

Principes d'hygiène : extraits du Code de santé et de longue vie, de Sir John Sinclair, Bart. / par Louis Odier.

Contributors

Sinclair, John, Sir, 1754-1835.

Odier, Louis, 1748-1817.

Francis A. Countway Library of Medicine

Publication/Creation

A Genève : Chez J. J. Paschoud, libraire ; Et à Paris : chez le même, rue des Petits-Augustins, no. 3, 1810.

Persistent URL

<https://wellcomecollection.org/works/e755n4yd>

License and attribution

This material has been provided by This material has been provided by the Francis A. Countway Library of Medicine, through the Medical Heritage Library. The original may be consulted at the Francis A. Countway Library of Medicine, Harvard Medical School. where the originals may be consulted. This work has been identified as being free of known restrictions under copyright law, including all related and neighbouring rights and is being made available under the Creative Commons, Public Domain Mark.

You can copy, modify, distribute and perform the work, even for commercial purposes, without asking permission.



Wellcome Collection
183 Euston Road
London NW1 2BE UK
T +44 (0)20 7611 8722
E library@wellcomecollection.org
<https://wellcomecollection.org>



32. F. 130

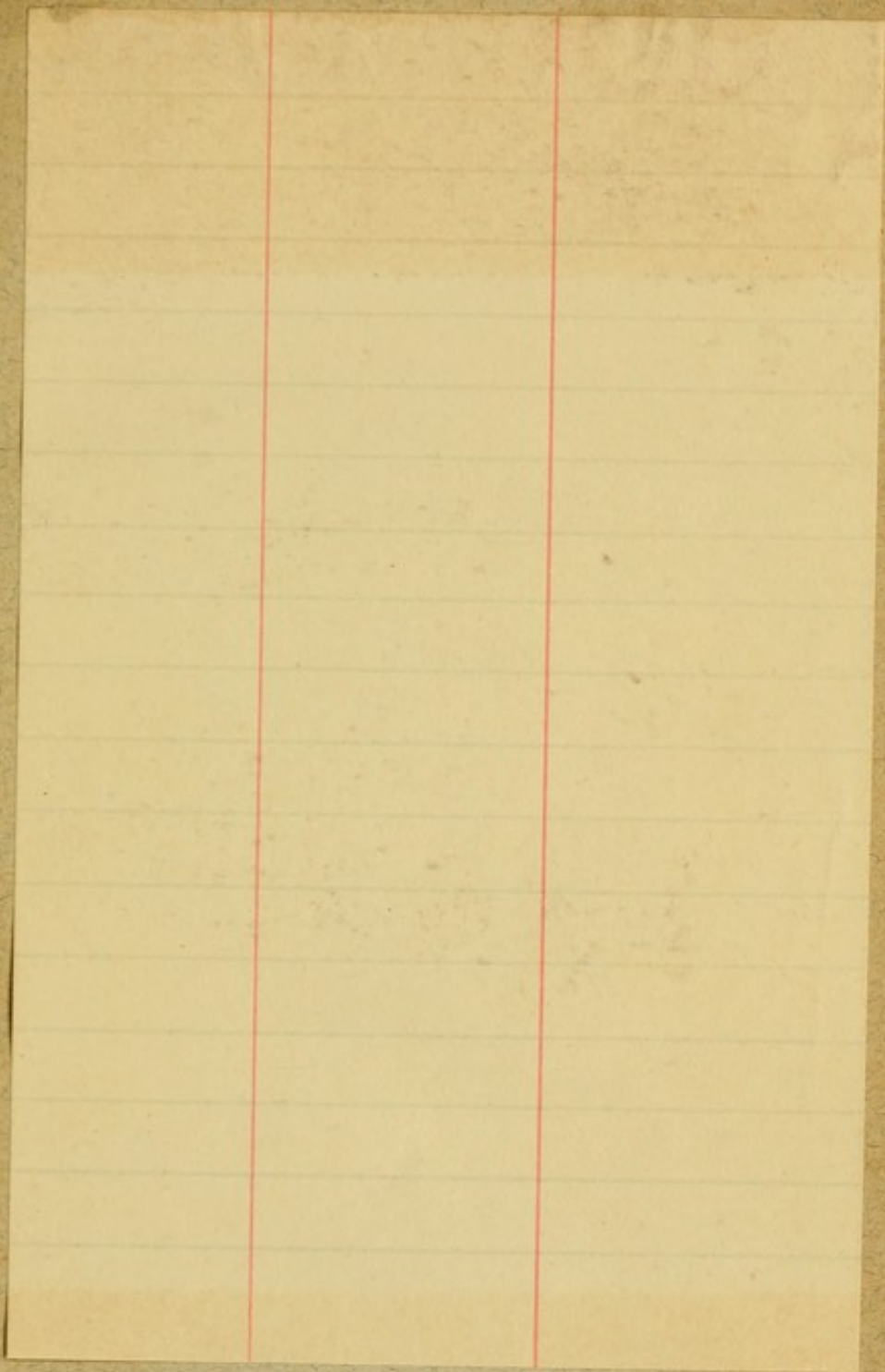
This work must be consulted
in the Boston Medical Library
8 Fenway

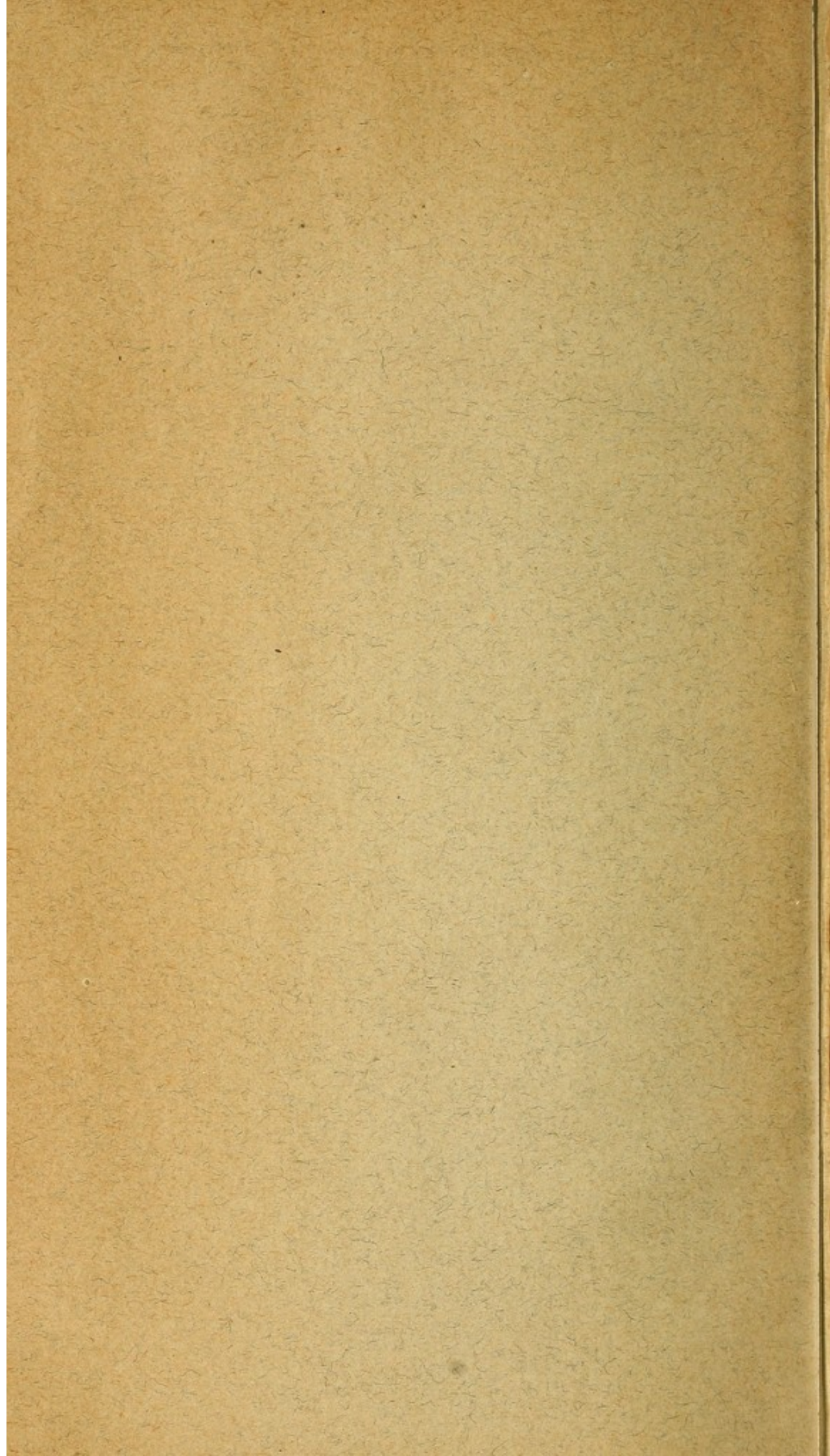
No 3766.12

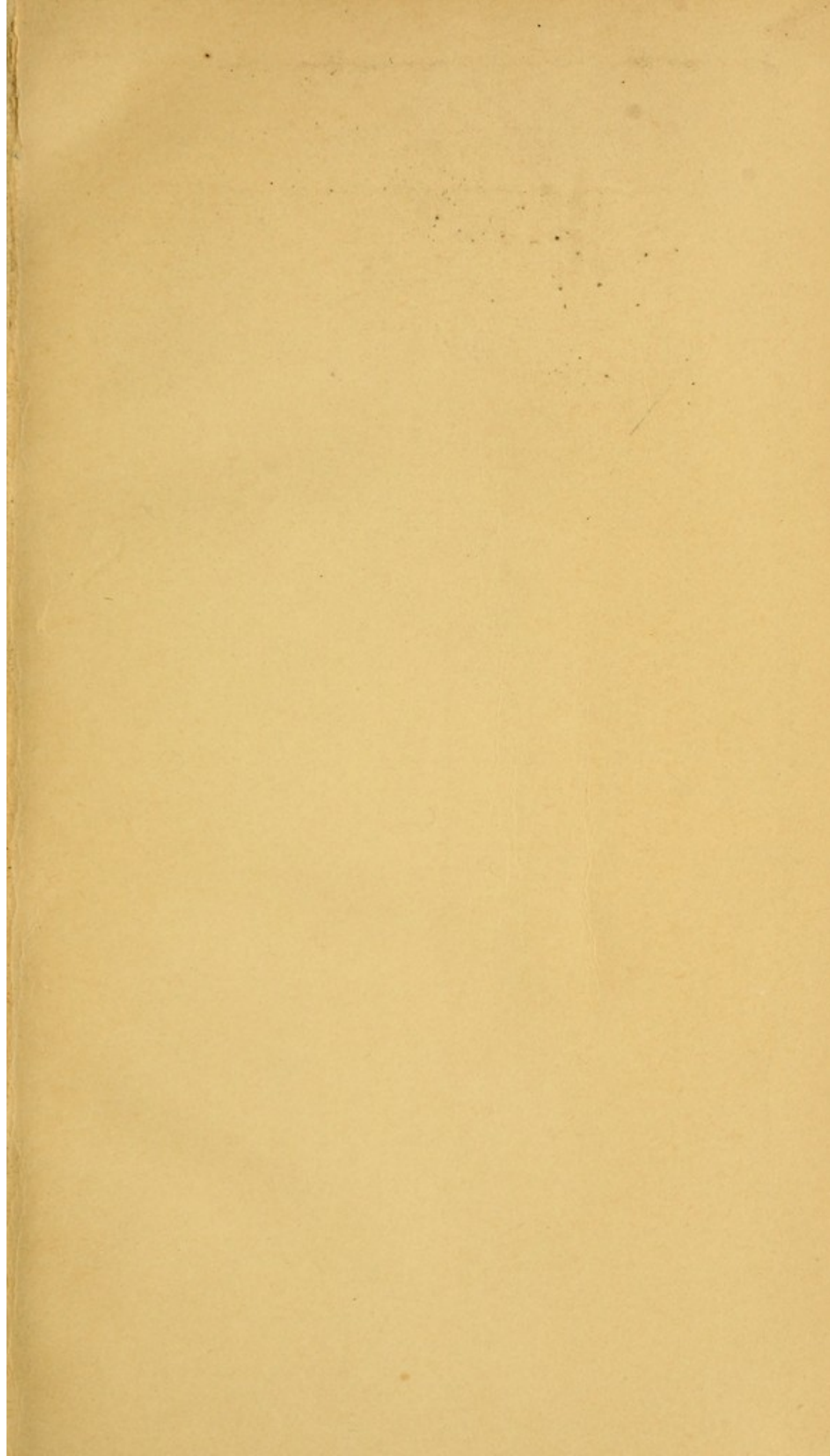


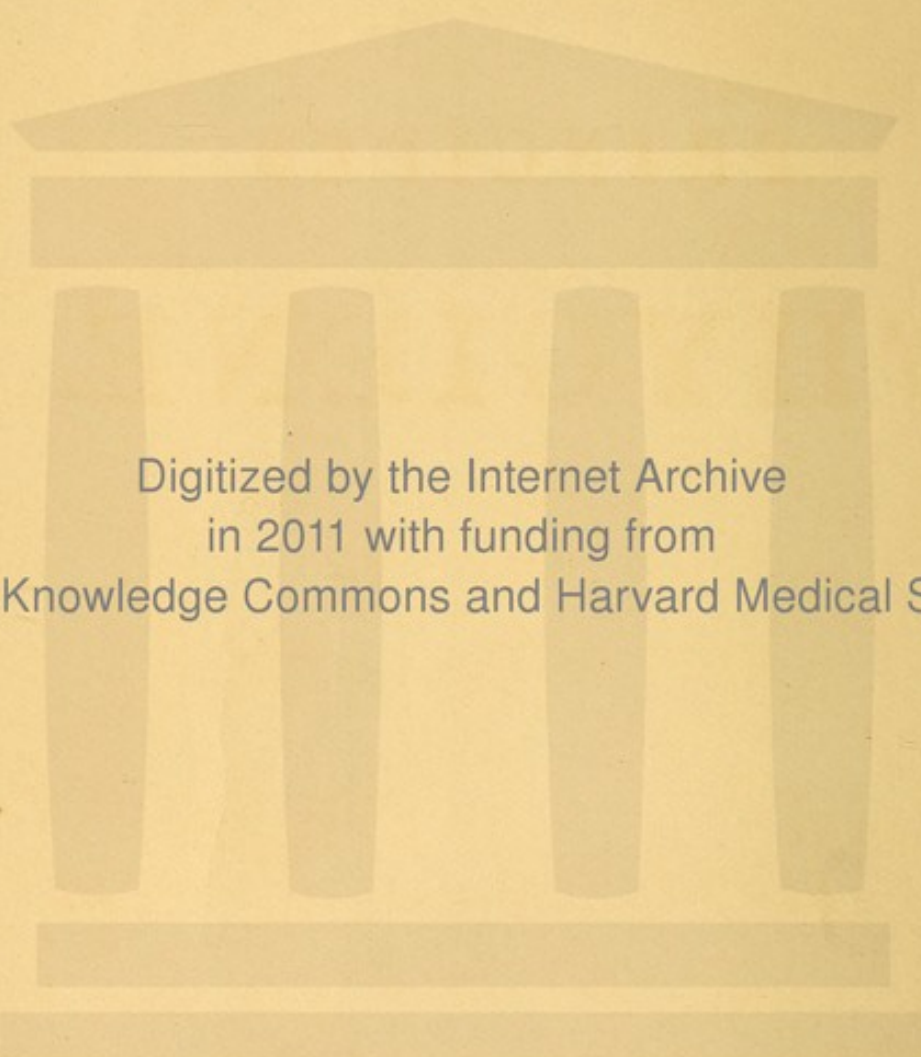
GIVEN BY

James Jackson, M.D.









Digitized by the Internet Archive
in 2011 with funding from
Open Knowledge Commons and Harvard Medical School

PRINCIPES
D'HYGIÈNE.

PRINCIPES
DE
PHYSIQUE.

PRINCIPES D'HYGIÈNE.

EXTRAITS

DU CODE DE SANTÉ ET DE LONGUE VIE,

de Sir JOHN SINCLAIR, Bart.

PAR

LOUIS ODIER,

Prof. de l'ACADÉMIE IMPÉRIALE de GENÈVE;
Correspondant de l'INSTITUT et Membre de plusieurs
Sociétés savantes.

3766.16

A GENÈVE,

Chez J. J. PASCHOUD, Libraire,

et à PARIS,

chez le même, rue des Petits-Augustins, n°. 3.

1810.

James Jackson M.D.

7343

June 20

1854

PRÉFACE

DE

L'ÉDITEUR.

LES Extraits que j'ai donnés dans la *Bibliothèque Britannique* de l'ouvrage de Sir JOHN SINCLAIR, sur les moyens de maintenir la santé et de prolonger la durée de la vie, ont paru intéresser la plus grande partie des Lecteurs de ce Journal. C'est ce qui m'a déterminé à les publier séparément, d'autant plus que quoique cet ouvrage ne soit guères, comme l'an-

nonce l'auteur , qu'une simple compilation , il ne peut qu'être , même sous ce point de vue , d'une grande utilité , à ceux qui se proposent de faire quelques recherches sur l'hygiène. Car il présente sous une forme assez méthodique la substance de tout ce que l'on a écrit jusqu'à présent sur les principaux points de cette science , et de plus un très - grand nombre de faits nouveaux , plus ou moins importants. Je n'ai pas cru cependant devoir le traduire en entier , parce qu'il m'a paru contenir bien des répétitions inutiles , plusieurs articles surperflus , et beaucoup de réflexions triviales , qui gâtent , ce me semble , l'original. Tel que je le présente au public , c'est-à-dire , réduit au moins à la moitié du premier volume , le seul qu'il m'aît paru convenable de

faire connoître en détail (1), il aura , je l'espère , tout le mérite d'une traduction complète , sans en avoir l'inconvénient ; car je ne crois pas en avoir retranché rien d'essentiel. Quoique je n'aie pas pu vérifier toutes les citations , j'ai cru devoir les conserver , afin que ceux qui possèdent les originaux , pussent y recourir au besoin. Mais comme une expérience de quarante ans me donnoit le droit de n'être pas toujours de l'avis de l'auteur , j'ai cru devoir y ajouter un assez grand nombre de notes , que j'ai distinguées des siennes par la lettre initiale de mon nom. Je me suis rarement permis cependant de le critiquer autrement que par des faits ; et quand , sur quelque point litigieux ou important,

(1) Voyez à la fin de l'ouvrage le résumé des trois autres volumes.

ses conclusions s'accordoient avec ce que j'ai vu , je me suis fait un plaisir d'ajouter les observations qui me sont particulières , à celles sur lesquelles il fonde son assertion. Puisse mon travail contribuer à faire sentir à quelques - uns de ceux qui paroissent croire que la santé et la durée de la vie ne dépendent que du hasard , qu'il est pourtant jusqu'à un certain point au pouvoir des hommes de se procurer ces avantages , par des moyens qui , loin d'être incompatibles avec le bonheur , en sont probablement les plus sûrs garants !

PRINCIPES D'HYGIÈNE.

Introduction et Plan de l'ouvrage.

BIEN des siècles se sont écoulés, depuis qu'on a commencé à écrire sur les arts les plus importants pour le bonheur du genre humain. Dès lors on a de temps en temps fait des pas considérables pour leur perfectionnement. On a acquis de nouvelles lumières. On a accumulé les observations. Mais malheureusement tous ces matériaux se trouvent éparés dans un si grand nombre de volumes (1), écrits dans tant de langues diffé-

(1) Dans la seule Bibliothèque nationale de Paris ; il y a, dit-on, 350000 volumes imprimés, et de 70 à 80,000 manuscrits. (Voyez les *Souvenirs de Paris* par Pinkerton. Vol. I. p. 50). Si l'on considère la grande quantité d'ouvrages qu'elle ne possède pas, et qui doivent exister dans d'autres pays, ce n'est assurément pas évaluer trop haut la totalité des livres imprimés dans le monde que de la porter à 500000 volumes. Quel fardeau pour la Littérature ! Quel travail pour l'acquisition des connoissances utiles ! (A) A

rentes , qu'il faudroit un travail assidu de plusieurs années pour rassembler tous les faits publiés , je ne dis pas sur un seul art ou une seule science en général , mais sur une seule branche ou sous-division en particulier ; et ce travail seroit même souvent insuffisant , vu l'intime liaison que les différentes branches d'une même science , telle par exemple , que la médecine , ont pour l'ordinaire entr'elles.

En réfléchissant sur ces difficultés , il m'est souvent venu dans l'esprit qu'il ne seroit pas impossible d'imaginer une telle distribution de nos connoissances , qu'elle permit , ne fût-ce que pour certains arts ou certaines sciences , de rassembler en un petit nombre de volumes , tous les faits , toutes les observations qui ont rapport , sinon à la totalité de la science , au moins à l'une de ses branches , de manière à dispenser ceux qui voudroient en faire une étude particulière et approfondie , de l'énorme travail de parcourir l'immense quantité d'ouvrages dans lesquels ces faits se trouvent épars.

Supposons , par exemple , qu'on voulût entreprendre un pareil recueil pour la médecine , on la diviseroit d'abord en six branches ; 1. l'anatomie , ou la structure du corps humain ; 2. la physiologie , ou la connoissance

des fonctions auxquelles chacune de ses parties est destinée ; 3°. la *pathologie*, ou la connaissance des différentes altérations dont il est susceptible dans l'état de maladie ; 4. la *médecine pratique*, ou l'art de guérir par des remèdes internes ; 5. la *chirurgie*, ou l'art de guérir par des opérations ou des manipulations extérieures ; 6. l'*hygiène*, ou l'art de maintenir la santé. — Cette division, ou toute autre analogue, adoptée, il faudroit que, pour chaque branche, une personne instruite et intelligente, secondée par autant de collaborateurs que cela seroit nécessaire, se chargeât de recueillir avec soin et de rédiger en un seul corps d'ouvrage tout ce qui a été écrit sur cette branche, sans omettre un seul auteur, ancien ou moderne, un seul fait, une seule observation bien attestée et qui paroîtroit de quelque utilité. Il faudroit ensuite que le résultat de son travail fût imprimé, aux frais du gouvernement, ou d'une société particulière, traduit dans les principales langues de l'Europe, publié, et distribué, avec la promesse d'une récompense à tous les savans, qui feroient parvenir quelques informations nouvelles, propres à compléter ce Recueil, ou à rectifier les erreurs qu'il pourroit contenir. De cette manière, on parviendroit enfin à avoir sur

l'objet en question un corps de doctrine solide, susceptible sans doute d'être perfectionné à l'avenir par de nouvelles découvertes, mais qui contiendrait tout ce que l'expérience de bien des siècles nous a appris jusqu'à présent, et auquel par conséquent toutes les publications futures sur cet objet devroient nécessairement se rapporter. Si l'on n'adopte pas quelque plan de cette nature pour arranger et condenser nos connoissances, l'Europe continuera à être surchargée d'un tas énorme de papier imprimé, dont il sera bien difficile de profiter comme on le pourroit d'après un pareil travail. Car dans l'état actuel de la science, elle peut être comparée à une petite quantité d'or, dispersée dans une grande masse de minerai, dont il faut nécessairement l'extraire pour en tirer parti.

Or, comme la conservation de la santé est l'un des sujets les plus importants qui puissent attirer l'attention des hommes, pourquoi ne commencerions-nous pas l'exécution de notre plan par cet objet? C'est le but de cet ouvrage. Je l'ai rédigé avec tout le soin dont je suis capable, et voici comment j'ai été conduit à l'entreprendre. Il y a six ou sept ans, que quoique d'une constitution naturellement saine et robuste, je tombai graduellement, à l'âge de quarante-six ans, dans un état de

foiblesse et de dépérissement , qui me rendoit incapable d'aucune occupation suivie. Je voyois en même temps un grand nombre de mes contemporains qui mouroient dans un âge peu avancé , ou qui contractoient comme moi des maladies et des infirmités habituelles. J'avois aussi observé avec surprise, dans mes Recherches de Statistique, combien peu de personnes, dans les pays même les plus sains , parviennent à la vieillesse , combien sur-tout dont la santé , continuellement dérangée , rend leur existence pénible et douloureuse , et ne leur fait envisager la vie que comme un fardeau, tant pour eux-mêmes que pour leurs alentours. Toutes ces circonstances réunies me conduisirent naturellement à rechercher les causes de cette décadence prématurée. Je commençai, à l'aide des médecins les plus distingués , par travailler au rétablissement de ma santé , et j'eus le bonheur de réussir au point de recouvrer en peu de mois toutes mes facultés et de pouvoir me livrer sans fatigue à l'immense travail qu'exigeoit ce nouveau genre de recherches. Je me suis procuré une collection des principaux auteurs qui ont écrit sur ce sujet , au nombre de plus de deux cents. J'ai parcouru près de mille volumes , et j'ai tâché d'en extraire tout ce qui m'a paru de quelque importance. J'ai publié ensuite , en anglais et

en français , un abrégé de mon travail , accompagné de plusieurs questions , au moyen desquelles j'ai heureusement obtenu un grand nombre de communications d'autant plus intéressantes , que la plupart n'avoient pas encore été mises au jour. C'est au moyen de ces différens secours que je suis enfin parvenu à rédiger l'ouvrage que je présente aujourd'hui au public. Il est sans doute encore bien imparfait ; mais il contient , je crois , toutes les règles qui nous ont été transmises pour le maintien de la santé. Si je les avois connues il y a trente ans , la mienne se seroit probablement conservée intacte , et je me serois épargné bien des heures pénibles. Une attention minutieuse et soutenue à l'habillement , à la nourriture , à l'air , à l'exercice , aux habitudes , etc. peut paroître frivole , quand on considère chacun de ces objets isolément ; mais leur combinaison est de la plus haute importance. Je suis convaincu du moins qu'en observant les règles que je vais détailler à tous ces égards , tant d'après ma propre expérience et celle d'un grand nombre d'invalides , à qui je les ai suggérées , que d'après mes nombreuses recherches , il n'est point d'homme , qui , en prenant pour guides la modération et la prudence , ne puisse jouir de tous les agrémens de la société , sans com-

promettre sa santé , et sans abréger sa vie.

C'est promettre beaucoup. Car quand on considère combien de causes de maladie et de mort prématurée doivent leur origine à l'état actuel de la société , il semble difficile de pouvoir échapper à leur influence. Une mauvaise éducation , une nourriture trop succulente et souvent excessive , l'usage presque universel des liqueurs fermentées , l'habitude de se renfermer dans des maisons chaudes , dont on ne peut sortir sans s'exposer à des coups de froid , la privation d'un exercice régulier , les exhalaisons pernicieuses des grandes villes , la nécessité de suivre les caprices et la bizarrerie de la mode quant à l'habillement , l'habitude des heures tardives ou irrégulières , tant pour le sommeil que pour les repas , l'insalubrité de diverses professions , le danger des maladies contagieuses , importées de pays lointains avec lesquels le commerce nous met en relation , le desir immodéré des richesses , qui engage une multitude d'hommes à établir leur résidence habituelle dans des climats mal sains , et plus que tout cela encore , les funestes effets des passions , l'insatiabilité de l'ambition , les rivalités des gens en place , la rage des spéculations commerciales , la détresse dans laquelle nous jettent souvent des dépenses disproportionnées à nos

moyens , la difficulté de soutenir , au milieu des impôts accumulés qu'exigent les besoins du gouvernement , le train de vie auquel on a été accoutumé , les chagrins que nous procurent la ruine ou la mauvaise conduite de nos proches et de nos amis , enfin , les horreurs qui accompagnent ces révolutions terribles auxquelles nous venons de voir le monde en proie , telles sont les causes de destruction que nous avons sans cesse à combattre dans l'état de société , indépendamment de celles qui résultent de la fragilité de notre nature.

Mais plus le mal est grand , et redoutable , plus la recherche que nous entreprenons est belle et importante. Si la santé est le plus grand des biens dont l'homme puisse jouir , si rien ne contribue plus à le rendre misérable et inutile au monde que l'état de maladie , que peut-il y avoir de plus digne de notre attention que la science qui nous apprend à maintenir l'une intacte , et à écarter les ravages de l'autre ? et si la prolongation de notre existence avec l'intégrité de nos facultés , ajoute à nos moyens de nous rendre utiles à nos semblables , l'avantage d'une grande expérience , que peut-il y avoir de plus désirable que l'art de vivre aussi long-temps qu'on est en état de faire du bien ? car c'est là que doivent se borner nos souhaits.

Une extrême vieillesse , qui nous priveroit de cette faculté , nous deviendrait aussi à charge qu'aux habitans de la vallée de Guldbrand en Norvège , qui parviennent , dit-on , à un âge si avancé , qu'ils se font transporter à la fin de leur carrière dans un pays moins sain que le leur , pour y mourir plus promptement (1). Mais c'est ce qui ne peut arriver que bien rarement ; et tout ce qu'on peut se promettre de l'observation exacte des principes que nous allons poser , c'est dix , vingt , ou trente ans de plus d'une vie exempte d'infirmités. »

» Le célèbre Bacon (Lord Vérulam) (2) , divise la médecine en trois branches ; 1. l'art de guérir les maladies ; 2. l'art de les prévenir ; et 3. l'art de prolonger la vie. — Il n'entre pas dans mon plan de traiter de la première , qui offre un champ très-vaste , cultivé jusqu'à présent avec plus ou moins de succès , par des milliers d'hommes très-éclairés , mais probablement susceptible encore de bien des perfectionnemens. — Les deux autres branches doivent-elles être distinctes l'une de l'autre ? Quelques auteurs Allemands croient encore que

(1) Voy. *Pontoppidan's Natural History of Norway* Vol. I. p. 23.

(2) Voy. son *Traité : De augmentis scientiarum. Lib. 4. cap. 2.*

l'art de prolonger la vie , qu'ils appellent l'art *macrobiotique* , de deux mots grecs , *macros* , long , et *bios* , vie , ne doit point être confondu avec l'*hygiène* , proprement dite , ou l'art de prévenir les maladies. Ils soutiennent d'une part , qu'il y a des maladies qui contribuent à prolonger la vie , et de l'autre , qu'il y a d'excellens remèdes , qui donnent au corps un si haut degré de force et de perfection physique , qu'ils tendent à rendre la vie plus rapide et plus courte (1). J'ignore jusqu'à quel

(1) Voyez la Préface de l'*Art de prolonger la vie* , par le Prof. Hufeland , de Jena , traduit de l'allemand en anglais , en 2 vol. 8^{vo}. 1792 , pag. 11. — Quant à moi , je ne connois aucune maladie qu'on puisse considérer comme un brevet de longue vie , ni aucun remède , auquel on puisse attribuer l'effet bizarre d'abrégér la vie , en maintenant la santé. Il y a sans doute des cas dans lesquels , par exemple , la guérison subite d'un ulcère naturel ou artificiel pourroit produire une maladie mortelle , et d'autres dans lesquels l'établissement d'un pareil exutoire peut prévenir le retour d'une maladie grave. Mais ce n'est que sur des individus qui portent déjà en eux le germe de cette maladie qu'un cautère peut avoir cet avantage. Il ne viendrait sûrement dans l'esprit d'aucune personne bien portante de s'en faire établir un pour prolonger sa vie. — Quant aux remèdes , le kina , les amers , le vin , l'air oxygéné , et en général les toniques et les stimulans sont les seuls auxquels l'assertion du Professeur Allemand puisse paroître , jusqu'à un certain point , applicable. Mais si

point cette assertion est fondée ; mais outre qu'il me paroît fort douteux qu'il puisse réellement y avoir d'autres moyens de prolonger la vie que ceux qui tendent à maintenir la santé , j'observe que la vie sans la santé ne seroit qu'un fardeau inutile , et dont peu de gens se soucieraient. C'est pourquoi je crois pouvoir , dans le but principal que je me propose dans cet ouvrage , considérer ces deux arts , comme n'en faisant qu'un.

La plupart des médecins qui ont écrit sur ce sujet , ont cru devoir adopter , d'après Galien , une division bizarre et défectueuse. Ils ont rangé leurs observations sous six chefs principaux , appelés , je ne sais pourquoi , les six choses *non-naturelles* , savoir : 1. l'air ; 2. les alimens et la boisson ; 3. le mouvement et le repos ; 4. le sommeil et la veille ; 5. les rétentions et les excrétions ; 6. les passions. Sans m'arrêter à cette division , contre laquelle j'au-

l'abus ou la longue continuation de ces remèdes peuvent abrégier la vie , ce n'est pas en la prodiguant et en accélérant la vieillesse ; c'est en produisant quelque maladie. Ils agissent dans ces cas là comme des poisons et non comme des agens de santé. Pris avec modération , ils ne produiroient point cet effet ; et je doute fort , par exemple , que dans les pays où l'atmosphère est fortement oxygénée , comme dans la vallée de Vaudiers (*Voy. Bibl. Brit. Sc. et Arts. Vol. VI. p. 146.*) , la probabilité de vie soit moindre qu'ailleurs. (O)

rois bien des objections à élever, je traiteraï,
 1. des circonstances générales qui tendent à
 maintenir la santé et à prolonger la vie, in-
 dépendamment de toute attention individuelle
 et de l'observation d'aucune règle particulière.
 2. des règles au moyen desquelles un individu
 peut maintenir sa santé, et prolonger son
 existence, même sans le concours des cir-
 constances dont on vient de parler. 3. Pour
 compléter le sujet, il faudroit encore traiter
 de la *police médicale*, c'est-à-dire, des régle-
 mens par lesquels la santé et la sureté géné-
 rale d'une grande communauté peuvent être
 protégées et mises à l'abri des causes de ma-
 ladie et de mort qui la menacent. Mais cette
 troisième branche de l'hygiène exigeroit des
 discussions trop étendues pour pouvoir entrer
 dans mon plan. Elle devoit faire l'objet d'un
 ouvrage à part (1), et je me contenterai d'en
 indiquer ici les principaux chapitres, ainsi que
 des deux autres branches.

I. Les différences qui se trouvent entre

(1) Cet ouvrage existe et de main de maître. Le célèbre
 Prof. J. P. Frank le père en est l'auteur. Je ne crois pas
 qu'il ait encore été traduit de l'allemand. Peut-être en don-
 nerai-je quelques extraits à la suite de cet ouvrage. Il y en
 a treize volumes reliés en six, sous le titre suivant : *Joh.
 Pet. Frank. M. D. System einer vollständigen medicinis-
 chen Polizey. Frankenthal. 1791-1794. pp. 3845. (O)*

tels et tels individus de l'espèce humaine , doivent très - probablement en mettre aussi dans leur santé et dans la durée de leur vie. Il importe donc en premier lieu d'examiner quelles sont ces différences , et quelle peut être leur influence. Elles me paroissent pouvoir se réduire aux circonstances relatives ;

a. à la personne de l'individu , telles que
1. son origine de parens plus ou moins sains ;
2. sa naissance plus ou moins précoce ; 3. son accroissement plus ou moins rapide ; 4. sa constitution ; 5. sa forme ; 6. son sexe ; 7. sa plus ou moins grande disposition à rajeunir.

b. à son ame ; savoir , 1. ses facultés morales et intellectuelles ; 2. ses passions.

c. au lieu de son domicile , savoir , 1. dans un climat chaud , froid , ou tempéré ; 2. dans une situation basse ou élevée ; 3. dans une exposition plus ou moins méridionale ou septentrionale ; 4. sur les bords de la mer , d'un lac , d'une rivière , ou à une certaine distance de l'eau ; 5. dans le voisinage , ou à une certaine distance des bois ; 6. sur un terrain sec , argileux , ou calcaire ; 7. dans un pays plus ou moins abondant en combustibles ; 8. dans une atmosphère habituellement sèche ou humide ; 9. sur un continent , ou dans une isle , grande ou petite ; 10. dans une ville , un village , ou en pleine campagne.»

d. à des accessoires d'un genre différent , tels que , 1. son rang dans la vie ; 2. son éducation ; 3. ses occupations habituelles ; 4. ses relations de mari ou de femme ; 5. sa position plus ou moins exempte d'accidens.

Quand toutes ces circonstances , ou la plus grande partie d'entr'elles se trouvent favorables , l'individu auquel elles se rapportent , doit , toutes choses égales d'ailleurs , avoir une plus grande chance de santé et de vie.

II. Il est évident qu'un individu , qui relativement à toutes les circonstances dont on vient de parler se trouveroit dans le cas le plus favorable , auroit peu besoin des règles médicales pour le maintien de sa santé. Mais ces règles deviennent indispensables à ceux qui se trouvent privés en tout ou en partie de ces avantages. Il leur importe de connoître les moyens que l'observation et l'expérience de bien des siècles , ont démontrées être les plus propres à contrebalancer la funeste influence de ces privations.— Ces règles se rapportent ;

a. aux objets essentiels à l'homme , dans quelque situation qu'il se trouve placé , même dans l'état de nature , tels que , 1. l'air ; 2. la boisson ; 3. les alimens solides ; 4. la digestion ; 5. le travail ou l'exercice ; 6. le sommeil.

b. aux accessoires , qui , sans être d'une

nécessité indispensable , sont cependant très-desirables , particulièrement dans l'état de civilisation , tels que , 1. l'habillement ; 2. l'habitation ; 3. les amusemens ; 4. les moyens de guérison en cas de maladie.

c. aux objets d'un genre mixte , tels que 1. le caractère ; 2. les habitudes ; 3. la propreté ; 4. les bains ; 5. les secours en cas d'accidens ; 6. les voyages , ou le changement de résidence.

Plusieurs de ces règles ne sont applicables qu'à certaines situations , et sont susceptibles d'être modifiées suivant le climat , la constitution , l'âge , etc. Elles ne peuvent être indiquées que d'une manière générale , et c'est à chaque individu à s'en faire à lui-même l'application , suivant les circonstances dans lesquelles il se trouve.

III. Ce seroit en vain cependant qu'un individu , aussi avantageusement doué que possible par la nature , observeroit exactement toutes les règles qu'exige le maintien de sa santé , si le gouvernement négligeoit de pourvoir par des réglemens de police à la sûreté générale ; et malheureusement c'est à quoi les législateurs n'ont pas jusqu'à présent fait autant d'attention qu'ils l'auroient dû. Que peut-il cependant y avoir de plus nécessaire à une grande communauté que des lois propres , par

exemple , à favoriser le desséchement des marais , à réprimer le débit des alimens malsains , à repousser les amusemens pernicioeux , à perfectionner l'éducation physique , à empêcher que les grands établissemens publics ne deviennent des foyers de maladie , à pourvoir à la santé de ceux que leur vocation appelle à la défense du pays , à prévenir la falsification des remèdes , et sur-tout à écarter soigneusement les maladies contagieuses ?

La police relative à la santé publique peut se rapporter aux chefs suivans : 1. l'assainissement du pays ; 2. le perfectionnement de l'éducation physique ; 3. l'inspection sur les alimens et la boisson ; 4. — sur les amusemens publics ; 5. — sur les habitudes et les coutumes populaires ; 6. — sur les établissemens publics ; 7. — sur la santé des soldats et des matelots ; 8. les lois et les réglemens propres à prévenir l'introduction , ou à arrêter la propagation des maladies contagieuses ; 9. la *police médicale* proprement dite , ou les réglemens tendans à perfectionner l'exercice de la médecine.

Mais je le répète ; tous ces objets , quelque importans qu'ils soient , n'entrent point dans le plan de cet ouvrage , que je borne au développement des deux premières parties d'un traité complet d'hygiène , tel que je viens de l'exposer.

l'exposer. Puisse mon travail remplir le but que je me suis proposé de fournir ou de rappeler à mes lecteurs des moyens de bonheur qui soient à leur portée , et dont il ne tienne qu'à eux de profiter ! Puisse-t-il du moins inspirer , aux personnes douées de plus de talent , de lumières et de loisir que je n'en ai , l'heureuse idée de le perfectionner et de le compléter , et leur en faciliter les moyens ! »

PREMIÈRE PARTIE.

Des circonstances les plus favorables à la santé.

QUAND on considère la structure de l'homme , on est également frappé et de l'admirable rapport qui existe entre toutes les parties de son corps , et du long espace de temps pendant lequel une machine aussi compliquée et en apparence aussi fragile , est susceptible de résister à la destruction. Mais en même temps l'on voit clairement qu'indépendamment des causes extérieures et accidentelles qui peuvent accélérer cette destruction , elle doit inévitablement résulter tôt ou tard de l'endurcissement graduel , et de la diminution de souplesse et d'élasticité des parties solides. Et en effet , dans les ouvertures de personnes avan-

cées en âge , on trouve presque toujours des ossifications incompatibles avec le jeu des organes , et la continuation de la vie (1).

« On remarque plus particulièrement les progrès de cette décadence à certaines époques , qui paroissent plus critiques que les autres. Un célèbre médecin d'Amérique , le Prof. Waterhouse , m'écrivoit , qu'il avoit observé que la plupart des hommes éprouvent à l'âge de trente-six ans un changement dans leur tempérament , qui leur ôte ou leur donne de l'embonpoint ; un autre à l'âge de quarante-trois à cinquante ans , qui diminue pen-

(1) Je ne sais si cette explication de la vieillesse est bien fondée. J'observe d'abord que les personnes les plus avancées en âge ne meurent presque jamais de vieillesse , mais de quelque maladie accidentelle et bien caractérisée , à laquelle la vieillesse en diminuant leurs forces , leur ôte la faculté de résister ; ensorte qu'un simple rhume , par exemple , qui ne seroit qu'une très-légère incommodité de quelques jours pour une personne jeune et robuste , devient une maladie grave et mortelle pour un vieillard , par l'impossibilité où il se trouve d'expectorer. — Quant aux ossifications , il ne m'a pas paru que ce fût le progrès naturel de l'âge qui les produit ; ce sont bien plutôt les chagrins et les inquiétudes , dont la sensibilité émoussée des vieillards est peu susceptible. On en voit fréquemment dans des personnes peu avancées en âge , et un grand nombre d'octogénaires en sont tout-à-fait exempts. (O)

dant un ou deux ans leur force musculaire, leur appétit et leur gaité ; un autre enfin plus marqué et plus durable , à l'âge de soixante-un à soixante-deux ans (1) , époque à laquelle

(1) Le Dr. Cullen avoit bien reconnu le changement qui se fait dans le tempérament à l'âge de 35 à 36 ans. Il l'attribuoit à ce que c'est communément à cette époque que la balance de la circulation entre les artères et les veines commence à changer, ensorte que la pléthore, d'artérielle qu'elle étoit dans l'enfance et dans la jeunesse, commence à devenir veineuse, d'où résulte à cet âge la fréquence des maladies qui ont pour cause quelque congestion dans le système de la veine porte, telles que les hémorrhoides, les maladies du foye, la dyspepsie, etc. — Quant au changement que Mr. W. croit avoir observé à l'âge de 43 à 50 ans, quoiqu'il soit bien évident chez les femmes, il ne m'a point frappé chez les hommes, et à n'en juger que d'après mon expérience, je doute beaucoup de son universalité. — Mais l'âge de 60 à 65 ans, me paroît, au moins à Genève, vraiment critique. Je connois bien peu de personnes qui l'aient atteint sans éprouver alors quelque menace d'apoplexie, de paralysie, d'hydropisie ou de quelque autre maladie grave. Dans une de nos paroisses de campagne, (Cologny) cela est si marqué, que la probabilité de vie, qui à l'âge de 60 ans, y est de 9 ans, et à 65 de 5 ans, y devient de 9 ans à 70 ans, et est encore de 7 ans à 80. Mais dans une autre paroisse, à trois lieues de Genève (Dardagny), ainsi qu'à Salem en Amérique, c'est à l'âge de 70 à 80 ans qu'on observe cette augmentation dans la probabilité de vie. (Voyez la *Bibl. Brit. Sc. et Arts.* Vol. IV. p. 323. note.) (O)

ils sentent si bien eux-mêmes les approches de la vieillesse , qu'ils commencent à se vanter de leur âge , et des prérogatives qui leur sont dues. Dès lors , l'homme le plus vigoureux tend insensiblement et irrévocablement à sa fin par la roideur que contractent peu-à-peu ses organes. C'est ce qui montre l'absurdité des prétendus spécifiques , qui sous le nom d'*élixirs* ou *baumes de longue vie* , ont été vantés comme ayant le pouvoir de prolonger la vie fort au-delà de ses limites ordinaires , erreur dans laquelle sont tombés non-seulement des charlatans , comme Paracelse , mais encore des philosophes distingués comme Descartes , qui , sans pouvoir promettre à l'homme l'immortalité , ne doutoit pas cependant de la possibilité de le faire vivre aussi long-temps que les patriarches. (Voy. le *Dictionnaire de Bayle* à l'article DESCARTES.) Certainement , ce n'est pas par des remèdes ou des moyens factices , qu'on peut retarder beaucoup ce dépérissement graduel. Si la durée de la vie peut , comme j'en suis persuadé , être prolongée de quelques années , ce n'est qu'en conséquence des avantages naturels , que possède à différens degrés chaque individu , ou par l'exactitude avec laquelle il observera les règles de conduite et de régime que l'expérience a sanctionnées pour le maintien de

la santé. Commençons par les avantages. Ils peuvent être relatifs à la personne ou au corps de l'individu , à ses talens et à ses passions , ou à sa situation.

CHAP. I. Avantages corporels.

I. « Le premier est celui d'être né de *parens sains* et robustes. S'il est un fait bien reconnu dans l'histoire de l'homme , c'est que les enfans ressemblent pour l'ordinaire à leurs parens , tant par les formes extérieures que par les facultés de l'esprit. Il y a quelque raison de croire qu'en général cette ressemblance , au moins quant aux enfans mâles , est plus relative aux facultés physiques , du côté paternel , et au caractère moral et aux talens , du côté maternel. Un homme âgé de soixante ans peut ressembler fort peu en apparence à son fils âgé de trente ans. Mais voyez celui-ci trente ans plus tard , et si vous avez bien retenu le souvenir de son père à cet âge , vous serez frappé de l'identité de leurs traits , de leur voix , de leur démarche , de leur contenance , de leurs habitudes , de leurs gestes , de leurs allures , etc. D'un autre côté , nous avons plusieurs exemples de grands talens héréditaires dans une famille , et qui doivent leur origine à quelque alliance antérieure avec

quelque personne du sexe très-distinguée par son esprit et son jugement (1). — Quoiqu'il en soit, l'existence des maladies héréditaires, tant du côté paternel que du côté maternel, ne paroît pas douteuse. Presque tous les médecins, depuis Hippocrate jusqu'à nos jours, l'ont reconnue (2), et il en est même qui ont été jusqu'à conseiller des lois prohibitives du mariage, entre des personnes qui ne jouiroient pas

(1) C'est ainsi que cette branche de la famille Pitt, qui est parvenue par son éloquence à la Pairie, sous les titres de Comte de Chatham et de Lord Camelford, a dû cette distinction à son alliance avec une Miss Innes, de Redhall, dans la Haute-Ecosse. C'est encore ainsi que les talens de la famille des Dundas d'Arniston ont aussi été attribués au mariage d'un de leurs ancêtres avec une autre Ecossaise, célèbre par son esprit, Miss Sinclair, de la famille des Stevenson. — (A) L'auteur convient cependant que cette règle souffre beaucoup d'exceptions, et je soupçonne fort qu'elles sont pour le moins aussi fréquentes que celles qui la confirment. (O)

(2) Le Dr. Brown est le seul qui aît élevé quelques doutes sur ce point; (*Brown's Works*. Vol. III. p. 255), mais il reconnoît cependant que la plupart des maladies chroniques doivent leur origine à quelque défaut constitutionnel et primitif dans le germe de l'individu qui en est atteint. Or, puisque personne ne conteste le principe général de la ressemblance des enfans avec leurs parens, pourquoi ce vice primitif ne pourroit-il pas être dû aux maladies du père ou de la mère? (A)

pas l'une et l'autre d'une bonne santé (1)
 C'est sans doute pousser la chose trop loin ;
 car quoiqu'héréditaire , une mauvaise constitution est susceptible de s'améliorer de génération en génération. Mais il n'en est pas moins vrai , que les enfans nés de parens mal sains et malades doivent redoubler de soins et de précautions pour ne pas participer à ce mauvais lot. Il semble que cela est sur-tout nécessaire pour ceux qui ont le malheur d'avoir une mère valétudinaire et délicate. On voit quelquefois des enfans robustes naître d'un père foible , vieux et infirme , pourvu que la mère soit jeune , forte et bien portante. Mais il est bien rare qu'une mère d'une constitution frêle , et d'une santé habituellement mauvaise , ait des enfans bien portans , quelque jeune et bien constitué que soit leur père (2).
 — Il paroît encore , que les maladies héréditaires

(1) *Hufeland*. Vol. II. p. 128. *Buchan* , *Domestic Medicine* , p. 8.

(2) *Hufeland*. Vol. II. p. 123. Bacon remarque aussi qu'en général les enfans participent plus à la constitution de leur mère qu'à celle de leur père , et que ce sont ceux qui ressemblent le plus à la première qui vivent le plus long - temps. (A). — Mais ceci n'est-il pas en contradiction avec ce que l'auteur observe plus haut , que les enfans héritent de leur père les formes extérieures , et de leur mère les facultés de l'ame ? (O)

taïres ne se transmettent du père ou de la mère aux enfans , que lorsqu'elles ont précédé la naissance de ceux-ci , que si , par exemple , un homme n'est atteint pour la première fois de la goutte , qu'à l'âge de quarante ans , tous les enfans qu'il a eus avant cet âge en seront exempts , tandis que tous ceux qui naîtront ensuite , y auront du moins une grande disposition (1). »

(1) On lit dans les *Annales de Médecine* du Dr. Duncan pour l'an 1801 , un cas remarquable rapporté par le Dr. Batt de Gênes. Le marquis Antoine Jules Brignola fut atteint d'une épilepsie , à l'âge de 24 ans. Il avoit déjà un fils à cette époque ; sa femme étoit enceinte du second. L'épilepsie de son mari duroit encore lorsqu'elle devint enceinte du troisième. Mais après la naissance de celui-ci , le malade fut guéri , et dès-lors il eut encore un quatrième fils et deux filles. Ces trois derniers enfans , ainsi que leur frère aîné , furent exempts de la maladie. Le second en fut cruellement tourmenté , et le troisième en mourut. Mais dans ce cas , le second enfant ayant été conçu avant l'existence de la maladie , paroît avoir dû la sienne à l'effroi et à l'agitation de sa mère pendant sa grossesse , plutôt qu'à un vice héréditaire transmis par le père , et comme la troisième grossesse de la marquise fut aussi troublée par le fréquent spectacle des attaques de son mari , on peut croire avec le Dr. Batt que la maladie de ces deux enfans a dû être attribuée au bouleversement de la mère pendant qu'elle les portoit dans son sein , plutôt qu'à une véritable transmission du père à ses enfans. » (A) — Il paroît

» Quant à la durée de la vie , quoiqu'une multitude de causes accidentelles doivent nécessairement donner lieu à un grand nombre d'exceptions , on observe cependant en général , que lorsqu'on est né de parens qui parviennent à un âge avancé , on a une plus

difficile de concevoir comment l'imagination troublée d'une femme enceinte peut produire dans son enfant une disposition à l'épilepsie. Mais d'un autre côté , j'ai lieu de croire que cette maladie n'est héréditaire qu'accidentellement. Dans le cours d'une pratique très - étendue de 35 à 40 ans , je ne m'en rappelle aucun exemple , et je connois un grand nombre de personnes des deux sexes , qui , épileptiques avant et depuis leur mariage , n'ont eu que des enfans sains et bien portans. Mais toutes les maladies spasmodiques étant souvent contagieuses par imitation , le spectacle d'une attaque d'épilepsie peut en produire de semblables dans l'individu qui en est le témoin , et l'on conçoit que cette circonstance est de nature à faire illusion dans l'examen de la question d'hérédité ; au surplus , je doute que la distinction que fait ici l'auteur entre les maladies antérieures et postérieures à la naissance de l'enfant , soit bien fondée dans tous les cas. Il est des maladies , telles que la goutte , par exemple , qui me paroissent dépendre , non d'un principe matériel , mais d'un tempérament particulier , lequel est transmissible long-temps avant que la maladie même se soit manifestée , en sorte qu'arrivés à l'âge où elle se développe communément , et le père et le fils en seront atteints , bien qu'elle n'eût commencé dans le père , que postérieurement à la naissance de l'enfant. C'est ce que je crois avoir vu fréquemment. (O)

grande chance d'y parvenir soi-même. Sur 2410 pensionnaires qui se trouvoient , au mois de mai 1806 , dans l'hôpital de Greenwich , lequel , comme l'on sait , sert de retraite aux matelots invalides , il y en avoit 96 âgés de plus de quatre-vingts ans , 42 desquels avoient eu des parens plus âgés qu'eux. Ils en citoient en tout 57 (1). Les parens des autres n'avoient rien offert de remarquable à cet égard , ou leurs descendans ignoroient à quel âge ils étoient morts. De semblables recherches , faites en 1802 dans l'hôpital de Kil-

(1) De ces cinquante-sept individus , on en citoit six qui étoient morts entre 80 et 90 ans , dix-huit entre 90 et 100 , et trente-trois qui avoient vécu plus d'un siècle , savoir dix-sept entre 100 et 105 ans , onze entre 105 et 110 , et cinq au-delà de 110 ans. (A) Un aussi grand nombre de centenaires me paroît prodigieux , et je ne puis m'empêcher de soupçonner un peu ou beaucoup d'exagération dans le récit de ces bons matelots. Car sur 91663 personnes mortes à Lyon dans l'espace de vingt-cinq ans , il n'y en a eu que dix-neuf qui eussent passé l'âge de 100 ans , c'est-à-dire un sur 4298. (Voy. *l'Etat des baptêmes, des mariages et des mortuaires de la ville et des fauxbourgs de Lyon* , publié en 1776.) Et à Londres sur 710356 personnes mortes depuis 1730 jusqu'en 1758 , il n'y en a eu que 230 , c'est-à-dire 1 sur 3088. (Voy. *A Collection of the yearly Bills of mortality from 1657 to 1758. Lond. 1759.*) On n'a marqué les âges dans ces derniers registres que depuis l'an 1730. (O)

mainham , en Irlande , lequel est destiné aux soldats invalides , ont présenté 31 octogénaires , dont 15 n'avoient pas encore atteint l'âge de leurs parens. Enfin , dans les différentes maisons de travail de Londres , de Westminster , de Southwark et de quelques autres paroisses adjacentes , le nombre des pensionnaires âgés de plus de quatre-vingts ans s'est trouvé de 471 individus , (dont 437 entre quatre-vingt et quatre-vingt-dix ans , 29 entre quatre-vingt-dix et cent , et 5 au-dessus de cent ans). De ces 471 vieillards , 69 n'ont pu rendre aucun compte de l'âge de leurs parens , 256 en ont cité de plus âgés qu'eux , et 146 croyoient avoir surpassé les leurs en vieillesse. »

2. » Un second avantage pour la durée de la vie , est celui d'être né à terme , c'est-à-dire , au bout de deux cent soixante à deux cent quatre-vingt jours de grossesse. Un enfant peut venir vivant au monde avant le septième mois , mais alors il est bien rare qu'il puisse vivre.— On croyoit autrefois , que les enfans nés à huit mois avoient une moins grande chance de vie que ceux qui étoient nés à sept mois (1). Mais l'expérience a dé-

(1) Cette opinion est fort ancienne , puisqu'elle nous a été transmise par Hippocrate. L'auteur le cite à cette

montré le contraire , et il est aujourd'hui bien prouvé que , toutes choses égales d'ailleurs , plus la naissance d'un enfant est tardive après le septième mois , et plus il vient au monde fort et robuste (1). Ce n'est pas cependant qu'a-

occasion , comme ayant dit dans son *Traité des accouchemens à sept mois* , qu'il y en a peu qui réussissent. Hippocrate dit en effet cela , mais il ajoute qu'il faut sur ces sortes d'objets s'en rapporter aux femmes de jugement et de bonne foi , qui ont bien observé ce qui se passe. Il parle sans doute des sage-femmes. Or toutes s'accordent , dit-il , à soutenir que les enfans peuvent naître au 7^e , 8^e , 9^e , 10^e , et même 11^e mois de grossesse , mais que ceux qui naissent au 8^e mois ne vivent pas. C'est sans doute sur l'autorité d'Hippocrate qu'on a vu de célèbres jurisconsultes , et même des tribunaux décider qu'un enfant né dans le 7^e mois est viable , mais que celui qui naît dans le 8^e mois ne l'est pas (Voy. Despeisse. T. II. *Des successions ab intestat* , p. 411. Edit. de 1750.) Heureusement les lois ne tiennent aujourd'hui aucun compte de cette distinction. (O)

(1) Il y a cependant , dit l'auteur , une exception à cette règle. Il y a des femmes qui ne peuvent pas porter un enfant plus de huit mois , sans qu'il dépérisse , soit manque de nourriture , soit par quelque autre cause ; et dans ces cas-là on a souvent hâté l'accouchement avec succès. — C'est ce qui me paroît fort peu vraisemblable. S'il étoit jamais vrai qu'un enfant ne peut pas séjourner plus de huit mois dans le ventre de sa mère sans dépérir manque de nourriture , cela seroit vrai à plus forte raison de ceux qui y séjournent plus

vec bien des précautions un enfant né à sept mois , ne puisse se fortifier , jouir d'une bonne santé et atteindre un âge fort avancé. Nous en avons un exemple dans la personne de James Donald , de Dumbarton en Ecosse , qui quoique né deux mois avant terme , est actuellement âgé de plus de cent ans , et se porte bien. Mais ces exemples sont rares. »

Comme une femme n'est communément destinée à faire qu'un enfant à-la-fois (1) , et que lorsqu'elle en porte plusieurs simultanément , la compression qu'ils éprouvent dans son sein met des obstacles à leur accroissement , on peut regarder les *couches doubles* et triples com-

de neuf mois. Aussi Hippocrate regardoit le dixième mois de grossesse comme très-dangereux pour l'enfant. Les mêmes causes , dit-il , qui font périr les enfans nés à huit mois , font périr aussi ceux qui naissent à dix mois. Mais c'est certainement une erreur ; j'ai vu quelques exemples bien constatés de grossesses prolongées jusqu'à la fin du dixième mois , et même jusqu'au milieu du onzième , sans que l'enfant parût avoir souffert le moins du monde de ce retard. (O)

(1) On a administré le baptême à Lyon depuis 1750 jusqu'en 1774 à 66861 enfans , et il y a eu , dans le même espace de temps , 1230 accouchemens de jumeaux , ce qui porte la proportion des couches doubles aux couches simples , à une sur cinquante-trois ou cinquante-quatre. On n'a point tenu note dans le registre , des couches triples ou quadruples. (O)

me des circonstances analogues aux naissances avant terme , et par conséquent défavorables à la durée de la vie. Aussi voit-on périr un grand nombre de jumeaux peu après leur naissance. Il en est cependant , qui avec bien des soins peuvent prendre le dessus , se fortifier, et parvenir même à un âge fort avancé. C'est ainsi que les deux frères Watt , actuellement vivans à Montrose en Ecosse , ont atteint l'âge de quatre-vingts ans, et se portent encore très-bien. Mais les couches triples ou quadruples sont presque toujours meurtrières pour les enfans , et je n'ai pas appris qu'il y eût aucun exemple d'un individu né simultanément avec deux ou trois autres, d'une même mère, qui aît vécu bien long-temps (1). »

(1) Nous en avons actuellement un exemple à Genève. Au mois d'octobre 1753, Mad. D. P. fut accouchée heureusement de trois enfans. Mr. le Dr. Butini le père , qui les vit après leur naissance , les trouva pleins de vie , mais d'une singulière petitesse. Deux d'entr'eux moururent peu de jours après. Le troisième survécut , a toujours joui d'une bonne santé , est marié , a des enfans , et tout annonce qu'il vivra encore long-temps. — Quant aux couches quadruples, je n'en ai point vu. Mais les journaux ont parlé en dernier lieu d'une pauvre femme , de Vienne en Autriche , nommée Marie Anne Helm , âgée de 40 ans et mariée depuis vingt ans , qui a eu dans onze couches trente-deux enfans , dont vingt-huit sont venus vivans au monde. Elle a

3. » Une troisième circonstance favorable à la durée de la vie , est un *accroissement* lent et graduel. Le Lord Bacon a le premier remarqué , que tant dans le règne animal que dans le règne végétal , les individus , dont le développement est le plus lent , sont ceux qui vivent le plus long-temps. Il regarde comme une loi générale de la nature , que la durée de la vie des animaux est bornée à huit fois autant d'années qu'ils en mettent à croître , ce qui , en supposant l'âge de la puberté à quinze ans , porteroit la vie naturelle de l'homme à cent vingt ans.— Dans les pays chauds , le développement est plus prompt que dans les pays froids. Aussi est-ce dans ceux-ci qu'on a le plus d'exemples de longue vie ; et peut-être est-ce un des inconvéniens de la civilisation , d'abréger la vie , en accélérant trop l'éducation. Les enfans des pauvres sont obli-

nourri elle-même tous ses enfans , et est actuellement grosse pour la douzième fois. Il est à remarquer , ajoutet-on , que son mari étoit jumeau , et qu'elle-même étoit venue au monde *avec trois autres enfans à-la-fois* (Voy. le *Moniteur* du 24 janvier dernier.) Si le fait est vrai , c'est , je crois , l'exemple de ce genre le plus extraordinaire dont on aît entendu parler , à moins qu'on ne veuille ajouter foi aux histoires merveilleuses rapportées par Ambroise Paré , Liv. 24. ch. 44 , mais sur de simples ouï dire. (O)

gés de travailler avant d'avoir acquis toutes leurs forces , ce qui nuit à leur accroissement et à leur santé. Ceux des riches reçoivent une instruction précoce , qui ne leur est pas moins préjudiciable. On les lance dans le monde , avant qu'ils puissent être en garde contre les pièges qui les y attendent. Ils contractent des habitudes de dissipation au-dessus de leur âge , et se préparent par là une vieillesse misérable , ou une mort prématurée. Hufeland attribue la haute taille et la force des anciens Germains au soin qu'on prenoit de prolonger leur enfance par une éducation lente et graduelle , et c'est probablement à la même cause , que sont , jusqu'à un certain point , dues la bonne santé et la longue vie , qui distinguent si avantageusement un grand nombre des montagnards et des insulaires de l'Ecosse. En général le développement trop accéléré tant de l'esprit que du corps , a toujours une funeste influence sur la santé. Les enfans d'un génie précoce meurent ordinairement jeunes , et ceux qui grandissent avant le temps , demeurent d'une constitution foible et délicate (1).»

4.

(1) Voici deux exemples remarquables d'un développement très-rapide ; et de la vieillesse anticipée qui en est pour l'ordinaire la conséquence. 1. Louis II , fils de Ladislas VI , Roi de Hongrie , étoit né long-temps avant

4. » Un quatrième avantage est celui d'une bonne *constitution*. Rien n'est mieux reconnu et en même temps plus extraordinaire , que les différences qui se trouvent entre les hommes. Quoique tous en apparence d'une même structure , doués des mêmes organes , placés dans les mêmes circonstances , on auroit peine à en citer deux qui ne diffèrent pas l'un de l'autre , je ne dis pas seulement par les formes extérieures , mais par toutes leurs facultés , physiques , morales ou intellectuelles. Je n'ex-

terme. A l'âge de 2 ans , il fut couronné ; à 10 ans , il succéda à son père ; à 14 ans , il avoit une barbe complète ; à 15 ans , il se maria ; à 18 ans , il avoit déjà des cheveux gris , et il mourut à 20 ans. — *Hufeland ; sur la vie animale*. — 2. Le célèbre Berkeley , évêque de Cloyne , eut la curiosité de savoir s'il ne seroit pas au pouvoir de l'art de faire parvenir un enfant à une taille extraordinaire. Un malheureux orphelin , nommé *Magrath* , fut soumis à ses expériences. On ne dit point quels procédés l'on suivit dans ce but ; mais il est certain qu'ils réussirent , et que l'enfant étoit à peine âgé de 16 ans , qu'il avoit déjà sept pieds de haut. On le conduisit dans les différentes parties de l'Europe , pour le faire voir aux curieux , sous le nom du *prodigieux Géant Irlandais*. Mais ses organes étoient tellement disproportionnés , qu'il devint tout-à-fait imbécille de corps et d'esprit , et mourut de vieillesse à l'âge de 20 ans. — *Watkinson's Philosophical survey of Ireland*. 8°. Lond. 1777. p. 187. (A)

minèrai point quelles sont les causes de ces différences , si elles tiennent à l'organisation , ou seulement aux habitudes , si la distinction des tempéramens est bien fondée , et jusqu'à quel point elle peut être utile dans la pratique , etc. Je me borne à exposer les circonstances , que les gens de l'art regardent comme les indices d'une bonne constitution (1). Ce sont , 1. le bon état des organes de la *digestion*. En considérant tous les membres du corps humain comme formant une grande famille , l'estomac , dit le Lord Bacon , peut en être regardé comme le chef , et il est impossible de jouir d'une bonne santé et de parvenir à un grand âge , lorsque la digestion se fait habituellement mal ; 2. une bonne conformation de la poitrine et des organes de la *respiration* , fonction qui n'est pas moins importante pour

(1) On rapporte que Boerhaave avoit particulièrement étudié les signes d'une bonne santé auprès des marchands d'esclaves , qui sont , dit-on , fort habiles à distinguer les moindres défauts de ceux qu'on met en vente. Comme on ne leur accorde que vingt-quatre heures pour cet examen , il est sans doute plusieurs défauts secrets qui leur échappent. Mais ceux qui sont apparens diminuent beaucoup la valeur de l'esclave. On l'estime deux piastres de moins , par exemple , pour chaque dent qui lui manque. (Voy. la *Géographie Médicale* du Prof. Fincke. Vol. I. p. 449.) (A)

rendre au sang ce qu'il perd dans le cours de la circulation ; 3. un *pouls* ferme , égal et pas trop fréquent. Quoique la *circulation* soit absolument nécessaire , lorsqu'elle se fait trop rapidement et d'une manière inégale , le principe de vie s'épuise promptement ; 4. un bon *tempérament*. Celui qui paroît le plus favorable à la santé , comme donnant de la gaîté , de la modération dans les passions , et du courage , est le tempérament sanguin , combiné avec une légère teinte du phlegmatique ; 5. la faculté de *réparer* promptement ses pertes par le bon état des organes sécrétoires , et de se guérir spontanément des maladies accidentelles , comme nous en avons des exemples chez les sauvages , parmi lesquels il n'est pas rare de voir les plaies les plus formidables se cicatriser très-promptement , sans le secours d'aucun chirurgien ; 6. une *conformation* de tout le corps exempte de défauts. Car ceux-ci donnent souvent lieu à des maladies locales , qui peuvent devenir mortelles ; 7. un *tissu* fibreux ou cellulaire , qui aît assez de force , sans être trop sec , ou trop rigide , qualités extrêmement préjudiciables à la durée de la vie. 8. Enfin , il importe de n'avoir aucune *partie foible* , aucun ennemi secret ou intérieur , qui quoique l'organisation soit bonne en apparence , ne laisse pas que de devenir souvent le germe

d'une maladie générale et funeste. 9. Enfin , comme le dit un célèbre Médecin (le Dr. J. Gregory , *Compectus Medicinæ Theoreticæ*. T. I. p. 11.) : *Sani denique hominis est venerem appetere , et ad eam valere et sobolem procreare.*

Il ne faut pas croire cependant, qu'on ne puisse parvenir à un grand âge, sans avoir une constitution à tous égards forte et robuste. L'exemple de Galien et d'une multitude d'autres, prouve qu'avec des ménagemens , dont les gens vigoureux ne sentent pas toujours aussi bien la nécessité , les personnes d'une constitution frêle et délicate peuvent vivre fort longtemps. Elles soutiennent même bien mieux en général le choc des grandes maladies , et évitent avec plus de soin les causes qui peuvent les produire. »

» 5. Un cinquième avantage est celui des formes , tant extérieures qu'intérieures , lorsqu'elles sont régulières et bien proportionnées (1). Comme il est vraisemblable que les for-

(1) Un membre du Parlement qui étoit lui-même très-difforme , Mr. W. Hay , a cependant publié en faveur de la difformité un écrit très-ingénieux et très-plausible , qui a été inséré depuis dans les *Pièces fugitives* de Dodsley , imprimées en 1765 en 2 vol. 8°. — Il remarque que c'est sur-tout à l'expérience à nous apprendre jusqu'à quel point les difformités abrègent la vie , et qu'il n'est pas encore bien démontré que le nombre des personnes difformes qui sont mortes jeunes ne

mes les plus favorables à la santé sont celles qui plaisent le plus à l'œil, voici celles que les peintres et les sculpteurs se sont accordés à considérer comme le modèle de la perfection, longtemps avant que les médecins et les anatomistes s'occupassent de cet objet. — Ils divisent toute la longueur du corps humain en dix parties, qu'ils appellent des *faces*, parce que chacune d'elles est égale à la longueur du visage, depuis la racine des cheveux au-dessus du front, jusqu'à l'extrémité du menton. Or, la longueur du buste, depuis la réunion des clavicules jusqu'à la division des extrémités inférieures, doit être, selon eux, de trois faces, savoir, une depuis la réunion des clavicules jusqu'à la hauteur des mam-

soit pas jusqu'à un certain point balancé par le nombre de celles qui sont parvenues à un âge avancé, telles qu'Esope, qui n'est certainement pas mort jeune, et qui auroit pu vivre bien plus long-temps, s'il n'avoit pas été assassiné à Delphes, le duc de Luxembourg qui mourut à 67 ans, le lord-Trésorier Burleigh, à 78, le père de Mr. Pope, à 75, etc. Mais quand il seroit incontestable, ajoute-t-il, qu'abstraitement parlant, la difformité doit être préjudiciable à la santé, elle est cependant, par ses conséquences, communément plus avantageuse que nuisible, parce que les personnes difformes usent pour l'ordinaire de plus de ménagemens, vivent d'une manière plus sobre, n'ont pas assez de force pour se livrer à des exercices violens qui usent la santé, mais en ont assez pour faire avec plaisir un exercice modéré qui la maintient, etc. (A)

melons , une de là jusqu'au nombril , et une du nombril à la division inférieure. La longueur des cuisses doit être de deux faces , et celle des jambes , deux faces. Ils accordent de plus un tiers de face , qu'ils appellent un nez , pour la hauteur de la tête depuis le haut du front jusqu'au sommet , deux tiers pour la longueur du col , depuis le menton jusqu'à la réunion des clavicules , une demi-face pour le genou , et une autre demi-face pour la hauteur du pied. Depuis la réunion des clavicules jusqu'à l'articulation de l'épaule , il doit y avoir une face , et depuis l'épaule jusqu'à la racine du petit doigt , quatre faces , quand le bras est pendant , savoir deux entre l'épaule et le coude , et deux entre le coude et le petit doigt. On accorde une demi-face pour la longueur des doigts ; mais cette demi-face se perd entre l'articulation de l'épaule et celle du coude , quand les bras sont étendus , en sorte que dans cette position , on compte précisément la longueur du corps de l'extrémité des doigts d'un côté à celle de l'autre. La longueur de la main doit être d'une face , et celle du pouce , d'un nez. La longueur de la plante des pieds est la sixième partie de celle du corps. — Telles sont les proportions requises par les peintres pour le corps d'un homme bien fait et de taille moyenne (1). »

(1) Buffon. Vol. II. p. 460 et 461. Ces proportions

» Les médecins décrivent l'homme bien constitué , d'une manière plus générale , et insistent moins sur ces détails minutieux. Selon Hufeland (Vol. I. p. 231) un homme destiné à vivre long-temps est d'une taille moyenne , et un peu gros. Son teint n'est pas trop fleuri ; ses cheveux tirent plus sur le blond que sur le brun (1) ; sa peau est forte , sans

sont celles qui conviennent à un homme de taille moyenne, chez lequel la moitié de la longueur du corps se trouve exactement à la division des extrémités inférieures ; mais les artistes accordent aux hommes de haute taille une demi-face de plus dans la longueur du buste. Bartolozzi et Cipriani ont suivi en général la même règle , et c'est à cela qu'on attribue en grande partie la grace de leurs figures , sur-tout de celles de femmes. — Quant aux formes qui constituent la beauté des femmes, Félibien , dans ses *Entretiens* , Vol. II. p. 44 et 45 , en a donné une description détaillée , dont Sir Henry Beaumont a publié la substance dans son *Crito* ou *Dialogue sur la beauté*. Voy. les *Pièces fugitives* de Dodsley. (A)

(1) Le lord Bacon , des ouvrages duquel cette description est en grande partie tirée , a cru voir au contraire que les blonds meurent généralement plus jeunes que les bruns ; et il ajoute que les hommes destinés à vivre long-temps ont la poitrine et les extrémités supérieures exemptes de poil , mais les jambes et les cuisses velues , que leur poulx , lent dans la jeunesse s'accélère avec l'âge , et qu'ils ont une tendance à la constipation , qui diminue à mesure qu'ils vieillissent , que les hommes d'une haute taille ainsi que ceux qui ont beaucoup d'embonpoint , peuvent vivre long-temps ,

être rude ; sa tête est petite ; ses extrémités sont parsemées de grosses veines ; ses épaules sont rondes plutôt que plattes ; son col n'est pas trop long ; son ventre n'avance point ; sa main est grande , sans être trop profondément fendue ; son pied est un peu épais et pas trop long ; ses jambes sont fermes et rondes. Il a une poitrine large et bien arquée , une voix forte , et il peut retenir long-temps sa respiration ; ses sens sont bons , mais pas trop délicats ; son pouls est lent et régulier ; son estomac est excellent ; son appétit bon , sa digestion facile ; il mange lentement , et n'est jamais trop altéré. En général il est d'un caractère serein , actif , susceptible de joie , d'amour et d'espérance ; mais insensible aux impressions de la haine , de la colère ou de l'avarice. Ses passions ne sont jamais violentes ni destructives ; s'il cède à la colère , il éprouve une douce et utile chaleur , un mouvement de fièvre passager , et sans aucun épanchement de bile. Il aime l'occupation ; se livre volontiers à des méditations calmes et à d'agréables spéculations. C'est un optimiste,

pourvu qu'ils soient actifs , et fassent beaucoup d'exercice , au lieu que ceux qui sont d'une petite taille , ou maigres , ne parviennent à un âge avancé , que lorsqu'ils sont d'un caractère calme , tranquille , et amis du repos. (A)

ami des affections naturelles et du bonheur domestique. Il n'est ambitieux ni d'honneurs, ni de richesses, mais il est toujours content de son lot (1). »

» Quant à la structure intérieure, si l'on pouvoit avoir de nombreuses dissections d'hommes parvenus à un âge fort avancé, il seroit aisé de déterminer quels sont les organes dont la bonne conformation est la plus essentielle pour vivre long-temps, quels sont les effets de l'âge dans une extrême vieillesse, et comment ils doivent enfin produire la mort, indépendamment de tout accident; malheureuse-

(1) Le célèbre physionomiste Lavater, annonce comme des indices d'une longue vie, un front élevé et musculueux, des yeux enfoncés, un grand nez un peu arqué, des sinus frontaux spacieux et protubérans, un menton avancé, une peau douce, et potelée, mais ferme, un caractère artificieux et soupçonneux, envieux, enclin à la ruse et à la tromperie, toujours susceptible d'émulation, et d'opiniâtreté. Voy. la traduction de ses ouvrages en anglais, par Hunter. Vol. III. p. 169.

[A] J'ai peine à comprendre comment Lavater a pu croire à ces derniers indices. Rien ne me semble, au contraire, plus propre à abréger la vie, qu'un caractère de cette trempe. Celui que décrit Hufeland, me paroît bien plus analogue, et à ce qu'indique la saine raison, et à ce que j'ai pu observer dans les vieillards octogénaires que j'ai connus ou que je connois encore. Presque tous étoient ou sont des hommes sages, simples et bons, exempts de passions haineuses, et doués d'une grande sérénité d'ame. (O)

ment , on n'a que peu d'ouvertures de ce genre. Les plus remarquables qui nous aient été transmises , sont celle de Thomas Parr , mort à Londres en 1638 , à l'âge de 152 ans et neuf mois ; celle de John Bayles , mort à Northampton en 1706 , à l'âge de 130 ans , et celle d'un ouvrier Suisse , mort en 1723 , à l'âge de 109 ans. — Le Dr. Harvey , qui a décrit fort en détail dans les *Trans. Philos.* No. 44. p. 866 , la conformation de Thomas Parr , remarque que son corps étoit charnu , sa poitrine large et *velue* , son cœur grand , épais , fibreux et gras , ses viscères et particulièrement son estomac et son cerveau , d'un tissu ferme , en un mot , tous ses organes intérieurs si sains en apparence , qu'il est très-probable que si on ne l'avoit pas engagé à changer d'air et de nourriture , il auroit pu vivre beaucoup plus long-temps. En effet , il étoit si fort et si robuste qu'à l'âge de 130 ans , il s'occupoit encore de labourage et se chargeoit des travaux les plus pénibles , jusqu'à battre le blé comme un jeune homme (1).

(1) A l'âge de 102 ans , il fut , dit-on , censuré publiquement de son incontinence. A l'âge de 120 ans , il épousa une veuve qui déclara , *eum cum ipsa rem habuisse , ut alii mariti solent , et usque ad annos 120 retroactos , solitum cum ea congressum frequentasse.* — Son fils Michel Michaelstone est mort en 1763 , âgé de 127 ans. (A)

Mais transporté de la campagne , où il menoit une vie sobre , active et régulière , dans la famille du comte d'Arundel , où on lui fit faire constamment bonne chère , et boire en abondance des meilleurs vins , il ne put pas supporter ce changement , il prit une maladie de poitrine accidentelle , et mourut. — Le Dr. Keill , qui nous a transmis l'ouverture de John Bayles , observe qu'il étoit d'une petite taille , qu'il avoit beaucoup de sang , que pendant les dernières années de sa vie , il avoit été constipé , au point de n'aller à la garde-robe qu'une fois tous les douze jours , qu'il ne mangeoit point de viande , et ne se nourrissoit que de pain et de beurre , de sucre et de petite bière. Il mourut de foiblesse ; et à l'ouverture , on trouva les tuniques de son estomac aussi minces que du papier fin et par conséquent incapables de faire leurs fonctions ; tandis que l'aorte étant devenue dure et cartilagineuse , devoit gêner excessivement la circulation. Sa peau et ses chairs étoient aussi extrêmement dures ; et le cerveau étoit si sec et si ferme , qu'en le coupant , le bistouri s'humectoit à peine. Mais le cœur et les poumons étoient grands et sains , la poitrine spacieuse , et les organes de la respiration parfaitement libres. Il semble que c'est sur-tout à la bonne conformation du cœur et de ces organes ,

qu'est généralement attachée la longue durée de la vie , et que d'un autre côté , c'est par la dureté que contractent à la longue les parties les plus essentielles aux fonctions vitales , que périssent enfin les vieillards , lorsqu'aucune cause accidentelle n'accélère leur mort.— Dans l'ouverture du Suisse , mort à l'âge de 1109 ans , ouverture dont on peut voir les détails dans les *Transactions Philosophiques* , N^o. 376 , ou dans les ouvrages du Dr. Mead , p. 349 , on remarqua aussi que plusieurs organes importants , qui dans leur état naturel doivent être mols et flexibles , étoient devenus d'une grande dureté , en certains endroits cartilagineux , et en d'autres , complètement ossifiés ; preuve que la dissolution du corps humain , lorsqu'elle n'est pas la conséquence d'une maladie accidentelle , se fait communément par l'endurcissement des parties molles , qui deviennent par là incapables de faire leurs fonctions ; d'où il suit , qu'il seroit prudent d'avoir recours dans la vieillesse à tous les moyens les plus propres à prévenir cet endurcissement et à maintenir la souplesse et le jeu des organes (1). »

(1) J'ai déjà dit plus haut ce que je pense de cette théorie. Je suis loin de blâmer pour les vieillards l'emploi des bains tièdes , (*Voy. la Bibl. Brit. Sc. et Arts.*

6. » *Influence du sexe.* La probabilité de vie des femmes est plus grande que celle des hommes. C'est un fait actuellement bien prouvé, non-seulement par les registres mortuaires de différens pays (1); mais encore par les tables de rentes viagères, qui ont été tenues en Hollande avec beaucoup de soin pendant cent vingt-cinq ans de suite, et dont il résulte que sur un même nombre de personnes des deux sexes, celles du sexe féminin vivent, l'une dans l'autre, trois ou quatre ans de plus que celles du sexe masculin (2). Et cette différence de mortalité a paru au Dr. Price si incontestable et si universelle, qu'il est tenté de croire que c'est par cette raison qu'il naît plus de mâles que de femelles, dans la proportion de 20 à 19, afin de maintenir l'équilibre des deux sexes (3).— Cette su-

Vol. XXX. p. 344) des frictions huileuses, et des autres applications émollientes; mais je doute que ce soit bien généralement par l'endurcissement ou l'ossification de leurs organes qu'ils périssent. Une au deux ouvertures ne prouvent rien, d'autant plus que celle de Thomas Parr n'a point justifié cette supposition. (O)

(1) *Price. Observations on Reversionary payments.* 1792. Vol. I. p. 8 et 126.

(2) *Philos. Transactions abridged.* Vol. IX. pag. 326.

(3) *Obs. on Revers. paym.* V. I. p. 368 et Vol. II. p. 367.

périorité de vie chez les femmes tient-elle à leur constitution , ou à ce qu'elles sont moins exposées que les hommes aux hasards de la guerre , aux naufrages , aux intempéries de l'air , aux maladies qui résultent de la débauche , etc. ? Il semble , au premier coup-d'œil , que les femmes étant généralement plus petites et plus foibles , leur vie moins active , leurs occupations plus casanières , elles doivent avoir une constitution plus frêle et moins robuste. Mais d'un autre côté , leurs fibres étant plus molles ne sont pas aussi promptement susceptibles de l'endurcissement qui caractérise la vieillesse et lui est particulièrement funeste. C'est pourquoi les femmes doivent vivre plus long-temps que les hommes , d'autant plus qu'elles épuisent moins leurs forces par des exercices violens , qui , comme le remarque le Lord Bacon , ne sont pas favorables à la durée de la vie. Aussi a-t-on observé que les hommes qui , par la délicatesse de leur constitution , se rapprochent le plus des femmes , vivent généralement plus long-temps que ceux qui sont plus robustes (1). On ajoute que la différence de probabilité de vie entre les deux sexes , se fait remarquer

(1) Buffon, Vol. II. p. 477. — Smellie's *Philosophy of Natural History*. Vol. I. p. 509.

dans tous les âges , et même dans l'enfance , long-temps avant qu'il y en ait aucune dans leur manière de vivre et dans leurs occupations. Cependant le Dr. Price , qui est le premier qui ait fait observer cette circonstance , se range , après avoir bien examiné cette question , du côté de ceux qui croient que la supériorité de vie des femmes ne tient qu'à des causes accidentelles , ou qui ne sont que le résultat du luxe et des habitudes de la société , particulièrement dans les grandes villes , et non à des causes naturelles et innées , indépendantes des circonstances extérieures (1).

(1) Je suis loin de partager cette opinion. J'ai fait voir clairement , ce me semble , (*Bibl. Brit. Sc. et Arts. Vol. IV. p. 327.*) que plus les femmes sont jeunes et plus leur chance de vie est supérieure à celle des hommes , qu'il y a lieu de croire que cette différence commence avant la naissance , qu'elle est même plus considérable à cette époque qu'à toute autre , et que c'est par cette raison qu'il vient beaucoup plus de garçons morts au monde que de filles. J'ajoute que par le dépouillement que j'ai fait des registres mortuaires du 18^e. siècle dans plusieurs de nos paroisses de campagne (telles que Dardagny , Chancy , Coligny , Cartigny) où l'on ne peut certainement en accuser ni le luxe , ni les habitudes des grandes villes , j'ai trouvé la différence de mortalité entre les hommes et les femmes tout aussi marquée qu'à Genève , qu'elle y suit la même marche , qu'elle y diminue dans la même progression depuis la naissance jusqu'à l'extrême vieillesse ,

— Au surplus, Hufeland remarque avec raison, que quoiqu'il y ait un plus grand nombre de vieilles femmes que de vieux hommes, on ne cite guères que des hommes qui soient parvenus à un âge excessivement avancé, qui aient vécu, par exemple, de 120 à 160 ans, ou plus (1). Il semble qu'au-delà de certaines limites, la différence de souplesse des organes cesse, et que les hommes aient alors l'avantage sur les femmes par la supériorité de leurs forces.— Remarquons encore, d'après les registres mortuaires de différens pays que non-seulement les femmes en général vivent plus que les hommes, mais encore les femmes mariées plus que celles qui demeurent

et que partout elle m'a paru tenir à la nature même du germe, à la constitution primitive plutôt qu'à aucune cause étrangère à l'état naturel des deux sexes. (O)

(1) Cependant l'auteur a mis en tête de son premier volume, une estampe qui représente *John Rovin*, âgé de 172 ans, et *Sarah*, sa femme, âgée de 164, l'un et l'autre nés à Stadova en Hongrie. Ils avoient été mariés 147 ans; ils avoient deux fils et deux filles encore vivans en 1725, date de l'inscription. Le plus jeune des fils avoit alors 116 ans. Il avoit deux arrières petits fils âgés l'un de 35 ans et l'autre de 27. Cette estampe est gravée d'après un tableau, qui a appartenu long-temps à la famille Percy de Northumberland, et dont Mr. W. Bosville, rue de Wilbeck, à Londres, est actuellement en possession. (R)

célibataires. Cette différence paroît même beaucoup plus considérable que celle qui a lieu entre les deux sexes (1). »

7. » *Renouvellement d'organes , ou de facultés.* Parmi les circonstances qui distinguent la jeunesse de la vieillesse , trois des plus remarquables sont la couleur des *cheveux* , qui deviennent universellement gris et ensuite blancs dans les personnes avancées en âge ; les *dents* , qui tombent ; et la clarté de la *vision* , qui diminue , à mesure qu'on devient vieux. Or , il existe un assez grand nombre d'exemples attestés de vieillards chez lesquels après leur avoir fait subir ces révolutions , la nature a produit en eux un travail tendant à renouveler ces caractères distinctifs de la jeunesse.

a. *Cheveux.* L'âge auquel les cheveux commencent à changer de couleur varie beaucoup. Il y a des gens chez lesquels ce phénomène a lieu dès l'âge de vingt-cinq ans , et d'autres chez lesquels il ne commence qu'à cinquante ou soixante ans. Il paroît assez probable que ce changement (qui d'ailleurs n'est nullement de mauvais augure pour la durée de la vie) et paroît parfaitement compatible avec une

(1) *On Revers. payments.* Vol. I. p. 364. II. p. 196
197 et 268.

excellente santé) est dû à la sécheresse des cheveux , et que par conséquent l'usage de la poudre tend à l'accélérer , tandis que celui des huiles ou des pommades doit le retarder. Quoiqu'il en soit , on a vu des vieillards , dont les cheveux , après avoir blanchi selon le cours ordinaire de la nature , avoient ensuite repris leur couleur primitive. C'est ce que le Dr. Slare nous affirme de son grand-père , né dans le Comté de Bedford. Ses cheveux qui étoient complètement blancs , à l'âge de 80 ans , devinrent ensuite d'un brun foncé , comme auparavant (1). Il mourut d'une maladie accidentelle , à l'âge de cent ans , après avoir jusqu'au dernier moment conservé ses forces , et joui d'une bonne santé. On rapporte la même chose d'un nommé Mazarella , qui mourut à Vienne , à l'âge de 105 ans , et dont les cheveux gris redevinrent noirs quelques mois avant sa mort ; de Susanne Edmonds , de Winterbourn , qui vécut 104 ans , et à qui à l'âge de 99 ans , il étoit revenu de nouveaux cheveux d'un beau brun , qui ne blanchirent que quelques mois avant sa mort ; de John Weeks , de New-London , dans le Connecticut , qui mourut à l'âge de 114 ans , et dont les cheveux blancs étoient aussi redevenus d'un brun

(1) *Philosophical Transactions*. Vol. XXVIII.

foncé quelques années auparavant (1) ; et enfin de Machell Vivan , ecclésiastique Ecossois , établi dans le Northumberland , qui mourut à l'âge de 110 ans , et à qui une personne respectable atteste avoir vu en 1657 (deux ou trois ans avant sa mort) de beaux cheveux blonds , qui lui étoient revenus depuis quelque temps (2). »

2. *Dents*. Les générations qui nous ont pré-

(1) *Easton. On human longevity*. pp. 147. 168 et 286.

(2) *Fuller's Worthies of England*. Fol. 1662. *County of Northumberland*, p. 309. Roger Bacon , dans son livre , *De retardandis senectutis malis* , indique un grand nombre de remèdes pour prévenir ou faire cesser les incommodités de la vieillesse et spécialement pour faire tomber les cheveux gris , et en faire revenir de nouveaux à leur place , d'une couleur plus jeune ; mais quoique ce livre soit curieux et digne d'être conservé (l'auteur en a fait réimprimer en entier , dans son 4^e. vol. , la traduction en anglais par Brown) il est écrit avec l'obscurité qu'on remarque dans tous les ouvrages de ce temps-là (1292), et les recettes qu'il prescrit pour l'objet en question paroissent fort insignifiantes. Ce sont différens genres de vomitifs et de purgatifs , selon le tempérament des individus auxquels on les prescrit , des bains tièdes , et l'usage habituel de certaines plantes fétides ou aromatiques , telles que la rue , le romarin , etc. Il est bien peu vraisemblable que de pareils moyens aient aucune efficacité pour forcer la nature à opérer un renouvellement aussi rare. (A)

cédés ne paroissent à aucun égard avoir eu sur nous une supériorité plus marquée que relativement à la durée des dents ; soit que nos ancêtres fissent usage d'alimens plus simples , ou qu'ils se livrassent moins aux excès de la table , qui donnent lieu à des exhalaisons de l'estomac très-nuisibles aux dents , soit qu'ils n'eussent pas , comme nous , contracté l'habitude des boissons chaudes , ou qu'enfin le scorbut fût parmi eux une maladie rare , il paroît certain que leurs dents étoient meilleures et duroient bien plus long-temps que les nôtres. Il n'y a pas long-temps qu'on ouvrit à Scone , près de Perth , en Ecosse , un cimetière , qui avoit certainement été fermé depuis plus de deux cents ans. On y trouva un grand nombre de squelettes , parmi lesquels à peine y en avoit-il un seul dont les dents ne fussent pas saines , et toutes bien conservées (1). — Ce n'est pas ici le lieu d'examiner quels sont les meilleurs moyens de conserver les dents. Il en sera question dans une autre partie ; mais quant à leur renouvellement , quoiqu'il y ait des anatomistes qui prétendent qu'on trouve fréquemment dans les os maxillaires de l'homme les germes de trois rangs

(1) Ce fait m'a été attesté par le Rev. Mr. Aitken, Ministre de Scone. (A)

de dents, il n'arrive que bien rarement, quand elles sont tombées deux fois, qu'il en revienne de troisièmes. Cependant cela arrive quelquefois et cette circonstance mérite une attention particulière, puisque Bacon observe que c'est un indice de longue vie. — L'ayeul du Dr. Slare, dont nous venons de parler, avoit encore toutes ses dents bien conservées à l'âge de 80 ans, ce qu'il attribuoit au fréquent usage du sucre, dont il étoit grand amateur (1). Elles tombèrent peu après; mais au bout de cinq ans, il lui en revint un nouvel assortiment. La même chose étoit arrivée à Machell Vivan, dont je viens de citer les beaux cheveux blancs qui décorèrent sa vieillesse. Elle avoit aussi été favorisée de trois nouvelles dents, qui ne poussèrent cependant qu'avec peine. — Lord Bacon cite encore la vieille Comtesse de Desmond, comme ayant eu deux fois cet avantage; le fait lui paroît si extraordinaire, qu'il est disposé à en douter; mais le grand nombre de témoins qui l'ont certifié ne permet guères

(1) Il est singulier que le sucre, qu'on accuse si généralement de gâter les dents, soit ici regardé comme le principal agent de leur conservation. Mais peut-être la prévention qu'on a à cet égard contre cette substance n'est-elle pas fondée. Car les Nègres qui travaillent aux plantations de sucre, et qui en mangent beaucoup, ont généralement de belles dents. (A)

ce doute. — On trouve encore dans les *Transactions Philosophiques* (1) deux autres exemples pareils ; l'un de Joseph Shute , ecclésiastique à qui il survint une nouvelle dent à l'âge de 81 ans ; et l'autre de Marie Start , à qui il en survint deux à 75 ans. — Easton cite plusieurs cas semblables , tels que celui de Philippe La Roque , p. 104 , Marie Gibson , p. 225 , etc. — Il y en a aussi un très-remarquable dans le *Traité d'Hufeland* sur la vie animale , vol. I. p. 171. — Parmi les pensionnaires de Greenwich , âgés de plus de 80 ans , dont j'ai parlé ci-dessus , il y avoit un Irlandais nommé John Moore , qui étoit le doyen de la maison , puisqu'il étoit âgé de 130 ans , et qui assuroit que cinq ans auparavant , il lui étoit revenu quatre dents de devant. Il en avoit accidentellement perdu une. — Enfin , j'ai vu moi-même un vieillard , nommé James Donald , à qui il étoit survenu dans sa vieillesse quatre nouvelles dents , que j'examinai avec soin. Elles ne me parurent point assez dures pour pouvoir lui être d'une grande utilité. »

3. » *Faculté de voir.* Il existe aussi des exemples de vieillards dont la vue étoit totalement perdue ou fort affoiblie par l'âge ,

(1) *Lowthrop's abridgment.* Vol. III. p. 297.

et qui l'ont recouvrée en tout ou en partie dans leur vieillesse. C'est ainsi que Machell Vivan , qui avoit vu renouveler ses cheveux et ses dents , recouvra aussi la vue à l'âge de 100 ans , et put dès-lors lire les plus petits caractères sans lunettes , tandis que depuis plus de 40 ans , il avoit peine avec leur secours à lire les plus gros. — Le Dr. Rush cite aussi (1) un vieillard de Pensylvanie , nommé Adam Riffle , lequel à l'âge de 80 ans recouvra la vue qu'il avoit entièrement perdue depuis 12 ans , sans s'être aperçu d'aucune maladie , et sans qu'on vît aucun changement dans l'apparence de ses yeux , ni lorsqu'il en perdit, ni lorsqu'il en recouvra l'usage. — Easton cite deux exemples semblables , l'un de Thomas Edgar, p. 195 , et l'autre de Janet Allan, p. 215. — On m'en a aussi communiqué deux autres ; savoir, 1. celui d'une Dame dans le comté de Fyfe , en Ecosse , qui mourut à l'âge de 89 ans , et qui quelque temps avant sa mort avoit recouvré la vue , au point de pouvoir sans lunettes (dont elle n'avoit pu se passer depuis bien des années) lire les caractères les plus menus , et travailler à l'aiguille aux ouvrages les plus fins ; 2. Celui d'une Dame

(1) *Medical Inquiries and observations , by Benj. Rush , M. D. Philadelphia. 1793. p. 312.*

encore vivante qui , après avoir été obligée de se servir de lunettes dès l'âge de 50 ans , a tout d'un coup , à l'âge de 70 ans , recouvré la faculté de s'en passer , soit pour lire , soit pour toutes les occupations qui exigent une bonne vue (1). »

(1) Il paroît que la plupart des exemples que cite ici notre auteur présentent plutôt un changement dans le foyer de vision distincte qu'un véritable renouvellement de la faculté de voir ; ce qu'on peut attribuer , ce me semble , à quelque épanchement subit dans les cavités de l'œil , de nature à augmenter la convexité de la cornée ou du cristallin. Il y a quelques années que j'ai vu aussi un vieillard , qui de presbyte qu'il étoit et avoit toujours été , devint tout d'un coup , à l'âge de 70 ans , et demeura myope , sans éprouver d'ailleurs aucune altération dans sa santé. Il étoit horloger , et dans l'habitude de se servir de lampes ou verres convexes pour son travail. Un jour en se levant et en se mettant à la fenêtre , il fût très-étonné de voir qu'il n'apercevoit pas les objets éloignés avec la même netteté qu'auparavant. Ils lui paroissoient couverts d'un voile qui l'empêchoit de les distinguer. Il fut d'abord fort alarmé , craignit de devenir aveugle et de ne pouvoir plus suivre à son travail. Il courut à son atelier pour essayer sa vue et fut bien plus étonné du changement qui s'étoit opéré en lui , car il voyoit les petits objets rapprochés , beaucoup mieux qu'auparavant , et n'avoit plus besoin de lampes ni d'aucun secours pour les bien distinguer. Il consulta un opticien , qui lui donna des lunettes à verres concaves , au moyen desquelles il voyoit les objets éloignés aussi bien qu'auparavant ; et dès lors il s'en est toujours servi avec succès. (O)

« Il est assez singulier qu'on ne cite aucun exemple de vieillards qui aient recouvré l'ouïe , après l'avoir perdue par l'effet de l'âge (1). Mais il est bon de remarquer aussi que la vieillesse paroît avoir moins d'influence sur ce sens que sur celui de la vue. Des 96 octogénaires de Greenwich , il y en avoit plus de la moitié dont la vue avoit déjà beaucoup souffert , tandis que 76 d'entr'eux avoient conservé leur ouïe intacte. C'est probablement parce que l'oreille est un organe bien moins délicat et bien moins exposé que l'œil. »

(1) Il ne faut pas croire cependant que tous les vieillards sourds soient incurables. Il arrive très-fréquemment qu'ils perdent l'ouïe par une accumulation de cire dans le fonds du conduit , sur le tympan. J'en ai vu plusieurs qui ont été guéris sur-le-champ et comme par enchantement , en se faisant injecter et nettoyer les oreilles par un chirurgien expérimenté. J'ai vu Mr. J. P. Maunoir faire de très-belles cures de ce genre. Je l'ai vu encore guérir la surdité en perçant le tympan , à la manière de Mr. A. Cooper (Voy. la *Bibl. Brit. Sc. et Arts.* Vol. XXIV. p. 389.) ; mais cette opération ne réussit que lorsque la surdité tient à quelque obstruction de la trompe d'Eustache , ce qui est rare ; et lorsque le trou s'oblitére , la surdité revient. (O)

CHAPITRE II. De l'influence de l'ame sur la santé et la durée de la vie.

C'EST un fait aujourd'hui bien reconnu , que ni le système de Stahl , qui attribuoit toutes les maladies à quelque affection de l'ame , ni celui d'Hoffman , qui les regardoit toutes comme le résultat de quelque dérangement dans la structure du corps , ne sont exclusivement bien fondés , ou plutôt , qu'ils le sont jusqu'à un certain point l'un et l'autre , vû que l'influence de ces deux substances l'une sur l'autre est toujours réciproque , en sorte qu'il est souvent difficile de distinguer à laquelle des deux appartient originairement une maladie.— Ce qu'il y a de certain , c'est que parmi les modifications dont l'ame est susceptible , il en est plusieurs qui deviennent des causes de maladies graves et souvent mortelles (1). C'est pourquoi après avoir vu quelle

(1) J'ai vu , dit un de mes correspondans , deux de mes amis succomber sous une fièvre que rien n'annonçoit d'abord comme contagieuse , ou comme bien grave , et qui devint promptement maligne par l'influence de grands chagrins. (A) — C'est ce qui se voit très - fréquemment. Entre les nombreux exemples que je pourrois en citer , l'un des plus frappans qui se soit présenté à moi est celui d'un jeune nègre , que j'ai vu à l'hôpital d'Edimbourg , il y a près de quarante ans. Il

est l'influence de l'état habituel du corps sur la durée de la vie , il importe d'examiner aussi quelle est celle de l'état de l'ame , tant relativement aux facultés plus ou moins brillantes qui la distinguent , qu'en conséquence des diverses passions qui l'agitent. »

1. *Influence des talens.* » Les exercices de l'esprit quand ils sont immodérés n'épuisent pas moins que ceux du corps. Essayez pour vous en convaincre , de vous occuper plusieurs heures de suite et sans relâche de quelque étude sérieuse ; vous vous trouverez aussi fatigué que si vous aviez fait une grande course , quoique vous n'ayez pas bougé de votre place (1). — Aussi observe-t-on qu'un développement précoce des facultés intellectuelles est tout aussi pernicieux pour la santé qu'un accroissement trop rapide du corps. On auroit peine

avoit une petite-vérole discrète et très-bénigne. On lui annonça imprudemment que son maître , auquel il étoit fort attaché et qui avoit aussi la petite-vérole , venoit d'en mourir. Cette nouvelle fit sur lui une telle impression que sa maladie changea , dès ce moment , de caractère , et devint très-promptement mortelle. (O)

(1) 'Tis the great art of life , to manage well
The restless mind.

Armstrong's art of preserving health. B. IV. l. 84.

« Le grand art de la vie consiste à bien ménager un esprit trop avide de connoissances. (A)

à citer un seul de ces enfans , qui ont passé pour des prodiges d'esprit , qui aït vécu longtemps (1). — Ajoutons qu'il est bien peu de personnes douées de grands talens , qui soient parvenues à un âge fort avancé. Sur plus de 1700 centenaires qu'on peut citer depuis le commencement de l'ère chrétienne, Fontenelle est le seul qui aït été bien distingué par son esprit. Tous les autres n'ont été remarquables que par la longue durée de leur vie. Et cela n'est pas étonnant. Car les talens même des gens de génie , l'envie et les rivalités qu'ils excitent , l'irritabilité qui est presque toujours leur apanage (2) et qui les rend extrêmement sensibles à l'oubli du public , et au peu d'égards qu'il leur témoigne généralement pendant leur vie , comparativement à ceux qu'ils en attendent , les tient dans un état continuel d'agitation et de désappointement , bien pro-

(1) On peut citer en preuve de cette assertion l'exemple du jeune Baratier , qui mourut de marasme à l'âge de 19 ans , après avoir étonné l'Europe dès l'âge de 14 ans par son rare savoir , et ses nombreux écrits. Peut-être peut-on citer encore cet enfant extraordinaire , à qui ses grands talens pour le théâtre ont fait donner en Angleterre , il y a trois ans , le nom de *jeune Roscius* , et qui a déjà , dit-on , toutes les infirmités d'un vieillard. (O)

(2)... *Genus irritabile vatum.* HOR. Ep. 2.

pre à les précipiter avant le temps dans le tombeau , d'autant plus que très-ordinairement les grands talens de l'esprit sont compensés par quelque défectuosité du corps , qui tend par elle-même à abrégér la vie (1). La plupart des hommes gros , massifs et d'une constitution en apparence forte et robuste , ont peu de talens ; et quoiqu'on puisse citer comme faisant exception à cette règle , quelques hommes distingués , tels que David Hume , Samuel Johnson , Charles James Fox , il n'en est pas moins vrai , qu'en général le génie anime plus communément des corps frêles , délicats , souvent difformes , et constitués de manière à ne pas vivre bien longtemps. C'est au bon sens et aux qualités solides de l'esprit , plutôt qu'aux grands talens ,

(1) Il est bien rare que les personnes distinguées par leur beauté ou par l'élégance de leurs formes , aient ce qu'on peut appeler un grand génie. Celui-ci est si rare que quelques auteurs le considèrent comme une maladie. Les gens qui en sont doués ont généralement la tête beaucoup plus grosse , comparativement au reste du corps , qu'elle ne doit l'être dans les proportions qui caractérisent la beauté. On sait d'ailleurs qu'il y a un grand rapport entre le génie et l'aliénation d'esprit. Ainsi il est peut-être heureux pour la Société qu'il n'y ait dans chaque génération qu'un bien petit nombre d'exemples de cette grande perfection dans les facultés intellectuelles , qui le constitue. (A)

et aux dons brillans de l'imagination , qu'appartient presque exclusivement ce privilège. »

2. *Influence des passions.* » Il y a bien moins de gens cependant qui détruisent leur santé par un exercice immodéré de leurs facultés intellectuelles que par la violence de leurs passions. Il seroit inutile de répéter ici ce qui a été dit et écrit tant de fois. Tout le monde connoît les funestes effets que peut quelquefois produire , par exemple , un accès de colère (1). Il est un grand nombre de gens qu'elle

(1) J'ai vu il y a déjà bien des années un exemple bien triste et bien mémorable des funestes effets de la colère , ou d'une passion analogue. Un joli enfant de cinq à six ans , très - bien portant , et très - gentil , fut invité par son père à réciter devant une nombreuse compagnie une fable qu'il avoit apprise. L'enfant refusa , le père insista ; ils menaçà son fils de lui donner le fouët , s'il n'obéissoit pas ; l'enfant persistant dans son refus , il reçut la correction dont on l'avoit menacé. Il la supporta avec courage , il ne pleura point , mais il garda dès lors un profond silence. Pendant deux jours , on crut que ce n'étoit qu'une mutinerie ; mais enfin , comme l'enfant ne parloit point et ne répondoit rien à ce qu'on lui disoit , quoiqu'il mangeât , but , dormit , parut se bien porter à d'autres égards et eut même repris en apparence sa gaieté ordinaire , on commença à s'en inquiéter. On consulta les gens de l'art , qui mirent en usage tous les moyens qu'ils purent imaginer pour lui rendre la parole. Mr. le Prof. Tissot le traita ensuite pendant quelques mois , mais sans suc-

a rendus fous , d'autres qu'elle a plongés dans des maladies graves , d'autres enfin qu'elle a fait mourir subitement. Lorsque les espérances de l'amour , de l'ambition ou de l'avarice sont déçues , le chagrin qui en résulte n'est pas moins pernicieux , et plonge souvent les malheureuses victimes de ces passions dans une mélancolie profonde ; qui ne peut qu'abrégger beaucoup leur vie , si elle ne les porte pas au suicide. Et lors même que leurs vœux sont satisfaits , les soucis et l'agitation continue que ces passions leur procurent ne leur permettent jamais de jouir de ce repos d'esprit , de cette satisfaction intérieure , qui est si nécessaire dans un âge avancé.»

» De toutes les passions , il n'en est aucune qu'il soit aussi important pour la santé de réprimer de bonne heure , que la *crainte*. C'est avec raison qu'on l'a appelée une passion basse et qui fait perdre à l'homme toute sa dignité , en le privant de la faculté de réfléchir , de juger sainement des objets , de prendre un parti dans les occasions difficiles , en un mot ,

cès. Enfin on l'amena à Genève et on le confia aux soins de Mr. Jurine et aux miens. Nous le traitâmes pendant trois mois ; mais tous nos efforts furent inutiles. L'enfant demeura muet , et à la suite de cette infirmité , qui ne nous parut point accompagnée de surdité , il est devenu imbécile. (O)

de toute la prééminence que lui avoit donnée la nature sur les autres animaux. Elle dispose aux maladies, elle les aggrave, elle en change le cours, elle empêche les crises favorables dont elles sont susceptibles. On a souvent observé que les épidémies et les contagions attaquent de préférence les gens craintifs et poltrons, et sont pour eux toujours plus dangereuses. »

» Une des maladies les plus singulières que produisent les passions, est celle à laquelle les Suisses et les montagnards d'Ecosse, éloignés de leur patrie, sont particulièrement sujets, et qu'on a nommée le *mal du pays* (1). Elle

(1) Les Suisses l'appellent *Heim-wehe*, et Sauvages en fait un genre de maladie sous le nom de *Nostalgie*. (*Nosol. method. in-4^{to}* Vol. II. p. 221). Il cite, d'après Zwinger, plusieurs exemples de cette singulière affection dans les régimens suisses au service de la France. On remarqua, dit-il, qu'elle étoit surtout produite par une chanson célèbre (*le Ranz des vaches*) que les soldats répétoient entr'eux, et qui leur rappeloit vivement leurs montagnes. Cette chanson fut proscrite sous peine de mort, et la maladie devint beaucoup moins fréquente. Sauvages ajoute que cette maladie se complique souvent avec d'autres maladies chroniques, et qu'alors un des moyens de guérison les plus assurés est d'envoyer le malade dans son pays. A Genève, où nous avons un grand nombre de domestiques Suisses, j'ai souvent fait la même remarque, et j'en ai vu plusieurs atteints de maladies graves, et que je regardois comme incurables, se guérir parfaitement, en allant respirer pendant quelque temps leur air natal. (O)

est produite en eux par le souvenir des amusemens de leur jeunesse , par le regret d'en être privés , et par un vif desir d'en jouir de nouveau. Elle commence par une profonde mélancolie , accompagnée d'un amour de la solitude et du silence , de la perte de leur appétit et de leurs forces , et suivie enfin d'une fièvre lente , qui les mine peu-à-peu , et les conduit au tombeau , à moins qu'on ne leur permette de retourner chez eux , plaisir dont l'espérance seule suffit pour leur procurer aussitôt un grand soulagement. »

» Il est d'autant plus nécessaire de ne point perdre de vue les effets des passions sur la santé , qu'il y a lieu de croire que les maladies qu'elles produisent sont bien plus rebelles et plus dangereuses que celles qui sont la conséquence de violens exercices corporels , et que lors même qu'elles n'en produisent directement aucune , elles troublent toujours plus ou moins la transpiration , le sommeil et la digestion. Aussi le Lord Bacon recommande-t-il avec raison de ne jamais se mettre à table ou au lit immédiatement après avoir éprouvé de violentes affections de l'ame , mais d'attendre qu'elle ait repris du calme et de la tranquillité (1). »

(1) Il ajoute cependant que c'est sur-tout aux per-

» Si tel est donc le funeste effet des passions sur la santé et sur la durée de la vie, il importe extrêmement de les réprimer de bonne heure, non en inspirant aux enfans une indifférence stoïque, qui les priveroit d'une multitude de jouissances; mais en leur apprenant à avoir assez d'empire sur eux-mêmes pour tenir toujours leurs passions dans de justes bornes, et pour ne se laisser jamais entraîner par elles à des actions honteuses ou préjudiciables. Une ame douée de courage, et de force, incapable de succomber sous le poids

sonnes maigres que les passions font du mal, et il croit que les gens qui ont beaucoup d'embonpoint ne peuvent pas s'attendre à vivre long-temps, si leur activité n'est pas constamment soutenue par un caractère vif, décidé, et un peu enclin à la colère. — A cette occasion, dit l'auteur, un de mes correspondans me fait l'histoire d'une de ses tantes qui, quoiqu'aveugle, surchargée d'embonpoint, et atteinte depuis près de 30 ans d'un tremblement paralytique de la tête, étoit parvenue à l'âge de 90 ans, ce qu'il attribuoit à l'agitation que lui donnoit une mauvaise humeur continuelle, aigrie d'ailleurs par une ancienne affaire, qui pesoit sur sa conscience, et qu'elle s'efforçoit en vain de cacher à son mari et au public. Il n'y eut jamais, dit-il, un caractère plus acariâtre et plus désagréable. Toujours mécontente quoiqu'on fît pour la satisfaire, elle grommoloit sans cesse, et sembloit n'avoir d'autre plaisir, d'autre existence, que de tourmenter tous ses alentours. (A)

des privations et des infirmités auxquelles la vieillesse est nécessairement exposée, est, sous tous les points de vue, l'avantage le plus précieux qu'on puisse retirer d'une bonne éducation, tandis que le malheureux qui se laisse tour-à-tour subjugué par la crainte, la colère, le désespoir, ou toute autre passion violente, ne peut ni jouir d'une bonne santé, ni prendre aucun plaisir à l'existence.»

CHAPITRE III. Des circonstances relatives au domicile.

» Il n'y a point d'animal sur lequel le changement de climat, de nourriture et de situation aît aussi peu d'influence que l'homme. Il a une beaucoup plus grande latitude qu'aucun autre pour le choix de ses alimens, beaucoup plus de moyens de se garantir des intempéries de l'air, beaucoup plus d'industrie pour se créer un domicile adapté aux différentes circonstances dans lesquelles il peut être placé.— Il n'en est pas moins vrai cependant, qu'il y a, même pour l'homme le plus industrieux et le plus avantageusement doué par la nature, des situations beaucoup plus favorables que d'autres au maintien de la santé et à la durée de la vie. Voyons jusqu'à quel

point on a pû déterminer à cet égard l'influence de chacune des différences qui peuvent se trouver entr'elles. »

1. *Influence du climat* (1). » La sobriété naturelle aux habitans des pays chauds , la facilité avec laquelle ils se procurent des alimens , sans être obligés à de grands travaux , le peu de besoin qu'ils ont de vêtemens , ou d'une demeure qui les mette à l'abri des intempéries de l'air , circonstances qui placent les dernières classes de la société au-dessus d'une extrême misère , et des tourmens d'esprit , qui en sont la conséquence , doivent en général rendre ces pays-là plus salubres et plus

(1) Le Prof. Fincke de Lingen , en Allemagne , a publié un *Système de géographie Médicale* , en 3 vol. in-8°. Dans cet ouvrage , qui paroît avoir beaucoup de mérite , quoiqu'il n'ait pas encore été traduit , l'auteur rassemble toutes les informations qu'il a pu recueillir sur la topographie médicale des pays situés , 1. entre le 35^e et le 45^e degré de latitude , tant en Europe et en Asie , qu'en Afrique et en Amérique , dans l'un et l'autre hémisphère ; 2. entre le 35^e degré , et les tropiques ; 3. entre les tropiques et le 10^e degré ; 4. dans le voisinage de l'équateur , jusqu'au 10^e degré de latitude , tant méridionale que septentrionale ; 5. du 45^e au 55^e degré ; 6. du 55^e au 65^e degré ; et 7. enfin , dans le voisinage des pôles. Il seroit à désirer que cet ouvrage pût être complété. (A)

favorables à l'éducation d'un grand nombre d'enfans , que les pays froids. Aussi les voyageurs ont-ils remarqué que , quoique les pays situés entre les tropiques soient mal sains pour les étrangers qui y arrivent , les indigènes , et même les descendans des Européens qui y sont nés , y jouissent presque tous d'une bonne santé. Les Nègres qui habitent la côte de Guinée , sont , en général , exempts de maladies , robustes et vigoureux (1). Ils ont un grand nombre d'enfans , et ils les élèvent avec une grande facilité (2). Il n'est pas rare d'y en voir deux cents appartenant à un seul père , et vivant tous à-la-fois (3). On exporte annuellement de ce pays-là environ soixante mille esclaves , et il n'y a certainement pas d'exagération à supposer , que depuis qu'on en fait le commerce , on en a exporté plus

(1) *Smith's new voyage to Guinea* 1744, p. 184.
 — *Bosman's description of the coast of Guinea*, Letter 8.
 — *Lord Kaimes's Sketches of the history man*, B. I. Sk. 1.

(2) *Winterbottom's Account of Sierra-Leone*. Vol. II, p. 219.

(3) *Smith's new voyage*, p. 202. — Quelle différence de ces nombreuses familles à celles de la paroisse de Kilsyth en Ecosse , qui l'une dans l'autre ne s'élèvent pas tout-à-fait à trois enfans par famille ! Voy. *The statistical account of Scotland*. Vol. XVIII, p. 263.

de dix-huit millions. Si le pays n'étoit pas très-sain et très-favorable à la population, il n'auroit pas pû supporter d'aussi grandes traites.— Cependant les habitans des pays chauds, quoiqu'ils jouissent en général d'une bonne santé, n'atteignent que très-rarement un âge bien avancé. La vie y est trop accélérée; les hommes y parviennent trop promptement à leur maturité; les femmes y deviennent mères à un âge où, dans les pays froids ou tempérés, elles sont à peine sorties de l'enfance; le corps y est promptement énérvé par la débauche et par le relâchement qui est le résultat de la transpiration continuelle à laquelle il y est exposé; les alimens y sont peu fortifiants; les passions y sont plus ardentes; toutes ces causes réunies y abrègent communément beaucoup la durée de la vie. Tous les voyageurs ont remarqué la vieillesse prématurée des Nègres. Il en est peu qui atteignent l'âge de soixante ans, et dès l'âge de quarante-cinq, souvent plus tôt, ils présentent déjà les apparences de la décrépitude (1). Aussi le seul exemple bien avéré que je connoisse d'une grande vieillesse parmi eux, est celui d'un Nè-

(1) *Adanson, voyage en Sénégal. — Bosman's description. Lett. 8.*

gre , nommé Adoo , qui étoit domicilié près de la rivière Sherbro , et qui devoit avoir , en 1796 , près de cent ans , puisqu'il se rappeloit alors d'avoir été transporté dans l'isle des Barbades , à l'âge de quinze ans , du temps de la Reine Anne , ce qu'il exprimoit en disant que c'étoit « lorsque le Roi d'Angleterre étoit une femme. » — On cite à la vérité dans le Bengale un nommé Numas de Cugna , qui mourut , dit-on , en 1566 , à l'âge de trois cent soixante-dix ans. Mais le fait , quoiqu'attesté par deux auteurs Portugais , qui passent pour dignes de foi (1) , est trop extraordinaire pour mériter aucune créance. — Et la preuve que même en Asie , la chaleur du climat n'est pas favorable à la durée de la vie , c'est qu'à la Chine , dont la plus grande partie peut assurément être regardée comme un pays chaud , lorsque l'Empereur Kien-Long fit rechercher en 1784 dans toute l'étendue de son empire tous les vieillards plus âgés que lui , avec ordre de les amener à Pékin , il ne s'en trouva que quatre qui eussent plus de cent ans (2).

(1) *Easton , on Longevity. Introd. p. 17.*

(2) *Mémoires concernant les Chinois.* — Cette fête touchante , par laquelle l'Empereur déjà bien vieux lui-même , eut la noble fantaisie de donner à tous ceux

Or la Chine contient au moins deux cent millions d'habitans , et qu'est-ce que quatre centenaires sur un aussi grand nombre ? Il y a lieu de croire qu'il y en a bien davantage en Ecosse , où le nombre des habitans ne s'élève pas à deux millions. »

» En général donc , les climats chauds sont plus favorables à la santé qu'à la durée de la vie. C'est le contraire dans les pays froids. Les maladies , sur-tout celles qui atteignent de préférence les enfans et les jeunes gens , y sont et plus fréquentes et plus graves. Il y faut beaucoup plus de travail pour se procurer

de ses sujets , qui l'avoient devancé dans la carrière de la vie , quelque marque personnelle de sa bienveillance eut lieu le 14 février 1785. Environ 3000 vieillards , au nombre desquels se trouvoient 192 trisaieuls furent rassemblés dans son palais. On leur servit un splendide repas , auquel assistèrent tous les Princes et les Princesses de la famille Impériale , après quoi l'Empereur prit congé d'eux et leur fit à chacun un petit présent. (A) — De ce qu'il n'y eut parmi eux que quatre centenaires , qui assistassent à la fête , on ne peut pas conclure , ce me semble , que ce fussent les seuls de l'Empire. Car il devoit y en avoir un grand nombre , sur-tout parmi les plus vieux , qui , malgré les soins qu'on prit sans doute pour les faire arriver à Pékin d'une manière agréable et sûre , n'étoient pas en état d'entreprendre ou de supporter ce voyage. (O)

de la nourriture et pour se mettre à l'abri des
intempéries de l'air. Mais ces mêmes causes

dividus

*Hawkins St, 3. Carners
Building*

et re-
rtifient

ux qui

e vivre

ples de

Williams. -

*fluids then consist of
water - & nourishment -
or aromatics -
acids -
bitters -
alcohol -*

c raison

est plus

ellement

mat di-

gmente

oire que

habilité

la font

s mor-

(Voy.

si trouvé

temps

graduel-

sement diminué à mesure que par le perfectionnement
de l'éducation physique et de la vie sociale en géné-
ral, la probabilité de vie a augmenté. Dans le seizième
siècle, elle n'étoit que de 4 ans et 9 mois à la nais-
sance, dans le dix-septième siècle de 11 ans et 7 mois,
et dans le dix-huitième siècle de 27 ans et 2 mois.
Mais à l'âge de 80 ans elle étoit de 6,221 ans dans
le seizième, de 5,875 dans le dix-septième et de 5,612
dans le dix-huitième siècle; et la vie moyenne qui ex-
prime le nombre d'années qu'un certain nombre d'ia-

Or la Chine contient au moins deux cent millions d'habitans , et qu'est-ce que quatre centenaire
a lieu de
en Ecos
s'élève pa

» En g
plus favo
vie. C'es
Les mala
de préfèr
y sont eu
faut bea

de ses sujets
la vie, qu'on
eut lieu le
nombre d
rassemblés
dide repa
Princesses

pereur prit congé d'eux et leur fit à chacun un petit présent. (A) — De ce qu'il n'y eut parmi eux que quatre centenaires , qui assistassent à la fête , on ne peut pas conclure , ce me semble , que ce fussent les seuls de l'Empire. Car il devoit y en avoir un grand nombre , sur-tout parmi les plus vieux , qui , malgré les soins qu'on prit sans doute pour les faire arriver à Pékin d'une manière agréable et sûre , n'étoient pas en état d'entreprendre ou de supporter ce voyage. (O)

de la nourriture et pour se mettre à l'abri des intempéries de l'air. Mais ces mêmes causes qui font périr un grand nombre d'individus dans les premières années de la vie , et retardent les progrès de la population, fortifient la constitution des individus plus heureux qui leur résistent et contribuent à les faire vivre plus long-temps (1). — Parmi les exemples de

(1) Hufeland , Vol. I. p. 158. observe avec raison que dans les pays où la probabilité de vie est plus petite , le nombre des vieillards est proportionnellement plus grand que dans ceux où la douceur du climat diminuant beaucoup la mortalité des enfans augmente par-là leur chance de vie. (A) — J'ai lieu de croire que la même chose a lieu dans tous les pays où la probabilité de vie change , quelles que soient les causes qui la font varier. Dans le relevé que j'ai fait des registres mortuaires de Genève depuis 1581 jusqu'en 1760, (Voy. la *Bibl. Brit. Sc. et Arts* , Vol. IV. p. 327), j'ai trouvé beaucoup plus de centenaires dans les anciens temps qu'on n'en observe aujourd'hui. Leur nombre a graduellement diminué à mesure que par le perfectionnement de l'éducation physique et de la vie sociale en général , la probabilité de vie a augmenté. Dans le seizième siècle , elle n'étoit que de 4 ans et 9 mois à la naissance , dans le dix-septième siècle de 11 ans et 7 mois , et dans le dix-huitième siècle de 27 ans et 2 mois. Mais à l'âge de 80 ans elle étoit de 6,221 ans dans le seizième , de 5,875 dans le dix-septième et de 5,612 dans le dix-huitième siècle ; et la vie moyenne qui exprime le nombre d'années qu'un certain nombre d'ia-

grande vieillesse que présentent les pays froids, ceux qu'on cite de la Norvège sont peut-être les plus remarquables. — En 1733, le Roi et la Reine de Dannemark parcourant ce pays-là, se donnèrent le singulier plaisir d'assister à une noce qu'on y célébra pour leur amusement, entre six personnes qu'on leur présenta, et qui avoient chacune plus de cent ans (1). — Dans le diocèse d'Aggherus, on

dividus du même âge peuvent espérer de vivre encore l'un dans l'autre, se trouvoit à cet âge là de 7,463 ans dans le seizième siècle, de 6,989 dans le dix-septième, et seulement de 6,590 dans le dix-huitième. Ce qui montre encore mieux cette vérité, c'est le calcul des individus de 60 ans qui ont vécu dans ces trois siècles jusqu'à l'âge de 95 ans. Sur 1188 dans le seizième siècle, il s'en trouve sur la table 24; 85 sur 8040 dans le dix-septième; et 59 sur 9590 dans le dix-huitième. Ensorte que sur un million d'individus de 60 ans, il en seroit parvenu à l'âge de 95 ans, 20202 dans le seizième siècle, 10572 dans le dix-septième et 6152 seulement dans le dix-huitième. Le changement qui s'est fait graduellement dans nos mœurs, a donc considérablement augmenté la probabilité de vie dans tous les âges depuis la naissance jusqu'à l'âge de 60 à 70 ans; mais dès-lors il l'a diminuée. Les vieillards d'autrefois étoient bien plus vigoureux que ceux d'aujourd'hui; mais nos jeunes gens et nos hommes faits ont une bien plus grande chance de vie et de santé. (O)

(1) *Pontoppidan's natural History of Norway*. Part. II. p. 259.

comptoit , en 1763 , cent cinquante couples , dont le mariage datoit de plus de quatre-vingts ans. Ces trois cents individus devoient donc avoir presque tous près de cent ans , et probablement un grand nombre d'entr'eux bien davantage. — Sur 6929 personnes de tout âge , qui moururent en 1761 dans le district de Christiana , il s'en trouva 394 âgées de quatre-vingts ans , 63 de cent ans , et 7 au-dessus. Sur 2580 qui moururent la même année dans le diocèse de Bergen , 18 avoient atteint l'âge de cent ans , outre une femme qui en avoit cent quatre , et une autre cent huit (1). »

» Cependant un très-grand degré de froid est certainement préjudiciable à la durée de

(1) *Easton , on Longevity* , p. 142.

J'ajouterai que d'après un dénombrement de l'Empire de Russie , qui m'a été communiqué par une personne très-digne de foi , il y a eu en 1801 dans tout l'Empire , en n'y comprenant que les individus qui professent la religion grecque , 298158 mariages , 1179476 naissances , et 726278 morts , dont 2156 âgés de 91 à 99 ans , 216 de 100 ans , 178 de 101 à 110 ans , 32 de 111 à 120 ans , et 10 de 121 à 130 ans. Ces détails qui supposent au moins un centenaire sur 1666 individus , sont bien en faveur de la salubrité des climats froids et de la longue vie dont on y jouit. (A) — Cette conclusion ne me paroît fondée que relativement à l'in-

la vie. Dans l'Islande , et dans les parties septentrionales de l'Asie , comme la Sibérie , il est très-rare qu'on vive plus de soixante ou soixante et dix ans au plus. (*Hufeland* , Vol. I. p. 153 et 160). — Ce sont donc , à tout prendre , les climats tempérés , qui offrent la plus grande chance de santé et de vie (1). Tout concourt à leur assurer cet avantage. L'air , la nourriture , l'habillement , la nature des habitations , l'éducation , la tournure d'esprit des habitans , le retour graduel et régulier

fluence des climats froids sur la longueur de la vie. Car si le nombre des vieillards d'un très-grand âge est généralement partout en raison inverse de la probabilité de vie dans les âges inférieurs , comme je viens de le prouver dans la note précédente , celle-ci doit être bien petite dans un pays dans lequel le nombre des individus parvenus à une grande vieillesse , se trouve aussi considérable , et plus que double de celui qui a lieu dans les pays tempérés. (O)

(1) L'Arcadie , l'Etolie et les parties de la Grèce étoient autrefois renommées pour la longue vie de leurs habitans. Un grand nombre des Grecs les plus distingués , tels que Pythagore , Pindare , Sophocle , Anacreon , Zenon , Platon , etc. sont parvenus à un âge très-avancé. Cependant l'Italie paroît avoir eu à cet égard quelque supériorité , puisque d'après le dénombrement fait l'an 76 de l'ère-Chrétienne , il s'y trouva dans cette partie seulement , qui est située entre le Pô et les Apennins , 295 individus qui avoient vécu plus de 100 ans. (A)

des saisons, etc. C'est dans la Grèce et l'Italie que l'espèce humaine est parvenue à son plus haut degré de perfection ; et lorsque des causes étrangères, telles que la conquête du pays, son asservissement, la nature du gouvernement etc. n'y ont pas mis obstacle, c'est là aussi que les esprits ont été le mieux cultivés et les passions le mieux réglées. Heureux ceux que leur naissance, leurs affaires ou leurs habitudes appellent, dans des circonstances favorables, à établir leur domicile dans ces beaux pays ! »

2. » *Situation plus ou moins élevée.* Le Lord Bacon est le premier qui aît recommandé les situations élevées, comme plus favorables à la santé et à la durée de la vie. Il s'appuie de l'exemple des oiseaux, qui vivent en général fort long-temps, ce qu'il attribue à la pureté de l'air qu'ils respirent. En effet, dans les provinces de la Russie qu'a parcourues Pallas, il a vu beaucoup de vieillards dans les endroits élevés, et très-peu dans les plaines. Buffon fait la même remarque, et il cite les montagnes de l'Ecosse, du Pays de Galles, de l'Auvergne et de la Suisse, comme présentant un beaucoup plus grand nombre de vieillards que la Hollande, la Flandre, ou la Pologne. — La raison de cette différence

est aisée à concevoir. Dans les lieux élevés , l'air est plus pur , plus exempt de vapeurs marécageuses ou putrides , plus fréquemment renouvelé que dans les plaines , et les découvertes des chimistes modernes ont montré combien ces circonstances sont importantes pour la santé. Cette différence a cependant ses limites , et il ne faut pas croire que plus la situation d'un pays est élevée , plus ses habitans doivent jouir des avantages d'une bonne santé et d'une longue vie. L'expérience a prouvé qu'on en jouit bien moins sur le sommet des Alpes , ou sur les plus grandes hauteurs habitées que dans les vallées inférieures (1) ; et la Suisse ,

(1) Je ne sais si l'on a quelques détails positifs sur la mortalité de la ville et des environs de Quito, dans les Andes d'Amérique. C'est probablement le plus haut lieu de la terre habité par des hommes ; et il seroit intéressant de pouvoir comparer bien précisément la probabilité de vie dans ces régions élevées , avec celle dont on jouit dans la plaine. Mais d'après les recherches que j'ai faites dans la paroisse de Chamouny qui est au moins à 1000 mètres au-dessus du niveau de la mer , il m'a paru que la vie y est en général assez abrégée , que » dès l'âge de 50 ans , les hommes y meurent avec » beaucoup plus de rapidité que dans le reste de l'Eu- » rope , et que rien n'y est plus rare que les vieillards » de 90 ans , quoique les enfans , les jeunes gens et » les hommes faits y prospèrent assez bien , moins ce- » pendant qu'on ne l'auroit imaginé , d'après la simpli-

qui est sans contredit le pays le plus élevé de l'ancien continent , a fourni bien moins d'exemples d'une extrême vieillesse que l'Ecosse : ce qui peut venir ou de ce que l'air y étant trop sec , trop pur , trop subtil , y consume trop promptement la vie , ou plutôt de ce que la température y est très-variable et ses changemens très-subits , circonstances qu'Hufeland (Vol. I. p. 59) observe être très-défavorables à la santé , particulièrement lorsque l'atmosphère est en même temps pluvieuse et humide. » (1).

» cité de leurs mœurs , et leur éloignement de toutes
 » les sources de corruption. » (Voy. la *Bibl. Brit. Sc. et Arts*. Vol. IV. p. 326). (O)

(1) Les registres mortuaires de différentes paroisses de campagne dans les environs de Genève , m'ont aussi présenté en général une probabilité de vie plus grande dans celles de la plaine que dans celles qui sont situées sur des côteaux , élevés de 100 à 120 mètres au-dessus du niveau du lac. (Voy. la *Bibl. Brit. Ibidem*). Mais cette différence n'a lieu que jusqu'à l'âge de 70 ans , et dès - lors s'il y en a une , elle est à l'avantage des paroisses les plus élevées , nouvelle preuve que le nombre des individus qui parviennent à une extrême vieillesse est généralement en raison inverse de la probabilité de vie dans les âges inférieurs. — Quoiqu'il en soit , la principale cause de la grande mortalité de nos côteaux comparativement à la plaine , m'a paru être non le trop de pureté de l'air , dont la nature ne diffère pas essentiellement , mais le défaut d'abri sur les cô-

3. « *Exposition*. Les anciens faisoient beaucoup plus attention que nous à l'exposition de leurs villes ou de leurs maisons. Il est vrai qu'ils ne connoissoient pas l'heureuse invention du verre , au moyen duquel nous nous mettons facilement à l'abri du froid et des vents , sans renoncer à la jouissance de la lumière. Mais , comme le remarque le Lord Bacon , « celui qui , même avec cet avantage , » se bâtit une belle maison dans une mauvaise » exposition , se condamne à y demeurer emprisonné » ; et c'est un objet qui mérite bien que nos architectes s'en occupent plus qu'ils ne le font communément. Tous les climats n'ont pas à cet égard les mêmes besoins , en sorte qu'on ne peut donner là-dessus aucune règle

teaux , où l'on est bien plus exposé aux vents , aux changemens subits de température , à toutes les intempéries de l'air ; et c'est probablement par cette raison que dans la paroisse de Cologny , par exemple , j'ai trouvé les maladies inflammatoires , qui sont pour l'ordinaire produites par des coups de froid , plus fréquentes que dans la paroisse de Dardagny , dans la proportion de 280 sur 1000 à 213. Je dois avouer cependant qu'il est une autre cause , indépendante de la situation plus ou moins élevée de ces deux paroisses , qui a pu contribuer à cette différence , c'est la proximité de la ville , qui tend à rendre les habitans de la première bien plus enclins à la débauche , et à l'immoralité que ceux de la seconde. (O)

règle générale. Varron , Palladius et Columelle (1) qui paroissent avoir eu principalement en vue le climat de l'Italie , recommandent de choisir pour la construction d'une maison de campagne une exposition telle que la façade en soit dirigée vers le soleil levant , afin de la mettre à l'abri des orages de l'hiver. Pline étend ses vues plus loin. Il conseille de la diriger vers le nord dans les climats chauds , vers le midi dans les climats froids , et vers l'est dans les pays tempérés. Ses directions à cet égard paroissent fort judicieuses. Il y a aussi de bonnes observations sur ce sujet dans les ouvrages de Pansa et de Dickson (2). Le choix d'une bonne exposition pour les maisons des villes n'est pas non plus indifférent. On doit toujours préférer , au moins dans les pays froids , celles qui ont vue sur le midi , de manière à pouvoir jouir de toute l'influence du soleil d'hiver , dans cette triste saison. »

(1) *Varro ; De Re rusticâ. Lib. I. cap. 12. — Pallad. Lib. I. tit. 7 ; — Columella , Lib. I. , c. 5.*

(2) *Plin. Histor. Natur. Lib. XVIII. — Mart. Pansa , Aureus Libellus de prorogandâ vitâ. Leips. 1620 ; cap. 108 , p. 107. — Dickson's Husbandry of the ancients. Edinb. 1788. Vol. I. p. 27 , 28 , etc.*

» 4. *Proximité de l'eau.* La température de l'eau étant beaucoup plus uniforme que celle de l'air , rien n'est plus propre à modérer la chaleur excessive de l'été , ou à diminuer l'intensité du froid de l'hiver , que le voisinage d'une grande masse d'eau , qui a d'ailleurs l'avantage d'absorber les exhalaisons pernicieuses , et de rendre par là l'air plus pur et plus salubre , surtout lorsque cette eau n'est pas stagnante ; car alors son agitation entretient dans l'atmosphère des courans , qui renouvellent l'air, le rafraîchissent, et l'empêchent de se corrompre (1). Aussi celui qu'on respire sur les bords de la mer passe-t-il pour extrêmement salubre , et quoique les particules salines qu'il exhale soient jusqu'à un certain point nuisibles à la végétation, elles ont été regardées comme avantageuses à l'espèce humaine (2). Les grands lacs d'eau douce paroissent

(1) On rapporte que pendant les ravages de la peste à Londres en 1665 , on remarqua que les habitans des maisons , qui étoient alors bûtes sur le grand pont , n'en furent point atteints ; ce qui engagea un grand nombre de gens à s'établir dans des barques sur la Tamise , où l'agitation continuelle de l'eau par la marée , qui deux fois par jour l'élève ou l'abaisse de 12 pieds , les mit à l'abri de ce fléau. (A)

(2) Voy. *Buchan's Practical observations on Sea-Bathing* , p. 165 , ou la *Bibl. Brit. Sc. et Arts.* Vol. XXIX. p. 368.

de même avoir une influence marquée sur la durée de la vie. L'Ecosse ne présente nulle part d'aussi nombreux exemples d'une grande vieillesse que dans les environs du lac Lomond , qui est le plus vaste et le plus beau bassin d'eau douce , qui se trouve dans la Grande-Bretagne. Un dénombrement exact de la paroisse de Luss , sur les bords de ce lac , a présenté en 1803 , vingt - un individus âgés de plus de 80 ans , sur une population de 953 individus de tout âge. La vieillesse paroît héréditaire dans cette paroisse (1). — Enfin les poètes se sont toujours extasiés et avec raison sur les avantages que présente pour la santé le voisinage d'un ruisseau clair et rapide , coulant sur un fonds de cailloux. Rien n'est plus propre à rétablir promptement les convalescens et les invalides que de se promener négligemment et tout le jour sur les bords d'un pareil ruisseau , où la fraîcheur de l'eau , la pureté de l'air et son continuel renouvellement leur rendent bientôt les forces qu'ils ont perdues. » (2)

(1) *Statistical account of Scotland*. Vol. XVII. p. 239.

(2) La qualité des eaux à boire est aussi un objet fort important. Mais il en sera question dans un autre article , dans lequel on traitera des moyens d'en apprécier et d'en augmenter la pureté. (A)

5. *Voisinage des bois.* » Il ne convient pas d'être immédiatement entouré de grandes forêts, qui, outre qu'elles gênent la circulation de l'air, et le corrompent par la putréfaction des feuilles mortes, empêchent la culture du terrain, et le rendent constamment humide. Mais à quelque distance d'une maison, de petits bois contribuent à sa salubrité, en brisant la force du vent, et par l'ombrage qu'ils procurent dans les ardeurs brûlantes de l'été. De plus, les physiciens ont découvert de nos jours, que tous les végétaux et particulièrement les arbres, exhalent pendant le jour, une grande quantité de gaz oxygène, qui ne peut qu'être très-salutaire. Il est probable aussi qu'ils rendent l'atmosphère moins humide, et qu'ils décomposent la rosée, ce qui produit d'une part de l'hydrogène, qu'ils absorbent; et de l'autre, de l'oxygène, qui augmente la pureté de l'air. Cependant il n'est jamais convenable, particulièrement dans un pays plat, de planter des arbres trop près d'une maison, et c'est à quoi les Anglais ne font point assez attention dans leurs maisons de campagne, dans plusieurs desquelles les bâtimens sont beaucoup trop ombragés. »

6. *Nature du terrain.* » Les terrains marécageux sont incontestablement très-malfaisans, probablement à cause des exhalaisons qu'ils

produisent , et qui sont principalement composées du plus pernicieux de tous les gaz , l'hydrogène carboné. C'est un fait bien prouvé par les tables que Mr. le Pasteur Muret de Vevey a publiées sur la probabilité de vie de différens districts de la Suisse. Il paroît , d'après ces tables , qui sont consignées dans l'ouvrage du Dr. Price (1), que la moitié des enfans qui naissent dans les pays montueux vivent jusqu'à l'âge de quarante-sept ans , tandis que ceux qui naissent sur un terrain marécageux n'ont à leur naissance que vingt-six ans de probabilité de vie.— De plus , dans les montagnes , sur cent enfans qui viennent de naître , il y en a cinq qui parviennent à l'âge de quatre-vingts ans ; dans les plaines marécageuses , à peine y en a-t-il deux (2). — Le Lord Bacon remarque avec raison , que les exhalaisons des marais sont plus pernicieuses pour les étrangers que pour les individus nés dans le pays (3) ; et il ajoute , que les ma-

(1) *Price , on Reversionary payments*. Vol. II. p. 378.

(2) On peut voir dans les ouvrages des Dr. Rollo et Blane plusieurs autres exemples de cette pernicieuse influence des marais , et des réflexions très-judicieuses sur les causes auxquelles on doit l'attribuer. (A)

(3) La paroisse de Cartigny à deux lieues de Genève , sur la rive gauche du rhône , comprend un petit

rais accessibles à la marée sont plus mal sains que les autres , sans doute parce que la mer y apporte et y laisse un plus grand nombre d'insectes et de poissons , qui y meurent , et dont la putréfaction paroît être la principale cause du mauvais air que produisent les marais. — C'est peut-être par cette raison , et parce que ces animaux ne se trouvent jamais dans l'eau des marais qui contiennent de la tourbe , que ces sortes de marais ne paroissent pas à beaucoup près aussi mal sains que les autres (1). — Quoiqu'il en soit , un sol

village , nommé la Petite - Grave , dont la population étoit en 1787 de 76 individus , et qui passoit pour malsain , à cause de quelques marais qui se trouvoient dans le voisinage , et qui y produisoient fréquemment des fièvres. La vie moyenne , calculée d'après les registres mortuaires de la totalité de la paroisse depuis 1737 jusqu'en 1786 , étoit à la naissance de 38 ans et 11 mois. Mais en retranchant les morts appartenans à la Petite-Grave , elle ne s'est plus trouvée que de 36 ans , preuve que les exhalaisons marécageuses près de ce dernier village n'avoient eu aucune influence sur la durée de la vie de ses habitans. Je tiens ce fait de feu Mr. Mallet , qui domicilié sur les lieux , s'étoit donné la peine de relever avec soin la suite des registres mortuaires de la paroisse. (O)

(1) La paroisse de Cabrach , dans le comté d'Aberdec en Ecosse , est remplie de mousses , et toute entrecoupée de marais à tourbes. Cependant on n'y connoît d'autres maladies que des fièvres , qui ne sont ni fréquentes , ni

argileux , même lorsqu'il n'est pas infecté par des marais , est toujours moins favorable à la santé que les terrains calcaires ou sablonneux , parce qu'il retient l'eau des pluies , devient par-là plus fréquemment et plus constamment humide , et rend l'atmosphère froide et désagréable.— Les terrains calcaires sont probablement , à tout prendre , les plus salubres , parce qu'en même temps qu'ils donnent passage à l'eau , ils absorbent les miasmes dangereux. »

7. *Combustibles.* » Il est d'une grande importance dans le choix d'une habitation , particulièrement dans les climats froids et hu-

dangereuses , la coqueluche , la rougeole et la petite-vérole. La maladie dont on y meurt le plus communément est la vieillesse. Les étrangers s'y enrhument assez fréquemment ; mais les habitans de la paroisse s'y portent généralement très-bien. Peut-être les grands feux qu'ils entretiennent constamment dans leurs maisons , et qui en éloignent l'humidité , contribuent-ils à écarter aussi les maladies. (Voy. la *Statistique de l'Écosse* , Vol. VII. p. 366) — Smith , dans son histoire de Waterford , p. 213 , attribue le peu d'influence qu'ont les marais à tourbes de ce district à la situation de ces marais sur des terrains élevés et montueux , où le moindre zéphyr balaye les exhalaisons pernicieuses qu'ils produisent. Mais il est probable que c'est plutôt à l'absence d'animaux dans ces marais qu'est due leur peu d'insalubrité. (A)

mides , d'avoir à sa portée une suffisante quantité de combustibles , tant pour l'apprêt des alimens que pour se garantir du froid , pour se procurer de la lumière pendant la nuit et sur-tout pour éloigner l'humidité , qui est bien plus pernicieuse que le froid , puisque les habillemens n'en garantissent point , et qu'il n'y a d'autre moyen d'en préserver les maisons , que d'y entretenir constamment du feu. On peut pour cet effet employer du bois , de la tourbe , ou du charbon de terre. Ce dernier combustible , s'il est d'une bonne qualité , est préférable aux deux autres. Car la fumée du bois fait mal aux yeux , et celle de la tourbe a une odeur désagréable. »

8. *Atmosphère.* » Il semble que l'humidité habituelle devroit être défavorable à la santé. Cependant l'Egypte , qui est certainement l'un des pays de la terre , où l'air est le plus sec , puisqu'il n'y pleut jamais , et qu'elle ne doit sa fertilité qu'aux inondations du Nil , passe pour un pays très-mal sain ; tandis que l'Irlande , où l'humidité de l'atmosphère est presque constamment entretenue par la pluie ou les brouillards , est , à juste titre , célèbre par la bonne santé , la haute taille et la force de ses habitans (1). D'autres causes sans doute

(1) On trouve un grand nombre d'exemples d'Ir-

y contribuent ; mais on peut au moins en conclure , qu'une atmosphère habituellement humide n'est pas aussi préjudiciable qu'on le croiroit.— En effet , l'on conçoit que la température en est plus uniforme , qu'on y passe moins fréquemment et moins subitement d'une grande chaleur à un grand froid , ou réciproquement ; et que cette humidité habituelle entretient les organes dans un état de souplesse et de flexibilité , qui est bien propre à retarder l'endurcissement auquel sont principalement dues les infirmités de la vieillesse (1). »

9. *Isles ou Continens.* » L'égalité de température dont on jouit dans les isles , la pureté bien reconnue de l'air de la mer , qui

landais parvenus à une grande vieillesse dans l'histoire de Waterford , de Cork et de Kerry , publiée par Mr. Smith , pag. 375 , 419 , et 427. — Le Dr. Watkinson (*Philosophical Survey of the South of Ireland* , p. 375 et 377) remarque , sur l'autorité du Dr. Ratty , que l'humidité habituelle de l'atmosphère dans ce pays en écarte sur-tout les maladies inflammatoires , qui y sont très-rares , et il prouve par les registres mortuaires de Dublin que ce sont-là , ainsi que le Dr. Wintringham l'avoit observé en Angleterre , les années de sécheresse qui ont toujours été les plus meurtrières. (A)

(1) Voy. *Hufeland*. Vol. I. p. 161. — Au surplus , nous traiterons plus amplement dans un autre article des qualités de l'air qui le rendent plus ou moins salubre. (A)

les entoure , les vents qui les balaient et en écartent les exhalaisons pernicieuses , en font en général un séjour plus salubre que les continens. Aussi n'y a-t-il point de pays , qui , proportionément à sa population et à son étendue , aît fourni plus d'exemples d'une extrême vieillesse que la Grande-Bretagne. Elle surpasse beaucoup à cet égard l'Allemagne , la France (1) , et les autres pays de l'ancien continent ; et s'il en faut croire Withurst (2) , le conti-

(1) Hufeland (Vol. I. p. 161.) décrit le climat de l'Allemagne comme sujet à des variations continuelles et subites de chaleur et de froid , à tel point qu'on y éprouve souvent dans le même jour , un froid glaçant le matin , et une extrême chaleur l'après-midi , et qu'il n'est pas rare d'y voir le mois de mars aussi chaud que les mois d'été , tandis qu'il neige au mois de mai. — Quant à la France , un de mes correspondans m'écrit de Marseille : « J'éprouve dans ce pays autant et d'aussi » subites variations dans la température qu'en Allema- » gne. Il m'est arrivé plusieurs fois de dîner ici au mois » de janvier avec la fenêtre ouverte , et de sentir un » froid cuisant le soir en me couchant dans une cham- » bre sans feu. — Et en général sur tout le continent , » j'ai souvent éprouvé au coucher du soleil une ex- » trême sensation de froid après les jours les plus » chauds. A Dublin au contraire j'ai toujours trouvé , » même au mois de janvier , la température de la nuit » aussi douce et aussi chaude que celle du jour. » (A)

(2) *Withurst's Inquiry into the original state and formation of the Earth.* 2^d. Edit. in-4^{to}. Lond. 1786, p. 166.

nent de l'Amérique septentrionale lui est aussi fort inférieur en salubrité. Cependant un auteur moderne, le Dr. Barton, a publié dans les *Transactions Américaines*, des observations sur la probabilité de vie dans les Etats-Unis, dans lesquelles il allègue de fortes raisons de croire qu'elle y est très-grande et que les habitans y parviennent à un âge plus avancé que partout ailleurs (1). Mais peut-être l'Amérique doit-elle moins cet avantage à sa situation continentale, qu'à la grande proportion de ses habitans, qui vivent habituellement à la campagne, comparativement à ceux qui demeurent dans des villes. C'est aussi l'opinion du Dr. Waterhouse de Cambridge, qui en confirmant les observations du Dr. Barton, ajoute : « C'est principalement à la médiocrité » de nos fortunes, qu'on doit attribuer la bonne » santé de nos vieillards. Nous ne sommes ni » assez riches pour nous permettre un grand » luxe, ni assez pauvres pour mourir prématurément. Il n'est personne dans cet heureux » pays, qui puisse succomber sous le poids de » la misère, à moins qu'il ne soit un ivrogne. »

(1) Voy. les Extraits que j'ai donnés de ces observations, et les réflexions qu'elles m'ont suggérées dans la *Bibl. Brit. Sc. et Arts*. Vol. IV. (R)

Mais ce sont sur-tout les petites isles , et les péninsules entourées par la mer , qui , si elles sont exemptes de marais , sont à bon droit regardées comme le berceau des vieillards. C'est là qu'on en voit un grand nombre prolonger leur carrière fort au-delà des bornes ordinaires dans d'autres pays , et ce privilège a également lieu dans toutes les latitudes. Au sud , nous avons l'isle des Bermudes , celle des Barbades , et celle de Madère ; au nord , les Hébrides , les Orcades , et les isles de Shetland , qui ont toujours été regardées comme un séjour extrêmement sain , et favorable à la vieillesse (1). Et cela n'est

(1) 1. *Bermudes*. Plusieurs des habitans de cette isle atteignent l'âge de 100 ans , et au-dessus ; et quand ils meurent , ce n'est pas de maladie , mais de vieillesse. *Lowthorp's abridgement of the Philosoph. Transactions*. Vol. III. p. 561. 2. *Barbades*. En 1780 , il y eut un terrible ouragan , qui fit perdre la vie à quinze personnes , quatre desquelles avoient plus de 100 ans , et l'une de celles-ci 115. *Easton , on Longevity* , p. 171. 3. *Madère*. Le Dr. Heberden a publié dans les *Transactions Philosophiques*. Vol. LVII. p. 461 ; des tables de mortalité dans cette isle , d'après lesquelles il paroît que la probabilité de vie y est à la naissance de 39 ans , et qu'il n'y meurt par année qu'un habitant sur 50. — 4. *Hébrides*. Dans la description qu'en a faite Martin , ainsi que des Orcades , il cite plusieurs vieillards extraordinaires dans l'isle de Sky , et un dans l'isle de Sud-Uist ,

pas étonnant, vû que, comme le remarque le Lord Bacon, l'air de la mer tempère également les glaces du Septentrion et les ardeurs brûlantes du Midi.»

10. *Séjour dans une ville, dans un village, ou à la campagne.* L'accumulation des hommes et des animaux domestiques dans une grande ville, les exhalaisons putrides qui s'y élèvent des boucheries, des cimetières, des égouts, des écuries, des marchés, d'un grand nombre de manufactures, la fumée, qui, sortant tout à-la-fois de plusieurs milliers de cheminées, retombe sur la ville et l'entoure d'un nuage épais, qui la prive de la chaleur

âgé de 130 ans, qui avoit conservé jusqu'au dernier moment son appétit et l'usage de toutes ses facultés. Mais c'est sur-tout l'isle de Jura qui est remarquable à cet égard. Parmi les exemples d'extrême vieillesse qu'elle fournit, il en est un d'un nommé Gilour Mc. Krain, qui avoit célébré 180 fois la fête de Noël dans sa maison. 5. *Orcades.* Wallace et Martin citent aussi plusieurs centenaires dans ces isles. 6. *Shetland.* Buchanan parle dans son histoire, liv. 1; d'un nommé Laurence, qui vivoit de son temps, se maria à 100 ans, et mourut à 140. On cite aussi dans le pays un nommé Fairville, qui avoit vécu jusqu'à 180 ans, sans avoir jamais bu ni vin, ni aucune liqueur fermentée. Son fils avoit vécu aussi long-temps que lui, et ses petits enfans étoient aussi devenus très-vieux. Martin, p. 373.
(A)

et de la lumière du soleil , et plus que tout cela encore , les habitudes du luxe , de la sensualité et de la débauche , les veilles , les heures tardives et irrégulières , etc. toutes ces causes réunies doivent nécessairement faire des villes un séjour très-mal sain , comparative-ment à la campagne. Aussi nos Cours de justice ont-elles décidé que si la durée de la vie dans un village est estimée à quinze ans , elle ne peut être estimée qu'à dix et demi dans la capitale (1). Mais pour qu'il y ait cette différence , il faut que le village soit bien situé , sur un terrain sec , avec une pente légère , et près d'une eau toujours courante , que les maisons n'y soient pas contigues , qu'il n'y en ait qu'un seul rang , et point de rues proprement dites , etc. Avec ces conditions , la différence de salubrité des campagnes à la ville est même plus grande que je ne viens de l'indiquer , puisque les auteurs qui ont comparé les registres mortuaires de différens pays et de différens lieux , ont calculé qu'il meurt annuellement dans les grandes villes , de $\frac{1}{19}$ à $\frac{1}{24}$ des habitans , dans les villes

(1) Voy. *Hints illustrative of the utility of an Insurance-company for the Counties of Kent and Sussex.* 1804 , p. 7.

d'une grandeur médiocre , de $\frac{1}{25}$ à $\frac{1}{28}$, et à la campagne , de $\frac{1}{35}$ ou $\frac{1}{40}$ à $\frac{1}{50}$ ou même $\frac{1}{60}$. — C'est sans doute à cette grande différence de mortalité entre les villes et les campagnes qu'on doit attribuer l'accroissement rapide de population qui a lieu en Amérique , où elle se double , dit-on , dans quelques provinces tous les quinze ans , et dans l'ensemble des Etats-Unis , tous les vingt-cinq ans (1). Car là ,

(1) Voy. *Price , on Reversionary payments* , Vol. I. p. 276. — Voyez aussi dans *Derham's Physico-Theology* , Vol. I. p. 262 , — *Plot's Oxfordshire* (Ch. 2. Sect. 3 , et Chap. 8 Sect. 54) et *Staffordshire*. (Ch. 8. Sect. 91) , et dans les *Transactions Philosophiques* , n°. 310 , une multitude d'exemples du grand âge auquel peuvent parvenir les gens qui demeurent habituellement à la campagne. — On cite à la vérité quelques exemples de grande vieillesse , même à Londres et à Paris ; mais ils sont rares , j'ai lieu de croire que le nombre en a été exagéré , et il est possible que comme les grandes villes se recrutent de gens de la campagne , ce soit parmi ceux dont la constitution a été solidement fortifiée dans leur jeunesse par un air plus sain que se trouvent la plupart de ces centenaires des capitales. — On cite encore des villages ou de petites villes dans lesquelles la probabilité de vie est petite dans tous les âges ; mais ce sont des lieux mal situés , exposés à des causes d'insalubrité indépendantes de leur population , et ces exceptions ne sont , à bien prendre , que de nouvelles confirmations du principe que toutes choses égales d'ailleurs il est incomparablement plus

les habitans des villes ne forment qu'une très-petite partie de la nation. »

» Quelques auteurs ont soutenu que l'homme est destiné à vivre comme les animaux des champs , à se lever et à se coucher avec le soleil , à passer la plus grande partie de son temps au grand air , à endurcir son corps aux exercices violens , et à l'intempérie des saisons , à n'écouter que le sentiment de la faim et de la soif pour ses repas , etc. (1). — C'est pousser les choses trop loin. Sans doute , il est plus sain de passer sa vie à la campagne qu'à la ville. On y a une plus grande chance de vivre long-temps. Mais une longue vie n'est pas le seul but de notre existence , et

que

sain de passer sa vie à la campagne que dans des villes , et que parmi celles-ci , les plus petites sont les plus favorables à la vieillesse. (A)

(1) Voy. *D. Fothergill's observations on longevity, Annual register, 1786, art. natural history, p. 69.*

Mr. Addison a fait sentir l'absurdité de cette idée par le tableau qu'il nous présente dans le *Spectateur* , n°. 123 , d'une éducation uniquement et entièrement dirigée dans le but d'écarter d'un enfant toutes les causes de maladie. Cet enfant , ajoute-t-il , deviendrait peut-être un modèle de santé ; mais il ne seroit bon à rien dans la société qu'à transmettre à sa postérité ses biens et ses terres , sans interruption de la ligne directe. (A)

que deviendroient la société , ses plaisirs et ses jouissances ? quels progrès pourroient faire les arts et les sciences , si les hommes étoient appelés à vivre perpétuellement isolés les uns des autres , épars çà et là sur la terre , et sans aucun moyen de rassemblement entr'eux ? N'oublions point que l'homme n'est pas fait pour vivre seul , et que , quelles que soient les circonstances dans lesquelles le sort l'a placé , le desir de prolonger son existence doit toujours être borné par le pouvoir de faire du bien. Mais après une vie utilement employée à servir son pays et à améliorer le sort de ses habitans , il peut être sage de se retirer à la campagne , pour y jouir du repos qu'exige la vieillesse , et pour y terminer doucement sa carrière en la prolongeant par les douces occupations de l'agriculture , non moins intéressantes , mais incomparablement plus sûres , plus favorables à la santé , plus conformes à la vraie destination de l'homme , et bien plus respectables que les vaines et fatigantes poursuites de l'intérêt ou de l'ambition. »

» Avant de terminer ce qui concerne le domicile , il est bon de dire un mot du *changement de climat*. Les personnes nées et élevées dans un climat chaud se trouvent généralement mal de passer dans un pays froid.

Elles ont de la peine à supporter les changemens de température qu'elles y éprouvent. Peu accoutumées à prendre des précautions pour se garantir de leur influence, et toujours portées à croire ces précautions inutiles, elles souffrent beaucoup de l'intempérie des saisons, s'en plaignent amèrement, (comme ce seigneur Italien, qui disoit et croyoit de bonne foi que la lune de son pays avoit plus de chaleur que le soleil d'Angleterre) et deviennent généralement tôt au tard la victime des hivers. — Il en est de même de ceux qui passent d'un climat sec dans un climat humide. Si l'on en excepte les prêtres, qui menant une vie plus régulière ont mieux supporté ce changement que leurs compatriotes, la plupart des émigrés Français qui se sont retirés en Angleterre se sont plaints de l'humidité du pays. Leurs yeux sur-tout en ont beaucoup souffert. — Un changement de climat est communément au contraire avantageux aux personnes avancées en âge, qui passent d'un pays froid et humide dans un climat sec et chaud. L'indolence particulière à la vieillesse s'accommode fort bien de n'avoir plus besoin de précautions contre le froid et l'humidité, et la possibilité de promener tous les jours en plein air, sans en souffrir,

a pour des corps affoiblis et appesantis par l'âge beaucoup de douceur et d'utilité (1). On assure que les vieillards qui passent du Portugal même dans le Brésil y vivent plus long-temps. »

» Ces observations auroient naturellement dû conduire à chercher les moyens de se créer artificiellement un climat qui pût procurer ces avantages aux vieillards et aux invalides , sans les obliger à s'expatrier. Il est assez étrange qu'il ne soit entré dans l'esprit d'aucun Anglais de se donner cette jouissance. Il seroit facile , au moyen de poëles et de tuyaux de chaleur , d'arranger un appartement , qui appartenant à une vaste serre entourée d'un vitrage , ne contiendroit jamais qu'un air bien pur et d'une température aussi douce qu'on le voudroit. On pourroit tous les jours y goûter le plaisir de la promenade , au milieu

(1) Quelques auteurs recommandent aux personnes qui habitant un pays sec et montueux se trouvent avoir trop de tension dans les fibres , et une disposition à la mauvaise humeur et à la mélancolie , d'aller s'établir dans quelque lieu bas et humide , ce qui ne conviendroit point au contraire à ceux qui ont des fibres lâches et un système vasculaire foible. Ceux-ci doivent donner la préférence aux situations les plus à l'abri de l'humidité. Voy. *Short's Observations on Bills of mortality* , p. 60. (A)

d'un jardin , qui orné de fleurs , vivifié même par des oiseaux , jouissant de toute la lumière du soleil , représenteroit à tous égards le printemps , et en réuniroit tous les avantages , au fort même de l'hiver le plus rigoureux. (1). — Le Dr. Rush nous apprend que feu le Dr. Dewit , de German-town , qui a vécu près de 100 ans , avoit passé toutes les dernières années de sa vie dans un appartement constamment maintenu à la même température , de manière à respirer rarement un air au-dessous de 70 degrés de Fahrenheit (18 R.). — Dans les pays du nord , comme en Russie et en Suède , on a la même attention , et toutes les maisons y sont constamment réchauffées au même degré (ou un peu au-dessous) pendant tout l'hiver. — Il seroit aisé d'user de la même précaution dans les établissemens qu'on pourroit fonder pour les personnes avancées en âge , et pour celles que leurs infirmités obligent à se garantir plus soigneusement du froid. Ces maisons pourroient à juste titre être appelées ,

(1) J'apprends que le Dr. Pearson , de Leicester-Square , s'est occupé très-particulièrement de cet objet , et qu'il a imaginé un plan analogue à celui dont il est ici question , mais je ne sache pas qu'il ait encore été mis en exécution. (A)

comme le propose le Dr. Beddoës (1) les conservatoires de la vieillesse. Ce seroient des hospices probablement aussi utiles que bien d'autres , surtout si l'on n'en faisoit pas uniquement des maisons de charité , et si l'on y recevoit à titre de pensionnaires ceux à qui leurs facultés permettroient de contribuer aux frais de l'établissement (2). »

(1) Voy. *Hygeia, or Essays, moral and medical*, etc. Vol. II. p. 94.

(2) L'ingénieux auteur d'un ouvrage récent (*Manual of Health*, p. 217 etc.) insiste beaucoup sur l'utilité d'établissements de ce genre. Il regrette qu'à l'exception de l'hôpital de Gillespie, à Edimbourg, lequel est exclusivement destiné à servir d'asyle aux vieillards indigens, on n'ait point encore songé dans la Grande-Bretagne à assurer aux personnes avancées en âge une retraite agréable, douce, arrangée de manière à leur faire supporter plus facilement les infirmités de la vieillesse. « Ce n'est point ici, ajoute-t-il, une vaine spéculation. » Il existe un établissement semblable dans un pays qui « semble destiné à nous donner à tous égards d'utiles exemples : (*from which all example is likely to operate as a warning*). » Il y a près de Paris une maison qu'on a nommée : *Retraite de la vieillesse à Chailot*, dans laquelle toute personne qui, avant l'âge de 40 ans, paie une somme de 1080 francs, acquiert le droit d'y être admise et soignée gratuitement dès l'âge de 70 ans, pendant tout le reste de sa vie. On y admet aussi à tout autre âge, mais seulement dix ans après leur souscription, ceux qui sont incapables

CHAPITRE III. De l'influence des circonstances accessoires , telles que le rang , l'éducation , etc. sur la santé et la durée de la vie.

« L'EXAMEN de toutes les circonstances favorables ou nuisibles à la santé , qui dépendent entièrement de la volonté d'un individu , rentre dans la considération des règles à suivre pour se bien porter et devenir vieux ; mais celles qui n'en dépendent qu'en partie , pour lesquelles sa position particulière , la volonté ou les conseils de ses parens influent nécessairement sur son choix , ou qui résultent enfin d'un concours fortuit de chances plus ou moins heureuses , rentrent comme celles que nous

par eux-mêmes de pourvoir à leur subsistance. (A). J'ai ouï dire qu'il y a dans Paris même d'autres établissemens analogues , qui portent le nom d'*Hospices des ménages*. Toutes les fondations de ce genre reposent probablement sur les mêmes bases que l'ancienne *Compagnie d'assurances pour les vies*. Voyez le Prospectus qui en fut publié il y a vingt-deux ans , dans lequel les résultats probables de ces sortes d'établissemens sont présentés sous les points de vue les plus propres à en faire sentir l'utilité. Mais ils ont tous le grand inconvénient d'exiger un si grand nombre d'années pour être bien assuré qu'ils pourront se soutenir , qu'ils ne sauroient être parfaitement à l'abri des événemens imprévus que la suite des temps peut amener , et qui seroient de nature à déranger tous les calculs. (O)

venons d'analyser , dans l'objet de la première partie de cet ouvrage. Telles sont spécialement le rang qu'on tient dans la société , l'éducation qu'on a reçue , la profession à laquelle on se voue , le mariage qu'on contracte ou dont on s'abstient , et enfin la bonne ou mauvaise fortune qui semble poursuivre certains individus , dans tout le cours de leur vie , et expose les uns à toutes sortes d'accidens dont elle préserve les autres. — Voyons jusqu'à quel point chacune de ces circonstances influe sur la santé et peut accélérer ou retarder la mort. »

» 1. *Influence du rang.* On a remarqué avec raison (1) que ce ne sont ni les riches , ni les grands de la terre , qui deviennent bien vieux , mais ceux que leur rang dans la société oblige à faire beaucoup d'exercice , à être fréquemment exposés en plein air et à vivre sobrement. La simplicité de leurs alimens les exempte de maladies , et rend celles qui les atteignent accidentellement moins dangereuses. L'exercice qu'ils prennent leur procure un doux sommeil qui les repose de leurs fatigues : il entretient d'ailleurs la circulation de leur sang , et les sécrétions qui le purifient. La coutume les rend peu susceptibles d'être affectés par les

(1) *Hufeland*. Vol. I. p. 164. — *Fothergill*, *Annual register* 1786. *Nat. Hist.* p. 64. — *Short's Tables of Bills of mortality*, p. 145-147.

vicissitudes des saisons , et la plupart des passions , qui agitent les personnes d'un rang élevé , leur sont inconnues , ce qui maintient leur ame dans un état de calme très-favorable à la santé. — D'un autre côté , la privation d'alimens succulens , de liqueurs fortifiantes , d'un logement chaud et de bons habillemens , semble devoir nécessairement exposer les pauvres à bien des accidens et des maladies dont les riches sont exempts. Mais si ceux-ci jouissent à cet égard de quelques avantages , il faut avouer qu'ils sont bien plus que compensés par les ravages de l'intempérance , à laquelle la goutte et une multitude d'autres maladies cruelles et dangereuses doivent pour l'ordinaire leur existence , et par l'extrême susceptibilité qui fait contracter à ceux qui jouissent d'une grande aisance une attention trop minutieuse à se garantir des impressions de l'air (1). »

(1) On cite , en preuve de l'heureuse influence de l'air , un médecin Irlandais , nommé le Dr. Lyne , qui s'étoit construit une maison telle que chaque chambre avoit au moins deux fenêtres toujours ouvertes et non vitrées , et dans laquelle , quoiqu'elle fût constamment habitée par une nombreuse famille , il n'étoit mort personne , pendant 50 ans de suite. Le Dr. mourut enfin de la petite-vérole , à l'âge de 85 ans. Son fils fit soigneusement garnir de vitres toutes les fenêtres , et dès-lors

» Au surplus les jouissances attachées à la distinction des rangs ne sont que des jouissances comparatives , et nos pauvres actuels , nos mendiants même sont probablement à divers égards dans une situation bien plus heureuse , je ne dis pas seulement que ne le sont encore aujourd'hui les sauvages de l'Amérique , ou de la nouvelle Hollande , mais que ne l'étoient autrefois les personnes même de condition dans la Grande-Bretagne. — On sait par les documens les plus incontestables , qu'avant l'an 1745 , cette partie de l'Ecosse , qu'on appelle Rannach , au centre des montagnes , étoit habitée par une race de gens , de la manière de vivre desquels on peut se faire une idée par les détails suivans. La plupart des propriétaires et des fermiers n'avoient point de lits. Un peu de bruyère ou de fougère étendue sur le terrain leur en tenoit lieu. Leurs habitations étoient de misérables cabanes , dans lesquelles on ne pouvoit entrer qu'en marchant à quatre pattes , et dans lesquelles il étoit impossible de se tenir debout. Ils avoient beaucoup de peine à se procurer des

on vit sortir de cette maison , jadis si salubre , un grand nombre de morts. *Smith's State of the county and city of Cork*. Vol. II. p. 429. — *Watkinson's Philosoph. Survey of Irland* , p. 189. (A)

alimens. Les grains étoient fort rares parmi eux. Ils étoient obligés de saigner leurs vaches plusieurs fois par an , et d'en faire cuire le sang , pour le manger au lieu de pain (1). — Aujourd'hui le sort de ces pauvres gens est incomparablement plus heureux. Ils ont les mêmes jouissances que leurs voisins. — Il y a deux ou trois siècles que la situation de l'Angleterre n'étoit guères plus favorable. Erasme attribue les fréquentes épidémies qui y régnoient à la malpropreté de ses habitans. Leurs maisons , dit-il , n'ont d'autre plancher qu'une couche d'argile couverte de jones , sous lesquels ils laissent s'accumuler de grands amas de bière , de graisse , de restes d'alimens , d'os , de crachats , d'excrémens de chiens et de chats , et de tout ce qu'il y a de plus sale et de plus dégoûtant (2). — La description que nous ont laissée des mœurs de leur temps les auteurs contemporains de la Reine Elizabeth , ne donne guères une idée plus satisfaisante de la manière de vivre usitée alors. Il n'y avoit presque point de maison qui eût des cheminées , même dans les grandes villes. On allumoit le feu près de la mu-

(1) *Statistical account of Scotland; Parish of For-
ingall*, vol. II. p. 458.

(2) *Erasmus, Epist.* 432.

raillé , et la fumée cherchoit son chemin par le toit , la porte ou les fenêtres. Les maisons n'étoient construites qu'en claies , couvertes d'argile. Leurs habitans couchoient presque tous sur de la paille. Une grosse buche , placée sous leur tête , leur servoit de coussin. Presque tous les ustensiles , ainsi que les meubles , étoient de bois , etc. (1).—Tous ces détails nous paroîtroient incroyables , s'ils n'étoient bien attestés. Mais ils prouvent combien la situation actuelle des classes inférieures et moyennes de la société est supérieure à ce qu'elle étoit jadis , et combien les hommes peuvent supporter de privations , que l'on croiroit aujourd'hui de nature à les faire périr promptement de misère. »

2. *Education.* » On a si bien senti l'importance de l'éducation pour le bonheur et pour la santé , on a tant de bons ouvrages sur ce sujet (2) , que je dois me borner dans celui-ci

(1) Voy. *Hume's History of England*, vol. IV , p. 449 , et la note 8 à la fin du volume.

(2) Locke , Milton , Rousseau , Helvetius , Chesterfield , etc. — Voy. aussi la *Médecine Domestique* de Buchan , chap. I. et sur-tout dans les *Œuvres de Pierre Camper* , édition de 1803 , vol. III. p. 223 , un Essai en réponse à une question proposée publiquement , sur les règles les plus convenables à suivre pour l'éducation physique des enfans , et les plus propres , tant à maintenir leur santé qu'à les faire parvenir à un âge avancé. (A)

à quelques observations , qui m'ont été suggérées , tant par ma lecture que par ma propre expérience. Car ayant le bonheur d'être père de treize enfans , j'ai été appelé à m'occuper sérieusement de leur éducation. — Tout ce qu'on peut dire en général à cet égard , abstraction faite des professions ou des situations particulières , dans lesquelles on peut se trouver engagé dans la vie , me paroît pouvoir se rapporter à l'un des chefs suivans : *a.* la nourriture ; *b.* l'habillement ; *c.* l'air ; *d.* l'exercice ; *e.* les amusemens ; *f.* les habitudes ; *g.* la manière de se présenter ; *h.* le soin qu'on doit avoir de sa santé ; *i.* l'instruction ; *k.* enfin la morale et la religion. — Parcourons successivement ces divers chefs. »

a. Nourriture. » On insiste beaucoup trop aujourd'hui auprès des mères sur la nécessité de nourrir elles-mêmes leurs enfans. Sans doute , quand cela peut se faire sans aucun inconvénient , c'est le mieux. Mais si la mère a contracté des habitudes de luxe et d'irrégularité , ou si elle a d'autres occupations , ou enfin si elle est d'une santé délicate et disposée à quelque maladie de poitrine (1) , il est bien

(1) Un auteur moderne de beaucoup de mérite (Voy. *The Manual of Health* , p. 273) accuse les poètes , les faiseurs de romans , et les écrivains à grands sentimens

préférable qu'elle confie son enfant à une nourrice saine , et robuste , qui n'ait pas autre chose à faire que de le bien soigner , et

d'avoir fait beaucoup de mal , et d'avoir rendu phthisiques un grand nombre de femmes foibles et délicates , en les engageant à nourrir elles-mêmes leurs enfans , « comme si une mère de famille , » ajoute-t-il , « ne remplissoit pas incomparablement mieux son devoir , » en se conservant pour ses enfans , qu'en leur donnant le sein pour quelques mois. » — (A) Quant à moi , je n'ai vu aucun cas de phthisie que je puisse attribuer à une cause semblable ; mais j'ai vu un grand nombre de dames délicates entreprendre de nourrir elles-mêmes leurs enfans , et être obligées d'y renoncer , soit à cause des crevasses qui leur surviennent beaucoup plus facilement qu'aux paysannes , soit à cause des symptômes nerveux qu'elles éprouvent fréquemment , lorsqu'elles nourrissent trop long-temps , quelque bien qu'elles eussent supporté ces pénibles fonctions les premiers mois. J'ai vu encore assez souvent des enfans que leur mère nourrissoit mal , et qui dépérissent , recouvrer leur santé et prospérer entre les mains d'une nourrice mercenaire bien choisie. Ce n'est pas cependant qu'avec bien des précautions une mère , placée dans une des classes supérieures de la société , ne puisse et avec succès se donner le plaisir de nourrir elle-même ses enfans , sans renoncer tout-à-fait au monde , à ses habitudes et à ses plaisirs. J'en ai vu plusieurs à qui cela a fort bien réussi , tant pour la mère que pour l'enfant , et qui , loin de s'en trouver mal , n'étoient jamais mieux portantes que pendant qu'elles remplissoient ce vœu de la nature. Mais il faut pour cela un esprit calme , exempt de passions étrangères à l'amour maternel , assez raisonnable

qui vive d'une manière simple et régulière. — La méthode de nourrir les enfans au biberon n'a jamais réussi quand on l'a essayée en grand. Lorsque des circonstances particulières forcent d'y avoir recours , Camper conseille le lait de chèvre , de préférence au lait de vache. — Quand on veut sevrer l'enfant , la nourriture la plus saine qu'on puisse lui donner , est celle qui est généralement usitée en Ecosse , et dont on se trouve fort bien , je veux dire des soupes faites avec de la farine d'avoine préparée , qu'on fait bouillir avec du lait , ou de la petite bière. La préparation consiste à bien sécher l'avoine au four , et à la faire moudre , après avoir soigneusement séparé chaque grain de sa balle. La farine de froment ou d'orge réussiroit probablement fort bien aussi , mais la pellicule qui recouvre le blé n'est pas aussi nourrissante que celle de l'avoine , et celle de l'orge passe même pour mal saine. — A mesure que l'enfant avance en âge , sa nourriture doit être plus substantielle , mais toujours simple. Camper préfère pour les enfans la viande rôtie à la viande bouil-

pour supporter les émotions accidentelles auxquelles cet amour même peut donner lieu , et pour savoir prendre son parti de sevrer , ou même de remettre l'enfant à une autre nourrice , dès que cela devient convenable à la santé de la mère , ou du nourrisson. (O)

He. Il est assez singulier qu'il recommande beaucoup pour eux le cresson , et blâme les pommes de terre. C'est peut-être parce qu'on redoute plus le scorbut en Hollande que partout ailleurs , et que les pommes de terre y sont moins farineuses et plus indigestes que les nôtres. Quant au vin , il ne leur en accorde qu'une seule fois par jour , après le dîner , et en très-petite quantité. Hippocrate le permettoit aussi ; mais Platon vouloit qu'on en proscrivît entièrement l'usage jusqu'à l'âge de dix-huit ans. — Nous reviendrons sur ce sujet dans un autre article. »

b. *Habillement.* » La règle générale est que les habillemens des enfans doivent toujours être aussi simples que possible , assez lâches pour ne gêner aucun de leurs mouvemens , et assez chauds , pour qu'ils puissent être exposés à l'air dans tous les temps sans souffrir du froid. « Beaucoup de lait , beaucoup de sommeil et beaucoup de flanelle , voilà , » disoit John Hunter , « tout ce qu'il faut à un enfant qui vient de naître pour prospérer et devenir robuste. »

c. *Air.* » Un air pur est encore plus nécessaire aux enfans qu'aux grandes personnes. Dans les pays chauds , il en périt peu , parce qu'on ne les renferme presque jamais dans la maison ; et dans les pays froids , ce sont

ceux qui sont le plus fréquemment en plein air, qui se portent le mieux, et deviennent les plus robustes. C'est par cette raison, que les montagnards du pays de Galles, de l'Ecosse et de l'Irlande, sont beaucoup moins sujets à la goutte et aux maladies chroniques, que ceux qui ont été élevés différemment. Les vicissitudes des saisons et les diverses modifications de l'atmosphère ont beaucoup moins de prise sur leur santé. Mais c'est une erreur de croire qu'il suffit d'exposer fréquemment les enfans à l'air, même dans les temps froids ou humides, pour les endurcir. Cela ne doit jamais se faire sans de grandes précautions pour les mettre, par de bons habillemens, en état de n'en pas souffrir (1). Tous les animaux ont besoin de chaleur dans le commencement de leur vie, et l'on ne peut sans danger les exposer à perdre brusquement celle qui leur est propre. »

d. Exercice. » Les enfans ont un besoin continuel de mouvement. Il leur est absolument nécessaire pour le développement de leurs organes. Une vie sédentaire et peu active

(1) Ce que je dis de l'air est également vrai des bains froids. On ne doit jamais y avoir recours pour fortifier les enfans qu'avec de grandes précautions pour qu'ils puissent recouvrer promptement leur chaleur après le bain. (A)

tive affoibliroit leur constitution et nuiroit à leur santé. Mais le choix et la régularité des exercices qu'il leur convient de faire, ne sont point des objets aussi indifférens qu'on le pense. Aussi la gymnastique étoit-elle considérée par les anciens comme formant l'une des branches les plus essentielles de l'éducation. Il y a déjà bien des années, qu'on a essayé de l'introduire dans quelques grandes écoles d'Allemagne, et il paroît que cela a très-bien réussi (1).— Si l'on songe jamais à imiter cet exemple dans nos écoles, je ne saurois trop recommander, entr'autres exercices, les exercices militaires. Rien ne seroit plus propre à développer les organes des jeunes

(1) Voyez le compte très-intéressant qu'en a rendu Mr. C. G. Saltzman, dans un ouvrage qui a été traduit en anglais, et dont on a donné plusieurs extraits dans la *Bibl. Brit. Sc. et Arts*. Vol. XXVI et XXVII. — Nous avons vu depuis un de nos instituteurs les plus éclairés, Mr. le Prof. Du Villard, adopter les principes qui y sont développés, et les mettre en exécution, avec le plus grand succès, dans le pensionnat qu'il dirige. Il suffit d'avoir assisté une ou deux fois aux exercices que font ses élèves, pour être convaincu des grands avantages qu'ils en retirent, non seulement pour le développement de leurs facultés physiques, mais encore pour le courage, la présence d'esprit et la force d'ame, que ces exercices doivent naturellement leur inspirer. (O)

gens , à les accoutumer à se tenir droits , à les faire marcher avec fermeté , et à donner de la grace et de l'à-plomb à tous leurs mouvemens. Sous ce point de vue , les filles même s'en trouveroient bien. Mais quant aux jeunes garçons , c'est un objet , qui , dans les temps critiques où nous vivons , est d'une si haute importance , qu'il seroit à désirer qu'il y eût une loi positive , qui rendît obligatoires dans nos collèges , et dans toutes nos grandes écoles les exercices militaires , en ce qui concerne non-seulement les marches et les évolutions , mais encore le maniement des armes , ensorte que parvenus à l'âge d'hommes , tous les jeunes citoyens fussent en état de servir au besoin comme soldats pour la défense de leur pays , et toujours disposés à se montrer au premier appel. »

e. *Amusemens.* » La gaîté naturelle aux premiers âges de la vie a besoin d'occasions qui puissent la développer. Les nombreuses familles ont à cet égard beaucoup d'avantages sur les autres , parce qu'il est toujours facile d'y arranger de petits bals , de petits concerts , ou des représentations théâtrales , sans dépendre de la bonne volonté des étrangers. Ces sortes d'amusemens conviennent beaucoup à l'enfance , pourvu qu'ils ne troublent point la régularité des heures , dont on

ne peut jamais se départir dans l'éducation , sans nuire à la santé des élèves. Indépendamment de l'exercice salutaire qu'ils y prennent , et du plaisir qu'ils y trouvent , ces petites fêtes les accoutument à avoir les uns pour les autres les égards de politesse qu'on se doit réciproquement dans la société , leur apprennent à se tirer d'affaire dans la foule , et les mettent en relation avec d'autres jeunes gens de leur âge , qui peuvent devenir pour eux dans la suite des amis , ou d'utiles connaissances. »

f. Habitudes. » Il importe beaucoup de ne point laisser prendre de mauvaises habitudes aux enfans. C'est pourquoi l'on doit les accoutumer de bonne heure à une grande propreté sur leur personne , à ne point négliger leurs dents , à se laver tous les jours le visage et les yeux avec de l'eau froide , à se lever de bonne heure , à ne pas manger avec trop de voracité etc. (1). »

g. Extérieur. » Aristote remarque avec raison , qu'un extérieur agréable vaut mieux que toutes les recommandations. C'est pourquoi il importe de prévenir ou de corriger , dès qu'on s'en aperçoit , les petites défauts

(1) Voy. *Lord Bacon's Observations on Custom and Education. Essay 40th.*

dont un enfant paroît menacé , autant du moins qu'on peut le faire , sans nuire à sa santé (1).— Il convient d'ailleurs d'accoutumer de bonne heure les enfans à voir des

(1) Rien n'est plus préjudiciable , par exemple , que les efforts que font quelquefois les jeunes filles pour se procurer une taille fine par des habillemens trop serrés , ainsi que les différens moyens de compression et de contrainte , auxquels on a souvent recours pour empêcher qu'elle ne se gâte. Voy. *The Manual of Health* , p. 402. (A) Il n'y a pas long-temps que j'ai eu la douleur de voir périr malgré mes soins une jeune et belle personne qui étoit tombée graduellement dans un marasme , caractérisé par une suppression des évacuations périodiques , une constipation opiniâtre , une extrême répugnance pour la nourriture , une maigreur effrayante , un pouls excessivement lent , une sensation continuelle de froid dans les extrémités qui étoient habituellement livides , une grande foiblesse , une impossibilité absolue de s'appliquer à rien , sans toux , sans fièvre , sans oppression , sans aucune obstruction palpable. La mort vint enfin , au bout de quelques mois , terminer son existence , sans qu'on put attribuer sa maladie à aucune autre cause qu'à la malheureuse habitude qu'elle avoit contractée à l'insçu de ses parens de porter des ceintures trop serrées pour se faire une taille mince , habitude qu'elle conserva jusqu'à sa mort , du danger de laquelle elle n'avoit aucun soupçon , et dont nous ne fumes informés par sa femme-de-chambre que dans les derniers jours de sa maladie. J'aurois désiré pouvoir constater par l'ouverture l'espèce de dérangement qu'avoit produit sur ses organes cette funeste habitude ; mais je ne pus l'obtenir. (O).

étrangers , à se guérir par la fréquentation de la bonne compagnie de la timidité et de la gaucherie naturelles à leur âge , et à savoir se comporter dans le monde avec une modeste assurance également éloignée d'une présomptueuse et fatigante vanité , ainsi que d'une ridicule fausse honte , l'un et l'autre de ces deux défauts ne pouvant que nuire essentiellement à leur bonheur et même à leur santé (1). »

h. Accidens. » Il y a quelques années , qu'il parut à Edimbourg un excellent ouvrage sur ce qu'on devoit enseigner aux enfans , relativement aux premières précautions à prendre , tant pour se préserver des maladies , que pour remédier aux divers accidens qui peuvent leur survenir (2). Cette idée me paroît très-heu-

(1) Quant à la politesse et aux bonnes manières , je ne connois aucun ouvrage plus utile à consulter qu'un extrait des lettres du Lord Chesterfield , publié par le Rev. Dr. Gregory , sous le titre de : *The Elements of Education* , 1 vol. in-8°. London. 1800. (A)

(2) Voy. *The Catechism of Health* , traduit de l'allemand du Dr. Faust. Edinb. 1797. Je ne connois point ce catéchisme ; mais je conçois qu'un ouvrage semblable pourroit être très-utile dans les pensionnats et dans les familles nombreuses , pourvu qu'il fût écrit avec simplicité , à la portée de tout le monde , borné aux accidens pour lesquels il est urgent de prendre sur-le-champ quelques précautions , et assez précis dans ses

reuse. Il est certain qu'on néglige beaucoup trop ces sortes de connoissances , qui seroient pourtant très-susceptibles d'être mises à la portée des enfans , et qui ne pourroient que leur être infiniment utiles dans toutes les po-

instructions pour indiquer bien clairement tout ce qu'il y a à faire dans ces cas-là, en attendant qu'on puisse consulter un homme de l'art , mais rien au-delà , car en général la médecine populaire est incomparablement plus dangereuse qu'utile. Parmi les remèdes simples et domestiques , dont les bons effets mériteroient d'être consignés dans un ouvrage de la nature de celui dont il est ici question , je citerai l'huile. Un des accidens les plus ordinaires auxquels les enfans sont exposés , lorsqu'ils ne sont pas soigneusement surveillés , est la brûlure. Or si l'on applique sur-le-champ de l'huile sur la place brûlée , j'ai lieu de croire , d'après un grand nombre de cas pour lesquels j'ai pu être consulté dès les premiers momens , qu'à moins que la brûlure ne soit assez forte pour produire à l'instant une ampoule , l'huile en prévient beaucoup plus sûrement la formation , et guérit la brûlure beaucoup plus promptement qu'aucune autre application. — J'en ai vu aussi les plus heureux effets dans les cas de contusion ; même lorsqu'il y a déjà une ecchymose produite , l'huile la dissipe dans l'espace de quelques heures. Je crois fort inutile de la mêler comme on le fait souvent avec quelque autre ingrédient. Cela ne feroit que perdre du temps , et il importe d'y avoir recours aussitôt après l'accident. — J'ai vu aussi de simples fumigations d'huile faire cesser à l'instant des contractions , des spasmes et des douleurs nerveuses produites par des piqures d'aiguille. (O)

sitions de la vie. Il n'est pas toujours facile de consulter les gens de l'art dès les premiers momens, et il arrive souvent que quelques heures perdues, ou mal employées, aggravent beaucoup un mal qu'on auroit facilement pû prévenir. C'est pourquoi il seroit bien à désirer qu'on pût publier de temps en temps, à l'usage des écoles, un catéchisme semblable, adapté aux mœurs du temps, et à la manière de vivre usitée dans le pays auquel il seroit destiné.»

i. » *L'instruction* des enfans ne doit ni commencer de trop bonne heure, ni les assujettir trop long-temps de suite à un travail sédentaire, ni être au-dessus de leur portée. On doit exercer leur mémoire sans la surcharger, exciter leur attention sans exiger d'eux de trop grands efforts, développer leurs facultés physiques, en même temps que leurs facultés intellectuelles, entremêler les exercices du corps et ceux de l'esprit, et diriger l'emploi du temps, de manière que l'instruction soit toujours pour les élèves un amusement plutôt qu'un objet de fatigue ou de dégoût. Nos grandes écoles publiques seroient peut-être à tous ces égards susceptibles de bien des réformes; mais malgré leurs défauts, je ne saurois trop les recommander, sinon pour tenir entièrement lieu d'une éducation particulière,

au moins pour lui servir de complément. Car ce n'est que là que les jeunes gens peuvent acquérir cette connoissance des hommes et des affaires , qui est indispensable pour jouer un rôle honorable dans la société. »

k. » Morale et Religion. Enfin l'objet le plus important de l'éducation consiste à former le caractère moral des enfans , et à poser solidement les bases des principes religieux qui doivent leur servir à régler leurs passions , à les tenir dans de justes bornes , à respecter toujours la vérité , à remplir fidèlement tous leurs engagements , à avoir en horreur toute violation de la propriété , sans laquelle la société ne pourroit pas subsister un seul instant , à être en un mot toujours bien convaincus de l'existence d'une Divinité bienfaisante , et de la nécessité d'obéir à ses loix. »

3. Profession. « La division du travail étant le principal mobile de la société , il doit nécessairement y avoir parmi ses membres une grande diversité d'occupations. En examinant leur influence sur la santé et sur la durée de la vie , il me paroît qu'à l'exception des pauvres et des mendiants , stationnaires ou vagabonds , il n'est aucun individu qui ne puisse être rangé dans l'une ou l'autre des neuf classes suivantes , selon que ses occupations principales ont pour objet , *a* l'agriculture ; *b* les

manufactures ; c les mines ; d la guerre ; e la marine ; f le commerce ; g les plaisirs de la ville ou de la campagne ; h les études ; ou i , la politique. »

» a. *Agriculture.* De toutes les professions , il n'en est certainement aucune plus importante , plus essentielle , ou de laquelle dépend plus immédiatement l'existence et la prospérité d'une nation , que celle qui a pour objet les travaux de la campagne. Ces travaux ont été représentés comme défavorables à la santé par la fatigue qu'ils occasionnent , et par les maux qui doivent nécessairement résulter de l'intempérie des saisons , du froid , de l'humidité , de l'ardeur du soleil , et des changemens subits de température , auxquels les agriculteurs sont continuellement exposés (1) ; mais d'un autre côté , ils respirent un air pur , et exempt de vapeurs nuisibles , leur nourriture est généralement simple et saine , leur manière de vivre régulière , ils ont peu de soucis et d'inquiétudes , ils sont moins exposés que les habitans des villes aux tentations du vice et de la corruption ; et quoiqu'ils soient assujettis à un travail constant , ce travail est varié , et n'est jamais assez vio-

(1) Voy. la *Statistique de l'Ecosse* ; Paroisse de Bothwell , vol. XVI. p. 302.

lent pour épuiser leurs forces , ou pour exciter une transpiration trop abondante (1) , en sorte qu'à tout prendre , il n'est pas surprenant que ce soient eux qui jouissent de la plus grande chance de vie , et qui fournissent le plus d'exemples d'une extrême vieillesse. »

b. » *Les manufactures et les arts mécaniques* sont , après l'agriculture , les professions les plus essentielles pour la société. Car à quoi serviroient les moyens de se procurer une nourriture abondante , si l'on manquoit de ressources pour les autres besoins de la vie , et en particulier pour l'habillement et le logement ? C'est dommage que la plupart de ces professions soient mal saines (2). On pourroit cependant diminuer beaucoup leur danger , soit en encourageant l'invention de machines de nature à suppléer au travail ma-

(1) Tous ces avantages ont été fort bien développés dans un Mémoire du Dr. Falconer sur la santé des agriculteurs , Mémoire qui a été publié séparément en 1789 , et inséré depuis dans le 4^e vol. des *Transactions de la Société de Bath*. L'auteur conclut que de toutes les professions la plus saine est celle d'un jardinier sobre. (A)

(2) On assure qu'il périt annuellement un ouvrier sur trois dans les manufactures de cerusse. Si cela est , il seroit à désirer qu'on n'y destinât jamais que des criminels condamnés à mort , en leur accordant un répit , ou en leur faisant grace de la vie. (A)

nuel, soit en prohibant celles qui pourroient affoiblir la constitution, ou compromettre la santé de ceux qui en font usage. Ce sont là des objets bien dignes de l'attention des gouvernemens. — Il seroit à desirer que des personnes instruites publiassent de temps en temps quelque ouvrage destiné à indiquer toutes les précautions à prendre, pour rendre ces sortes de professions moins nuisibles à la santé de ceux qui s'y livrent. Au commencement du siècle passé, un célèbre Médecin Italien publia un Traité de ce genre, qui a été traduit dans notre langue (1); mais dès lors, on a lieu de s'étonner que, quoique la nation Anglaise se soit distinguée par dessus toutes les autres par ses manufactures et ses fabriques, aucun auteur de cette nation, ne se soit expressément occupé d'un objet aussi éminemment utile que celui-là. — Ajoutons, que s'il est impossible de corriger entièrement l'influence pernicieuse des manufactures et des fabriques sur la santé de ceux qui s'y dévouent, il seroit juste au moins qu'ils en fussent dédommagés dans leur vieillesse par des insti-

(1) Voy. Bernard Ramazzini, *De morbis artificum Diatriba*, ouvrage imprimé à Utrecht en 1703, traduit et publié à Londres en 1746 par le Dr. James, conjointement avec une dissertation de Fred. Hoffmann, sur les maladies endémiques.

tutions publiques, exclusivement destinées à leur maintien et à l'allègement des infirmités qui sont le résultat de leurs travaux, et engagés par tous les moyens possibles à s'assurer, par leurs économies pendant leur jeunesse, de quoi pourvoir à leur subsistance dans l'âge du repos (1). — On a beaucoup agité la question de la convenance de répandre les manufactures et les fabriques dans la campagne, plutôt que de les placer dans des villes, ou de grands villages. Quelle que puisse être la décision de cette question sous le point de vue du lucre, il n'est pas douteux que le premier plan ne soit bien préférable pour la santé; et l'heureuse expérience qu'on en a faite dans le Yorkshire et dans le nord de l'Irlande, me fait desirer ardemment de le voir généralement adopté. »

c. *Mines.* » L'exploitation des mines est sans doute d'une grande importance pour la société,

(1) C'est là le principal but des *Sociétés de prévoyance*, qui depuis quelques années se sont formées à Paris, sous la direction de la *Société Philanthropique*. « On y en compte aujourd'hui plus de 50, dont l'effet est de porter au moins 4000 familles à l'assistance réciproque, à l'économie et aux bonnes mœurs. Elles ont été imitées dans quelques Départemens, et vont l'être dans plusieurs autres. » Voy. le *Moniteur* du 9^e avril 1809.

puisque sans elle un grand nombre de manufactures seroient arrêtées , et que nous serions privés de bien des jouissances. Mais outre qu'il y a des mines , comme celles de plomb , qui sont certainement très-pernicieuses à la santé , l'idée de travailler sous terre a quelque chose de révoltant pour l'imagination. Cependant , graces aux précautions qu'on prend , et au régime qu'on observe dans la plupart de nos mines , les mineurs sont en général une classe de gens robustes et bien portans , parmi lesquels on a vu des exemples de grande vieillesse , tels que celui du mineur Suisse , dont nous avons parlé (page 42) et celui de John Talyor , de Leadhills en Ecosse , qui parvint à l'âge de cent trente-deux ans (1). — Il y a long-temps que la force des mineurs de Cornouailles a passé en proverbe ; et ceux d'Alloa en Ecosse , jouissent certainement d'une aussi bonne santé qu'aucune autre peuplade , puisque sur 520 de tout âge , hommes et femmes , il y en avoit en 1792 , 56 qui avoient plus de cinquante-cinq ans (2). »

(1) Voy. *Smellie's Philosophy of natural History*. Vol. I. p. 528.

(2) Voy. la *Statistique de l'Ecosse* , par d'Alloa , vol. VIII. p. 619. — Ce fait me paroît peu concluant. Car d'après les tables de population de la France avant la révolution (Voy. la *Bibl. Brit. Sc. et Arts*. Vol.

d. » Les militaires bien disciplinés sont en général robustes et bien portans. La régularité à laquelle ils ont été accoutumés dans leur manière de vivre , l'obligation qu'on leur a constamment imposée de se tenir bien droits, les marches régulières qu'ils sont fréquemment forcés de faire , leur rendent plus facile qu'à d'autres un exercice habituel , qui maintient leur santé. Aussi ceux qui échappent aux dangers de la guerre , atteignent-ils pour l'ordinaire un âge très-avancé , sur-tout s'ils prennent quelques précautions pour se garantir des infirmités de la vieillesse (2). »

e. *Marine.* » On croyoit généralement autrefois que l'état de marin étoit peu favorable à la santé et à la durée de la vie. Des observations plus exactes et plus approfondies ont démontré le contraire. Car , sur 2410 pensionnaires qui se trouvoient dans l'hospice de Greenwich au mois de mai 1806, nous avons vu qu'il y en avoit 96 qui avoient plus de quatre-vingts ans. Il est vrai que c'est sur-tout

XXXVI , p. 386), sur 520 habitans de tout âge , il y en avoit au moins 69 qui avoient atteint l'âge de cinquante-cinq ans et au-dessus. (O)

(1) Voy. *The Military Mentor* , 2 vol. in-8°. 1804. Vol. I. Lett. 2. Voy. aussi *Xenophon's Instructions for a general of cavalry* , printed by Smeaton. in-4°. Lond. 1802.

aux soins que l'on a de leur santé , à la bonne nourriture qu'on leur donne , à la régularité qu'on leur fait observer dans leurs heures, dans leurs repas , et dans leurs exercices qu'est principalement dû le grand âge auquel ils parviennent ; ce qui le prouve, c'est que sur le même nombre , à-peu-près , de pensionnaires qui étant hors de l'hospice , ne sont pas inspectés d'aussi près , ni aussi bien soignés , il ne s'est trouvé que 23 octogénaires , en tout 119 sur 4909 , proportion qui est certainement encore très-considérable (1). De plus , le succès extraordinaire des précautions prises par le Capitaine Cook pour la santé de son équipage , montre bien que l'air de la mer est loin d'être nuisible , puisque pendant tout son

(1) Pour en bien juger , il auroit fallu nous dire l'âge auquel les pensionnaires de l'hospice sont communément admis. Car par exemple si c'est à cinquante ans seulement , il ne seroit pas étonnant que sur 4909 individus de cet âge ou au-dessus , il y en eût 119 qui eussent atteint l'âge de quatre-vingts ans, puisque sur 5118651 individus âgés de cinquante ans et au-dessus il y en avoit en France , avant la révolution, 159554 , au-dessus de l'âge de quatre-vingts ans, c'est-à-dire, 153 sur 4909. Mais si les pensionnaires de l'hospice sont admis à l'âge de quarante ans , la proportion de 119 octogénaires sur 4909 se trouveroit très-forte , puisque d'après les mêmes données , il ne devroit y en avoir que 92. Voy. la *Bibl. Brit. Sc. et Arts*. Vol. XXXVI. p. 386. (O)

voyage , la mortalité fut beaucoup moindre qu'elle ne l'est dans les pays les plus sains de la terre (1). »

f. Commerce. » Lorsqu'ils ne se livrent pas à des spéculations hasardées , qui leur donnent beaucoup d'inquiétude et d'agitation , les négocians , et même les marchands en détail , ont une grande chance de vie , de bonheur et de santé. Généralement bien élevés , instruits et d'un caractère obligeant , leur travail n'est jamais excessif , et leur laisse assez de loisir pour prendre l'air et faire quelque exercice. Aussi n'y a-t-il aucune autre classe de gens , qui , suivant l'expression de l'un d'entr'eux , connoissent aussi bien qu'eux en quoi consistent les vraies jouissances de la vie. »

g. Recherche des plaisirs. 1. A la ville.
« Dans toutes les grandes villes , il y a toujours une classe nombreuse de gens , dont l'unique occupation est de courir de plaisir en plaisir. Or , ni ces gens-là , ni ceux qui vivent à leurs dépens , ne conservent ordinairement une bonne santé , et ne vivent bien long-temps

(1) Il ne perdit qu'un seul homme dans l'espace de trois ans. — Quant aux précautions à prendre pour la santé des gens de mer , elles se trouvent amplement détaillées dans un excellent ouvrage du Dr. Thomas Trotter , intitulé , *Medicina Nautica , or an Essay on the diseases of Sea-men* ; 3 vol. in-8°. 2^d. édit. London. 1804. (A)

long-temps. Comment supposer en effet que des gens qui ne songent qu'à satisfaire leur sensualité, qui sont toujours prêts à tout sacrifier pour des jouissances momentanées, qui n'observent aucune régularité ni dans les heures de leur sommeil ni dans celles de leurs repas, puissent avoir cet avantage? Sans parler ici des maladies auxquelles ils sont sujets (1), ils contractent bientôt une telle irritabilité, une telle foiblesse d'organes, que leur vie n'est plus pour eux qu'un fardeau, en même temps que leur inutilité et leur égoïsme les rendent à charge à ceux qui les entourent (2). 2. *A*

(1) Le meilleur ouvrage que nous ayons sur ce sujet est l'*Essai* de Mr. Tissot, sur les *maladies des gens du monde*. (A)

(2) Quant aux musiciens, comédiens, ou autres agens subordonnés aux plaisirs des riches, je trouve dans un singulier livre, imprimé à Londres en 1805, sous le titre de : *The Thespian Dictionary*; ou Bibliographie dramatique, que sur 700 personnes de cette catégorie, dont on y donne l'histoire, il n'y en a eu que deux qui soient parvenues à un âge bien avancé savoir Charles Macklin, Irlandais, qui a vécu cent ans, et Cervetto, musicien, probablement né en Italie, qui en avoit, dit-on, cent trois, quand il mourut. (A)—J'observe ici, comme je l'ai fait à l'occasion des pensionnaires de Greenwich, que cet argument n'est pas bien concluant. Car en supposant que les personnes dont il est ici question n'aient embrassé leur profession qu'à l'âge de vingt-cinq à trente ans, il n'est pas surprenant que

la campagne. Nos campagnards amateurs des plaisirs ont sur leurs rivaux de la ville de grands avantages , relativement à la santé. Leurs occupations ne sont à la vérité guères moins frivoles ; mais l'exercice qu'ils prennent , quoique souvent trop violent , fortifie leur constitution , et les feroit probablement vivre long-temps , si la chasse , dont ils font leur principale affaire dans leur jeunesse , leur laissoit d'autre ressource dans leurs vieux jours , que celle de la boisson , qui termine promptement leur carrière (1).»

sur 700 , il n'y en aît eu que deux qui soient parvenus à l'âge de cent ans , puisque sur 12 à 15 millions d'habitans de l'ancienne France , de l'âge de vingt-cinq à trente ans ou au-dessus , il n'y en avoit que 431 qui vécussent au-delà d'un siècle. Voy. *la Bibl. Brit. Sc. et Arts.* Vol. XXXVI. p. 386. (O)

(1) Il y a près de vingt ans que je fus appelé à voir le mari d'une femme célèbre , Mylord C..... qui passoit à Genève pour se rendre en Italie , et que je trouvai , à l'âge de cinquante-deux ans , dans un état d'imbécillité presque complète. Il avoit de plus de fréquens accès d'épilepsie , dans l'un desquels il mourut peu de temps après à Lausanne. Mylady M..... sa fille , qui l'accompagnait dans son voyage , me raconta qu'il avoit toute sa vie été grand chasseur , et que deux ans auparavant il lui étoit arrivé d'être renversé de son cheval par une branche d'arbre qui l'avoit frappé au front , pendant qu'il galoppoit. Il étoit tombé sans connaissance , mais relevé par ses gens , il étoit bientôt

h. Lettres et sciences. « Ce n'est pas non plus parmi ceux qui suivent cette carrière, qu'on a beaucoup d'exemples de grande vieillesse. Les jurisconsultes distingués sont trop occupés pour pouvoir prendre l'exercice qui leur seroit nécessaire pour se bien porter. Les habitudes contentieuses qu'ils contractent dans l'exercice de leur profession nuisent d'ailleurs à leur santé. Aussi n'en cite-t-on que bien peu, tels que le comte de Mansfield, le Lord Kaimes, etc. qui aient atteint l'âge de quatre-vingts ans, et aucun qui l'ait beaucoup surpassé. — Il semble que les médecins devroient avoir une meilleure chance; mais il en est plusieurs qui

revenu à lui, sans que cet accident parût pour le moment avoir aucune suite. Quelque temps après cependant, il étoit devenu épileptique; mais le Dr. Ash, qui étoit son médecin, considérant qu'il étoit depuis bien des années dans un état habituel d'ivresse, avoit attribué sa maladie à cette circonstance et l'avoit traité d'après cette idée. Après l'avoir bien examiné, j'en jugeai autrement. Je crus à l'existence d'une cause organique en conséquence de la chute; et l'événement prouva que j'avois raison. Car à l'ouverture, dont on me transmit les détails par écrit, on trouva un dépôt purulent dans le cerveau. Mais il n'en est pas moins vrai que depuis plusieurs années il n'avoit presque pas passé un seul jour sans s'enivrer, et sa fille ajoutoit qu'il avoit survécu à tous ses compagnons de chasse et de débauche, qui quoique plus jeunes que lui l'avoient tous précédé dans le tombeau. (O)

prennent des maladies graves et contagieuses auprès de leurs malades ; leurs occupations leur laissent rarement quelque loisir et jamais un seul moment dont ils soient sûrs de pouvoir disposer ; ils sont fréquemment appelés à sortir par tous les temps , soit de jour , soit de nuit ; toutes ces causes réunies , jointes aux tableaux lugubres qu'ils ont tous les jours sous les yeux , et qui doivent souvent alarmer leur imagination , abrègent leur vie et ne leur permettent guères d'atteindre un âge fort avancé. Dans les temps anciens , on cite à la vérité Hippocrate et Galien , comme ayant vécu , dit-on , le premier cent quatre ans , et le second cent quarante ; mais outre que cela est fort douteux , nous ne voyons plus rien de semblable de nos jours. Le Dr. W. Héberden , qui est mort à quatre-vingt-onze ans , Sir John Pringle et quelques autres , qui ont atteint celui de quatre-vingt à quatre-vingt-quatre ans , sont les médecins les plus âgés , dont nous ayons eu connoissance (1). — Il est bien

(1) Je lis cependant dans le *Journal de l'Empire* du 10^e avril dernier, qu'une loge de Francs-Maçons « a tenu » pendant les fêtes de Pâques, dans le local du ci- » devant Châtelet, un grand chapitre, où elle a élu » pour vénérable d'honneur, Mr. Dufournel, âgé de » cent dix-neuf ans. Ce doyen de la maçonnerie, de la » Faculté de médecine, et probablement de toute la

rare que les ecclésiastiques vivent même aussi long-temps. Il en est plusieurs sans doute qui conservent leur santé et leurs facultés intactes jusques dans un âge assez avancé. Cependant, malgré les avantages dont jouissent ceux d'entr'eux qui sont établis à la campagne, leurs travaux habituels sont probablement trop sédentaires, et l'on ne voit plus aujourd'hui parmi eux aucun exemple de cette extrême vieillesse, à laquelle on prétend que parvenaient souvent autrefois les hermites retirés dans les déserts, ou dans des lieux sauvages

» France », ajoute le journaliste, « a fait avec beaucoup
 » d'aisance les honneurs de la séance et du banquet.
 » On assure qu'il doit être présenté à S. M. Imp.
 » Toutes les loges de Paris, au nombre de soixante-
 » quatorze, vont donner par députations, une fête à
 » la vieillesse vertueuse, dont ce Patriarche est le héros.
 » Il a une fille qui touche à sa 100^e année. » — Quant
 à Galien, on sait qu'il étoit né à Pergame l'an 131
 de notre ère, qu'il vint à Rome à l'âge de trente-
 deux ans, qu'il y jouit de la plus grande réputation,
 et y fut successivement le médecin de plusieurs Em-
 pereurs, depuis Marc Aurèle, jusqu'à Septime Sévère,
 mais rien n'est plus incertain que l'époque de sa mort.
 La plupart des historiens la placent au commencement
 du 3^e siècle. D'autres prétendent qu'il ne fit que se retirer
 alors dans sa patrie, et qu'il y parvint à l'âge de 140 ans.
 Mais comme il étoit d'une constitution fort délicate,
 cette dernière opinion paroît fort peu probable. Voy.
 le *Dict. de Morery*, et la *Bibl. Medicale*. Nov. 1808. (O)

ou peu cultivés (1). — Enfin ceux qui , sans appartenir à aucune des trois facultés , cultivent d'autres branches de littérature ou de science , mènent en général aussi une vie trop peu active. Il n'en étoit pas ainsi des sages et des philosophes de la Grèce et de Rome ; ils ne se renfermoient ni dans leur cabinet , ni dans de doctes séminaires ; ils voyageoient pour acquérir des connoissances ; ils les répandoient en se promenant , et c'étoit pour l'ordinaire dans des jardins qu'ils se voyoient et discutoient entr'eux. Les gens de lettres et les savans de nos jours vivent trop dans la retraite. Ceux qui deviennent vieux sont généralement beaucoup moins robustes et se portent habituellement beaucoup moins bien que les campagnards qui pensent peu et agissent beaucoup. »

i. *Politique.* « Enfin , la dernière des classes dont la société est formée , est celle de ceux qui s'occupent exclusivement de l'administration du Gouvernement. Cette classe , quoique peu nombreuse partout ailleurs que dans les pays libres , n'en est pas moins dans tous l'une

(1) Sur mille ecclésiastiques qui contribuent au fonds d'amortissement établi en Ecosse pour le soulagement de leurs veuves et de leurs enfans , je sais très-positivement qu'il en meurt annuellement vingt-neuf. (A)

des plus importantes et des plus enviées. Il est rare cependant que les individus qui la composent parviennent à un âge fort avancé, à moins qu'ils n'aient la sagesse de se retirer de bonne heure des affaires publiques, pour mener une vie tranquille et exempte de soucis. Ceux dont la situation est la plus précaire, sont les courtisans dont le succès dépend de la volonté d'un prince absolu. Shakespeare met dans la bouche du cardinal Wolsey une belle description des angoisses continuelles qui les tourmentent (1).— Ceux qui recherchent la faveur et les applaudissemens d'une assemblée populaire ne sont guères plus heureux. L'envie, la haine et les intrigues de leurs nombreux rivaux, leur préparent au milieu même de leurs succès beaucoup d'amertume, tandis qu'au moindre revers, la jalousie, le ressentiment, le desir de la vengeance s'emparent de leur ame, et deviennent pour eux une cruelle source de vexations. —

(1)

Oh ! how wretched

*Is that poor man that hangs on princes' favours ;
 There is betwixt that Smile we aspire to ,
 That sweet aspect of princes , and our ruin ,
 More pangs and fears , than wars or women have ,
 And when he falls , he falls like Lucifer ,
 Never to hope again.*

Shakespear's Plays. Henry VIII. Act. 3. Sc. 3.

Il n'y a point de passion , qui portée à l'extrême , soit plus funeste à la santé que l'ambition ; et ce qu'il y a de déplorable , c'est qu'elle l'est également , soit qu'on réussisse , soit qu'on échoue. — Il n'y a qu'un grand esprit de modération , soit dans le but qu'on se propose , soit dans les moyens d'y parvenir , qui puisse mettre à l'abri de ce double écueil.»

»Après tout , il en est de même dans tous les états de la vie. Tous ont leurs inconvéniens et leurs avantages. Il est toujours au pouvoir d'un homme sage d'éviter les uns en profitant des autres , et la plus haute de toutes les folies est de ne savoir pas se contenter de la situation dans laquelle on se trouve placé (1).»

4. *Mariage.* « L'heureuse influence du mariage sur le bonheur et sur la santé a été reconnue par tous les auteurs qui se sont occupés de cet objet ; Hufeland entre à cet égard dans beaucoup de détails. Aussi voyons-nous

(1) Malheureusement cette folie est assez commune. Il y a long-temps qu'elle excite l'étonnement des moralistes et des poètes :

*Qui fit , Mæcenæ , ut nemo , quam sibi sortem
Seu ratio dederit , seu fors objecerit , illâ
Vivat contentus , laudet diversa sequentes ?*

HOR. Sat. I.

que presque tous ceux qui sont parvenus à un âge fort avancé , étoient mariés. Même dans les hospices de Greenwich et de Kilmainham , malgré le peu d'attraits que doit avoir le mariage pour les matelots et les soldats auxquels ces hospices servent de retraite , sur 127 vieillards octogénaires , qui s'y trouvoient en 1806 , il n'y en avoit que 13 qui fussent demeurés célibataires. — Et quant aux femmes nous avons vu que partout où l'on a tenu avec quelque exactitude des registres mortuaires , il a paru manifestement que celles qui se marient , malgré les dangers auxquels les exposent leurs couches , vivent généralement plus long-temps que celles qui ne se marient pas. Ce n'est pas cependant que des mariages mal assortis ne puissent devenir une source de misère et de chagrins , dont l'influence sur la santé et sur la durée de la vie ne peut qu'être funeste. Mais en général , si les conjoints sont du même rang dans la société , si leurs caractères s'accordent , s'il n'y a pas entr'eux une grande disproportion d'âge , leur union doit augmenter leur chance de vie et de bonheur. »

5. *Exemption d'accidens.* « Enfin , l'on doit compter au nombre des circonstances qui contribuent au maintien de la santé , et à la prolongation de la vie , cette sorte de bonne for-

tune , qui semble mettre constamment à l'abri des accidens certains individus malgré leur témérité , tandis que d'autres en sont presque toujours les victimes , malgré leurs précautions. Sans doute ces accidens sont souvent le résultat de quelque imprudence , et un savant auteur a pris la peine d'en faire l'énumération , soit pour indiquer les moyens de s'en garantir , soit pour nous enseigner à y remédier le plus promptement possible (1). Nous reviendrons dans un autre article sur quelques-unes des précautions qu'il conseille. Mais s'il falloit être constamment sur ses gardes pour éviter les 327 accidens qu'il passe en revue , la vie seroit une suite continuelle d'appréhensions et d'inquiétudes. Il vaudroit presque mieux courir toutes sortes de risques , que de vivre ainsi. J'observerai seulement que l'un des principaux avantages d'une vie tranquille et retirée , est d'y être beaucoup moins exposé. »

» TELLES sont les circonstances qui , indépendamment des règles à suivre pour le

(1) *Le conservateur de la santé* , ou Avis sur les dangers qu'il importe à chacun d'éviter , pour se conserver en bonne santé , et prolonger sa vie ; par Mr. Le Begue Prole , D. M. Yverdon. 8vo. 1763.

maintien de la santé , peuvent avoir quelque influence sur la durée de la vie. On demandera peut-être quelles sont celles à l'aide desquelles les patriarches antérieurs à Moïse (1) ont pu parvenir à un aussi grand âge que celui qui leur est assigné dans l'Ecriture Sainte? Les uns ont cru que les années dont il y est question , ne sont pas des années de 365 jours , comme les nôtres , mais des années lunaires , de trente jours , ce qui réduiroit la vie du plus âgé d'entr'eux , à quatre - vingts ans. Mais cette opinion n'est pas soutenable. Car il en résulteroit que quelques-uns de ces patriarches auroient eu des enfans dès l'âge de six ou sept ans. — D'autres ont soutenu que jusqu'au temps d'Abraham , l'année n'étoit que de trois mois; et à l'appui de cette idée , ils citent quelques nations de l'Orient , qui sont encore dans l'usage de compter les années par les saisons (2). D'après cette manière de calculer , l'âge de Mathusalem ,

(1) Le 90^e. Pseaume , qui est intitulé , *Prière de Moïse* , parle des jours de l'homme , comme étant bornés à soixante - dix ans , ou tout au plus , à quatre-vingts. (A)

(2) C'est le système d'un auteur (Mr. Hensler) dont je ne connois point les ouvrages , mais que le Dr. Hufeland , qui développe son opinion , cite avec éloge. Vol. I. p. 121. (A)

n'auroit plus été que de 240 ans ; ce qui se rapprocheroit un peu des exemples d'extrême vieillesse qui ont été cités dans les temps modernes.—D'autres enfin, frappés par la considération des causes finales, soutiennent que les patriarches ont en effet vécu plusieurs siècles , et que cela devoit être , sans quoi la terre n'auroit pu être peuplée que bien lentement par un seul couple ; mais que lorsque ce but a été atteint , il étoit très-convenable de réduire la vie des hommes à soixante ou quatre-vingts ans , sans quoi la population auroit augmenté dans une progression beaucoup trop rapide (2). »

» Quoiqu'il en soit , dans l'état actuel des choses , notre vie est bien assez longue ; et quand on considère les infirmités de la vieillesse , le peu de jouissances dont elle est susceptible , tant au moral qu'au physique , l'isolement et la dépendance qui troublent le peu de plaisirs qui lui restent , et surtout les grandes espérances qui attendent après leur mort ceux qui ont bien vécu , on n'a pas lieu de s'étonner qu'une bonne vieille Ecossaise , de Bræhour , dans le comté de Caithness , nommée Marie Campbell , âgée de 108 ans , née d'un père qui en avoit vécu 114 , et à laquelle on

(2) Voy. *Derham's Physico - Theology* , vol. I. p. 261.

demandoit si elle desiroit vivre plus long-temps , répondit sur - le - champ : *Pas une heure !*

SECONDE PARTIE.

*Des règles à suivre pour conserver sa santé ,
et vivre long-temps.*

«VOYONS d'abord si ces règles sont bien nécessaires. Les individus qui sont parvenus à une extrême vieillesse n'ont jamais songé, nous dit-on (1), à s'astreindre à aucune manière de vivre particulière ; et la longue durée de leur vie n'a paru dépendre dans aucun cas, ni de leurs habitudes, ni des alimens ou des boissons qu'ils avoient accoutumé de prendre. — De plus, on voit les personnes qui s'occupent sans cesse de leur santé, mener une vie très-misérable, continuellement agitée par des craintes et des inquiétudes, mourir presque toujours avant le temps, souvent même par une suite des précautions qu'elles avoient prises contre la maladie et la mort, et mériter ainsi l'épithète de ce Seigneur Italien, qui après avoir ruiné sa santé par des remèdes, voulut

(1) *Buffon*, Vol. II, p. 480.

qu'on écrivît sur son tombeau : *Stava ben ,
ma per star meglio , sto qui* (1). »

» Mais d'abord , c'est une erreur de croire que le hasard seul aît eu quelque part à l'âge avancé des individus renommés par leur vieillesse. Quand on les a interrogés sur les moyens par lesquels ils étoient parvenus à vivre aussi long-temps, presque tous ont attribué cet avantage à la manière dont ils avoient vécu. L'exercice, la tempérance et la régularité paroissent être les principaux moyens dont ils s'étoient fait une heureuse habitude. — J'observe ensuite que ces habitudes , quand on les contracte de bonne heure , et quand on les suit avec persévérance , sont déjà par elles-mêmes une source de jouissances douces et faciles , recommandées par tous les sages qui se sont occupés du bonheur des hommes. « Si pour
» vivre long-temps , » dit un grand philosophe (Adam Ferguson) « il suffit de mener une
» vie active , sobre et régulière , le moyen est
» encore meilleur que le but , et si nous man-
» quons celui-ci , nous jouirons au moins des
» grands avantages que doit infailliblement nous
» procurer celui-là. » — Gardons-nous enfin de confondre les soins qu'un homme sage prend

(1) « J'étois bien , mais pour avoir voulu être mieux ,
je suis ici. »

régulièrement de sa santé avec les inquiétudes pusillanimes de ces malades imaginaires , qui blâsés sur les plaisirs de la vie , promènent leur oisiveté de place en place , sans se trouver bien nulle part , croient avoir tous les maux dont ils entendent parler , consultent tous les charlatans qu'ils rencontrent , prennent au hasard tous les remèdes qu'on leur conseille , et victimes de leur propre imprudence , périssent communément d'une mort prématurée. Leur triste sort ne peut être objecté contre l'utilité des principes d'hygiène que le judicieux Plutarque et le célèbre Galien (1) nous ont si bien retracés , et au moyen desquels leur vie s'est prolongée , malgré la délicatesse de leur constitution fort au-delà des bornes ordinaires. — S'il falloit en citer des

(1) *De sanitate tuenda*. lib. 5. cap. 2. — Je conjure , dit cet illustre médecin , tous ceux qui liront ce traité , de veiller sur eux-mêmes , pour ne pas vivre à la manière des brutes , en se livrant comme la vile populace à une honteuse intempérance. — Qu'ils entendent la médecine , ou qu'ils ne l'entendent pas , je les conjure de consulter la raison , et d'observer avec soin ce qui leur convient , et ce qui ne leur convient pas — bien persuadés que s'ils sont attentifs et exacts à réduire cette seule règle en pratique , ils se porteront aussi bien qu'on le peut , et n'auront que très-rarement besoin de médecins et de remèdes. *Mackenzie , Hist. de la Santé*. p. 191.

exemples plus modernes , il n'en est point de plus frappant que celui de Cornaro qui , après une vie passée , jusqu'à l'âge de quarante ans , dans le désordre , amené , par les infirmités qui en sont la conséquence , sur le bord du tombeau , et en quelque sorte abandonné par les médecins , eut le courage de s'astreindre dès lors à un régime sévère , qu'il suivit avec persévérance , recouvra par ce moyen la santé et le bonheur , et parvint à une extrême vieillesse. Plus récemment encore nous pourrions réclamer le témoignage du Cardinal de Salis , ce respectable archevêque , qui mourut en 1785 , à l'âge de cent dix ans , et qui sur la fin de ses jours racontoit par quels moyens ils s'étoient prolongés si long-temps. « C'est , » disoit-il , « par la sobriété , par la tempé- » rance , par un exercice régulier du corps et » de l'esprit , et enfin par une scrupuleuse obéis- » sance à tous les commandemens de Dieu , ce » qui a toujours maintenu mon ame dans un » état de calme et de sérénité , que j'ai eu le » bonheur de parvenir à l'âge d'un patriarche , » jouissant encore d'une meilleure santé et d'une » constitution plus robuste , que ne l'est celle » de la plupart des gens de quarante ans ; et » si j'ai jusqu'à un certain point mené la vie » d'un vieillard dans ma jeunesse , j'en suis » bien

» bien dédommagé, en me retrouvant encore
 » jeune dans ma vieillesse (1). »

» Voyons donc, en suivant le plan que nous nous sommes tracés (Voyez page 14), et sans nous écarter de l'expérience, quelles sont les règles qu'il faut suivre pour jouir de cet avantage (2), et essayons de retracer les principes de théorie sur lesquels elles sont fondées. »

(1) *Easton, on Longevity.* p. 203.

(2) Je dis cet avantage, car je n'imagine pas qu'il y ait beaucoup de gens disposés comme Pascal, (*Voy. sa Vie par Mr. Perior.* p. 44) à considérer l'état de maladie et de souffrance, comme le plus désirable pour l'homme ; ni à répondre, comme Mrss. Rowe, à ceux qui lui faisoient compliment sur son air de bonne santé : « Autant vaudroit féliciter un esclave de ce que ses fers ont l'air de durer long-temps, ou vanter à un prisonnier la solidité des murs de son cachot. » — Quoiqu'en dise un auteur moderne (Mr. Fouquier de Maissemy) qui a entrepris de démontrer *les avantages d'une constitution foible.* (Paris in-8°. 1802), la plupart des gens préfèrent et avec raison une bonne santé et une constitution robuste, ne fût-ce que pour prolonger autant que possible leur faculté de faire du bien, et de se rendre utiles à leurs semblables. (A)

CHAP. I. De la nature de l'air et de son importance pour le maintien de la santé et la durée de la vie.

« Nous partagerons ce chapitre en cinq sections , savoir , 1. De la nature de l'air. 2. De ses propriétés mécaniques. 3. De ses différentes qualités. 4. Des circonstances qui rendent la respiration nécessaire pour la conservation de la vie. 5. Des règles qu'il faut suivre à l'égard de cette importante fonction. »

SECT. 1. *De la nature de l'air.* « Les chimistes modernes ont découvert que l'air , qui entoure notre globe , n'est point , comme on le croyoit autrefois , un corps simple , un élément : mais qu'il est composé de deux gaz très-différens l'un de l'autre , l'oxygène et l'azote , avec une très-petite quantité de gaz acide carbonique , dans une proportion que MM. Humboldt et Gay-Lussac ont estimée être de 210 parties d'oxygène sur mille , 786 d'azote , et 4 d'acide carbonique , proportion qui s'est trouvée constamment la même dans toutes les plages de l'atmosphère (1). — L'oxygène est la partie de l'air la plus essentielle à l'inflam-

(1) Voy. le *Journal de Physique, de Chimie; etc.* 1805. T. LX. p. 99.

mation des corps combustibles, et au maintien de la vie. Mais les animaux périroient très-promptement dans ce gaz, s'il n'étoit pas délayé dans une grande quantité d'azote. »

» L'air est toujours mêlé d'une certaine quantité d'eau, qui s'en détache sous la forme de brouillards, de nuages, de pluie ou de rosée, et devient alors visible. Mais l'air le plus transparent et en apparence le plus sec contient encore de l'eau qui peut être séparée par différens procédés, et dont la quantité varie de 10 à 17 parties sur 1000. Elle contribue sans doute aux bons effets de l'air sur l'économie animale; car l'expérience a prouvé qu'un air extrêmement sec est très-pernicieux pour la santé. »

» L'*acide carbonique*, quoique composé d'oxygène et de carbone, n'est propre ni à la combustion, ni à la respiration; et comme il se forme continuellement dans les poumons de l'homme et des animaux, qui en exhalent sans cesse une grande quantité dans l'atmosphère, il s'y accumuleroit bientôt au point de rendre notre globe inhabitable, si les plantes qui en exhalent aussi elles-mêmes pendant la nuit, ne l'absorboient pas pendant le jour. Mais en l'absorbant, elles le décomposent, retiennent le carbone qui en est la

base , exhale l'oxygène , et purifient ainsi l'air. Delà vient que l'air de la campagne est plus sain pendant le jour , qu'après le coucher du soleil , et que d'un autre côté l'air des villes , qui pendant le jour est bien moins sain que celui de la campagne , devient au contraire moins malfaisant de nuit. Il y a lieu de croire que c'est par cette raison que les habitans des grandes villes souffrent moins qu'on ne l'imagineroit des heures tardives qui y sont ordinairement destinées aux plaisirs de la société. »

» Outre l'air , l'eau , l'acide carbonique , et le calorique , ou le feu , qui les maintient sous la forme de gaz ou fluides élastiques , l'atmosphère contient encore un grand nombre d'autres substances , qui diminuent du plus au moins sa pureté , telles que 1. les exhalaisons *animales* , qu'on estime monter en matière liquide à un pouce d'épaisseur sur toute la surface du corps de l'animal , dans l'espace de trente-quatre jours (1). 2. Les exhalaisons *végétales* , qui réduites de la même manière en liquide , s'élèveroient à un pouce dans cent soixante-un jours , et qui contenant toutes les parties volatiles et odorantes des plantes , doivent avoir en été une influence sensible sur

(1) Voy. *Arbuthnot on air* ; p. 11.

l'atmosphère. 3. Celles de la *terre* , lesquelles sont très-évidentes , lors sur-tout qu'elle a été récemment labourée. Celles des eaux stagnantes et *marécageuses* , lesquelles produisent un air inflammable , ou gaz hydrogène carboné , qui , quand il abonde dans l'atmosphère , donne lieu à bien des maladies. 5. Celles des *substances minérales* , telles que le soufre , les métaux , les bitumes , etc. Ces exhalaisons , lorsqu'elles sont concentrées jusqu'à un certain point dans l'atmosphère , sont très-pernicieuses , non - seulement par leurs effets directs sur les animaux qui les respirent , mais encore parce qu'elles adhèrent aux plantes qui servent de nourriture au bétail , et les rendent mal saines. 6. La *fumée* , qui sort des cheminées , et qu'on voit sur-tout entourer les grandes villes. 7. Les *particules salines* , que l'air tient en solution , comme cela arrive par exemple sur les bords de la mer , ou dans certains pays plus abondans que d'autres en substances de ce genre(1). 8. La *poussière* , qu'on

(1) C'est ainsi qu'en Egypte l'air tient presque constamment en solution une grande quantité d'ammoniaque , ou alkali volatil ; et c'est à cette circonstance qu'on a attribué les maux d'yeux dont les armées étrangères qui y ont fait quelque séjour ont été si fort incommodées. (Voy. la *Bibl. Brit. Sc. et Arts.* Vol. XVI. p. 267). (O)

voit souvent s'élever par tourbillons à de grandes hauteurs , et demeurer suspendue dans l'air. 9. Les *miasmes contagieux* , qui exercent leur influence pernicieuse , tantôt sur les animaux , tantôt sur les végétaux , et quelquefois sur les uns et les autres. « — Ces différentes sources d'impureté dans l'air sont bientôt à la vérité dissipées , enlevées , détruites , ou ramenées à la surface de la terre , par les vents , les météores , la pluie , etc. ensorte qu'en général l'atmosphère n'en est pas aussi souillée qu'on le croiroit. Leur plus ou moins d'abondance dans certaines saisons , dans certains pays et dans certaines situations particulières , doit cependant avoir quelque influence sur la santé. Mais peut-être ces différences dans la composition de l'air contribuent-elles moins encore à son plus ou moins de salubrité que celles dont nous allons parler. »

SECT. 2^{de}. *Des propriétés mécaniques de l'air* : « Ces propriétés sont sa transparence , sa fluidité , sa pesanteur , son élasticité et son agitation. De ces propriétés , les deux premières varient peu , et quoique nous en tirions de grands avantages , ces variations ont peu d'influence sur la santé. Il n'en est pas de même des trois dernières. — La pesanteur de l'air est très-considérable. Sir George Schuckburgh s'est assuré que sa gravité spécifique est à celle de

l'eau, comme 1 à 814 ; et d'après les calculs des physiciens (1), il paroît que le poids total de l'atmosphère est de 11,911,163,227,258,181,818 livres , (5400985942604722705 kilogrammes). — On estime qu'un homme de taille moyenne en supporte environ 33000 livres (14963 kilogrammes.) — Mais on ne s'en aperçoit point , parce que ce poids énorme est contrebalancé d'une part par l'égalité et l'uniformité de la compression qui en résulte sur toute la surface du corps , et de l'autre par la force expansive de l'air et des fluides qui se trouvent dans l'intérieur de notre corps, force que le poids de l'air contient à son tour dans de justes bornes (2). Cependant , quand il augmente ou diminue , ce qu'on connoît par le baromètre , il y a bien des gens qui sont très-sensibles à cette variation. Lors sur-tout que sa diminution est extrêmement considérable , comme cela a lieu sur les hautes montagnes , il y a peu d'individus qui n'en soient

(1) *Thomson's Chemistry* , 2^d. Edit. Vol. III. p. 296.

(2) La pesanteur de l'air devient extrêmement sensible , si l'on applique la main sur le sommet ouvert du récipient d'une pompe pneumatique. Au moment où l'on fait agir la pompe , le poids de l'air extérieur sur la main se fait apercevoir par une compression d'autant plus forte que l'air intérieur du récipient est plus raréfié. (A)

pas affectés au point d'éprouver une lassitude générale, une grande difficulté de respirer au moindre mouvement, et enfin des crachemens de sang, en conséquence de la dilatation des vaisseaux sanguins dans les poumons (1). — *L'élasticité de l'air est cette*

(1) *Thornton's Philosophy of Medicine. Vol. I. p. 322.* — Un auteur moderne, le Dr. Reid (*Treatise on the origin, and progress, prevention and treatment of consumption, in-8°. Lond. 1806*) critique cette théorie, et nie qu'on doive attribuer les symptômes qu'on éprouve sur les hautes montagnes à la dilatation des vaisseaux sanguins en conséquence de la raréfaction de l'air extérieur; mais il les considère comme des accidens nerveux produits par la suppression des stimulans naturels auxquels on est accoutumé dans la plaine. — Ce qui semble jusqu'à un certain point confirmer cette opinion, c'est que Mr. De Saussure, qui de tous les auteurs est celui qui a le mieux décrit (dans ses *Voyages aux Alpes*) les effets d'un air extrêmement raréfié sur l'économie animale, observe que ces effets cessent entièrement par le repos, observation qui s'accorde avec celles qu'a faites depuis Mr. Humboldt sur les Cordillères, ainsi que les académiciens qui, long-temps auparavant, y étoient allés mesurer la terre. — Au surplus, ni Mr. De Saussure sur le Mont-Blanc, à la hauteur de plus de 14000 pieds au-dessus de la mer, ni Mr. Humboldt, à plus de 16000 pieds au-dessus du même niveau, n'ont trouvé ces effets aussi terribles que l'avoient raconté avant eux d'autres voyageurs, et particulièrement d'Acosta, qui affirme que, sur le sommet d'une haute montagne du Pérou, lui et toute sa compagnie furent saisis de vo-

propriété par laquelle il est susceptible de se condenser , c'est-à-dire , d'occuper moins d'espace , quand il est comprimé , et de se dilater de nouveau dès que la cause de la compression cesse. C'est en conséquence de cette propriété qu'il s'insinue partout où il y a du vide , remplit toutes les cavités auxquelles il peut avoir accès , et pénètre jusques dans les mines les plus profondes , ainsi que dans tous leurs contours. C'est encore par là qu'il

missemens bilieux très-effrayans , et qui prétend que l'air de cette montagne est très-promptement mortel. (Voy. *Arbuthnot on Air* , p. 81). — Le Lord Bacon assure aussi (*Nov. Organ. Scient. lib. 2. aph. 12*) avoir éprouvé sur le sommet du Mont-Olympe et sur le Pic de Ténériffe (qui ne sont pas à beaucoup près des montagnes aussi hautes que les Cordillères ou le Mont-Blanc) des vomissemens , et de vives douleurs dans les yeux. — Quoiqu'il en soit , il est certain que le moindre mouvement sur les hautes montagnes affecte beaucoup la respiration , et qu'il n'est par conséquent guères probable qu'on puisse jamais tirer un bien grand parti pour la santé des voyages aériens que propose le Dr. Struve ; (Voy. son *Asthenologie* traduite en anglais par Johnston , p. 346). — Cependant il y a lieu de croire que l'air des montagnes moins élevées pourroit être de quelque utilité dans certaines maladies particulières ; mais en général et toutes choses égales d'ailleurs , la probabilité de vie s'y est trouvée moins grande que dans la plaine. (Voy. *Short's observations on Bills of mortality* , p. 420). (A)

est beaucoup plus dense dans la plaine que sur le sommet des montagnes , parce qu'il y est beaucoup moins comprimé par le poids de l'atmosphère. On a calculé qu'à la surface de la terre , ce poids le réduit à un espace 13679 fois moindre que dans le vide. Mais il est susceptible encore d'une beaucoup plus grande condensation. Cependant le Dr. Halley affirme qu'aucune force n'est capable de le comprimer au point de lui donner la densité de l'eau. Quelques physiciens ont cru avec le Dr. Hales qu'une longue compression pouvoit détruire avec le temps son élasticité. D'autres soutiennent le contraire , et on lit dans l'*Histoire de l'académie des Sciences* pour l'année 1695 , page 368 , que « Mr. de Roberval , étant fort » jeune , avoit chargé une arquebuse à vent , » et que l'ayant laissée sans y toucher pendant seize ans entiers , l'effet de cette arquebuse avoit été aussi grand qu'auparavant. » — Il est difficile de distinguer les effets que peut avoir sur la santé l'élasticité plus ou moins grande de l'air , de ceux qui résultent de son plus ou moins de pesanteur. La plupart des gens respirent plus facilement dans l'air comprimé de la plaine ou des mines les plus profondes , lorsque sa circulation n'y est ni gênée , ni interrompue , que dans l'air rare et léger des montagnes. — C'est surtout à son agitation,

tion continuelle , soit par les variations de la température , soit par l'influence alternative du jour et de la nuit , soit par la pluie qui tombe des nuages , soit par l'effet des vents et des courans , c'est au renouvellement fréquent qui en résulte que l'air doit sa pureté , et en ne considérant que ses propriétés , c'est de cette circonstance que dépend principalement , toutes choses égales d'ailleurs , son plus ou moins de salubrité. Mais il est d'autres modifications de l'atmosphère qui ont aussi à cet égard quelque influence. »

SECT. 3^e. *Des modifications de l'atmosphère.*
 » Indépendamment de sa composition et de ses propriétés essentielles , l'air a des effets très-différens sur la santé , selon qu'il est chaud ou froid , sec ou humide , en contact avec la mer , ou avec l'intérieur des terres. »

1. *Température.* » Tous les médecins regardent la température de 50 à 70 degrés de Fahrenheit , (8 à 17 de R.) comme la plus saine , la plus favorable au développement des facultés physiques et intellectuelles. Aussi est-ce celle qu'on éprouve habituellement dans les pays les plus renommés pour la beauté et le génie de leurs habitans. Plus élevée , elle relâche les fibres , abat les forces , dessèche le sang par une transpiration trop abondante (1),

(1) On suppose qu'en Angleterre , la transpiration

et donne probablement lieu parlà aux fièvres bilieuses , putrides et malignes , qui désolent les pays chauds. — Plus froide , elle resserre , à la vérité , et fortifie les fibres , elle augmente l'appétit , mais d'un autre côté , elle réprime trop la transpiration insensible , et parlà donne lieu aux affections catarrhales , rhumatismales et scorbutiques , qui règnent communément dans les pays froids. Ajoutons que l'air y est généralement beaucoup plus agité par les vents , et par conséquent plus fréquemment renouvelé et plus pur. Mais aussi les maladies inflammatoires y sont bien plus ordinaires que dans les pays chauds. »

2. *Humidité.* » Un air extrêmement humide est généralement regardé comme mal - sain , sur-tout lorsqu'il fait en même temps extrêmement chaud. C'est à la réunion de ces deux circonstances qu'on attribue sur-tout la grande mortalité de Batavia , et de quelques-unes de nos isles dans les Indes occidentales. Mais un air extrêmement sec , quoiqu'assez

insensible , quoique double en été de ce qu'elle y est en hiver , égale à peine la somme de toutes les autres excretions , tandis qu'à Padoue , elle y est toute l'année plus abondante dans la proportion de 5 à 3 , proportion qui est vraisemblablement bien plus forte dans d'autres pays plus chauds. (Voy. *Arbuthnot , on air* , p. 50). (A)

agréable et assez sain par un temps frais (1) devient dans les grandes chaleurs extrêmement funeste , non - seulement aux animaux , mais encore aux plantes. Tous les voyageurs font une description terrible des ravages que font entre les tropiques l'*harmatan* et le *sirocco* (2). En Egypte , il règne fréquemment pendant l'été un vent extrêmement chaud , qui souffle pour l'ordinaire cinquante jours de suite , souvent même plus long-temps , et que les habitans appellent *Campsin*. Pendant sa durée , ils se réfugient dans des caves , dont ils osent à peine sortir. — Même dans les pays tempérés , on a observé que les grandes épidémies , qui ont en différens temps désolé l'Europe , telle par exemple que celle qui eut lieu à la fin de 1732 , et au commencement de 1733 , ont toujours été précédées par une grande sécheresse (3). »

3. *Air de terre ou de mer.* » L'air qu'on respire dans l'intérieur des terres doit varier suivant la nature du terrain , et suivant le genre ou les progrès de la culture. Il n'en est pas

(1) Cependant les hivers secs et froids sont pour l'ordinaire plus meurtriers , sur-tout pour les vieillards , que ceux qui sont doux et humides. (A)

(2) Voy. *Gregory's Economy of nature*. Vol. I. p. 477. 478 , etc.

(3) Voy. *Arbuthnot on air* , p. 183 , 194 , 199 , etc.

ainsi de l'air de mer , qui est partout à-peu-près le même , et qui présente d'ailleurs les avantages suivans. Il n'est jamais trop sec , vu l'évaporation continuelle des eaux avec lesquelles il se trouve en contact ; il est plus fréquemment et plus fortement agité , soit par les vents , soit par les courans ou la marée ; il n'éprouve aucun obstacle dans sa circulation , et par conséquent il est plus constamment renouvelé ; sa température est plus égale et moins sujette à des variations rapides ; il est plus chaud en hiver , et plus frais en été (1) ; il est beaucoup moins sujet à être détérioré , par la respiration , par les exhalaisons putrides , par la combustion et il est d'ailleurs plus ou moins imprégné de particules salines qu'on regarde comme plus favorables que nuisibles à la santé. Toutes ces différences ont sans doute quelque part aux bons effets qu'on a obtenus des voyages ma-

(1) La ville d'Edimbourg est à-peu-près à la même latitude que Moscow ; mais il y fait incomparablement moins froid que dans cette dernière ville. J'ai passé cinq ans dans la première , pendant lesquels il m'a paru que les hivers y étoient même moins froids qu'à Genève , quoiqu'à 13 degrés plus au nord. Mais d'un autre côté les étés y sont certainement bien moins chauds. Ce rapprochement dans la température de l'hiver et de l'été ne peut guères être attribué qu'au voisinage de la mer. (O)

ritimes dans les maladies de poitrine , ainsi que dans plusieurs autres (1). »

» Telles sont les différences qui peuvent se trouver dans la composition , ou les modifications de l'air que nous respirons , mais quelle que soit leur influence sur la santé , elle est toujours , jusqu'à un certain point , subordonnée au pouvoir de l'habitude (2) , ou susceptible d'être corrigée par l'industrie de l'homme. Car tandis que les autres animaux ne peuvent vivre que dans certains climats , que ceux de l'Afrique par exemple ne peuvent pas supporter le froid de l'Angleterre , qui se trouve au contraire un pays trop chaud pour les rennes de la Laponie , le monde entier est habitable par l'homme , graces aux artifices par lesquels il a su se mettre à l'abri des intem-

(1) Voyez sur ce sujet un excellent ouvrage du Dr. Ebenezer Gilchrist , intitulé ; *The use of sea voyages in medicine in-8^o. Lond. 1757.*

(2) Une preuve du pouvoir de l'habitude , relativement à l'air , non-seulement sur l'homme , mais sur les autres animaux , c'est qu'un canard ou une souris , qui ont été fréquemment exposés à la raréfaction de l'air , dans le récipient d'une pompe pneumatique , supportent beaucoup plus long-temps cette expérience cruelle , que les animaux de la même espèce sur lesquels on ne l'a jamais tentée. (Voy. *Arbuthnot , on air* , p. 97 , ou *Louth' abridgement of the Philosophical Transactions* , p. 229 et 230). (A)

péries de l'air. S'il se livroit entièrement à son penchant, peut-être, comme les autres animaux, choisiroit-il exclusivement pour sa demeure les pays qui paroissent les plus adaptés à sa constitution, les climats tempérés, par exemple; mais les relations sociales et politiques, l'ambition et d'autres passions l'entraînent tantôt près des glaces du pôle, tantôt sous les feux de l'Equateur; et l'habitude l'aide à supporter beaucoup plus facilement qu'on ne le croiroit les inconvéniens de ces différens climats, qui sont toujours beaucoup plus sensibles aux étrangers qu'aux indigènes. »

SECT. 4^e. *De la respiration et de son importance.* » La respiration sert dans l'économie animale à des usages très-importans, qui ont été fort bien développés par les chimistes moderne; 1. elle donne au sang sa couleur vermeille, et le rend probablement propre à stimuler le cœur et les artères pour sa circulation; 2. elle concourt probablement par l'absorption de l'azote, à la formation de la *fibrine*, cette partie essentielle des muscles, dont l'azote constitue le principal élément; elle maintient la chaleur au même degré, en décomposant l'air extérieur, en favorisant l'absorption de l'oxygène dans le sang, et en le convertissant en gaz acide carbonique, lequel

quel gaz ayant une moindre capacité de chaleur que le gaz oxygène , laisse une grande quantité de calorique libre , qui pénètre dans le sang , et circule avec lui par tout le corps ; 4. elle est absolument nécessaire pour la circulation même du sang , lequel ne pourroit passer du ventricule droit du cœur dans son oreillette gauche , sans traverser les poumons , ce qui ne peut se faire qu'entant que les cellules de ces organes sont dilatées par l'air inspiré ; 5. enfin , elle débarrasse le sang de plusieurs substances qui , soit par leur nature , soit par leur trop grande accumulation , seroient probablement très-préjudiciables , si elles y étoient retenues. C'est ainsi que par l'acte de la respiration , il se forme environ trente-sept onces par jour d'acide carbonique et près de vingt onces d'eau dans les poumons , qui les rejettent hors du corps par l'expiration (1). »

(1) Voyez sur tous ces usages de la respiration , *Etmuller* , *Diss.* XI ; cap. 10 ; sect. 1 et 16. — *Derham's Physico-Theology* , Edit 1798. Vol. I. p. 222 , note. — *Menzie's Latin Dissertation on Respiration* , translated by Sugrue ; *Edinb.* 1796 , p. 34 , 35 , etc. — *Dr. Bostock's Essay on Respiration* , ouvrage de beaucoup de mérite , qui n'est que commencé , mais dont on attend la fin avec impatience ; et enfin *Thomson's system of Chemistry*. Vol. IV. p. 708. (A) — On a récemment élevé quelques doutes sur l'absorption de

» Pour pouvoir servir à des usages aussi importants , il faut absolument , et cela est sur-tout nécessaire pour les petits enfans , que l'air qu'on respire soit suffisamment renouvelé. C'est parce qu'il ne l'est point assez dans les grandes villes , que la moitié des enfans qui naissent à Londres , par exemple , y meurent avant l'âge de deux ans. Il en mourroit bien davantage encore autrefois dans l'hospice de maternité (*Lying-in hospital*) de Dublin , où , depuis 1781 jusqu'en 1784 , sur 7650 enfans nouveaux-nés , il y en mourut 2944 dans les quinze premiers jours de leur vie. On soupçonna heureusement alors que ces petits infortunés manquoient d'air ; on établit partout des ventilateurs , et le résultat de cette précaution fut que de 1785 à 1788 , il n'en mourut plus que 279. Il y en avoit donc probablement 2665 , qui , dans les quatre années précédentes , avoient été les victimes du manque d'air pur (1). — Rien n'est

l'oxygène et de l'azote dans le sang ; mais quand on la nieroit complètement , il n'en resteroit pas moins vrai que la décomposition de l'air atmosphérique dans les poumons est une opération de la plus haute importance pour le maintien de la vie. (O)

(1) Voy. *Garnett's Lecture on the preservation of health* (p. 64 et 65. — *Thornton's Philosophy of medicine*. Vol. I. p. 334. — Dans tous nos hôpitaux , les plafonds sont trop bas , et les fenêtres trop étroites. (A)

plus mal sain qu'un petit appartement trop exactement fermé. Le Dr. Adair raconte que dans un hospice d'orphelins en *King's street*, sur dix-huit enfans, qui couchoient dans une seule chambre avec un domestique, il y en eut dix, qui, ainsi que le domestique lui-même, furent tout d'un coup atteints de convulsions, de douleurs cruelles, de suffocation, et d'autres symptômes alarmans, pour avoir voulu diminuer le froid de la chambre, en bouchant la cheminée, et en fermant soigneusement tout accès à l'air extérieur (1). »

» Non-seulement la respiration gâte l'air qui n'est pas renouvelé, mais il est vraisemblable que par sa stagnation même il se corrompt et devient un poison subtil, capable soit de tuer sur-le-champ les animaux qu'on y plonge, comme cela est arrivé plus d'une fois dans les vieux puits et dans les caves souterraines, soit d'engendrer des maladies putrides et contagieuses, telles, par exemple, que la fièvre des prisons.— Par quel fatal aveuglement arrive-t-il donc que tandis qu'on se donne tant de peine et qu'on dépense tant d'argent pour avoir des alimens sains, on néglige si fréquemment de se procurer un autre article non moins essentiel, si ce n'est à la nour-

(1) Voy. *Adair's Medical cautions*, p. 40.

riture , au moins au maintien de la vie et de la santé , de l'air pur ? Ce n'est pas uniquement par la respiration qu'il pénètre dans nos corps. Il y a lieu de croire que la peau l'absorbe aussi (1) , et que par conséquent il est

(1) Quelques auteurs respectables , Rousseau , Seguin , Currie , etc. ont nié que la peau quand elle est intacte et recouverte de son épiderme , ait aucun pouvoir d'absorption (Voyez sur cet objet la *Bibl. Brit. Sc. et Arts.* Vol. XXX. p. 350-362). Il est difficile cependant de se refuser aux preuves d'absorption par cet organe qu'ont alléguées , quant aux remèdes , Mr. Chretien de Montpellier. (*Méthode Iatroliptrice*), et avant lui Chiarenti , Kennedy , (*Essay on external remedies* , Lond. 1715), etc. Quant à l'air , Mr. Abernethy , et notre collègue , Mr. le Prof. Jurine , (Voyez son *Mémoire sur l'Eudiométrie* , dans l'Encyclopédie méthodique) , ont aussi rapporté des expériences qui paroissent très-concluantes , si ce n'est en faveur de l'absorption , au moins pour prouver la décomposition de l'air ambiant par la transpiration insensible. — On peut voir tous les argumens pour et contre cette opinion retracés d'une manière très-nette et très-claire dans un *Mémoire* du Dr. Kellie , sur les fonctions de la peau , *Mémoire* publié dans le *Journal de Médecine et de Chirurgie d'Edinburgh* ; vol. I. p. 170. La conclusion de l'auteur est que la peau exerce dans notre économie des fonctions très-analogues à celles des poumons et qu'elle absorbe de l'air extérieur un principe de vie aussi bien qu'elle exhale sans cesse un principe de mort. — Le Dr. Hufeland , (vol. I. p. 186) , pousse cette théorie jusqu'à affirmer que la nourriture que reçoivent nos corps

d'autant plus important de faire une grande attention à sa pureté.—Voyons donc maintenant quelles sont les règles qu'il faut suivre à cet égard. »

SECONDE PARTIE.

CHAP. I. Sec. 5. *DES règles qu'il faut suivre à l'égard de la respiration.* « Ces règles sont relatives à la nature du terrain , à la température résultant des changemens de saison , ou du climat , aux qualités de l'atmosphère autour du domicile de l'individu dont il est question , et enfin aux diverses circonstances d'âge et de santé dans lesquelles il se trouve. »

1. » L'influence du *terrain* sur la salubrité de l'air avec lequel il est en contact ne peut être mieux prouvée que par les bons effets d'une ancienne pratique , que le Lord Bacon recommande comme très-salutaire , et qui consiste à respirer tous les jours l'odeur d'une terre labourable fraîchement remuée , soit en marchant à la suite de la charrue , soit en pio-

par l'absorption , tant à l'aide de la peau que par les poumons , contribue beaucoup plus au maintien de notre existence , que celle qu'on reçoit par l'estomac. (A et O)

chant et bécchant soi-même la terre de son jardin. Il a connu un vieillard très-remarquable par la bonne santé dont il jouissoit , et qui attribuoit cet avantage à ce que tous les matins à son réveil , il se faisoit apporter un baril de terre fraîche , qu'on remuoit sous son nez , afin qu'il pût en humer la vapeur. La sensation produite par là ressemble à celle qu'on éprouve en respirant l'air vital , et est extrêmement restaurante. — Hufeland (1) recommande sur-tout cette pratique aux personnes menacées de phthisie ; et le Dr. Struve a trouvé que rien n'étoit plus salulaire dans la paraplégie , ou foiblesse permanente des extrémités inférieures , que d'appliquer tous les jours pendant une heure ou deux sur les membres affectés une couche de terre fraîchement remuée (2). Si tel est donc l'effet des exhalaisons d'un peu de terre , quelle ne doit

(1) Voy. son *Journal* , vol. I. 386. Voy. aussi la *Bibl. Brit. Sc. et Arts* Vol. VI. p. 341.

(2) Voy. son *Asthenologie* , p. 335 et 336. Voy. aussi *Arbuthnot* , *on air* , page 208. Celui-ci recommande que la terre employée à cet usage soit bien sèche , et exempte de toute imprégnation nuisible. — Enfin l'on sait combien le Dr. Graham (ce fameux charlatan) recommandoit les *bains de terre* , comme un excellent moyen de guérison dans un grand nombre de maladies. (A)

pas être son influence en grand et sur une vaste étendue ? »

» Il ne faut pas croire cependant que les exhalaisons de toutes sortes de terrains soient également favorables à la santé. Quand on a le choix de son domicile , il ne faut pas oublier que , comme nous l'avons vu (page 84), un terrain sec , calcaire ou sablonneux , qui absorbe promptement l'humidité , et laisse librement filtrer l'eau au travers de ses couches , est celui qui doit être en général réputé le plus salubre , et le moins propre à gâter l'air par des exhalaisons pernicieuses. Un terrain gras , et marécageux , qui retient l'eau dans un état de stagnation , est au contraire très-mal sain par les vapeurs de tout genre , tant animales que végétales , qui émanent de sa surface , sur-tout lorsque la chaleur les développe et les répand. De simples exhalaisons humides , provenant d'une eau courante sur un terrain argileux et en pente ne sont point aussi mal saines. De là vient que l'on n'éprouve aucun mauvais effet du voisinage des marais à tourbes , situés sur le penchant d'une colline.—Quant aux exhalaisons minérales , qui peuvent aussi gâter l'air ambiant , on peut en juger , ce me semble , par la nature des eaux de source , qui

doivent en être imprégnées bien plus fortement encore (1). »

2. » Quelques auteurs ont prétendu que les climats , où l'air est dans toutes les saisons d'une température uniforme et à-peu-près égale , sont les plus favorables à la santé et à la durée de la vie (2). Hippocrate n'est point de cet avis. Il attribue l'indolence , la paresse et l'esprit de soumission , et d'esclavage , qui distinguent les peuples de l'Asie , à l'uniformité de la température dont ils jouissent , et qui les rendant incapables d'aucun effort pénible , détruit toute l'activité de leur ame , tandis que les nations qui ont à se garantir des vicissitudes de la chaleur et du froid , sont constamment occupées , donnent l'essor à toutes leurs facultés , acquièrent par là du cou-

(1) Que doit-on penser d'un autre indice de la salubrité de l'air , que donne Shakespear , la présence des martinets , qui ne fréquentent , dit-il , et ne font leur nid que là où l'air est extrêmement pur ?

» *The guest of summer ,
The temple-haunting martlet , does approve ,
By his lov'd masonry , that the heaven's breath
Smells sweetly here :
Where they most breed and haunt , I have observ'd
The air is delicate.* »

Macbeth. Act. 1. Sc. 6. (A).

(2) *Hufeland* , vol. I. p. 268. 269 , etc.

rage , de l'activité , de la force et deviennent ainsi une race d'hommes bien supérieure à ceux qui n'ont pas besoin de se livrer , comme eux , au travail et à la fatigue (1).— Il n'en est pas moins vrai cependant , que les vicissitudes des saisons , et les changemens subits de température qui en résultent , sont souvent une grande cause de maladies , et qu'il importe de bien étudier les moyens de se mettre à l'abri de leur influence (2). Les précautions à prendre à cet égard sont applicables tant aux différens climats qu'aux différentes saisons. Il suffira donc d'indiquer ici celles qui conviennent en général dans les pays chauds , et celles qui sont nécessaires dans les pays froids. »

» Dans les *pays chauds* , et même dans les climats tempérés , pendant les grandes chaleurs de l'été , outre les précautions relatives à l'habillement (3) , à la nourriture , et à l'exer-

(1) *Clifton's Hippocrates. On air , and situation* , p. 32.

(2) Dans un ouvrage imprimé à Paris en 1771 , intitulé : *Le médecin des Dames* ou l'art de les conserver en santé , on trouvera sur les quatre saisons de l'année quelques observations ingénieuses , applicables au climat de la France. Quant à la Grande-Bretagne , le meilleur ouvrage que je connoisse est celui qui a été publié à Londres en 1806 , intitulé : *The Manual of Health , or the Invalid conducted safely thro' the seasons.* (A)

(3) J'observerai seulement ici que si l'on ne peut

cice , dont nous traiterons dans d'autres articles , il est nécessaire de se garantir des effets de la chaleur par le repos , l'ombrage , les ventilateurs , et même en se tenant habituellement pendant le milieu du jour dans des grottes ou des souterrains.— Le Lord Bacon insiste beaucoup sur cette précaution , à laquelle il attribue principalement la longue vie des anciens.— J'ai connu une dame Anglaise , qui , obligée d'aller de Londres établir son domicile dans la Virginie , y avoit trouvé la chaleur de l'été insupportable , et en étoit extrêmement incommodée , jusqu'à-ce qu'ayant heureusement découvert près de sa maison une vaste grotte naturelle , elle prit le parti d'y aller communément passer le jour avec plusieurs de ses voisines , et s'en trouva , ainsi qu'elles , admirablement

pas se tenir renfermé et à l'abri du soleil , l'un des meilleurs moyens de se garantir d'une des maladies les plus communes , et les plus fatales des pays chauds , les *coups de soleil* (maladie sur laquelle on peut consulter l'*Avis au peuple* de Mr. Tissot , vol. I. ch. 10) est de porter sur la tête , ou un turban , comme l'expérience l'a enseigné aux nations de l'orient , ou un chapeau dont le fonds soit élevé , de manière à laisser quelque intervalle entre ce fonds et la tête. — Quelques voyageurs en Afrique se sont aussi trouvés bien de porter des chapeaux à soupapes , qui laissent échapper l'air raréfié par la chaleur , en le renouvelant par l'air frais. (A)

bien.— Lors donc qu'on bâtit une maison dans un pays chaud , on devrait toujours en réserver au moins une partie , pour la construire en voutes et en forme de grotte , de manière à pouvoir y être bien à l'abri des grandes chaleurs.— Les Italiens se tiennent habituellement pendant l'été dans des chambres , dont on a soin de bien fermer les volets , et qui sont situées au rez-de-chaussée , ou exposées au nord.— Les Chinois , qui connoissent depuis long-temps le pouvoir frigorifique de l'évaporation , se garantissent fort bien des chaleurs de l'été , même dans des chambres et des galeries ouvertes , en les entourant de toiles , qu'on a soin de tenir constamment mouillées (1). »

» Quant aux *pays froids* , on l'a dit avec raison , il n'en est aucun qui le soit trop pour ses habitans. L'instinct leur enseigne la meilleure manière de se garantir des maladies qui résulteroient de l'âpreté de leur climat , s'ils ne se livroient pas par nécessité et par goût à des exercices violens , qui maintiennent leur chaleur naturelle et fortifient leur constitution. On remarque que leurs amusemens même sont tous d'un genre athlétique.— Mais nous , dont les hivers les plus rigoureux n'approchent pas

(1) Voy. *Irvine's Essays on chemical subjects* , p. 215.

de ceux qu'éprouvent chaque année les robustes habitans du nord, nous, qui habitons un pays, dont la mer qui l'entoure, maintient toujours l'atmosphère à une température assez modérée, nos mœurs efféminées nous exposent à tous les inconvéniens des pays froids, en même temps que nous ressentons aussi ceux des pays chauds. Les rhumes, qui sont devenus si fréquens et si dangereux dans la Grande-Bretagne, ne sont pas l'effet direct du froid, qui à moins qu'il ne soit excessif, ou accompagné d'une grande humidité, n'a que bien rarement par lui-même des conséquences fâcheuses, mais des moyens même que nous avons imaginés pour nous en garantir, de la crainte que nous avons de nous y exposer, des grands feux que nous entretenons pendant l'hiver dans nos maisons, de la chaleur de nos chambres et de nos poëles. Ce n'est pas en plein air qu'on les contracte, ces rhumes si communs et si formidables; c'est quand on rentre chez soi, et que pour se réchauffer on s'approche d'une cheminée bien ardente, sans considérer que ce passage subit d'un air bien froid à une grande chaleur doit nécessairement irriter nos poumons, et les disposer à un état inflammatoire, dont un rhume est la conséquence, de la même manière qu'une inflammation gangréneuse est

souvent celle des applications chaudes sur un membre gelé.— Nous n'éprouverions rien de semblable , ou du moins nous ne serions que bien rarement incommodés des changemens de saisons , si , accoutumés de bonne heure à l'air froid , nous avions toujours l'attention de ne jamais passer de là dans une chambre chaude que graduellement , de ne nous approcher du feu que lorsque nous commençons à reprendre notre chaleur , et surtout de ne point chercher à nous réchauffer intérieurement , par des boissons chaudes ou spiritueuses , qui ne peuvent qu'irriter de plus en plus les organes qui ont souffert du froid.— Mais si l'on n'a pas pu prévenir le rhume , la meilleure manière d'en adoucir la violence , et de le faire cesser promptement , n'est pas , comme on le fait ordinairement , de renfermer le malade dans une chambre bien chaude , de le surcharger d'habillemens ou de couvertures , de l'envelopper de flanelle , et de lui faire boire une grande quantité d'eau d'orge , de gruau ou de thé presque bouillant , pour le faire transpirer abondamment. Ce traitement , qui , comme l'expérience l'a démontré , aggrave infailliblement la petite-vérole , fait souvent aussi beaucoup de mal dans le rhume , en augmentant la disposition inflammatoire. Il suffit dans l'une et l'autre maladie , de tenir

le malade dans une température modérée , de le priver de viande , de vin et de liqueurs spiritueuses , et de lui faire observer d'ailleurs un régime rafraîchissant , propre à rétablir peu-à-peu l'équilibre entre ses fonctions , sans rien brusquer. Il seroit facile de citer un grand nombre d'exemples du succès de cette méthode (1). »

3. » Lorsque l'humidité de l'atmosphère n'est pas permanente , ou lorsqu'elle n'est accompagnée ni d'une excessive chaleur , ni d'un grand froid , ni d'exhalaisons marécageuses , elle n'est point aussi mal saine qu'on le présumerait. Le Dr. Percival de Manchester , a observé que dans le Lancashire , les trois mois les plus pluvieux de l'année , octobre , novembre et décembre , sont ordinairement ceux pendant lesquels la mortalité est la moindre (2) ; et dans une lettre que m'écrivait sur

(1) Voy. *Garnett's Lecture on the preservation of Health* , p. 72 et suiv. Je renvoie le lecteur à cet excellent ouvrage , dont le mérite a fait vivement regretter la mort prématurée de l'auteur. — Il ajoute que lorsque le rhume est compliqué de quelque affection de l'estomac , un vomitif fait souvent beaucoup de bien ; et que comme il arrive quelquefois qu'une diarrhée accidentelle fait cesser le rhume , de légers laxatifs sont fréquemment aussi très-utiles. (A)

(2) Voy. la *Bibl. Brit. Sc. et Arts*. Vol. XXXVIII. p. 158.

ce sujet le Dr. Franklin , il remarquoit que l'air des isles fort éloignées des continens , telles que celles des Bermudes , ou de Ste. Hélène , est extrêmement sain , quoique constamment humecté , soit par l'écume des vagues qui viennent se briser contre les rochers élevés qui les entourent , soit par les vents , qui ne leur arrivent d'aucun côté sans avoir traversé une vaste étendue de l'océan. L'air humide que respirent continuellement les marins paroît de même n'avoir sur eux aucune influence pernicieuse , pourvu qu'ils aient soin de se bien sécher dès qu'ils ont été accidentellement mouillés. Les précautions qui avoient si bien réussi au capitaine Cook pour maintenir la santé de tout son équipage , consistoient principalement , ainsi que celles que recommandent d'autres auteurs , qui se sont particulièrement occupés de cet objet (1) , dans des mesures de dessiccation , propres à empêcher le séjour de l'eau effective sur les habillemens des matelots , ainsi que sur les boisa-

(1) Voy. *Trotter's medicina nautica* , 3 vol. in-8° : *Essay on the diseases incident to Indian seamen , or Lascars* , by W. Hunter , A. M , Calcutta , 1804. — *Dr. William Wright's directions to officers going to the west-indies*. — Notre auteur a inséré textuellement ces dernières directions à la fin de son ouvrage. Elles ne contiennent rien de bien particulier.

ges du vaisseau , plutôt qu'à priver l'air ambiant de l'eau qu'il tient toujours sur mer en solution.— Mais quand l'humidité de l'air vient du terrain même , et qu'elle sert de véhicule à diverses vapeurs hétérogènes , il est incontestable qu'elle rend l'air fort mal sain ; et alors il n'y a pas de meilleur moyen pour faire cesser cette insalubrité , que d'encourager le dessèchement des marais , le défrichement des terres , l'ouverture des grandes routes et l'agriculture dans tous ses détails. On a un bel exemple des bons effets de ces mesures dans l'isle d'Ely , en Angleterre , où le nombre des morts étoit autrefois à celui des naissances , comme 70 à 61 , et où depuis qu'on a rendu ce pays beaucoup moins humide , ces deux nombres n'ont plus été entr'eux que dans la proportion de 54 à 60 (1). — Je tiens de la complaisance du Dr. Kirkland , qui avoit résidé et pratiqué la médecine à Chelmsford , dans un canton extrêmement marécageux du comté d'Essex , un autre exemple frappant de l'heureuse influence de l'agriculture sur la salubrité de l'air. Car auparavant tous les habitans de ce canton avoient le teint pâle et jaune , leur extrême maigreur

(1) Voy. *Short's observations on the Bills of mortality* , p. 68.

avoit passé en proverbe, ils étoient sujets à des fièvres extrêmement opiniâtres, aucun étranger n'osoit les aller voir; mais depuis que deux particuliers respectables, MM. Dudley et Baker, y ont à leurs frais ouvert de beaux chemins, saigné les marais, et encouragé l'agriculture par tous les moyens possibles, les fièvres y ont beaucoup diminué et s'y guérissent très-facilement, l'air y est extrêmement sain, les habitans sont devenus aussi remarquables par leur bonne mine qu'ils l'étoient autrefois par leur mauvaise apparence, et l'aspect du pays n'a plus présenté que l'image de la santé, de l'aisance et du bonheur (1). »

(1) Ce n'est pas sans peine que ces bienfaiteurs de l'humanité ont pu venir à bout de leur noble entreprise. Croiroit-on que c'est de la jalousie de ceux qui devoient en profiter le plus que sont venus les principaux obstacles qu'ils ont éprouvés ? comme les propriétaires n'osoient jamais venir inspecter dans le pays la conduite de leurs fermiers, et les laissoient ainsi maîtres absolus d'administrer ces propriétés à leur fantaisie, d'en déprécier le produit et de fixer eux-mêmes les conditions de leur bail, ceux-ci jaloux de se maintenir dans cet état d'indépendance, au risque même de leur santé, ont mis toutes sortes d'entraves à des améliorations qui, tout en rendant leur pays plus habitable, et en augmentant beaucoup la valeur réelle de leurs fermes, les privoient de l'avantage d'en jouir exclusivement. — On assure que plusieurs d'entr'eux avoient beaucoup augmenté leur fortune, en allant dans d'au-

» Les pays secs sont en général plus sains que ceux qui sont humides. Mais quand la sécheresse de l'air est extrême, la transpiration doit nécessairement être très-abondante, ce qui doit laisser trop de particules salines dans le sang, et disposer par là à des maladies inflammatoires. C'est pourquoi dans de pareilles circonstances, il convient d'observer un régime rafraîchissant, de s'abstenir de toute viande salée, de se nourrir principalement de substances végétales, telles que les racines, les légumes et les fruits, et de ne boire que peu ou point de vin (1). »

» C'est sur-tout dans les lieux élevés, sur les hautes montagnes, par exemple, que l'extrême sécheresse de l'air se fait particulièrement remarquer, et que combinée avec sa
légèreté,

tres cantons plus salubres épouser des femmes riches, qu'ils amenoient chez eux, et qui non accoutumées à l'air du pays, y mouroient promptement, et faisoient place à d'autres victimes. (A)

(1) Le Dr. C. Harrison, de Horncastle, observe qu'on voit très-peu de phthisiques dans les cantons marécageux du Lancashire, tandis que cette maladie est très-commune dans le reste du comté. Il rapporte même quelques exemples de malades de ce genre qui ont obtenu un grand soulagement, et d'autres qui se sont entièrement guéris, en transportant leur domicile d'un endroit sec et élevé dans une situation basse et humide. (A)

légèreté , elle contribue non-seulement à gêner la respiration , mais encore à produire sur la peau des inflammations érysipélateuses , dont il paroît par le récit des voyageurs (1) qu'on peut jusqu'à un certain point se garantir par un voile de crêpe , ou une espèce de masque fait avec de la gaze plissée et humectée de vinaigre ou d'eau salée. »

4°. » L'enfance est de toutes les périodes de la vie celle où l'on a le plus besoin d'un air pur et fréquemment renouvelé. — La délicatesse de leurs organes rend les petits enfans d'autant plus sensibles aux impressions extérieures , qu'ils n'en ont point encore contracté l'habitude. Aussi voyons-nous que l'air impur des grandes villes en fait mourir un grand nombre , qu'on auroit pû sauver à la campagne. Cependant jusqu'à-ce qu'ils aient pû être peu-à-peu endurcis aux intempéries de l'air , ce qui , quoique très-convenable , ne doit jamais se faire que très-graduellement ,

(1) Voy. sur cet objet *Dr. Hales's Essays* , p. 266 : — *Arbuthnot on air* , p. 105 : — *Gregory's Economy of nature* , vol. I. p. 416 et surtout *Th. Beddoës , M. D. Hygeia , or Essays moral and medical*. Vol. II. p. 86. Ce dernier auteur croit que de pareils masques pourroient être fort utiles aux personnes atteintes de catarrhe chronique , ou même aux phthisiques , qui se trouvent toujours fort mal d'un air froid et sec. (A)

il faut avoir soin de les garantir autant que possible de l'humidité et du froid. Mais on a grand tort dans ce but de leur couvrir la tête dans leur berceau , comme on le fait communément (1). Moyennant quelques précautions relatives à la température de l'air, il y a toujours de l'avantage à le laisser circuler librement autour d'eux. »

» Dans la jeunesse, les poumons ont encore un tissu très-tendre et délicat , qui , vû qu'ils sont toujours directement en contact avec l'air extérieur, doit les rendre plus sensibles à son influence que dans un âge avancé. Un air pur est donc à cet âge d'une grande importance pour la conservation de la santé ; et c'est à quoi l'on ne fait généralement point assez d'attention dans les écoles et dans les pensionnats, où il faudroit toujours avoir soin de tenir les élèves tant de nuit que de jour dans des appartemens spacieux, bien aérés et dont l'air soit constamment renouvelé comme il faut par des ventilateurs. Même dans une éducation particulière, sur-tout si le soin des enfans est abandonné aux domestiques, il n'arrive que trop souvent, que soit par habitude, soit par préjugé, on les tient trop renfermés, et dans un air trop chaud.— Cependant je ne

(1) Voy. *Faust's Catechism*, p. 45.

saurois qu'approuver une observation du Dr. Willich sur notre système d'éducation , c'est qu'il ne suffit pas d'accoutumer peu-à-peu les enfans à supporter le froid. Il faut encore les habituer graduellement à supporter aussi de grandes chaleurs , puisque dans le cours de leur vie ils doivent y être fréquemment exposés , que le passage du froid au chaud est souvent bien plus dangereux que le contraire , et qu'il n'est point aussi aisé de se garantir d'une extrême chaleur que du froid , contre lequel on a toujours la ressource des habillemens et de l'exercice. »

» Dans l'âge mur , il n'y a rien de plus essentiel pour une personne en santé , que de respirer l'air pur de la campagne , au moins une fois par jour. C'est une précaution que ne devroient jamais négliger sur-tout ceux que leurs affaires retiennent à la ville. On ne sauroit trop leur conseiller de se prescrire tous les jours , comme un devoir indispensable , une promenade à pied ou à cheval , et en plein air , quelque temps qu'il fasse. Ils en retireront toutes sortes d'avantages , non-seulement sous le point de vue de l'exercice , dont tout le monde reconnoît l'utilité , mais encore parce qu'ils s'accoutumeront par là à supporter les intempéries de l'air et les vicissitudes des saisons , ces grandes causes de maladies ,

sans en éprouver aucun mauvais effet. Leur vue même en deviendra meilleure. Car quand on se tient constamment renfermé entre quatre murailles , les yeux s'habituent à ne regarder qu'à de petites distances , et deviennent incapables de distinguer les objets placés dans un certain éloignement. — Rien ne prouve mieux combien l'habitude de prendre l'air tous les jours est favorable à la santé , que ce que nous rapporte un médecin digne de foi (1) de deux sœurs qu'il avoit connues et qui avoient adopté un genre de vie très différent. Marie , qui étoit l'aînée , et qui aimoit passionnément la lecture , les ouvrages à l'aiguille , et toutes les occupations sédentaires , ne sortoit jamais de chez elle. Aussi étoit-elle extrêmement foible. Ses nerfs étoient constamment dans un état d'irritation. Toutes les variations de l'atmosphère l'éprouvoient désagréablement. Les remèdes qui auroient agi efficacement sur une personne active , n'avoient sur elle que peu ou point d'effet , et cependant elle étoit toujours plaignante , toujours entre les mains d'un médecin ou d'un apothicaire (2). — Jeanne , sa sœur , avoit beau-

(1) *Valangin's Treatise on diet, or the management of human life* ; 8°. Lond. 1768. p. 49.

(2) Je suis loin de m'élever contre l'utilité des promenades régulières , et l'habitude de prendre l'air

coup de vivacité et de bon sens. Elle ne négli-

tous les jours , quelque temps qu'il fasse , m'a toujours paru , non-seulement en théorie , mais aussi en pratique , infiniment salulaire. J'ai vu des malades recouvrer très-prompement par-là leur santé , lorsqu'elle avoit été dérangée par une vie trop sédentaire , et des personnes qui , sans être malades , paroissent cependant toujours très-menacées de le devenir , se maintenir par ce moyen en bonne santé , pendant des années de suite , et jusques dans un âge très-avancé. Mais je ne crois pas cependant que les dangers d'une réclusion complète soient pour tout le monde aussi grands que l'auteur les représente ici ; et sans parler d'une multitude de moines et de religieuses qui ont toujours été renfermés dans leur couvent , et qui pourtant y ont joui d'une assez bonne santé , je connois des dames qui ne sont pas sorties de chez elles depuis plus de vingt ans , et qui y ont vécu , et vivent encore fort heureuses , sans avoir jamais rien éprouvé de semblable aux maux de Mlle. Marie , et sans avoir rien à faire avec le médecin ou l'apothicaire. Je connois même des hommes qui vivent à-peu-près de la même manière et qui n'en sont point incommodés. Il est vrai que les unes et les autres sont des personnes d'un caractère calme et sage , qui évitent soigneusement toutes les autres causes de maladie , qui ne se privent pas entièrement de société , qui se promènent tous les jours un peu dans leur chambre , en en ouvrant les fenêtres quand il fait beau , et qui savent d'ailleurs varier leurs occupations , de manière à n'en éprouver jamais aucune fatigue. Quand on a contracté l'habitude de ce genre de vie et qu'on ne s'en trouve pas mal , il est peut-être préférable à bien des égards à l'activité turbulente de ceux qui ne sont jamais bien que hors de chez eux. (O)

geoit ni l'étude, ni les ouvrages de femme; elle leur consacroit une partie de sa journée; mais en même temps, elle s'étoit fait une règle de sortir tous les jours de chez elle et de prendre l'air, pour peu que le temps le permit. Aussi jouissoit-elle d'une parfaite santé; et quand il lui arrivoit d'être accidentellement malade, ce n'étoit jamais pour longtemps. Son médecin avoit toujours la satisfaction de voir les remèdes produire sur elle l'effet qu'il desiroit.— Ce n'est donc pas sans raison, qu'un habile médecin, à qui l'on demandoit quel étoit le meilleur moyen de se bien porter, répondit: « C'est de se tenir en » plein air aussi long-temps qu'on le peut sans » fatigue. » — Mais il y a quelques précautions à prendre pour rendre ces promenades aussi utiles qu'elles peuvent l'être. D'abord, ainsi que l'observe le Dr. Garnett, il vaut beaucoup mieux respirer le grand air tous les jours un peu, que d'aller, comme on le fait souvent, passer des jours ou des semaines entières à la campagne, pour rentrer ensuite dans l'air impur de la ville, et s'y tenir constamment renfermé.— Observons ensuite que la promenade avant le lever du soleil, ou après qu'il est couché, n'est pas aussi saine que lorsqu'il est encore sur l'horizon, parce que les plantes n'exhalent un air bien pur que lors-

qu'elles sont suffisamment éclairées par ses rayons. Cependant dans un beau jour d'été, il est infiniment plus sain et plus agréable d'aller respirer l'air du matin que de rester au lit. — Enfin, l'on court toujours un grand danger, si l'on passe tout d'un coup d'une chambre bien chaude à l'air extérieur, dont la température est quelquefois, au fort de l'hiver, inférieure de 50 à 60 degrés (de 22 à 26 de R.). Il ne faut jamais s'y exposer, sans de grandes précautions, soit en se couvrant bien, soit en prenant un exercice suffisant pour n'éprouver cette différence d'impression que graduellement. »

» Dans la *vieillesse*, on a besoin de chaleur, la circulation du sang est trop languissante, pour pouvoir supporter le froid. Aussi c'est en hiver sur-tout que meurent les vieillards; et quoiqu'il convienne à tout âge de respirer un air pur, il est douteux que les personnes qui ont passé la plus grande partie de leur vie à la ville, et qui en ont contracté l'habitude, fassent bien, sur la fin de leur carrière, de se retirer à la campagne, au risque d'y être beaucoup plus exposées aux vents et au froid. S'ils prennent ce parti, il faut du moins qu'ils établissent leur domicile dans une maison chaude, faisant face au sud-ouest, située sur un terrain sec et graveleux, au

pied d'une colline qui la garantisse des vents ,
 et s'il est possible , auprès d'un ruisseau d'une
 eau pure et limpide. Dans une pareille retraite
 un vieillard , pourra dans les beaux jours , pren-
 dre l'air avec sécurité dans les environs ; mais
 pour peu que le temps soit douteux , il vaudra
 mieux qu'il ne s'écarte pas de la maison ,
 près de laquelle il doit toujours y avoir une
 terrasse , ou un boulingrin bien sec et bien
 garanti du froid , sur lequel il puisse , dans
 le milieu du jour , se donner le plaisir de la
 promenade , en évitant cependant l'air du ma-
 tin et du soir , et la rosée. »

» Si un air pur et constamment renouvelé
 est nécessaire à ceux qui se portent bien , il
 l'est bien plus encore aux malades. Aussi y
 avoit-il autrefois à Rome une secte de mé-
 decins connus sous le nom de *médecins mé-
 thodistes* , qui regardoient cette partie du ré-
 gime comme l'une des plus essentielles pour
 la guérison de leurs malades. Ils les plaçoient
 dans de grands ou de petits appartemens , di-
 rigés vers le midi , rafraîchis ou réchauffés de
 différentes manières , suivant la nature de la
 maladie. Dans les fièvres et dans les mala-
 dies inflammatoires , par exemple , non-seule-
 ment ils avoient soin qu'ils fussent placés au
 nord , mais souvent encore , ils les faisoient
 transporter dans des grottes ou dans des sou-

terrains , dont ils faisoient même quelquefois arroser le plancher , pour en augmenter la fraîcheur. Dans les maladies qui leur paroissent exiger un air chaud , ils faisoient transporter le malade au midi , dans un appartement réchauffé par des feux et des fumigations aromatiques (1). »

» Quelque sages que fussent ces précautions, elles ont été négligées pendant bien des siècles. Il n'y a pas bien long-temps , qu'on tenoit encore les malades , et même les convalescens , dans des chambres soigneusement fermées , dans lesquelles on ne laissoit aucun accès à l'air , et où la chaleur et les exhalaisons animales le rendoient bientôt d'une impureté telle , que personne ne pouvoit y entrer sans la plus grande répugnance et sans avoir la crainte d'étouffer. Quelle ne devoit pas être la pernicieuse influence de ce traitement sur les infortunés qu'on y assujettissoit ?— Heureusement on commence à revenir de ce barbare préjugé , et quoiqu'il règne encore jusqu'à un certain point dans les classes inférieures de la société , tous les médecins recommandent aujourd'hui dans les fièvres et dans la plupart des maladies , de renouveler

(1) Voy. *Burton's Treatise on the non-naturals*, p. 91. 92.

et de purifier l'air par tous les moyens possibles (1). Dans plusieurs hôpitaux , et en particulier dans celui d'Edimbourg , on a établi des ventilateurs , qui en ont beaucoup augmenté la salubrité , et qui sont construits de manière à diriger le courant d'air frais vers le plafond plutôt que sur les lits , pour ne pas exposer les malades à des coups de froid et à des transpirations arrêtées.— Dans cette petite fièvre irrégulière qui accompagne plusieurs maladies chroniques , et qui revient particulièrement la nuit , le Dr. Adair a remarqué qu'un grand moyen de soulagement étoit de tenir les rideaux du lit ouverts , et d'établir un courant d'air frais dans la chambre. Il a vu encore ce moyen réussir singulièrement bien dans des catarrhes longs et opiniâtres , qui menaçoient de dégénérer en phthisie , dans des phthisies même déjà très-avancées , et sur-tout dans l'asthme.— Enfin , l'on voit fréquemment à la campagne les convalescens recouvrer promptement leurs forces en se tenant presque tout le jour au grand air , garantis du soleil par l'ombrage d'un arbre , et de l'humidité du terrain par des

(1) Voy. *Arbuthnot* , on air p. 54. — *Curtis's Essays on the preservation of health* , p. 206. 207 , *Buchan's Domestic medicine* , p. 74.

tapis sous leurs pieds.— Lors même que dans le traitement d'une maladie, il importe d'éviter soigneusement le froid, il y a toujours de l'avantage à établir dans la chambre du malade une libre circulation d'air, propre à le renouveler fréquemment, quitte à le réchauffer en même temps par des tuyaux de chaleur, ou par d'autres moyens très-faciles à imaginer, sans nuire à sa pureté.— Parmi ceux qu'on a proposés pour sa purification, un de ceux qui promet le plus de succès, est une machine destinée à tenir près du malade une certaine quantité d'eau fraîche dans une agitation continuelle (1), ce qui auroit le double avantage de rafraîchir l'appartement, et d'absorber les gaz non-respirables, particulièrement si l'on employoit à cet usage de l'eau de chaux, pour s'emparer sur-tout de l'acide carbonique.— Quant aux fumigations de vinaigre ou d'aromates, elles ne peuvent avoir que peu d'utilité; elles masquent les mauvaises odeurs plutôt qu'elles ne corrigent vraiment l'impureté de l'air (2). »

(1) L'air qu'on respire près des cataractes est extrêmement pur, et a quelque chose de très-vivifiant. (A)

(2) Je suis étonné que l'auteur passe ici sous silence les fumigations d'acides minéraux, et particulièrement celles d'acide nitrique, que le Dr. James Carm. Smyth

CHAPITRE II. De la boisson et des alimens liquides.

« QUAND on considère que le corps de l'homme n'est , à proprement parler , qu'une machine hydraulique , composée d'une multitude de canaux destinés à la circulation de différens fluides , que la masse de ceux-ci comparée à celle des parties solides est presque double (1),

a employées avec tant de succès pour la destruction des miasmes contagieux , et qui ont certainement , bien plus que celles qu'on faisoit autrefois avec du vinaigre ou avec des aromates , la propriété de détruire les mauvaises odeurs , et de purifier l'air. (Voy. la *Bibl. Brit. Sc. et Arts.* Vol. XVII. p. 39, etc.) Cette omission est d'autant plus extraordinaire que les propriétés de ces fumigations à ces deux égards ont été , comme juridiquement , constatées par un comité de la Chambre des Communes , sur le rapport duquel le Parlement vota une récompense de L. sterl. 5000 à leur auteur , et cela bien antérieurement à la publication de l'ouvrage de Mr. Sinclair. (*Bibl. Brit.* Vol. XXI. p. 178. (O)

(1) On a calculé que la quantité de sang et d'autres fluides qui se trouvent dans le corps d'un homme pesant 160 livres , doit être au moins de cent livres. Voy. *Keil's Essay on animal Economy*, p. 62.

et que par conséquent la quantité de notre boisson doit toujours être bien supérieure à celle de nos alimens, on a lieu d'être étonné du peu de soin que l'on prend généralement pour que cette partie essentielle de notre nourriture soit saine et bien préparée (1). Nos vins sont presque tous frelatés, nos différentes espèces de bières sont souvent composées d'ingrédiens mal sains, l'eau même que nous buvons est pour l'ordinaire impure. Peut-on douter que notre négligence à cet égard ne soit souvent la cause de bien des maladies ? »

» Voyons donc les précautions qu'il faut prendre pour que notre boisson puisse sans inconvénient servir aux différens usages auxquels elle est destinée, savoir, à réparer les pertes journalières que nous faisons par la transpiration et par d'autres sécrétions, à dissoudre et délayer les alimens solides pour faciliter leur digestion dans l'estomac, à transporter dans les parties les plus reculées de notre corps les sucs nourriciers, à prévenir la pu-

(1) Les anciens portoient incomparablement plus d'attention que nous à leur boisson. On se fait à peine une idée des détails minutieux dans lesquels ils entroient pour purifier l'eau, et pour la préparation de leurs vins. Voy. *Sir Edward Barry's Observations on the wines of the ancients*. Lond. in-4°. (A)

iréfaction du sang , à empêcher qu'il ne devienne trop épais et par-là même peu propre à circuler librement dans les petits vaisseaux ; à délayer et entraîner les différens sels qui s'engendrent et s'accumulent dans nos organes , à fournir à diverses sécrétions importantes , telles que celles de la bile , du suc gastrique , etc. ; à maintenir notre température dans de justes bornes , enfin à nous fournir des cordiaux plus propres que les alimens solides à ranimer promptement nos forces épuisées et à nous servir au besoin de nourriture , suivant la qualité des liquides qui la composent. »

» Ces liquides sont de quatre espèces différentes , savoir ; 1. ceux que nous buvons tels que la nature nous les présente ; 2. ceux que l'art produit par de simples mélanges ou combinaisons particulières ; 3. ceux qui résultent de la fermentation de certaines substances végétales ; 4. enfin , les liqueurs spiritueuses , ou inflammables , qu'on en retire par la distillation. »

I. » La nature nous présente deux liquides propres à nous servir de boisson , l'eau et le lait. »

1. « L'eau est un liquide parfaitement transparent , sans couleur , sans odeur , peu élastique
que

que et peu susceptible de compression. Quoique très-simple en apparence, les chimistes ont découvert que ce n'est pas un élément, comme on le croyoit autrefois, mais un composé de quatre-vingt-cinq parties d'oxygène, et quinze d'hydrogène, sur cent.— Pour être bonne à boire, elle ne doit contenir d'ailleurs aucun ingrédient étranger, à l'exception de l'air atmosphérique, et du gaz acide carbonique, qui doivent s'y trouver naturellement mélangés dans la proportion de quatre à cinq pouces cubes sur cent. Quand on la prive de ces deux gaz, comme cela a lieu en la faisant bouillir, l'eau devient désagréable par sa fadeur, et c'est probablement à ces substances aëriformes qu'elle doit en partie ses bons effets, tant sur les plantes que sur les animaux (1). »

(1) Voy. *Thomson's system of Chemistry*, vol. III. p. 427. — Mr. Henry a trouvé, que cent pouces cubes d'une eau de source contenoit 3,38 pouces de gaz acide carbonique, et 1,38 d'air atmosphérique. — (A) Mais, ces proportions varient beaucoup. Dans un tableau comparatif des eaux de nos fontaines que Mr. le Prof. Tingry vient de publier, d'après le vœu de la Société établie à Genève pour l'avancement des arts, je vois que ni l'eau du Rhône, ni celle de l'Arve, ne se sont trouvés contenir d'acide carbonique libre, tandis que 100 livres de ces eaux contenoient de 33 à 67 pouces cubes d'un gaz plus pur que l'air atmosphérique. Celle

» Veut-on savoir à quels indices extérieurs on peut reconnoître si les eaux de tel ou tel pays sont bonnes ? Voici ceux que nous ont transmis Vitruve et les autres auteurs qui se sont occupés de ces recherches (1). Ils affirment qu'on peut les regarder comme bonnes et pures , lorsque les hommes et les animaux qui habitent le pays ont un bon teint , et une apparence de bonne santé , lorsque ces eaux abondent en poisson de bon goût , lorsque le bord des rivières est bien garni de plantes , et sur-tout de cresson et de souci , lorsque les sources jaillissent d'un terrain sablonneux , ou principalement composé de gravier , lorsqu'elles gèlent difficilement et souffrent peu de variation dans leur température , lorsque l'eau est susceptible de se réchauffer et de se refroidir promptement , lorsqu'outre sa légèreté , qui

du Rhône en contient plus en été qu'en hiver , dans la proportion de 39 à 33 ; celle de l'Arve , au contraire , en contient plus en hiver qu'en été , dans la proportion de 67 à 47. — Celle de nos fontaines qui sont alimentées par des sources , contient aussi par quintal , de 47 à 100 pouces cubes d'un gaz plus pur que l'air atmosphérique , mais avec une quantité d'acide carbonique libre , qui , réduite en poids , varie de 52 à 167 grains. (O)

(1) Voy. en particulier un ouvrage publié à Lyon en 1754 , intitulé , *De l'eau relativement à l'économie rustique* , par Mr. Bertrand.

est la preuve la plus positive de sa pureté , elle est douce , moëlleuse et absolument exempte d'odeur , lorsqu'elle cuit et ramollit bien les légumes à gousse , tels que les pois , les fèves , les haricots , etc. ; lorsqu'elle dissout complètement le savon sans le décomposer , lorsqu'elle acquiert facilement le goût , la couleur ou le parfum qu'on veut lui donner , lors enfin que si l'on en laisse tomber quelques gouttes sur du cuivre bien pur , elle ne le tache point. — Au contraire , lorsque les habitans du pays sont pâles , maladifs , sujets au goître (1) , lorsque l'eau bouillante ne ramollit pas les légumes à gousse , lorsqu'elle forme un dépôt calcaire sur les substances qui y sont plongées , lorsqu'elle a un goût ferrugineux , vitriolique , salin ou sulfureux , elle ne doit pas être réputée bonne à boire. — Il y a bien des auteurs cependant (2)

(1) Outre ce que l'auteur dit plus bas du goître , voy. la *Bibl. Brit. Sc. et Arts* , vol. XXXVII , p. 305 et 306.

(2) Voy. Dr. CULLEN'S *materia medica* ; — Dr. DARWIN'S *Zoonomia* ; — Dr. SAUNDERS'S *Treatise on mineral waters* ; — et les observations que vient de publier Mr. PEACOCK sur les nouveaux bains sulfureux de Dimsdale , dans le comté de Durham. Ce dernier auteur soutient que les eaux crues sont toujours les plus agréables , et ajoute-t-il , d'après l'avis des hommes qui ont le mieux étudié la nature , les plus salubres. (A)

qui non-seulement affirment que les eaux calcaires ou séléniteuses ne sont point nuisibles à la santé, mais qui sont même tentés de les regarder comme plus salubres que les eaux douces ; et les preuves sur lesquelles ils se fondent paroissent assez décisives pour rassurer au moins ceux qui ne peuvent pas s'en procurer de plus pures ; d'autant plus qu'il est toujours facile de débarrasser l'eau de la chaux qu'elle tient en dissolution, soit par l'ébullition (1), soit par l'addition d'un peu de potasse. »

(1) Voy. sur ce moyen de purifier l'eau la *Bibl. Brit. Sc. et Arts.* Vol. XXXVII. p. 312 n. — « Il est de fait, » dit Mr. Tingry dans le tableau cité ci-dessus, « que l'ébullition nuit plus à l'eau qu'elle ne la corrige. — On ne peut apercevoir dans cette méthode » qu'un point d'utilité, celui de débarrasser l'eau des » semences d'insectes qui se développent dans certains » estomacs. Le ver solitaire est vraisemblablement dû » à certaines eaux qui en contiennent les germes. Si » donc déterminé par cette crainte, qui paroît fondée, » on veut continuer l'usage de l'eau bouillie, il faut se » contenter du degré de chaleur nécessaire au premier » mouvement de l'ébullition, et en rester là. Cette chaleur suffit pour arrêter le développement des germes » imperceptibles, sans altérer l'état de l'eau. » — J'ignore si cette hypothèse sur l'origine du ver solitaire est bien fondée ; mais quand on l'admettroit, je doute beaucoup que l'ébullition de l'eau pût prévenir le développement de cet animal. Car Mr. Spallanzani a prouvé

» Voyons maintenant les différences qui se trouvent entre les eaux de pluie , de neige , de grêle , de glace , de sources , de puits , de rivières , de lacs , de marais , et d'étangs , et le meilleur parti qu'on peut tirer de ces sortes d'eaux , après quoi , nous dirons un mot des moyens par lesquels on peut rendre l'eau de mer potable. »

a. « L'eau de pluie étant en quelque manière distillée par la chaleur du soleil devrait être parfaitement pure , si en descendant sur la terre , elle ne rencontroit pas différentes substances hétérogènes , dont elle devient imprégnée , qui la rendent sujette à se putréfier par le repos , et à engendrer des insectes. Aussi Hippocrate et d'autres médecins recommandent-ils* de la faire bouillir et filtrer , mais cela ne seroit pas nécessaire , si , comme le recommande Neumann , on avoit soin de la recueillir sur le sommet d'une montagne , ou au milieu d'une plaine ouverte , et bien aérée , au printems , après que les pluies d'hiver ont déjà balayé l'atmosphère , et avant la saison des insectes , ou quand il a déjà plu quelque temps , plutôt qu'au commencement d'une forte ondée. »

clairement que la vitalité des germes résiste à des chaleurs beaucoup plus grandes que celle de l'eau bouillante. (O)

b. « La neige et la grêle n'étant , à proprement parler , que de la pluie gelée , l'eau qu'on en retire semble devoir être bien pure , et en effet , les chimistes l'ont trouvée telle (1). Elle dissout parfaitement bien le savon , elle se réchauffe et se refroidit très-promptement , et elle se garde pendant des années. Cependant Hippocrate et Celse en condamnent expressément l'usage. Mais dans les pays du nord , l'eau de neige doit faire l'unique boisson des habitans pendant une grande partie de l'année , et il ne paroît pas qu'ils en soient jamais incommodés. L'on a cru pendant long-temps qu'elle produisoit les goîtres , auxquels sont sujets les habitans de certains cantons dans les Alpes. Mais c'est une erreur. Car dans l'isle de Sumatra , où l'on n'a jamais vu de glace ni de neige , cette infirmité est très-commune , tandis qu'elle est totalement inconnue dans le Chili et le Thibet , où toutes les rivières sont alimentées par la fonte des neiges , dont les hautes montagnes de ce pays sont constamment couvertes (2).—

(1) Voy. *Burton's Treatise on the non naturals* , p. 237 et 238 ; — *Barry's observations on the wines of the ancients* , p. 392. — *Willich's Lectures on Diet. etc.* p. 392.

(2) Voy. *Quincey's Medical Lexicon* , by Hooper , art. *Water*.—J'ajouterai que dans la vallée de Chamouny , ainsi que dans plusieurs autres cantons élevés des Al-

Il est vrai que la congélation de l'eau en chasse tout l'air qu'elle contient. C'est pourquoi au moment où la neige vient d'être fondue, l'eau qui en provient est très-fade (1) ; mais elle recouvre bientôt l'air qu'elle a perdu et devient de nouveau très-agréable à boire. — Ce que je viens de dire de l'eau de neige s'applique également à l'eau de glace, contre laquelle les anciens ne paroissent pas avoir eu la même prévention que contre l'eau de neige. Mais ce qu'ils ignoroient, c'est que la congélation n'affectant que les parties aqueuses, et non les parties salines, purifie l'eau de mer et la rend potable. On a attribué cette découverte au célèbre capitaine Cook (2). Mais le fait est que Bartholin, dans son traité *De nivis usu*, cite les expériences d'un Professeur de Copenhague, qui long-temps avant Cook, avoit démontré la chose ; cette observation se trouve même répétée dans un ouvrage anglais, publié en 1738 (3), dans lequel l'au-

pes, où les habitans ne boivent que de l'eau de neige ou de glace, on ne voit point de goîtres. (O)

(1) Les poissons ne peuvent vivre dans l'eau de neige, à moins que par une longue exposition à l'air, elle n'ait recouvré celui qu'elle a perdu. (A)

(2) Voy. Sir JOHN PRINGLE's *Discourse on some late improvements upon the means of preserving the health of mariners*, p. 34.

(3) *Burton's Treatise on the non-naturals*, p. 238.

teur ajoute , qu'on employoit souvent dans les brasseries de bière à Amsterdam de l'eau de mer gelée. »

c. » L'eau de source ou de puits est généralement plus chargée de particules salines , minérales ou terreuses que l'eau de pluie , ce qui la rend souvent crue , et peu propre à différens usages relatifs à la cuisine ou aux arts ; mais en revanche elle ne contient point de substances susceptibles de putréfaction , et elle est très-agréable à boire , à cause de la grande quantité d'acide carbonique qui s'y trouve. L'eau de source a quelque avantage sur celle de puits , parce qu'elle est courante , et qu'elle subit continuellement dans son cours une filtration qui la purifie. Aussi c'est surtout de la nature du terrain plus ou moins graveleux que dépend son plus ou moins de pureté (1). Dans quelques endroits où l'on man-

(1) Voy. sur les eaux de source de différens endroits les observations du Dr. Heberden à Londres , (*Medical Transactions* , vol. I.) , celles du Dr. Percival à Manchester (*Bibl. Brit. Sc. et Arts*. Vol. XXXVII.) , celles du Dr. Falconer de Bath (*Essay on the water commonly used in Diet at Bath*) , et sur-tout un ouvrage plus récent sur les eaux de sources et de puits en général , par le Dr. Lambe. Ce dernier auteur paroît cependant s'être fort exagéré l'insalubrité de ces eaux. (A)

quoit d'eau , l'on a été obligé de creuser des puits à de grandes profondeurs , et l'on en a été amplement dédommagé par la pureté de l'eau obtenue de cette manière. Je tiens du Dr. Kirkland , que dans la paroisse de Steeple , comté d'Essex , un puits creusé avec succès , à la profondeur de près de cinq cents pieds , avoit tellement amélioré la santé des habitans que tandis qu'auparavant plusieurs riches fermiers de ce canton payoient chaque année , à leur apothicaire actuellement établi à Malden , un compte de visites et de remèdes , montant à 20 , 30 , ou 40 liv. st. ; il en avoit à peine retiré depuis autant de shellings. »

d. » L'eau de rivière est généralement plus pure et plus exempte de matières salines que l'eau de source , particulièrement si elle coule sur un lit de sable ou de gravier ; cependant celle des fleuves et des rivières qui , comme la Tamise , traversent de riches plaines , est communément imprégnée , sur-tout dans le voisinage des villes , d'une grande quantité de substances végétales et animales , qui en altèrent la pureté , et la rendent plus sujette à la putréfaction ; mais quand on la laisse reposer , il s'en sépare graduellement un limon noir et visqueux , qui tombe au fonds , et laisse l'eau parfaitement claire , transparente et sin-

gulièrement douce et agréable à boire (1). On la purifie plus promptement encore en la filtrant. »

e. » *L'eau des lacs* étant un assemblage de toutes sortes d'eaux, tant de pluie et de neige, que de sources et de rivières, doit être imprégnée de toutes les impuretés qu'elles contiennent. Mais l'étendue des lacs, leur grande profondeur, leur peu d'agitation dans les temps calmes, sont autant de circonstances qui contribuent à précipiter les impuretés au fond de l'eau, dont la surface demeure par ce moyen assez pure (2). On trouveroit difficilement ailleurs une eau plus claire, plus agréable et

(1) Voy. *Thomson's system of Chemistry*, vol. III. p. 428; — *Hooper's Lexicon*; etc. — Le Dr. Heberden affirme qu'il suffit d'ajouter à l'eau de la Tamise deux ou trois grains d'alum par quart (0,946 de litre), pour accélérer beaucoup cette précipitation, après quoi, cette eau filtrée se trouve parfaitement pure. (A)

(2) L'eau du Rhône, au sortir du lac Léman, est si pure qu'en la faisant évaporer, elle n'a donné à Mr. Tingry que 160 milligrammes de résidu par kilogramme en hiver, et 170 en été, tandis que celle de nos fontaines, qui vient de différentes sources, en a donné de 289 à 690. Celle de l'Arve, filtrée, en a donné 299 en hiver et 143 seulement en été, parce que dans cette dernière saison, sa masse est beaucoup augmentée par la fonte des neiges et des glaces sur les hautes montagnes, au milieu desquelles elle prend sa source. (O)

plus saine que celle qu'on retire du lac Lomond , le plus grand et le plus beau des lacs de l'Ecosse. Les habitans du pays pratiquent sur ses bords de grands creux dans lesquels l'eau coule naturellement , en se filtrant au travers du gravier , ce qui la débarrasse de toutes sortes d'impuretés. »

f. » L'eau croupissante des *marais* et des *étangs* est généralement très-impure et très-malsaine , à cause des substances animales et végétales en état de putréfaction , qu'elle contient dans une plus grande proportion qu'aucune autre espèce d'eau. Cependant , quand on n'a pas d'autre ressource , on peut l'améliorer beaucoup et la rendre potable , par l'ébullition , la filtration et d'autres moyens , dont nous parlerons bientôt.

g. » Enfin l'eau de mer , quoique naturellement trop salée pour pouvoir servir de boisson , peut aussi être rendue potable , non-seulement , comme on l'a vu , par la congélation , mais encore et sur-tout par la distillation. Ce dernier moyen , qui est incontestablement le plus efficace , a été porté à une telle perfection , et a paru d'une telle importance , que le Parlement a cru devoir récompenser libéralement celui qui a le plus contribué à en simplifier et perfectionner les procédés. — Mais dans son état naturel même , l'eau de mer peut encore

être utilement employée à certains usages de cuisine , comme , par exemple , pour la cuisson des pommes de terre et de quelques autres végétaux ; depuis qu'on a beaucoup augmenté l'impôt sur le sel , un grand nombre de pauvres Ecossais , demeurant sur les bords de la mer , en font bouillir l'eau , et la réduisent ainsi en une espèce de saumure , dont ils se servent pour assaisonner leur potage et leur gruau. Remarquons cependant que quand on veut se servir de l'eau de mer , soit pour la cuisine , soit pour la rendre potable par la distillation , il faut la prendre à une certaine profondeur , et loin du rivage , où son mélange avec différentes substances animales et végétales lui donne pour l'ordinaire un goût et une amertume insupportables , sur-tout à la surface , vû que ces substances sont plus légères que l'eau (1). »

» Il ne suffit pas de trouver de l'eau dans le voisinage d'une ville. Il faut l'y faire parvenir pour l'usage des habitans. Les anciens consacroient pour cet effet des sommes énormes à la construction de leurs aqueducs. Depuis qu'on a découvert que l'eau s'élève toujours à son niveau primitif , des ouvrages aussi

(1) Voy. la *Bibl. Brit. Sc. et Arts* , vol. XXIX p. 367.

dispendieux ne sont plus nécessaires. Un réservoir élevé et de simples tuyaux suffisent pour la transporter où l'on veut. Ces tuyaux ne doivent être ni de plomb, dont on connoît les funestes effets (1), ni de bois, qui se pourrit très-promptement, et donne un mauvais goût à l'eau, mais de fer fondu. Ceux-ci peuvent, à la vérité, dans certaines circonstances, donner à l'eau un goût ferrugineux, mais si léger, qu'il est à peine perceptible.»

» Arrivée dans les maisons des particuliers, l'eau doit être conservée dans des réservoirs de marbre ou de pierre de taille, ou ce qui vaudroit mieux encore, comme on le fait à Paris, dans des vases de terre de quatre pieds de hauteur, ayant au fond une couche de cinq à six pouces de gravier, au travers duquel l'eau se filtre, et coule parfaitement pure, au moyen d'un robinet, qui lui donne issue dans le bas. C'est ce qu'on appelle une fontaine. Cet appareil se place ordinairement sur un piedestal de bois, et contient assez d'eau pour servir aux besoins de la famille pendant trois ou quatre jours. Il suffit de renouveler le gravier une ou deux fois par année. — Dans les voyages maritimes de long cours, la meilleure manière de conserver l'eau est de la

(1) Voy. *the Manual of Health*, etc. p. 252-260.

tenir dans des tonneaux de bois , dont la surface intérieure est convertie en charbon (1). — Si l'eau n'est pas parfaitement pure , il faut , avant de s'en servir , la purifier , ou par l'ébullition , comme le faisoient , avec beaucoup de soin et à grands frais , les anciens , dans leurs *thermopolia* (2) ; ou en la filtrant au travers

(1) On a parlé de ce moyen comme d'une nouvelle invention dans les *Annales de Chimie* , juillet 1806 , T. XCV ; mais il y a long-temps qu'on le pratique en Angleterre. (A)

(2) Voy. *Barry's observations on the wines of the ancients* , p. 156 et 160 , où cet auteur nous donne , d'après Baccius , le plan d'un de ces *Thermopolia*. C'étoient de vastes édifices , des espèces de cafés publics , dans lesquels on faisoit bouillir l'eau avec grand soin ; après quoi , on la rafraîchissoit avec de la neige ou de la glace , et on la vendoit ainsi préparée sous le nom de *Decocta*. Juvenal et Martial en parlent comme d'un luxe emprunté de la Grèce , et fort à la mode de leur temps à Rome. — Hérodote raconte (*Clio* , Ch. 1.) que le Roi de Perse ne faisoit jamais d'expédition à la tête de ses armées , qu'accompagné de grandes voitures à quatre roues , traînées par des mules et qui contenoient de l'eau de la rivière Choaspes , préalablement bouillie , conservée dans des vases d'argent et exclusivement consacrée à l'usage du Monarque. — Athénée (Liv. 2. Ch. 2.) parle aussi de cette eau royale , comme étant extrêmement légère et agréable au goût ; et il décrit en détail la manière dont on la préparoit et transportoit. — Malgré toutes ces autorités en faveur de l'ébullition de l'eau comme étant un moyen de purification , Wainswright la blâme. (*Mechanical*

de plusieurs couches de sable ou de gravier, comme on l'a fait en grand, avec beaucoup de succès, pour les villes de Paisley (1) et de Glasgow, en Ecosse; ou en y ajoutant du charbon en poudre avec quelques gouttes d'acide sulfurique (2), découverte moderne de

account of the non-naturals, p. 211.) comme plus nuisible qu'utile, en ce qu'elle dissipe par l'évaporation les parties les plus pures de l'eau, et ne donne qu'un résidu plus chargé qu'auparavant de parties salines et terreuses. (A)

(1) La ville de Paisley contient environ 20000 habitans. Elle étoit très-malheureuse par l'impureté et l'insalubrité de ses eaux. Un particulier qui avoit essayé avec succès de les filtrer pour une blancherie qu'il dirigeoit, conçut le noble projet d'exécuter la même opération en grand pour l'usage de toute la ville. Il réussit complètement, et l'auteur transcrit une longue lettre du Réver. Robert Boog, Pasteur de cette paroisse, dans laquelle il décrit en détail les procédés qu'on avoit suivis, et qui ont été imités depuis avec le même succès à Glasgow. (A)

(2) Voy. l'*Encyclopédie Britannique*, vol. XVIII. p. 816. Il suffit d'ajouter une once et demie de charbon en poudre et 24 gouttes d'acide sulphurique sur trois pintes et demie d'eau corrompues (environ 14 gouttes d'acide et 28 grammes de charbon sur un litre) pour la rendre potable. Car les expériences de Lowitz ont prouvé que la propriété antiseptique du charbon va non-seulement jusqu'à prévenir la putréfaction, mais encore jusqu'à corriger et rendre douces les substances animales et végétales, déjà putréfiées. On pourroit peut-être tirer parti de cette propriété pour conserver de la viande de boucherie ou du poisson. (A)

la plus grande utilité ; ou en l'agitant dans une baratte , ou au moyen de toute autre machine propre à lui faire absorber une grande quantité d'air (1) , ce qui est sur-tout nécessaire pour l'eau bouillie , ou distillée. »

» Plusieurs médecins respectables , Hoffmann , G. Fordyce , Faust , etc. ont recommandé comme un excellent moyen de se préserver des maladies , et d'atteindre à un grand âge , l'habitude de ne boire que de l'eau (2) ,

(1) Les Chinois sont dans l'usage d'agiter pendant deux ou trois minutes l'eau qu'ils destinent à leur boisson avec un bâton de bambou , à l'extrémité duquel ils fixent un morceau d'alum , ce qui facilite la précipitation des parties terreuses. (A)

(2). On trouve , dans les *Miscellanea curiosa* , l'histoire d'un vieillard qui n'avoit jamais bu que de l'eau , et qui avoit vécu jusqu'à l'âge de cent vingt ans , sans perdre une seule dent , et en conservant jusqu'au dernier moment sa vivacité et ses forces. — Le fameux jurisconsulte , André Tiéraqueaus , dont on trouve l'histoire dans le dictionnaire de Bayle (*) , et qui dit - on , avoit chaque année , pendant trente ans de suite , publié un livre et mis au monde un enfant , n'avoit

(*) J'ai cherché l'histoire de cet A. T. dans le dictionnaire de Bayle , et je ne l'y ai pas trouvée , à moins qu'il ne soit ici question de Jean André , fameux Jurisconsulte du quatorzième siècle , dont Bayle raconte qu'il avoit fait beaucoup de livres , et qu'il ne craignoit pas d'avoir des enfans bâtards ; mais il ne parle de lui , ni comme d'un buveur d'eau , ni comme d'un vieillard remarquable par son grand âge. (O)

et de ne considérer le vin et les liqueurs fermentées, que comme des remèdes qui peuvent être utiles en certains cas, mais dont l'usage continuel ne peut être que très-nuisible à la santé. Quelques-uns ont même été jusqu'à soutenir que l'eau est le meilleur remède auquel on puisse avoir recours dans les fièvres, et dans plusieurs autres maladies. — Ce fut en particulier le sujet d'une discussion publique en 1724. Deux auteurs, qui ne paroissent pas s'être communiqués, firent paroître séparément cette année là, un traité de l'eau considérée comme boisson et comme remède, dans lequel ils exaltoient ses vertus, tant à l'extérieur qu'à l'intérieur (1). Mais bientôt après, on vit paroître, en réfutation de leur doctrine, deux autres ouvrages (2), l'un des-

aussi jamais bu que de l'eau, depuis sa plus tendre enfance. Voy. *The Best and easiest method of preserving uninterrupted health to extreme old age* 8°. 1748. p. 64. (A)

(1) Voy. 1. *Febrifugum magnum, or Common water the best cure for Fevers, and probably for the Plague, etc.* by John Hancock. 1724. — 2. *The curiosities of Common water, or the advantages thereof*, by John Smith, C. M. 1724. — Ces deux Traités furent traduits en français et publiés en un seul volume 8°. 1725. (A)

(2) Voy. 1. *New Treatise on Liquors, etc.* by James Sedgwick, apothecary. 8° 1725. — 2. *The juice of the Grape, or wine preferable to water*, by a Fellow of the College. 8°. 1724. (A)

quels écrit d'une manière diffuse , ne fit pas grande sensation , tandis que l'autre fut lu avec empressement et attribué à un médecin devenu depuis justement célèbre , le Dr. Pierre Shaw. Il y soutenoit , avec beaucoup d'érudition et d'esprit , que le vin est bien préférable à l'eau , soit comme boisson , propre à maintenir la santé , soit comme remède , propre à guérir la plupart des maladies. Mais il étoit encore fort jeune quand il écrivit cette brochure ; j'ai su qu'il eut ensuite un grand regret d'en avoir permis la publication , et qu'il fut très-irrité qu'on en eût fait une seconde édition sans son aveu.— Quoiqu'il en soit , il n'est pas douteux que l'eau ne soit la boisson la plus naturelle à l'homme , et il est bien probable , que généralement parlant , c'est aussi la plus saine. »

2. » Le *lait* est , en fait d'alimens , un des présens les plus utiles que la nature ait fait à l'homme. Il présente un heureux mélange de nourriture animale et végétale , au moyen duquel le corps peut prendre de l'accroissement et de la force , sans que les fluides aient une trop forte tendance à la putréfaction. Aussi convient-il merveilleusement aux enfans ; parmi les adultes même , on a vu des nations entières dont il faisoit la nourriture principale , et l'on cite un grand nombre d'individus , qui ont vécu pendant bien des années de lait pur

sans aucun mélange d'autres alimens ou boissons (1). »

» Je ne répéterai point tout ce qui a été écrit sur ce sujet. Il y a peu d'objets de régime , qui aient exercé la plume d'un aussi grand nombre d'auteurs (2). Je me contente-

(1) J'ai vu à Edimbourg une dame Française , qui sept ans auparavant avoit eu une maladie de poitrine pour laquelle elle avoit pris inutilement un grand nombre de remèdes , et qui paroissoit à son dernier période. Elle consulta enfin le Dr. Tronchin , et se déterminâ par son conseil à ne prendre d'autre aliment et d'autre boisson que du lait. Elle le supporta très-bien , en éprouva d'abord beaucoup de soulagement , et fut complètement guérie dans l'espace de quelques mois. Mais elle s'étoit si bien trouvée de ce régime , il lui avoit paru si agréable et si commode , qu'elle l'avoit toujours scrupuleusement observé depuis. Elle prenoit environ quarante-huit onces de lait par jour en quatre fois , sans eau , sans pain , sans aucun mélange et sans aucune préparation. Elle étoit grasse , fraîche et bien portante , quand je la vis. — J'ai souvent depuis employé ce remède dans la phtisie pulmonaire , et une ou deux fois avec un succès admirable. Mais il y a peu de gens qui aient le courage de s'y assujettir , ou qui puissent le supporter bien long-temps de suite. Pour qu'il réussisse , il faut le suspendre de temps en temps et profiter de cette suspension pour donner au malade quelque laxatif doux qui le mette en état de recommencer. (O)

(2) Le savant Traité que MM. Deyeux et Parmentier ont publié il y a quelques années sur le lait , peut tenir lieu de tous les autres ouvrages sur ce sujet. (A)

rai de rappeler très-brièvement quelques-unes des principales observations qui ont été faites sur la nature du lait en général , sur les différentes espèces de lait , sur les diverses préparations dont il est susceptible , et sur les précautions à prendre en en faisant usage. »

» Le lait peut facilement être décomposé en trois parties très-distinctes l'une de l'autre , la crème , la partie caséuse , et le petit-lait. Elles sont trop bien connues , pour qu'il soit nécessaire de les décrire. Leur proportion varie suivant l'espèce de l'animal qui fournit le lait , suivant son âge , sa constitution , sa nourriture , et suivant les saisons. — Outre ces trois substances , les chimistes en ont découvert dans le lait plusieurs autres , telles que le sucre de lait , le soufre , etc. (1). »

» De tous les genres d'alimens , le *lait de femme* est incontestablement le meilleur pour les petits enfans (2). Mais c'est le *lait de vache* , qui est le plus usité pour les adultes. Les

(1) Voy. *Thomson's system of Chemistry* , vol. III p. 605.

(2) Lorsqu'on ne peut pas se procurer une bonne nourrice , on a fortement recommandé de substituer au lait de femme celui de vache coupé avec un tiers en sus d'une décoction de corne de cerf , et un peu de sucre. Voy. *Practical synopsis on the materia alimentaria* , p. 13. (A)

anciens Scythes préféroient le *lait de jument*, qui fait encore aujourd'hui la principale nourriture des Tartares , leurs successeurs. Le *lait d'ânesse* n'est employé que comme remède , et comme il contient beaucoup moins de crème et de fromage que les autres , il convient mieux aux personnes qui avec un estomac foible , ont beaucoup de chaleur et d'altération. Mais pour le prendre avec succès , il faut que l'ânesse puisse paître en plein champ. Celles qu'on nourrit avec des herbes sèches donnent du lait qui n'est , à beaucoup près , ni aussi léger ni aussi salulaire. Le *lait de chèvre* , quoique beaucoup plus épais et plus riche en crème et en partie caséuse , remplace le lait d'ânesse comme remède dans les pays septentrionaux (1). Mais dans le midi , il est assez abondant pour être employé comme aliment. Celui de *brebis* est en trop petite quantité , pour qu'on puisse en faire un grand usage , d'autant plus que la délicatesse de ces ani-

(1) Dolæus , dans son *Essai sur la guérison de la goutte* , cite sur l'autorité de Poterius , l'histoire d'une femme de soixante ans , bien maigre , bien foible , atteinte d'une fièvre hectique et de la pierre , et qui recouvra complètement sa santé par l'usage du lait de chèvre. Dans d'autres cas cependant , il a fait plus de mal que de bien. Voy. *Moffat's Health's improvement* , p. 212. (A)

maux ne permet pas qu'on puisse les traire plus de deux ou trois jours après que l'agneau est sevré. Autrefois on recommandoit aussi dans certaines maladies le *lait de truie*, qui aujourd'hui n'est plus usité (1). »

» Le lait est très-susceptible de décomposition à l'air ; or, comme ses bons effets dépendent sur-tout du mélange intime des trois substances qui le composent, il y a lieu de croire que le principal avantage du lait de femme pour les enfans est d'être pris au sein même de leur nourrice. Lors donc qu'on lui substitue du lait de vache, ou de quelque autre animal, il convient de le donner au moment même où l'on vient de le tirer, ou du

(1) Je ne sais trop quelles seroient les propriétés du lait des animaux carnivores. J'ai vu, il y a bien des années, un jeune Languedocien de quatorze à quinze ans, qui étoit épiléptique, et qui eut la fantaisie de prendre du lait de chienne, parce qu'il croyoit en avoir éprouvé dans son pays quelque soulagement. Je lui en fis prendre ici pendant près d'un mois. Il en avaloit deux fois par jour d'une once et demie à deux onces. Ce remède le purgeoit un peu, et il me parut lui faire quelque bien. Mais le malade partit au bout du mois, et je n'ai point su ni s'il avoit continué ce lait ni s'il avoit été bien guéri. Je n'ai point eu d'autre occasion de voir les effets de ce remède que je n'ai ni administré de mon chef, ni entendu dire qu'on ait jamais employé pour aucune autre maladie. (O)

moins de le tenir constamment réchauffé au bain Marie , jusqu'à-ce que l'enfant soit prêt à le prendre.— Si le lait a été exposé quelque temps à l'air frais , le meilleur moyen de rétablir le mélange de ses ingrédiens , quoique bien moins parfait qu'il ne l'étoit au sortir de l'animal , est de le faire bouillir , ce qui , en le privant d'une grande partie de son air , le rend moins susceptible de s'aigrir dans l'estomac (1).»

» La *crème* est la partie du lait la plus nourrissante à la vérité pour les personnes douées d'un estomac vigoureux , mais aussi la plus indigeste pour les estomacs foibles , dans lesquels elle rancit facilement et cause alors beaucoup de désordre dans les intestins , particulièrement si on la mêle avec du fruit , et

(1) Dans un hameau près d'Edimbourg , appelé Corstorphine , on prépare une espèce de lait ou crème aigrette , qui a de la réputation comme très-nourrissante et , par son acidité même , agréable et rafraîchissante. Au moment où l'on vient de tirer le lait , on le met dans un baril ou vase de bois , qu'on expose à une douce chaleur , communément au bain-marie , jusqu'à-ce que la crème et la partie caséuse se séparent du petit-lait qu'on soutire par un robinet placé à la partie inférieure. On met le résidu dans une baratte , dans laquelle on l'agite pendant quelque temps , avant de l'envoyer au marché. C'est ce qu'on appelle de la *crème de Corstorphine*. (A)

qu'on boive ensuite du vin , ou quelque liqueur fermentée (1). Elle est moins indigeste et plus saine lorsqu'on la prépare , comme on le fait dans quelques comtés occidentaux de l'Angleterre , en exposant le lait à une chaleur modérée et au-dessous de l'ébullition , jusqu'à-ce qu'il s'épaississe , et en en séparant la crème , qui , préparée de cette manière , porte le nom de crème chauffée ou coagulée (*scalded or clouted cream*) (2). — Le lait de beurre , qui est cette partie de la crème ou du lait qui reste dans la baratte , après qu'on en

(1) *Concise observations on the nature of our common food* , etc. p. 31. — On sait , ajoute l'auteur , qu'une familière entière a souffert de violentes douleurs de colique pour avoir bu de la bière forte (*ale*) par dessus un potage de riz au lait. — (A). Je crois ce danger fort exagéré. J'ai vu du moins , particulièrement en Ecosse , un grand nombre de gens , même d'une constitution foible et délicate , manger non-seulement du riz au lait , mais des fraises avec de la crème , et boire ensuite du vin ou de la bière par dessus , sans en être le moins du monde incommodés. (O)

(2) Voy. *Moffat's Health's improvement* , etc. p. 216. — Voyez aussi tous les détails de cette préparation , qui n'est pas bien facile , dans *Marshall's Rural Economy of the west of England* ; vol. I. p. 249. — L'essentiel est de bien graduer la chaleur nécessaire. Car la plus légère ébullition empêche la réussite du procédé. Quand cette boisson est bien préparée , elle est très-recherchée par ceux qui y sont accoutumés. (A)

a séparé le beurre , est regardé par bien des gens comme une boisson très-saine , très adoucissante et très-utile dans les maladies catarrhales. Ses propriétés doivent dépendre cependant de la manière dont on prépare le beurre. Car si on ne le fait qu'avec la crème , le résidu doit être fade , amer , désagréable et peu nourrissant. Mais si on le fait , comme en Irlande , avec la totalité du lait , le lait de beurre , contenant la partie caséuse , doit être beaucoup plus nourrissant. De là vient que les Irlandais , qui en font un grand usage , sont en général forts et bien portans.— Le lait de beurre récent est d'ailleurs une boisson très-douce et rafraîchissante. — Dans les isles de Shetland , on en prépare une boisson acide , qui porte le nom de *bland* , ou *blethock* , et qui se prépare de la manière suivante : Après avoir privé le lait de son beurre , on jette de l'eau bouillante sur le résidu. On remue bien ce mélange. On le laisse reposer jusqu'à-ce que le caillé soit entièrement précipité. On passe alors la liqueur au travers d'un linge , et on la conserve quelque temps avant d'en faire usage. C'est la boisson favorite des habitants. »

» Le *petit-lait* , qui n'est que le résidu du lait , lorsqu'on le fait cailler pour préparer le fromage , est une liqueur aqueuse et sucrée ,

qui est jusqu'à un certain point nourrissante, mais qu'on emploie sur-tout comme un remède rafraichissant et propre à faciliter toutes les sécrétions. C'est une boisson très-saine et très-agréable, sur-tout lorsqu'après l'avoir clarifiée avec des blancs d'œufs et un peu de crème de tartre, on a soin de la faire filtrer. »

» Les Ecossais aiment beaucoup une espèce de *punch au lait*, qui se prépare de différentes manières. La meilleure est de mêler huit pintes (3'785 de litre) de rhum ou de quelque autre liqueur spiritueuse, dans laquelle on a fait au préalable macérer pendant quatre heures l'écorce de six citrons, avec une égale quantité d'eau, 2 livres (746 grammes) de sucre, le suc des six citrons, et une noix muscade concassée; après quoi on ajoute 2 pintes (0'946 de litre) de lait fraîchement tiré et chauffé presque jusqu'au degré de l'ébullition; on laisse reposer le tout pendant deux heures, et on passe au travers d'un linge. Cette boisson ne peut guères convenir qu'à des gens robustes, accoutumés à faire beaucoup d'exercice, et à braver impunément l'intempérie des saisons. — Les Tartares préparent aussi avec le lait même de leurs jumens, qui contient beaucoup de sucre de lait, une liqueur spiritueuse, qu'ils appellent *koumiss* (1). Il est

(1) Il est assez remarquable que toutes les nations,

aujourd'hui bien prouvé que le lait de tout autre animal seroit susceptible de la même fermentation. On a beaucoup vanté cette liqueur comme très-restaurante et très-salutaire dans le premier période de la phthisie, mais il est très-douteux que, soit comme aliment, soit comme remède, elle aît quelque avantage réel sur le lait de beurre, le petit-lait, ou même le lait en substance, qui a de tout temps été recommandé pour les fièvres lentes, et pour la goutte (1).

qui font du lait leur principale nourriture, le préfèrent dans un état d'acidité. Les Tartares et les Caffres le sont toujours fermenter, ils expriment le plus grand dégoût, en voyant les Européens se nourrir de lait fraîchement tiré et affirment qu'il est très-mal sain. Les Russes partagent leur prévention en faveur du lait fermenté. En Ecosse même, les pauvres gens prennent beaucoup plus de lait aigre, que de celui qui ne l'est pas. (A)

(1) Voy. *Dolæus upon the cure of the gout, by Milk - Diet, translated by Will. Stephens, M. D. F. R. S.* — L'auteur de ce judicieux ouvrage, recommande de prendre tous les jours en trois fois, pour toute nourriture et pour toute boisson, de cinquante à soixante onces du lait de vache, fraîchement tiré, en y ajoutant seulement du sucre, ou même si l'on veut, un peu de sel, et quelques onces de pain blanc à dîner et à souper. Il affirme que ce régime suivi avec constance pendant six mois au moins, et dix-huit mois au plus, suivant l'intensité et l'ancienneté de la goutte, la guérit radicalement. Il regarde aussi le lait pris de cette manière comme le remède le plus efficace qui aît été découvert pour la pierre et la gravelle. Voy. p. 101. (A)

2. » Dans l'état de nature , il est vraisemblable que l'eau pure suffiroit pour la boisson de l'homme ; mais dans l'état de société , toutes les nations se sont tellement accoutumées à des boissons d'un autre genre , qu'on ne pourroit les supprimer sans une grande révolution , qu'heureusement rien ne nécessite , et qui ne seroit pas même désirable. Il suffit donc d'examiner quels sont les avantages et les inconvéniens des unes et des autres de ces boissons. Commençons par les *infusions* et les *décoctions*. »

a. » *Eau d'orge*. Hippocrate recommandoit beaucoup cette boisson dans toutes les maladies aiguës. C'est ce qu'il appeloit la *Ptisane* (*πιττανή*), et il la décrit comme étant de deux sortes ; la première qui servoit proprement de boisson est notre eau d'orge ordinaire ; la seconde qu'il recommande comme étant le meilleur aliment qu'on puisse donner dans les fièvres , se préparoit en passant la décoction d'orge , en la laissant reposer et refroidir , et en la faisant cuire de nouveau jusqu'à-ce qu'il s'en séparât une espèce de crème , qui surnageoit à la surface , et qu'on recueilloit avec soin , pour en donner une ou plusieurs fois par jour au malade , aux heures ordinaires de ses repas. Hippocrate représente cette substance , comme n'étant ni venteuse ,

ni purgative , ni adstringente , mais très-légère , moëlleuse , d'une consistance uniforme , et très-adoucissante et propre à désaltérer le malade et à le rafraichir. Il vaudroit la peine de l'essayer ; et au moyen de l'orge perlé , qui est une invention moderne , il est probable que nous pourrions la préparer dans un bien plus grand degré de perfection que les anciens (1).

b. » *Eau de gruau*. Après avoir cherché pendant long-temps quel seroit le déjeuner le plus convenable , le plus économique et le plus sain pour les matelots , on a heureusement trouvé que le *burgou* , espèce de soupe composée d'eau de gruau fort épaisse et de mélasse , étoit ce qui remplissoit le mieux à tous égards le but qu'on se proposoit. On l'a généralement adopté pour toute notre marine , les matelots s'en accommodent fort bien , et s'en trouvent à merveilles. La dépense de ce déjeuner est très-moderée. Elle ne revient pas pour chaque homme à plus de trois demi-pence par jour (15 centimes). Il seroit bien à désirer qu'un régime aussi économique , et aussi sain fût universellement adopté dans les hospices , dans les maisons de travail , et dans

(1) Voy. *Barry's observations on the wines of the ancients* , p. 382. — *Practical synopsis of the materia alimentaria* , p. 74.

tous les établissemens pour les pauvres. »

» c. *Eau panée*. Une infusion de pain grillé a été depuis long-temps recommandée comme une boisson très-agréable et très saine , mais il faut que le pain soit très-exactement roussi ou grillé des deux côtés , et sans être nulle part noir ou brûlé , et que l'eau qu'on jette dessus soit bien bouillante. Le Dr. Hancock assure (1) qu'après avoir essayé une multitude de boissons , telles que le vin , la bière , le thé , le café , etc. il n'en a trouvé aucune qui aît sur lui un effet plus prompt et plus sûr , pour dissiper la sensation de la soif et de la fatigue , qu'une eau panée , préparée comme je viens de le dire , et prise avec ou sans sucre , chaude ou froide , même à la glace dans les grandes chaleurs. Le pain grillé corrige les mauvais effets de la crudité de l'eau , et rend cette boisson convenable surtout dans les cas de diarrhée. »

» d. Le *Thé* est une plante âcre et narcotique dont les feuilles , séchées sur des plaques de fer ou de cuivre , nous sont apportées de la Chine , où depuis très-long-temps , ainsi que dans toute l'Inde , on en fait un grand usage en infusion. Il paroît que le thé fut

(1) Voy. *Febrifugum magnum* , etc. p. 48.

d'abord importé en Europe comme remède. Ce fut en 1666 que la Reine Catherine, femme de Charles II, qui en avoit contracté l'habitude en Portugal, mit cette boisson à la mode à la Cour d'Angleterre. De là l'usage s'en répandit bientôt dans toute l'Europe, sur-tout depuis qu'un médecin Hollandais, nommé Bon-tekoë, en fit un grand éloge dans un ouvrage imprimé en 1678 (1). Il est difficile de supposer en effet que cette boisson eût pu s'accréditer pendant tant de siècles dans la plus grande partie de l'Asie et devenir, dans celui qui vient de s'écouler, d'un usage presque général dans toute l'Europe, malgré la réprobation de tout ce que la médecine moderne peut citer de praticiens distingués (2), si ses avantages n'avoient pas jusqu'à un certain point balancé ses inconvéniens. Aussi malgré tout ce qu'on a dit de ses qualités narcotiques, de ses effets affoiblissans, des dangers du cuivre sur lequel on le fait sécher, et du plomb dans lequel on le conserve, de la nom-

(1) Cet ouvrage est intitulé, *Tractet von het excellente thruyd Thé*.

(2) Cullen, Tissot, Linnæus, Currie, etc. Voy. aussi *Dr. H. Smith's Essay on the nerves, and foreign teas*; *Adair's Essay on Diet and Regimen*, etc. Le simple catalogue des auteurs qui ont écrit contre le thé, tiendrait plusieurs pages. (A)

breuse cohorte de maladies nerveuses qu'on prétend être devenues beaucoup plus fréquentes depuis son introduction (1), et des raisons qu'on peut avoir de lui attribuer l'abatardissement de corps et d'ame, dans lequel sont tombés les Chinois, il n'en est pas moins vrai que le thé est une boisson agréable, qui facilite la digestion, qui ranime et donne de la gaieté sans ivresse, qui dissipe mieux que bien d'autres la sensation de fatigue (2), qui facilite la transpiration et toutes les autres sécrétions (3), qui peut par là être d'une grande utilité dans les maladies fébriles, qui a probablement contri-

(1) Voy. la *Bibl. Brit. Sc. et Arts.* Vol. XXXVII. p. 199. n.

(2) Rien ne délasse mieux les chasseurs, après un violent exercice que du thé froid. (A). — Je doute pourtant qu'ils s'en tiennent là. Voy. *Bibl. Brit. Sc. et Arts.* Vol. XL. p. 349. (O)

(3) En parcourant mes anciennes observations, j'en trouve une à l'appui de ce que l'auteur dit ici. Il y a vingt-cinq ans que je fus appelé à soigner pendant plusieurs mois de suite une dame fort âgée, qui avoit différens symptômes d'hydropisie, pour lesquels j'étois obligé de parcourir successivement toute la classe des Diurétiques. Or je n'en trouvai point de plus efficace qu'un syrop préparé avec une forte infusion de thé vert. Elle le prenoit avec beaucoup de plaisir et de succès en guise de boisson avec de l'eau froide, et il ne manquoit jamais de rappeler les urines et de les rendre abondantes et claires. (O)

contribué à rendre beaucoup moins fréquentes qu'autrefois parmi nous la pierre et la gravelle (1), et qui a sur-tout singulièrement diminué l'habitude funeste de l'intempérance, du vin et des liqueurs fortes, sur-tout dans les premières classes de la société.— Mais il ne faut pas en abuser, et il y a quelques précautions à prendre dans son usage. Il faut d'abord éviter les thés qui ont beaucoup de parfum, soit parce qu'il leur vient souvent du mélange d'autres herbes, parmi lesquelles il peut s'en trouver de pernicieuses, soit parce que le parfum même du thé est précisément ce qu'il a de plus narcotique. Sous ce point de vue, le thé bou est bien préférable au thé vert. Il faut ensuite le boire peu chargé et corriger son âcreté par du sucre, du lait, de la crème ou des jaunes d'œuf. Enfin il ne faut le prendre que peu après le repas, ou mêlé avec des alimens solides, seulement pour faciliter la digestion, et non pour tenir lieu seul de quelque autre repas.»

» Ajoutons que ce n'est pas une boisson faite pour les pauvres (2). Quand on consi-

(1) Malgré leur mal-propreté personnelle, les Chinois sont peu sujets aux maladies de la peau, et ils prétendent ne connoître ni la goutte, ni la gravelle, ce qu'ils attribuent à l'usage du thé. Voy. *Barrow's Travels in China*, p. 349.

(2) On a calculé que la dépense du thé et du sucre

dère qu'elle nous vient d'une nation qui ne veut rien accepter en échange , et qu'il nous seroit impossible d'en payer le prix , si notre commerce n'étoit pas dans un grand état de prospérité , on ne peut qu'applaudir à ceux qui ont témoigné le desir que le Parlement en diminuât autant que possible la consommation , soit par de fortes taxes , de nature cependant à ne pas provoquer la contrebande , soit par des primes d'encouragement en faveur de ceux qui parviendroient à introduire l'usage de quelque autre boisson également saine et agréable , et tirée , s'il est possible , de quelque plante de notre pays. La *sauge* , par exemple , dont on faisoit autrefois tant de cas , que les Chinois préfèrent eux-mêmes souvent au thé , et qui étoit si fortement recommandée par Sir William Temple pour les maladies de poitrine , la *mélisse* , dont John Hussey , de Sydenham , dans le comté de Kent , qui a vécu jusqu'à l'âge de cent seize ans , avoit fait pendant cinquante ans de suite son déjeuner ordinaire , le *petit muguet* (*asperula odorata*)

pour ceux qui en font un usage habituel , même à Londres , s'élève au moins à 5 *pence* par jour (environ 5 décimes) soit 7 livres st. et 12 shel. par année (182 francs). Cette somme consacrée par un pauvre homme à une bonne nourriture , seroit beaucoup plus utilement employée pour lui et pour sa famille. (A)

dont le parfum est si doux , l'anis , le genièvre , le coriandre , le romarin , et parmi les arbres , le tilleul , l'oranger et le citronnier (1) , ne pourroient-ils pas nous fournir une boisson également agréable et saine , qu'il ne s'agiroit que de mettre à la mode pour tenir lieu du thé ? »

» Enfin , puisque l'occasion s'en présente , je dirai un mot d'une autre plante exotique , dont l'usage habituel en infusion , a été fortement recommandée , particulièrement aux gouteux , c'est le gingembre. Sir Joseph Banks en fait d'après sa propre expérience , le plus grand éloge. « Je savois , » écrivoit-il en 1784 au Dr. William Wright , « que le feu Lord Rivers en » avoit pris tous les jours pendant plus de trente » ans de suite , et s'en étoit fort bien trouvé ; à » l'âge de quatre-vingts ans , il étoit encore fort , » robuste , se tenant bien droit et jouissant d'une » excellente santé. J'en prends moi-même tous » les matins , depuis plus d'un an , deux ou trois » gros , avec du lait et du sucre , et certainement » ma goutte a été , depuis , infiniment plus bénigne qu'auparavant. »

(1) On cite un cas d'une maladie de l'estomac , très-rebelle , qui avoit été complètement guérie par l'usage habituel d'une infusion d'écorce d'orange ou de citron , prise tous les jours en guise de thé. Voy. *Cleland's Institutes of health* ; p. 22. (A)

e. » Ce que je viens de dire du thé , est également vrai du *café*. Il facilite la digestion , réveille et ranime les facultés intellectuelles , dissipe le mal de tête , corrige jusqu'à un certain point l'effet des narcotiques , etc. (1). Cependant , les médecins Allemands se plaignent autant de l'abus qu'en font leurs compatriotes , que nous nous plaignons du thé en Angleterre. Ils lui attribuent une influence également pernicieuse sur le genre nerveux. — Il paroît bien en effet , que quand on en prend trop , ou qu'on le boit trop chargé , il échauffe , il altère , il empêche de dormir , et peut , à la longue , produire des maladies nerveuses. Mais pris avec modération , c'est une boisson saine et agréable , pourvu qu'il soit d'une bonne qualité , bien mûr , et sur-tout bien préparé , car sa préparation est plus difficile , et exige plus de soin que celle du thé. — On a essayé de le remplacer par des haricots , du seigle , du blé , des pois , des glands , etc. mais toutes ces graines grillées n'ont d'autre ressemblance avec le *café* que leur goût de brûlé et leur odeur empyreumatique. Cependant on a réussi , à ce qu'il paroît , en Allemagne et en Suède , à faire adopter au peuple un mélange de racine

(1) Voy. la *Bibl. Brit. Sc. et Arts*. Vol. XXXVII. p. 204 , etc.

de chicorée grillée avec le café, ce qui a beaucoup diminué dans ces pays, la consommation de ce dernier article.»

» f. Une autre boisson exotique, qui a été extrêmement vantée lors de son introduction en Europe (1), est le *chocolat*. C'est une boisson trop huileuse, pour se digérer facilement, et trop nourrissante pour les jeunes gens bien portans, pour les personnes qui mènent une vie sédentaire ou pour celles qui ont beaucoup d'embonpoint. Elle ne convient qu'aux convalescens, aux valétudinaires et aux vieillards.»

» g. L'*orgeat*, la *limonade*, le *syrop de capillaire*, ou simplement l'*eau sucrée*, avec un peu d'eau de fleur-d'orange etc.; toutes ces boissons, dont on fait, dit-on, un grand usage à Paris, sont tout à-la-fois très-agréables, très-rafraichissantes, et particulièrement convenables dans les grandes chaleurs de l'été.

« Mais on ne peut y avoir recours qu'occasionnellement. Il seroit difficile, et peut-être malsain d'en faire usage habituellement.»

» h. Enfin les *soupes* et les *bouillons* doivent aussi être comptés au nombre des alimens liquides. On est en général trop prévenu en Angleterre contre ce genre d'ali-

(1) Voy. *Falk's Guardian of Health*, p. 151.

mens, qu'on croit ne point laisser suffisamment à faire à l'estomac, et ne convenir qu'aux personnes, dont les pouvoirs digestifs sont affoiblis par la maladie. Les viandes et les légumes avec lesquels on les prépare fournissent, ajoute-t-on, beaucoup plus de nourriture quand on les mange sous leur forme solide, de manière à les mêler avec la salive par le moyen de la mastication (1). D'un autre côté cependant, vû que les alimens solides ne se digèrent qu'autant qu'ils sont délayés par une quantité suffisante de boisson, et convertis par-là en une sorte de bouillon, il semble qu'il importe peu que ce bouillon se fasse dans le pot ou dans l'estomac; et l'exemple des plus grands héros de l'antiquité, dont on nous assure que les soupes faisoient la principale nourriture (2), celui surtout d'une race d'hommes singulièrement forts, robustes et bien portans, les montagnards d'Ecosse, qui ne vivent presque pas d'autre chose, montrent assez leur utilité. Aussi le Comte de Rumford, qui en a tant recommandé l'usage pour les pauvres, et qui s'est si particulié-

(1) Voy. *Darwin's Zoonomia*, Vol. II. p. 668. — *Turnbull's Medical Works*, Vol. I. p. 46.

(2) Voy. *Hufeland's Art of prolonging Life*, Vol. II. p. 252.

rement occupé des moyens de les préparer de manière à réunir tous les avantages de l'économie et d'une bonne et saine nourriture , est-il , à juste titre , regardé comme l'un des bien-fauteurs de l'humanité. »

» Quant aux bouillons , ceux qu'on prépare par une simple infusion et qu'on appelle *Thé de bœuf* (1), sont bien préférables à ceux qui sont le résultat d'une longue décoction , parce qu'ils sont bien plus faciles à dégraisser. »

III. Des liqueurs fermentées. — « Tous les peuples du monde ont cherché à se procurer , par la fermentation de certaines substances végétales , quelque boisson plus agréable que l'eau , plus propre à les égayer et à leur

(1) Le *Thé de bœuf* se prépare en jetant sur une certaine quantité de viande crue et maigre , le double de son poids d'eau bien bouillante , en laissant infuser le tout dans un vase couvert , jusqu'à l'entier refroidissement , pour que les parties grasses puissent se coaguler à la surface et être enlevées ; après quoi on transvase le bouillon et on le fait chauffer de nouveau. — On peut aussi le préparer en faisant cuire du maigre de bœuf coupé par tranches bien minces sur une double quantité d'eau bien bouillante pendant cinq minutes , en ayant soin de l'écumer , après quoi on transvase le bouillon. On peut si l'on veut y ajouter occasionnellement un peu de sel et quelques épices. Voy. *Practical synopsis of the materia alimentaria* , Vol. I. p. 11. (A)

donner des forces. — Ces sortes de boissons sont sur-tout recherchées , et jusqu'à un certain point , nécessaires dans les pays froids , où elles sont d'ailleurs bien moins dangereuses , parce que l'augmentation de chaleur animale qu'elles procurent , est compensée par la température extérieure. Virgile , après avoir fait la peinture la plus sinistre de l'hiver dans les climats hyperboréens , ajoute que les habitants de ces tristes pays se maintenoient cependant dans un état de gaieté à l'aide d'un vin qu'ils préparoient avec des sorbes (1). — Les liqueurs fermentées les plus en usage sont le vin de raisins , et la bière. Mais on en prépare aussi avec des pommes , des poires , d'autres fruits , et du miel. »

a. » Le vin paroît , d'après les analyses chimiques les plus récentes (2) , composé ; 1. d'une quantité plus ou moins grande d'alcool , ou esprit ardent , qui peut en être séparé par la distillation , et duquel dépend son plus ou moins de force ; 2. d'une matière extractive ou principe sucré , dont la nature n'a pas encore été déterminée d'une

(1) *Hic noctem ludo ducunt , et pocula læti
Fermento atque acidis imitantur vitea sorbis.*

VIRG., GEORG. III. 380.

(2) Voy. Thomson's System of Chemistry , vol. IV.
p. 461.

manière suffisamment précise ; 3. d'une *huile volatile* , ou *essentielle* , à laquelle chaque espèce de vin doit le parfum particulier qui la distingue ; 4. d'une *matière colorante* , qui réside dans la gousse des raisins ; et 5. enfin d'une quantité d'eau , qui constitue la plus grande partie de cette liqueur. »

» Le vin est une boisson agréable , qui , suivant la dose à laquelle on en fait usage , augmente singulièrement les forces et l'activité , produit une succession rapide d'idées gaïes , bannit la crainte et les soucis , exalte et fait ressortir toutes les qualités cachées de l'ame , bonnes ou mauvaises (1). »

» On distingue un grand nombre d'espèces différentes de vins , mais sous un point de vue général , elles peuvent toutes se réduire à ces quatre ; a. les vins *acides* , tels que le vin du Rhin , et ceux de certains cantons de l'Allemagne et de la Suisse qui lui ressemblent. Ces vins sont moins échauffans que les autres , ils sont par-là très-agréables en été , ils passent facilement par les urines , et sont même pour l'ordinaire légèrement laxatifs ; mais ils s'aigrissent facilement sur l'estomac , et sont regardés comme particulié-

(1) Voy. *Barry's Observ. on the wines of the ancients* , p. 12. Voy. aussi *HOR. Ep. I. 5.*

rement nuisibles aux personnes atteintes de la goutte, de la pierre ou de la gravelle ; b. les vins doux et sucrés, tels que ceux qu'on prépare en Hongrie, en Espagne, en France, en Italie et dans la Grèce. Quand ils ont bien fermenté, et qu'ils n'ont pas été gâtés par l'addition du sucre ou du miel, ils conviennent merveilleusement bien aux convalescens et aux gens d'une foible constitution (1). Mais on ne doit boire ces sortes de vins que comme des remèdes et en petite quantité à-la-fois ; sans quoi ils échaufferoient et feroient du mal ; c. les vins légers, dits d'entremets (2), tels

(1) Le vin favori de Sydenham étoit le vin de Canarie. Il en prenoit fréquemment après le dîner un petit verre, pour faciliter sa digestion, et empêcher la goutte de se porter sur son estomac. *Multa egomet expertus sum in postremorum annorum paroxysmis. nihil vero æque votis respondit ac vini Canariensis haustulus subinde deglutitus, languore atque ægritudine urgentibus. . . neque aliud quodlibet à cardiacis mihi hactenus notis pares habet vires.* Voy. Th. Sydenham *M. D. opera universa.* Lugd. Bat. 1754. p. 474.

(2) L'auteur les appelle *Mild wines*, par opposition aux vins âpres de Portugal. Je n'ai pu rendre littéralement cette épithète, qui exprime un genre de douceur très-différente de celle des corps sucrés. Celle de *vins légers* que je lui ai substituée paroîtra peut-être peu convenable pour des vins aussi substantiels que ceux de Chérès et de Madère. Mais les Anglais accoutumés aux vins bien plus spiritueux d'Oporto, trouvent ceux dont on vient de parler *légers* en comparaison. (O)

que les vins de Bourgogne , de Bordeaux , de Chérès , de Madère , etc. A tout prendre , ce sont ceux qui paroissent les plus propres à satisfaire , sans beaucoup d'inconvéniens , la sensualité des gens riches , et à leur servir généralement de boisson. Plus cordiaux que les vins acides , on peut les boire en plus grandes doses que les vins doux , et quels que puissent être leurs effets à la longue , ils ne font que bien rarement du mal , quand on n'en use qu'avec modération ; d. enfin , les vins âpres et astringens , tels que ceux de Portugal , sont ceux qui , ayant le plus de corps , conviennent peut-être le mieux , pourvu qu'ils ne soient pas frelatés par l'addition d'une trop grande quantité d'eau-de-vie , ou d'esprit-de-vin , aux habitans des pays froids et humides , tels que la Grande - Bretagne , surtout dans les cas de diarrhée ou autres évacuations excessives ; mais ils ont , comme la plupart des vins rouges , de la tendance à constiper , et par cette raison , il est bon d'en alterner fréquemment l'usage avec celui des vins blancs. »

» La quantité de vin que l'on peut boire avec sécurité varie suivant la nature et la force du vin , suivant la constitution et les habitudes de l'individu , et suivant le but qu'il se propose. En

général, si l'on prend le vin comme remède (1), pour faciliter la digestion, il suffit d'en boire un ou deux petits verres après le repas, mais pur et bon; comme boisson propre à délayer les alimens dans l'estomac, on peut en prendre le double avec de l'eau; et comme moyen d'augmenter la gaité entre amis, sans faire perdre la raison, un homme parfaitement bien portant peut en prendre occasionnellement jusqu'à une bouteille (près d'un litre), pourvu

(1) Il est des maladies dans lesquelles le vin est le principal remède, et dans lesquelles on peut aller fort au-delà de la dose prescrite ici. Telles sont certaines espèces de fièvres, de petites-véroles, de maux de gorge, dans lesquelles la putridité et la gangrène sont les symptômes les plus à craindre. Le Dr. Trotter (*Voy. Medic. Nautica*, vol. I. p. 287 et 290) en a donné fréquemment dans ces cas-là et avec succès, jusqu'à quatre pintes par jour (près de deux litres). — Au surplus cette pratique n'est point aussi nouvelle qu'on l'imaginerait. Les anciens faisoient un grand usage du vin dans les fièvres. Hippocrate, Arétée, Cælius Aurelianus, le recommandent beaucoup, et Pline rapporte que dans la peste dont fut atteinte l'armée de Jules César en Afrique, aucun remède ne fut trouvé aussi efficace que le bon vin. En fait de remèdes, disoit Asclepiade, le vin est le plus beau présent que les Dieux aient fait à l'homme. *Voy. Plin. Hist. nat. Lib. 23. n°. 1. — Trotter's Essay on Drunkenness*, p. 30. *Barry's Obs. on the wines of the ancients; chap. XIII. p. 355 et 363. (A)*

qu'il aît assez de force d'ame pour ne jamais excéder cette quantité , et qu'il n'y revienne pas fréquemment. »

» Il n'est aucun point d'hygiène sur lequel on aît autant écrit que sur les bons et les mauvais effets du vin. Les uns l'ont exalté non-seulement comme un excellent remède , mais encore comme une boisson salubre propre à faciliter toutes les fonctions du corps et de l'ame , et recommandée à ce titre tant par de grands médecins , que par les poètes et les philosophes qui ont le plus prôné les avantages de la sobriété et de la tempérance (1). D'autres le représentent au contraire comme produisant plus de maladies que toutes les autres causes ensemble , comme détruisant à la longue le ton de l'estomac et des intestins , et comme amenant presque toujours

(1) Voy. *D. Cheyne's Essay on Health* p. 75 — *Practical synopsis of the materia alimentaria* , vol. I. p. 104 ; — *Valangin , on Diet* ; p. 134. — Sénèque rapporte que Solon et Caton faisoient usage du vin comme d'un préservatif contre les maladies , et d'un antidote contre le chagrin. — Haller et Hoffmann , ces sages et savans médecins , le considèrent l'un et l'autre , comme favorable à la poésie. Le dernier l'appelle le *Pégase des poètes* , et il remarque que les arts et les sciences n'ont nulle part fleuri davantage que chez les peuples dont le vin faisoit la principale boisson. — Voy. *Horat. Epist. Liv. I. 5.*)

ainsi une vieillesse anticipée (1). Quelque exagérés que puissent être ces reproches, tous

(1) L'un des plus modérés ennemis du vin, l'aimable et judicieux poète de la santé, semble regarder cette boisson comme inutile à toute autre qu'aux personnes qui ont l'estomac foible et paresseux, et c'est peut-être là après tout le sentiment le plus généralement adopté :

*Nothing like simple element dilutes
The food, or gives the chyle so soon to flow,
But where the stomach, indolent and cold,
Toys with its duty, animate with wine
Th'insipid stream.*

ARMSTRONG'S *Art of pres. Health.* B. II. v. 420.

D'autres auteurs parlent du vin, comme décidément nuisible. Le Dr. Beddoës (*Hygeia*, vol. II. *Essay* 8, p. 118) va jusqu'à dire que les maisons où l'on donne à boire du vin ne peuvent être considérées que comme des temples consacrés à des sacrifices humains. — « Le vin, » dit encore un auteur, qui a cherché à prouver que ceux qui ne boivent que de l'eau sont plus amoureux que les autres, et vivent plus long-temps, « le vin, que l'on peut nommer le sang de la terre, est l'ennemi capital de ses enfans. » *Tableau de l'amour considéré dans l'état du mariage*, p. 237. (A) — A cette occasion, qu'il me soit permis de revenir encore sur la note insérée plus haut, page 208. Trompé par le prétendu nom de Tiéraqaus, j'avois inutilement cherché son histoire dans le dictionnaire de Bayle. On me l'a fait voir depuis sous son vrai nom André Tiraqueau, en latin *Tiraquellus*. Bayle raconte en effet, (Edition de Mr. Bohm, 1720), d'après Mr. De Thou, que quoiqu'il n'eût jamais bu

les auteurs s'accordent , non-seulement à blâmer fortement l'excès du vin , mais encore à en regarder l'usage habituel , même en petite quantité , comme pernicieux pour les enfans et les jeunes gens , qui , quand ils se portent bien , n'ont certainement pas besoin d'un cordial de ce genre , et que cette habitude ne fait que blaser sur les avantages qu'ils pourroient en retirer dans un âge avancé. Le vin et en général les liqueurs fermentées ne doivent jamais être pour eux que des remèdes qu'il faut réserver pour les cas de maladie , et dont il faut bien se garder de faire inconsidérément usage dans l'état de santé (1). »

« Si le vin bien pur est souvent nuisible , il le devient bien plus surement quand il est frelaté , et c'est probablement par cette raison

que de l'eau il étoit devenu très-vieux , et que toutes les années il mettoit au jour un livre et un enfant. Il en avoit eu trente d'une seule femme , d'autres disent même quarante-cinq ; mais les beaux esprits de ce temps-là remarquent qu'il auroit probablement bien plus enrichi le monde savant et l'espèce humaine , s'il avoit bu du vin , *nisi restinxisset aquis abstemius ignes* , ce qui me paroît fort douteux. (O)

(1) Voy. la *Bibl. Brit. Sc. et Arts* , vol. XXXVI. p. 253. — Platon qui permet l'usage du vin aux vieillards , et les invite même à en boire quelquefois , veut qu'on l'interdise absolument aux enfans , et à tous ceux qui n'ont pas atteint l'âge de quarante ans. (A)

que dans les pays où le vin est foible et peu spiritueux , le bas peuple , qui n'en boit pas d'autre , présente une apparence de mauvaise santé , que n'ont ni les riches de ces pays-là , ni les personnes du même rang dans les pays septentrionaux , parce que les cabaretiers et les marchands de vin n'y mêlent que trop souvent du plomb ou quelque autre substance métallique pour le rendre plus doux et l'empêcher de s'aigrir (1). Des milliers de vies sont ainsi sacrifiées à leur avarice perfide ; et c'est un point de police auquel on ne sauroit faire trop d'attention. Le Prof. Hahne-
mann a inventé une liqueur au moyen de laquelle on peut facilement reconnoître toute sophistiquerie de ce genre. Cette liqueur est composée de 16 grains de foye de soufre sec , et 20 grains de crème de tartre , sur deux onces d'eau distillée , qu'on mêle bien ensemble , jusqu'à-ce que l'eau soit complètement saturée de gaz hépatique. On laisse reposer la liqueur , on la transvase dans un flacon bien bouché et on la tient au frais. Mais elle ne peut guères se conserver au-delà de dix à quinze jours. Quand elle est récemment préparée , il suffit d'en verser 16 à 20 gouttes dans un verre du vin suspect pour savoir à quoi s'en
tenir

(1) Voy. *Falk's Guardian of health* , p. 146.

tenir sur sa pureté. S'il contient du plomb ou du cuivre , il s'y forme à l'instant un nuage et un précipité noir (1). — Les vins

(1) Je me suis permis de rectifier ici le texte , qui contient quelques inexactitudes sur lesquelles Mr. le Prof. De La Rive a bien voulu m'éclairer , en m'indiquant un moyen sûr de distinguer si le précipité est formé par du cuivre , ou par du plomb , et propre en même temps dans ce dernier cas à déterminer la quantité de plomb qu'il contient. Le voici. « On prend quatre verres du vin » dans lequel l'eau de Hahnemann a produit un pré- » cipité noir ; on les fait évaporer , jusqu'à-ce qu'ils soient » réduits à un ; on verse goutte à goutte dans ce ré- » sidu de l'acide sulfurique ; s'il ne se forme aucun pré- » cipité , et que le liquide prenne une couleur bleuâ- » tre , c'est du cuivre que le vin contient ; si au con- » traire il se forme un précipité blanc , c'est du plomb ; » dans ce dernier cas , on continue à ajouter de l'acide » sulfurique , tant qu'il se forme un précipité ; lorsqu'il » ne s'en forme plus , on filtre , on recueille le préci- » pité , on le fait sécher , et on le pèse ; 144 grains » de ce précipité indiquent 100 grains de plomb. — Mais » ajoute Mr. De La Rive , » outre le plomb , il est bien » d'autres substances , moins nuisibles à la vérité , que » l'on ajoute au vin , pour corriger son goût , augmen- » ter ou changer sa couleur , lui ôter quelque qualité » désagréable qu'il peut avoir , lui en donner d'agréa- » bles , etc. Rien de plus compliqué que ces manipu- » lations. Le nombre des recettes que possède un homme » consommé dans cet art est immense , et malheureu- » sement les procédés auxquels il a recours demeurent » pour la plupart inconnus , des motifs d'intérêt met- » tant un obstacle aux communications de cette es-

soufrés avec excès peuvent aussi devenir nuisibles ; mais on les reconnoît facilement , en ce qu'ils noircissent à l'instant les ustensiles d'argent qu'on y plonge. »

» Un fait bien singulier , relativement à la manière dont les anciens préparoient leurs vins , c'est qu'ils y mêloient de l'eau de mer , soit pour les rendre moins visqueux , soit pour les purifier plus complètement , soit pour prévenir leur putréfaction. Hippocrate parle de cette pratique , comme étant commune de son temps. Caton recommande de prendre l'eau pour cet effet à une grande distance du rivage , et de la laisser reposer quelque temps dans un tonneau avant de s'en servir. — Plinie rapporte qu'on dut cette découverte à la friponerie d'un domestique , qui déroboit du vin à ses maîtres , et le remplaçoit dans le ton-

» pèce ; mais comme le marchand de vin ignore pour
 » l'ordinaire les qualités et les effets des drogues qu'il
 » emploie , il peut involontairement mêler dans ses vins
 » des substances nuisibles pour ceux qui les boivent.
 » Cette branche de la chimie appliquée aux arts , ébau-
 » chée par Chaptal , dans son excellent ouvrage sur les
 » vins , deviendrait donc , si elle étoit approfondie avec
 » soin , infiniment intéressante pour le chimiste , d'une
 » grande utilité pour le public , et particulièrement agréa-
 » ble au disciple d'Epicure , qui s'écrie avec Horace. »

» *Generosum et lene requiro*

» *Quod curas abigat* , etc. Epist. Lib. I. 15. (O)

neau par de l'eau de mer. Ce vin ainsi mélangé se trouva d'une qualité bien supérieure (1).»

» Les anciens avoient aussi une manière de préparer leurs vins, qui les rendoit beaucoup plus épais que les nôtres. C'étoient à proprement parler des extraits de vin plutôt que des breuvages, et pour les boire, il falloit les couper avec une grande quantité d'eau. Celui que le prêtre Maron donna à Ulysse (2) exigeoit vingt mesures d'eau pour une de vin; c'est aussi la proportion suivant laquelle Hippocrate conseilloit de couper celui de l'isle de Thasos (3). Ce n'est pas cependant que

(1) Voy. *Plin. Hist. Natur. Lib. XIV. c. 8.* — *Barry, on the wines of the ancients; p. 55 et 59.* Voy. aussi dans Dioscoride, Liv. V. la description des différens procédés d'après lesquels on préparoit le vin avec l'eau de mer. Seroit-ce par allusion à cette pratique, et pour se moquer d'un vin de Chio qu'on avoit servi dans un repas ridicule, qu'Horace l'appelle *maris experts*? — C'est l'explication qu'en donnent quelques commentateurs. Voy. l'édition de Harlem, 1696, par Ed. de Zurck. (O)

(2) Voy. *l'Odyssée, Liv. IX. vers 208.*

(3) Ceci n'est pas exact; Hippocrate conseilloit vingt-cinq parties d'eau pour une de vin, *De Morbis. Lib. III. cap. 30.* Mais il n'en parle que comme d'une boisson rafraîchissante, bonne pour les malades atteints de fièvre, et à l'occasion des remèdes et du régime qui convien-

les Grecs n'eussent des vins blancs beaucoup plus foibles , qui n'exigeoient point un semblable mélange. C'est ce qu'ils appelloient des vins *aqueux* (*ὕδαρτες οἶνοι*) ; mais en général les anciens aimoient beaucoup à mêler leur vin avec de l'eau (1) , et sans doute rien n'est plus convenable dans les pays , où comme en Angleterre , on ne boit guères que des vins forts et très-spiritueux. Tous les buveurs cependant remarquent que le vin coupé d'eau enivre plus facilement que la même quantité de vin pur , mais l'ivresse qu'il produit se dissipe aussi plus facilement. »

» Le mélange du vin avec du suc d'oranges ou de citrons , du sucre et des aromates , corrige aussi très-agréablement son âpreté , et l'empêche de porter à la tête , pourvu qu'on

nent le mieux dans les pleurésies. Je doute beaucoup que , dans leurs repas ordinaires , ni les Romains , ni les Grecs , missent autant d'eau dans leur vin. (O)

(1) C'est par cette raison qu'ils représentoient le Dieu Bacchus comme l'élève des Nayades ou des Nymphes , qui présidoient aux rivières ou aux fontaines. C'est encore pourquoi ils lui donnoient le surnom de *Rectus* , parce que depuis qu'il avoit enseigné , disoient-ils , à un certain Roi d'Athènes , à mêler de l'eau avec le vin , on ne voyoit plus les hommes chanceler comme auparavant. Cependant les prêtres de ce Dieu ne mêloient que deux parties d'eau sur cinq de vin pur. Aussi devenoient-ils très-promptement furieux. (A)

n'en boive qu'avec modération. Ces sortes de boissons portent chez nous le nom de *négus* ou de *cup* (1). Elles ont , au vin près , de l'analogie avec le fameux *sorbet* des peuples orientaux , qui n'est qu'une orangeade ou une limonade aromatisée. »

» Dans les pays du nord auxquels la nature a refusé des vignes , les bonnes ménagères font souvent avec des raisins secs , des raisins de Corinthe , des framboises , des groseilles ou d'autres fruits , mêlés avec de l'eau et du sucre , des *vins domestiques* , qui peuvent souvent remplacer utilement les vins étrangers , sur lesquels ils ont du moins l'avantage de n'être pas frelatés , ni mêlés d'aucune substance nuisible. Je ne sais pourquoi c'étoit autrefois la mode parmi les médecins de réprouver ces sortes de boissons comme mal saines , ce qui ne peut être vrai que lorsqu'elles ont été mal préparées , ou que la fermentation qu'on leur fait subir n'est pas suffisamment avancée.— Le *cidre* et le *poiré*

(1) Pour faire de bon *cup* , on mêle une bouteille de vin de Chérès , ou de Madère avec deux de cidre , une de poiré , et un verre d'eau-de-vie. On y ajoute ensuite deux citrons pelés et coupés par tranches , un peu de muscade rapée , et du sucre en poudre. Enfin on fait griller un biscuit , jusqu'à - ce qu'il soit bien roussi , et on le jette bien chaud dans la liqueur. (A)

qu'on prépare avec le suc des pommes et des poires , et dont on fait un grand usage en Normandie , dans certains comtés de l'Angleterre et sur-tout dans les Etats-Unis d'Amérique (1) , passent dans ces pays-là pour des boissons fort saines. Le Lord Bacon parle de huit vieillards du comté de Hereford , qui n'avoient jamais bu que du cidre , et qui étoient encore si forts et si vigoureux , quoique leurs âges réunis fissent plus de huit siècles , que dans une fête du premier jour de mai , on les vit danser et sauter aussi agilement que les jeunes gens. Cependant ces sortes de boissons sont sujettes à donner des aigreurs et des vents , parce qu'elles ne sont pas susceptibles d'une fermentation aussi complète que le raisin. C'est pourquoi on y ajoute souvent des aromates et du sucre ou du miel (2). Le Dr.

(1) Il arrive souvent en Amérique que les gelées tardives du printems font manquer la récolte des pommes. Pour prévenir ce malheur , que les habitans considèrent comme une grande calamité , ils choisissent pour leurs vergers une exposition telle qu'ils puissent bien éprouver l'influence des vents du nord , afin de retarder la végétation. Quand ils ont lieu de s'attendre à la gelée pour la nuit , ils allument le soir deux ou trois grands feux de paille à l'entrée du verger du côté du vent. Ce moyen leur a souvent réussi. Voy. *Rush's Inquiry into the effects of ardent spirits.* (A)

(2) Le cidre au miel passe auprès de quelques per-

Rush assure que si l'on fait bouillir deux barils de moût de cidre jusqu'à la réduction de la moitié, qu'on le laisse ensuite fermenter, et qu'on le garde deux ou trois ans dans un caveau bien sec, le vin qui en résulte, et qu'il appelle du *vin de Pomone*, a, suivant la qualité des pommes qui ont servi à sa préparation, le goût du vin de Malaga, ou du vin du Rhin, et les égale en bonté. C'est, dit-il, une boisson fort agréable à boire en été avec de l'eau. — Le poiré passe pour un excellent antidote contre les champignons vénéneux. — On faisoit autrefois fermenter ces sortes de vins dans des vases de plomb, ce qui leur avoit donné la réputation d'être très-mal sains. Une funeste expérience a fait sentir les dangers de cette pratique, qui donnoit souvent lieu à des coliques formidables; mais il est aujourd'hui bien reconnu que ces accidens étoient parfaitement indépendans du vin même, et qu'ils n'ont jamais lieu, lorsqu'on le conserve dans des vases de bois. »

» Dans les pays septentrionaux, on prépare

sonnes pour une boisson mal-saine. (Voy. *Pinkerton's Recollections of Paris*, vol. II. p. 207) mais dans le rapport sur l'agriculture du Lancashire, p. 83. on trouve une recette pour sa préparation, qui le rend d'une excellente qualité. (A)

avec le miel des liqueurs fermentées , qui ont beaucoup de ressemblance avec les vins d'Espagne et de Portugal , mais qui sont plus nourrissantes. Telles sont celles qui portent le nom de *mead* et de *metheglin*, qu'il ne faut pas confondre avec l'*hydromel*. Celui-ci se prépare en faisant bouillir du miel avec de l'eau , à laquelle on ajoute ensuite quelques aromates, tels que la canelle , le gingembre , la muscade et le gérofle , mais sans le soumettre à la fermentation. Le *mead* se prépare de la même manière ; mais on le fait fermenter par l'addition d'un peu de levûre de bière , ce qui lui donne une qualité vineuse. Quand il a été gardé assez long-temps pour déposer toutes les parties visqueuses qu'il contient , en bien plus grande quantité que le vin , c'est une liqueur claire , transparente , agréable au goût , qu'on considère comme un bon cordial , particulièrement utile dans les maladies nerveuses , bien plus nourrissante que le vin et par là convenable aux vieillards et aux valétudinaires , sur-tout en hiver.— Le *metheglin* diffère du *mead* en ce qu'aux aromates qui entrent dans la composition du *mead* on ajoute certaines herbes , telles que le romarin , l'hyssope , le thym et la sauge , et en ce qu'il ne contient d'ailleurs que deux parties d'eau pour une partie de miel , au lieu que le *mead* en

contient quatre. Cette liqueur passe pour extrêmement saine , cordiale , propre à briser les glaires et à favoriser l'expectoration. Mais il faut la garder long-temps et attendre qu'elle soit devenue entièrement transparente pour la boire (1). — C'est en Pologne , que les vins de miel se préparent dans la plus grande perfection possible. Il y en a sur tout une espèce qui porte le nom de *lipets* , qui est aussi claire que le vin de Champagne , qui petille comme lui , et que bien des gens préfèrent à ce fameux vin , soit pour la force , soit pour le goût. C'est peut-être à l'excellence du miel dans certains districts de la Pologne , particulièrement en Lithuanie , que cette liqueur doit son mérite — Mais quelque bonnes et bien préparées que soient toutes ces boissons , il y a bien des gens qui ne peuvent pas supporter le miel , sous quelque forme que ce soit et auxquels il donne des maux d'estomac , ou des douleurs de colique. Les vins dont il est le principal ingrédient ont toujours , jusqu'à un certain point , le même inconvénient , et ceux que le miel in-

(1) Voy. *Venner's Via recta ad vitam longam* , p. 44. — *Dr. Falk's Guardian of Health* , p. 147. Ce dernier auteur regarde le *Metheglin* , quand il est bien fait , comme la boisson la meilleure et la mieux adaptée aux climats septentrionaux. (A)

commode ne supportent pas mieux les liqueurs qu'on en prépare. »

» Enfin un autre produit de la fermentation vineuse , dont les anciens faisoient un grand usage comme boisson , sur-tout dans leurs expéditions militaires , c'est le *vinaigre*. Tout le monde sait que chaque soldat de Rome et de Carthage étoit obligé de porter avec son bagage une bouteille de vinaigre. Dans leurs longues marches ils le mêloient avec de l'eau , et c'étoit leur boisson ordinaire. Ils en retiroient plusieurs avantages. Car , outre qu'ils corrigeoient par là les mauvaises qualités des eaux impures qu'ils rencontroient souvent , ce breuvage les rafraîchissoit et les désaltéroit mieux que n'auroit pu le faire le vin même , il passoit facilement par la transpiration et par les urines , et ils le regardoient , non sans raison , comme un excellent préservatif contre la fièvre , la peste et la putréfaction (1). »

b De la bière. « On dit que ce sont les Egyptiens , qui ont les premiers inventé l'art de faire avec de l'orge une liqueur fermentée , laquelle a porté d'abord par cette raison le non de *vin d'orge* , mais qui a été appelée ensuite le *vin des pays septentrionaux* , parce que c'est principalement dans le nord qu'on

(1) Voy. *Cheyne's Essay on Health* , p. 58. — *Lipsius , de Re militari Romanorum.* — *Jackson , on Fevers* , p. 407.

en fait usage.— L'orge n'est pas le seul grain propre à faire de la bière. On en a aussi préparé avec l'avoine, le seigle, le froment, et dans quelques pays, le maïs et le riz. Quelquefois aussi on a essayé de mêler plusieurs de ces graines ensemble (1). Autrefois, il étoit assez ordinaire, dans les brasseries, d'ajouter des pois à l'orge. La bière qui en résultoit passoit pour être plus forte et de meilleure garde. Mais à tout prendre, il a été trouvé plus convenable de s'en tenir à l'orge seul, germé, plus ou moins grillé, et mis en fermentation avec une plus ou moins grande quantité d'eau, selon qu'on veut avoir de la petite bière ou de la bière forte. On y ajoute aussi du houblon, qui, en lui donnant un léger degré d'amertume et de stypticité, la rend plus stomachique, plus agréable et beaucoup moins susceptible de s'aigrir et de se gâter. L'on avoit autrefois beaucoup de prévention contre le houblon, et plusieurs auteurs respectables (2) en blâment encore l'usage; mais d'autres, au contraire, le recommandent for-

(1) Venner affirme, (*Via Recta ad vitam longam*) qu'il y a de l'avantage à mêler avec l'orge un tiers ou une moitié d'avoine, pour la préparation de la bière, qui se trouve par là, dit-il, bien plus rafraîchissante que celle qu'on prépare avec l'orge seul. (A)

(2) Voy. Dr. Darwin's *Zoonomia*, vol. II. p. 785.
— *Falk's Guardian of Health*, p. 147, etc.

tement comme un excellent stomachique , et vantent ses propriétés calmantes et antispasmodiques (1). Aujourd'hui , l'on en ajoute , mais en moindre quantité , même à la bière douce.— Dans cette espèce de bière forte , qu'on appelle *porter* , qui est devenue fort à la mode , et qui étoit certainement autrefois une excellente boisson , bien plus nourrissante et plus fortifiante que les autres espèces de bière , mais qui depuis quelques années ne se prépare plus aussi bien , il y a lieu de croire qu'on ajoute encore des amers narcotiques (2) , qui la ren-

(1) Voy. Sydenham , Venner et sur-tout une dissertation inaugurale. *De Humuli Lupuli viribus medicis* , publiée à Edimbourg en 1803 par notre compatriote le D. Jaq. De Roches. L'auteur y rapporte plusieurs observations faites tant par lui que par le Dr. Home , Prof. de Clinique interne , d'après lesquelles il recommande l'usage du houblon , comme calmant , lorsque les autres remèdes de ce genre ne réussissent pas. Mais s'il est vrai , comme l'assure le Dr. De Roches , que les principes narcotiques de cette plante se dissipent par l'infusion et la décoction dans la préparation de la bière , ces observations ne prouvent rien relativement à son usage dans cette boisson. Cependant , j'ai vu un cas de rhumatisme grave et rebelle , dans lequel la bière buë le soir en assez grande quantité réussit mieux pour ramener le sommeil et diminuer les douleurs que tous les autres calmans pharmaceutiques. (O)

(2) Voyez la recette de cette boisson dans un ouvrage , intitulé , *Every man his own Brewer* , by Samuel Child. Mais il est bien peu probable que tous les ingrédiens que l'auteur suppose entrer dans sa compo-

dent plus enivrante , et par-là pernicieuse pour les personnes disposées à l'apoplexie ou à d'autres affections de la tête.— Dans son premier voyage , le capitaine Cook manquant des ingrédients propres à sa préparation , imagina de brasser de la bière avec une espèce de *spruce-fir* , qu'il trouva dans la Nouvelle Zélande , et qui ressembloit beaucoup au sapinette noir d'Amérique (1). « La connoissance » que j'avois de cet arbre , me fit juger , « dit-il , » qu'en y mêlant du jus épaissi de moût de » bière et de mélasse , dont j'avois fait une » grande provision , on en composeroit une

sition , soient essentiels à sa préparation. Quelques-uns , tels que les coques du Levant , sont expressément prohibés par la loi. Aussi dans un *Traité sur l'art du brasseur de bière* , publié en 1804 , on affirme qu'on peut faire de très-bon *porter* avec de l'orge , du houblon , de la réguelisse et de la mélasse. Mais il faut que l'orge soit bien grillé , au lieu que dans la bière douce (*ale*) il l'est très-peu. (A)

(1) Voy. le *Voyage dans l'Hémisphère Austral* , etc. écrit par Jaques Cook , et traduit de l'anglais. Paris. 1778. in-4^{to}. T. I. p. 459. — Les Anglais donnent le nom de *Spruce-fir* à plusieurs espèces de sapin (*abies alba* , *abies Canadensis* , *abies nov. angl.* — Voy. *Ph. Miller's abridgement of the Gardener's Dictionary*. Lond. 1771.) Celui dont Mr. Hodges a dessiné une branche dans le voyage de Cook paroît , autant du moins qu'on peut en juger par le dessein , avoir par ses feuilles qui sont rangées trois à trois sur la tige , plus de ressemblance avec les pins qu'avec les sapins , dans lesquels elles sont solitaires. (Q)

« bière très-saine , qui suppléeroit aux végétaux qui manquent en cet endroit , et l'événement prouva que je ne me trompois pas. » Cette bière contenant une grande quantité d'acide carbonique s'est trouvée être une boisson antiscorbutique , très-diurétique , très-rafraîchissante et par-là très-convenable pour les voyages de grand cours , sur-tout en été et dans les pays chauds (1). Mais son goût ne plaît pas à tout le monde. Enfin dans le *purl* et le *mum* (2) , espèces de bières médicales ,

(1) Quoique cette boisson ait toujours porté depuis le nom de bière (*Spruce-Beer*) , on peut la préparer sans aucun mélange de drèche. En voici la recette. Versez seize gallons (50,280 litres) d'eau bien bouillante sur une égale quantité d'eau froide. Ajoutez ensuite seize livres (5966,896 grammes) de mélasse , et quelques cuillerées à soupe d'essence de *Spruce*. Mêlez bien le tout ensemble. Ajoutez-y enfin une pinte (0,473 de litre) de levure de bière , et tenez le baril en fermentation pendant deux jours dans une température modérée. Après quoi , mettez la liqueur en bouteilles , ou dans un tonneau bien fermé. Elle sera bonne à boire en très-peu de jours. (A)

(2) *Mumma Brunswicensis*. L'auteur dit que cette boisson se prépare en faisant infuser cinquante-six mesures de froment converti en drèche , huit d'avoine , huit de farine de fèves avec dix œufs frais , des sommités de sapin , du thym , et divers autres ingrédients , dans soixante-trois mesures d'eau , réduites par l'ébullition à quarante - une. — On la prépare très-différemment en Angleterre , ajoute-t-il , mais il ne dit pas comment.

qui nous viennent originairement d'Allemagne , et qui ont été fort recommandées , on ajoute aussi différens amers et aromates , propres à les rendre plus fortifiantes et plus nourrissantes , mais non sans des inconvéniens graves , qui ne permettent guères d'en faire un usage habituel.— Sans nous arrêter donc à ces liqueurs composées , qui ont bien perdu d'ailleurs de leur réputation , voyons quels sont les avantages et les inconvéniens de la bière qu'on prépare avec l'orge seul et le houblon. »

» La petite bière est une boisson tout à-la-fois délayante et nourrissante , qui convient merveilleusement aux ouvriers et aux gens de peine , parce qu'elle peut se prendre en grande quantité , sans échauffer comme le vin ou les liqueurs spiritueuses. De plus , par l'acide carbonique , qu'elle contient , elle est supposée très-utile aux personnes menacées ou attaquées de quelque maladie de poitrine (1). — Sydenham faisoit grand cas de cette boisson. Il en prenoit régulièrement un ou deux verres à souper , et autant en se couchant , s'en trouvoit fort bien , et la recommandoit beaucoup com-

(1) On prépare à Ashborton dans le Devonshire une bière particulière qui a à cet égard une grande réputation , et qu'on croit contribuer encore plus que la douceur du climat dans ce comté à la guérison du grand nombre de phthisiques qu'on y envoie. Elle porte le nom d'*Ashborton pop.* (A)

me un excellent remède contre la gravelle et le pissement de sang (1).— On a remarqué, que dans le comté de Fife en Ecosse, la pierre et la gravelle sont des maladies extrêmement rares, ce qu'on attribue à l'usage que font généralement tous les habitans d'une sorte de bière légère, mais très-pure et très-douce. On assure aussi, qu'on n'entend jamais parler de ces maladies parmi les gens employés dans les grandes brasseries; et un habile lithotomiste, Cyprianus, avoit observé que dans le grand nombre de gens, qui s'étoient adressés à lui pour être opérés, il n'en avoit jamais vu aucun qui fît de la bière son unique boisson (2). D'un autre côté, la bière forte contient beaucoup de parties nutritives, qui la rendent bien plus saine et plus fortifiante que le vin; et l'expérience a prouvé qu'elle est particu-

(1) Voy. *Th. Sydenham, M. D. opera universa*. Lugd. Bat. 1754; p. 558. *Illud etiam sedulo observo, ajoute-t-il, ad præcavendum a calculo mictum sanguineum, ut quoties per plateas ad longius aliquod intervallum curru vehendus sim, non prius rhedam ingrediar, quam haustum cerevisiæ tenuis paulo liberaliorem ingerim; quem pariter itero ante regressum domum versus, si forte alicubi diutius fuerim commoratus, quo pacto semper mihi a mictu sanguineo satis est præcautum.*—Il recommande aussi cette boisson dans la goutte, dans les fièvres, dans les maladies éruptives, dans la coqueluche aigue, etc. p. 460. 66. 206. 233. 245, etc.

(2) *Sedgewick's Treatise on Liquors*, p. 372.

particulièrement utile contre le scorbut , et contre les fièvres malignes. Dans diverses épidémies de ce genre , observées sur la flotte et dans les hôpitaux militaires , on a donné cette boisson avec le plus grand succès , à la dose de deux ou trois pintes par jour , et les malades affirmoient tous , qu'elle leur faisoit plus de plaisir et plus de bien que tous les autres remèdes. Elle accéléroit du moins singulièrement leur convalescence , et ils se trouvoient très-promptement en état de reprendre leur service (1). »

»Cependant la bière a eu aussi ses détracteurs , Galien et Dioscoride (2) en blâment l'usage ; mais il est probable que de leur temps on ne connoissoit pas la manière de la bien préparer. — On objecte que cette boisson donne des vents , et il est vrai que la bière mousseuse a souvent cet inconvénient , mais on peut facilement y remédier , en la privant par l'agitation ou par l'exposition à l'air de l'acide carbonique surabondant qu'elle contient. — On a aussi prétendu qu'elle donne trop d'embon-

(1) Trotter's *Medicina nautica*. Vol. I. p. 293.

(2) Galeni Oper. Lib. VI. *Sympt. med.* — Diosc. Lib. II. Cap. 80 et 82. Ce dernier auteur parle de la bière et des boissons analogues sous les noms de *Zythum* et de *Curmi*.

point et qu'elle engourdit les facultés de l'esprit aussi bien que celles du corps ; mais cela n'est vrai que pour ceux qui ne font usage que de bière très-forte , en boivent avec excès , et qui ne corrigent pas par l'exercice sa qualité trop nourrissante. Aussi la bière forte et surtout le porter ne conviennent-ils qu'aux gens de peine , qui travaillent beaucoup et se donnent beaucoup de mouvement. Les personnes sédentaires , très-corpulentes , asthmatiques , sujettes aux vertiges , font bien de s'en abstenir. — Enfin l'on a remarqué que l'ivresse produite par la bière forte est bien plus dangereuse et beaucoup plus durable que celle qui est produite par le vin ou par d'autres liqueurs spiritueuses. — Au surplus la plupart des objections qu'on a faites contre l'usage de la bière nous viennent de pays de vignobles , dans lesquels on doit naturellement avoir une sorte de prévention contre toute autre boisson que le vin , où l'on ne prend pas d'ailleurs les mêmes précautions que dans les pays septentrionaux pour la préparation de la bière , et où la chaleur du climat empêche probablement qu'on puisse jamais en avoir de bien bonne. En Allemagne même on ne la laisse point assez fermenter , et généralement parlant , on la prépare incomparablement mieux en Angleterre que partout ailleurs. Aussi quand

on considère la grande utilité de cette boisson pour notre peuple , on ne peut que gémir de ce que des considérations politiques ont malheureusement fait imaginer de mettre un impôt sur la drèche , et de le rendre , par des augmentations successives , tellement onéreux , qu'il provoque les falsifications , et que rien n'est plus rare aujourd'hui que de la bière parfaitement pure. Ce n'est plus que dans quelques anciennes familles , où on la prépare avec soin , qu'on trouve encore cette boisson , telle que l'Angleterre s'en glorifioit autrefois. »

4. *Des liqueurs spiritueuses.* » L'une des inventions les plus funestes au genre humain a été celle par laquelle les Arabes imaginèrent , dit-on , les premiers , de retirer par la distillation des liqueurs fermentées une substance éminemment inflammable , à laquelle ils donnèrent d'abord le nom d'*arrack* , parce qu'ils commencèrent par la retirer du riz , puis celui d'*alcool* , qui est plus général et indique le produit inflammable de la distillation de toutes sortes de substances en fermentation , quand il est bien dépouillé de l'huile essentielle qui caractérise l'espèce particulière de substance dont on l'obtient. C'est ce qu'on appelle aussi de l'*esprit-de-vin rectifié* , parce qu'en France on le retire du vin de raisins , du cidre et

du poiré. Mais en Allemagne et en Angleterre on le retire aussi des différentes sortes de bières, et dans les Indes occidentales du sucre et de la mélasse. Mais quelle que soit son origine, il est bien prouvé que l'alcool qui en résulte est toujours essentiellement le même, et que les différences de parfum et de goût qui se trouvent entre les liqueurs spiritueuses dont il est la base, ne sont dues qu'à l'huile essentielle avec laquelle l'alcool y est combiné. — Toutes ces liqueurs sont d'autant meilleures qu'elles ont été conservées plus long - temps. — On en tire un grand parti en médecine pour la préparation de différens remèdes connus sous le nom de *teintures*, *d'elixirs*, *d'essences*, etc. On les emploie encore à l'extérieur et en frictions avec beaucoup de succès dans différentes maladies. Mais leur usage habituel, comme boisson, est, s'il faut en croire le Dr. Haller, extrêmement pernicieux. Il tend à endurcir à la longue les fibres de l'estomac, et des intestins, et à les rendre insensibles à toutes sortes de stimulans, à resserrer le calibre des vaisseaux sanguins et des bronches, à produire des ossifications dans les tendons et dans les artères, et des engorgemens squirreux dans les viscéres du bas - ventre, etc. (1). — Un célèbre pro-

(1) Halleri *Elementa Physiologiæ*; Lib. XIX Sect. 3.

esseur des Etats - Unis d'Amérique , le Dr. Rush , a publié un excellent traité sur les effets des liqueurs spiritueuses , dans lequel il expose tant ceux qui résultent d'une dose de ces liqueurs suffisante pour occasionner l'ivresse , que ceux qu'elles produisent à la longue sur le corps et sur l'ame des personnes qui en font habituellement usage , même modérément , et ce tableau , joint à celui de la dépense qu'entraîne nécessairement cette ha-

— Je suis loin de révoquer en doute les dangers de l'abus des liqueurs spiritueuses. J'ai vu plusieurs individus qui en ont été les victimes ; mais je ne puis m'empêcher de croire le tableau qu'en fait ici notre auteur , d'après le Dr. Haller, sinon bien exagéré , au moins bien hypothétique. Ce racornissement des fibres , cette diminution dans le calibre des vaisseaux sanguins , ou aériens , dont il est ici question , me paroissent bien difficiles à constater. Quant aux ossifications , elles sont souvent produites par des causes qui n'ont rien de commun avec celle - là , et je n'ai point vu que les buveurs d'eau-de-vie ou d'autres liqueurs spiritueuses , y fussent plus sujets que d'autres personnes , dont la sobriété n'étoit point suspecte , mais dont les chagrins avoient miné la constitution. Il n'y a que les engorgemens squirreux des viscères du bas-ventre , et particulièrement du foye , qui , ainsi que l'hydropisie , qui en est la conséquence , me paroissent vraiment être une des suites ordinaires de l'ivresse habituelle. Mais quelle en est la cause efficiente ? C'est ce que nous ne sommes point encore assez avancés en pathologie , pour bien déterminer. (O)

bitude présente un ensemble de calamités bien propre à y faire renoncer pour toujours ceux qui l'ont malheureusement contractée. — Aussi a-t-on souvent proposé au Parlement d'interdire absolument la fabrication de l'eau-de-vie, du rhum, et de toutes les liqueurs spiritueuses. Si tous les gouvernemens pouvoient s'accorder à la prohiber entièrement, sauf une petite quantité, destinée uniquement à la préparation des remèdes, le résultat de cette convention seroit probablement plus avantageux à l'humanité que l'abolition même de l'esclavage. »

» Il n'y a que deux cas dans lesquels l'emploi des liqueurs spiritueuses à l'intérieur peut être utile, et encore n'est-ce que momentanément; 1. comme un puissant cordial, dans les cas d'extrême épuisement ou perte absolue des forces par des causes qui opèrent subitement; 2. lorsqu'on est exposé à un grand froid, surtout avec humidité, sans pouvoir s'en garantir, ni par l'exercice ni par aucun moyen. C'est ainsi, par exemple, que lorsque le capitaine Bligh, après la rébellion de son équipage, fut, avec un petit nombre de matelots, exposé dans un frêle bateau, à toutes les intempéries de l'air pendant près d'un mois, pendant lequel ils manquèrent presque totalement de provisions, une seule cuillerée à café

de rhum , distribuée par jour à chaque individu , suffit pour les ranimer et leur donner la force de supporter le froid , l'humidité et la faim , qui les auroient infailliblement fait périr sans ce secours. En général , l'usage modéré des liqueurs spiritueuses est un puissant moyen de contrebalancer les effets affoiblissans du froid et de l'humidité , surtout si on les emploie en même temps à l'extérieur , si par exemple on s'en lave les jambes , ou qu'on en verse dans ses souliers ou dans ses bottes (1). On pourroit croire que puisque ces boissons remédient efficacement à la foiblesse produite par le froid , elles seroient également utiles pour faire cesser celle qui est le résultat d'une grande chaleur ; mais l'expérience a prouvé le contraire ; les liqueurs spiritueuses ne font qu'augmenter l'accablement ; elles rendent ceux qui en font usage incapables de tout exercice qui demande des forces (2) , et les disposent à prendre plus facilement les maladies de la saison. — Hors

(1) Voy. *Rush's Inquiry into the effects of ardent spirits.*

(2) *Rush's Inquiry* , p. 17. — J'apprends cependant qu'à Florence , on voit souvent au milieu de l'été des coupeurs de bois préférer l'eau-de-vie aux vins légers du pays , pour étancher leur soif , et s'en trouver bien. (A)

des deux cas que je viens de citer , l'usage de ces liqueurs ne sauroit donc être que très-pernicieux. »

» Mais , dira-t-on , de grands médecins les ont recommandées , coupées avec une grande quantité d'eau , pour boisson habituelle , et de préférence au vin et à la bière ; cette pratique est même devenue générale pendant bien des années. Aussi en a-t-on vu les dangers ; et le Dr. Fothergill , qui avoit été l'un des premiers à la mettre en vogue , a-t-il témoigné hautement , avant sa mort , son regret d'avoir donné lieu par-là à bien des abus (1). Car on se blase bientôt sur ce mélange , on en augmente peu-à-peu la force , en en contractant la funeste habitude , l'on en vient souvent enfin à des doses effrayantes (2) , et

(1) Voy. *Adair's Medical cautions* ; seconde édition p. 345.

(2) C'étoit autrefois la coutume d'avoir dans la maison une multitude d'élixirs et de cordiaux spiritueux , qu'on distribuoit avec profusion à la moindre apparence de foiblesse ou de simple mal-aise. Il n'est pas douteux que ce ne soit à force d'y avoir recours qu'un grand nombre de gens d'ailleurs très-sobres , ont contracté l'habitude des liqueurs fortes , et ont ainsi ruiné leur santé. (A) — J'ai vu aussi des exemples de ce genre ; j'ai connu quelques dames , qui s'étoient tellement accoutumées à boire de l'eau de cerises d'abord mêlée d'eau , puis pure , toutes les fois qu'elles se sentoient

lors même qu'on s'en tiendrait toujours à une proportion telle , qu'elle ne surpassât jamais la force du vin ou de la bière , l'expérience a prouvé que l'esprit-de-vin n'ayant point de correctif dans ce mélange , il en résulte presque toujours à la longue des engorgemens dans le foie , et d'autres maladies analogues. C'est en vain que pour justifier cette pernicieuse pratique , on allègue que cette boisson réprime la fermentation qui a lieu pendant la digestion et prévient par là les symptômes de flatulence , auxquels sont sujettes les personnes d'un estomac foible et délicat. Car cette fermentation même est jusqu'à un certain point nécessaire , et il y a lieu de croire que la présence d'une certaine quantité d'air dans les intestins n'est pas sans utilité.— L'exemple des habitans de nos isles dans les Indes occidentales , dont un

incommodées , qu'elles en étoient venues enfin à être presque continuellement dans un état d'ivresse , qui a beaucoup abrégé leurs jours. Ayant plusieurs fois exhorté , mais inutilement , l'une d'elles à renoncer à cette perfide boisson , je recommandai à sa femme-de-chambre d'affoiblir peu-à-peu la liqueur favorite de sa maîtresse , sans qu'elle s'en aperçût. Mais la malade ne tarda pas à s'en douter. Elle exigea qu'on lui donnât l'eau de cerises pure , et elle mourut quelque temps après d'une hydropisie à laquelle cette malheureuse habitude avoit sans doute beaucoup contribué. (O)

pareil mélange est la boisson ordinaire , ne prouve rien. Car; outre qu'ils la corrigent par l'addition du sucre et de quelques fruits acides , ainsi que par une plus grande proportion de végétaux dans leur régime , que ceux à qui on recommande cette boisson en Angleterre , ils sont loin de jouir en général d'une bonne santé et sont remarquablement sujets aux crampes , à la paralysie , au marasme et à bien d'autres maladies.— Il est vrai encore, qu'on abreuve fréquemment ainsi les matelots; mais ce n'est que quand on ne peut pas faire mieux. Dès qu'on peut se procurer de la bière en suffisante quantité , on leur en donne au lieu d'eau-de-vie.— Au surplus , je ne puis mieux faire que de renvoyer le lecteur à un savant traité du Dr. Falconer (1) , qui fait voir tous les dangers de cette dernière boisson. Je citerai cependant encore une observation qui ne sauroit trop être publiée. Un respectable jurisconsulte , séduit par la mode plutôt que par choix , s'étoit mis , comme tout le monde , à boire à ses repas de l'eau-de-vie et de l'eau. Il ne tarda pas à s'en trouver mal ; il perdit peu-à-peu son appétit , sa gaité

(1) *Observations on some of the articles of Diet and Regimen , usually recommended to valetudinarians , p. 43 , etc.*

et ses forces , et il étoit si foible , qu'il ne pouvoit plus se soutenir , qu'en augmentant tous les jours la dose du cordial , dont il avoit malheureusement contracté l'habitude. Enfin une violente attaque de goutte se manifesta , accompagnée d'une longue suite de spasmes , de crampes , et autres symptômes nerveux , dont il faillit être la victime. Son médecin , soupçonnant alors la cause de ses maux , l'exhorta fortement à changer de boisson. Il en eut le courage , et il ne tarda pas à s'en applaudir. Car dès lors il recouvra peu-à-peu toute sa première santé (1). »

» Le *punch* , quand il est bien fait , avec une proportion convenable de sucre et de citrons , bien mûrs et bien choisis , mêlés ensemble dans de l'eau bien bouillante , avant d'y ajouter le rhum , est certainement une boisson bien moins mal saine qu'un simple mélange de liqueurs spiritueuses et d'eau , et quoique l'acide du citron puisse incommoder quelques estomacs foibles , ce à quoi il est facile de remédier par un peu de magnésie , c'est un petit inconvénient en comparaison de l'avantage de corriger par-là ce que le rhum seul a de trop échauffant. Un homme très-robuste , accoutumé à boire du punch , vou-

(1) *Valangin* , on *Diet* , p. 140.

lut en retrancher le sucre et le citron. Il ne tarda pas à s'apercevoir d'un tremblement dans ses mains , qui cessa dès qu'il se fut remis à boire du punch comme auparavant. — Cependant , il n'y a point de boisson , sur laquelle les avis de la faculté aient été plus partagés que le punch. Les uns l'ont recommandé comme une boisson très-saine , qui passe facilement par les urines et par la transpiration , et qui a le plus d'analogie avec le bon vin (1). « Je crois fermement , » m'écrivait un de mes correspondans , « que le punch » bien fait est de toutes les boissons celle qu'on » peut prendre en grande dose avec le plus de » sécurité. » — D'autres , au contraire (2), le représentent comme le plus pernicieux de tous les breuvages après les liqueurs spiritueuses pures , au moins pour les personnes qui mènent une vie studieuse et sédentaire , ou qui sont d'une constitution foible et délicate , vû qu'aucun des élémens qui entrent dans sa composition , excepté l'eau , ne peut leur convenir. C'est la plus agréable des boissons , dit le Dr. Falk , mais la plus dangereuse quand on en abuse. Il n'y a peut-être point de ville au monde où l'on boive habituellement plus de punch qu'à Glasgow.

(1) *Adair's Essay on Diet and Regimen* , p. 47.

(2) *Guardian of health* , p. 149.

Chez la plupart des négocians aisés qui y demeurent , on boit du punch tous les jours tant après le souper qu'après le dîner. Mais on a toujours soin de le faire avec de l'excellent rhum de la Jamaïque , on ne le fait pas bien fort , et en général on ne le boit qu'avec modération. Je me suis donné quelque peine pour savoir quelle étoit l'influence de cette coutume sur la santé ; mais les rapports que j'ai recueillis ont été si contradictoires , qu'il me seroit difficile d'en tirer aucune conclusion positive. En général cependant ils m'ont paru plutôt favorables que désavantageux à cette boisson. La goutte et la gravelle passent pour être moins fréquentes à Glasgow que dans le reste de la Grande-Bretagne ; mais outre que le fait peut être révoqué en doute , on peut , s'il est bien réel , l'attribuer à d'autres causes. Car les négocians de Glasgow ne se renferment pas dans leurs comptoirs. Outre l'habitude de boire du punch après le repas , ils ont presque tous celle de prendre l'air et de faire beaucoup d'exercice le matin , ce qui doit nécessairement contribuer au maintien de leur santé.— Quels que soient les effets du punch pris avec modération , il ne paroît pas douteux que quand on en fait un trop grand usage , il n'affoiblisse l'estomac , et ne donne lieu à la production d'un grand nombre de maladies graves.»

II. Règles générales relatives à la boisson

1. » Quelle est la quantité de boisson qu'on doit prendre par jour? Il y a des gens qui par système ou par choix, boivent très-peu, et d'autres qui boivent beaucoup. L'un et l'autre excès a ses inconvéniens. Un jeune homme d'une bonne santé s'étoit, je ne sais pourquoi, accoutumé à ne rien boire pendant le repas. Il supporta fort bien pendant quelque temps cette privation. Mais enfin son teint devint très-haut en couleur et il lui survint une éruption scorbutique par tout le corps, dont il se guérit en reprenant seulement l'habitude de boire à ses repas, sans faire aucun autre remède (1).— D'un autre côté, on cite des exemples de gens qui s'étoient accoutumés à prendre tous les jours une quantité extraordinaire de boisson, et qui s'en sont trouvés fort mal. C'est ainsi qu'un matelot, qui en étoit venu à boire jusqu'à huit gallons (quinze à seize litres) par

(1) Voy. *Robinson's Dissertation on the food and discharges of Human bodies*, p. 65. — On lit cependant dans le second vol. des *Medical Transactions*, n°. 19, p. 275, l'histoire d'un Mr. Wood, meunier de Billicary, dans le comté d'Essex, qui ne buvoit presque point du tout. Mais c'étoit un cas très-particulier, dans lequel il étoit sur-tout question de se débarrasser d'un excessif embonpoint; et ce moyen lui réussit. (A)

jour, prit bientôt un teint livide, devint stupide et mourut d'apoplexie (1). L'exemple de ce genre, le plus remarquable dont on ait entendu parler, est peut-être celui de Mr. Van Horn, négociant de Hambourg, qui étoit établi à Londres, et qui tous les jours pendant vingt-trois ans de suite, à l'exception de deux jours seulement, avoit été passer la soirée dans un club, ou société, qu'il présidoit et qui se réunissoit à l'auberge du Taureau, dans Bishopsgate-street. Il est prouvé que pendant cet espace de temps, il y avoit bû lui seul 35688 bouteilles (26798 litres) de vin rouge d'Oporto, c'est-à-dire, de quatre à cinq bouteilles par jour; il mourut avant l'âge de cinquante ans, et vraisemblablement ce régime avoit beaucoup contribué à abréger sa vie (2). En

(1) Voy. *Trotter's Essay on Drunkenness*, p. 157. — J'ai vu aussi une apoplexie fort extraordinaire survenir à la suite d'une excessive quantité d'eau que le malade avoit bue dans une matinée. Voy. la *Bibl. Brit. Sc. et Arts*. Vol. XXXIII. p. 233. J'avoue que cet exemple me rend un peu suspect le remède des quarante-huit verres d'eau tiède que Mr. Cadet de Vaux recommande de prendre dans l'espace de douze heures pour la guérison de la goutte. (O)

(2) Voy. *Gentleman's Magazine*, vol. LXXI, p. 591. Ce fait, quoique singulier, ne me paroît pas prouver grand chose. Car s'il étoit bien prouvé que la vie de

général, il est bien plus dangereux de boire trop que de boire trop peu. Car une petite quantité de boisson peut toujours trouver place dans les vaisseaux, tandis qu'une quantité excessive doit nécessairement les surcharger.— Un médecin justement célèbre, estime qu'en supposant qu'on prenne une livre et demie, (680 grammes) d'alimens solides par jour, la quantité de boisson qu'on doit prendre doit être une livre de vin ou de bière et deux livres d'eau (1). Bien des gens trouveront que c'est accorder bien peu de boisson, que de n'en prescrire que le double des alimens solides. Mais quoique cette proportion soit probablement insuffisante dans les pays chauds où l'on transpire beaucoup, elle ne s'éloigne pas extrêmement de celle qu'ont fixée tous les auteurs qui ont fait des expériences sur ce point. Elle devrait être, suivant Sanctorius, tout au plus de

Mr. Van Horn a été abrégée par son régime, il faudroit, ce me semble, pour pouvoir en tirer quelque conséquence utile, déterminer l'influence qu'a pu avoir sur sa santé la nature aussi bien que la quantité de la boisson qu'il avoit prise pendant un aussi long espace de temps. Si par exemple au lieu de vin il n'avoit bu dans son club que de l'eau, et en même quantité, l'auroit-il mieux ou moins bien supportée? En auroit-il vécu plus ou moins long-temps? (O)

(1) *Cheyne's Essay on Health*, p. 68.

de 10 à 3 ; suivant Cornaro , de 7 à 6 ; suivant Mr. Rye , de 4 à 3 , en hiver ; suivant le Dr. Lining , et par une moyenne prise sur toute l'année , de 11 à 3 ; et suivant Robinson , de 5 à 2 ; total , environ 37 à 17. »

2. » Quel est le *moment* le plus propre à consacrer à la boisson ? Il y a bien des gens qui croient qu'il ne faut boire que quand on a soif. Mais cela n'est vrai que dans certaines circonstances rares , et en général c'étoit une mauvaise habitude de boire à jeun , entre les repas ou en se couchant , comme on le faisoit autrefois. Le but essentiel de la boisson étant de délayer les alimens solides , c'est pendant le repas qu'il faut boire , ainsi que cela se pratique en France , et non , comme en Angleterre et en Allemagne (1) , après le repas seulement ; car alors on est sujet à boire trop , et il est bien difficile de quitter une table couverte de bouteilles , où rien n'indique le

(1) Il paroît que cette coutume n'est pas particulière au nord de l'Europe , et qu'elle a lieu aussi parmi quelques nations orientales. Lors du séjour de l'armée Française en Egypte , on étala un jour aux yeux des principaux habitans les produits les plus merveilleux de la physique et de la chimie moderne. On leur demanda ensuite ce qu'ils avoient trouvé de plus extraordinaire dans tout ce qu'ils avoient vu ? C'est , répondirent-ils , de vous voir boire en mangeant. (O)

moment précis de se retirer. — Il faut boire peu à-la-fois , et souvent. C'est pourquoi l'usage moderne des petits verres est bien préférable à celui des grands vases (*tankards*), dans lesquels on servoit autrefois la boisson, et qui avoient pour bien des gens l'inconvénient de les engager à boire par distraction ou par goût plus qu'ils ne l'auroient dû. — C'est encore une bien mauvaise habitude , que celle de boire pendant le repas de plusieurs sortes de vins. Les Français ont à cet égard poussé fort loin le raffinement. Ils ont des vins d'autant de sortes qu'il y a d'alimens différens. Avec les huîtres , par exemple , on sert du vin de *Chablis* , et l'on en a d'autres pour chaque espèce de plats (1). Jusqu'à-ce que ce système de gourmandise nous soit devenu bien familier , il vaut mieux nous en tenir à notre ancienne coutume , de ne boire dans le même repas qu'une ou deux sortes de vins , tout au plus trois. »

3. » Quant à la *température* la plus convenable pour la boisson , les avis varient beaucoup. Je ne parle point ici des soupes , des bouillons , et des autres liquides destinés à

(1) Voy. *Pinkerton's Recollections of Paris* , vol. II. p. 98 et 205.

l'apprêt des alimens. Tout le monde convient qu'on doit les prendre chauds ; mais quant à la boisson proprement dite , celle qui n'est destinée qu'à délayer les alimens , les uns soutiennent que la température la plus analogue à celle du corps humain est celle qui est la plus saine , qu'elle sert de stimulant à l'estomac et aux autres organes , et favorise ainsi la digestion , la circulation et la transpiration (1). — D'autres soutiennent , au contraire , que rien n'est plus pernicieux que l'usage des boissons chaudes , qu'elles détruisent le ton de l'estomac , affoiblissent à la longue tout le système , et rendent les nations qui en font usage foibles et efféminées (2). Tels étoient autrefois les habitans de l'Isle de Rhodes , qui , seuls parmi les anciens , faisoient un usage excessif de boissons chaudes , et qui étoient tous d'une pâleur remarquable. Tels sont encore aujourd'hui les Chinois , qui ne boivent jamais rien

(1) *Falk's Guardian of Health* , vol. I. p. 153. — Dolæus , dans son *Essai sur la goutte* , parle d'un malade qui se trouvoit très-bien , soit dans ses accès , soit dans les intervalles , de boire de la bière chaude ; et l'on assure que les Chinois qui croient qu'il est très-mal sain de boire froid , ne sont point sujets à cette maladie. (A)

(2) Voy. les *Œuvres de P. Camper* , Paris , 1803 ; Vol. II.

de froid , tandis que les Grecs et les Romains , qui buvoient habituellement froid , et qui frappaient même leurs vins de glace ou de neige (1) , étoient en général forts , robustes , pleins de vigueur et d'énergie. Aussi tous leurs auteurs recommandent-ils cette habitude , et l'on raconte , que les Empereurs Auguste et Claude , qui avoient ruiné leur santé par l'abus des boissons chaudes , furent guéris en changeant de régime et en ne buvant plus qu'à la glace. En effet , l'expérience a prouvé que les boissons très-froides sont non-seulement agréables et salutaires dans les pays chauds , et pendant l'été , mais souvent nécessaires pour réprimer des sueurs excessives , fortifier tout le système , et entretenir les sécrétions ; tandis que l'abus des boissons chaudes énerve le corps , gâte les dents , affoiblit la tête et les yeux et rend à la longue l'estomac et les intestins très-paresseux. — Il ne faut pas oublier cependant , que rien n'est plus dangereux que de boire froid , lorsqu'après un violent exercice , on est accablé de chaleur et de fatigue (2). — En général , il ne convient pas de boire bien froid , ni en hiver ,

(1) *Barry , on the wines of the ancients , p. 154 et 155.*

(2) *Ibid. p. 172.* Ramazzini insiste fortement aussi sur cette précaution. (A)

ni lorsqu'on est avancé en âge , ou trop faible d'ailleurs pour être facilement susceptible de la réaction , qui seule peut rendre l'impression du froid tonique et fortifiante. »

4. » Quelles sont les boissons qu'on peut considérer comme les meilleurs *dissolvans* des alimens ? Quoiqu'il soit difficile de juger d'après ce qui se passe hors du corps , des opérations qui ont lieu dans un organe vivant , l'expérience suivante mérite cependant d'être citée. On avoit mis une certaine quantité de viande hâchée dans quatre vases de terre vernissée , pleins , l'un d'eau , un second de bière , un troisième de vin blanc , et le quatrième de vin de Bordeaux rouge. On les fit macérer à froid , en remuant fréquemment le mélange. Au bout de quelques heures , la viande contenue dans les deux premiers vases se trouva fort ramollie , et la solution avoit une apparence mucilagineuse. Il y avoit fort peu de changement dans le troisième , et absolument aucun dans le quatrième , si ce n'est que dans celui-ci la viande paroissoit plutôt durcie. On réitéra l'expérience en couvrant les vases et en les exposant pendant plusieurs heures à une chaleur douce et uniforme. On obtint le même résultat. La dissolution de la viande se trouva beaucoup plus avancée dans les deux premiers vases que dans le troisième , et dans celui-

ci plus que dans le quatrième (1). »

» Terminons ce chapitre par quelques considérations sur l'ivresse. La chaleur étant le principal soutien de la vie , les peuples du midi sont en général plus gais et plus animés que ceux du nord. C'est pourquoi ceux-ci ont de tout temps cherché dans les liqueurs spiritueuses un moyen de les réveiller de l'engourdissement dans lequel les plonge la température glacée de leur pays , et quand ils ont une fois goûté le plaisir de la gaité et de la force momentanée qu'elles inspirent , ils ne se sont pas doutés des maux qui devoient nécessairement résulter de leur usage , ils s'y sont livrés aveuglément , ils en ont bientôt contracté la funeste habitude , il n'a plus été en leur pouvoir d'y renoncer , et ils n'ont pas tardé à éprouver avec le besoin de l'ivresse tous les désordres qu'elle entraîne à sa suite. Aussi le nombre des ivrognes d'un pays est-il en général proportionné à sa latitude. Presque nul dans la zone torride , plus on s'en éloigne , et plus il augmente. — Mais ce qui a le plus contribué à répandre l'ivrognerie , ce sont les usages auxquels a donné lieu le désir qu'ont naturellement les ivrognes de voir

(1) *Curteis's Essay on the preservation of Health*
Lond. 1704, p. 81.

les autres s'enivrer comme eux et participer à la gaité que leur inspire le vin. Delà ces stratagèmes , ou , pour mieux dire , ces moyens de contrainte , dont on trouve des traces dans tous les pays du nord , et qui ont été imaginés pour séduire les gens qui , par système et par goût , vouloient demeurer sobres , vaincre leur résistance , et les engager à boire. En Irlande , par exemple , il étoit d'usage d'avoir dans les repas un immense gobelet , qu'on appeloit le *connétable* , et qu'on étoit obligé de vider entièrement et d'un seul coup , lorsqu'on s'avisait de laisser du vin dans son verre , ou de le répandre (1). En Ecosse , on célébroit le jour de Ste. Cécile , en buvant à l'envi , à la santé des dames , et celle en faveur de laquelle son champion avoit supporté le plus de vin étoit réputée la *belle* de la saison (2).

(1) *Watkinson's Philosophical survey of Irelaad* , p. 40 et 41. On assure que l'usage du *connétable* est connu en d'autres pays qu'en Irlande ; mais il paroît que c'est là qu'il a pris son origine. (A)

(2) L'auteur parle de cet usage comme aboli. Il ne l'étoit pas de mon temps (de 1767 à 1772) à Edimbourg. Toutes les années on donnoit par souscription un grand concert le jour de Ste. Cécile. On y invitoit par billets les plus belles dames de la ville. Après le concert , les souscripteurs se réunissoient dans une taverne. Ils sou-

On lit dans les *Annales de Cambden* , pour l'année 1581 , que les Anglais qui , de tous les peuples du nord , s'étoient jusqu'alors montrés le moins adonnés à l'ivrognerie , et dont on vantoit la sobriété , apprirent pour la première fois dans les guerres qu'ils eurent à soutenir à cette époque dans les Pays-Bas , à boire de grandes quantités de liqueurs enivrantes , sous le nom de *toasts* , et à détruire leur santé en buvant à celle des autres. Je

poient ensemble. Ensuite on plaçoit sur la table une boîte qu'on appeloit l'*Enfer*. On faisoit apporter les billets des dames qui avoient assisté au concert ; on les proclamoit l'une après l'autre ; les billets de celles qui ne trouvoient aucun champion prêt à boire pour les *sauver* , étoient jettés dans la boîte ; et celui qui buvoit le plus , (pourvu qu'il pût terminer cet exploit en buvant d'un seul coup un grand verre qui tenoit lieu du *connétable* d'Irlande , mais portoit le nom de *Ste. Cécile* , et qui pour l'ordinaire renversoit les buveurs ivres-morts) étoit autorisé à aller le lendemain chez sa dame , lui présenter son billet , en se glorifiant d'avoir eu l'honneur de s'enivrer pour la *sauver*. Ce qu'il y a d'étrange , c'est que lors même qu'elle n'avoit d'ailleurs aucune relation avec lui , il en étoit toujours bien reçu , obligamment remercié , et invité à renouveler ses visites , aussi souvent que cela lui conviendrait. J'ai connu des dames , en l'honneur desquels un de ces braves avoit bu jusqu'à dix-sept ou dix-huit bouteilles de punch , (car ce n'étoit pas du vin , c'étoit du punch qui servoit à cette débauche) et qui en étoient toutes fières. (O

crains bien que nos dernières guerres dans ce pays-là n'aient pas été plus favorables à la tempérance. Les Romains n'accordoient à leurs soldats dans leurs expéditions militaires que du vinaigre et de l'eau , et avec cette simple boisson , ils ont conquis le monde. »

» Un auteur Français n'a pas craint il y a près d'un siècle , de faire l'apologie de l'ivresse. Mais il exige ; 1. qu'on ne s'enivre pas souvent ; 2. que ce ne soit qu'en bonne compagnie ; 3. avec de bon vin ; 4. dans un temps convenable ; 5. qu'on ne force personne à boire ; et 6. enfin qu'on ne pousse pas l'ivresse trop loin (1). Un auteur Anglais plus moderne (2) , entrant jusqu'à un certain point dans ce système , soutient qu'il y auroit de l'avantage à ne boire habituellement ni vin ni liqueurs ; mais à se permettre de temps en temps cette débauche , une fois par semaine , par exemple ; et seulement au point de devenir un peu gai. — Un de ses adversaires condamne cette doctrine. Il reconnoît que l'abus du vin et des liqueurs est très-pernicieux ; mais il croit qu'il est utile d'en prendre tous

(1) *Eloge de l'ivresse* , en un vol. 8vo. imprimé à Leyde en 1715.

(2) *Cadogan's Dissertation on the Gout* ; 6th. Edit. p. 61.

les jours un peu , pour contrebalancer la tendance de nos humeurs à la putréfaction. Il recommande d'ailleurs avec Celse , de ne s'assujettir trop strictement à aucune règle , de ne s'abstenir entièrement d'aucun des alimens ordinairement en usage , de manger tantôt en compagnie , tantôt seul , de se permettre de temps en temps quelques excès , mais de vivre habituellement dans la sobriété (1). — Quant à moi qui ne me suis jamais enivré , je ne puis en parler d'après ma propre expérience , mais , quelque ingénieux que soient les sophismes de l'auteur Français , quelque plausibles que soient les argumens des auteurs Anglais , je ne puis , d'après tout ce que j'ai vu et lu , m'empêcher de regarder l'ivrognerie comme le vice le plus dangereux , celui qui conduit à tous les autres , et qui est la principale cause de la plupart des maladies dont la race humaine est affligée (2), et je ne

(1) *Falconer's observations on Cadogan's Dissertation* ; p. 80.

(2) Mr. Muret ayant eu la curiosité d'examiner dans le registre mortuaire d'une ville de la Suisse , combien de morts pouvoient être attribuées à l'ivrognerie , en trouva le nombre si grand , qu'il estimoit qu'elle tue plus de monde que les fièvres , les pleurésies , et toutes les maladies les plus perfides et les plus meurtrières. *Voy. Price on Reversionary payments*. Vol. II. p. 250. (A)

saurois trop recommander à ceux qui ont le malheur d'en avoir contracté l'habitude , d'y renoncer au plutôt , ou tout d'un coup , comme l'exige absolument le Dr. Trotter (1), dont l'ouvrage sur ce sujet est le meilleur que je connoisse , ou graduellement , comme le conseille le Dr. Garnet (2). Indépendamment de ces deux auteurs , on trouve aussi dans la *Zoonomie* du Dr. Darwin , vol. I. p. 240 , dans les *Souvenirs de Paris* par Pinkerton , vol. II. p. 338 , et dans les *Rapports du Dr. Willan sur les maladies de Londres* , de bons cha-

(1) *Trotter's Essay on Drunkenness* , p. 179.

(2) *Garnett's Lectures on Zoonomia* , p. 248. — Je voyois un malade atteint de vertiges , de maux de tête et d'un état continuel de demi ivresse produite par l'abus du vin. Il en buvoit communément quatre bouteilles par jour. Je l'engageai à se réduire graduellement à une bouteille , ce qui réussit d'abord fort bien , et le guérit de ses maux. Malheureusement il retomba peu à peu dans son ancienne habitude , il mourut quelque temps après d'une attaque d'apoplexie. Je suis porté à croire , comme le Dr. Trotter , que quand la chose est possible , il vaudroit mieux rompre brusquement la glace , en proscrivant entièrement le vin et les liqueurs , que de temporiser avec l'ennemi. Cette rupture exigeroit sans doute un grand courage , mais ce seroit l'affaire de quelques jours ; au lieu que la répétition continuelle du sacrifice devient tous les jours plus pénible et plus difficile à supporter. (O)

pitres sur l'ivresse et sur les meilleurs moyens de s'en corriger. Il résulte des faits rassemblés par ces auteurs que l'ivrognerie est incontestablement le vice le plus funeste à l'humanité, que la plupart des ivrognes meurent avant l'âge de trente ans , et que s'il en est quelques-uns qui atteignent un âge avancé , leur vie n'est qu'une alternative continuelle d'abrutissement et de folie , ou d'abattement , d'inquiétudes , de craintes et de sombres remords. En un mot , l'inventeur des *toasts* , quelqu'il soit , des *connétables*, ou des autres moyens de séduction et de contrainte par lesquels ce vice s'est répandu dans le monde , me paroît ne pouvoir être considéré que comme un objet de détestation , et placé comme tel à côté de.... l'inventeur de la peste , si elle pouvoit être regardée comme une invention des hommes !

CHAPITRE III. De la nourriture solide.

« C'est principalement par des alimens solides, que le corps des animaux prend de l'accroissement et de la force , et qu'il répare ses pertes journalières. Aussi n'y a-t-il point d'objet d'hygiène , qui mérite plus d'attention , et sur lequel on aît autant écrit que celui-ci , d'autant plus que les substances qui peuvent nous servir d'alimens sont en si grand nombre ,

leurs propriétés sont si différentes , leur analyse si difficile , les mélanges dont elles sont susceptibles si compliqués , que le sujet semble vraiment inépuisable (1). Si tous les hommes pouvoient se contenter d'un seul genre d'alimens , comme l'ont fait Cornaro , le meunier Wood (1) , et quelques autres invalides , qui , forcés par une longue suite de maux à observer pour se guérir un régime sévère , ont recouvré par-là leur santé et leur première vigueur , cet examen deviendrait bien plus simple et plus facile. Mais c'est ce qu'on ne peut raisonnablement ni espérer , ni exiger de la part de ceux qui n'ont pas les mêmes motifs pour

(1) — *I could relate the various powers
Of various foods , but fifty years would roll ,
And fifty more , before the tale were done.*

Armstrong. BOOK II. l. 96.

On a déjà trouvé vingt-six ingrédiens différens dans les plantes , et quatorze dans les substances animales ; et cependant il y en a des milliers qui n'ont point encore été analysées. Il faudroit des siècles , dit un habile chimiste , pour compléter ce travail. Voy. *Thomson's system of Chemistry*. Vol. IV. p. 206 et 474. (A)

(1) Il paroît par l'histoire de ce meunier , publiée par Sir George Baker dans les *Transactions Medicales de Londres* , qu'il s'étoit borné pour toute nourriture à un simple pouding , composé de farine et d'eau , il en prenoit environ trois livres par jour sans aucune boisson. Au moyen de ce régime , il se guérit d'un embonpoint qui lui rendoit la vie amère , et recouvra toutes ses forces , et sa santé. (A)

se priver ainsi des plaisirs de la table. Il faut bien accorder quelque chose à la foiblesse humaine , permettre ce qu'on ne peut empêcher, et se borner à diriger son choix dans la grande variété d'alimens que lui offre la nature. C'est pourquoi je vais tâcher de retracer en peu de mots les principales observations auxquelles ce vaste sujet a jusqu'à présent donné lieu.

Sect. 1. De la nature et des qualités des differens alimens. A. Substances végétales.

a. Fruits.— » Quoique les fruits soient presque devenus aujourd'hui sur nos tables un article de luxe , ils doivent naturellement avoir fait la première nourriture des hommes. On peut les diviser en six familles ; les fruits à noyau , ceux à pepins , ceux à petites graines , les bayes , les cucurbitacées , et les noix ou autres fruits à enveloppe ligneuse ou coriace.

1. Les *fruits à noyau* , tels que les pêches , les abricots , les cerises et les prunes , ont en général un tissu lâche et succulent , qui les rend assez dissolubles dans l'estomac , mais par-là même plus sujets que les autres à une fermentation , qui jointe à leur acidité irrite souvent le canal alimentaire , au point d'exciter des vomissemens et de la diarrhée (1). Ce-

(1) Je doute beaucoup que ce soit par leur acescence, ou leur disposition à fermenter dans l'estomac que les fruits à noyau incommodent ceux qui en mangent avec

pendant leurs propriétés antiseptique et laxative les ont fait recommander dans le scorbut, les fièvres bilieuses et les obstructions. Mais il ne faut en manger qu'avec modération, et les choisir toujours bien mûrs.— 2. Les fruits à *pepins*, tels que les pommes et les poires, sont, à tout prendre, comme alimens, beaucoup plus sains et plus utiles que les fruits à noyau. Il y en a une très-grande variété. Quand ils ont atteint toute leur maturité, ils sont très-agréables au goût et très-faciles à digérer, sur-tout quand ils sont cuits. Car quand on les mange crus, ils donnent quelquefois des vents et des aigreurs.— Les nêfles, les coins et les grenades, sont peu en usage dans ce pays. Les oranges sont un fruit délicieux, très-rafraîchissant, puissamment antiscorbutique et très-utile dans les maladies bilieuses, mais qui par son acidité a les mêmes inconvéniens pour les estomacs foibles que les fruits à noyau.— Les citrons sont

excès. Je suis porté à croire que quelques mûrs qu'ils soient, les abricots en particulier, les prunes et même quelques espèces de cerises, ont quelque propriété spécifique qui les rend plus difficiles à digérer crus que les pêches, par exemple, que l'auteur regarde cependant je ne sais pourquoi, comme plus mal saines que les abricots. J'ai vu au contraire un beaucoup plus grand nombre d'indigestions de ceux-ci que de celles-là, ou d'autres fruits encore plus acides et plus susceptibles de fermentation, tels par exemple que les groseilles. (O)

principalement employés sur nos tables comme un assaisonnement agréable pour les substances animales et particulièrement pour le poisson, dont leur suc diminue la tendance à la putréfaction. On en fait aussi avec de l'eau sucrée une boisson, qui convient merveilleusement aux malades atteints de fièvres inflammatoires ou putrides. C'est le principal spécifique contre le scorbut, et le meilleur antidote contre les poisons végétaux (1).—

3. Mais de tous les fruits, ceux à petites graines, sont certainement les meilleurs, les plus sains et les plus utiles. Parmi ceux-ci les raisins, indépendamment de la liqueur précieuse qu'on en retire, tiennent incontestablement le premier rang, comme étant tout à-la-fois rafraîchissans, nourrissans et antiseptiques. Quand ils sont bien mûrs, ils favorisent admirablement toutes les sécrétions, et dans les pays de vignobles, on en fait souvent dans la saison, et avec succès, une cure pour les obstructions, en en mangeant quelques livres avant déjeuner.— Les différentes espèces de groseilles, quoique bien inférieures aux raisins, participent jusqu'à un certain point à leurs propriétés, et ont presque les mêmes effets et les mêmes inconvéniens que les fruits à noyau.—

4. J'en dis autant des bayes, telles que les framboises, les mûres,

(1) Voy. *Turnbull's Medical Works*, p. 85.

l'airelle et les autres espèces de *vaccinium* (*cranberries*, *bilberries*, *red whortle-berries*, etc.) dont on fait en Ecosse et dans les pays du nord, des tartes assez goûtées.— Mais dans cette famille, il n'est aucun fruit comparable aux fraises, sur-tout à celles qui croissent naturellement dans les bois; elles réunissent toutes sortes d'avantages; elles sont aussi saines qu'agréables au goût, et elles ont été recommandées pour une multitude de maux, la phthisie, la gravelle, etc. (1). Le meilleur correctif de leur aridité dans l'estomac, c'est le lait ou la crème.— 5. Les fruits des plantes *cucurbitacées*, comme les melons et les concombres, sont généralement considérés comme mal sains, et de difficile digestion. Le melon fait, à ce qu'on dit, une partie essentielle de la nourriture de certains peuples de l'Asie, sur-tout des Perses. En Europe, on en mange beaucoup moins, et il y a bien des gens qui s'en trouvent mal, particulière-

(1) Je connois cependant des gens qui ne les supportent point, et d'autres qui n'oseroient pas se hasarder à en manger, sans y ajouter du vin, du sucre, et quelques aromates. Mais ce sont-là probablement des idiosyncrasies particulières, dont il est difficile de rendre raison, et il n'en est pas moins vrai en général que les indigestions de fraises sont beaucoup moins communes que celles de la plupart des fruits à noyau. (O)

ment si, comme cela se pratique en Angleterre, on le mange mêlé avec d'autres fruits à la fin du repas. En France, on le sert avec le rôti, ce qui a beaucoup moins d'inconvéniens.— Les concombres sont si difficiles à digérer, qu'on a vu des gens les vomir tels quels, quarante-huit heures après les avoir mangés; et il est peu de personnes qui pussent les supporter, sans l'huile et le vinaigre dont on les assaisonne communément. Cependant cuits et apprêtés avec du bouillon, ils sont assez agréables et se digèrent assez bien (1).— 6. La famille des noix, qui comprend les fruits du noyer, du châtaigner, du noisetier, de l'amandier, du pistachier, etc. paroît avoir été l'un des premiers moyens de subsistance auxquels les hommes aient eu recours. On donnoit probablement le nom de glands dont on a tant parlé dans l'histoire comme ayant été la principale nourriture de plusieurs nations de l'antiquité, et particulièrement des Arcadiens, non-seulement à ceux du chêne, mais encore à tous les fruits de cette famille, qui est assez nombreuse (2), et il est encore des

(1) On mange aussi très-fréquemment à Genève des courges grosses et petites, apprêtées avec du bouillon ou du lait, et je n'ai point vu que ce genre d'aliment fût plus indigeste qu'aucun autre. (O)

(2) Voy. Goguet's *origin of Laws*, etc. Vol. I. p. 77.

peuplades qui font un grand usage de quelques-uns d'eux (1). Cependant , quoique tous ces fruits soient assez nourrissans par la grande proportion d'huile qu'ils contiennent , leur viscosité les rend communément indigestes , et il n'y a guères que des gens robustes et d'une santé vigoureuse , qui puissent en supporter une certaine quantité. Ils demandent à être bien mâchés , saupoudrés de sel pour les rendre plus dissolubles , et pris avec modération. Car ils occasionnent souvent des indigestions dangereuses , de l'oppression , de l'asthme , etc. (2). Il en est même qu'on ne peut manger avec sécurité , que lorsqu'on les a privés de leur âcreté par le feu (3). La meilleure

— Potter dans ses *antiquités* est d'un autre avis. Il assure que les glands du chêne qui produit le liège (*Quercus suber*) sont aussi agréables au goût que des noisettes et qu'il s'en vend beaucoup dans tous les marchés d'Espagne. (A)

(1) Dans plusieurs parties d'Italie on fait une aussi grande consommation de châtaignes grillées ou bouillies que nous de pommes de terre. (A)

(2) Hoffmann observe que les dysenteries sont surtout fréquentes dans la saison des noix , lorsque la récolte en est abondante , et Falconer cite plusieurs cas , où mangées avec excès , elles ont produit des indigestions mortelles. Voy. *Essay on the preservation of the health of persons employed in agriculture* , p. 18 (A)

(3) Telles sont par exemple les amandes amères.

manière d'en faire usage est de les broyer avec du sucre et de l'eau , pour en faire des poudings et des émulsions.— Les pistaches et le cacao , sont probablement de toute cette famille , ceux qui se digèrent le mieux et qui sont les plus sains et les plus nourrissans , sur-tout lorsqu'ils ont été légèrement grillés.»

» Il y a trois manières de manger les fruits , frais et crus , cuits ou secs. Lorsqu'ils sont bien mûrs , on peut les manger crus avec sécurité , sur-tout en été , et lorsqu'on ne craint pas leur disposition à s'aigrir et à fermenter dans l'estomac , disposition qu'on peut au surplus diminuer beaucoup par l'addition du sucre , des épices , de quelque liqueur spiritueuse (1) , du lait ou de la crème.— La cuisson

Tel est en particulier le fruit de l'acajou (espèce d'*anacardium* (*cashew-nut*) dont on fait un grand usage en émulsion dans les Indes occidentales , et qui contient une huile si caustique qu'en le faisant griller comme du café , il faut en éviter avec soin la fumée. (A)

(1) J'ai connu cependant un individu qui supportoit fort bien le fruit pur , ou mêlé avec du sucre , des épices ou de la crème , mais qui ne pouvoit en prendre avec du vin ou quelque liqueur spiritueuse que ce fût , sans être extrêmement incommodé ; quoiqu'il n'éprouvât aucun mauvais effet de ces liqueurs prises séparément , leur mélange avec le fruit ne manquoit jamais de lui donner des aigreurs , des vents et des douleurs d'estomac. (O)

les rend aussi en général plus faciles à digérer, sans altérer leur propriété laxative et rafraîchissante. Enfin par la dessiccation, ils deviennent à la vérité un peu moins solubles dans l'estomac, mais moins acides, plus sucrés et par-là même plus nourrissans. Aussi les figues faisoient-elles autrefois une partie essentielle du régime des athlètes. Les dattes, qui sont le fruit du palmier, l'un des arbres les plus utiles qu'il y ait au monde, deviennent aussi par la dessiccation une grande ressource pour la nourriture des peuples de l'Asie. Ce deux fruits contiennent probablement plus de parties nutritives qu'aucun autre. »

b. *Plantes légumineuses.* « Ces plantes, telles que les pois, les fèves, les haricots, les lentilles, etc. sont probablement après les arbres fruitiers, celles dans lesquelles les hommes ont d'abord cherché leur nourriture. Mais quoique ces légumes soient assez agréables au goût et d'une digestion assez facile, quand ils sont encore verts et tendres, quoique même après leur maturité, ils soient encore susceptibles d'être employés utilement pour des soupes, et même pour en faire du pain, en les mêlant avec du froment (1), leur usage pour

(1) On trouve dans le Traité d'Edlin sur l'art du boulanger, (*Treatise on Bread-making*) différentes re-

l'espèce humaine est cependant assez borné - et il n'y a guères que les gens forts , robustes et qui font beaucoup d'exercice , qui puissent les supporter , si ce n'est dans leur primeur. Heureusement on peut dans leur vieillesse même en tirer un très-grand parti pour la nourriture des chevaux et d'autres animaux domestiques , qui s'en accommodent fort bien.»

c. » Les *plantes graminées* sont après tout celles qui ont fourni aux hommes la nourriture solide la plus abondante et la plus saine. Le *froment* est celle de toutes les graines qui est la plus propre à faire du pain , et probablement c'est après le riz celle qui contient le plus de parties nutritives. Il est composé de

cettes pour faire avec des pois ou d'autres légumes une sorte de pain propre à remplacer celui de froment pour les classes laborieuses de la Société. Cet ouvrage , le meilleur que je connoisse sur ce sujet , a été publié à Londres , en 1805 , en un vol. *in-8°*. Il traite de l'histoire naturelle et de la culture du froment , du commerce des blés , de l'analyse de la farine , et des différentes sortes de levain en usage , de la fermentation du pain , des substances qu'on peut substituer au froment en cas de disette , etc. Il rapporte avec éloge à cette occasion les nombreuses expériences qu'a faites le Bureau d'Agriculture pour déterminer les propriétés respectives de l'orge , du seigle , de l'avoine , du blé sarrasin , du blé de turquie , des fèves et des pommes de terre. (A)

trois élémens , dont deux sont de nature végétale , tandis que le troisième , qui est une espèce de gluten , a toutes les propriétés des matières animales. — L'orge forme la plus grande partie de la subsistance des habitans de plusieurs pays de l'Europe : mais quoiqu'on en fasse du pain assez agréable , ce pain est beaucoup plus pesant et plus indigeste que celui qu'on fait avec le froment. Cependant l'orge perlé ou mondé est d'une grande utilité pour faire des soupes et des bouillons. — Il y a cinquante ans que près du quart des habitans de la Grande-Bretagne se nourrissoit de pain d'avoine. L'augmentation du luxe et des richesses a beaucoup diminué sa consommation. Ce grain est considéré comme plus nourrissant que l'orge ou le seigle ; mais il est certainement très-inférieur au froment. — Le seigle est un grain très-commun dans le nord , dont les habitans auroient de la peine à s'en passer, vû qu'il mûrit beaucoup plus promptement et supporte beaucoup mieux que le froment la rigueur du climat. Mais , quoiqu'assez nourrissant et assez agréable , le pain qu'on en fait est bien moins facile à digérer que le nôtre. — Le riz sert probablement de nourriture à un plus grand nombre d'hommes que tous les autres grains ensemble. Il mérite cette préférence par ses propriétés. C'est un ali-

ment doux , nourrissant , extrêmement sain , très-facile à digérer , susceptible de préparations très-simples. Car il suffit de le faire bouillir avec de l'eau ou avec du lait. On peut aussi le mêler avec d'autres alimens , pour en faire des poudings , ou d'autres mets , et même du pain , mais qui n'est bon qu'autant qu'on y ajoute beaucoup de froment. — Le maïs ou blé de *Turquie* , est le principal aliment de l'Amérique septentrionale et des Indes occidentales. On le cultive aussi dans le Midi de l'Europe , où l'on en fait différentes préparations farineuses , telles que la *polenta* des Italiens. Il est assez nourrissant , mais peu propre à faire de bon pain. — Enfin il est plusieurs autres grains , dont on fait une sorte de pain dans d'autres pays , tels que le blé noir , le *manna-grass* (1) des Polonais et des Allemands , etc. — Mais les bornes de cet ouvrage ne permettent pas d'entrer dans tous ces détails. »

» J'ajouterai seulement , que l'usage de quelque espèce de pain remonte aux premiers siècles.

(1) J'ignore le nom botanique ou français de cette plante. (O) — Elle fournit un grain d'un goût sucré et très-agréable , qu'on fait communément cuire avec du lait , ce qui en fait un aliment très-nourrissant et très-sain pour les invalides. Voy. *Turnbull's Medical-Works* , p. 71. (A)

cles du monde , et a de tout temps été si général , que les nations qui en manquent sont considérées comme dépourvues de tout moyen de subsistance. Cependant il y a de célèbres médecins , tels que le Dr. Cadogan , qui ont soutenu que le pain est un aliment mal sain , sujet à s'aigrir et à fermenter dans l'estomac. Mais ces objections ont été solidement réfutées par le Dr. Falconer (1). Il a prouvé que le pain est non-seulement nourrissant , mais encore nécessaire à la digestion , comme aliment solide et sec , propre à faire passer dans l'estomac une certaine quantité de salive , à y retenir les autres alimens qui sans cela s'avaleroient et se dissoudroient trop promptement , à soutenir par-là le ton du canal alimentaire , etc. Il a fait voir que l'acrescence du pain et sa disposition à fermenter sont bien moins considérables que celles des autres substances végétales , parce qu'il a déjà subi en partie la fermentation vineuse , et qu'enfin ces propriétés même contrebalancent efficacement la tendance des substances animales à la putréfaction.— Au surplus , on peut préparer le pain sans le faire fermenter. C'est ce qu'on appelle du *biscuit* , et outre que de cette ma-

(1) *Observations on Dr. Cadogan's Dissertation on the Gout*, p. 77 et 78.

nière , il se conserve plus long-temps , il y a des estomacs délicats qui le supportent mieux. Mais alors il est plus dur et plus pesant , et par cette raison , l'usage de faire subir à la pâte une première fermentation , qui rend le pain plus léger et plus mol , est devenu général. On y ajoute pour cet effet , ou du *levain* , c'est-à-dire , de la pâte ancienne et déjà fermentée ou de la levûre de bière (*barm* , ou *yeast*.) Ce dernier moyen est le plus en usage dans la Grande-Bretagne ; le premier a prévalu sur le continent.— La croûte du pain se digère plus facilement que la mie , le pain rassis plus que le pain frais , et le bû plus que le blanc.— Quant à la quantité de pain qu'on peut manger , elle doit varier suivant l'âge , le sexe , le tempérament et la manière de vivre. En général , c'est une assez bonne proportion qu'un tiers de viande , un tiers de pain , et un tiers de quelqu'autre substance végétale. »

d. Racines. » Lorsque les hommes n'ont rien trouvé hors de terre qui pût servir à leur nourriture , ils ont naturellement dû la chercher dans les racines ; et en effet , il en est plusieurs qui , quoiqu'inférieures à cet égard aux grains , contiennent beaucoup de parties nutritives. Telle est en particulier la *pomme de terre* , le meilleur substitut que l'on connoisse pour le pain , et qui fournit un aliment

sain , léger , facile à digérer , fortifiant (1) et qui ne dispose ni aux aigreurs , ni aux vents.

(1) Il est douteux cependant que les pommes de terre puissent suffire seules, et sans aucun autre aliment aux hommes de peine qui travaillent beaucoup. Il est vrai que les Irlandais du bas peuple, dont c'est presque la seule nourriture, sont remarquables par leur air de santé et leur bonne mine. Mais ils ne travaillent pas à beaucoup près autant que les bons ouvriers du reste de la Grande-Bretagne. Dans les dernières disettes de l'Ecosse, plusieurs cultivateurs essayèrent de se nourrir entièrement de pommes de terre. Mais ils furent bientôt obligés d'y renoncer, à cause de la faiblesse qu'ils éprouvoient, et qui cessa, dirent-ils, dès qu'ils se furent remis à manger de la viande (A). Voyez sur ce sujet les expériences de Mr. Moscati; *Bibl. Brit. Sc. et Arts* Vol. XXXVII, p. 330. (O)

La manière de préparer les pommes de terre n'est point indifférente. Il faut d'abord les bien laver, les nettoyer, en enlever les yeux et la terre, et les racler avec soin comme les carottes. Il faut ensuite les faire tremper pendant quelque temps dans de l'eau fraîche; après quoi on les fait bouillir aussi rapidement que possible dans un pot couvert. Il faut faire bouillir séparément celles qui sont d'une grosseur différente. Quand elles sont assez cuites, ce qu'on connoît par la facilité avec laquelle on peut les percer avec une fourchette, on verse toute l'eau, et l'on place le pot découvert auprès du feu, jusqu'à-ce que les pommes de terre soient bien sèches. Elles sont alors prêtes à servir sur la table, légèrement saupoudrées de sel, à moins que l'eau, dans laquelle on les a fait bouillir ne fût déjà salée. Voy. *the Farmer's Magazine*, vol. V. p. 191 et 503. (A)

Telles sont encore les différentes espèces de raves et de navets , dont il paroît que les anciens Romains faisoient leur principale nourriture , mais qui ont l'inconvénient d'être très-venteuses , les carottes , les betteraves , les scorsonères , les salsifis , et une multitude d'autres , qui sont assez faciles à digérer , mais dont il est rare qu'on se nourrisse exclusivement. Dans les pays situés entre les tropiques , on sert fréquemment à dîner des racines d'igname ou de *magnoc* , bouillies ou grillées , et avec la farine desquelles on fait différens gâteaux , appelés *cassave* , *couac* , *cipipa* , etc. Enfin , il est plusieurs racines qu'on emploie plus fréquemment comme assaisonnemens , que comme des alimens proprement dits. Tels sont spécialement les *oignons* , qu'on suppose contenir plus de parties nutritives sous le même volume qu'aucune autre substance végétale (1), qui excitent puissamment les urines , favorisent l'expectoration , et qu'on ne sauroit trop recommander aux per-

(1) Il est bien reconnu qu'avec un morceau de pain et quelques oignons crus dans sa poche , un de nos montagnards d'Ecosse peut voyager , travailler et faire un ouvrage incroyable , pendant deux ou trois jours de suite , sans prendre aucune autre nourriture. On connoît bien en France le pouvoir restaurant des oignons. Car on en fait des soupes , dont on se régale après les bals et les longues et fatigantes soirées. (A)

sonnes d'un tempérament froid et phlegmatique, dont l'estomac a besoin d'un stimulant actif.— Les aulx, les échalottes, les poireaux, participent aux mêmes qualités.—Telle est encore la racine de *raifort sauvage*, qu'on emploie sur-tout, comme la moutarde, pour faciliter la digestion des substances animales. »

e. *Herbes potagères.* » Quoiqu'on ait vu des hommes se nourrir entièrement de foin et d'herbes crues (1), il n'y a guères que la laitue, le céleri, le cresson, le cerfeuil, la chicorée et l'oseille, qu'on mange quelquefois sans les faire bouillir; encore n'est-ce qu'en salade, et avec un assaisonnement de sel, d'huile et de vinaigre. En général, toutes ces herbes se digèrent mieux cuites que crues (2). Parmi les autres herbes potagères, le genre des choux est celui dont on fait la plus grande consommation. Les choux-fleurs et les brocolis sont les espèces les plus saines. Les choux ordinaires sont indigestes, s'ils ne sont pas extrêmement cuits. Les artichaux, les asperges et les épinards sont de

(1) Voyez *Tulpü Observationes*. Lib. IV. cap. 10.

(2) Voy. *Adair's Medical cautions*, p. 226. Ouvrage dans lequel l'auteur rapporte les expériences de Mr. Gosse, d'après lesquelles il paroît que les herbes amères sont celles qui se digèrent le mieux, que la cuisson facilite la digestion de toutes les substances végétales et que l'addition du vinaigre la retarde. (A)

bons légumes , faciles à digérer , et qui fermentent peu dans l'estomac (1). Mais aucun de ces

(1) Je suis étonné que l'auteur range les épinards au nombre des légumes qui se digèrent le mieux. J'ai lieu de croire au contraire que malgré les apparences qui sont certainement en leur faveur, c'est un de ceux qui se digèrent le plus difficilement. Car quoiqu'ils ne m'aient paru disposer ni aux aigreurs, ni aux vents, j'ai vu un grand nombre d'indigestions que je n'ai pu attribuer qu'à l'usage de ce légume. Je soupçonne qu'il a quelque chose de vénéneux, dont il faut se défier, et qu'on détruiroit peut-être par une préparation mieux soignée qu'on ne le fait ordinairement. Je tiens au moins d'une Dame, très-bonne ménagère, que les épinards, ne font jamais de mal, lorsqu'après avoir été bien épluchés, bouillis à grande eau, pressés et jetés dans de l'eau fraîche, on a soin de les cuire ensuite dans du bon bouillon pendant au moins deux heures, en y ajoutant sur la fin de la rapûre de pain, et en les laissant encore mitonner une demi heure avant de les manger. — Quant aux artichaux, quand ils sont bien cuits, ils sont certainement plus nourrissans que les herbes. — J'en dis autant des cardes, dont l'auteur ne parle pas. — Parmi les herbes potagères, il ne parle point non plus du pourpier, dont on ne fait à la vérité aucun usage en Angleterre, et qui est pourtant l'un des légumes les plus agréables et les plus sains. En général il y a probablement encore à cet égard bien des acquisitions à faire, dont on ne se doute pas, lorsqu'on ne considère que les qualités sensibles des herbes crues. La culture et la cuisson rendent souvent très-douces celles qui sont les plus âcres. Qui auroit cru par exemple que les fenilles de la rhubarbe ondulée pussent être apprêtées de manière à être bonnes à manger? Voy. *la Bibl. Brit. Sc. et Arts.* Vol. XXXIII, p. 364. (O)

légumes ne peut être considéré comme bien nourrissant, et ils ne paroissent pas avoir été originairement destinés à servir de nourriture à l'homme dans l'état de nature. Car outre qu'ils ne sont ni aussi faciles à digérer, ni aussi agréables que les fruits, les grains et les racines, il en est plusieurs qui ont des qualités vénéneuses, dont on ne les prive que par un genre particulier de culture, et par une grande chaleur. C'est pourquoi il faut qu'ils soient toujours bien cuits, et autant que cela se peut, à la vapeur de l'eau bouillante (1). »

f. Champignons. » Il y a un si grand nombre de variétés de cette espèce de plantes, que Sowerby, qui les a décrites en trois volumes folio, en compte jusqu'à quatre cents en Angleterre seulement. Mais quoique les champignons sauvages qu'on trouve dans les bois et sur les vieux pâturages, soient plus délicats et plus agréables au goût que le petit nombre de ceux qu'on cultive artificiellement dans nos jardins, on ne se sert guères que de ceux-ci, soit pour les apprêter, soit pour en faire le *catchup*, (espèce de sauce aromatisée dont on arrose différens mets.)—Les bons champignons sont très-nourrissans, participant beaucoup de la nature des substances animales. Les Russes en mangent beau-

(1) Voy. *Turnbull's Medical-Works*, p. 72.

coup et sans choix ; ils les salent même pour toutes les saisons. Mais leur tissu coriace et visqueux les rend très-difficiles à digérer ; il n'y a que les estomacs robustes qui puissent les supporter ; et il y a lieu de croire , avec Haller , que même quand ils sont bien choisis , c'est toujours un aliment suspect et dangereux (1). — Les *truffes* , qui sont une espèce de champignons souterrains , et les *morilles* , qu'on emploie principalement comme assaisonnement pour les ragoûts , sont bien moins redoutables. »

g. *Plantes marines.* » Quand on considère la grande quantité d'algues (*ulvæ*) et de varechs (*fuci*) que produisent nos côtes maritimes , on a lieu d'être étonné qu'on en ait jusqu'à présent tiré aussi peu de parti pour la nourriture des hommes. Il n'y a guères que trois espèces de ces plantes , qui soient quelquefois en usage comme alimens , et qui portent chez nous un nom vulgaire , savoir le *tangle* (*fucus esculentus*) , le *dulse* (*fucus palmatus*) et le *laver* (espèce d'*ulva*). Cependant il y a lieu de croire qu'elles participent toutes plus ou moins de la nature de celles dont on fait à la Chine des gelées si nourrissantes

(1) Voy. la *Bibl. Brit. Sc. et Arts.* Vol. XXXVIII, p. 237.

santes et, des confitures si agréables (1). Celle qu'on y emploie principalement à cet usage est le *fucus saccharinus*, bien connu aussi en Irlande. Les Chinois en font un si grand cas qu'au rapport de Mr. Thunberg, quand ils font quelque présent de fruits ou d'autres objets à des étrangers, ils ne manquent jamais d'y joindre par manière d'ornement des feuilles de cette plante, comme représentant l'une des principales richesses du pays. Cependant la gelée, si célèbre sous le nom de *Chin-Chow*, paroît, autant qu'on peut en juger par les échantillons qu'on en a apportés en Angleterre, composée de plusieurs espèces différentes de *fucus*. — Dans l'isle de Robben, près du Cap de Bonne-Espérance, on recueille aussi une grande quantité de feuilles des plantes marines, qu'on met d'abord tremper pendant quelques jours dans de l'eau douce, et dont on retire ensuite par l'ébullition une gelée claire et transparente, qui mêlée avec un peu de sucre et de suc d'oranges ou de citron, forme un aliment très-cordial et très-nourrissant. »

» Enfin, il est plusieurs substances végétales qu'on emploie avec succès comme alimens en différens pays, et qui ne peuvent guères

(1) Voy. *Barrows's Travels in China*, p. 133 et 552; ou la *Bibl. Brit. Litt.* Vol. XXXIV, p. 174.

être rangées sous aucun des chefs précédens. Tels sont en particulier les fruits de l'*arbre à pain* et du *plantain*, qui participent aux propriétés des grains farineux. — Tel est encore le *sagou*, qu'on tire de la moëlle d'une espèce de palmier très-commun dans les Indes orientales, d'où on nous l'apporte, et où il sert à la nourriture d'un grand nombre des habitans de différens pays; chez nous il n'est guères employé que pour les invalides et les convalescens, comme propre à faire des soupes très-nourrissantes, et très-douces. Tel est encore le *salep*, qui se prépare en Turquie et en Perse, en faisant sécher la racine d'une espèce d'orchis, qui croit aussi dans nos climats; mais qui n'y est probablement ni si grosse ni si bonne. C'est une substance qui contient beaucoup de parties nutritives sous un très-petit volume, et qui a l'avantage de pouvoir se conserver aussi long temps qu'on le veut. — Tels sont aussi différens mucilages qu'on prépare en Amérique, soit avec les racines du *Maranta arundinacea*, (*Indian arrow-Root*), soit avec celles du magnoc. — Le *Lichen d'Islande*, que nous n'employons que comme remède dans les maladies de poitrine, est considéré par les Islandais, comme une précieuse ressource, en fait de nourriture. Ils savent en préparer avec le lait un aliment très-

agréable et très-nourrissant. — Enfin la gomme arabique, que nous n'employons chez nous que pour des ptisannes adoucissantes, des émulsions ou d'autres remèdes de ce genre, fait, dit-on, la principale nourriture des arabes dans leurs longues caravannes, ainsi que celle des habitans du Sénégal. » (1).

B. *Substances animales.* » Les premiers alimens des hommes ont certainement été tirés du règne végétal. Il n'est pas douteux qu'ils ne pussent à rigueur se passer entièrement de nourriture animale; et l'on a un grand nombre d'exemples non-seulement d'individus, mais de nations entières, qui n'en ont fait aucun usage. Les enfans se trouvent en général très-bien de ce régime, qui paroît aussi très-favorable au développement et à l'exercice des facultés intellectuelles, et par conséquent aux hommes studieux, et qui a de plus l'avantage de ne jamais produire de maladie constitutionnelle ou putride, telle que le scorbut, la lèpre, etc. ses inconvéniens se bornant aux organes de la digestion. Si donc les hommes faits habitoient constamment un

(1) La gomme arabique qu'on tire d'un arbre appelé par Linn. *Mimosa nilotica*, ne diffère pas essentiellement de celle que fournissent nos différentes espèces de pruniers ou de la gomme *adragant*, qu'on tire de l'*astragalus Tragacantha* Linn. et qui donne un mucilage beaucoup plus concentré.

climat doux et tempéré, s'ils n'étoient pas fréquemment appelés à se transporter dans des pays peu favorisés de la nature, ou à se livrer à des travaux pénibles qui exigent beaucoup de force, ils pourroient peut-être écouter la voix de l'humanité, se rendre aux invitations de certains philosophes, qui se sont élevés avec force contre le prétendu droit de verser du sang, et s'abstenir de meurtre et de carnage, pour pourvoir à leur nourriture. — Mais quand on considère d'une part combien les productions de la terre seroient insuffisantes à la nourriture de tant de millions d'hommes habitant des pays froids et stériles, qui ne fournissent que peu ou point de plantes propres à leur servir d'alimens, et de l'autre, la grande profusion avec laquelle la nature produit et multiplie les animaux sur la terre (1); quand on réfléchit à la structure des dents, de l'estomac et des intestins de l'homme, com-

(1) Une seule paire de pigeons peut en produire 14760 dans l'espace de quatre ans, et dans le même espace de temps, on peut avoir 1274840 lapins produits par une seule paire. (Voy. *Swedish Essays, translated by Stillingfleet*, 1st Edit. p. 75. — *Pennant's British Zoology*, p. 43 et 89. — Voy. aussi la *Bibl. Brit. Sc. et Arts*, p. 99 de ce vol. où le Lord Ribblesdale porte encore plus loin la multiplication des lapins.) — Aussi Plin. Liv. VIII. c. 55. admire-t-il avec raison la bonté de la nature, qui a si fort multiplié auprès de l'homme les animaux destinés à lui servir de nourriture. (A)

parativement à celle des autres animaux , structure qui indique évidemment un être destiné à se nourrir également d'animaux et de végétaux ; quand on songe aux grandes ressources que les hommes retirent non-seulement de la chair des animaux pour leur nourriture , mais encore de leur peau , de leur graisse , etc. pour s'habiller , pour se procurer de la lumière , et pour d'autres besoins de la vie , on doit croire que ce genre d'alimens ne leur est point interdit , que s'il a ses inconvéniens , il a aussi ses avantages , et qu'il suffit de faire un bon choix entr'eux , et de les mêler convenablement avec les substances végétales les plus saines et les plus susceptibles de se combiner avantageusement avec eux , pour pouvoir avec sécurité en tirer un grand parti.—Voyons donc ce que l'expérience nous a appris relativement aux propriétés des principales espèces d'animaux dont les hommes ont jusqu'à présent fait usage dans ce but.»

a. » *Quadrupèdes.* Cette classe d'animaux fournit plus à la nourriture de l'espèce humaine que toutes les autres ensemble. Le bœuf est sur-tout d'une grande ressource. Sa chair , quand l'animal n'est pas trop vieux et a été bien nourri , est de toutes celle qui est la plus fortifiante , et par conséquent celle qui convient le mieux aux gens d'une bonne santé

et d'une constitution robuste (1). — Celle du *veau* est plus tendre , et convient mieux aux personnes sédentaires et d'une santé délicate ; mais elle a besoin , pour se bien digérer , d'être assaisonnée de quelque acide végétal. — La chair de *vache* n'est ni aussi tendre , ni aussi facile à digérer , ni aussi nourrissante que celle du bœuf. La meilleure manière d'apprêter celle-ci est de la faire rôtir. Il en est de même de la chair du *mouton* , qui , quand l'animal a atteint l'âge de cinq à six ans , et qu'il a été élevé dans des pâturages secs est peut-être plus généralement goûtée qu'aucune autre. Mais il faut en éviter la graisse , parce que sa grande coagulabilité la rend indigeste. — La chair des *brebis* , quand elles ont passé trois ans , est dure , coriace et de mauvais goût. — Celle des *agneaux* est excellente , pourvu qu'ils aient au moins cinq à six mois. — Les

(1) On sait qu'en Angleterre il y a des gens qu'on destine à se battre à coups de poings pour de l'argent et qu'on élève en conséquence , en les assujettissant à un régime propre à donner de la force et de l'agilité. Ripsham , géolier d'Ipswich , élevait un athlète de cette espèce , nommé *Humphries*. On le pesoit tous les jours. On fit d'abord du bœuf rôti , sa principale nourriture. Mais on s'aperçut bientôt qu'il devenoit trop gras , sous l'influence de ce régime , et l'on fut obligé de substituer au rôti de bœuf celui de mouton , ce qui réussit beaucoup mieux. (A)

anciens Romains considéroient le porc comme l'aliment le plus sain et le plus fortifiant (1). C'est pourquoi ils en nourrissoient presque exclusivement leurs athlètes. Ceux de nos jours se trouvent mieux du bœuf ou du mouton. Cependant la chair du cochon, et sur-tout celle du sanglier, qui passe pour moins indigeste, a un fort bon goût, et convient fort aux personnes d'une constitution robuste; mais les personnes délicates la digèrent difficilement, même à l'aide du sel, au moyen duquel elle devient susceptible d'être conservée long-temps, et qui la rend certainement plus soluble. Celle des cochons de lait est aussi très-nourrissante et très-recherchée, mais elle ne convient guères mieux aux estomacs foibles.— La chair des boucs et des chèvres étoit autrefois fort estimée. Les médecins Arabes faisoient beaucoup

(1) Dans les premiers âges du monde, Platon croit que les hommes s'abstenoient de toute viande dans l'idée qu'il n'étoit pas permis de verser le sang d'aucune créature vivante. Mais lorsque la nécessité les eut forcés de surmonter à cet égard leur répugnance, le cochon fut le premier animal qu'ils se permirent d'immoler, parce qu'il leur étoit absolument inutile pendant sa vie. Ce ne fut que plusieurs siècles après qu'on se permit de tuer des bœufs. La grande utilité de cet animal inspira pendant très-long-temps l'idée que ce seroit un crime d'accélérer sa mort ou de se nourrir de sa chair. Voy. *Burton, on the non-naturals*, p. 192. (A)

plus de cas de celle des jeunes *chevreaux* que d'aucune autre. Aujourd'hui on en fait beaucoup moins usage. Cependant en Ecosse et dans le pays de Galles, on sale et l'on fait sécher les gigots de ces animaux pour tenir lieu de jambon.— Dans les Indes occidentales, on élève une espèce de chèvre, qui donne de l'excellent lait, et dont la chair est, dit-on, aussi bonne que celle du mouton. C'est dommage qu'on ne connoisse encore que très-imparfaitement cet animal en Europe.— Anciennement, et chez les peuples chasseurs, les hommes ont dû se nourrir principalement du produit de leur chasse, et sous ce point de vue, ils n'étoient pas à plaindre. Car la venaison est tout à-la-fois un aliment très-agréable, très-nourrissant et très-sain (1).— Quant au *lièvre*, les anciens le considéroient comme celui de tous les quadrupèdes, qui est le meilleur à manger (2); mais aujourd'hui on le regarde comme pesant et indigeste. Il n'y a guères que les jeunes *levreaux*

(1) Il y a quelques années qu'on tua un ours sauvage dans nos montagnes. Les chasseurs se réunirent pour en faire un bon repas. Peut-être en mangèrent-ils avec excès; mais le fait est qu'ils en furent tous fort incommodés. Je fus appelé à soigner l'un d'entr'eux, qui mourut de cette indigestion. (O)

(2) *Inter quadrupedes gloria prima lepus.* — Martial.

qui puissent être mangés rôtis. Les vieux lièvres sont trop durs, sur-tout quand on ne les tue pas au gîte, mais après les avoir bien fatigués par une longue chasse. Ils ne sont bons que pour la soupe et pour les ragoûts. — La chair des *lapins* ressemble à celle de la volaille, et se digère pour le moins aussi bien, sur-tout quand ils sont jeunes. Celle des lapins sauvages a un fumet plus agréable que celle des lapins privés; mais ceux-ci sont plus gras et plus tendres. »

b. » La chair des *oiseaux* est en général plus légère, moins visqueuse et plus dissoluble que celle des quadrupèdes. Elle convient particulièrement aux personnes studieuses (1). Parmi les oiseaux domestiques, les *poules* et les *poulets*, sur-tout lorsqu'on ne les renferme pas trop, fournissent un aliment très-doux, très-nourrissant, très-facile à digérer, et par conséquent très-convenable aux personnes convalescentes ou valétudinaires. Ceux que l'on engraisse par artifice, comme les chapons et les poulardes, sont regardés comme un mets très-délicat, mais leur graisse n'est pas aussi uniformément répandue dans les chairs que celle de ceux qu'on abandonne à la nature, en les nourrissant bien, et par-là ils devien-

(1) Voy. *Lynch's Guide to Health*; p. 182.

ment plus indigestes. La chair des *dindons* ressemble beaucoup à celle de la volaille ; mais quoique singulièrement tendre quand ils sont jeunes , elle devient extrêmement dure et coriace , quand ils sont vieux.— Les poules d'Inde sont plus difficiles à digérer.— Je ne sais si c'étoit la rareté du *paon* ou sa beauté , qui le faisoit considérer par les anciens Romains comme un plat essentiel dans les grands repas. Il en étoit de même autrefois du *cygne* en Angleterre. Aujourd'hui on ne fait que bien rarement usage de ces deux oiseaux.— Les *pigeons* fournissent un aliment de très-bon goût et très-fortifiant , sur-tout lorsqu'ils sont jeunes ; mais on les considère comme trop échauffans et disposant aux maladies inflammatoires , à tel point qu'on ne pourroit pas , dit-on , s'en nourrir soixante jours de suite sans avoir la fièvre (1).— L'oye est un ali-

(1) Quelque répandue que soit cette prévention contre les pigeons, elle est sans doute fort exagérée. Le respectable doyen de notre Faculté de Médecine , Mr. le Dr. Butini le père , actuellement âgé de quatre-vingt-sept ans , eut , il y a plusieurs années , une maladie causée par beaucoup de foiblesse , combinée avec un principe de goutte , pour laquelle il crut devoir se mettre à un régime tonique. Dès-lors , et il y a plus de trois ans , il n'a plus mangé d'autre viande que du pigeon. Il en prend régulièrement une moitié à dîner , et l'autre à

ment fort sain pour les personnes qui ont un estomac fort et robuste ; mais qui même alors ne se digère bien qu'à l'aide des oignons ou des autres stimulans dont on les assaisonne (1). — Le *canard* privé est regardé comme plus délicat et plus sain , particulièrement lorsqu'il a été bien nourri , et tenu , non dans des eaux stagnantes , mais à portée d'eaux courantes et limpides , favorables à la production du cresson de fontaine , et d'autres plantes aquatiques semblables. — Parmi les oiseaux sauvages , la *perdrix* est fort estimée ; mais elle n'est ni aussi agréable au goût , ni aussi facile à digérer que le *coq de bruyère*. — La *caille* ressemble à la *perdrix* , mais elle est encore plus

souper , sans addition de soupe ni de légume ; à déjeuner et à goûter , il prend une tasse de chocolat mêlé de salep , et deux heures avant le dîner et le souper , il boit une tasse de bouillon ou consommé de bœuf et de poule , épaissi par un jaune d'œuf et du salep ; à l'exception d'une très-petite quantité de vin d'Espagne qu'il prend une heure avant le dîner , il ne boit que de l'eau. — Ce régime , dont il ne s'est pas écarté un seul jour depuis cette époque , ne l'a jamais ni rassasié , ni incommodé. Son poulx est toujours calme et régulier , son sommeil très-naturel , et toutes ses facultés intellectuelles admirablement bien conservées. (O)

(1) En Ecosse , on mange presque toujours les oies avec une compôte de pommes. J'ignore si ce mélange en facilite la digestion. (O)

indigeste.— Le *faisan* est aussi plus pesant sur l'estomac , que la volaille de basse-cour , quoique son fumet soit bien plus agréable.— L'*ortolan* est regardé comme l'un des mets les plus exquis ; mais c'est peut-être à cause de sa rareté ; et la *bécasse* , qu'on sert bien plus communément sur nos tables , mérite sur tout nos éloges , par la délicatesse de son tissu et son bon goût (1). »

c. » Il est probable que dans certains pays , les poissons ont été les premiers animaux dont les habitans aient pensé à se nourrir. Certains peuples de la Perse , au rapport d'Hérodote et de Strabon , qui leur donnent à cause de cela le nom d'*ichtyophages* , en faisoient non-seulement leur propre nourriture , mais aussi celle de leurs troupeaux ; et il est encore aujourd'hui de grandes peuplades dans l'Inde , qui assujetties à un régime végétal , ne se permettent à leurs repas aucune autre substance

(1) On sait que l'exercice augmente la ténacité des fibres musculaires et la dureté des chairs. Aussi la perdrix , qui vole peu et marche beaucoup , a-t-elle l'aîle plus tendre que la cuisse. Le contraire a lieu dans la bécasse , qui vole beaucoup et marche peu. Delà vient l'ancien proverbe anglais :

*If the partridge had but the woodcock's thigh ,
He'd be the best bird that e'er doth fly. (A)*

animale que du poisson (1). — C'est à la vérité un aliment bien moins substantiel que la chair des quadrupèdes et des oiseaux, et qui ne pourroit suffire seul aux hommes de peine obligés à beaucoup d'exercice (2), mais assez bien adapté aux habitans des villes, qui mènent une vie sédentaire, dont la sensualité est plus grande que l'appétit, et qui n'ont pas besoin d'alimens extrêmement nourrissans. — La chair des poissons est bien plus tendre et moins fibreuse que celle des autres animaux, ce qui la rend en général bien plus facile à digérer; mais elle est bien plus promptement corrompue; et c'est probablement par cette raison qu'on l'assaisonne communément de quelque acide végétal, comme le vinaigre ou le suc de citron. D'un autre côté, il est plusieurs poissons, tels que le *saumon*, l'*anguille*, les *crabes* et en général les *testacées*, qui contiennent beaucoup d'huile, ou dont la chair est extrêmement visqueuse, et qui par-là pèsent souvent sur l'estomac, et occasionnent même

(1) Voy. *Adair's medical cautions*; p. 269.

(2) Une preuve du peu de substance nutritive que contiennent les poissons, c'est que lorsqu'on veut faire maigrir les postillons (*jockeys*) destinés à monter les chevaux qui doivent disputer le prix de la course à *New-market*, on ne leur permet pas de manger de la viande tant qu'on peut se procurer du poisson. (A)

quelquefois des indigestions dangereuses. — Les crabes , les *écrevisses de mer* , les *moules* et les *pétoncles* , quoique très-agréables au goût , donnent souvent beaucoup de chaleur , d'an-goisie et quelquefois même de la fièvre. On ne doit en manger qu'avec modération , et en les assaisonnant de vinaigre ou de citrons. — Les *huîtres* sont cependant très-nourrissantes , et se digèrent assez bien , sur-tout quand elles sont crues. Il y a des gens qui peuvent en manger à la fois une énorme quantité , sans en être incommodés. — Les *poissons de mer* sont plus nombreux et en général plus nourrissans et plus sains que ceux d'eau douce. Le *hareng* , qui est celui dont on fait la plus grande consommation , et dont la pêche occupe tant de milliers d'hommes , est d'une ressource d'autant plus grande qu'il peut être salé , séché , et conservé ainsi très-long-temps. Quoiqu'on mange rarement des végétaux avec le poisson , les harengs salés sont un excellent correctif de l'insipidité de quelques-uns d'entr'eux , tels , par exemple , que les pommes de terre. — En général , les poissons les plus sains sont ceux qui vivent sur un fond pierreux , ou sablon-neux , et dans des eaux courantes ou bien pu-res. Les poissons qu'on pêche dans des marais , des étangs ou des eaux croupissantes , ont un mauvais goût , et sont pour l'ordinaire mal

sains. — La meilleure manière d'apprêter le poisson est de le faire cuire sur le gril ou à l'eau. Le poisson frit est en général indigeste. Cependant ce genre d'alimens s'associe très-bien avec le beurre frais, qui sembleroit au contraire devoir le rendre plus difficile à dissoudre dans l'estomac (1). »

d. » *Animaux amphibies.* Le seul qui mérite notre attention, est la *tortue*. Il y en a quatre espèces. Mais la *tortue verte* ou *marine* est celle qui est le plus communément en usage. Quand on ne la gâte pas, en l'assaisonnant, comme on le fait ordinairement, avec des substances destinées à en réhausser le

(1) L'auteur ne parle point d'un effet des poissons sur la peau, assez généralement reconnu, celui de procurer des éruptions, et d'augmenter par-là la disposition aux dartres, et autres maladies cutanées. Je connois des gens qui ne peuvent pas manger de la perche (celui de tous les poissons qui, d'après les expériences de Mr. Gosse, paroît un des plus faciles à digérer) sans avoir aussitôt après des échauboulures. D'autres observent le même effet des écrevisses. Pendant mon séjour en Ecosse, j'ai souvent ouï attribuer à la grande quantité de poisson que mangent les habitans du Lochaber, les maladies de ce genre auxquelles ils sont si sujets. Il est difficile, sans doute, d'expliquer cet effet; mais il importeroit de bien constater sa réalité. — Un autre point sur lequel on peut être étonné du silence de l'auteur, c'est celui des poissons venimeux. Voy. la *Bibl. Brit. Sc. et Arts.* Vol. XXV. p. 53. (O)

goût , mais qui la rendent échauffante et indigeste (1), c'est certainement un des alimens les plus délicats , les plus nourrissans , et les plus convenables aux personnes foibles , valétudinaires , ou convalescentes de quelque grande maladie. Elle ressemble en cela , et par son goût , au veau bien tendre , ou à la volaille (2). »

e. » Outre les différentes classes du règne animal , dont nous venons de parler , il est d'autres

(1) Voy. *Turnbull's Medical Works* ; p. 63.

(2) Parmi les animaux amphibies qui peuvent servir d'alimens , on pourroit citer encore les *grenouilles* dont on fait un assez grand usage dans les pays méridionaux , et que je suis porté à regarder en général comme une nourriture saine et facile à digérer. Mais je ne suis pas surpris que l'auteur n'en parle point. Les Anglais ont , je ne sais pourquoi , contre ce genre d'alimens , la même prévention que nous aurions probablement contre les chauve-souris , dont Spallanzani prétend qu'on peut faire d'excellens pâtés , ou contre certains insectes , tels que les larves de hannetons , les araignées , etc. dont je connois des gens qui se régäleroient volontiers. On surmonte celle qu'inspirent les vipères ou les escargots , pour en faire des bouillons , qui réussissent très-bien dans certaines maladies , mais on ne parviendroit pas facilement à en faire manger autrement que par remède , et cependant il y a lieu de croire que ces derniers en particulier seroient un aliment aussi nourrissant , aussi susceptible d'un apprêt agréable et aussi sain que bien d'autres. Il y a probablement dans le règne animal bien des acquisitions de ce genre à faire , dont on ne se doute pas. (O)

d'autres alimens tirés de ce règne , dont il faut dire un mot , tels que le beurre , le fromage , les œufs , le miel , et les nids de certains oiseaux.— 1. Le *beurre* est certainement , en fait de nourriture , une substance très précieuse. Il y a des médecins qui en réprouvent l'usage , mais c'est une affaire de mode plutôt que d'expérience ou de raisonnement. Sans doute il se digère lentement , sur-tout lorsqu'il a subi l'action du feu , ou lorsqu'il a déjà acquis une sorte de rancidité ; mais quand il est fait avec soin , bien frais et peu ou point salé , il donne du corps aux alimens secs et peu nourrissans , il les retient dans l'estomac assez long-temps pour qu'ils puissent y subir les changemens nécessaires , il les empêche de passer dans les intestins dans un état de crudité , il réprime la fermentation acide , et se convertit lui même en un excellent chyle. Puisque presque toutes les nations se sont accordées à en faire usage avec les végétaux et avec le poisson , il faut bien qu'on lui ait reconnu quelque propriété favorable à la digestion de ces alimens (1). On doit cependant en priver les enfans qui ont de la disposition à devenir trop gras ; mais en petite dose , il ne peut qu'être avantageux à ceux qui sont vifs

(1) Voy. *Adair's Medical cautions* ; p. 195.

et qui ont de l'activité , et il y a des raisons de croire qu'il peut prévenir chez eux non-seulement les aigreurs , mais encore la formation des vers (1). — 2. Il n'en est pas de même du *fromage* , qui ne convient point aux enfans , et qui , quoique très-nourrissant , ne peut être bien digéré comme aliment que par des gens forts et robustes , accoutumés à beaucoup de travail et d'exercice. Il est sur-tout très-indigeste , lorsqu'il est trop frais , ou lorsqu'on le fait griller. D'un autre côté , lorsqu'il est vieux et qu'il commence à tendre à la putréfaction , il ne peut plus servir de nourriture , et ne peut plus être mangé qu'en petites doses , comme un stimulant , analogue au sel ou aux épices , et propre à faciliter la digestion des autres alimens. — 3. Les *œufs* contiennent probablement plus de parties nutritives qu'aucun autre aliment ; et pour ceux dont le goût n'a pas été gâté par le luxe de la cuisine , il ne peut pas y avoir de mets plus délicat , plus agréable , plus facile à digérer et plus sain que des œufs bien frais , apprêtés de la manière la plus simple , c'est-à-dire , bouillis au point de coaguler légèrement la plus grande partie du blanc , sans priver le jaune de sa fluidité (2). On pourroit même les manger

(1) *Ibidem* ; p. 285.

(2) *Voy. Falk's Guardian of Health* ; p. 130. —

cruds , et c'est ainsi que comme laxatifs , nourrissans et très solubles , ils ont été recommandés dans la jaunisse , dans les obstructions du foie et dans d'autres maladies bilieuses. En général , ils sont d'autant plus sains qu'ils ont subi moins d'apprêt. — 4. Le miel , quand on le digère bien , (car il y a des estomacs qui ne peuvent pas le supporter) est une excellente nourriture. Sir John Pringle en faisoit tant de cas , qu'il le regardoit comme l'aliment le plus propre à prolonger la vie (1). — Comme on demandoit un jour à un ancien

J'ai connu cependant une dame de soixante à soixante-dix ans , qui ne pouvoit absolument pas supporter les œufs , quelque frais qu'ils fussent , soit en nature , soit mêlés dans la plus petite quantité possible avec d'autres alimens. Pour peu qu'on en eût mis , par exemple , même à son insçu , dans une pâtisserie , ou dans une sauce , elle s'en apercevoit sur-le-champ par une sensation de chaleur et de mal-aise qu'elle éprouvoit à l'instant même , qu'elle rapportoit à l'estomac , et qui augmentoit beaucoup une disposition habituelle et périodique à la mélancolie , à laquelle elle étoit sujette depuis bien des années , et qui revenoit tous les deux jours. Mais ce n'est-là qu'un exemple de ces idiosyncrasies particulières , qu'on voit quelquefois , qu'il est bien difficile d'expliquer , et dont on ne doit tirer aucune conséquence. (O)

(1) Sir John Pringle recommandoit sur-tout le miel en grandes doses dans l'asthme chronique , et je l'ai vu en effet dans certains cas fort opiniâtres de cette maladie , opérer de très-belles cures. (O)

philosophe , âgé de près de cent ans , Démocrite , par quel moyen il avoit vécu aussi longtemps , « par l'usage de l'huile à l'extérieur , » répondit-il , « et du miel à l'intérieur. » — Pythagore , qui , comme on sait , parvint à un âge très-avancé , en jouissant toujours d'une bonne santé , faisoit aussi un grand usage du miel ; et Pline et Dioscoride l'ont l'un et l'autre vanté comme particulièrement utile aux vieillards. — 5. Enfin , il est une espèce d'*hirondelle* , qui construit son *nid* dans le creux des rochers avec des vers de mer , et d'autres substances gélatineuses , qui lui donnent une apparence assez semblable à celle de la colle de poisson. Ces nids sont fort estimés à la Chine , à la Cochinchine , et dans toutes les isles de l'Océan Indien. On en prépare des soupes et des bouillons , qui passent pour très-nourrissans et qu'on regarde comme un mets délicieux (1). »

(1) Feu Mr. le Pasteur Senebier , ayant reçu d'un Hollandais , qui passa il y a quelques années à Genève , une quantité assez considérable de ces nids , en consigna la description , l'histoire et l'analyse dans un Mémoire , qui s'est trouvé parmi ses manuscrits , et que Mr. J. P. Maunoir a lu dernièrement à la Société d'Histoire naturelle. Je tire de ce Mémoire les notes suivantes : 1. Ces nids , qui ont de deux à trois pouces de diamètre , et qui ne pèsent pas plus d'un tiers d'once , sont le pro-

» *Observations générales sur la nourriture animale.* La chair des animaux sauvages est plus nourrissante et d'un goût plus agréable que celle des animaux domestiques ; mais comme elle est généralement plus dure , elle se digère moins facilement. Cependant , quoique la chair des animaux qui ont atteint tout l'accroissement dont ils sont susceptibles soit plus ferme et plus compacte que celle des mêmes animaux plus jeunes , le Dr. Robinson a prouvé par un grand nombre d'expériences , que celle-ci se digère en général plus difficilement , soit en conséquence de la plus grande quantité de

duit d'une très-petite espèce d'hirondelle (*Hirundo esculenta* Linn.) à laquelle on donne aux Isles Philippines le nom de *Salingane* , et qui emploie deux mois à leur construction. On en fait la récolte trois fois par année , et seulement lorsque les petits ont des plumes. La consommation qu'on en fait aux Moluques , à la Chine et dans toute l'Inde est prodigieuse , puisqu'on en exporte de Batavia seulement au-delà de quatre millions toutes les années. Ils coûtent jusqu'à dix piastres par livre. 2. Ils ne donnent par l'analyse aucun produit végétal, ni aucun indice d'une origine maritime. Ce n'est qu'une gelée animale parfaitement semblable à la gelée de veau , mais plus solide ; et il paroît que cette gelée s'élabore dans l'estomac même de l'oiseau , qui s'en dégorge , comme le font plusieurs autres espèces d'hirondelles , l'attache aux rochers et la façonne avec ses pattes en forme de nid , en ayant soin de le mettre toujours bien à l'abri de la pluie. (O)

substance gélatineuse et visqueuse qu'elle contient, soit parce qu'elle est moins alkaline ; delà vient que les estomacs foibles s'accommodent mieux du mouton et du bœuf que de l'agneau ou du veau ; mais ces dernières viandes conviennent mieux aux jeunes gens doués d'un bon appétit, et qui digèrent promptement (1). — Quoique le sang ne passe pas pour un aliment mal-sain, on est dans l'usage de priver autant que possible de tout leur sang les animaux domestiques, quand on les tue, pour préserver plus long-temps leur chair de la putréfaction. On ne la fait cuire que lorsqu'elle a été gardée assez long-temps pour devenir tendre. Cependant ce qu'elle gagne à cet égard, elle le perd d'un autre côté, en devenant moins nourrissante. — Quoique les graisses et les huiles animales soient en général peu solubles dans l'estomac, et que par cette raison le cochon, les oies, les canards, le saumon, etc. soient souvent indigestes, cependant il ne faut pas croire qu'une petite quantité de graisse également répandue entre les fibres musculaires nuise à la digestion de la viande. Au contraire, on a observé que le maigre des animaux gras se digère

(1) Voy. *Falconer's Observations on Cadogan's dissertation*, p. 110.

mieux que celui des mêmes animaux maigres , parce qu'elle est plus tendre. — La considération de la saison n'est pas absolument indifférente pour le choix des viandes. La chair fraîche de cochon , par exemple , est meilleure en hiver qu'en été , à moins qu'on n'ait été particulièrement soigneux pour que l'animal ne fût nourri que de choses saines. En général la meilleure saison pour manger les animaux qu'on sert sur nos tables est celle où leur nourriture naturelle est la plus abondante. — Enfin , remarquons que quoiqu'il soit peut-être possible de se nourrir entièrement de substances animales , puisque les Lapons ne vivent , dit-on , pendant neuf mois de l'année , que de la chair de leurs rennes , et les Groënlандаis de poisson , il est rare cependant qu'on puisse soutenir long-temps un régime purement animal. La plupart des malades atteints de diabète , auxquels on l'a recommandé comme le principal moyen de guérisons n'ont pas pu le supporter long-temps (1). On soutiendrait beaucoup mieux une nour-

(1) Feu Sir Edward Barry voulut essayer un jour de ne donner pour toute nourriture que des perdrix à un homme qui les aimoit beaucoup ; mais au bout de huit jours il fut obligé d'y renoncer , parce que de forts symptômes de putréfaction commençoient déjà à se manifester. (A)

riture entièrement végétale , comme le montre l'exemple des Bramines et de plusieurs millions d'Indiens , qui ne se nourrissent absolument que de riz. Mais le mieux est certainement d'entremêler ces deux genres d'alimens. »

» SECT. 2. *De la conservation , de la préparation , et de l'assaisonnement des alimens. a.* Les hommes doivent avoir pensé de très-bonne heure à conserver non - seulement pendant quelques jours , mais encore d'une saison à l'autre , les alimens qu'ils se procuroient , afin de se mettre autant que possible à l'abri de la disette. L'un des premiers moyens qu'ils aient sans doute imaginé dans ce but , c'est la *dessiccation*, soit au soleil , soit au moyen d'une chaleur artificielle. Un grand nombre de fruits en particulier , se conservent très bien de cette manière , qui diminue beaucoup leur disposition à la fermentation , et les rend tout à-la-fois plus nourrissans et moins venteux. — Quant aux substances animales , le moyen le plus généralement usité pour les conserver , est le *sel*. On s'en sert sur-tout pour les alimens qui contiennent beaucoup d'huile ou de graisse , tels que le cochon , le poisson etc. Mais il est essentiel que le sel dont on se sert dans ce but soit bien pur ,

et que les viandes qu'on veut saler soient préparées pour cela immédiatement après la mort de l'animal. C'est la précaution sur laquelle insistent le plus les Hollandais dans la préparation de leurs harengs ; et l'on assure que les viandes qu'on sale à Alger , où la chaleur du climat ne permet pas de perdre un seul instant après la mort de l'animal , sont toujours excellentes. Un long usage de viandes salées , telles que celles dont on fait provision sur mer pendant les voyages de long cours , dispose au scorbut , maladie qui étoit bien plus fréquente autrefois qu'aujourd'hui , parce que la plupart des habitans de la Grande-Bretagne ne pouvant que difficilement se procurer des alimens frais pendant l'hiver , se nourrissoient presque entièrement dans cette saison de viandes salées. Il y a lieu de croire cependant que le scorbut ne se manifeste guères par cette cause que lorsque les viandes n'ont pas été salées avec les précautions requises pour les mettre parfaitement à l'abri de la putréfaction , ou lorsqu'elles ont été gardées si long-temps que celle-ci prend enfin le dessus et que le muriate de soude se change en muriate d'ammoniaque (1). L'on a beaucoup écrit pour et contre l'usage des viandes

(1) Voy. *Adair's Medical cautions* , p. 204.

salées. Le Dr. Cadogan les réprouve beaucoup comme indissolubles dans l'estomac. Le Dr. Falconer soutient au contraire qu'il y a bien des cas où elles se digèrent mieux que les viandes fraîches, parce que le sel sert de stimulant à l'estomac, et ranime ses fonctions (1). Aussi Mr. Gosse a-t-il trouvé dans ses expériences que le bœuf salé se digère mieux que le bœuf frais, et le Dr. Boerrhaave recommande de préférence la viande et le poisson salés, comme résistant mieux à la putréfaction, restant plus long-temps dans l'estomac, et se digérant plus complètement (2). Parmi les substances végétales, il n'y a guères que les choux et les champignons qu'on ait songé à conserver en les salant. On fait un grand usage des premiers en Allemagne et des seconds en Russie.— On sale aussi les olives dans les pays méridionaux. Mais dans ce pays on n'en fait guères usage que comme d'une espèce d'assaisonnement. — Il en est de même des substances végétales qu'on conserve dans du vinaigre aromatisé. Mais on peut aussi y conserver long-temps des alimens proprement dits, tels que la viande et le poisson

(1) Voy. *Falconer's Observations on Dr. Cadogan's Dissertation* ; p. 63.

(2) *De Dieta ad longævitatem*. N^o. 1057.

et sur-tout le saumon qui , pourvu qu'on l'expose à la vapeur de l'eau bouillante , ou qu'on l'infuse dans l'eau même , quand on veut le manger , se trouve aussi bon que si on le mangeoit frais , assaisonné de vinaigre. — Le sucre n'est pas employé pour la conservation des substances animales ; mais il est d'une très-grande utilité pour celle des fruits , dont il diminue l'acescence et la disposition à fermenter. — On a depuis long-temps imaginé dans certains pays , comme la Russie , la Chine et même l'Espagne , de conserver la viande et le poisson dans de la *glace* ou de la *neige*. Ce n'est que depuis quelques années qu'à la recommandation de Mr. George Dempster on y a eu recours dans ce pays et avec un grand succès pour le transport du saumon des extrémités de l'Ecosse jusqu'à Londres. Mais on a remarqué qu'il perd sa fermeté , si l'on n'a pas soin de faire fondre la glace très-graduellement. — Une autre manière de conserver les substances animales , c'est de les soustraire au contact de l'air , en les mettant dans des pots de terre , qu'on remplit avec du beurre , et qu'on ferme bien. Mais cette manière est nécessairement bornée et peu en usage. — Enfin un autre moyen de conservation qui seroit probablement très-efficace , c'est la poussière de *charbon* , qui , comme

on sait , a la propriété d'absorber les gaz et les mauvaises odeurs. On assure que la viande qui commence à se gâter peut être rendue douce en la faisant cuire avec du charbon ; et j'ai su de bonne part qu'il a suffi d'en frotter à plusieurs reprises un morceau de venaison , qui étoit entièrement gâté , pour le rendre mangeable. C'est ce qui me porte à croire que de la viande ou du poisson enveloppés d'une couche assez épaisse de charbon réduit en poudre , s'y conserveroient fort bien et très-long-temps dans leur fraîcheur primitive (1). On se sert quelquefois de farine dans ce but , pour ôter tout accès à l'air ; mais le charbon réussiroit probablement bien mieux ».

»b. Quoique les premiers hommes aient très-probablement mangé tous leurs alimens , même la viande et le poisson cruds , et qu'il y aît encore quelques nations peu civilisées qui ont conservé cet usage , il n'en est pas moins vrai

(1) Il y a déjà quelques années que ce soupçon s'est complètement réalisé , et probablement bien avant la publication de l'ouvrage de Mr. Sinclair. (Voy. la *Bibl. Brit. Sc. et Arts*. Vol. VI. p. 350 et suiv. , et Vol. XXVII. p. 370. Mr. Schaub a conservé du gibier dans du charbon , pendant plusieurs mois de suite , sans qu'il eût subi aucune altération , et l'on envoie fréquemment de Genève à Paris , ou même plus loin , des truites fraîches , qui se conservent très-bien par ce moyen. (O)

que l'art de la *cuisine* , c'est-à-dire , l'art de préparer les alimens par le feu , est d'une grande utilité , tant pour rendre leur goût plus agréable que pour faciliter leur digestion (1) , d'autant plus que plusieurs substances qui dans leur crudité seroient très mal saines, perdent par là leurs propriétés nuisibles , et deviennent mangeables. Et quoique cet art ait par la complication des sauces et des ragoûts qu'il a inventés , dégénéré en un luxe souvent meurtrier , il n'en mérite pas moins notre attention et notre reconnaissance , quand on le borne aux procédés simples par lesquels on fait subir aux alimens l'action du feu , ou directement et sans intermède , comme quand on les fait rôtir ou cuire sur le gril , ou par l'intermède de l'eau , dans laquelle on les fait bouillir ou digérer. Quand la viande est bien uniformément et graduellement *rôtie* , c'est tout à-la-fois la manière la plus simple et la meilleure de la faire cuire ; celle qui lui conserve le mieux son goût naturel , en même temps qu'elle diminue sa viscosité et lui donne assez de consistance. Mais il ne faut pas que la viande soit rôtie

(1) L'abbé Spallanzani a trouvé que la viande crue se digère moins bien que la viande cuite , et la viande rôtie mieux que la viande bouillie. — Voy. *Adair's Medical cautions* , p. 287.

autre mesure : car alors elle se dénature , se dessèche , contracte même une sorte d'acidité à sa surface (1) , sa graisse devient amère et rance , et les estomacs foibles la digèrent difficilement. Les viandes les plus propres à être rôties sont les oiseaux , le veau et les jeunes animaux dont la chair est molle et visqueuse. Le bœuf et le mouton sont meilleurs bouillis. L'eau bouillante rend la viande tendre et facilement dissoluble , sans lui ôter sa propriété nourrissante , à moins qu'on n'ait poussé l'ébullition au point de dissoudre toutes les parties nutritives et de ne laisser , au lieu de viande , qu'un insipide amas de fibres coriaces , qui ne se digèrent que très-difficilement. Les consommés et les gelées qu'on prépare en faisant passer par une longue ébullition toutes les parties nutritives de la viande dans l'eau , ne sont pas aussi faciles à digérer qu'on l'imagine , parce qu'avec les sucs nourriciers , elles contiennent aussi une grande quantité de mucilage qui les rend visqueuses et peu dissolubles dans l'estomac (2). La

(1) *Manual of Health* , p. 312.

(2) On a essayé de nourrir exclusivement deux chiens de même âge , de même espèce et de même taille , l'un avec des consommés très-succulents et des gelées , l'autre avec de la viande bouillie et de l'eau. Le premier est mort très-promptement ; le second a bien prospéré. (A)

meilleure manière de faire cuire la viande est probablement de la faire bouillir long-temps avec une petite quantité d'eau et dans un vase clos. Elle s'attendrit suffisamment par ce moyen, retient ses parties solubles, et conserve par conséquent avec son goût naturel, sa propriété nourrissante. — L'ébullition est particulièrement adaptée, non-seulement aux viandes fermes et dures, mais encore et sur-tout aux substances végétales et au poisson, que l'action directe du feu sans intermède dénature et rend indigeste. — En général les Anglais donnent la préférence à la viande rôtie (1); en France, c'est à la viande bouillie. Mais une des raisons de cette différence est peut-être que nos feux de houille sont plus propres que ceux de bois à la première de ces deux préparations. — De toutes les manières de cuire les alimens, la plus mal-saine et la plus indigeste est de les faire *frire*, c'est-à-dire, de les exposer dans un vase quelconque à l'action directe du feu, sans autre intermède que de l'huile, du beurre ou du sain-doux, parce

(1) Ceux qui élèvent des jeunes gens destinés à des exercices athlétiques excluent de leur régime les viandes bouillies, qu'ils regardent comme trop dépourvues de parties nutritives. Ils ne leur permettent que les viandes rôties, ou cuites sur le gril. (A)

que ces substances pouvant supporter une température de 250 degrés , au lieu de 80 , qui est celle de l'eau bouillante , une aussi forte chaleur dénature les sucs nourriciers et les rend âcres et peu solubles , d'autant plus qu'elles pénètrent les alimens et s'incorporent avec eux sous une forme empyreumatique , qu'un estomac délicat ne peut soutenir ; ensorte que jusqu'à-ce qu'on ait découvert une manière de frire qui n'ait pas ces inconvéniens , comme on nous en flatte dans un ouvrage moderne , qu'on attribue à un médecin célèbre (1) . on doit considérer cette préparation des alimens , comme appartenant à la cuisine composée , qui est un art trop compliqué , trop arbitraire , et dont les principes sont trop peu connus , pour entrer dans le plan de cet ouvrage (2).

» C.

(1) Voy. *Culina famulatrix Medicinæ* , 1 vol. 8^o. York. 1804 ; p. 39.

(2) Dans un traité du Dr. Nisbet sur cette partie de l'Hygiène (*Practical Treatise on Diet* , Lond. 1801) il fait sentir de quelle importance seroit un ouvrage scientifique sur la cuisine. On ne sauroit trop l'inviter à entreprendre lui-même cette tâche. Le Dr. Saunders s'étoit aussi proposé , à ce qu'assure le Dr. Adair (*Medical cautions* , p. 172. n.) de publier un Essai sur les différens abus de la cuisine. C'est bien dommage qu'il ne l'ait pas fait. Pourquoi les hommes à grands talens ne mettent-ils pas la main à l'œuvre aussitôt qu'ils conçoivent le plan d'un ouvrage utile ? (A)

« c. *Assaisonnemens*. Lorsque Pline le naturaliste disoit : *Homini utilissimus est cibus simplex , conservatio saporum pestifera , et condimenta perniciosiora* , il faisoit sans doute allusion à la cuisine luxurieuse des Apicius de son temps. Un usage modéré des assaisonnemens sert fréquemment , non - seulement à améliorer le goût de nos alimens , mais encore à corriger leurs qualités nuisibles , et à faciliter leur digestion. Ceux qui sont le plus en usage sont le sel , le sucre , les acides végétaux , les épices , les huiles , etc. 1. Sans doute le sel ne se digère point , il ne contribue point directement à notre nourriture , il passe sans altération au travers du corps (1) , et pris avec excès il peut même devenir nuisible , sur-tout aux jeunes gens d'un tempérament sanguin , et disposés aux maladies inflammatoires. Car il tend à accélérer les mouvemens du cœur et des vaisseaux , et à donner de la chaleur et de l'altération. Aussi quelques médecins en blâment-ils l'usage , même modéré , et soutiennent-ils qu'il vaudroit

(1) Cependant j'ai entendu en 1770 le célèbre Dr. Black , alors Professeur de Chimie à Edimbourg , enseigner dans ses leçons que le muriate de soude se change dans le corps humain en muriate de potasse. Je ne sais si cette assertion est bien fondée. (O)

mieux s'en abstenir entièrement (1). Mais le plus grand nombre de nos bons auteurs (2) croient ses avantages bien supérieurs à ses inconvéniens, le recommandent et observent avec raison qu'en stimulant la bouche, l'estomac et les intestins, il entretient et augmente toutes les sécrétions qui servent à la digestion, il facilite la solution et le mélange des parties glutineuses et huileuses de nos alimens, il corrige l'acrescence des substances végétales, ainsi que la tendance des substances animales à la putréfaction, il favorise la transpiration, il réhausse le goût d'une multitude d'alimens dont l'insipidité les rendroit insupportables. Aussi toutes les nations en ont fait usage, et les ani-

(1) Voy. *Cadogan's Dissertation on the gout*, p. 98. — *Cleland's Institutes of Health*; append; p. 34.

(2) Voy. *Falconer's observations*. — *Buchan's Practical observations concerning Sea-Bathing*, p. 142. — *Barry on Digestion*, p. 108. et suiv. — Ce dernier auteur cite quelques cas de personnes qui pour avoir mangé beaucoup de viande, en se privant entièrement de vin et de sel, ont eu des symptômes très-manifestes de scorbut, lesquels se sont parfaitement guéris par l'usage du sel en assez grandes doses. (A). — J'ai vu fréquemment aussi une eau de mer factice, préparée avec les muriates de magnésie et de potasse, réussir fort bien, non pas pour le scorbut, maladie infiniment rare dans ce pays, mais pour quelques symptômes de dyspepsie, qui avoient résisté à d'autres stomachiques. (O)

maux même , spécialement les animaux ruminans , le recherchent avec empressement.—2. Le sucre est non-seulement un assaisonnement très-agréable , particulièrement pour les fruits , mais encore un aliment nourrissant , antiseptique , laxatif et propre , suivant Boerhaave , à servir de moyen d'union entre les substances aqueuses et huileuses ; mais par sa disposition à la fermentation , il produit souvent des symptômes de flatulence , de l'altération et de la chaleur. Cependant il convient merveilleusement à certaines constitutions , et le Dr. Stare cite en sa faveur l'exemple d'un nommé Mallory , qui en mangeoit beaucoup , qui vécut près de cent ans en parfaite santé , et dont les dents se renouvelèrent à quatre-vingts ans passés (1).—3. Le vinaigre est particulièrement utile pour assaisonner les substances animales et sur-tout le poisson , dont il diminue beaucoup la viscosité et réprime la tendance à la putréfaction. Mais si l'on en fait abus , il affoiblit le ton de l'estomac et produit à la longue une dyspepsie très-difficile à guérir. Plusieurs femmes , qui en ont fait un usage excessif pour se faire maigrir et acquérir une taille fine , ont détruit par-là leur constitu-

(1) Voy. *Cleland's Institutes of Health ; append* , p. 38.

tion (1). Cet acide , ayant déjà subi la fermentation vineuse , a beaucoup moins d'inconvéniens que le suc de citrons ou les autres acides végétaux. Mais il faut qu'il soit bien pur et sur-tout sans aucun mélange de plomb , métal infiniment dangereux , et qui se trouve souvent dans le vinaigre du commerce , parce qu'on le distille dans des vaisseaux qui en contiennent. — Le vinaigre dont on se sert en France , où l'on en fait un bien plus grand usage que chez nous , à cause de l'état de demi putréfaction dans lequel on y est accoutumé à manger la viande , est bien moins nuisible que le nôtre , parce qu'il est plus pur. — 5. Les épices , telles que le poivre , la canelle , les clous de girofle , le gingembre , la noix muscade , etc. sont toutes originaires des pays situés entre les tropiques , où la chaleur du climat affoiblit le ton de l'estomac , au point de rendre très-difficile , sans un assaisonnement pareil , la digestion des substances végétales , dont les habitans se nourrissent principalement. C'est ce qui indique clairement leur usage. Il vaut mieux y avoir recours en été qu'en hiver , avec les substances végétales , et sur-tout avec les herbages et les légumes à gousse ,

(1) Voy. *Beddoës's Hygeia*. Vol. II. *Essay*. VIII, p. 50.

plutôt qu'avec la viande ou le poisson , quand on a une constitution foible et délicate plutôt que quand on jouit d'un tempérament robuste et sanguin. En effet , quoiqu'on les emploie souvent et avec beaucoup de succès comme remèdes dans les maladies de l'estomac , l'habitude d'en prendre à tous ses repas , en toute saison , et avec toutes sortes d'alimens , dispose aux maladies inflammatoires et provoque trop l'appétit , au point de surcharger l'estomac , et de lui donner enfin cette atonie indirecte , qui est toujours la conséquence des stimulans trop forts ou trop long-temps continués.— Notre pays produit aussi quelques plantes aromatiques bien moins dangereuses , parmi lesquelles les semences de *carvi* tiennent à juste titre le premier rang , comme assaisonnement. C'est un des meilleurs carminatifs que nous possédions , qui réprime et expulse les vents et soutient le ton de l'estomac et des intestins , par une action stimulante , qui n'est ni aussi énergique , ni aussi durable que celle des aromates de l'Inde. Mais si on le conserve en poudre , il rancit facilement , à cause de l'huile essentielle qu'il contient (1).— 6. On emploie bien plus fréquem-

(1) Voy. *Willich's Lectures on Diet and regimen* ; p. 431.

ment encore comme assaisonnement , particulièrement avec les substances animales , deux autres plantes indigènes , qu'il ne faut pas passer sous silence ; je veux dire la racine de *raifort sauvage* , et la *moutarde*. Elles sont éminemment antiseptiques , favorisent toutes les sécrétions , et ne disposent pas à beaucoup près autant que les épices aux maladies inflammatoires. L'usage de la moutarde en particulier est fort ancien. Hippocrate et Arétée en font mention avec éloge , et les Français , qui font beaucoup plus attention que nous à tout ce qui concerne la nourriture , la vantent comme le meilleur et le plus sûr de tous les stimulans , comme s'associant très-bien avec toutes sortes d'alimens et comme convenant surtout aux personnes foibles ou âgées , dont l'estomac est surchargé de glaires (1). — 7. L'huile d'olives , dont on se sert fréquemment au lieu de beurre dans les pays méridionaux pour l'appât de toutes sortes d'alimens , est sur-tout employée chez nous comme assaisonnement de la salade , et quand on n'en fait pas abus , elle tend certainement à réprimer la fermentation des herbes crues , et favorise leur digestion. Mais si on la prend en trop grande quantité ,

(1) Voy. l'*Almanach des Gourmands* , seconde année , p. 93.

ou si elle n'est pas bien douce , elle surcharge l'estomac , dispose aux maladies bilieuses , et autant qu'on peut en juger par les expériences du Dr. Stark (1) produit des indigestions plus graves et plus dangereuses qu'aucune autre substance alimentaire.— J'en dis autant du *beurre* , dont la salubrité tient essentiellement à sa bonne qualité , et à la modération avec laquelle on en fait usage.— On pourroit encore mettre au nombre des moyens de faciliter la digestion de certains alimens la *glace* , dont on frappe la boisson , et dont on assaisonne certains fruits. Prise en petite quantité , et dans certaines circonstances seulement , elle peut avoir quelques avantages. On assure qu'en Sicile , et en général dans le midi de l'Europe , l'usage des glaces en été prévient les fièvres malignes et putrides auxquelles l'extrême chaleur du climat dispose dans cette saison (2). Mais en général les boissons à la glace , et les fruits glacés sont un luxe plus préjudiciable qu'utile , au moins dans les pays froids et tempérés , et même dans les pays méridionaux , ceux

(1) Voy. *The works of Will. Stark* , M. D. p. 143.
 -- Voy. aussi sur l'usage des substances huileuses en général , *Falconer's observations on some articles of Diet and regimen* , p. 25 , 26 , etc.

(2) Voy. *Lemery on Food* , translated by Hay , Part. III. chap. 1. p. 328.

qui prennent des glaces avec excès , ou dans le moment où ils ont bien chaud , en deviennent souvent les victimes. C'est à une semblable imprudence qu'on a attribué la mort de Gonzague , duc de Mantoue (1).

CHAP. III. Sect. 3. *Du nombre et de la nature des repas qu'on doit faire , de la quantité d'alimens qu'on doit prendre , etc.* « Si les hommes vivoient isolés les uns des autres , s'ils avoient toujours à leur portée des alimens propres à satisfaire leurs besoins , il est vraisemblable qu'ils ne s'assujettiroient à aucune règle pour leurs repas ; ils mangeroient quand ils auroient faim ; ils boiroient quand ils auroient soif (2). Mais dans l'état de société

(1) Voy. *Brueyrinus , De re cibariâ. Lib. XVI, cap. 9.* — Voyez encore *Valangin on Diet* , p. 115. Ce dernier auteur rapporte aussi l'histoire d'un seigneur très-distingué , qui prenoit par système beaucoup de glaces. Un jour qu'il en avoit fait excès , il fut atteint d'une inflammation qui se porta tout à-la-fois sur l'estomac , les intestins et les reins , et dont il mourut , malgré les soins assidus de trois Médecins. (A)

(2) Le Dr. Franklin a connu un homme de qualité qui avoit été pendant quelques années esclave en Barbarie , et à qui l'on n'accordoit pour sa nourriture qu'une certaine quantité d'orge , qu'il portoit tous les matins avec lui dans les carrières où il étoit obligé de travailler et où il trouvoit de l'eau à boire. Il s'étoit ac-

une certaine régularité à l'égard des repas est indispensable. L'homme est un animal d'habitude. Toutes ses fonctions, même celles qui sont involontaires, se font mieux lorsqu'il a des heures réglées pour celles qui dépendent jusqu'à un certain point de sa volonté. Les organes s'accoutument très-promptement à cette régularité. Les sensations de la faim et de la soif reviennent aux heures prescrites. Elles sont le résultat d'un travail préparatoire qui se fait alors dans l'estomac, et qui paroît indépendant de la présence ou de l'absence des alimens ; car, si l'heure passe sans en prendre, ces sensations cessent. D'où il résulte que la digestion facilitée tout à-la-fois par le *stimulus* des alimens et par celui de l'habitude se fait bien mieux que lorsqu'elle n'a pas été préparée par ce dernier (1). —

coutumé à n'en manger que très-peu à-la-fois, mais très-fréquemment en travaillant, et il avoit tellement pris cette habitude, qu'à son retour il ne put plus s'assujettir à des heures réglées pour ses repas. C'est pourquoi il portoit toujours dans sa poche quelques morceaux de pain de gingembre, dont il mangeoit de temps en temps, et qui étoient sa seule nourriture. (Voy. *The works of William Stark*, M. D. p. 92.) (A)

(1) Voy. *Taylor's Remarks on sea-water*, p. 61. — *Falconer's Observations on Diet and Regimen*, p. 9. — *Darwin's Zoonomia*, vol. I. p. 454.

D'ailleurs le plaisir de manger et de boire est bien plus grand et bien mieux senti , lorsqu'on en jouit en compagnie , au sein de sa famille ou de ses amis , lorsqu'on l'associe à celui de la conversation , lorsqu'on s'en fait un délassement de tous les jours , que lorsqu'on s'y livre tristement et solitairement , sans le partager avec personne. — Aussi la plupart des nations civilisées ont-elles eu des heures réglées pour leurs repas , et l'on convient généralement que si les jeunes gens d'une bonne santé et d'une constitution robuste peuvent sans conséquence se permettre à cet égard de grandes et fréquentes irrégularités , il n'en est pas de même des personnes avancées en âge , ou d'une constitution foible et délicate , qui doivent toujours s'assujettir pour leurs repas à une grande régularité , et qui ne peuvent s'en écarter sans s'en trouver mal. »

» Mais si tout le monde est d'accord sur ce point , il y a une grande diversité d'opinions sur le nombre et la nature des repas qu'on doit faire. Les uns veulent qu'on se borne à un seul repas. D'autres préfèrent qu'on en fasse deux , trois , quatre et même cinq chaque jour. Sans doute cela doit jusqu'à un certain point varier suivant le climat , le sexe , l'âge , la constitution et les habitudes de l'indi-

vidu dont il s'agit (1); mais comme d'après toutes les expériences qui ont été faites sur ce sujet, les alimens ne séjournent guères plus de six heures dans l'estomac, à moins qu'il ne soit excessivement plein, et comme il n'importe pas moins de ne pas le laisser longtemps vide, que de ne pas trop le surcharger, il paroît que l'usage, généralement adopté aujourd'hui en Europe, de faire trois repas par jour, le déjeuner, le dîner, et le souper, est bien préférable au système de ceux qui voudroient qu'on se bornât à un seul repas, lequel ne sauroit suffire ni aux personnes laborieuses, et qui faisant beaucoup d'exercice ont besoin de réparer fréquemment leurs pertes; ni aux personnes foibles et délicates, qui ne pourroient ni avaler, ni digérer en un seul repas la quantité d'alimens nécessaire pour les soutenir pendant vingt-quatre heures (2).— A l'époque de leur plus grand luxe, les anciens Romains faisoient pour l'ordinaire cinq repas, le déjeuner, (*jentaculum*), le dîner, (*prandium*), le goûter, (*merenda*) (3), le souper,

(1) Voy. *Valangin*, on *Diet*, p. 146.

(2) Voy. *Adair's Medical Cautions*, p. 260. — *Barry's Observations on the wines of the ancients*, p. 234.

(3) Les paysans savoyards appellent encore fréquemment ce repas, la *merende*. — Ce mot vient du verbe *mereo*, je mérite; c'étoit la collation qu'on donnoit le

(*cæna*), qui étoit leur principal repas , et une espèce de collation ou de dessert (*comissatio*), qu'ils prenoient avant de se coucher. Quelquefois ils prenoient en outre un second déjeûner (*gustatio*). Cependant , au rapport d'Athénée et de Plutarque , les personnes sobres et tempérantes se bornoient à trois repas (1). — En Angleterre , on déjeûnoit autrefois , même à la cour , de très-bonne heure. On dînoit à onze heures ou midi , et l'on faisoit au moins deux autres repas dans le reste de la journée (2).

« Le déjeûner semble devoir être le plus naturel de tous nos repas, celui pour lequel l'appétit doit être le plus réveillé. Car indépendamment du long intervalle qui le sépare du

soir aux ouvriers qui l'avoient méritée par leurs travaux de la journée. (O)

(1) Voy. *Adams's Roman Antiquities* , 4th Edit., p. 434. 447 , etc. — *Plutarch. Lib. VIII. Sympos. Quest. 6.*

(2) Voy. *Adair's Med. Caut.* p. 275. — Dans un ouvrage imprimé à Londres en 1655 (*Dr. Mouset's Health's Improvement*) on recommande cependant de se borner à trois repas , et de se nourrir de soupes et de boissons chaudes à déjeûner , de viandes bouillies à dîner , et de viandes rôties à souper. C'est là , ajoute-t-il , ce qui s'appelle vivre selon les règles de l'art et de la nature. (A)

souper , le sommeil favorise la digestion , et l'estomac doit être plus vide le matin que dans aucun autre moment de la journée. Lorsqu'il en est autrement , c'est une preuve qu'on s'est laissé aller la veille à quelque erreur de régime , soit en mangeant trop , soit en se nourrissant d'alimens indigestes. C'est pourquoi les gens sobres et délicats devroient toujours faire du déjeuner un de leurs repas les plus substantiels. Cependant l'usage a presque généralement prévalu dans les temps modernes de n'en faire qu'un des plus légers , et tandis que les dames d'honneur de la Reine Elisabeth , qui dînoient à onze heures , mangeoient cependant à leur déjeuner du bœuf ou d'autres viandes , et buvoient de la bière forte ; aujourd'hui , malgré l'heure tardive de nos dîners , non-seulement les grands seigneurs et les belles dames , mais encore les campagnards , les artisans , ne prennent à leur déjeuner que du thé. Quel contraste (1) ! Certainement les déjeûners à la fourchette des Français sont bien plus naturels et doivent être bien plus sains(2). Mais si l'on se borne à quel-

(1) Voy. *Adair's Med. Caut.* p. 256.

(2) Cela peut être vrai pour les gens oisifs. Mais puisqu'il est aujourd'hui bien démontré que le travail tant

ques boissons chaudes , parmi lesquelles le chocolat , et sur-tout celui qui est mêlé de salep , passe pour l'une des meilleures (1), il conviendrait au moins d'en corriger les mauvais effets par l'addition de quelques alimens plus substantiels , tels que les œufs , la viande froide , le beurre frais , etc. (2).»

du corps que de l'esprit , immédiatement après le repas , nuit à la digestion , il semble qu'il doit être bien plus sain pour les gens de peine , obligés de travailler toute la matinée , de ne faire du déjeûner qu'un repas léger ; et c'est peut-être par cette considération que l'heure du dîner a été graduellement reculée de nos jours jusqu'à celle du souper chez les anciens. Au surplus , rien n'est plus vague et plus hypothétique que les règles de théorie qu'on peut donner à cet égard , comme sur plusieurs autres points de l'hygiène. Leur application est tellement modifiée par la diversité des habitudes et des tempéramens , que les exceptions pourroient presque toujours être justifiées par autant d'exemples que la règle même. C'est à l'expérience individuelle de chacun qu'on doit en appeler en dernier ressort. (O)

(1) *Almanach des Gourmands*. 2de. année , p. 47.

(2) En Ecosse , les gens du peuple et les enfans déjeûnent presque tous avec une espèce de potage fort épais , fait avec de l'avoine (*porridge*). Les gens à leur aise qui prennent du thé , mangent en même temps de la *marmelade* , espèce de compôte qui se fait avec des écorces d'oranges amères et du sucre. — Dans les comtés occidentaux de l'Angleterre , on prend du lait épaissi avec de la présure et dont on ne sépare ni le

» Le *dîner* n'étoit chez les anciens Romains qu'une sorte de rafraîchissement sans viande et sans vin , qu'ils prenoient dans le milieu de la journée. Aujourd'hui , c'est le repas ou pour mieux dire l'affaire la plus importante du jour. — Les Français entendent si bien , dit-on , l'arrangement d'un grand dîner que telle personne qui oseroit à peine se permettre en Angleterre d'avoir plus de deux plats sur sa table , est tout étonnée en arrivant à Paris de pouvoir en goûter plus de vingt sans en être incommodée. Ce repas y est généralement composé de quatre services , 1. le *potage* , le bouilli , les hors d'œuvres (parmi lesquels les petits pâtés tiennent le premier rang) et les *entrées* , qui sont communément des volailles , des côtelettes , des langues , des riz de veau , etc. apprêtés de différentes manières au bouillon , ou au beurre ; 2. les viandes *rôties* et les

petit-lait , ni la partie caséuse. C'est ce qu'on appelle *junket*. Le Dr. Beddoës en fait grand cas (*Hygeia*. Vol. II. *Essay* VIII. p. 67. — Enfin l'on a sur-tout recommandé les déjeunés secs aux personnes sujettes au catarrhe et à la pituite. Marc Antonin s'étoit , dit-on , fort bien trouvé de ne manger en se levant qu'une espèce de biscuit dur , qui se mêloit par la mastication avec une abondante quantité de salive , et absorboit les glaires formées pendant la nuit. — Voy. *Cleland's Institutes of Health* , p. 42. (A)

salades ; 3. *l'entremets* , composé de pâtisseries froides , de légumes , de poudings et de crèmes ; 4. enfin le *dessert* , qui consiste en fruits et en sucreries. Chacun de ces services a des vins particuliers et de différens pays qui lui sont exclusivement consacrés. — Tous ces détails sont fort intéressans sans doute pour ceux qui mettent un grand prix aux plaisirs de la table ; mais comme ils sont probablement fort étrangers à l'art de prolonger la vie ou de maintenir la santé , nous renvoyons les amateurs à l'*Almanach des Gourmands* (1) , dont l'auteur , Mr. Grimaud , les discute fort au long. Il ajoute que la durée moyenne et raisonnable d'un bon dîner est au moins de cinq heures , quand la compagnie est nombreuse. »

» Aussi ces sortes de dîners ressemblent-ils beaucoup et par leur abondance , et par leur durée , et par l'heure à laquelle ils commencent , aux *soupers* des anciens ; et cela est si vrai que dans la plupart des bonnes maisons on supprime aujourd'hui ce dernier repas. On le réduit au moins à quelques alimens très-légers , tels que des œufs , du lait , du fruit ,
un

(1) Voy. *Pinkerton's Recollections of Paris* , vol. II. p. 108. 211.

un plat de légumes , ou un simple potage. C'est ce qui peut expliquer pourquoi les médecins s'accordent si peu sur la question de savoir lequel de ces deux repas doit être le plus abondant. Hippocrate , Celse et Galien se prononcent très-fortement en faveur des dîners légers et des bons soupers. D'un autre côté Cardan et la plupart des médecins modernes soutiennent que rien ne dérange plus le sommeil que d'avoir l'estomac chargé , et que tous les individus qui sont parvenus à une extrême vieillesse avoient contracté l'habitude de souper très-légèrement : sans doute il est mal sain de manger beaucoup à souper lorsque la digestion du dîner n'est pas achevée ; mais qu'on ne soupe que peu ou point lorsqu'on dîne à six heures , ou qu'on soupe abondamment à six heures , après avoir dîné légèrement à onze heures ou midi , comme au temps de la Reine Elisabeth (1) , c'est précisément la même chose sous des dénominations différentes.»

» Il y a bien des gens qui , quoiqu'ils déjeûnent de bonne heure , et dînent fort tard , ne prennent rien entre ces deux repas , afin de conserver tout leur appétit pour le dernier.

(1) Voy. *Hume's History of England* , vol. IV. p. 464. note S.

Cette longue abstinence est certainement d'autant plus nuisible aux personnes foibles et délicates , particulièrement à celles qui sont sujettes aux aigreurs , qu'elle les dispose à dîner ensuite avec voracité , et à manger beaucoup trop. C'est pourquoi elles devraient toujours prendre quelque chose entre une et deux , un bouillon par exemple avec une tranche de pain grillé. L'estomac ne remplit jamais mieux ses fonctions que lorsque sans le surcharger trop à-la-fois , on l'occupe constamment. »

» Ce qu'on appelle en France le *goûter* est un repas léger qu'on fait entre le dîner et le souper. Il est peu en usage à Paris même. On ne le regarde comme convenable qu'aux jeunes gens qui ont besoin de manger fréquemment , et dont l'éducation exige qu'on les fasse dîner de bonne heure. Mais l'usage qui s'est introduit en Europe de prendre du *thé* ou du *café* pour aider à la digestion , a du moins eu dans ce pays le bon effet de diminuer l'abus du vin et des liqueurs spiritueuses après le repas , abus que les hommes , siégeant à table long-temps après les dames , portoient fort loin. »

» Entre le déjeuner et le dîner , il est très-convenable de prendre en plein air un exercice modéré , mais après un repas aussi substantiel que le dîner , un repos d'une heure

ou deux au moins est nécessaire. Ce n'est pas que j'approuve l'habitude de dormir en sortant de table, habitude qui, dans nos climats, est pour le moins inutile aux personnes jeunes et robustes, et qui ne peut convenir qu'à des gens foibles, avancés en âge, ou qui habitent des pays très-chauds.»

» Pour me résumer, si j'avois à diriger, relativement à leurs repas, des individus qui fissent plus de cas de leur santé que de la mode, je leur conseillerois de se lever en été à sept heures; de déjeuner à neuf, de prendre un peu de fruit, une croûte de pain, ou un biscuit à une heure, de dîner entre quatre et cinq, de manière à pouvoir faire une promenade le soir à la fraîcheur, de prendre du thé ou du café, selon que cela leur conviendrait le mieux, entre huit et neuf, de ne point souper, ou de ne manger que des fraises, ou quelque autre fruit rafraîchissant, et de se coucher à onze heures. En hiver, je serois d'avis qu'ils retardassent leurs repas d'une heure, et qu'ils ne soupassent point. Au printems il faudroit se rapprocher graduellement des heures de l'été, et en automne de celles de l'hiver.»

» La quantité d'alimens qui peut suffire à une personne oisive et sédentaire, ne suffiroit point à un homme de peine, obligé de tra-

vailler beaucoup. — Le Dr. Cheyne estime que l'un portant l'autre, un homme d'une taille moyenne, modérément occupé et d'une bonne santé, a besoin par jour de huit onces de viande, douze de pain ou de quelque autre nourriture végétale, et seize de bon vin ou de quelque liqueur fermentée analogue (1). — Cornaro se contentoit de douze onces de nourriture solide, et quatorze de vin (2).—

(1) Voy. *Essay on Health*, 34.

(2) Louis Cornaro étoit un noble Vénitien, qui après avoir vécu jusqu'à l'âge de quarante ans, sans prendre soin de sa santé, et se trouvant alors accablé d'infirmités, prit la résolution de réformer entièrement son régime, et vécut dès-lors avec la plus grande sobriété; ce qui lui réussit si bien, qu'il recouvra complètement toutes ses facultés, et parvint à l'âge de plus de cent ans. Il mourut sans agonie à Padoue le 26 avril 1566. Sa femme qui étoit presque du même âge que lui, et qui avoit probablement suivi le même régime, mourut de même paisiblement peu de temps après. Cornaro a publié quatre ouvrages, qui ont été traduits dans toutes les langues, sur les avantages de la sobriété et de la tempérance. Il avoit quatre-vingt-trois ans lorsqu'il fit paroître le premier et quatre-vingt-quinze lorsqu'il composa le dernier, qui est une lettre adressée à Barbaro, patriarche d'Aquilée, dans laquelle il décrit avec beaucoup de chaleur, de sentiment et de naïveté le bonheur dont il jouissoit encore à cet âge. Mais il l'avoit acheté par bien des privations, auxquelles les hommes ne s'assujettiront jamais et qui mettroient obstacle à

Le Dr. Robinson cite un individu respectable, qui, dans la soixante-quatrième année de sa vie, avoit fait sur lui-même un grand nombre d'expériences, dont le résultat fut que le régime qui lui convenoit le mieux étoit le suivant. Il prenoit quatre onces de pain et de beurre à son déjeuner, avec huit onces de thé léger; à dîner il mangeoit deux onces de pain, douze onces et demie de viande, et buvoit seize onces de vin de Bordeaux et quatre d'eau; à souper, il ne prenoit que six à sept onces d'eau, sans aucun autre aliment (1). — Feu le Dr. Will. Starke, qui, entr'autres expériences très-bien faites sur lui-même, avoit essayé de se nourrir entièrement de pain et d'eau, éprouva que la plus grande quantité de

la plupart de leurs occupations. « La Providence n'a certainement pas créé Louis Cornaro pour servir de règle à tout le genre humain, » dit le père Feyjoo; « on peut citer un grand nombre d'hommes qui ont vécu autant que lui, sans s'assujettir à un régime aussi sévère, et la plupart des gens ne le supporteroient pas. » Le savant Jésuite Lessius, qui a traduit les ouvrages de Cornaro d'italien en latin voulut suivre en tout ce régime. Mais il ne lui réussit pas aussi bien. Ce R. Père mourut à l'âge de soixante-dix-neuf ans, accablé de maladies et d'infirmités. — Voy. *F. Feyjoo's Rules for preserving health*, p. 82. (A)

(1) Voy. *Robinson's Dissertation on the food and discharges of the Human body*, p. 62, 63, etc.

pain qu'il pût manger à la fois sans malaise, étoit de vingt onces, et dans les vingt-quatre heures, quarante-six onces. Il avoit voulu se réduire à vingt onces par jour avec quatre livres d'eau. Mais il avoit été obligé d'augmenter sa ration de pain, parce que quoiqu'en suivant ce régime il conservât en apparence ses forces, et sa gaité, il maigrissoit pourtant rapidement, et éprouvoit continuellement une sensation désagréable de faim et de besoin de manger (1). — Tout bien considéré, j'estime que seize onces de nourriture solide, et trente-six de boisson ou de nourriture liquide peuvent suffire par jour à un individu qui mène une vie sédentaire, savoir, à déjeuner, quatre onces de pain avec huit onces de thé ou de quelque autre liquide; à dîner, quatre onces de pain, huit onces de viande, douze onces de vin ou de quelque boisson analogue, et huit onces d'eau; à souper, huit

(1) Voy. *The Works of Will. Stark*, M. D. p. 98 et 99. — Jamais peut-être aucun individu n'a fait des expériences diététiques sur lui-même avec plus de constance, plus de jugement, plus de zèle et de desir de se rendre utile, que ce jeune médecin dont la mort prématurée a été une grande perte pour les sciences, et le Dr. Carmichaël Smyth, son ami, a rendu un service signalé au public en mettant au jour ses œuvres posthumes. (A)

onces de nourriture liquide. — Mais si l'on prend de l'exercice , la quantité habituelle d'alimens doit être augmentée dans une proportion telle que le *maximum* ne surpasse pas cent quatre onces par jour , dont le tiers , à-peu-près , doit être en alimens solides , et le reste en boisson (1). »

(1) Me seroit-il permis de citer ici un médecin , âgé de soixante-deux ans , qui mène une vie assez active , qui déjeûne à neuf heures , dîne à deux , prend du thé à huit et soupe à onze ; qui , par goût et par habitude plus encore que par système , a toujours été sobre et tempérant , mange peu de viande et ne boit presque point de vin , enfin qui , sans être robuste , jouit d'une assez bonne santé. Il a eu la curiosité de peser ses alimens et sa boisson ordinaires. Voici le résultat de cette expérience. Il prend à déjeûner trois onces de pain , et quatorze onces de café au lait ; à dîner , dix onces de soupe , dans laquelle il n'y a guères qu'une once et demie de nourriture solide , trois onces de pain , quatre onces et demie de viande , trois onces de légume , dix onces d'eau pure , et deux onces de vin muscat après le dîner. Entre le dîner et le souper , il prend trois onces de pain ou de petits gâteaux et sept onces de thé ; à souper , il prend enfin sept onces de soupe contenant tout au plus une once de nourriture solide , une once et demie de pain , quatre onces de légume , et dix onces d'eau pure ; total , vingt-quatre onces et demie de nourriture solide , et cinquante-sept et demie de boisson ou nourriture liquide. — En été , il mange fréquemment en outre des fruits bien mûrs et boit une plus grande quantité d'eau. Au surplus il n'attache pas une grande

» Mais, dira-t-on, la plupart des gens qu'on rencontre dans la bonne société mangent et boivent beaucoup plus que cela ; et cependant un grand nombre d'entr'eux, jouissent en apparence d'une bonne santé, et parviennent à un âge avancé. Oui ; mais ils prennent ordinairement beaucoup d'exercice, et sur-tout à cheval, ils mangent beaucoup de bon fruit, ils fortifient leur estomac par des glaces, ils n'épargnent rien pour avoir les meilleurs vins possibles ; dès qu'ils sont malades, ils ont recours aux plus habiles médecins, ils se laissent rarement aller au découragement et ne sont guères sujets aux inquiétudes, parce que leur égoïsme les rend insensibles aux maux des autres, leur propre ruine ne les affecte même que lorsqu'ils ne peuvent plus en reculer le moment, et quant aux calamités publi-

importance à suivre bien exactement ce régime. Il n'a jamais songé à examiner sérieusement s'il lui convenoit mieux qu'un autre, et il ne se fait aucun scrupule de s'en écarter quelquefois, quoique cela lui arrive rarement et qu'il revienne volontiers à ses habitudes ordinaires. Mais il passe pour un très-petit mangeur, et la plupart des gens ne s'accommoderoient pas de son régime, même lorsque mangeant hors de chez lui, la variété des mets, les sollicitations de ses voisins, le desir de ne pas se singulariser, la curiosité ou la distraction, l'engagent à dépasser de beaucoup ses limites habituelles. (O)

ques , ils s'en soucient peu et affectent de s'en consoler par l'espérance de voir bientôt des temps plus heureux. »

» Comme on mange en général beaucoup plus que cela n'est nécessaire , quelques législateurs , tels , par exemple , que Mahomet , ont imaginé d'établir des jeûnes réguliers et fréquens. Quelques auteurs attribuent à l'influence de cette loi , qu'ils considèrent comme fort salutaire et fort sage , autant qu'à l'interdiction du vin à tout autre individu qu'aux malades , la beauté , la force et l'apparence de bonne santé , qui distinguent si avantageusement les Mahométans (1). — Dans d'autres pays , on a trouvé nécessaire de prohiber dans certaines saisons de l'année l'usage de certaines nourritures animales , pour laisser le temps aux jeunes animaux de croître et de se multiplier , et pour ne pas courir le risque d'en voir détruire l'espèce. Il seroit peut-être à désirer , que cette restriction fût jusqu'à un certain point admise partout , ne fût-ce que pour donner à la jeunesse des habitudes de tempérance , et quelque répit aux constitutions épuisées par des excès antérieurs. — Mais sans en faire précisément l'objet d'une loi ,

(1) Voy. *Pinkerton's Recollections of Paris*. Vol. II. p. 356.

bien des gens ont cru qu'il seroit convenable de jeûner quelquefois , particulièrement lorsqu'on a trop mangé la veille (1). Je connois un homme de lettres très-distingué , qui étant obligé de passer de temps en temps quelques semaines à Londres , et qui se trouvant toujours incommodé des grands repas auxquels il étoit invité , imagina d'y remédier en se faisant une règle de jeûner tous les dimanches et de ne prendre ce jour là d'autre nourriture qu'un œuf poché ; ce qui lui réussit. Car dès lors il put , sans aucun inconvénient pour sa santé , supporter fort bien le luxe de cette grande ville. On raconte aussi que le célèbre John Hales , savant théologien du dix-septième siècle , observoit toutes les semaines un jeûne régulier , depuis le jeudi au soir jusqu'au samedi matin (2). — Et le Dr. Cheyne

(1) Voy. *The Invalid , with the obvious means of enjoying health and long life , by a nonagenarian* ; Lond. 1804 , p. 28. — Voy. aussi plusieurs exemples de jeûne et d'abstinence dans *Adair's Natural History of the human body and mind* , p. 167.

(2) Etoit-ce par raison de santé ? C'est ce qui peut paroître douteux , s'il est vrai , comme on l'assure dans le dictionnaire historique de Ladvocat , qu'après avoir embrassé le Calvinisme , il y renonça. — Quoiqu'il en soit , John Hales mourut en 1656 , à l'âge de soixante-douze ans. Mais les persécutions qu'il essuya pendant les trou-

recommande , comme une excellente pratique pour la santé , de faire maigre un jour par semaine , ou tout au moins tous les quinze jours , ou tous les mois. — Il ne paroît pas douteux , que sans s'assujettir ainsi à des jeûnes périodiques , on ne se trouve souvent fort bien , quand on a l'estomac dérangé par un excès de nourriture , de faire diète et de se priver d'un ou deux repas. Cela vaut pour l'ordinaire mieux que de se purger. Mais quand on a contracté l'habitude des repas réguliers , et qu'on se porte bien , il ne faut pas croire qu'un jeûne , même peu prolongé , soit toujours sans inconvénient. Quand l'estomac est vide , il s'y engendre des humeurs âcres , qui l'irritent et peuvent donner lieu à des maladies graves et dangereuses. Aussi la plupart des médecins , à commencer par Hippocrate (1) , enseignent-ils qu'il y a moins de danger à prendre occasionnellement un peu

bles de sa patrie , qui l'obligèrent à vendre sa bibliothèque et le plongèrent dans une profonde misère , accélérèrent probablement sa mort. (O)

(1) Voy. *Hippoc. de veteri medicinâ*. Sect. 19. — *F. Feyioo's Rules for preserving Health*, p. 84. — *Wainwright, on the Non-Naturals*, p. 184. *Cadogan's Dissertation on the gout*, p. 38 — 48. *Willich's Lectures on Diet, and Regimen*, p. 300, *Nisbet, on Diet*, p. 75. — *Shaw's Juice of the grapes*. p. 45.

trop de nourriture qu'à se livrer sans nécessité à une abstinence qu'ils ne considèrent comme pouvant avoir quelque utilité que dans les cas de plénitude, mais qui, si elle est portée à l'excès, peut avoir des conséquences bien plus fâcheuses. Car lorsqu'on a pris trop de nourriture, il est aisé d'y remédier par quelques évacuations, au lieu que lorsque la santé est détruite par une abstinence trop prolongée, il est extrêmement difficile de la rétablir. Combien de jeunes femmes ne voit-on pas périr misérablement, ou se rendre très-déliques pour le reste de leurs jours, par le désir de réduire leur embonpoint, en mangeant extrêmement peu (1)? Combien de malades, dont la convalescence est infiniment longue et pénible, pour avoir été tenus à un régime trop sévère (2)?

« C'est pas, d'un autre côté, que la glotonnerie, ou l'habitude de manger trop, ne soit très-pernicieuse, et ne puisse être considérée comme la cause de presque toutes les maladies qui affligent le genre humain, à l'exception des accidens extérieurs, des fièvres contagieuses et des dérangemens produits par

(1) Voy. *Valangin*, on *Diet*, p. 85.

(2) Voy. *Falconer's Observations on Diet and Regimen*, p. 8.

les passions. Il est rare en particulier , que les malades qui se permettent de pareils excès , n'en deviennent tôt ou tard les victimes (1). »

» Une vie régulière , sobre et tempérante , également éloignée de ces deux extrêmes , est après tout le secret le plus infailible pour maintenir la santé et prévenir les maladies. C'est probablement par cette raison , comme le remarque le Lord Bacon , que la plupart de ceux qui sont parvenus à un âge très-avancé , se sont trouvés dans la classe des pauvres.— Le célèbre Dr. Franklin n'a jamais été plus gai , plus robuste et mieux portant , que pendant quinze jours de son apprentissage , chez un imprimeur , pendant lesquels il vécut entièrement de pain et d'eau , sur le pied de dix livres de pain par semaine.— Un respectable magistrat , âgé de soixante - dix ans , m'écrit , qu'il s'est toujours si bien porté , qu'il n'a jamais eu besoin d'avoir recours à un médecin , ce qu'il attribue à ce qu'il s'est toujours borné à quatorze onces par jour de nourriture solide.— Un autre individu , qui jouit comme médecin d'armée d'une grande réputation , m'écrit aussi qu'il a beaucoup voyagé , qu'il a exposé sa santé dans une multitude d'occasions , que rien ne l'a jamais arrêté dans l'exercice de sa profession , ni la chaleur , ni

(1) Voy. *Easy way to prolong Life* , p. 35.

le froid , ni le vent , ni la pluie , qu'il a déjà survécu à deux armées , et qu'il espère bien survivre à une troisième , avant que la vieillesse le mette hors d'état de pratiquer , vu qu'il n'a jamais été malade , sans autre secret pour se bien porter que l'exercice et la tempérance. Car il n'a jamais mangé de viande , il n'a jamais bû ni vin , ni aucune liqueur spiritueuse ou fermentée , et il ne s'est jamais permis aucun excès de table.— Aussi le Dr. Hay soutient-il (*Essay on difformity*) , que la santé est moins l'effet d'une bonne constitution que la récompense de la sobriété , sur quoi il s'écrie : « O tempérance , déesse » bienfaisante , que tu es digne de nos hom- » mages ! Car c'est toi qui écarter les maladies , » qui protèges la beauté , qui prolonges la vie , » qui assures le plaisir , qui fais prospérer le » travail , qui gardes nos personnes , qui pré- » serves notre entendement , qui perfectionnes » toutes nos facultés intellectuelles , et soutiens » toutes nos vertus ! »

» La qualité et la quantité des alimens doit varier suivant le climat , suivant les saisons , suivant l'âge , etc. 1. Quant au *climat* , l'on a observé avec raison , que dans chaque pays , les alimens qui conviennent le mieux aux habitans , sont ceux qui s'y trouvent naturellement , ou qui peuvent facilement y être ac-

climatés , ensorte que l'on peut poser en principe , que dans quelque pays qu'on se trouve il est à propos de s'y nourrir des productions naturelles du pays , et de la manière qui y est le plus en usage. En général , dans les climats chauds , une nourriture végétale est plus convenable que dans les pays froids , où la viande est , au contraire , plus nécessaire et plus saine (1). — 2. Quant aux saisons , l'hiver est celle où il paroît le plus convenable de prendre le plus de nourriture , et sur-tout de nourriture solide. En revanche , c'est en été qu'on doit boire le plus. Après un an d'expériences sur lui-même , le Dr. Robinson avoit adopté la proportion suivante (2):

<i>Saison.</i>	<i>Alimens solides.</i>	<i>Boisson.</i>	<i>Total.</i>
Hiver.	19,51	42,35	61,86
Printems.	19,77	41,03	60,80
Été.	21,33	34,59	56,31
Automne.	20,73	34,59	55,32
Moyenne.	20,33	38,24	58,57

(1) Voy. *Tryon's way to Health* , p. 116.

(2) Voy. *Robinson's Dissertations* , etc. Table II. — J'ai regret de ne pouvoir vérifier cette citation , n'ayant pas l'ouvrage sous ma main. Mais je soupçonne qu'il y a quelque erreur d'impression dans cette Table , et que l'ordre des saisons y est interverti ; autrement il pa-

3. Quant à l'âge, l'aliment naturel des *petits enfans* est le lait de leur mère, qui d'abord clair et sucré, devient graduellement plus chargé de matière coagulable et moins doux, ce qui indique qu'un lait ancien n'est pas convenable pour un enfant nouveau né, ni un lait trop clair pour un enfant âgé de quelques mois. Lorsqu'on l'a sevré et pendant les cinq à six premières années de sa vie, on doit le priver de viande et de vin, et le réduire au lait et à une nourriture végétale. C'est parce que les Anglais s'écartent fréquemment de cette règle, que leurs enfans élevés d'ailleurs plus délicatement que ceux des Ecossais, sont beaucoup plus sujets aux convulsions et à d'autres maladies nerveuses, qui sont rares en Ecosse. — Dans la jeunesse, et tant que le corps continue à faire des progrès dans son accroissement, une nourriture délayante est nécessaire pour former une grande quantité de chyle et faciliter cet accroissement. C'est pourquoi de bonnes soupes et des substances végétales doivent être les principaux alimens

roïtroit bien singulier, si ce n'est que la quantité de nourriture solide y fût plus grande en été qu'en hiver, au moins que la quantité de boisson y fût plus petite. Cela me semble d'autant moins probable que Mr. Sinclair ne fait aucune remarque sur cette singularité et au contraire a l'air de regarder la Table comme exactement conforme à ce qu'il conseille. (O)

de cet âge. Il faut aussi éviter les assaisonnemens irritans , les épiceries , et les mets de haut goût , pour ne pas accélérer l'époque de la virilité , qu'il est toujours convenable de retarder autant que possible ; et comme c'est sur-tout alors qu'on commence à contracter des habitudes , il importe d'accoutumer de bonne heure les jeunes gens au genre de vie que leur situation dans le monde doit leur rendre le plus avantageux dans la suite. — *L'homme fait* a besoin d'une moins grande quantité d'alimens ; mais comme il est appelé à un plus grand travail , tant du corps que de l'esprit , il faut que ces alimens soient d'un genre plus nourrissant. — Enfin c'est sur-tout dans la *vieillesse* que les erreurs de régime peuvent être pernicieuses ; et c'est à cette époque de la vie qu'il importe le plus de mettre de la régularité dans ses repas , d'éviter tous les excès , de s'abstenir de tous les alimens indigestes , de manger peu à-la-fois et souvent , de souper légèrement , etc. Avec ces précautions , les vieillards doivent faire choix , d'alimens très-nourrissans , mais très-salubres , ils doivent s'abreuver des meilleurs vins , ou des liqueurs fermentées le plus propres à soutenir le ton de l'estomac , et à faciliter le jeu des organes. Un usage modéré d'épiceries et d'assaisonnemens peut aussi leur convenir dans

le même but. Mais sur-tout ils doivent éviter la variété des mets et consulter leur propre expérience pour s'abstenir soigneusement de tous ceux dont ils ont éprouvé quelques mauvais effets, tels que des aigreurs, des vents, des renvois, ou d'autres symptômes de digestion difficile (1).»

» Dans tous les âges, dans toutes les saisons et dans tous les climats, il faut éviter de se mettre à table dans les momens de grande agitation du corps ou de l'esprit, après un exercice violent, ou lorsqu'on est sous l'influence de quelque grande passion ou de quelque grand chagrin (2). La gaieté facilite singulièrement la digestion; et c'est par cette raison qu'il vaut mieux manger en compagnie que seul. — Il ne faut jamais commencer un repas que lorsque la première digestion du précédent est achevée. — Il ne faut rien manger au-delà de ce qu'on peut supporter sans mal-aise et sans aucune sensation pénible de plénitude, en sorte qu'on se sente aussi dispos de corps et d'ame après le repas qu'on l'é-

(1) Voyez de plus amples détails sur le régime qui convient aux vieillards dans *The old man's Guide to health and long life*; by John Hill, M. D. et dans l'*Essay on preserving health, and prolonging life*, qui sert d'appendix au *Nurse's Guide*; ch. III. p. 87.

(2) Voy. *Mainwaring on the preservation of health* p. 64.

toit avant. Ce n'est pas qu'il convienne de travailler au sortir de table. Un peu de repos est toujours avantageux au commencement de la digestion. — Et si l'on soupe , on ne doit se mettre au lit qu'une heure ou deux après le souper (1). — Une autre attention qu'il faut avoir , c'est de bien mâcher ses alimens pour les réduire en bouillie par le mélange d'une certaine quantité de salive , qui favorise la formation et l'absorption du chyle , et qui est d'une beaucoup plus grande importance qu'on ne l'imagine communément (2). — Dans le choix des mets , il faut toujours avoir égard à l'habitude. Les alimens auxquels nous som-

(1) Voy. *Burton on the Non-naturals*, p. 230. *Wainwright's mechanical account of the Non-naturals* , p. 203. Ce dernier auteur recommande de ne déjeûner que trois heures après s'être levé et de ne se coucher que quatre ou cinq heures après avoir soupé ; il fonde cette règle sur quelques aphorismes de Sanctorius , particulièrement Sect. I. N^o. 57 et Sect. IV. Nos. 20. 28. 35. Mais c'est certainement aller trop loin et d'aussi grands intervalles entre le sommeil et le repas ne sont point nécessaires. (A)

(2) Voy. *The method of preserving uninterrupted health to extreme old age* , p. 2. — *Almanach des Gourmands* , 2^{de} année , p. 286. — *Strun's Asthenology* , by *Johnstone* , p. 251. — *Adair's medical cautions* , p. 214. — On suppose que la mastication complète d'une certaine quantité de pain produit un poids égal de salive qu'il porte avec lui dans l'estomac. (A)

mes accoutumés depuis long-temps, se digèrent toujours mieux et plus facilement que ceux qui nous sont nouveaux, lors même que ceux-ci seroient plus sains en eux-mêmes (1). C'est pourquoi si les circonstances exigent qu'on change de manière de vivre, comme en sortant de maladie, ou en se transportant dans d'autres climats, il ne faut procéder à ce changement que peu-à-peu et avec précaution. — Quant on a fait un repas trop copieux, il faut s'abstenir du repas suivant, ou le réduire beaucoup; mais l'inverse de cette règle n'est pas aussi bien fondée, et quand par quelque accident on a été privé d'un repas, il ne faut s'en dédommager au repas suivant qu'avec beaucoup de réserve; ainsi un voyageur qui n'auroit pas pu dîner auroit tort de souper beaucoup plus qu'à l'ordinaire. — Enfin lorsqu'après avoir mené pendant long temps une vie luxurieuse, on sent la nécessité d'une réforme, il ne faut pas l'entreprendre tout d'un coup. Il est beaucoup plus sûr de ne le faire que graduellement, en se réduisant peu à peu aux limites nécessaires pour recouvrer sa santé (2).

(1) Voy. *Darwin's Zoonomia*, vol. I. p. 454.

(2) Voy. *Some Thoughts on the relaxation of Human bodies*, p. 18.

CHAP. IV. *De la digestion et de ses effets.*

« Quand on considère l'immense quantité de nourriture solide et liquide que consomme un seul individu dans l'espace d'une année, et la grande variété de substances, au moyen desquelles il peut appaiser sa faim et sa soif, il est naturel de rechercher de quelle utilité peut être une aussi grande diversité, et ce que devient une aussi grande masse d'alimens, équivalente au produit de plusieurs arpens de terre, au poids d'un grand nombre de gros bœufs, et au contenu de plusieurs tonnes de vin, sans que l'individu, à qui une aussi prodigieuse consommation est nécessaire, change beaucoup en apparence, quelles que soient à cet égard ses habitudes.— Observons d'abord, que pour que le corps se maintienne en santé, il faut que toutes ses parties, non-seulement le sang et les autres liquides, mais encore les solides, tels que les viscères, les muscles, les ligamens, les tendons, les os même les plus durs, se renouvellent sans cesse. Elles sont successivement repompées par les absorbans, entraînées dans le torrent de la circulation, réformées de nouveau par la digestion, portées dans le sang, et déposées à leur place dans les organes auxquels elles doivent appartenir. La digestion est donc une des plus importan-

tes fonctions du corps humain. Voyons comment elle s'opère.»

Sect. 1. *De l'estomac et de la première digestion.* « L'estomac , qui en est le principal organe , est une grande poche , dans laquelle se vide l'œsophage par une ouverture nommée *cardia* , et qui est assez large pour donner passage à toutes sortes d'alimens , tant solides que liquides. A l'autre extrémité de la poche , est une seconde ouverture , qu'on nomme le *pylore* , et qui est susceptible de contraction et de dilatation , pour pouvoir retenir ou transmettre dans les intestins les substances contenues dans la poche , après qu'elles y ont subi certains changemens , qui les convertissent en un suc hétérogène , qu'on appelle *chyme*. Les auteurs ne sont point d'accord sur la manière dont s'opèrent ces changemens. Les uns les ont attribués exclusivement à la salive , qu'ils ont regardée comme le principal dissolvant des alimens , d'autres à la fermentation spontanée des substances alimentaires , secondée par la chaleur animale , d'autres à leur trituration , en conséquence des contractions fréquemment répétées des fibres musculaires de l'estomac ; d'autres enfin à un suc particulier , qui se sépare dans cet organe , dont on doit principalement la découverte au

célèbre Spallanzani, et qu'on nomme le *suc gastrique*. Il paroît que quoique toutes ces hypothèses soient jusqu'à un certain point admissibles, aucune d'elles n'est par elle-même suffisante, à l'exclusion des autres, et que ce n'est que par leur réunion, qu'on peut expliquer le mystère de la digestion (1). »

a. » La *salive* est un suc insipide et inodore, qui se sépare dans la bouche, dont elle paroît destinée à entretenir l'humidité, pour prévenir la soif et pour augmenter la sensibilité de l'organe du goût. Elle se mêle par la mastication avec les alimens et forme avec eux une pâte molle, ce qui facilite leur déglutition et probablement aussi leur solution dans l'estomac (2), d'autant plus que les qualités savonneuses de ce fluide doivent augmenter son pouvoir dissolvant. Aussi la plupart des médecins considèrent-ils la salive et la mastication comme si essentielles à la digestion, qu'Hippocrate dit qu'on ne peut parvenir à un âge avancé qu'autant qu'on a de bonnes dents. Cependant un médecin du premier rang soutient, d'après des argumens très-

(1) Voy. *Barry, on Digestion*, p. 20.

(2) Voy. *Darwin's Zoonomia*, vol. II. p. 80 et 701.

plausibles, que la salive n'a que peu ou point d'influence sur cette fonction, au moins dans l'estomac (1). Mais quoiqu'elle n'y contribue vraisemblablement pas autant qu'on le supposoit autrefois, il est difficile de croire qu'elle soit absolument sans effet à cet égard, ne fût-ce que par la grande affinité qu'elle a pour l'oxigène, et la facilité avec laquelle elle l'absorbe et le communique à d'autres corps, propriété qui en rend souvent l'application très-utile pour la guérison des ulcères et des maladies de la peau en général, comme nous l'enseignent les chiens et d'autres animaux, qui ne manquent jamais d'y avoir recours en pareil cas (2).»

» b. Le *suc gastrique* est incontestablement le principal agent de la digestion ; non seulement il dissout les alimens de manière à ne pouvoir plus en être séparé par la filtration ; mais il les neutralise, il change leur goût et leur odeur, il détruit leurs propriétés, et leur en communique de nouvelles, souvent très-opposées ; en un mot, il les con-

(1) Voy. Dr. G. Fordyce's *Treatise on the digestion of food*, p. 56.

(2) Voy. Hooper's *Lexicon*, au mot *Saliva*. — Thomson's *system of Chemistry*, vol. IV. p. 611.

vertit en une substance tout-à-fait différente : et loin d'agir sur eux comme un levain qui accélère leur fermentation , il la retarde , il l'empêche , et la fait même rétrograder , au point de corriger et de rendre douces les substances animales et végétales qui ont déjà subi un commencement de putréfaction. C'est ce qui a été démontré par les expériences les plus décisives. Si l'on renferme différentes sortes d'alimens dans de petits tubes exactement bouchés , et qu'on les fasse avaler à un animal , ils ne subiront aucun autre changement dans son estomac , que celui qu'ils subiroient à la même température hors du corps ; mais si ces tubes sont percés de plusieurs petits trous qui donnent accès au suc gastrique , la pâte alimentaire se convertit en un vrai chyle (1). L'influence du suc gastrique à cet égard est d'autant plus grande et plus marquée que les substances alimentaires sont dans un plus grand état de division , et elle est puissamment secondée par la chaleur de l'estomac. — On connoissoit bien autrefois la propriété qu'a le suc gastrique de cailler le lait

(1) Voy. *Thomson's system of Chemistry* , vol. IV, p. 694-699.

et d'en séparer la partie caséuse (1), mais ses effets directs sur les alimens, et son pouvoir antiseptique, sont une découverte moderne. On a essayé d'en tirer parti en médecine et en chirurgie, soit en administrant ce suc à l'intérieur, comme remède dans les fièvres tant intermittentes que putrides, soit en en faisant usage à l'extérieur en lavages, en injections, ou en cataplasmes pour la guérison des ulcères putrides et cancéreux, et ces essais ont eu souvent du succès (2). Ils méri-

(1) Voy. *Fordyce on Digestion*, p. 57. Ce n'est pas uniquement l'estomac des veaux ou des autres animaux ruminans qui fournit la *présure*. Celui des hommes jouit à un très-haut degré de la même propriété. Une infusion de six grains de ses membranes desséchées et réduites en poudre, suffit pour cailler cent onces de lait. Voy. *Beddoës's Hygeia*, vol. II. p. 13.

(2) Voy. *Hooper's Lexicon*, au mot *Gastric Juice*. (A) — Voyez sur-tout sur cet objet une brochure de feu Mr. Jean Senebier, publiée en 1785, sous le titre de : *Observations importantes sur l'usage qu'on peut faire du suc gastrique dans la chirurgie*, in-8^{vo}. — Mr. Senebier est le premier qui ait eu l'idée de tirer parti des propriétés antiseptiques de ce suc, et le souvenir du service qu'il avoit rendu parla à l'humanité souffrante, lui faisoit attacher plus de prix à ce petit ouvrage qu'à la plupart de ceux qui sont sortis de sa plume féconde. Voy. son *Eloge historique* par J. P. Maunoir. Genève 1810, p. 25 et 26. Au surplus, je n'ai jamais vu em-

teroient bien d'être suivis. — Il se forme tous les jours dans l'estomac une prodigieuse quantité de suc gastrique. On a des exemples de gens qui en ont rendu par le vomissement de trois à cinq livres à-la-fois , et l'on cite même un malade qui , dans l'espace de quelques heures , en rendit jusqu'à seize livres (1). — Il paroît agir sur l'estomac même , quand celui-ci est vide , et c'est probablement à l'irritation qu'il produit sur la tunique interne de cet organe qu'est due la sensation de la faim.»

»c. Le pouvoir de contraction musculaire dont jouit l'estomac sans avoir à beaucoup près autant d'influence sur la digestion que lui en attribuoient le Dr. Pitcairn et d'autres mé-

ployer le suc gastrique à l'intérieur. On ne pourroit guères administrer de cette manière que celui que rendent , dit-on , tous les matins , les oiseaux de proie , et qu'on assure être très-limpide et très-pur. Celui qu'on se procure à la boucherie , et qu'on retire de l'estomac des bœufs , des veaux et des moutons , au moment où on les tue , est toujours tellement mêlé de substances alimentaires , de bile , ou autres sucs , qu'il est fort impur , très-dégoûtant , souvent très-fétide , et ne peut servir tout au plus qu'à des pansemens d'ulcères , pour lesquels il a en effet fréquemment réussi mieux que d'autres applications. (O)

(1) Voy. *Adair's Natural History of the human body and mind* , p. 164.

decins du premier rang, qui le regardoient comme suffisant pour produire seul tous les changemens que subissent les alimens dans cet organe, doit certainement favoriser jusqu'à un certain point cette fonction (1), ne fût-ce que par la faculté qu'il donne à l'estomac d'adapter toujours sa capacité au volume des alimens qu'il contient, de manière à être constamment plein, soit qu'il ne renferme qu'une once, ou huit à dix livres de substances étrangères, solides ou liquides (2). Mais un autre avantage de cette muscularité est celui de retenir les alimens dans l'estomac, ce qui est d'une grande importance pour la nutrition. Car leur conversion en chyme n'est pas l'ouvrage d'un moment; elle requiert plusieurs heures; et si l'estomac n'avoit pas la faculté de se contracter, de manière à ne leur donner passage dans les intestins que lorsque cette opération est achevée, la digestion seroit nécessairement fort imparfaite (3).»

(1) Voy. *Barry on Digestion*, p. 12-14. — *Beddoës's Hygeia*, vol. II. *Essay VIII*, p. 13. *Leçons d'Anatomie comparée*, par Mr. Cuvier, T. III. p. 7.

(2) Voy. *Adair's Nat. Hist.*, etc. p. 160.

(3) Voy. *Charleton's Inquiries into human nature*, p. 103.

» d. Enfin , la *chaleur* de l'estomac qui dans l'état de santé est constamment la même , et de quelques degrés supérieure à la température ordinaire de l'été , a été trouvée par un grand nombre d'expériences , plus favorable à la solution et à la digestion des alimens qu'une chaleur moindre ou plus grande (1). Aussi a-t-on remarqué qu'une précaution nécessaire pour bien digérer , est d'avoir l'estomac et le ventre bien garantis du froid , et les personnes délicates se trouvent toujours bien de couvrir de flanelle , sur-tout après le repas , ces parties de leur corps (2). »

» Quelle qu'aît été la diversité des opinions sur la manière dont l'estomac remplit ses fonctions , l'importance de cet organe a frappé tous les auteurs. De tout temps on a reconnu que c'est lui qui prépare et distribue à tous les autres organes la nourriture dont ils ont besoin (3) , qu'il est vraiment par-là , rela-

(1) Voy. *Barry on Digestion* , p. 8.

(2) Voy. *Beddoës's Hygeia* , vol. II. p. 56. 73.

(3) C'est ce que Shakespear exprime très-heureusement dans les vers suivans :

*It is the store-house , and the shop
Of the whole body. True it is
That it receives the general food at firts ,
But all the cranks and offices of man ,
The strongest nerves , and small inferior veins*

tivement à eux le père de la famille, comme l'appeloit le lord Bacon (1), que presque toutes les impressions, tant morales que physiques, en partent ou y aboutissent, que c'est par son intervention que soit les effets destructeurs des poisons, soit l'influence salutaire des remèdes, se communiquent à tout le système, et que placé au centre, il est là comme en sentinelle, toujours prêt à nous avertir par les sensations qu'il nous fait éprouver, des bornes que nous devons mettre à notre sensualité, en fait d'alimens et de boisson. Aussi n'est-ce jamais impunément qu'on méprise ses avis (2). »

Sect. 2. *De la formation du chyle, de celle du sang, et de l'assimilation.* « Lorsque le chyme passe de l'estomac dans les intestins, il se mêle avec différens sucs, et spécialement avec la bile et le suc pancréatique, qui

*From it receive that natural competence
Whereby they live.*

CORIOIAN. Act. 1. Sc. 1.

(1) Voyez un excellent Traité du Dr. Charles Webster, intitulé : *Facts tending to shew the connexion of the Stomach with Life, Disease and Recovery*, p. 6. 7., etc.

(2) Voy. *Adair's Medical Cautions*, 2^d. édit. p. 173.
— *Nisbet's Treatise on Diet.*, p. 390.

le convertissent en *chyle* et qui en séparent les parties *excrémentitielles*. »

» *a.* La *bile* est un suc qui se forme dans le foye , et qui , par ses qualités alcalines et savonneuses , a la propriété de corriger la tendance de nos alimens , et particulièrement de ceux qui sont tirés du règne végétal , à l'acidité , de les disposer plus promptement à l'animalisation , de favoriser la solution complète des substances visqueuses et glutineuses , que le suc gastrique n'avoit qu'imparfaitement dissoutes dans l'estomac , et de mêler plus intimément entr'elles les parties huileuses et aqueuses du chyme , pour en former une sorte d'émulsion (1). — Mr. Cuvier croit aussi que la sécrétion de la bile est un moyen de débarrasser le sang de certains principes qui deviendroient nuisibles par leur surabondance. Aussi a-t-on fait voir qu'elle n'est pas absolument essentielle à la nutrition ; et que cette sécrétion , quoique fort abondante , puisqu'on l'évalue dans un adulte à vingt-quatre onces par jour , peut néanmoins être suspendue pendant assez long-temps , sans que le corps en souffre beaucoup (2). — Il y a deux

(1) Voy. *Adair's Natural History of the Human Body and Mind* , p. 176. — *Barry on Digestion* , p. 27.

(2) Voy. *Abernethy's Surgical observations* ; p. 27.

sortes de biles , la *bile hépatique* , qui passe immédiatement du foye dans les intestins , et la *bile cystique* , qui vient de la vésicule du fiel. Celle-ci est incomparablement plus épaisse et plus amère que la précédente. — Mr. Fourcroy conjecture que ce sont les parties alkalescentes et salines de la bile , qui sont principalement destinées à se combiner avec le chyme , pour augmenter sa fluidité , tandis que les parties amères et résineuses se combinent avec les excréments , auxquels elles donnent leur couleur jaunâtre et leur consistance. — Quoiqu'il en soit , la bile sert encore de stimulant aux intestins pour faciliter le mouvement péristaltique , au moyen duquel se fait l'évacuation des excréments par les selles. Aussi quand les intestins en sont privés , une constipation plus ou moins opiniâtre est elle ordinairement la conséquence de cette suspension (1). — J'ajouterai qu'il y a des auteurs , au nombre desquels étoit Haller , qui regardant la bile comme très-essentielle à la nutrition , et observant qu'elle est d'une nature très-huileuse , expliquent par cette considération l'instinct qui nous porte à admettre

une

note. — *Beddoës's Hygeia* , vol. II. *Essay* 8. p. 21.

(1) *Voy. Thomson's System of Chemistry* , vol. IV. *note.*

une assez grande proportion d'huile dans nos alimens (1). »

» b. Le suc pancréatique , ainsi nommé , parce qu'il est formé par une glande située derrière l'estomac , et qui dans l'homme porte le nom de *pancréas* (tout chair) , est encore peu connu. Il n'est ni acide , ni alkalin ; mais il paroît avoir beaucoup d'analogie avec la salive (2). On suppose qu'il s'en forme environ une livre par jour , et que sa principale utilité est de délayer la bile et le chyme , pour diminuer leur viscosité. »

» Outre ces sucs , il est probable qu'il se sépare aussi dans les intestins un suc particulier , dont les propriétés sont encore ignorées , mais qui contribue sans doute beaucoup à la formation du *chyle*. Celui-ci ressemble en tout au lait. Il en a la couleur blanche , et toutes les propriétés. Il est absorbé dans le

(1) Voy. *Falconer's observations on some articles of Diet and Regimen* ; p. 28.

(2) Le Dr. Darwin rapporte (*Zoonomia* , vol. II. p. 80 et 701) l'histoire d'un homme qui avoit contracté l'habitude de mâcher du tabac toute la matinée , et de fumer toute l'après-midi. Il en résulta une telle consommation de salive que le Dr. suppose que la sécrétion du suc pancréatique fut totalement supprimée , ce qui amena une suite de mauvaises digestions , en conséquence desquelles le malade mourut. (A)

canal alimentaire par un grand nombre de petits vaisseaux , qu'on appelle par cette raison les *vaisseaux lactées* , tandis que les excréments sont poussés le long des intestins , et sont enfin entièrement évacués hors du corps. Le chyle passe des vaisseaux lactées dans un canal assez large , qu'on appelle le *conduit thorachique* , où il se mêle avec un autre suc fort peu connu , qu'on appelle la *lymphe* et qui est formé par une multitude de glandes situées en différentes parties du corps ; les vaisseaux qui le portent se nomment les *lymphatiques*. Le conduit thorachique , s'ouvre enfin dans la veine sousclavière gauche. Delà le chyle circule avec le sang dans les *poumons* , en acquiert bientôt les propriétés , et quelle que soit la variété des alimens et des boissons qui ont concouru à sa formation , il se confond avec lui en un fluide rouge , uniforme , et qu'on suppose avoir une telle influence sur nos facultés morales et physiques , que lorsqu'on cite quelque action noble et héroïque , quelque trait de grandeur d'ame , quelque belle et sublime pensée , on l'attribue proverbialement à une sorte d'excellence dans ce fluide , transmise de père en fils , jusqu'à la postérité la plus reculée (1). »

(1) Voy. Collignon's *Inquiry into the structure of the Human body* , p. 17.

» C'est ce fluide qui circulant avec rapidité dans toutes les parties de notre corps, porte partout avec lui les élémens dont elles sont composées , afin de servir à leur accroissement dans l'enfance , à leur réparation en cas d'accident dans l'âge mûr , et enfin à leur régénération dans la vieillesse. Cette conversion du sang en os , en muscles , en ligamens , en membranes , en toutes sortes d'organes , est ce qu'on appelle l'*assimilation*. La plus profonde obscurité nous cache encore la manière dont elle s'opère ; mais sa réalité est hors de doute. La réunion des os fracturés , la guérison des blessures , la cicatrisation des ulcères la démontrent suffisamment , et quelque'incompréhensible qu'elle soit , elle n'en est pas moins digne , ainsi que bien d'autres merveilles du corps humain , de toute notre admiration et de toute notre reconnoissance. »

Sect. 3. *Des excrétiens.* » Il n'y a qu'une petite partie des alimens que nous prenons qui serve à la formation du chyle. Le reste est rejeté hors du corps par les intestins même , et comme le chyle qui pénètre dans le système de la circulation et se convertit en sang se renouvelle tous les jours , il faut bien qu'une grande partie de ce sang , après avoir servi à différens usages , soit de même journellement évacuée. Mais ces évacuations se font

sous des formes différentes. Divers organes séparent du sang les parties devenues inutiles ; d'autres sont destinés à leur expulsion. C'est ce qu'on appelle les sécrétions et les excrétions ; *sécrétions* , entant que les parties séparées du sang sont encore destinées à remplir certaines fonctions utiles ; *excrétions* , entant qu'elles sont immédiatement expulsées. Les trois excrétions les plus essentielles et les plus abondantes sont celles qui se font par les selles , par les urines et par la transpiration. On a remarqué qu'elles se balancent ou se supplèent jusqu'à un certain point mutuellement (1). Mais pour l'ordinaire dans l'état de santé, elles se font toutes trois indépendamment l'une de l'autre , suivant des proportions qui ne changent que peu ou point. »

a. *Des selles.* » Les matières fécales sont le résidu des alimens solides après la digestion , c'est-à-dire , la partie de ces alimens qui n'a pas pu se convertir en chyle , mais qui n'en a pas moins subi un changement considérable , soit en conséquence de leur fermentation naturelle dans l'estomac et les intestins , soit par leur mélange avec la bile et les différens sucs avec lesquels ils se combi-

(1) Voy. *An Introduction to the Study of animal Economy*, by Cuvier, translated by J. Allan, p. 33.

ment. — Ce résidu doit acquérir une consistance moyenne , qui lui permette de se mouler sur la forme cylindrique des intestins , *oportet sanorum sedes esse figuratas*. — Dans une personne parfaitement saine , cette évacuation doit se faire tous les jours , et aussi régulièrement que possible (1). Cette régularité dépend du plus ou moins d'exercice que l'on prend en plein air , de la plus ou moins grande quantité de boisson , de la nature et de la consistance des alimens dont on se nourrit , de la durée du sommeil auquel on se livre , et des habillemens plus ou moins serrés que l'on porte (2). — Le besoin naturel qui la provoque peut jusqu'à un certain point être réprimé ou suspendu par la volonté , et alors il passe souvent entièrement et ne

(1) Il y a une grande diversité de constitution à cet égard , entre différens individus. Le Dr. Heberden cite un homme qui n'alloit qu'une fois par mois à la garderobe , tandis qu'un autre y étoit allé pendant trente ans de suite douze fois , et pendant les sept années subséquentes sept fois par jour , sans que ni l'un ni l'autre en parussent incommodés. Le dernier , loin de maigrir en conséquence de ces fréquentes évacuations , sembloit au contraire devenir de plus en plus gras. (Voy. *Heberden's Commentaries on Diseases*, etc. p. 16.

(2) Voy. *Willich's Lectures on Diet and Regimen*, p. 513. — *Turnbull's medical Works*, p. 138.

révient que long-temps après. Mais il en résulte quelquefois , particulièrement pour les femmes (1) , des inconvéniens assez graves. »

» En général , la constipation , en a beaucoup ; elle dispose souvent aux maux de tête , aux maux de dents , à l'oppression , aux spasmes , aux palpitations , à différens symptômes de dyspepsie et de flatulence. — Les causes qui la produisent sont communément des alimens secs et indigestes (2) , la chaleur de l'atmosphère , un exercice trop prolongé , surtout à cheval , un long usage d'alimens froids et insipides , incapables d'exciter suffisamment

(1) Voy. *Taylor's Remarks on Sea-Water*, p. 62. Je connois d'un autre côté quelques malades habituellement tourmentés de ténésmes et de faux besoins , qui se font beaucoup de mal en les écoutant trop. Ils n'en sont pour l'ordinaire incommodés que le jour et lorsqu'ils sont seuls. Le sommeil , la distraction , la société et la petite contrainte qu'elle exige , ont pour eux , sous ce point de vue , bien des avantages. *Est modus in rebus* ; et ici , comme en bien d'autres circonstances , le mieux est le plus grand ennemi du bien. (O)

(2) Le pain de Londres , dans lequel les boulangers mêlent toujours plus ou moins d'alun pour le rendre plus blanc , et pour économiser le sel , dispose particulièrement à la constipation. L'on y a quelquefois trouvé des morceaux entiers d'alun non-dissous , et les droguistes reconnoissent qu'ils vendent plus d'alun aux boulangers qu'aux artistes de toutes les autres professions réunies. (A)

l'action des intestins , l'abus des vins rouges et austères , ou d'autres liqueurs astringentes , et quelquefois une vie trop sédentaire , la vieillesse , et les autres causes de foiblesse , qui engourdissent les intestins , et diminuent leur pouvoir de contraction. A ces causes , qui sont jusqu'à un certain point naturelles , il faut joindre certaines maladies accidentelles , comme la suppression de la bile dans l'estomac et les intestins , suppression qui est le résultat ordinaire de la jaunisse, ou la colique des peintres , produite par le fréquent contact du plomb , et peut-être aussi par les vapeurs mercurielles (1). — On voit souvent des gens robustes , d'une forte constitution , et jouissant d'ailleurs d'une bonne santé , n'être point incommodés d'une constipation modérée ; mais quand elle est excessive , permanente , et qu'on n'y remédie pas de manière ou d'autre , il est rare que cette disposition n'amène pas à la longue quelque maladie , et il est toujours pru-

(1) Le Dr. Darwin cite un cas d'extrême constipation produite par de grandes doses de rouille de fer. Les matières fécales se durcissoient tellement dans le gros boyau , que le malade étoit obligé pour les en faire sortir d'avoir recours à une cuiller semblable à celle dont on se sert pour extraire la moëlle des os. Voy. *Zoonomia*, vol. II. p. 38.

dent de chercher à la corriger (1). »

» Mais quels en sont les moyens ? Il y en a plusieurs. 1. Le célèbre Locke , qui étoit en même temps un grand philosophe et un habile médecin , après avoir fait voir de quelle importance est pour la santé la régularité des évacuations alvines , recommande fortement de contracter l'habitude de se présenter à la selle tous les matins à la même heure , qu'on en éprouve ou non le besoin , et il affirme qu'il n'a jamais vu personne qui en persévérant constamment dans cette pratique , n'ait enfin réussi en très-peu de mois à rendre cette fonction facile et régulière , et à se guérir complètement de la constipation (2). — 2. Il arrive quelquefois que la constipation dépend d'une transpiration trop abondante , produite par l'habitude de porter de la flanelle sur la peau. Il suffit dans ce cas de laisser de côté l'usage de la flanelle , au moins pendant la nuit. — 3. Un ancien praticien recommande beaucoup les fumigations d'eau

(1) Voy. *Forster's Treatise on the causes of most diseases , incident to human bodies* , p. 334. — *Observations on the utility , and administration of purgative medicines* , by James Hamilton , M. D. p. 9.

(2) *Locke's Thoughts concerning Education* , paragr. 23-28.

chaude pour faciliter les selles (1), et il y a bien des gens qui se sont très-bien trouvés de ce moyen, pour l'exécution duquel on a récemment inventé une espèce de chaise particulière, (*steam-box*). — 4. Un autre moyen assez étrange, recommandé par Sennert (2), qui a quelquefois réussi, mais qui n'est pas sans danger, est de se promener à pieds nuds sur un plancher froid, ou en se faisant arroser les jambes avec de l'eau froide. — 5. Mais le moyen le plus simple et le plus naturel, quand l'estomac peut le supporter, sans nuire à la digestion, est un régime humide et rafraîchissant. Les fruits bien mûrs ou cuits, une grande proportion de légumes avec la viande, tels que les herbes potagères, et les racines les plus douces, les gruaux cuits avec des raisins, ou apprêtés avec du beurre, du sucre, ou du miel, du pain de seigle, ou de froment mêlé de seigle, et en fait de boisson, l'eau pure, la petite bière, le petit-lait (3), le lait de beurre, etc. sont les substances

(1) Voy. *Smith's Curiosities of common Water*, etc. p. 49.

(2) Voy. *Strother's Essay on Health*, p. 338.

(3) Un remède analogue au petit-lait, et dont on fait ici et en Suisse un beaucoup plus grand usage que partout ailleurs, est le *sucre de lait*. Nous le donnons

tances les plus propres à remplir ce but. Arbuthnot recommande beaucoup les huiles douces, telles que celles d'olives, d'amandes, de pistaches, etc. et j'ai connu des gens qui en faisoient usage avec beaucoup de succès (1).

avec succès comme adoucissant dans les catarrhes et dans les rhumatismes. Or, je l'ai souvent vu réussir parfaitement bien comme laxatif, à la dose d'un ou deux gros, dans des cas même de constipation tellement opiniâtre qu'elle résistoit aux purgatifs les plus forts et les plus irritans. Mais souvent aussi on peut en prendre par jour deux ou trois onces, sans qu'il en résulte une seule selle. Il en est de même du petit-lait. Il y a des gens qu'il relâche beaucoup et d'autres qu'il a plutôt de la tendance à constiper. Quand le sucre de lait a le premier de ces deux effets, c'est un laxatif très-commode et très-doux. (O)

(1) Un de mes amis qui avoit consulté sans succès un grand nombre de médecins pour remédier à une constipation habituelle qui le tourmentoit depuis longtems, parvint à s'en guérir en prenant tous les jours à son dîner trois cuillerées à soupe d'huile d'olives, une de vinaigre, deux jaunes d'œufs et un peu de sel, avec de la salade au printems et en été, des pois ou des haricots bouillis en automne, et du céleri crud en hiver (A). — Je doute que ce régime réussît à tout le monde. Ce sont-là des idiosyncrasies particulières qu'on ne peut apprendre que par l'expérience. Je suis loin cependant de contester l'effet laxatif des substances huileuses en général. Je connois des gens qui ne trouvent point de déjeûner plus propre à remplir ce but que le café à la crème. (O)

— 6. Lorsqu'il faut absolument avoir recours à des remèdes , les laxatifs doux et peu irritans , sont bien préférables aux purgatifs proprement dits , qui , quelque utiles qu'ils puissent être dans les maladies et sous la direction d'un habile médecin , ne peuvent être fréquemment et habituellement répétés quand on se porte bien , sans affoiblir à la longue les intestins et détruire la santé. — 7. Enfin les lavemens sont un moyen très-commode d'obvier à la constipation , et il y a bien des gens qui , par leur usage , ont enfin acquis l'habitude d'aller tous les jours à des heures réglées. Asclepiade et quelques autres anciens médecins en faisoient grand cas dans les maladies et croyoient qu'ils pouvoient suppléer à la plupart des autres remèdes. Cependant l'abus des lavemens n'est pas non plus sans inconvéniens , et n'y eût il que celui de s'y habituer tellement qu'on ne peut plus s'en passer , il vaut mieux n'en faire usage qu'occasionnellement. — Quand la constipation est compliquée d'une constriction spasmodique des intestins , qui brise les matières et les convertit en boules sphériques et dures , (*scybala*) , on a fortement recommandé l'usage des lavemens d'eau froide non-seulement comme palliatifs , pour débarrasser les intestins de ces matières , mais encore et sur-tout comme

curatifs et propres à prévenir leur formation. »

» Une disposition habituelle à la constipation est ordinairement l'indice d'une constitution forte et robuste ; une disposition contraire se rencontre plus communément dans les individus d'un tempérament foible et délicat (1). — La diarrhée est souvent aussi le résultat d'une transpiration arrêtée par le froid ou l'humidité. Enfin , elle est souvent la conséquence d'une espèce d'indigestion , à laquelle les gros mangeurs sont fort sujets. Dans ce dernier cas , on ne doit pas se presser de la réprimer ; on doit plutôt la considérer comme un remède (2), à moins qu'elle ne soit excessive , ou qu'elle ne dure trop long-temps. Cependant , quand on y est habituellement disposé , on ne sauroit trop y faire attention , et comme cette disposition peut à la longue

(1) Voy. *Cheyne's Essay on Health* , p. 38. — Locke observe aussi que les personnes habituellement sujettes à la diarrhée ont rarement beaucoup de force , soit quant à l'esprit , soit quant au corps. Voy. *Thoughts on Education* , Sect. 23.

(2) Voy. *Heberden's Commentaries on the History and cure of Diseases* , p. 145. Elizabeth Alexander , âgée de plus de cent ans , demeurant actuellement à Londres (en 1807) , est périodiquement sujette à un dévoyement de quelques jours , qui lui fait toujours du bien , et après lequel elle jouit toujours pendant quelque temps d'une meilleure santé. (A)

devenir très-dangereuse, il faut non-seulement observer un régime sec et fortifiant, mener d'ailleurs une vie sobre et tempérante, réprimer ses passions, se garantir soigneusement de l'humidité et du froid; mais si ces précautions ne suffisent pas, il faut encore prendre des remèdes, sous la direction d'un médecin, pour faire cesser cette infirmité, qui, pour les personnes foibles et avancées en âge, est d'une bien plus grande conséquence que la constipation. »

b. » La sécrétion des *urines* se fait par deux organes qu'on appelle les *reins*, et auxquels deux grosses artères, dont l'origine n'est pas bien éloignée du cœur, apportent la plus grande partie du sang, pour en séparer les parties salines et putrides, qui, si elles y étoient retenues, ne pourroient qu'être infiniment nuisibles. C'est de toutes les sécrétions celle qui a le plus attiré l'attention des chimistes, non-seulement à cause de son importance, mais encore à cause des singuliers produits qu'ils y ont trouvés. Dans l'urine d'une personne saine, on en compte jusqu'à dix-sept différens, et bien plus encore dans celle des malades (1).— Les urines ne sont pas des-

(1) Voy. *Thomson's System of Chemistry*, vol. IV. p. 642.

tinées à séjourner long-temps dans la vessie. Leur prompt évacuation est de la plus haute importance, et l'on a un grand nombre d'exemples de gens, qui, pour avoir trop long-temps réprimé le besoin de les rendre, ont eu ou une inflammation de la vessie, ou, ce qui n'est pas moins dangereux, une paralysie de cet organe (1). D'un autre côté cependant, si l'on contracte l'habitude d'uriner trop fréquemment, la vessie se resserre, ses parois s'épaississent et cessent à la longue d'être susceptibles de dilatation, et elle perd peu-à-peu sa forme conique et naturelle (2). —

» Une autre maladie, qui est malheureusement devenue très-fréquente, et à laquelle on ne sauroit faire trop d'attention, est un rétrécissement du canal de l'urèthre, qui gêne extrêmement l'évacuation des urines, et nécessite enfin des moyens de guérison très-douloureux. Comme cette maladie est ordinairement un reliquat d'anciennes maladies vénériennes réitérées ou mal guéries, le tableau des souffrances

(1) C'est à une imprudence de ce genre que Sen-
nert attribue la mort du célèbre astronome, Tycho-
Brahé. — Voyez aussi *Valangin's Treatise on Diet*, p.
172. — *Buchan's Domestic Medicine*, p. 119. — *La*
Médecine du voyageur, par Duplanil, T. 1. p. 63.

(2) Voy. *Turnbull's Medical Works*, p. 143.

horribles qu'elle occasionne, soit par elle-même, soit par les opérations qu'elle exige, et cela souvent bien des années après qu'on s'est cru bien guéri, devrait être souvent mis sous les yeux des jeunes gens, pour les prémunir contre les dangers auxquels les expose la débauche (1).»

» Quant à la sécrétion même des urines, elle peut être ou trop ou trop peu abondante. Dans l'un et l'autre cas, si cette déviation de l'état naturel est passagère et de peu de durée, elle est sans conséquence; mais si elle se prolonge, il importe d'y faire une grande attention, et de se mettre sous la direction d'un habile médecin, pour y remédier. Car c'est ordinairement l'indice d'une maladie grave, telle que l'hydropisie, ou le diabète. »

c. » *De la transpiration.* C'est le dernier résultat de la digestion, et de toutes les évacuations naturelles, il n'en est point de plus importante, d'aussi étendue et d'aussi continue. Elle débarrasse le corps de toutes sortes d'impuretés (2), elle entretient l'humidité

(1) Voy. *Manual of Health*, *Appendix*, n°. 3, p. 196.

(2) Elle tache assez promptement les linges qu'on applique sur la peau, et ces taches examinées avec de bons microscopes ont paru composées de débris de toutes les parties de notre corps. Voy. *Barry on Digestion*, p. 2, — *Leuwenhoëck*, Tom. IV Epist. 43.

de la peau , et l'empêche de sécher à l'air , etc. — C'est un célèbre médecin de Padoue , Sanctorius , qui au commencement du dix-septième siècle , a le plus contribué , par de nombreuses expériences faites avec beaucoup de soin sur lui-même pendant trente ans , et répétées avec succès par un grand nombre de physiologistes , à faire connoître la nature et l'importance de cette évacuation (1) , qui se manifeste sous deux modifications différentes , l'une qui porte le nom de *transpiration insensible* , parce que l'humeur qui s'évacue de cette manière est une vapeur subtile et invisible , qui s'échappe sans cesse de tous les pores de notre corps , sans que nous nous en apercevions ; l'autre , qu'on appelle la *sueur* ; et qui n'est que la même humeur concentrée ,
particu-

(1) Voyez la belle description qu'en fait Armstrong ; *Art of preserving Health* , Book III. l. 256.

*For thro' the small arterial mouths that pierce
In endless millions the close-woven skin ,
The baser fluids , in a constant stream
Escape , and viewless melt into the winds.
While this eternal , this most copious waste
Maintains its wonted measure , all the powers
Of health befriend you , all the wheels of life
With ease and pleasure move : but this restrain'd
Or more or less , so more or less you feel
The functions labour ; from this fatal source
What woes descend , is naver to be sung.*

particulièrement après un violent exercice , ou lorsqu'il fait bien chaud , et ramassée en gouttes aqueuses , qui deviennent visibles. En analysant cette humeur, les chimistes ont trouvé que ses principales parties constituantes sont l'eau , le carbone , une matière huileuse , et un acide particulier (1).— On peut se faire une idée de l'abondance de cette évacuation , quand on considère qu'elle se fait sans cesse , jour et nuit , par tous les pores dont la surface de notre corps est criblée , et qui sont si nombreux , qu'on a calculé que trois mille d'entr'eux n'occupent pas plus d'un pouce carré , et selon d'autres , qu'un grain de sable en couvrirait plusieurs milliers (2).— Sanctorius dit que si la quantité des alimens et de la boisson qu'un homme sain prend dans l'espace de vingt-quatre heures est de huit livres , il en perd cinq par la transpiration , et deux seulement , par les urines (3).— Mais il a fait ses observations en Italie , et des expériences plus modernes , faites en Angleterre et en Irlande , ont prouvé que si l'on en fait le calcul pour toute l'année , la quantité des urines surpasse celle de

(1) Voy. *Thomson's System of Chemistry* , vol. IV , p. 732.

(2) Voy. *Adair's Medical cautions* , p. 174 et 180.

(3) Voy. *Mackenzie's History of Health* , p. 265.

la transpiration. On a même obtenu un résultat semblable d'observations faites dans la Caroline méridionale; mais peut-être cela n'est-il dû qu'à la quantité et à la qualité diurétique du punch qu'on y boit (1).— Car en été, même dans nos climats, la transpiration paroît surpasser les urines. C'est au moins ce qui est résulté d'une suite d'expériences que le Dr. Robinson a faites sur lui-même à l'âge de quarante-deux ans, depuis le commencement d'avril jusqu'à la fin de novembre. Pendant tout ce temps-là, il a trouvé que la quantité moyenne de ses alimens et de sa boisson étoit de 86 onces et $\frac{31}{100}$ par jour, celle des urines 34,91, des selles 5,54, et de la transpiration 45,86. Cependant le Docteur croit que pour se bien porter, il faut que la quantité des urines et celle de la transpiration soient à-peu-près égales dans toutes les saisons (2).— Quoiqu'il en soit, Sanctorius a prouvé que le superflu de la nourriture, tant solide que liquide, s'évacue principalement par la transpiration chez les personnes robustes, et par les urines ou les selles chez celles qui sont foibles et délicates, mais qu'une extrême foiblesse la fait passer en grande par-

(1) Voy. *Valangin's Treatise on Diet*, p. 182.

(2) Voy. *Robinson's Dissertation on the food and Discharges of the Human body*, p. 91.

tie par les intestins , sous la forme d'un chyle non digéré (1). »

» Pour favoriser et augmenter la transpiration insensible , il faut faire un exercice modéré , s'habiller suivant la saison , et d'autant plus chaudement , que la température de l'atmosphère est plus froide , changer fréquemment de linge , entretenir constamment sa peau dans un état de propreté et de douce moiteur , prendre de temps en temps des bains tièdes , éloigner les passions tristes , et enfin se nourrir d'alimens légers , faciles à digérer , et qui ne laissent pas la sensation d'un poids sur l'estomac. — S'il est question de provoquer la sueur , qui dans les maladies est souvent un moyen de guérison , pourvu qu'elle ne soit pas excessive , on peut faire usage de certaines boissons , et de certains remèdes , qui ont la propriété d'exciter cette évacuation. »

» D'un autre côté , les causes qui arrêtent la transpiration et l'empêchent de se faire comme il faut , sont : 1. le froid et l'humidité , soit qu'on s'expose imprudemment à l'air , particulièrement au sortir d'une chambre chaude sans précaution , lorsque le temps s'est rafraîchi , ou est devenu pluvieux , soit que n'ayant pas contracté l'habitude de sortir par tous les

(1) Voy. *Adair's Medical cautions* , p. 180.

temps , on se soit rendu extrêmement sensible au moindre changement de l'atmosphère , soit qu'on n'ait pas eu soin de changer assez tôt d'habit ou de chaussure , lorsqu'on a été mouillé , soit qu'on ait eu le malheur de coucher dans des lits ou dans des draps mal séchés , comme cela arrive fréquemment en voyage , ou d'habiter dans des maisons humides , ou de séjourner pendant quelque temps dans des chambres trop fréquemment lavées. C'est probablement encore à cette cause , qu'on peut rapporter la funeste influence de l'air de la nuit (1) , sur-tout à la campagne et dans le temps des abondantes rosées.— 2. Des aliments indigestes , tels que les graisses , la pâtisserie , les viandes ou autres préparations de

(1) En 1804 la Société de Médecine de Bruxelles proposa un prix à l'auteur du meilleur Mémoire en réponse à cette question. *La nuit exerce-t-elle une influence sur les malades ? Y a-t-il des maladies où cette influence est plus ou moins manifeste ? Quelle est la raison physique de cette influence ?* Mr. Jaques Julien Richard de la Prade , médecin de Mont-Brison , Département de la Loire , obtint le prix. Mais dans le nombre des Mémoires présentés , la Société en distingua cinq autres , auxquels elle accorda deux seconds prix et trois accessits. Elle fit ensuite publier en 1806 le Recueil de ces six Mémoires On trouve dans ce Recueil plusieurs observations et réflexions importantes sur cette question. (O)

ochon , etc.— Un jeûne trop prolongé n'est cependant pas moins préjudiciable à la transpiration (1). L'on a observé qu'elle se fait mieux , quand on fait trois repas par jour que lorsqu'on n'en fait qu'un.— L'on a encore observé , que si l'on se couche immédiatement après souper , cela gêne et diminue la transpiration. C'est pourquoi il vaudroit mieux ne se mettre au lit que deux heures , au moins , après souper. Mais pour cela il faudroit renoncer à nos heures tardives , et revenir à cet égard aux mœurs simples et sages de nos ancêtres (2). — 3. Les passions tristes , ou même les occupations intellectuelles d'un genre sérieux , qui demandent beaucoup d'attention , et inspirent beaucoup d'intérêt.— Une douleur excessive , qui excite quelquefois une sueur locale , arrête bien plus souvent encore la transpiration générale.— 4. Les habillemens trop serrés , les ligatures , particulièrement sur les articulations , et en général tout ce qui gêne ou arrête la circulation dans une partie du corps (3).— 5. Une vie trop sédentaire et le manque habituel d'exercice , diminuent aussi

(1) Voy. *Fothergill's Rules for preservation of Health* , p. 87.

(2) Voy. *Willich's Lectures on Diet and Regimen* , p. 524.

(3) *Ibid.* p. 525.

la transpiration , et peuvent donner lieu par là à bien des maux.— 6. Enfin , il y a lieu de croire que le manque de propreté , et peut-être aussi les onguens , certains cosmétiques et les corps gras , qui bouchent les pores , ont souvent le même effet (1). »

» Quelqu'important qu'il soit d'éviter toutes ces causes , et d'entretenir constamment une libre transpiration , il ne faut cependant pas donner à cet égard dans un excès de précautions , qui iroit à fins contraires. Une transpiration trop abondante , affoiblit singulièrement le corps , ôte pour l'ordinaire à l'ame toute son énergie , et dispose à bien des maux , qui abrègent la durée de la vie , et qu'on éviteroit en s'accoutumant de bonne heure , comme le font les peuples du nord , à braver les intempéries de l'air et le changement des saisons , ou en se lavant fréquemment tout le corps avec de l'eau froide , pour habituer la peau à toutes les températures. »

» Observons encore , que la transpiration qui

(1) La malpropreté , à la bonne heure ; on ne sauroit trop la réprouver ; tout le monde en convient , mais il y a bien des gens qui ne se trouvent point incommodés de se frotter avec de l'huile et des corps gras. C'étoit un usage assez général parmi les anciens et de l'aveu même de l'auteur , il est extrêmement douteux qu'il nuise à la transpiration. (O)

se fait pendant la nuit est bien plus salulaire que celle qu'on se procure pendant le jour à force de travail ou d'exercice , parce qu'elle est plus uniforme et plus régulière. Il ne faut cependant pas la provoquer au point de la rendre trop abondante , soit par des lits de plume , soit en restant trop tard au lit. Car rien n'affaiblit plus le corps que cette habitude (1). — C'est à quoi il importe sur-tout de faire attention dans la jeunesse. Car les jeunes gens transpirent bien plus facilement et plus abondamment que les vieillards. A mesure qu'on avance en âge , les pores deviennent moins ouverts , le tissu de la peau est plus ferme et plus serré , elle perd sa souplesse , et la transpiration se fait nécessairement beaucoup moins bien. Aussi devient-on à cette époque de la vie , et particulièrement en hiver , plus sujet à la pituite , et à une accumulation de mucosités et de glaires dans l'estomac et dans la poitrine (2). — C'est pourquoi les vieillards doivent s'habiller plus chaudement , faire tous les jours un exercice modéré , boire un peu

(1) Voy. *Valangin's Treatise on Diet.* , p. 183. — *Burton on the non-naturals* , p. 328.

(2) Voy. *Le médecin des hommes* , p. 119. — *Expériences de Mr. De Sault sur la transpiration* , etc.

plus de vin et prendre fréquemment des bains tièdes (1). »

« Outre les excrétions dont on vient de parler, il en est d'autres qui sont plus ou moins artificielles, et qui dans l'état naturel ne seroient que de simples sécrétions servant à certains usages plus ou moins importants; mais qu'on change en excrétions par certaines habitudes, qui en augmentent l'abondance, et en provoquent l'évacuation. — Telles sont celles de la *salive* et des *mucosités du nez*, que l'usage du tabac, soit à fumer, soit en poudre, excite souvent au point de surpasser de beaucoup leur quantité naturelle (2). — Telle

(1) J'en connois un qui se trouve fort bien de prendre des bains de vapeurs, pour lesquels il a très-ingénieusement imaginé de se faire faire une baignoire couverte et à double fonds, qu'on convertit facilement en une étuve par le moyen d'un tuyau de communication qui porte dans la baignoire la vapeur de deux ou trois tasses d'eau bouillante, dont on entretient l'ébullition, ce qui suffit pour faire éprouver à la personne qui y est plongée une douce température, et couvrir à l'instant tout son corps de sueur. (O)

(2) Il semble que la grande consommation de salive qui est le résultat de l'habitude de fumer doit être très-préjudiciable à la digestion, (voy. l'*Adresse du Dr. Waterhouse aux étudiants de Cambridge*, *Bibl. Brit. Sc.*

est encore et sur-tout celle de la semence , qu'il est aussi dangereux que peu naturel d'accélérer avant l'âge de puberté , où de prolonger dans la vieillesse , et qui dans l'âge mûr , auquel seul elle paroît destinée , ne doit jamais être excitée qu'avec modération , suivant l'ancien adage : *Rara venus juvat , frequens debilitat* (2). »

et *Arts*. Vol. XXXVI. p. 241) et l'usage du tabac en poudre a aussi été singulièrement blâmé comme nuisible à l'odorat en particulier et aux nerfs en général , (voy. *Willich's Lectures on Diet and Regimen* , p. 532.) — Cependant il est remarquable que sur les 471 pensionnaires des hospices de Londres , qui avoient atteint l'âge de quatre-vingts ans , (voy. ci-dessus p. 27) , il y en avoit cent quatre-vingt-un qui avoient depuis longtemps fait un grand usage de tabac , sous une forme ou sous l'autre , sans que leur santé parût en avoir souffert. (A)

(2) Il ne seroit pas convenable dans un ouvrage de la nature de celui-ci de s'étendre beaucoup sur un pareil sujet. Mais on le trouvera discuté fort au long dans plusieurs Traités d'hygiène , tels que *Willich's Lectures* , etc. 2^e. édit. ch. 9. p. 539. — *Hufeland's Art of prolonging Life* , vol. II. B. 2. ch. 4. p. 165. — *Valangin on Diet* , ch. 5. p. 190. — *Fothergill's Rules for the Preservation of Health* , p. 96. — *Anderson's medical Remarks on Natural , Spontaneous , and artificial Evacuation* , p. 97. — *Lynch's Guide to Health* , p. 305 et 306. — *Le médecin des Hommes* , p. 183. — *Turnbull's Medical Works* , p. 155 , etc. etc. sans compter ceux

CHAP. V. De l'exercice.

« Ce n'est qu'à force de travail et d'exercice , que l'homme peut pourvoir à sa subsistance ; et une nation seroit bientôt anéantie , si la plus grande partie des individus qui la composent n'étoit pas constamment en mouvement, soit pour la chasse et la pêche, soit pour la culture de la terre , soit pour le commerce , les manufactures et les fabriques , au moyen desquelles on se procure , non-seulement les choses les plus nécessaires à la vie , mais encore les jouissances de luxe , qui rendent la condition de l'homme si supérieure à celle des bêtes. Et quand on considère sa structure physique , les formes admirables au moyen desquelles son corps peut se prêter à toutes sortes de mouvemens , la flexibilité dont ses articulations sont douées , l'agilité qu'il est susceptible d'acquérir , on ne peut s'empêcher d'en conclure qu'il n'est pas fait pour le repos (1).

qui comme Tissot , (et Mr. M. A. Petit) se sont expressément occupés dans des ouvrages *ad hoc* , des dangers auxquels s'exposent les jeunes gens par de mauvaises habitudes. (A)

(1) « Quand je considère la structure physique de

— Aussi , quoique dans les sociétés dont la civilisation est fort avancée , il y ait un grand nombre d'individus qui vivent du travail des autres , et se procurent toutes les jouissances qu'ils peuvent desirer , sans se donner eux-mêmes la moindre peine , l'expérience a prouvé , que s'ils abusent de cette facilité pour se livrer entièrement à une vie inactive et sédentaire , ils perdent bientôt leur santé , leurs forces , et même l'intégrité de leurs facultés intellectuelles (1). En effet , nous voyons que ce n'est que par l'exercice , que les sécrétions et les excréments se font comme il faut , que par lui les organes naturellement les plus foibles acquièrent de la force et de l'embonpoint (2) , que les gens de lettres , que l'amour de l'étude empêchent de s'y livrer , deviennent pour l'ordinaire hypochondriaques , et les femmes qui en sont privées , vaporeuses. C'est pourquoi il est de la plus haute importance , pour ceux qui

l'homme , » disoit le Grand Frédéric , » il me semble que la nature nous a plutôt destinés à être des postillons que des hommes de lettres. » — Voy. *Hufeland's art of prolonging Life*. vol. II. p. 206.

(1) Voy. le *Spectateur*. n°. 115. — *Mirum est , ut animus , agitatione motuque corporis excitatur*. *Plin. Sec. Epit.* 1. §. 6.

(2) Voy. *Cheyne's Essays on Health*, p. 96.

ne sont pas obligés par état à des travaux corporels, d'y suppléer journellement par des exercices volontaires et réguliers. Voyons donc ceux qui sont le plus en usage, les avantages qui en résultent, soit pour le maintien de la santé, soit pour la guérison des maladies, et les règles générales qu'on doit observer à cet égard dans les différentes circonstances de la vie.»

Sect. 1. *Des différens genres d'exercices.*
 » Sans nous arrêter à la distinction trop subtile des exercices en *passifs* ou *actifs*, nous allons parcourir rapidement ceux qui sont le plus généralement adoptés, soit comme amusemens de l'enfance, soit comme délassemens des hommes faits, soit comme faisant une partie essentielle de l'éducation, pour le développement des organes (1), soit enfin comme occasionnellement recommandés par les médecins, pour le maintien ou le rétablissement de la santé. »

(1) Presque tous les détails dans lesquels l'auteur entre dans ce chapitre, et que j'abrège beaucoup, sont tirés de deux ouvrages, intitulés : 1. *Salzmann's Gymnastics for Youth.* (Mr. le Prof. Prevost en a donné plusieurs extraits dans ce journal ; *Bibl. Britann. Littérature*, vol. XXVI et XXVII.) — 2. *Strutt's account of the Sports and Pastimes of the People of England*, in-4°. 1801.

α. » Les enfans imitent volontiers les jeux des grandes personnes. C'est ainsi qu'ils vont à cheval sur un bâton , qu'ils jouent aux *marbrons* au lieu de boules de buis, etc. Mais indépendamment de ces jeux , ils en ont de particuliers à leur âge , qui ont mérité l'approbation des instituteurs de tous les siècles et de tous les pays , et qu'on ne sauroit trop recommander. Tels sont le *cerf-volant* , qui est , dit-on , une invention de la Chine , et le *sabot* , déjà connu dans les temps les plus anciens de la Grèce , et si bien décrit par Virgile , comme faisant l'amusement des écoliers de son temps , etc. (1).— Le saut à *cloche-pied* est un exercice singulièrement propre à fortifier les extrémités inférieures ; mais il faut avoir soin d'exercer tour-à-tour de cette manière les deux jambes. Dans le seizième siècle , il y avoit fréquemment en Angleterre des exercices publics de ce genre , dans lesquels les jeunes gens se disputoient des prix.— La course , qui est le principal moyen de conservation , que

(1) *Ceu quondam torto volitans sub verbere turbo
 Quem pueri magno in gyro vacua atria circum
 Intenti ludo exercent ; ille actus habendâ
 Curvatis fertur spatiis ; Stupet inscia supra
 Impubesque manus , mirata volubile buxum.
 Dant animos plagæ.*

la nature aît donné aux animaux terrestres pour se garantir des attaques de leurs ennemis, et qui de tous les exercices est celui auquel la structure de l'homme paroît le mieux adaptée est en même temps un excellent moyen de fortifier les poumons des jeunes gens, qui ont naturellement la respiration courte ; mais il faut avoir soin de les y accoutumer par degrés ; tout excès dans ce genre tendroit au contraire à aggraver leur disposition aux maladies de poitrine (1).— Les écoliers de différens pays ont une multitude de jeux , qui sont des espèces de courses combinées avec divers moyens de perfectionner la justesse du coup-d'œil. Tels sont le jeu des *barres* ou des *prisonniers* , qui étoit autrefois fort en vogue dans nos écoles anglaises (2) ; celui du *cerceau* , qui consiste à chasser un cercle de tonneau , en le frappant d'un petit bâton , de manière à ce qu'il roule sur lui-même , sans jamais tomber , espèce de jeu qui étoit aussi commun chez les Grecs et chez les Romains , qu'il l'est chez les nations modernes ; les différens jeux de *ballon* en plein air , parmi lesquels celui qui porte chez nous le nom de *fiving* , (parce qu'il se joue entre

(1) Voy. *Turnbull's medical works* , p. 120.

(2) Voyez en la description dans *Strutt's account* p. 61.

deux bandes de cinq individus chacune) est le plus usité dans nos écoles ; la course et le saut avec une corde , qu'on fait alternativement passer par dessus sa tête et sous ses jambes , exercice extrêmement sain , et qui donne tout à la fois de la grace , de la force et de la souplesse , etc. Tous ces jeux ne sauroient être trop encouragés. J'en dis autant de ceux par lesquels les jeunes gens s'exercent à grimper sur des arbres ou des murailles , à lancer des objets , soit au loin , soit contre un but , à soulever , et à porter des fardeaux , à se tenir en équilibre , soit sur l'escarpolette , exercice dont on a vanté les bons effets dans la phthisie (1) , soit en se balançant sur une longue

(1) C'est le Dr. Smith , qui dans son *Essay on Pulmonary Consumption* , a le premier insisté très - fortement sur ce moyen de guérison. Il observe qu'il ralentit le pouls , et cette observation a été vérifiée par d'autres médecins , et en particulier par les Drs. Currie , Ewart et Darwin. On trouve dans la *Zoonomia* de ce dernier auteur (vol. II. p. 691) plusieurs observations très-ingénieuses sur ce sujet. Le *petaurum* des anciens , dont Juvenal , (Sat. XIV) et plusieurs autres auteurs parlent comme d'une machine propre à voler dans les airs , paroît n'avoir été qu'une grande escarpolette , semblable à celle dont on s'amuse aujourd'hui dans nos foires , et qu'on a proposé d'employer comme remède contre la goutte. Voy. *Fuller's medicina gymnastica* , p. 262. (A)

planche , dont le milieu repose sur un pivot ; soit en marchant sur une corde tendue et plus ou moins élevée , ou sur un mur étroit , soit en se maintenant plus ou moins long-temps dans des attitudes , dans lesquelles le poids du corps ne porte que sur un point. Mais ces exercices n'étant pas exempts de danger , les jeunes gens qui s'y livrent doivent être soigneusement surveillés et dirigés.— J'en dis autant de l'exercice des *patins* , qui mérite d'ailleurs à tous égards d'être fortement recommandé dans tous les climats assez rigoureux pour le rendre praticable. Ce n'est point , comme on l'a cru , une invention moderne. Il en étoit certainement déjà question en Angleterre au treizième siècle , et chez les peuples du nord il paroît avoir été connu et pratiqué de tout temps. Salzmann observe avec raison , que de tous les exercices de la gymnastique , c'est celui qui , par la complication des mouvemens qu'il exige , par la rapidité et la spontanéité apparente des glissades , et par l'élégance des circonvolutions dont il est susceptible , excite le plus l'admiration et la curiosité des spectateurs.— Enfin la *danse* doit aussi être rangée au nombre des exercices qui servent principalement d'amusement à la jeunesse. Cet exercice a de tout temps eu l'approbation des personnages les plus célèbres. Socrate ne se contentoit pas d'admirer

mirer ce talent dans les autres. Il ne dédaigna pas lui-même de prendre un maître de danse dans un âge assez avancé. Les Grecs de son temps considéroient encore cet exercice comme faisant partie de l'art militaire. La danse pyrrhique , inventée en imitation de la tactique de leurs ancêtres , étoit sur-tout célèbre. Tacite décrit aussi des danses fort usitées parmi les anciens Germains , lesquelles s'exécutoient l'épée à la main ; et c'est un fait assez curieux , que les montagnards Ecossais ont encore de nos jours des danses de ce genre , dans lesquelles l'épée joue le principal rôle (1). On sent combien ces sortes de jeux étoient propres à exciter le courage et l'enthousiasme de ces nations guerrières.— Sous un autre point de vue , Cowley observe qu'il est toujours utile, sinon absolument nécessaire , de savoir se présenter avec grace et sans gaucherie ; ce qui ne s'apprend guères , ajoute-t-il , que par un exercice bien dirigé (2). Le sage Locke est du même avis. Il veut que les enfans aient un maître à danser dès leur bas âge , et il soutient que non-seulement leur extérieur y gagnera beaucoup en grace , et en assurance , mais encore que la danse leur inspirera de l'é-

(1) Voy. *Strutt's Sports and Pastimes* , p. 165. 220 , etc.

(2) Voy. *Spectator*. n°. 62.

lévation dans l'ame, de la délicatesse, des pensées nobles et courageuses. En même temps il observe que s'ils ont un mauvais maître, qui ne sache ni distinguer en quoi consistent la grace et la bienséance, ni leur enseigner les moyens de rendre toujours leur maintien agréable et de donner de l'aisance à tous leurs mouvemens, il vaudroit mieux n'en point avoir du tout. Car la manière de saluer d'un honnête campagnard, quelque ridicule qu'elle puisse être, sera toujours bien préférable à la ridicule affectation et aux singeries d'un maître de danse grimacier (1). — La danse est certainement un amusement très-salutaire à la jeunesse, particulièrement en hiver, pourvu qu'on s'y livre avec modération; elle favorise la circulation, le jeu et le développement des organes, la transpiration et toutes les fonctions du corps; elle réunit tous les avantages d'un exercice doux aux heureux effets de la gaîté, de la musique et de la société. Un auteur, qui en a fait très-ingénieusement l'apologie, la considère même comme un excellent remède dans bien des maux; et sans ajouter foi aux contes qu'on nous a faits de la tarentule, de sa morsure vénimeuse et du pouvoir spécifique de la musique et de la danse, pour en prévenir, ou

(1) *Locke's Treatise on Education*; §. 67.

en guérir les suites funestes , il cite plusieurs exemples d'hypochondrie , de rhumatisme , et d'autres maladies très-opiniâtres , qui ont été guéries par ce moyen (1). Mais si l'on danse avec excès , dans des chambres dont l'air soit trop chaud ou trop renfermé , si dans les intervalles on se permet de prendre sans précaution une grande quantité de boissons froides et surtout à la glace , ou si pour se rafraîchir , on s'expose imprudemment au milieu du bal , ou immédiatement après , à un courant d'air froid , si l'on consacre enfin à cet amusement , comme la mode s'en est malheureusement introduite , un temps qui devrait naturellement être consacré au sommeil , il n'est pas douteux qu'il ne puisse en résulter les inconvéniens les plus graves , et les maladies inflammatoires les plus dangereuses (2). »

b. » Plusieurs des exercices qui font l'amusement de la jeunesse servent aussi de délassemens à l'âge mûr. Ces sortes d'exercices étoient autrefois bien plus en vogue qu'au-

(1) Voy. *Medicina Musica , or A mechanical Essay on the effects of singing , Music and dancing on Human Bodies , by Richard Brown in-8°. Lond. 1729.*

(2) Voy. *Willich's Treatise on Diet and Regimen* p. 450. — *Adair's medical cautions* , p. 404.

jourd'hui. — Le jeu de la *paume* (1), qui nous vient originairement de France , et qui , si l'on n'en fait pas excès , est aussi sain qu'amusant , étoit considéré comme un jeu particulièrement fait pour les grands seigneurs et les princes. — Le *cricket* , qui l'a jusqu'à un certain point remplacé dans ce pays , est sans doute aussi un beau jeu , d'autant plus sain qu'il se joue en plein air , et il mérite bien la protection que lui accordent nos nobles et nos grands propriétaires. Mais plusieurs personnes le regardent comme trop violent , et préfèrent un jeu plus doux , qui se joue aussi en pleine campagne avec un battoir recourbé , et qu'on nomme le *golf*. C'est le jeu favori des Écossais , qui y excellent , et chez lesquels plusieurs sociétés se sont établies pour en entretenir le goût. Ces sociétés distribuent toutes les années , à celui de leurs membres qui a fait les plus beaux coups , un prix consistant en un battoir d'argent , qui demeure dans la possession du vainqueur jusqu'à l'année suivante ; mais alors il est obligé de le rendre à son successeur , en y ajoutant une médaille. Ce jeu , qui a quelque ressemblance avec celui du mail ,

(1) Ce jeu s'appelle le *jeu de la Paume* , parce qu'anciennement on se servoit de la paume de la main au lieu de raquette , pour repousser la balle. Les anglais l'appellent *Tennis*.

nous vient probablement de l'Angleterre , où il étoit certainement connu sous le règne d'Edouard III. On lui donnoit alors en latin le nom barbare de *cambuca* , et l'on croit qu'il tiroit son origine d'un jeu des anciens Romains , où l'on se servoit d'un ballon rempli de plumes , et qui portoit le nom de *paganica* (1). Les Hollandais ont aussi un jeu à-peu-près semblable , mais qui se joue dans un lieu couvert et fermé. Ils l'appellent le *kolf* (2). — Le jeu du *mail* étoit particulièrement en vogue en Angleterre , du temps de Charles II , qui en avoit probablement pris le goût en Hollande , et qui se plaisoit à en faire souvent une partie avec ses courtisans dans le parc de St. James , dont l'une des allées a pris à cause de cela le nom de *Mall* (3). On s'est mis depuis peu à le jouer fréquemment à St. André en Ecosse. — Indépendamment de ces exercices , qui ne sont à proprement parler que des jeux , il en est d'autres que les hommes faits , qui ne sont pas obligés de mener une vie laborieuse et de gagner leur pain à la sueur de leur visage , ne devroient jamais négliger , et qui ,

(1) Voy. *Strutt's Sports and Pastimes* , p. 80.

(2) Voyez en la description par le Rev. Mr. Walker ; dans le *Statistical account of Scotland* , vol. XVI. p. 28.

(3) *Strutt's Sports* , p. 82.

outre les avantages qu'ils peuvent en retirer à d'autres égards , ne peuvent que fortifier leur constitution , et contribuer au maintien de leur santé. C'est ainsi , par exemple , que ceux qui savent *nager* et qui cultivent cet art , non-seulement pour leur sécurité personnelle , mais encore pour leur propre plaisir , peuvent , en même temps qu'ils recueillent par cet exercice salutaire les heureux effets de l'activité , de la propreté et des bains froids , se rendre occasionnellement par là très-utiles , pour retirer de l'eau et sauver d'une mort certaine ceux de leurs semblables qu'ils verroient en danger de se noyer. Aussi les Athéniens regardoient-ils cette branche de l'instruction comme aussi indispensable qu'aucune autre ; pour désigner un homme ignorant et sans éducation , il ne sait , disoient-ils , ni lire , ni nager (1). C'est ainsi encore que le maniement des *rames* (dans lequel excelloient si fort les anciens Bretons , et qu'ils étoient bien éloignés de regarder comme dérogeant à la noblesse , puisque les personnages du premier rang parmi eux , se faisoient un hon-

(1) *Nec literas didicit , nec natare.* Voy. *Locke's Treatise on Education* , §. 8. — *Salzmann's Gymnastics for youth* , p. 339.

neur de conduire eux-mêmes leur bateau) exerce tout à-la-fois les parties supérieures du corps, le coup-d'œil, le jugement, et est d'autant plus sain que les eaux navigables sont toujours entourées d'un air très-pur. Aussi est ce un avantage des grandes écoles, qui, comme celles de Westminster et d'Eton, sont situées près d'une rivière, que les élèves peuvent y prendre, et y prennent fréquemment ce genre d'exercice. Mais comme il exige de la force, c'est plutôt les hommes faits que les enfans qu'on doit exhorter à le cultiver. — La pêche est aussi un amusement fort sain, et qui est particulièrement favorable aux poumons, à cause de la grande salubrité de l'air qui circule au-dessus des eaux courantes. On remarque que ceux qui pêchent au saumon dans les rivières, jouissent pour l'ordinaire d'une excellente santé. — Mais de tous les délassements qu'on peut goûter en plein air, la chasse est le plus anciennement en usage, le plus vanté par les médecins et par les poètes (1), le plus universellement adopté par toutes les nations, et encore aujourd'hui le plus géné-

(1) *By chace our long liv'd fathers earn'd their food,
Toil strung their nerves, and purify'd their blood;
But we, their sons, a pamper'd race of men,
Are dwindled down to thescore years and ten,*

ralement recherché par les gentilhommes de nos campagnes. Il réunit en effet tant d'avantages que c'est bien dommage qu'il soit si rare d'en user avec modération, qu'il dégénère si facilement en passion, que ceux qui s'y livrent en prennent pour l'ordinaire le goût, au point de ne pouvoir penser à autre chose, qu'ils en fassent leur unique occupation, et que pour se livrer à ce plaisir ils négligent si fréquemment tous les devoirs auxquels leur rang, leur fortune, leur éducation, les appelleroient d'ailleurs dans la Société (1). — Enfin, comme il n'est point d'état dans lequel on ait une meilleure chance de santé et de longue vie que le *jardinage* et *l'agriculture*, le delassement le plus raisonnable et le plus sain que puissent se donner les gens riches qui ont des propriétés foncières, ou qui peuvent passer une partie de l'année à la cam-

*Better to hunt in fields, for health unbought
Than fee the Doctor for a nauseous drought.*

DRYDEN.

Galien recommande la chasse de préférence à tous les autres exercices. Il appelle ses inventeurs, des sages profondément versés dans la connoissance de l'homme. — Voy. *Galen. de parvæ pilæ exercitatione*. — Voy. aussi *Cynegetica, or Essays on Sporting*, p. 211.

(1) Voy. *Hart's Diet of the diseased*, p. 215.

pagne , est de s'occuper de ces deux arts , qui à tous les avantages qu'on peut se promettre d'un exercice modéré et exempt de fatigue , du grand air , des vapeurs même qu'exhale la terre fraîchement remuée (1) , réunissent ceux d'être à la portée de tous les âges (2) , d'intéresser par la variété des objets sur lesquels ils roulent et d'inspirer des idées nobles et libérales par l'utilité de leur but. Aussi voyons-nous que les plus grands personnages de l'antiquité se faisoient un honneur et une fête de consacrer leurs loisirs à la culture de leurs jardins , de leurs vergers ou de leurs champs. On a même vu de grands souverains , tels que Dioclétien et Charles V , renoncer volontairement à la pompe d'un trône , qu'ils avoient occupé avec gloire pendant bien des années , pour se livrer dans une sage retraite à ces douces et salutaires occupations. On ne sauroit donc trop recom-

(1) Voy. la *Bibl. Brit. Sc. et Arts.* XLI. p. 143 et 144.

(2) Salzmann recommande beaucoup l'étude du jardinage pour les enfans. Il voudroit que toutes les fois que cela est praticable , on donnât à chacun d'eux un petit jardin à cultiver , et il développe fort bien les avantages physiques et moraux qu'ils en retireroient. Voy. *Gymnastics for Youth.* p. 432.

mander ce genre d'exercice , et s'il est vrai qu'il soit très - convenable , comme l'exige Rousseau , d'enseigner à tous les enfans quelque métier , c'est bien dommage qu'il n'y ait pas dans tous les pays un grand nombre d'écoles d'agriculture , où l'on puisse les envoyer pendant quelques années , pour s'y mettre au fait de ses principes et de ses opérations. Car il n'est aucun métier , qui soit par la salubrité des procédés , soit par l'importance et l'utilité des résultats , puisse être comparé à celui-là (1) ».

« c. Les exercices de *gymnastique* (2) , auxquels les anciens attachoient tant d'importance, que Platon , Aristote et plusieurs autres auteurs soutiennent , qu'un Etat privé d'institutions de ce genre est essentiellement défectueux et mal constitué ; ces exercices , dis-je , étoient dans l'origine destinés à servir d'apprentissage pour l'art militaire. Mais on s'aperçut bientôt de leur heureuse influence sur la santé , sur la

(1) L'accroissement rapide de la population dans les colonies naissantes , et la longue durée de la vie des cultivateurs dans tous les pays , prouvent que l'agriculture est le plus sain , en même tems que le plus utile de tous les arts. Voy. *Buchan's Domestic medicine* , p. 76.

(2) Du mot grec , *gymnos* , qui signifie *nud* , parce que pour la lutte , le principal de ces exercices , il falloit que les élèves fussent dépouillés de tout habillement.

beauté des formes , et même sur les qualités de l'ame les plus précieuses , telles que le courage , la présence d'esprit , etc. C'est pourquoi ils attirèrent l'attention de tous les gouvernemens de la Grèce , furent considérés comme devant constituer une des branches les plus essentielles de l'éducation , et encouragés par des prix , qui se distribuoient publiquement avec la plus grande solennité. Les collèges dans lesquels ils s'enseignoient , s'appeloient des *gymnases*. On les y cultivoit sous trois points de vue ; 1. pour endurcir les jeunes citoyens aux fatigues de la guerre. Aussi leurs soldats portoient-ils sans peine des armes qui pesoient au moins le double des nôtres ; 2. pour fortifier la *santé* , et pour le rétablissement des malades. Hérodicus , de qui Hippocrate avoit appris la médecine , et qui étoit lui-même à la tête d'un gymnase , observant combien ses élèves étoient en général robustes et bien portans , conçut l'idée de faire servir la gymnastique à la médecine , et posa le premier les règles de ce genre de traitement (1). C'est dommage que cet intéressant ouvrage se soit perdu ; 3. pour former des *athlètes* (2), doués de la plus grande force dont le corps humain soit susceptible. Mais comme les pro-

(1) *Burton's Treatise on the non-naturals* , p. 245.

(2) Du mot grec , *athlos* , qui signifie *combat* ; ou *athlon* , le *prix du combat*.

fesseurs et les élèves de ce dernier genre de gymnastique se livroient à toutes sortes de débauches , ils tombèrent bientôt dans le mépris, et les plus grands personnages de l'antiquité , Euripide , Sénèque , Galien (1) , etc. en parlent comme faisant l'opprobre de la Grèce et de l'Italie , tandis qu'ils font le plus grand éloge de la gymnastique militaire et médicale. — Ces exercices étoient au nombre de cinq ; le saut , la course , l'exercice du disque , celui du javelot , et la lutte. On y ajouta depuis le pugilat , et probablement quelques autres (2). Mais ils retinrent toujours le nom de *pentathlon* (les cinq joûtes). — Les anciens ne paroissent pas s'être beaucoup occupés du saut en hauteur ; mais à l'aide de poids , de grandes perches et de balanciers , ils franchissoient de cette manière des distances incroyables , et jusqu'à cinquante ou cinquante-cinq pieds. La plus grande que puissent franchir de nos jours les élèves de Salzmann , même à l'aide d'une perche , ne surpasse pas vingt-un pieds. Mais en hauteur , on a vu dans le Yorkshire un nom-

(1) Voy. *Galen. ad Thrasybulum* , cap. 36. 37. 46.

(2) L'auteur qui a le mieux expliqué la gymnastique des anciens , est Mr. West , dans une Dissertation sur les jeux Olympiques , qui précède sa traduction des *Odes de Pindare*. — Voyez aussi sur ce sujet , *Potter's antiquities* , Book II. ch. 1. — et *Hier. Mercurialis, De Arte gymnasticâ*. (A)

mé Ireland , âgé de dix-huit ans , franchir d'un seul saut et sans aucune assistance , neuf chevaux rangés à côté l'un de l'autre , avec un cavalier sur le cheval du milieu. On l'a vu encore sauter facilement par dessus une corde tendue à la hauteur de quatorze pieds.— Les anciens faisoient aussi le plus grand cas de la vitesse à la course. L'épithète favorite qu'Homère donne à son héros est celle d'Achille *aux pieds légers*. La carrière destinée aux exercices de ce genre étoit d'abord fort courte , d'un stade seulement , c'est-à-dire , cent vingt-cinq pas. Mais on l'allongea graduellement jusqu'à sept , douze , et même cinquante-quatre stades. Les poètes parlent avec admiration de la prodigieuse agilité qu'acquéroient les jeunes gens par cet exercice. Mais peut-être les Anglais ont-ils à cet égard sinon surpassé , au moins égalé leurs modèles. Dans certains comtés , et spécialement dans le Lancashire , où l'on dresse des jeunes gens à la course , par un procédé particulier , qui exige au moins un mois de leçon , on parvient assez ordinairement à leur faire parcourir 100 verges (près de 90 mètres) dans dix secondes , un mille (1610 mètres) dans moins de cinq minutes. Le fameux West de Windsor parcouroit près de huit milles par heure , pendant cinq heures et demie de suite ; et il ne lui falloit que dix-huit heures pour en parcourir cent

— Mais de tous les exercices qui constituoient la gymnastique des anciens , le plus important étoit la *lutte*. Pour s'y préparer dans les grands jeux olympiques , où cette espèce de combat portoit le nom de *pancration* (1), on se frottoit tout le corps d'huile , qu'on saupoudroit ensuite avec du sable. Le vainqueur étoit proclamé , aux applaudissemens de toute la nation. On le reconduisoit en triomphe , on abattoit un pan des murailles de la ville qui l'avoit vu naître pour l'y introduire avec honneur.— Le *pugilat* ou combat à coups de poings , étoit aussi très-encouragé. Mais ces sortes de combats étoient bien plus dangereux que les nôtres. Car les combattans s'enveloppoient la main d'un gantelet armé de fer ou de plomb , qu'on appeloit le *ceste* , et au moyen duquel les coups qu'ils se portoient étoient si terribles (2), qu'il étoit

(1) On n'est pas d'accord sur l'origine et la signification de ce mot. Le mot grec *cratos* signifie également *force* et *victoire*. C'est pourquoi les uns ont cru que par le *pancration* on entendoit seulement la *lutte*, parce qu'on y employoit toutes ses forces , en combattant également avec les mains et les pieds. D'autres ont soutenu que l'honneur du *pancration* n'étoit dévolu qu'à celui qui avoit remporté la victoire dans tous les genres de combats , *pancratiastes*. Voy. le *Lexicon* de *Joh. Scapula*. (O)

(2) Qu'on en juge par la belle description qu'en fait Virgile , *Æneid.* Lib. V, Entelle combattant contre

rare que l'un on l'autre et quelquefois tous les deux n'y succombassent , ou n'en fussent estropiés. Quoique nos jeunes gens s'exercent encore par fois à la lutte , quoique nous ayons aussi des spectacles publics de combats à coups de poings (*boxing*) ou à coups de bâton (*cudgelling*) , et que nous ayons même des instituteurs pour ce genre de combats , heureusement ils ne sont pas à beaucoup près aussi cruels chez nous que chez les anciens. Cependant , il y a bien des gens qui malgré l'adresse , la force , l'agilité et le courage qu'ils inspirent , voudroient qu'on y renonçât tout-à-fait , à cause de l'esprit querelleur qui en est ordi-

Dares le poursuit à coups redoublés. Enée , prévoyant que celui-ci va succomber , met fin au combat.

*Ast illum fidi æquales , genua ægra trahentem ,
Jactantemque utroque caput , crassumque cruorem
Ore ejectantem , mixtosque in sanguine dentes ,
Ducunt ad naves , galeamque , enseque , vocati ,
Accipiunt , palmam Entello , taurumque relinquunt.
Hic victor , superans animis , tauroque superbus ,
Nate Dea , vosque hæc , inquit , cognoscite , Teucri ,
Et mihi quæ fuerint juvenali in corpore vires ,
Et quâ servetis revocatum a morte Dareta.
Dixit , et adversi contra stetit ora juvenci
Qui donum adstabat pugnae , duosque reductâ
Libravit dextrâ media inter cornua cestus ,
Arduus , effractoque illisit in ossa cerebro.
Sternitur , exanimisque tremens procumbit humi bos :*

nairement le résultat. — Locke (1) élève la même objection contre l'escrime, qui a d'ailleurs toutes sortes d'avantages, non-seulement comme moyen de défense, mais encore pour donner des attitudes nobles et gracieuses, de la fermeté, de l'assurance, de l'à-plomb, et sur-tout pour le développement des muscles de la poitrine, ce qui est d'une grande importance pour les personnes menacées de phthisie. — Enfin, de tous les exercices qui peuvent faire partie de la gymnastique, les *exercices militaires* sont ceux dont il paroît le plus nécessaire de faire l'objet d'un enseignement public. Leur heureuse influence sur la santé a été récemment bien démontrée par le fait. Car depuis la formation des milices nationales et volontaires, depuis que nos jeunes gens se sont fait un honneur et un devoir de s'enrôler pour la défense de leur pays et de s'assujettir à tous ces exercices pour apprendre ce nouveau métier, on a remarqué une amélioration sensible dans leur santé. C'est sur-tout dans les classes inférieures de la société, qu'on a fait cette observation. Depuis qu'un grand nombre d'ouvriers, qui ci-devant menaient par la nature de leurs occupations une vie entièrement sédentaire, ont été régulièrement exercés à l'art
de

(1) Voy. *Locke's Treatise on Education*. §. 199.

de la guerre , les maladies ont été beaucoup moins fréquentes parmi eux ; et dans les classes supérieures , ces exercices n'en ont pas moins réussi à prévenir une multitude d'infirmités chroniques provenant de l'oisiveté , de l'inaction et de l'intempérance (1). C'est ainsi qu'en même temps que notre gouvernement a augmenté sa force et sa puissance sous un point de vue militaire , il a aussi beaucoup augmenté le bonheur de la nation , en accoutumant à des exercices , très-favorables à la santé , une multitude d'individus qui , dans un peuple commerçant comme le nôtre , ne sont que trop portés à se livrer à des habitudes d'indolence qui l'énervent.— On ne sauroit donc trop recommander les exercices militaires comme objet d'enseignement public ; d'autant plus qu'à bien dire , ils peuvent jusqu'à un certain point renfermer tous les autres exercices de gymnastique. Car , comme l'observe un de nos plus célèbres médecins militaires , Sir John Pringle , ce n'est pas uniquement le maniement des

(1) La gymnastique des anciens exigeoit nécessairement de la part des élèves qu'on y exerçoit beaucoup de sobriété et de tempérance.

*Qui studet optatam cursu contingere metam ,
Multa tulit , fecitque puer ; sudavit et alsit ;
Abstinuit venere et vino.*

HOR. *De Arte poët.* (A)

E e

armes , qu'il faut enseigner à un soldat. C'est déjà sans doute un exercice très-important pour sa santé. Mais il faut encore qu'il sache exécuter très-promptement toutes sortes d'évolutions , faire de longues marches forcées sans se fatiguer , se construire au besoin des tentes avec des branches d'arbres , ouvrir la tranchée , se débarrasser par des fossés de l'eau superflue , nettoyer ses armes et ses accoutremens , etc. Pour savoir faire tout cela , il faut un apprentissage , qui exige encore des exercices variés et très-salutaires. Enfin , quand on dresse des soldats , il faut aussi occuper leurs loisirs par différens jeux ou exercices de récréation , tels que le saut , la course , la lutte , etc. qui en les tenant sans cesse en activité , maintiennent leur santé et leurs forces. Si l'exemple de leurs officiers ne suffit pas pour leur inspirer à cet égard de l'émulation , on peut la faire naître par des prix décernés à ceux qui se montreront les plus habiles dans l'un ou dans l'autre de ces jeux (1). — Puis donc que l'art militaire comprend tous les exercices de la gymnastique , il seroit bien à désirer qu'on en fit un objet essentiel d'enseignement dans

(1) Voy. aussi *Dr. Jackson's Treatise on the Fevers of Jamaica* , p. 401 , 409 , etc.

les collèges , dans les pensionnats (1) , dans tous les établissemens d'instruction publique ,

(1) On se tromperoit fort si l'on croyoit que les exercices gymnastiques pussent être facilement introduits dans les collèges et dans les pensionnats par voie de récréation. Pour que cet essai réussisse , il faut absolument que les leçons de gymnastique soient aussi obligatoires que les autres , et que nul ne puisse en être dispensé. Qu'il me soit permis de revenir encore sur ce que j'ai dit ci-dessus , (p. 113 , n.) relativement à leur introduction dans celui que dirige si habilement à Genève Mr. le Prof. DuVillard , et de transcrire ici une lettre qu'il a eu la bonté de m'adresser à cette occasion. « Depuis long-temps , l'emploi que notre jeunesse fait généralement des heures accordées à sa récréation , me paroissoit bien peu convenable , et je gémissois , comme père et comme instituteur , de voir mes fils et mes élèves , se livrer à des jeux qui n'étoient propres à leur donner ni force , ni adresse , ni courage ; ou plaçoient le corps dans de mauvaises attitudes ; ou pouvoient devenir dangereux par la témérité des mouvemens et des efforts. Je m'accusois de l'impuissance où je me trouvois d'étendre efficacement mes soins à cette partie de leur éducation , quand Mr. Prevost , notre respectable et savant collègue , nous fit connoître l'établissement de Schnaffenthal. Je m'emparai avec avidité de ce plan de gymnastique , et j'entrepris d'en exécuter chez moi ce qu'en pourroient admettre mon local , et la durée de nos récréations , que je voulois perfectionner , sans les rendre plus longues. Je fis donc construire un suspensoir , un appareil pour l'échelle de corde , la grande échelle que l'on doit monter par devant , les mains pendantes , par

que la loi fit à tous les instituteurs une obligation de les introduire parmi leurs élèves , de les diriger , de les surveiller , et d'y donner la même attention qu'aux autres objets d'enseignement qui leur sont confiés. Qu'on donne à ces exercices le nom qu'on voudra , qu'on

derrière , avec les mains seulement , et entre les échelons de laquelle il faut savoir serpenter : je fis planter pour l'ascension des arbres , deux tiges de pin ; j'établis l'exercice de l'ascension par la corde , avec le secours d'abord des mains et des pieds , puis des mains seules , celui de la corde qu'il faut tirer en sens contraire , le saut à pieds joints , à la course , avec le bâton. Je rejetai tous les exercices d'équilibre , excepté celui de l'ascension de l'échelle , les mains pendantes , auquel j'ai renoncé ensuite , quoiqu'il n'ait jamais occasionné d'accidens , mais parce que j'en redoutois toujours.

Telle est , monsieur , toute ma gymnastique , suffisante , à mon avis , pour le but essentiel de ce genre d'établissement , si tous nos élèves y apportent de l'ardeur et de l'émulation , mais *hoc opus , hic labor est*. Il en est de cette leçon , comme des leçons de sciences ; elle suppose des efforts , de la persévérance , de la discipline , de la gêne ; et l'écolier prétend rentrer dans sa liberté à la sortie des classes. L'enthousiasme fut grand chez mes élèves dans les premiers jours de ces exercices , mais il tomba bientôt : les jeux libres reprirent leur empire : l'on exerça avec répugnance , par manière d'acquit , et l'établissement ne fut plus pour moi qu'une augmentation de peine.

Cependant ces peines et mes sacrifices ne sont pas restés tout-à-fait sans récompense. Tous mes élèves en

les regarde comme appartenant à la gymnastique ou à l'art militaire , peu importe. Le nom ne fait rien à la chose. Mais ce qui est de la plus haute conséquence pour l'éducation et pour la santé des générations futures , c'est que nous ne privions pas plus long-temps nos

ont retiré et en retirent encore , plus ou moins , quelques avantages. Plusieurs d'entr'eux réussissent à monter une tige haute de vingt-trois pieds , et devenue par le continuel frottement lisse comme un cylindre de métal. Presque tous pourroient s'élever le long d'une corde à la hauteur de quelques étages , et en descendre facilement , et je leur crois d'ailleurs pour tout le reste quelque supériorité sur les enfans de leur âge ; plus de force , de souplesse , et d'assurance , mais d'assurance sans témérité , parce qu'ils ont acquis quelque expérience soit des obstacles , soit de leurs véritables forces.

Vous voyez , monsieur , par ce court exposé , qu'un établissement de gymnastique ne peut guères parvenir chez nous et dans une maison particulière , à sa perfection , sans le secours d'une discipline presque militaire , du moins jusqu'à-ce que les établissemens de ce genre se soient tellement multipliés qu'ils fassent dans l'opinion publique partie essentielle d'une bonne éducation , et qu'un usage presque général y soumette et les fils et les pères. Plusieurs de ces derniers sont , les uns beaucoup trop effrayés d'exercices qui devroient au contraire les rassurer , puisque les accidens sont cent fois plus à redouter pour l'enfant foible , lourd ou timide , et dans des jeux libres dont il établit lui-même les lois : les autres trop disposés à faire ce que les enfans veulent , et , comme je l'ai déjà observé , les enfans veulent être libres.

enfans des grands avantages qui résulteroient pour eux de ces leçons , et qui ne pourroient manquer d'assurer à l'Etat une nombreuse pépinière de braves et vigoureux défenseurs. »

d. » Lorsque les médecins recommandent à leurs malades de faire de l'exercice , cela ne s'entend pour l'ordinaire ni des jeux dont nous avons parlé , ni des exercices violens de la gymnastique , mais de la promenade à pied , à cheval , ou en voiture , et quelquefois des voyages par mer , ou si les circonstances ne permettent pas de sortir de la maison , de quelques exercices domestiques , tels que le billard , le volant , etc. »

» De tous les exercices , le plus naturel , le plus à la portée de tout le monde , et le plus sain , c'est la *promenade à pied*. Elle met en mouvement tout le corps , elle recrée l'esprit par la variété des objets qu'elle fait passer en revue devant nous , elle est susceptible de toutes les nuances , soit en intensité d'exercice , soit en durée , qui peuvent convenir à différens individus , et par là , soit comme moyen de distraction , soit comme donnant au sang une impulsion , qui facilite sa circulation dans toutes les parties du corps , elle réunit toutes sortes d'avantages. — La manière de promener n'est point indifférente. Il faut accoutumer de bonne heure les enfans à marcher d'un pas

ferme et léger , la tête droite et les épaules bien placées , mais sans roideur , et sans donner à leurs bras un mouvement peu naturel et gêné. Outre la grace , qui résulteroit de cette attention , elle contribueroit à rendre la marche plus facile et moins fatigante (1). — Il convient de varier le lieu de ses promenades , pour éviter l'ennui de l'uniformité ; mais en général les collines et les paysages élevés , où l'on respire un air sec et pur sont préférables aux endroits bas et humides. Il faut sur-tout éviter le voisinage des marais. —

(1) On peut par l'habitude acquérir une incroyable facilité à faire de longues marches. En 1806, un nommé Glanville du Shropshire , gagea d'aller à pieds depuis la 14^e. pierre miliaire sur la route de Bath , jusqu'à la 85^e. et de revenir , ce qui en y comprenant l'allée et le retour , faisoit un espace mesuré de 142 milles (près de 23 myriamètres) , qu'il s'engageoit à parcourir en moins de trente heures. Il se reposa deux heures , et gagna sa gageure , qui étoit de 160 guinées qu'il devoit recevoir contre 80 qu'il devoit payer. Mais il en fut très-fatigué , et il ne s'en falut que d'un quart d'heure qu'il ne la perdît. Il mit cinq heures et demie à parcourir les 25 derniers milles. — Ces tours de force , qui sont devenus très-fréquens de nos jours , ne sont après tout que de véritables folies , et les anciens , quoique grands partisans des courses à pied dans un cirque d'une médiocre étendue , ne paroissent pas avoir jamais fait grand cas de ces marches longues et forcées. (A)

On recommandoit autrefois le repos après le dîner , et la promenade après le souper (1). Mais c'étoit lorsqu'on soupoit de très-bonne heure , de manière à avoir encore en été une heure ou deux de jour , et une promenade faite dans ce moment pouvoit sans doute contribuer à procurer un sommeil paisible, sur-tout après un souper léger ; car tout travail du corps ou de l'esprit, immédiatement après le repas, trouble la digestion. L'heure la plus favorable pour la promenade est le milieu du jour en hiver , et en été le matin ou le soir. »

(1) *Post prandium sta , post cœnam ambula.* Je ne sais pourquoi l'on attribue ce précepte à l'école de Salerne. (Voy. *Richerand , des erreurs populaires relatives à la Méd.* , p. 45). Elle n'attachoit pas beaucoup d'importance à ce qu'on se reposât ou qu'on se promenât après le dîner. . . . *Sta pranse vel i* , (vers 14) mais bien à ce qu'on ne se livrât pas alors au sommeil , coutume à laquelle elle attribue , assez gratuitement , toutes sortes de maux.

Sit brevis aut nullus tibi somnus meridianus.

Febris , pigrities , capitis dolor , atque catarrhus ,

Hæc tibi proveniunt ex somno meridiano.

Regimen Sanitatis Salerni. Vers 15-17.

Il n'est pas question dans ce poëme de la promenade après souper , mais on y recommande extrêmement un souper court et léger.

Ex magnâ cœnâ , stomacho fit maxima pœna ;

Ut sis nocte levis , sit tibi cœna brevis. Vers 22 et 23. (O)

» Il n'y a point d'exercice qui aît été plus recommandé comme remède par les médecins modernes (1) que celui du *cheval*; et en effet c'est incontestablement le meilleur à substituer aux promenades à pied, sur-tout pour les personnes foibles et délicates, qui ne peuvent pas se tenir long-temps sur leurs jambes, pour les hypochondriaques, ou ceux dont les organes de la digestion manquent de ton, pour ceux qui n'ont pas beaucoup de temps à donner à la promenade, pour les jeunes et riches habitans des grandes villes, au luxe et à l'indolence desquels on ne peut guères prescrire de meilleur correctif que des leçons régulières au manège. Mais cet exercice ne convient pas à tout le monde, sur-tout si l'on s'y livre avec l'impétuosité qui est aujourd'hui

(1) Les anciens recommandoient peu l'équitation, soit parce que les chevaux étoient autrefois plus rares qu'à présent, soit parce qu'on manquoit de bien des commodités pour s'y exercer. On montoit, par exemple, sans étriers, ce qui devoit être bien fatigant pour les personnes foibles. — Encore aujourd'hui, les Italiens en font peu de cas. Ils ont un proverbe qui compare un cheval qui galoppe à un *sépulchre ouvert*, et ils redoutent si fort de s'y exposer que dans leurs courses de chevaux, ils les laissent galopper seuls sans écuyer, de peur de troubler le plaisir de la fête par le spectacle de quelque chute. Voy. *Fuller's Gymnastica Medica*, 231. 234. (A)

si fort à la mode parmi nos jeunes gens , et il exige d'ailleurs quelques précautions , particulièrement recommandables aux invalides , soit pour éviter l'engourdissement et le froid des extrémités inférieures , soit pour ne pas secouer trop fortement l'estomac et les intestins. »

» Les promenades en voiture sont sans doute un exercice utile pour les invalides ou les vieillards qui ne peuvent plus faire usage de leurs jambes. Mais quand on voit dans une grande ville une multitude de personnes de tout âge et appelées par la nature à jouir d'une bonne santé , si elles faisoient usage de leurs facultés , ne sortir jamais de chez elles qu'à l'aide de leurs chevaux et de leur cocher , croire qu'elles se déshonoreroient si elles se servoient de leurs jambes hors de leurs maisons , et ne connoître d'autre manière de promener , que de s'enfermer dans un carrosse dont toutes les glaces sont levées , et où elles ne respirent , même en pleine campagne , que l'air qu'elles ont apporté de la ville , rendu à chaque moment plus impur , par la respiration des individus qui y sont placés à côté ou vis-à-vis les uns des autres , quand on les voit , dis-je , sacrifier ainsi leur santé à la vanité de montrer qu'elles ont un équipage (1) , on ne peut

(1) S'il en faut croire Mr. Brydone , il y a peu de

que gémir avec Franklin d'un aussi ridicule préjugé (1). — Graces cependant à la mode des voitures découvertes qui s'est introduite depuis quelques années , et qui est infiniment plus saine que celle des carrosses fermés , il y a lieu d'espérer que les personnes de haut rang se porteront mieux à l'avenir que ci-devant. Car l'exercice qu'on prend de cette manière , a presque le même avantage que celui du cheval , sur-tout si l'on conduit soi-même son cabriolet ou sa voiture (2). — Mais

villes où l'on aît cette vanité plus qu'à Naples , où il prétend qu'il est plus déshonorant d'aller à pied que de voler , et qu'on ne peut faire usage de ses jambes pour se transporter d'un endroit à l'autre , sans passer pour un laquais. Voy. *Salzmann's Gymnastics*, p. 68. (A) — J'ai lieu de croire cette assertion fort exagérée , et je tiens d'une dame du pays , que même les femmes de condition peuvent fort bien aller à pied dans la ville , pourvu qu'elles donnent le bras à leurs maris. (O)

(1) Voyez une *Lettre du Dr. Franklin au Dr. Percival*.

(2) Le Dr. Cullen recommandoit extrêmement cet exercice aux hypochondriaques , mais il attachoit une grande importance à ce qu'ils conduisissent eux-mêmes leur voiture , parce que l'attention nécessaire pour éviter les obstacles qui peuvent se rencontrer sur la route , et diriger convenablement le cheval , empêche le malade de se livrer à des idées tristes et est déjà par elle-même un petit exercice de l'esprit , très-propre à seconder les bons effets du mouvement du corps. Voy.

les convalescens, les personnes foibles ou facilement sujettes à des transpirations arrêtées, doivent se défier du courant d'air qu'excite la rapidité de la course, ainsi que des cahotemens auxquels pourroient les exposer de mauvais chemins (1). »

» Les voyages par mer ont sur les autres moyens de gestation plusieurs avantages qui les ont fait recommander comme un remède infiniment utile dans différentes maladies de

The first Lines of the Practice of Physick. §. 1232-1234.

— Il y a quatre ou cinq ans que je voyois un malade tourmenté de maux de tête, de vertiges et d'autres symptômes nerveux, dépendans d'un principe de goutte, et pour lesquels il avoit fait inutilement une multitude de remèdes, en restant chez lui. Je ne sais quel instinct ou quel besoin d'air l'engagea à acheter un cabriolet et un cheval, pour faire tous les jours des promenades, que sa foiblesse ne lui auroit pas permis de faire à pied. Ces promenades lui firent d'abord beaucoup de bien, et le guérèrent enfin; mais lorsqu'il abandonnoit à un autre la conduite de son cabriolet, il ne se trouvoit pas à beaucoup près aussi soulagé que lorsqu'il le conduisoit lui-même. Dans une maladie analogue qu'il a eue en dernier lieu, il a constamment fait la même remarque. (O)

(1) Le Dr. Struve assure avoir vu plusieurs phthisiques, dont la maladie avoit été fort aggravée par des promenades en voiture, qui par les secousses qu'elles leur occasionnoient, avoient considérablement augmenté la fièvre. Voy. *Struve's Asthenology*, sect. 483. (A)

la poitrine et de l'estomac. La rapidité du mouvement, qui en renouvelant constamment l'air, augmente considérablement sa pression sur la surface du corps, la continuité de ce mouvement, qui ne cessant ni le jour, ni la nuit, favorise beaucoup la transpiration insensible, les balottemens du vaisseau, qui exercent successivement tous les muscles pour maintenir l'équilibre, le peu de fatigue qui en résulte, les maux de cœur et les vomissemens même qu'ils occasionnent au commencement, et qui débarrassent l'estomac et les intestins des mauvaises humeurs qui les surchargent, en même temps qu'ils donnent du ton à tout le canal alimentaire, enfin la salubrité de l'air qu'on respire sur mer, tout rend ce genre d'exercice extrêmement sain (1), tant que le mouvement du vaisseau est doux et uniforme, et que la mer n'est pas orageuse; mais les vertiges, les vomissemens, les intolérables angoisses, les évanouissemens, la terreur (2), qui doivent nécessairement résulter d'une tempête, pour les personnes qui n'ont pas l'habitude de la mer, ne permettent

(1) Voy. *Turnbull's Medical works*, p. 12. et surtout *Gilchrist on the use of Sea-voyages in Medicine*, p. 13-17.

(2) Voy. *The best Method of preserving health*, p. 143.

guères d'exposer les malades , dans tous les cas , à cette chance. »

» Lorsque le mauvais temps , les affaires ou d'autres obstacles empêchent de se transporter en plein air , on peut y suppléer par différens *exercices domestiques* , qui , sans être aussi avantageux que ceux dont nous venons de parler , contribuent cependant à diminuer beaucoup les dangers d'une vie trop sédentaire. Tels sont , par exemple , le *billard* , qui réuniroit toutes sortes d'avantages , s'il n'avoit pas l'inconvénient d'inspirer souvent trop l'amour du jeu ; le *volant* , qui déjà connu dans le quatorzième siècle , étoit l'amusement favori de la cour du Roi Jaques I (1) , et qui par la variété des attitudes , par la grace et l'agilité des mouvemens qu'il exige , ainsi que par la gaieté qu'il inspire , mérite sur-tout d'être recommandé aux dames , auxquelles nos mœurs permettent rarement de prendre autant d'exercice , hors de leur maison , qu'il le faudroit pour leur santé. les *plombs* , ou *cloches muettes* , (*dumb-bells*) qui sont des masses de plomb , plus ou moins grosses , qu'on s'exerce à soulever et à balancer dans les airs , exercice déjà en usage du temps de la Reine Elizabeth (2) , et fort recommandé depuis , non-seule-

(1) Voy. *Strutt's Sports and Pastimes* , p. 227.

(2) *Ibid.* , p. 60.

ment dans un des numéros du *Spectateur*, mais encore par un habile médecin, qui en fait un grand éloge (1) etc. — Tous ces moyens de suppléer aux exercices en plein air conviennent d'autant plus aux personnes sédentaires, qu'ils sont très-faciles, à la portée de tout le monde, et susceptibles d'être proportionnés aux différens degrés de force de chacun. — Asclepiade, fameux médecin de Rome, étoit si convaincu de la nécessité de l'exercice, qu'il avoit inventé, pour les riches luxurieux de son temps, des *lits suspendus*, (*lecti pensiles*), dans lesquels ils devoient se faire balancer tous les jours, soit avant de s'endormir, soit à leur réveil. Ces lits, qu'on faisoit même d'argent, devinrent si fort à la mode, que toutes les personnes de rang voulurent en faire usage, et qu'ils furent bientôt regardés comme un meuble indispensable (2). »

» On peut encore ranger au nombre des exercices domestiques la *déclamation* ou la *lecture à haute voix*, que Celse et d'autres médecins plus modernes recommandent beaucoup pour fortifier l'estomac (3). Les hom-

(1) Voy. *Adair's Essay on Diet and Regimen*, p. 64.

(2) Voy. *Grieve's Celsus*, B. II. chap. 15, p. 88.

(3) *Ibid.* B. I. chap. 2. — Voy. aussi *Turnbull's Medical works*, p. 123.

mes de lettres , qui ont rarement le loisir et l'occasion de faire d'autres exercices , feroient bien d'y suppléer par celui-là. Aussi a-t-on remarqué que , malgré la vie sédentaire qu'ils mènent , les maîtres d'école vivent long-temps et se portent bien. On a même été jusqu'à dire que si les femmes peuvent , mieux que les hommes , se passer d'exercices hors de la maison , c'est parce qu'elles parlent beaucoup plus entr'elles (1). Il y a lieu de croire , au moins , que la déclamation , quand elle n'est pas portée à l'excès , fortifie les poumons et tend plutôt par là à prévenir les maladies de poitrine qu'à les occasionner (2). Et quand on considère combien il y a de personnes appelées à parler en public ,
qui

(1) Voy. *Mackenzie's History of Health* , p. 380. note.

(2) On a craint que le célèbre acteur connu sous le nom du jeune Roscius ne tombât dans la phthisie , en conséquence des efforts de déclamation auxquels l'appeloit son talent ; mais au contraire cet exercice a fortifié ses poumons , et à tout prendre sa santé s'est par là bien améliorée. (A) — J'ignore si cette assertion est bien exacte , ou si l'amélioration dont parle ici notre auteur s'est soutenue ; mais je ne saurois croire que l'habitude de déclamer tous les jours des rôles tragiques sur un grand théâtre puisse en aucun cas être considérée comme un moyen propre à prévenir la phthisie , dans une jeune personne qui y seroit disposée. J'ai malheureusement vu des exemples du contraire , quoique sur un petit théâtre de Société. (O)

qui prononcent mal , bégaiant , grasseient , ou ont dans leur manière de parler quelque autre défaut choquant à l'oreille , on ne peut qu'exhorter les pères et les mères à accoutumer leurs enfans à cet exercice , qui indépendamment des avantages qu'ils en retireront pour leur santé , est le seul moyen de les en corriger. — J'en dis autant du *chant* , dont les heureux effets sur le corps et sur l'ame ont été remarqués depuis long-temps. Aussi les artisans et les ouvriers sédentaires , qui chantent en travaillant , préviennent-ils jusqu'à un certain point par-là les conséquences fâcheuses qui résulteroient du manque d'exercice auquel les condamne leur profession (1). Les montagnards Ecossais avoient autrefois des chansons adaptées à tous les ouvrages pénibles de la campagne , tels que la moisson , la fenaïson , etc. ce qui diminuoit beaucoup leur fatigue. C'est dommage que cette coutume soit peu-à-peu tombée en désuétude (2). — Mais quels

(1) Voy. *Willich's Lectures on Diet and Regimen etc.* p. 459.

(2) Elle ne l'est point dans nos environs. Nos moissonneuses et nos vendangeuses font encore retentir nos campagnes de leurs chants. Ces chants varient suivant les saisons , et je suis bien trompé si la même gaieté n'anime pas aussi , comme autrefois , les travaux champêtres des montagnards de la Suisse. (O)

que soient les bons effets de la musique en général , lorsqu'on s'y livre avec modération , tout excès dans ce genre peut être dangereux , sur-tout pour ceux qui ont naturellement la poitrine délicate ; et je ne saurois en particulier approuver , pour les jeunes gens qui ont quelque disposition à la phthisie , l'usage des instrumens à vent , qui exigent certainement de trop grands efforts de respiration pour qu'ils puissent s'y livrer impunément. »

» Enfin , parmi les différentes habitudes qui peuvent jusqu'à un certain point suppléer à l'exercice en plein air , il n'en est point d'aussi utile , et qui mérite à plus juste titre de fixer l'attention de tous ceux qui attachent un grand prix à leur santé , que celle des *frictions régulières*. Tout le monde sait combien l'exercice de l'étrille est nécessaire aux chevaux , combien il leur donne d'activité et de force (1). Des frictions faites tous les matins et tous les soirs ne seroient pas moins utiles aux hommes. Elles nettoyeront la peau , favoriseroient la transpiration , animeroient la circulation dans les petits vaisseaux , fortifieroient leur jeu , et par-là préviendroient ou guéri-

(1) Voy. *Valangin , on Diet* , p. 217. — *Cheyne's Essay on Health* , p. 104.

roient une multitude de maux. — Aussi les anciens en faisoient-ils un grand usage. Après avoir détaillé leurs avantages , Celse se récrie avec une sorte d'indignation contre les prétentions d'Asclépiade , qui se donnoit pour l'inventeur de ce remède. Il fait voir que les frictions ont été recommandées par tous les bons médecins dès le temps d'Hippocrate , et que le seul mérite qu'aît eu à cet égard Asclépiade , a été de perfectionner la manière de s'en servir (1). — Dans les Indes orientales , on sait que les gens à leur aise se font , au moins deux fois par jour, *masser*, c'est-à-dire, *frotter*, et pour ainsi dire , pétrir tout le corps par des domestiques ou des femmes , dont c'est le métier. C'est ce qu'ils appellent *champing* , et c'est pour eux non-seulement un luxe très-agréable , mais encore un exercice nécessaire pour suppléer à celui que la chaleur du climat les empêche de faire en plein air. — J'ai lieu de croire , d'après ma propre expérience , que les frictions conviendroient également dans les pays froids. J'étois autrefois tourmenté de catarrhes et de maux de gorge , pour lesquels j'étois dans l'habitude de porter constamment

(1) Voy. *Grieve's Celsus*. B. II. ch. 14. p. 85. *Hippocrates* , de *Diætâ* , etc.

de la flanelle sur la peau et autour de mon col. Or il y a plusieurs années, qu'en lisant les ouvrages de Celse, j'eus heureusement l'idée d'essayer le régime des frictions. C'étoit au milieu de l'hiver, ce qui ne m'empêcha pas de faire cet essai. Je m'en trouvai si bien, que dès lors j'ai toujours pû me passer de flanelle, et n'ai pas eu le moindre retour de mes maux, excepté une seule fois, pour avoir négligé l'usage de ma brosse. Aussi ai je eu bien soin depuis de m'en servir tous les jours, le matin, le soir, et quelquefois même dans le milieu du jour, sur-tout lorsque je suis obligé de sortir par un temps froid ou humide. Je me frotte alors, soit en partant, soit à mon retour, et j'en éprouve toujours les plus heureux effets.— On peut faire les frictions avec la main, avec une éponge, une flanelle, un linge grossier, ou enfin avec la brosse (*flesh-brush*). Ce dernier moyen est le plus convenable, parce qu'on peut avoir des brosses dures ou douces à volonté, suivant la nature du cas, et le plus ou moins de délicatesse de la peau. Dans les cas où les lavages à froid peuvent être utiles, on n'a qu'à plonger la brosse dans un bassin d'eau fraîche. Mais lorsqu'on veut combiner les frictions avec des embrocations huileuses ou des fumigations aromatiques, une éponge ou une flanelle imprégnée

des vapeurs de l'ambre ou de l'encens brûlé, est plus commode. Pour tirer des frictions tout l'avantage qu'on peut s'en promettre, il faut les faire tous les matins en se levant, et tous les soirs en se couchant, d'abord sur les jambes et les bras, puis sur les cuisses, le dos, le ventre (sur lequel on doit frotter circulairement de droite à gauche) et enfin sur la tête. Il faut y consacrer au moins de cinq à vingt minutes à chaque fois.— Il seroit facile de citer une multitude d'exemples des bons effets des frictions faites régulièrement de cette manière, soit dans les maladies de la peau, de l'estomac, des intestins, soit dans la goutte, le rhumatisme, la paralysie, soit enfin dans tous les cas de foiblesse, quelle qu'en soit la cause. C'est le principal remède à employer pour le rachitisme. C'est sur-tout un excellent moyen de diminuer l'embonpoint de ceux qui en ont trop, et d'en donner aux personnes maigres. Les anciens en faisoient un grand usage dans ce dernier but, et alors ils combinoient les frictions avec des embrocations huileuses, ou faites avec des corps gras. Galien passe pour avoir fait dans ce genre des cures admirables (1).— Quant aux effets de l'huile employée

(1) Voy. *Salzmann's Gymnastics*, p. 169. — *Burton, en the Nonnaturals*, p. 280.

en frictions , un auteur , qui après un long séjour dans l'Inde , me paroît avoir mieux approfondi ce sujet qu'aucun autre , conclut , 1°. que l'application de l'huile et d'autres corps gras sur la peau , est un bon moyen de diminuer l'influence pernicieuse de l'humidité et du froid ; 2°. qu'elle tend aussi à diminuer les transpirations abondantes auxquelles sont sujets en été les habitans des pays chauds , et par conséquent la foiblesse générale qui en résulte ; 3°. que dans l'hydropisie en particulier , les frictions huileuses long - temps continuées , sont un excellent auxiliaire aux remèdes intérieurs , qu'on peut d'ailleurs administrer en même temps (1). Il parle aussi de la propriété qu'on leur a attribuée de prévenir la peste , et même de la guérir , quand on y a recours à temps (2). Quoiqu'il en soit , il n'est pas douteux que les frictions ne soient en bien des cas un exercice très-sain , dont les anciens avoient su tirer le plus grand parti , pour prévenir et guérir un grand nombre de maux , et qui mériteroit bien que quelque

(1) Voy. *Will. Hunter's Essay on the Diseases incident to Indian Seamen*. Calcutta. Fol. 1804 , p. 158. App. n°. 14.

(2) Voy. la *Biblioth. Britan. Sc. et Arts*. Vol. XXI , pp. 150 et 151.

médecin instruit prit la peine soit de recueillir toutes les observations qu'ils nous ont transmises sur leurs bons effets , soit de faire de nouvelles recherches sur les avantages qui peuvent en résulter , et sur la meilleure manière de les employer. Combien n'y a-t-il pas de riches propriétaires qui entretiennent à grands frais plusieurs valets pour frotter et étriller tous les jours leurs chevaux , et qui gagneroient peut-être bien des années de vie et de santé à en consacrer un à leur rendre deux fois par jour à eux mêmes cet important service?

Sect. 2. *Des avantages de l'exercice.* « S'il existoit un remède pharmaceutique qui réunît seulement quelques-uns des bons effets de l'exercice , ce remède seroit regardé comme infiniment précieux , et avidement recherché ; mais quand un moyen de guérison ne sort pas de la boutique d'un apothicaire et qu'il donne un peu de peine , on est malheureusement porté à en faire peu de cas , et c'est la raison pour laquelle on néglige l'exercice , quoique dans le fait , ce moyen seul , suivi avec persévérance et régularité , suffiroit probablement pour prévenir les trois quarts des maladies qui affligent le genre humain. — Il fut un temps , nous dit-on , où la seule maladie connue étoit la vieillesse et la mort le seul médecin. Ce temps n'a pu exister que lorsque les

hommes entretenoient régulièrement la circulation de leur sang par le travail et l'exercice , lorsque par le même moyen ils parvenoit à débarrasser leur corps de toutes les impuretés qui s'y engendrent naturellement , et enfin lorsque par l'habitude de se tenir constamment en plein air , ils étoient tellement endurcis contre les intempéries de l'air et les vicissitudes des saisons , qu'ils n'en éprouvoient point la funeste influence. »

» C'est un fait bien reconnu de tous ceux qui ont étudié la structure de l'homme , que le cœur et les artères n'ont point assez de force par eux-mêmes pour entretenir convenablement la circulation du sang dans tous les petits vaisseaux , sans le secours de tous les muscles , dont l'action successive leur donne seule l'impulsion nécessaire à cette importante fonction. Tous ceux qui ont passé quelque temps sans faire aucun exercice deviennent pâles et maigres , ou s'ils conservent de l'appétit , ils acquièrent bientôt un embonpoint excessif , qui les surcharge sans leur donner plus de sang , et qui est toujours accompagné d'un teint blême et livide. En vain prennent-ils , pour ranimer la circulation , des cordiaux , des stimulans et des toniques. Ces remèdes leur procurent bien d'abord quelque soulagement ; mais cela ne se soutient pas long-temps ;

il faut y revenir sans cesse , et ils finissent par n'avoir plus aucun effet sur eux. Il n'y a que l'exercice qui puisse faire circuler le sang , de manière à ce qu'il soit dûment renouvelé , et il n'y a que le sang renouvelé tous les jours qui puisse maintenir le jeu des organes dans un état de vigueur et de santé (1). — D'un autre côté , la digestion , les différentes sécrétions et excrétions , et sur-tout la transpiration insensible , cette importante fonction de nos corps , qui les débarrasse constamment des impuretés qui s'y engendrent , ne se font jamais bien qu'à l'aide de l'exercice. Il est peu de personnes qui pussent supporter aujourd'hui le régime habituel de nos ancêtres , manger comme eux à tous les repas de la viande , fraîche ou salée , boire d'immenses quantités de bière forte , de vin et de liqueurs spiritueuses , se livrer à tous les excès d'intempérance dont l'histoire du bon vieux temps fait mention. Mais c'est qu'alors on n'avoit point de voitures bien suspendues , point de tapis dans les chambres , qui pour l'ordinaire étoient pavées en briques ou en marbre , souvent point de fenêtres pour se garantir de l'air. On n'alloit qu'à pied , ou à cheval. L'éducation à la mode consistoit en exercices violens , et tou-

(1) Voy. *Cadogan's Dissertation on the gout* , p. 34.

jours en plein air. C'est ce genre de vie qui fortifioit leurs organes , dissipoit par la transpiration les humeurs acres que leur régime grossier devoit nécessairement engendrer (1), et les rendoit capables de supporter les excès auxquels ils se livroient. Car , n'en doutons point , l'air est l'élément naturel de l'homme ; plus il circule librement autour de lui , mieux il se porte. Mais l'air ne suffit pas ; il faut nécessairement y ajouter l'exercice , si l'on veut prévenir efficacement l'engorgement des glandes qui servent aux sécrétions , les affections nerveuses et cette longue suite de maux , inconnus aux gens actifs et laborieux , mais qui résultent presque toujours de l'inactivité et de l'indolence (2). Et ce n'est pas uniquement le corps qui s'en trouve mal. L'ame en souffre aussi beaucoup. Comment d'ailleurs pourroit-on exécuter rien de grand et de noble , quand le corps est accablé d'infirmités (3) ? Il seroit aisé d'accumuler ici les exemples. Celui de deux des plus grands hommes de l'antiquité peut suffire. Plutarque rapporte que Cicéron et

(1) Voy. *Smith's Letter to Dr. Cadogan* , p. 65.

(2) Voy. *Adair's Natural history of the Human body and Mind* , p. 173.

(3) *Corpus enim male si valeat , parère nequibit Præceptis animi , magna et præclara jubentis.*
 Voy. le *Zodiacus vitæ* de Marcel Palingene Liv. 10.

Jules-César étoient l'un et l'autre d'une constitution foible et délicate , sujets , l'un à des maux d'estomac , qui rendoient sa digestion très-difficile , et l'autre à des maux de tête , qui alloient jusqu'à lui donner de fréquentes attaques d'épilepsie. Le premier fit le voyage d'Athènes pour rétablir sa santé. Il s'y livra sur-tout aux exercices de la gymnastique , qui lui réussirent si bien , qu'il devint fort et robuste , et que sa voix , qui auparavant étoit foible et désagréable , devint singulièrement ferme , douce et sonore. Le second fortifia de même son tempérament par les exercices de la guerre , par des marches continuelles , et par la plus grande activité. Qui pourroit , après de tels exemples , prétexter qu'il n'a pas le temps de prendre de l'exercice , que son rang et ses occupations ne lui en laissent pas le loisir ? Qui pourroit se flatter de s'élever à une plus grande hauteur de génie et de célébrité , ou de faire plus de grandes choses , soit dans la carrière des lettres et des sciences , soit dans celle de la politique , que ces deux hommes , dont une mort fatale a cependant beaucoup abrégé la carrière ? »

» Non-seulement l'exercice prévient les maladies , mais seul il a fréquemment suffi pour en guérir de très-graves. Suivant Sydenham ,

c'est le meilleur de tous les remèdes pour la goutte et la phthisie. Il en a fait lui-même l'expérience pour la première de ces deux maladies , et quoique plusieurs médecins aient cru qu'il avoit beaucoup exagéré ses bons effets dans la seconde , il y a cependant un grand nombre d'exemples de phthisiques , qui ont été guéris par l'équitation (1). J'ai connu moi-même un jeune homme de douze ans atteint de cette maladie , et qui en fut complètement guéri en sautant tous les jours à la corde pendant un an de suite. Au commencement , il ne pouvoit pas faire plus de vingt sauts sans éprouver de l'oppression , et une grande augmentation de son point de côté. Mais l'habitude lui rendit cet exercice si facile , qu'il en vint à faire de suite quatre mille sauts sans aucune sensation de fatigue. On remarqua que ses pieds grossirent beaucoup. Car non-seulement l'exercice fortifie tout le système , mais il agit plus spécialement sur les parties exercées ; et c'est ce qui dans le traitement des maladies locales a engagé plusieurs médecins à imaginer différens exercices particuliers suivant la nature du cas (2). — Dans

(1) Voy. *Fuller's Medicina gymnastica* , p. 116. — *The best method of preserving health*, p. 139. — *Buchan's Domestic medicine* , p. 173.

(2) Voy. *Wallis's Art of preventing diseases* , p. 162.

les *maladies nerveuses*, sur-tout celles qui affectent l'estomac et les intestins, il n'y a aucun moyen de guérison comparable à l'exercice, soit à pied, soit à cheval. Sydenham cite à cette occasion l'exemple du Dr. Seth Ward, évêque de Salisbury, qui fut complètement guéri par ce moyen seul d'une hypochondrie invétérée, qui avoit résisté à une multitude de remèdes. J'ai moi-même connu un malade de cette espèce, qui après avoir épuisé toutes les ressources de la médecine pharmaceutique, résolut de faire un long voyage à pied. Le temps étoit peu favorable, ce qui ne l'empêcha pas de persévérer dans sa résolution; et il s'en trouva si bien, qu'au bout de quelques jours il fut parfaitement guéri.— Dans les *coliques bilieuses*, Sydenham affirme encore qu'il ne connoît aucun remède aussi efficace, après quelques évacuations préalables, que l'équitation, sur-tout si l'on a soin de prendre en même temps quelque calmant le matin et le soir (1). — Il y a une espèce d'hydropisie, connue sous le nom d'*anasarque*, dans le traitement de laquelle les anciens comptoient plus sur l'exercice, et particulièrement sur l'équita-

— *Lynch's Guide to health*, p. 238. — *Cheyne's Essay on health*, p. 107.

(1) Voy. *Swan's Sydenham*, p. 191. 444. 445. 497.

tion , que sur aucun autre remède , et le Dr. Fuller qui entre à cet égard dans de grands détails (1) , regrette que les médecins de nos jours aient négligé autant qu'ils l'ont fait , ce moyen de guérison. — Le même auteur cite des cas de *paralysie* guérie par un violent exercice et entr'autres un malade , qu'on envoyoit à Bath pour une maladie de ce genre. Chemin faisant , il eut envie de faire une partie de la route à pied , ayant toujours sa voiture à ses côtés pour en profiter dès qu'il seroit fatigué. Il ne le fut point et se trouva si bien de cet essai , qu'avant d'arriver à Bath , il fut guéri. — Hoffmann recommande aussi l'exercice pour les maladies de l'ame (2). — Enfin le Dr. Gilchrist cite un grand nombre de maladies de différens genres , pour lesquelles un voyage par mer s'est trouvé un excellent remède. — Il y a donc lieu de croire que dans la plupart des maladies chroniques , un exercice bien dirigé , et varié suivant l'âge , les habitudes , le tempérament du malade , et la nature de sa maladie , suffiroit souvent pour sa guérison. Mais au moins il ne paroît pas douteux qu'il ne fût très-propre à seconder merveilleusement

(1) Voy. *Fuller's Medicina gymnastica* , pp. 107. 225. 382.

(2) *De motu corporis optim. med.*

l'effet des remèdes. Aussi les anciens attachoient-ils une grande importance à ce genre de traitement , qu'ils avoient singulièrement perfectionné et dont , quoiqu'ils fussent d'ailleurs bien inférieurs aux modernes sur plusieurs branches de la médecine , ils savoient bien mieux qu'eux tirer un grand parti. Ils l'avoient , pour ainsi dire , réduit en système ; ils avoient même des professeurs qui s'étoient voués particulièrement à l'enseigner , et qui le pratiquoient avec un succès dont tous leurs auteurs , Platon , Pausanias , Plutarque , etc. parlent avec admiration. Outre Herodicus , le maître d'Hippocrate , dont nous avons déjà parlé , Platon cite encore Ikhus de Tarente , comme jouissant de son temps , de la plus grande réputation pour la médecine gymnastique. Mais Asclépiade est probablement de tous les médecins celui qui l'a le plus mise en usage. Celse nous apprend que dans sa pratique , il avoit presque entièrement renoncé aux remèdes internes , et que les règles de conduite qu'il prescrivoit à ses malades , il les observoit scrupuleusement lui-même. Pline ajoute (Lib. VII. Cap. 37) qu'au moment où il s'établit comme médecin , étant jeune encore , il avoit déclaré publiquement , qu'il consentoit à passer pour un charlatan , si jamais il avoit une maladie , ou s'il mourroit de quel-

que autre mort que de vieillesse , ou par quelque accident. Ce qu'il y a d'extraordinaire, c'est qu'il tint parole. Il vécut plus d'un siècle , ne fut jamais malade , et mourut d'une chute violente qu'il avoit faite du haut d'un escalier. »

» A ces avantages de l'exercice , ajoutons celui de prévenir les vices et les désordres , qui sont fréquemment le résultat de l'oisiveté et de l'indolence , de remplir ces vides de la vie , pendant lesquels tant de crimes ont été conçus , d'accoutumer enfin la classe des pauvres aux privations auxquelles leur position les condamne , et de leur rendre agréable la nourriture la plus grossière. Denys le tyran ayant voulu goûter le potage favori des Lacédémoniens , qu'on appeloit le *bouillon noir*, le trouva détestable. Je le crois bien , repartit le cuisinier ; il y manque la sauce. Quelle sauce ? demanda Denys. Le travail et l'exercice , la chasse , la course , la faim et la soif ; voilà , dit le Spartiate , les sauces dont nous nous servons (1). N'y eût-il que ce motif , c'en seroit assez pour faire regretter qu'il n'y ait pas dans toutes les cités de grandes places , analogues aux *hippodromes* des anciens , et spécialement réservées aux pauvres , aux ouvriers sédentaires

(1) *Cicer. 3. Tuscul.*

dentaires , aux fabricans , etc. pour qu'ils pussent y prendre de l'exercice en plein air. C'est une attention qui étoit moins négligée autrefois qu'à présent. Dans toutes nos villes , on voyoit des places publiques , destinées , les unes à jouer à la boule (1) , d'autres à différens exercices de gymnastique , d'autres à des évolutions militaires , etc. Peu-à-peu , on les a couvertes d'édifices , et le peuple n'a plus aujourd'hui d'autres lieux pour prendre ses ébats que des cabarets et des guinguettes , dans lesquels le jeu , la boisson et la débauche détruisent tout l'avantage qu'il pourroit retirer de l'exercice. C'est un objet qu'on ne sauroit trop recom-

(1) Le jeu de boules étoit certainement connu en Angleterre dès le 13^e. siècle , et probablement bien avant. Quand on construisoit une maison de campagne , on ne la regardoit pas comme achevée , s'il n'y avoit pas dans le jardin ou près de la maison , une pièce de gazon , destinée à ce jeu , et qu'on appeloit à cause de cela *bowling-green* ; (c'est de là que vient le mot français de *boulingrin*). Il y en avoit même dans la plupart des villes ; mais comme il étoit difficile d'en exclure la mauvaise compagnie et qu'on y étoit d'ailleurs exposé à toutes les intempéries de l'air , on inventa des allées couvertes , destinées au même usage (*bowling-alleys*). Enfin comme celles-ci favorisoient trop l'esprit du jeu et devenoient souvent le théâtre de grandes querelles , elles furent aussi successivement abolies. (Voy. *Strutt's Plays and Pastimes*, p. 199). (A)

mander à la police et aux philanthropes , que leur rang ou leur fortune met en état de lui procurer des emplacements plus favorables. »

Sect. 3. *Des règles générales à suivre relativement à l'exercice.* 1. » Dans le choix des exercices , on doit toujours préférer ceux dont l'effet est le plus général , c'est-à-dire , qui mettent en mouvement le plus d'organes à la fois , tels que la course , la promenade , etc. Mais lorsqu'une partie du corps a été longtemps et habituellement exercée , comme cela arrive dans un grand nombre de professions , qui exigent de grands mouvemens avec les bras , tandis que les autres parties restent dans l'inaction , ce sont celles-ci qui doivent être spécialement l'objet de l'exercice que l'on prend pour sa santé (1). Cependant il n'est

(1) Il arrive assez fréquemment que l'habitude de se servir de préférence de la main droite , donnant plus de force aux muscles qui sont attachés aux vertèbres , de ce côté , qu'à leurs antagonistes du côté gauche , gâte la taille des jeunes filles en courbant l'épine du dos du côté droit. Le principal remède est alors de se servir plus fréquemment du bras gauche que du droit. Il est même convenable dans ces cas-là d'attacher pendant quelque temps celui-ci afin que les malades ne pouvant s'en servir soient forcés d'exercer beaucoup le bras gauche. Quant le mal est bien avancé , ou dépend de quelque autre cause , cette précaution n'est pas suffisante , mais elle n'est jamais absolument sans utilité. (O)

nullement nécessaire de s'en tenir à un seul genre. Il convient de passer de l'un à l'autre, d'alterner, par exemple, la promenade à pied avec l'équitation, pratique dont le lord Panmure, qui étoit un homme fort et vigoureux, disoit se trouver admirablement bien. Le lord Bacon remarque avec raison, que rien n'est plus essentiel à la santé qu'un changement fréquent de posture. — Ajoutons que dans tous les genres d'exercices, il faut faire une grande attention à son maintien. Il faut, autant que possible, se tenir bien droit, et avoir soin qu'aucune partie du corps ne soit dans un état de gêne. »

2. » L'utilité de l'exercice pour la santé dépend sur-tout de la pureté de l'air environnant. De là vient que les manufacturiers, les fabricans et tous les artistes qui travaillent dans un atelier couvert et fermé, dans lequel ils respirent un air d'autant moins pur, qu'il est souvent gâté par les émanations des matériaux sur lesquels ils travaillent, sont généralement, malgré l'exercice qu'ils prennent, d'une beaucoup plus mauvaise santé que toute autre classe d'hommes. L'exercice en plein air est donc bien préférable à celui que l'on prend dans la maison, et plus l'air est sec et fréquemment renouvelé et mieux c'est. — L'exercice est plus nécessaire aux habitans des pays

froids qu'à ceux des pays chauds , dont la température seule suffit pour entretenir constamment une transpiration abondante. Par la même raison , et vû l'importance de cette sécrétion , c'est sur-tout en hiver , qu'il convient , dans les climats tempérés , de prendre beaucoup d'exercice , en pleine campagne et quelque temps qu'il fasse. C'est le meilleur moyen de devenir moins sensible aux différentes modifications de l'atmosphère , et c'est principalement à l'inaction à laquelle on se livre dans cette saison auprès du feu , qu'il faut attribuer les maladies qui se manifestent si fréquemment au printems. »

3. » Quand on n'a pas été habitué à faire de l'exercice , et qu'on veut s'y accoutumer , il faut commencer par les mouvemens les plus doux , et ne passer que très-graduellement à des exercices violens. On ne remédie point aux inconvéniens d'une vie trop sédentaire comme le croient bien des gens , en faisant une fois par semaine une longue course à cheval ou à pied. Car l'agitation qui en résulte , vû le manque d'habitude , peut ébranler le genre nerveux , et jeter du désordre dans la circulation , au point d'occasionner quelque maladie grave. D'ailleurs cet exercice irrégulier , au lieu de donner de la force , épuise et affoiblit par la sueur qu'il produit , et par

la fatigue musculaire qui en résulte (1). — C'est ce qu'on ne sauroit trop inculquer surtout aux mères et aux bonnes, qui ont soin des petits enfans. On ne devroit jamais leur faire faire de longues promenades. Jusqu'à-ce

(1) Voy. *Adair's Medical cautions*, p. 402. — C'est sans doute, en s'exagérant à lui-même ces dangers, que le Dr. Darwin (voy. *Zoonomia*, vol. II. p. 692) soutient que les médecins ont trop insisté en général sur la nécessité de l'exercice. « Nous ne voyons point, » dit-il, « les animaux le pousser jamais jusqu'à la sueur, à » moins qu'ils n'y soient forcés par l'homme, par la faim, » ou par la soif; et d'un autre côté, dans toutes nos villes » de province, il est un grand nombre de gens, et parti- » culièrement de Dames, qui jouissant d'un très-petit » revenu, ne sortent presque jamais de chez elles, font » très-peu d'exercice, se portent cependant fort bien, » et atteignent un âge fort avancé. » — Quoique grand admirateur du Dr. D. le Dr. Beddoës se récrie avec beaucoup de force contre cette assertion. (Voy. son *Essay on Consumption*, p. 126). Il convient que ces bonnes Dames vivent souvent fort long-temps, mais il nie qu'elles se portent jamais bien. Il soutient qu'elles sont toutes extrêmement sensibles à la chaleur et au froid, qu'elles dorment mal, qu'elles ont des défaillances quand elles sont à jeûn, des indigestions après le repas, et qu'enfin elles ne se soutiennent qu'à force de cordiaux et de liqueurs spiritueuses. (A) — Je soupçonne cependant que ce tableau est fort exagéré. Je connois au moins des Dames qui vivent depuis bien des années dans la réclusion, qui se portent fort bien, et qui, j'espère, vivront encore long-temps. (Voyez ci-dessus pag. 183.

que leurs os se soient bien raffermis , ils ne peuvent supporter d'être long-temps de suite sur leurs jambes. Un exercice continuel , mais modéré , et avec de très-fréquens intervalles de repos , est ce qui leur convient le mieux. — Même dans la force de l'âge , combien ne voyons-nous pas d'hommes de peine , qui ont ruiné leur constitution par un travail excessif ? Combien de belles dames , qui ont eu des maladies graves et même mortelles , pour s'être livrées imprudemment à des excès de danse ? Il est donc certainement bien plus sûr de prendre tous les jours , régulièrement , et en plusieurs fois plutôt qu'en une seule , un exercice modéré , qui n'aille point jusqu'à la fatigue. — Cependant , je ne suis pas éloigné de croire , d'après ma propre expérience , qu'on a beaucoup exagéré les dangers d'un exercice violent , et que , pourvu qu'on n'y revienne pas trop fréquemment , qu'on ne soit ni trop vieux , ni trop jeune , qu'on se porte bien d'ailleurs , qu'on ait déjà l'habitude de l'exercice , et qu'on ait soin de prendre ensuite les précautions dont je parlerai bientôt , il est sain et convenable de faire de temps en temps , une fois par mois , par exemple , quelque grande course , poussée jusqu'à avoir une sueur abondante et à en être momentanément très-fatigué. J'étois autrefois d'une opinion contraire. Je m'étois accoutumé

à faire tous les jours une promenade d'une heure ou deux , à pied , ou à cheval , et j'évitois avec soin d'aller au-delà ; mais un jour que le hasard m'avoit obligé de faire une longue course , en montant et en marchant fort vite , de manière à transpirer fortement , quoiqu'il fût assez froid , je fus étonné de m'en trouver à merveilles ; et la sensation de bien-être que me procura cet exercice , se soutint plusieurs jours de suite. J'ai dès lors réitéré plusieurs fois cette expérience , et toujours avec le même succès. C'est pourquoi je me crois fondé à recommander cette pratique aux personnes qui ne sont ni trop foibles , ni trop avancées en âge. »

4. » Il est toujours dangereux , quand on vient de prendre de l'exercice , de s'exposer à un courant d'air , ou de s'asseoir sur l'herbe fraîche , ou d'étancher sa soif par des boissons froides. L'impression subite d'une température fort inférieure , quand on transpire abondamment , peut arrêter tout d'un coup la transpiration , et occasionner par-là des maladies graves. Si l'on est bien altéré , il vaut mieux faire usage de quelque boisson tiède , ou manger une bouchée de pain , avec un peu de sel , jusqu'à ce que l'on soit bien reposé. Mais après un exercice violent , rien n'est plus convenable que de se faire frotter tout le corps avec

une flanelle bien sèche , et de changer de linge , pour ne point conserver d'humidité sur la peau (1).»

5. » On convient généralement , qu'il ne faut pas faire beaucoup d'exercice après un repas copieux ; mais d'un autre côté , il y a bien des gens qui ne supportent pas bien l'exercice , quand ils sont entièrement à jeûn. A tout prendre , l'heure la plus favorable pour la promenade est entre le déjeuner et le dîner. Observons cependant que rien n'est plus mal sain que de manger beaucoup , immédiatement après qu'on vient de faire une course bien fatigante , ou quelque'autre exercice violent. C'est ajouter la fièvre de la digestion , à celle de la fatigue ; et il est impossible que dans ces circonstances , les fonctions de l'estomac n'en soient pas plus ou moins dérangées. C'est par cette raison que quoique les riches fassent souvent beaucoup d'exercice , il leur profite peu , parce qu'il les engage à manger plus qu'ils ne le devroient et que leur digestion se fait mal (2). Aussi plusieurs chasseurs se trouvent-ils fort bien d'observer la plus grande sobriété les jours

(1) Voy. *Lynch's Guide to health* , p. 290. — *Mackenzie's History of health* , p. 382. — *Willich's Lectures on Diet and Regimen* , p. 465.

(2) Voy. *Adair's Medical cautions* , p. 406.

de chasse , et de ne se nourrir ces jours-là que d'alimens fort simples , et en moins grande quantité qu'à l'ordinaire. — Certainement au moins , quand on a fait beaucoup d'exercice , il convient de ne se mettre à table qu'après s'être bien reposé. »

6. » Quand on se prépare à une course , à une longue promenade , ou à tout autre exercice violent , il faut avoir soin de s'habiller de manière à ne gêner aucun des mouvemens du corps , particulièrement du col et des articulations. — Il seroit aussi très-prudent d'avoir dans ces occasions un gilet de flanelle ou de coton sur la peau. — Au retour , outre la précaution de changer de linge , il convient , pour peu qu'on soit fatigué , de prendre un bain de jambes avant de se coucher. — Le Dr. A. P. Buchan conseille même , dans ces cas-là , un bain tiède , comme le moyen le plus sûr « de ralentir le pouls , de délasser le corps , » de réparer les forces épuisées , et de procurer » un sommeil tranquille (1). »

(1) Voyez la *Bibl. Brit. Sc. et Arts.* Vol. XXX. p. 340. Le Dr. B. recommande beaucoup dans cet écrit le bain tiède aux vieillards. Il est tenté « de regarder la » fable du rajeunissement d'Eson par Médée , comme » une allégorie , destinée à indiquer les bons effets des » bains dans cette époque de la vie. Il cite à cette occasion l'exemple du Dr. Franklin , qui s'en étoit fort

7. » Quand on prend de l'exercice pour sa santé , il faut que l'esprit se repose. Rien ne tend plus à rendre les mouvemens du corps extrêmement fatiguans qu'une suite de pensées sérieuses ; et par cette raison , il ne convient point de lire en se promenant. Mais une conversation gaie et légère , ou une succession d'idées agréables , qui n'exigent aucun travail de l'esprit , contribuent au contraire à assurer les bons effets de la promenade. — Les exercices les plus sains sont ceux qui donnent tout à-la-fois du mouvement au corps et de l'amusement à l'esprit , comme le jeu de boules , celui de la paume , celui du mail , etc.

» bien trouvé dans sa vieillesse et qui a continué à en faire usage jusqu'à sa mort. » Il auroit pu citer aussi celui d'un autre respectable vieillard , le Dr. Adam Ferguson , dont notre auteur transcrit ici une lettre datée de 1807 , dans laquelle il raconte comment à l'âge de quatre-vingts ans (il en avoit alors quatre-vingt-quatre) il se mit , sur l'autorité du Comte Rumford , à prendre des bains tièdes , qui lui réussirent si bien , qu'il en a tous les jours dès-lors pris un de demi-heure , à la température de 96 degrés de F. (28 R.) et dans le milieu du jour plutôt que le soir. Il a sur-tout remarqué qu'il est devenu par-là beaucoup moins sujet qu'auparavant aux rhumes et aux coups de froid , qu'il n'en a jamais eu que lorsque quelque obstacle imprévu l'a forcé de suspendre ses bains , et que ce n'est qu'alors qu'il est obligé de prendre quelques précautions pour s'en garantir. (A)

— Enfin il vaut mieux avoir un but déterminé , comme de faire visite à un ami , d'aller jouir d'un beau point de vue , etc. (40) que de se promener vaguement et sans aucun autre motif que celui de sa santé. »

8. » La nature et la durée de l'exercice que l'on doit prendre n'est pas la même dans les différens âges de la vie. Dans l'enfance et jusqu'à l'âge de dix-huit ou vingt ans , un exercice presque continuel , est nécessaire pour le développement des organes et l'accroissement du corps. Quand les os ont acquis assez de solidité , les enfans ne se fatiguent presque jamais , et le seul danger , qu'ils courent par

(1) Il y avoit un homme , qui demouroit à Hackney près de Londres , et qui tous les matins partoît delà pour venir régler sa montre sur l'horloge des gardes du Roi , ce qui faisoit une marche de deux ou trois milles. Quelque frivole que fût ce but , je ne doute pas qu'il ne doublât le bénéfice de la promenade. (A) — J'ai connu aussi un homme de lettres , qui depuis bien des années avoit contracté l'habitude de ne boire d'autre eau que celle d'une fontaine située à un millier de pas de chez lui , et qu'il alloit tous les jours deux fois puiser lui-même à la source. Je ne sais si cette promenade , pour être faite dans un but particulier , avoit réellement pour lui plus d'avantage qu'une autre ; mais elle avoit du moins celui de la régularité , et je ne doute pas que cette habitude n'ait contribué à le maintenir en santé ; car quoiqu'il soit mort à 68 ans , il est parvenu sans infirmités , à cet âge. (O)

un excès d'exercice est de prendre un coup de froid après s'être bien échauffés en courant. C'est pourquoi il ne faut jamais leur permettre d'ôter une partie de leurs habillemens après avoir couru. C'est au contraire le moment de les obliger à les remettre, si, pour se rendre plus légers, ils les ont ôtés avant la course. Dans la jeunesse, il faut avoir égard à la taille et à la force de chaque individu. Un jeune homme sain, bienfait et robuste, peut sans danger faire toutes sortes d'exercices, pourvû qu'on l'y accoutume graduellement et qu'on ait soin qu'il ne fasse aucun effort au-dessus de sa taille ou de ses facultés. — Il en est de même de l'âge mûr. Un exercice régulier et répété tous les jours est nécessaire alors pour soutenir les forces, prévenir les maladies et retarder les infirmités de la vieillesse. Mais lorsqu'on n'y a pas été accoutumé dans sa jeunesse, il faut en contracter peu à peu l'habitude, et ne point se livrer subitement à des exercices violens, qui auroient un effet contraire. — Dans la vieillesse enfin, ces excès seroient bien plus préjudiciables encore. Il faut alors éviter soigneusement la fatigue. De tous les genres d'exercices celui, à tout prendre, est le plus convenable à cet âge, c'est la promenade. Mais il faut s'arrêter dès que le visage devient tant soit

peu plus coloré , que les muscles se gonflent et qu'on éprouve le moindre sentiment de lassitude. L'une des règles les plus importantes à suivre dans un âge avancé , c'est de ne pas laisser passer un seul jour sans faire plus ou moins d'exercice , selon l'habitude qu'on en a prise. On a remarqué que tous les individus , qui sont parvenus à une grande vieillesse , et sur la manière de vivre desquels on a pu se procurer quelques détails , avoient tous jusqu'au dernier moment et tous les jours , fait usage de leurs jambes pour quelque promenade habituelle. On a insisté sur cette circonstance comme étonnante , vû leur grand âge ; mais la vérité est que c'est précisément cet exercice de tous les jours qui a prolongé leur carrière , et qu'il auroit été bien plus surprenant qu'ils eussent vécu aussi long-temps , s'ils avoient renoncé de bonne heure à cette habitude. Car la vie est un bail dont une certaine dose d'exercice est la condition , et il en est d'un vieillard qui écoute le penchant qu'ils ont naturellement tous à l'indolence , pour ne plus satisfaire à cette condition , comme du voyageur égaré dans les neiges , surpris par le froid , éprouvant déjà l'assoupissement qu'il procure , et qui n'a pas la force d'y résister , quoiqu'il sache bien que ce sera

pour lui le sommeil de la mort (1) ».

9. » Enfin, quoiqu'un repos absolu soit certainement convenable dans les maladies aiguës, l'on se trouve si bien de l'exercice dans la convalescence, il accélère si évidemment le retour des forces, de l'appétit et de la gaieté (2)

(1) Voy. *Cleland's Institutes of health*, p. 24. — L'on a observé que les maîtres à danser qui continuent à enseigner leur art jusqu'au dernier moment, vivent long-temps, mais que s'ils se retirent, ils meurent bientôt. (A)

(2) J'ai moi-même éprouvé ce bon effet de l'exercice, sur la fin d'une fièvre continue que j'eus à Edimbourg, il y a bien des années, et qui m'avoit laissé beaucoup de foiblesse. Une seule promenade en voiture me rendit presque subitement toutes mes forces. J'ai vu depuis un grand nombre de malades s'en trouver bien, tellement que tandis qu'en partant ils pouvoient à peine faire le tour de leur chambre, en s'appuyant sur un bras, ils se trouvoient au retour en état de monter seuls l'escalier, et d'aller par toute la maison sans appui. — J'ai vu aussi une jeune Dame qui, à la suite d'une maladie chronique, avoit déperî au point de ne pouvoir supporter aucune nourriture et d'avoir des défaillances continuelles. N'ayant aucune raison d'attribuer cet état à une autre cause qu'à une foiblesse nerveuse, je l'engageai, malgré sa répugnance, à monter avec moi en voiture, pour faire une promenade, dans le cours de laquelle elle mangea avec appétit d'une volaille dont nous nous étions pourvus, n'en fut point incommodée, put dès-lors, en continuant tous les jours les promenades, se nourrir comme une autre et ne tarda pas à se rétablir complètement de cette indisposition. (O)

que quelle que soit la répugnance des malades et l'effroi que leur inspire pour l'ordinaire , après une maladie grave , la première proposition d'une promenade , ou d'un exercice quelconque , on ne devroit jamais négliger ce moyen de rétablissement. Mais il exige dans ces circonstances quelques précautions particulières. — Si le malade est extrêmement foible , on peut commencer , sans le sortir de sa chambre , par le placer dans un hamac de coton , pour le balancer doucement , comme cela se pratique aux Indes Occidentales , et comme Asclépiade le conseilloit à ses malades , au moyen des *lits suspendus* de son invention. Après quoi l'on pourra essayer de lui faire faire quelques promenades en voiture , et enfin à cheval , ou à pied , en ayant soin au retour de ne pas l'exposer à un changement subit de température en l'approchant trop promptement du feu , mais de le replacer dans son lit , ou à une certaine distance de la cheminée , bien garanti du froid par de bons habillemens. — Quant aux maladies chroniques , on ne devroit pas non plus laisser passer un seul jour , sans faire faire quelque exercice au malade , soit en plein air , si le temps le permet , soit dans une chambre bien aérée , s'il est trop froid ou trop humide. C'est sur-tout aux

gouteux et aux hypochondriaques qu'il faut bien inculquer la nécessité d'un exercice régulier. C'est le principal remède pour ces sortes de maux : aussi voit-on bien rarement les hommes de peine en être atteints, tandis que les hommes de lettres, qui n'ont que trop de penchant à se livrer exclusivement à des occupations sédentaires, en sont souvent cruellement tourmentés. Ils ne sentent point assez les dangers de cette sorte d'indolence. Quand on s'y abandonne, elle devient facilement habituelle, et même agréable. Mais il n'en est pas moins vrai que toutes les fonctions, animales, vitales, naturelles, et même les facultés intellectuelles en souffrent infailliblement beaucoup. Combien n'y a-t-il pas de savans, dont la santé a été irréparablement détruite par cette malheureuse habitude ? La tempérance même par laquelle un grand nombre d'entr'eux se distinguent si avantageusement du reste des hommes, ne suffit pas pour les mettre à l'abri de ses dangers. Avec la santé du corps, ils voyent bientôt s'affoiblir les facultés de leur esprit, quoique continuellement exercées ; tandis que s'ils s'étoient fait un devoir, un article de religion (1) de faire tous les jours une promenade

(1) Dans plusieurs nations de l'Orient, c'est un de-

menade proportionnée à leurs forces , de changer fréquemment de posture en lisant ou en écrivant ; de ne jamais rester long-temps de suite assis , de prendre l'air d'heure en heure , leur santé se seroit affermie , leurs idées seroient bien plus nettes et plus claires , leurs ouvrages leur feroient bien plus d'honneur ; et comme leurs jours seroient bien prolongés par ce régime , ils auroient bien plus de temps pour faire faire des progrès à la science.»

De l'éducation athlétique. « Je ne terminerai pas le chapitre de l'exercice , sans recommander à l'attention des instituteurs , des militaires et des médecins , un objet de recherches, dont je me suis beaucoup occupé et qui m'a présenté des résultats fort singuliers. — On sait qu'il y avoit chez les anciens de grandes écoles de gymnastique , où l'on formoit les gladiateurs et les athlètes qui devoient combattre publiquement à coups de poings , ou lutter les uns contre les autres à la course. Nous avons aussi dans plusieurs comtés de

voir sacré de faire toutes les années un voyage religieux. Chaque pèlerinage a son temps fixé , personne n'oseroit s'en dispenser ; et de plus , les professions mécaniques sont en honneur auprès des hommes de tout rang. Voy. *Cheyne's Essay on health*, p. 98. (A)

l'Angleterre des instituteurs (1) pour ces sortes de jeux , non-seulement pour les hommes , mais encore pour les animaux , pour les chevaux en particulier et pour les coqs. Leur succès est incontestable. Il est certain que dans deux ou trois mois au plus , ils donnent à leurs élèves une force , une agilité , une souplesse , dont on ne pourroit se faire aucune idée , si le fait n'étoit parfaitement constaté. Je me suis procuré de toutes parts les informations les plus exactes que j'aie pu me procurer sur leurs procédés et sur les effets que l'on en a observés. Voici ce que j'en ai appris. — D'abord , il m'a paru que cette éducation , qui , chez les anciens , étoit réputée assez dangereuse et qui , selon Galien , disposoit au crachement de sang , à l'apoplexie et à la paralysie , n'a jamais aucun effet semblable parmi nous. Le seul inconvénient qui en résulte , c'est de donner momentanément une sorte d'agitation dans le poulx , qui ressemble à de la fièvre , mais qui ne dure point et est toujours sans conséquence. — Les élèves sortent des mains de leur maître , non-seulement plus forts , plus agiles et plus vigoureux , mais

(1) Le mot anglais est *trainers* ; et cette espèce d'éducation s'appelle *training* ; ce qui signifie proprement l'art de dresser (*to train*) des hommes ou des animaux à tel ou tel exercice particulier.

encore plus susceptibles d'attention , doués de plus de pénétration , de jugement , de présence d'esprit et de courage qu'auparavant.— Ils sont exempts de vertiges , même lorsqu'ils reçoivent des coups sur la tête ; leur appétit est excellent , leur respiration sur-tout beaucoup plus libre , et leur peau parfaitement nette.— Il y a lieu de croire que ces effets seroient permanens , s'ils ne se livroient pas ensuite pour l'ordinaire , comme chez les anciens , à toutes sortes de débauches et d'excès. Ceux d'entr'eux qui ont persévéré dans les habitudes de sobriété et d'exercice , qui sont les principaux moyens par lesquels on les dresse au combat et à la course , ne vivent pas moins long-temps que les autres. Plusieurs sont parvenus à un âge très-avancé.— On n'a pas remarqué non plus que les chevaux et les coqs qu'on a dressés de même périssent plus promptement que ceux qui ne l'ont pas été.— Les instituteurs ne reçoivent aucun élève au-dessous de l'âge de dix-huit ans , ni au-dessus de quarante. Ils préfèrent , pour le pugilat , ceux qui sont grands , qui ont de larges épaules , la poitrine bien ouverte. Une grande taille est moins nécessaire pour la course. L'un des plus fameux coureurs qui aient jamais paru (West de Windsor) (1)

(1) Voyez ci-dessus page 429.

n'a que cinq pieds et quatre pouces (1625 millimètres); mais un homme bien gros ne peut jamais bien courir.— Quant aux moyens par lesquels on dresse les élèves, c'est au fond par une grande sobriété, par des exercices gradués, fréquemment réitérés et toujours dans un air aussi pur que possible (1), par des frictions, des bains froids (2), une grande propreté, qu'on réussit, et en très-peu de temps, à les rendre tels qu'on les desire.— Mais on commence par les évacuer; on leur donne deux ou trois émétiques; on les purge deux ou trois fois; on les saigne même, s'ils paroissent avoir trop de sang (3).— Après quoi, on ne leur

(1) C'est par cette raison que les deux grandes écoles athlétiques en Italie avoient été établies à Capoue et à Ravenne, dont l'air passoit pour beaucoup plus pur que celui d'aucune autre ville. (A)

(2) Les anciens athlètes faisoient aussi un grand usage de bains tièdes, d'embrocations huileuses, et de frictions générales avec une poussière particulière, dont ils se couvroient tout le corps, et qu'ils faisoient venir d'une caverne près de Pouzzole, ou, ce qui valoit mieux encore, d'Egypte. Celle-ci portoit le nom de *haphè*. (A)

(3) Dans les gymnases des anciens, pour exercer la patience des élèves athlètes, pour les accoutumer à la douleur, et en même temps pour réduire la quantité de leur sang, on les frappoit à nud sur le dos avec

permet que très-peu de boisson (1), et tous jours de la bière forte , ou du vin rouge coupé d'eau , jamais de liqueurs spiritueuses , ni aucune boisson chaude.— On ne les nourrit que de pain rassis et de bœuf ou de mouton , peu cuits et plutôt sur le gril que bouillis ou rôtis. Le veau , les agneaux , le cochon sur-tout , toute espèce de laitage , toute pâtisserie , tous les légumes , sont interdits (2).

les branches d'une espèce de rhododendron , jusqu'à ce que le sang ruisselât abondamment , évacuation qu'on regardoit comme étant très-salutaire , pour diminuer la pléthore , à laquelle ils étoient sujets. (A)

(1) C'étoit aussi le système des anciens de donner très-peu de boisson aux athlètes. Ils attachoient beaucoup d'importance à ce régime sec , qu'ils appeloient *Ἐνροφαια*. (A) — Le munier de Billericay , dans le comté d'Essex , Mr. Wood , dont Sir George Baker a publié l'histoire dans les *Transactions Medicales* de Londres , étoit parvenu à se guérir d'une énorme corpulence , par un régime particulier , dont un des points essentiels étoit de ne point boire. D'un autre côté , j'ai ouï dire au Dr. Cullen qu'un des moyens les plus sûrs d'engraisser les veaux étoit de leur donner beaucoup à boire , indépendamment du lait de leur mère. (O)

(2) Les anciens nourrissoient leurs athlètes d'une manière bien différente. Ils ne leur donnoient que des figues sèches , du fromage récent , et des soupes farineuses. Pythagore , qui étoit lui-même directeur d'un gymnase , paroît être le premier qui leur aît permis de la viande. Mais tandis qu'on interdit absolument le co-

— On ne fait que deux repas , le déjeuner à huit heures , et le dîner à deux heures. On ne soupe pas ; mais le soir , deux heures avant de se coucher , on peut prendre un peu de viande froide avec du biscuit , au lieu de pain. On ne permet que peu de sel et point d'épices ; mais le vinaigre n'est pas défendu.— Les exercices se font de grand matin et le soir. On les pousse graduellement jusqu'à la sueur , qu'on favorise en se mettant au lit , et en se faisant bien frotter.— On se couche de bonne heure , à dix heures au plus tard , et on se lève avant huit heures.— Les amusemens sont tous d'un genre actif. C'est le cricket , le palet , et d'autres jeux semblables.

» La manière dont on dresse les chevaux à la course et les coqs au combat , ne diffère guères de celle que je viens de décrire. On commence par des évacuations. On les exerce en plein air , on ne leur permet que peu de boisson , on ne leur donne qu'un certain genre de nourriture , propre à fortifier les muscles et à dissiper la graisse , etc. (1) , et cela avec

chon à nos athlètes modernes , c'étoit au contraire la seule viande dont on fit usage autrefois dans ce but , même du temps de Galien , à l'exception de celle de chèvre , qu'on permettoit quelquefois , mais rarement. (A)

(1) On tua quatre beaux coqs qu'on venoit de dresser , et on les ouvrit pour examiner dans quel état seroit l'intérieur de leur corps. On trouva leurs vais-

un tel succès que le meilleur coq, par exemple, qui n'a pas été soumis à ce régime ne peut lutter contre le plus chétif, à qui on l'aura fait suivre exactement pendant dix jours. »

» Or, pour en revenir aux hommes, je demande s'il ne vaudroit pas la peine de rechercher les moyens de tirer parti pour l'éducation de notre jeunesse, pour celle de nos soldats, et même pour la guérison de plusieurs maladies, de ce qu'une expérience de tous les jours nous apprend sur les succès étonnans de cette méthode, qui est à peu de chose près la même que celle des anciens, mais à ce qu'il paroît bien perfectionnée. Je conviens que bornée jusqu'à présent par son objet à des spéculations lucratives, elle a par là même été peu digne de l'attention des gens sensés ; mais, je crois, avec le lord Bacon, que ses résultats méritent pourtant celle des philosophes, et que si, sans pousser les choses à l'extrême, on donnoit une direction plus noble à un art qui produit en aussi peu de temps des changemens aussi considérables sur le corps humain (1), qui transforme en deux ou trois

seaux remplis de sang, leurs muscles et leur cœur très-gros, mais tout le corps absolument dépourvu de graisse. (A)

(1) Parmi ces changemens, un des plus singuliers

mois un individu lourd, foible, qui ne peut faire les moindres efforts sans avoir des vertiges ou de l'oppression, en un homme lesté, vigoureux, actif, infatigable, en état de courir avec la vitesse d'un lièvre pendant deux ou trois heures de suite, ou de faire cent milles de chemin au pas, mais avec une rapidité presque incroyable, ou enfin de lutter avec avantage contre le champion le plus robuste, le plus agile et le plus adroit, mais non exercé, je crois, dis-je, qu'il est comme impossible qu'un art semblable fût absolument sans utilité. » (1)

» Enfin, il est parmi nous un autre art, qui, quoiqu'il porte le même nom (*training*) a un but et des résultats bien différens; c'est celui de réduire en très-peu de temps le poids des postillons (*jockeys*) destinés à monter les

est de rendre les élèves beaucoup plus sensibles à l'électricité. Au surplus l'auteur remarque, ce qu'on n'aurait pas soupçonné, qu'en général et indépendamment de la gymnastique, les hommes d'une grande force musculaire sont plus sensibles à cet agent que les autres, et même plus que les enfans. (A)

(1) Voyez sur l'utilité et les inconvéniens de la gymnastique un Mémoire du Dr. Bardsley, inséré dans le dernier volume de ceux de la Société Littéraire et Philosophique de Manchester, intitulé : *A Dissertation on the use and abuse of popular Sports and Exercises*. (A)

chevaux de course , ce qui dans 'les grandes courses , celles de New-Market , par exemple , est d'une haute conséquence , puisqu'une différence de quelques livres de plus ou de moins , dans la charge du cheval , en fait une très-grande dans sa vitesse. On n'a souvent que huit à dix jours pour opérer une réduction de vingt à vingt-cinq livres , et quelquefois davantage. On y parvient cependant par des purgations avec du sel de Glauber , ou par la diète , par un exercice violent et par d'abondantes sueurs. — Quant au régime , on borne l'individu qu'on veut réduire , à un peu de pain et de beurre avec du thé à déjeuner , un peu de poisson ou de *pudding* , ou très-peu de pain et de beurre , et on ne lui permet point de souper. On ne lui donne pour boisson que du vin coupé avec le double d'eau , et point de bière. — Quant à l'exercice , on lui fait faire tous les matins après déjeuner une course de dix à quinze milles , en l'obligeant à porter cinq à six vestes , deux habits et deux culottes , le tout pour produire une transpiration abondante , qu'on favorise en le mettant à son retour entre deux lits de plumes , ou près d'un grand feu , ou même dans une espèce d'étuve. — Ce traitement réussit , à la vérité , pour le but qu'on se propose ; mais quand on le pousse à l'extrême , il paroît très-dangereux. On a vu plus d'un homme fort et vigoureux détruire

entièrement par là sa santé , et périr très-promptement après l'expérience , sur-tout parmi les hommes d'un certain rang , qui ont l'habitude de la bonne chère. Car les postillons qui se soumettent fréquemment à ce traitement , et qui y sont accoutumés , le supportent beaucoup mieux. Il en est plusieurs qui sont parvenus à un âge avancé. On observe qu'aussitôt après la course , quand on leur permet de prendre une nourriture substantielle , ils recouvrent leurs forces , leur embonpoint et leur poids ordinaire , avec une promptitude étonnante. Un fameux écuyer (*rider*) , nommé Buckle , qu'on pesa à la fin du traitement et dix-huit heures après , se trouva avoir gagné neuf livres de poids dans ce court espace de temps.

CHAPITRE VI. Du sommeil.

» L'un des phénomènes les plus extraordinaires de l'économie animale , est celui qui nous présente alternativement le même être , tantôt dans un état d'activité continuelle du corps et de l'esprit , tantôt dans un état d'engourdissement , d'insensibilité et d'accablement tel qu'il lui reste à peine en apparence aucun symptôme de vie. Quelle est la cause de ce phénomène ? Comment le sommeil est-il produit ? C'est ce qui n'a point encore été suffisamment éclairci. Mais ce qu'il nous importe sur-tout de savoir , c'est

qu'il a pour nous toutes sortes d'avantages. Essayons de les retracer en peu de mots ; après quoi , nous examinerons quelles sont les précautions à observer pour les obtenir.»

Sect. I. *De l'utilité du sommeil.* a. » Le sommeil répare nos forces épuisées. En effet , les fibres musculaires ne sont susceptibles de contraction que lorsqu'elles sont dans un état d'irritabilité , qui depend probablement de la présence d'un fluide particulier , que les stimulans du jour , la lumière , la chaleur , le bruit , et sur-tout l'exercice du corps et de l'esprit , épuisent avec plus de rapidité qu'il ne se répare ; ensorte que si nous n'avions pas la faculté de nous soustraire à ces stimulans par le repos , l'obscurité , le silence , et par le sommeil qui en est le résultat , et qui favorise puissamment la sécrétion de ce fluide , l'énergie vitale ne pourroit se soutenir que quelques jours , ou tout au plus quelques semaines (1).»

(1) Voy. *Garnet's Zoonomia* ; p. 191. — *Townsend's Guide to health*. Vol. II. p. 71. — L'existence du fluide nerveux est encore un problème. En la supposant , on ignore si , comme les autres fluides animaux , il se produit par sécrétion , à mesure qu'il se dissipe par une sorte d'excrétion. On n'a aucune preuve ni de l'une ni de l'autre de ces opérations. C'est encore une pure hypothèse. Mais quelque soit le système qu'on adopte à cet égard , soit qu'on considère avec le Dr. Cullen les

b. » C'est principalement pendant le sommeil que se fait l'assimilation. Les parties nutritives qui circulent avec le sang ne peuvent que difficilement s'incorporer dans les solides , pour réparer leurs pertes , au milieu des mouvemens et de l'agitation continuelle , irrégulière , et toujours plus ou moins inégale et partielle , qui ont lieu pendant le jour. Ce n'est que durant le repos des fonctions animales , et lorsque la respiration , la circulation , et le développement de la chaleur animale continuent d'une manière uniforme dans toutes les parties du corps , que cette importante opération peut se faire comme il faut (1).

phénomènes de la vie et de l'irritabilité comme le résultat d'une organisation particulière , susceptible de retenir et de mettre en jeu , dans certaines circonstances , un fluide élastique , généralement répandu dans la nature , ou avec la plupart des autres physiologistes , comme celui d'une sécrétion proportionnée aux besoins de l'animal , ou enfin , ainsi que d'autres l'ont cru , comme ne dépendant que de simples vibrations des fibres nerveuses , il n'en est pas moins vrai que , comme l'enseignoit le Dr. Brown , l'irritabilité s'épuise par les stimulans ordinaires de la lumière , du bruit , et de l'exercice , et a besoin pour son renouvellement , d'un repos de quelques heures chaque jour. (O)

(1) Voy. *Adair's medical cautions* , p. 418. — *Darwin's Zoonomia* , vol. I. p. 199. — J'ajouterai qu'il y a , ce me semble , quelques rapports jusqu'à présent peu observés entre le sommeil et la chaleur animale. Quand on se met au lit avec une légère sensation de froid ,

— Les botanistes ont remarqué que c'est surtout pendant la nuit que les plantes prennent de l'accroissement. Il y a lieu de croire qu'il en est de même des animaux. C'est par cette raison que les enfans ont besoin d'une plus grande dose de sommeil que les hommes faits. Aussi a-t-on remarqué qu'on est toujours plus grand le matin lorsqu'on se lève après avoir dormi, que le soir lorsqu'on se couche, bien fatigué des travaux de la journée (1).»

aux pieds, et à la surface, on a quelque peine à s'endormir ; mais à l'instant où l'on perd connoissance, la chaleur revient et se répand également partout le corps, ensorte que si, par quelque cause accidentelle, on se réveille tout-à-coup dans les premiers instans de ce sommeil, on se trouve dans une température très-différente de celle qu'on éprouvoit peu de minutes auparavant. Le sommeil est-il la cause ou l'effet de ce retour de chaleur ? C'est ce qu'il m'a paru difficile de distinguer ; mais à n'en juger que d'après mes propres sensations, je pencherois pour la première de ces deux suppositions. (O)

(1) Cette différence de taille du soir au matin, qui est bien plus considérable qu'on ne l'imagineroit, puisqu'elle va jusqu'à un pouce, tient à ce que les cartilages qui séparent les vingt-quatre vertèbres les unes des autres, et qui sont très-élastiques, s'affaissent dans la situation verticale par le poids des parties supérieures, et reprennent toute leur extension dans la situation horizontale, qui les libère de cette compression. Cela est si vrai que ce changement est presque instantanée. J'ai eu connoissance d'expériences, faites à ce sujet par plusieurs jeunes gens appelés à tirer pour la conscription, et dont le résultat fut qu'une demi-heur.

c. » Le sommeil favorise puissamment la formation du chyle par la digestion , sa distribution uniforme dans toutes les parties du corps par la circulation , et la purification du sang par la respiration et par la transpiration insensible. Les expériences de Sanctorius ont démontré que dans une personne bien portante , qui jouit d'un sommeil naturel , tranquille et non interrompu , pendant sept heures de suite , la quantité de matières âcres et nuisibles , qui sont évacuées par cette dernière sécrétion seule et sans sueur , monte communément à quarante ou cinquante onces , et est double de ce qu'elle auroit été dans l'état de veille , pendant le même nombre d'heures (1). »

d. » Le sommeil facilite la guérison des maladies. Son heureuse influence dans les fièvres a de tout temps été bien connue. Il diminue la rapidité du pouls ; il réprime les évacuations excessives ; il fait diversion à la douleur ; il apaise les transports du délire. Aussi , dans la plupart des maladies aiguës , l'un des principaux objets du médecin doit-il être de procurer tous les soirs quelques heures de som-

après s'être levés , sans avoir pris beaucoup de mouvement , toute l'augmentation de taille qu'ils avoient acquise pendant la nuit , avoit entièrement disparu. (O)

(1) Voy. *Medicina Statica* , sect. 4. aph. 1. et 2.

meil à son malade (1). Dans la goutte et dans le rhumatisme , ainsi que dans toutes les ma-

(1) Cela n'est pas toujours vrai. Indépendamment des maladies nerveuses , dans lesquelles on voit souvent le sommeil provoquer des accès de convulsions , d'asthme , d'épilepsie , de cochemar , etc. j'ai vu un exemple assez remarquable de l'influence funeste que le sommeil peut avoir dans les fièvres. Dans une épidémie de fièvres catarrhales assez bénignes qui régnoit à Genève , il y a près de trente ans , et dont il mourut cependant un assez grand nombre de personnes âgées , j'eus le malheur de perdre deux de mes malades d'une manière fort inopinée. C'étoient deux dames d'environ soixante et dix ans. Les symptômes de la maladie étoient une fièvre continue assez légère , des douleurs vagues dans la poitrine , une petite toux , un peu d'oppression , de l'insomnie , etc. Rien ne menaçoit d'un danger prochain. Le 6^e. jour , j'allai les voir de bon matin. On m'annonça qu'elles avoient passé une nuit excellente , et qu'elles dormoient tranquillement , quoique je ne leur eusse administré la veille aucun calmant. Je ne sais pourquoi cela me parut singulier , et me donna quelque inquiétude. Je voulus les examiner pendant leur sommeil ; je les trouvai mortes ; elles l'étoient probablement depuis quelques heures , et sans que l'on s'en fût aperçu. Peu de jours après , je fus appelé auprès d'une autre dame du même âge , qui avoit exactement la même maladie ; sur la fin du 5^e. jour , craignant pour elle la même catastrophe , et soupçonnant que le sommeil y avoit eu quelque part , je prescrivis de la réveiller au moins de deux en deux heures , pour la faire boire , et lui donner ses remèdes. On se moqua presque de moi. Comment pouvez-vous supposer , me dit-

ladies douloureuses , cela n'est pas moins nécessaire ; et l'on sait que dans la démence un
sommeil

on , qu'elle dorme deux heures de suite , après l'insomnie continuelle qui l'a tourmentée jusqu'à présent ? Certes , ajoutoient ses filles , nous nous estimerons fort heureuses , si elle dort seulement une heure de suite paisiblement. J'insistai , j'annonçai qu'il étoit possible que cette disposition à l'insomnie changeât tout - à - coup , mais qu'il faudroit se défier de ce changement , et je recommandai très-fortement de ne point la laisser dormir au-delà de deux heures de suite. Le lendemain , vous aviez bien raison , me dit-on ; la malade s'est endormie hier au soir paisiblement , mais si profondément que nous avons eu beaucoup de peine à la réveiller ; et cela s'est répété deux ou trois fois dans la nuit. Je l'examinai , je la trouvai un peu mieux , et elle se guérit. Il me paroît très - probable qu'elle auroit eu le sort des deux précédentes , et qu'elle auroit péri comme elles , si l'on s'étoit livré à la sécurité que sembloit pouvoir inspirer un sommeil paisible et d'un augure d'autant meilleur en apparence qu'elle en étoit privée depuis quelques jours. La fièvre dont ces trois malades furent atteintes étoit probablement de nature à se terminer sur la fin du cinquième jour par un sommeil critique , qui dans de jeunes personnes auroit pû être très-utile et très-rafraîchissant , mais que des personnes fort âgées ne pouvoient supporter. Mais pourquoi de semblables événemens sont-ils si rares qu'à l'exception de ces trois cas-là , je n'en ai vu aucun de ce genre , dans tout le cours de ma pratique ? Quoiqu'il en soit , il n'en est pas moins vrai cependant qu'en général le sommeil favorise la guérison des maladies et que lorsqu'il n'y a aucune raison particulière de l'appréhender , on doit chercher à en faire jouir les malades. (O)

sommeil paisible est souvent le prélude de la guérison , et le principal moyen de l'obtenir. »

e. » Enfin le sommeil rend à l'ame le même service qu'au corps. Il renouvelle ses facultés très-promptement épuisées par l'étude (1). Il calme les passions , nous met en état de réfléchir avec tranquillité sur les peines et les chagrins dont la vie est parsemée , et nous facilite la recherche des moyens d'adoucissement dont ils sont susceptibles. »

» Tels sont les principaux avantages du sommeil. Aussi a-t-on remarqué que l'un des indices les plus sûrs d'une longue vie est la régularité avec laquelle se fait cette fonction , et que la plupart de ceux qui sont parvenus à une grande vieillesse , étoient de bons dormeurs (2). Mais quand cela ne seroit pas ,

(1) Je ne sais si les facultés de l'ame sont absolument sans exercice dans le sommeil. J'ai souvent ouï parler d'une expérience que j'ai répétée moi-même avec succès sur l'un de mes enfans , et qui prouve , ce me semble , quelque travail de la mémoire pendant la nuit ; c'est que si l'on a quelque chose à apprendre par cœur , des vers , par exemple , on n'a qu'à les lire deux ou trois fois en se couchant , pour les savoir beaucoup mieux à son réveil que lorsqu'on s'est endormi. (O)

(2) Il y a pourtant des exceptions à cette règle. En voici une sur laquelle on peut compter , parce qu'elle m'a été certifiée d'après les informations les plus exactes et les plus authentiques. En 1797 mourut à Strathna-

quand le sommeil ne contribueroit pas au maintien de la santé, et à la prolongation de la vie, il n'en seroit pas moins un don précieux fait à l'homme, en ce qu'il augmente pour lui les plaisirs de l'existence, et non-seulement soulage ses peines, le console dans ses afflictions, mais encore renouvelle, pour ainsi dire, chaque jour ses jouissances. C'est ce qui faisoit dire avec raison au célèbre Kant, que ceux à qui l'on ôteroit l'espérance et le sommeil seroient les êtres les plus malheureux de l'univers.»

Sect. II. *Règles à suivre relativement au sommeil.*— a. » Alfred le grand partageoit son temps en trois parties égales. Il consacroit huit heures par jour aux affaires de son royaume, huit à l'étude et à la dévotion, et huit seulement au sommeil, à ses repas, et à ses récréations (1). Mais sa vie n'a pas été bien

ver, en Ecosse, James Mackay de Skerray, âgé de 91 ans. C'étoit un homme de cinq pieds six pouces de haut, fort et robuste, d'un caractère extrêmement gai, et d'un esprit vif et badin. Il ne craignoit ni le froid, ni l'humidité, ni aucune des intempéries de l'air, et il a conservé ses facultés intactes jusqu'au dernier moment. Or il est parfaitement constaté qu'il dormoit habituellement fort peu, et certainement, l'un dans l'autre, pas plus de quatre heures sur vingt-quatre. (A)

(1) Voy. *Hume's History of England*; vol. I. p. 97. Alfred est mort à l'âge de cinquante-un ans.

longue , et il est probable qu'il seroit parvenu à un âge bien plus avancé , s'il avoit consacré plus de temps au sommeil et à l'exercice. — Induits en erreur par quelques exemples extraordinaires , deux théologiens (Taylor et Baxter) ont cru que trois ou quatre heures de sommeil par jour devoient suffire à tout le monde. Mais un autre ecclésiastique plus judicieux , qui a vécu jusqu'à l'âge de quatre-vingt-huit ans , et qui s'est beaucoup occupé de cette question , déclare qu'il n'a jamais connu personne qui jouît d'une bonne santé pendant un an de suite , en dormant moins de six heures par jour. C'est pourquoi il recommande au moins six heures de sommeil , et observe avec raison que l'âge , le sexe , les circonstances et le tempérament de chaque individu , doivent toujours à cet égard être pris en considération (1). Les enfans et les vieillards , les femmes , les convalescens et les individus d'un tempérament foible et délicat , ont en général besoin de bien plus de sommeil que les jeunes gens , les hommes faits , et les personnes d'une constitution forte et robuste. Six à huit heures de sommeil peu-

(1) Voy. *The Duty and advantage of Early rising ; a Sermon on Ephes. ch. V. v. 16 ; by John Wesley.*

vent suffire à ces derniers. Il en faut de huit à neuf aux femmes , aux enfans , aux personnes âgées , et à ceux que leur profession oblige à des travaux fatiguans pendant le jour. Quant aux malades , aux convalescens , et aux individus naturellement foibles et délicats , on ne peut fixer aucune limite. Chacun doit consulter à cet égard sa propre expérience. — Mais si d'un côté c'est une folie que de prétendre gagner du temps pour l'étude et les affaires en le prenant sur celui qu'on doit consacrer au sommeil , de l'autre , il n'est pas moins imprudent de donner dans l'excès contraire , de se lever tard et de dormir habituellement trop long-temps. C'est à cette malheureuse habitude que plusieurs médecins attribuent les maux de nerfs , qui sont devenus si fréquens de nos jours , et il est certain que rien n'est plus mal sain pour les personnes disposées à l'apoplexie , à l'hydropisie et à d'autres maladies chroniques. C'est dans ce sens que Galien appelle le sommeil le *frère de la mort* , et soutient avec raison , que rien n'est plus pernicieux que d'y consacrer trop de temps (1). »

(1) Voy. *Valangin on Diet* , p. 291. Cet auteur cite , p. 294 , le cas d'un jeune homme , qui , pour avoir contracté l'habitude de dormir trop long-temps , et de ne faire que peu ou point d'exercice , mourut d'une attaque d'apoplexie , à l'âge de vingt-trois ans ;

b. » La nuit est certainement le temps le plus convenable pour le sommeil. Deux colonels de cavalerie avoient eu entr'eux une longue discussion pour savoir lequel convenoit le mieux pour une longue marche au milieu de l'été, de se reposer la nuit ou le jour. Comme la chose étoit, sous un point de vue militaire, assez intéressante, ils obtinrent de leur général d'en faire l'essai. Ils partirent l'un et l'autre avec leur escadron et parcoururent deux cents lieues. Celui qui marchoit le jour et se reposoit la nuit, arriva à sa destination sans aucune perte ni d'hommes, ni de chevaux, tandis que celui qui avoit cru préférable de profiter de la fraîcheur de la nuit pour faire chemin, et de se reposer dans le milieu du jour, perdit la plupart de ses chevaux, et plusieurs de ses soldats (1).— L'état de l'atmosphère pendant la nuit est certainement défavorable à la santé (2). Or le meilleur moyen d'en diminuer l'influence sur nos corps, est certainement de nous tenir en repos pendant

et Boerhaave parle d'un médecin qui, pour s'être livré avec excès au plaisir de dormir, perdit enfin la raison, et périt dans un hôpital. Voy. *Townsend's Guide to health*. Vol. II. p. 77. (A)

(1) Voy. *Valangin, on Diet*, p. 276.

(2) Voy. la *Bibl. Brit. Sc. et Arts*. Vol. XLIII, p. 256.

ce temps-là. Aussi voyons-nous les gens de la campagne , qui suivent ce système , jouir en général d'une bien meilleure santé que ceux de la ville , qui veillent une partie de la nuit , et dorment une partie du jour. Et l'on a remarqué que tous ceux qui étoient parvenus à une vieillesse extraordinaire avoient contracté l'habitude de se coucher et de se lever de bonne heure. L'excellence de cette habitude a même passé en proverbe (1).— Je crois cependant que l'on en a fort exagéré l'importance , et sans prétendre justifier les heures tardives qui sont devenues si fort à la mode , j'observe , 1^o. que l'inégalité des jours ne permet point de consacrer entièrement le jour au travail , et la nuit au repos. A Edimbourg , par exemple , au moment où j'écris ceci (15 janvier 1807) le soleil se lève à huit heures et un quart , et se couche à trois heures et trois quarts , ce qui fait seize heures et demie de nuit , tandis qu'au 19 mai prochain , nous aurons , au contraire , seize heures et demie de jour. Ce n'est donc que dans les

(1) En voici un en assez mauvais vers :

Early to bed , and early to rise

Makes a man healthy , wealthy , and wise ;

Ce qui signifie que l'habitude de se coucher et de se lever de bonne heure , procure tout à-la-fois la santé , l'opulence et la sagesse. (A)

pays où la longueur des jours égale celle des nuits , qu'on pourroit se coucher et se lever avec le soleil , mais alors même ce seroit consacrer trop de temps au repos. 2. Je doute beaucoup que l'air du matin , au moment où le soleil se lève , soit bien sain. Indépendamment des vapeurs de tout genre qui s'élèvent alors de la terre , et qui doivent être nuisibles à la santé , la température de l'atmosphère est beaucoup plus froide en cet instant que dans le reste du jour , et les personnes d'une constitution foible et délicate en seroient certainement bien éprouvées. Aussi le Dr. Lind affirme-t-il que dans le comté d'Essex on avoit remarqué que ceux qui se lèvent avant le soleil vivent généralement moins long-temps que les autres , ce qu'il attribue à l'influence des brouillards du matin (1). Je crois donc qu'il faut , à

(1) Ceci n'est point en contradiction avec ce qui précède , que « tous ceux qui sont parvenus à une vieillesse » extraordinaire avoient contracté l'habitude de se coucher et de se lever de bonne heure. » Car il seroit possible que les mêmes causes qui accélèrent la mort des individus d'une constitution foible et délicate , prolongeassent la vie de ceux qui sont forts et robustes. C'est ainsi que lorsque la probabilité de vie et la vie moyenne étoient beaucoup plus petites à Genève qu'aujourd'hui , le nombre des centenaires étoit beaucoup plus considérable. Voy. ci-dessus , p. 73. (O)

cet égard , comme à bien d'autres , éviter les deux extrêmes , que l'essentiel est ici la régularité , et que pourvu que l'on se couche tous les jours à la même heure , il importe peu que ce soit à dix heures , onze heures , ou même minuit. Mais il ne faudroit cependant ni veiller habituellement au-delà , ni rester plus de huit ou neuf heures au lit.— L'usage de dormir après dîner , qui est presque général dans les pays chauds , a parmi les médecins ses approbateurs et ses critiques (1). Dans nos climats , on convient assez généralement qu'à moins qu'on ne se soit extrêmement fatigué dans la matinée , ou qu'on n'ait point dormi la nuit précédente , il vaut mieux s'en abstenir,

(1) Nous avons vu (page 440) que l'école de Salerne reprouvoit fortement cet usage. D'un autre côté, Homère dit que Nestor faisoit toujours un petit sommeil après ses repas. Galien approuve cette coutume pour les vieillards. Sanctorius et Lister la recommandent à ceux chez qui la digestion se fait difficilement. Le Dr. Adair (*Medical Cautions*, p. 417) parle d'un de ses parens qui a vécu quatre-vingt-deux ans , et qui pendant les cinquante dernières années de sa vie n'avoit pas laissé passer un seul jour sans dormir après dîner. On cite encore en preuve de la sécurité avec laquelle on peut se livrer à cette habitude les moines Espagnols , qui dorment dans le milieu du jour , et jouissent cependant d'une très-bonne santé. (Voy. *Father Feyjoo's Rules for preserving health*, p. 89.) Voyez aussi *Valangin on Diet*, p. 282. (A)

et que si l'on en a contracté l'habitude , il faut au moins que ce sommeil de l'après dîner soit aussi court que possible (1). »

c. » La chambre dans laquelle on couche , doit être grande , bien aérée , entretenue à la température de 8 à 10 degrés de Réaumur , et sur-tout bien garantie de l'humidité. Rien n'est plus mal imaginé de la part de ceux qui jouissent d'un grand appartement avec des chambres fort vastes , que de choisir de préférence des alcoves ou de petits cabinets pour y placer leur lit. Car la pureté de l'air qu'on respire pendant la nuit est un objet d'une grande importance pour la santé. Cependant c'est toujours une imprudence , même au milieu de l'été , que de dormir dans une chambre , dont les fenêtres soient ouvertes de manière à établir un courant d'air sur le lit , sur-tout si l'on n'en a pas l'habitude (2). Il vaut mieux en renouveler fréquemment l'air pendant le jour , et si la chambre est petite , la faire communiquer pendant la nuit avec les chambres voisines par des portes ouvertes , ou avec l'air ex-

(1) Voy. *Mackenzie's History of health* , p. 385.

(2) Voy. *Adair's Medical cautions* , p. 62 ; et *Valangin , on Diet* , p. 287 ; où ces auteurs citent des exemples de maladies graves et mortelles produites par des imprudences de ce genre.

rièreur, par des ventilateurs qui ne l'y introduisent que graduellement.—Quant à la situation de la chambre, il vaut toujours mieux qu'elle soit dans le haut de la maison qu'au rez-de-chaussée, et qu'elle ait jour au nord, ou au levant, plutôt qu'au midi ou au couchant (1). — Ceux que leurs affaires appellent à passer tout le jour à la ville, feroient bien, s'ils le peuvent, de s'arranger de manière à aller tous les soirs coucher à la campagne, où la pureté de l'air qu'ils respireroient pendant la nuit, diminueroit beaucoup les inconvénients du séjour habituel de la ville. »

d. » Les lits, tels que nous les employons aujourd'hui, avec un ciel et des rideaux qui peuvent s'ouvrir et se fermer à volonté, sont une invention des peuples efféminés de l'Asie, qui ne s'est introduite que peu-à-peu en Europe d'abord dans les pays méridionaux, et de là dans le nord (2). Leur usage n'est devenu com-

(1) J'ai ouï parler d'une dame fort âgée, dont les fenêtres ont jour au couchant, et qui éprouvoit tous les étés des échauboulures fort incommodes, accompagnées de bouffissures et semblables à celles d'une fièvre urticaire, incommodité dont elle a appris par hasard à se garantir en changeant toutes les années d'appartement dans cette saison, pour en occuper un qu'on lui prête, et dont les fenêtres s'ouvrent au levant (O)

2) Les lits des Grecs, quoiqu'extrêmement ornés,

mun dans la Grande-Bretagne que depuis deux ou trois siècles. « Nos pères , » dit un historien de ce temps-là, (Holingshed) « dormoient sur » des tas de paille. Une grosse buche leur ser- » voit de chevet , et si par hasard le chef de » la famille avoit un matelas et un sac de laine » pour reposer ses cheveux blancs , il se croyoit » aussi bien logé qu'un prince. Les oreillers et » les coussins ne leur paroissoient faits que » pour les femmes en couche ; et nous-mêmes , » ajoute-t-il , « nous n'avons pas été accoutumés » dans notre jeunesse à un pareil luxe (1). » — Les montagnards de l'Ecosse l'étoient bien moins encore. Un de leurs chefs obligé dans une expédition d'hiver de coucher avec sa troupe sur une colline , et s'étant levé au milieu de la nuit pour voir si tout alloit bien , aperçut son fils dormant sur un monceau de neige , dont il s'étoit fait un oreiller. Il réveilla le jeune homme , et lui reprochant sa mollesse , il renversa le monceau d'un coup

même du temps d'Homère , d'or , d'argent et d'ivoire , paroissent avoir été de simples lits de sangles , sans ciel et sans rideaux. A l'armée , il se couchoient sur des peaux de bêtes , qu'ils étendoient sur le terrain ; et ce ne fut qu'assez tard qu'ils inventèrent les couvertures. Voy. *Goguet's Origin of Laws*. Vol. II. p. 386. (A)

(1) Voy. *Hume's History of England*. Vol. IV. notes , p. 462.

de pied (1).— Je suis loin de croire qu'il faille revenir à des mœurs aussi simples , pour se bien porter ; mais je pense , avec Locke , qu'il convient d'accoutumer les jeunes gens à être couchés durement , afin qu'ils puissent jouir des avantages du sommeil dans quelques circonstances qu'ils se trouvent.— Les lits de plumes , dont quelques nations du nord font un si grand usage , ne peuvent convenir ni aux peuples du midi , ni même dans nos climats , si ce n'est peut-être pendant les grands froids de l'hiver , et même alors , de simples paillasses , avec un matelas , et un oreiller de crin , sont bien plus sains et plus propres à fortifier la constitution par leur élasticité , que ces lits qui cèdent au moindre poids , dans lesquels on

(1) Voici comment Ossian décrit la manière de se coucher des guerriers de son temps :

Connal lay by the sounding stream ,

Beneath a leafless oak.

Upon a moss-clad stone ,

The chief of heroes reclined his head.

« Connal étoit couché sous un chêne sans feuilles. Il dormoit au bruit du torrent. Une pierre garnie de mousse soutenoit la tête de ce chef des héros. »

Ces vers sont tirés d'une nouvelle traduction de Fin-gal , par le Rev. Thomas Ross , laquelle est infiniment supérieure à celle de Macpherson , et bien plus propre à donner une idée des beautés sublimes de ce poëme. Il faut espérer qu'elle sera bientôt publiée. (A)

enfonce si mollement , et qui ne peuvent qu'affaiblir le corps , en l'entretenant dans une transpiration continuelle. Le crin a d'ailleurs l'avantage de ne conserver que peu ou point d'humidité. Mais si l'on est accoutumé aux lits de plume , il y auroit du danger à y renoncer tout d'un coup , particulièrement en hiver. Cette expérience a souvent été fatale aux habitans du nord , en donnant lieu à des affections rhumatismales , pour peu qu'ils y fussent exposés.— Ce que je dis des lits de plumes est également vrai des couvertures. Il ne faut pas que les jeunes gens s'accoutument à être trop couverts ; mais dans la vieillesse , où l'on a besoin de beaucoup de chaleur , de bonnes couvertures sont souvent nécessaires (1) ; et dans les pays du nord il n'est pas rare de trouver , après une nuit bien froide , quelques vieillards morts subitement dans leur lit pour avoir négligé cette précaution.— L'invention la plus heureuse relativement aux lits , est celle des draps , au moyen desquels on peut se déshabiller entièrement , et se livrer au repos sans

(1) Le Dr. Chovet de Philadelphie , qui a vécu jusqu'à l'âge de quatre-vingt-cinq ans , étoit dans l'habitude , pendant plusieurs années avant sa mort , de coucher dans une chambre à poêle , sous huit couvertures de laine , et un couvre-pied. — Voy. *Dr. Rush's Medical Inquiries* , p. 317.

aucune ligature ; mais rien n'a été plus préjudiciable à la santé que des draps mouillés ; et c'est à quoi l'on doit faire une attention particulière en voyage. — On a souvent critiqué l'usage des rideaux de lit , comme mal sain , en empêchant le renouvellement de l'air ; mais il est facile de remédier à cet inconvénient , soit en les laissant ouverts au pied du lit , soit en plaçant une ou deux chaises entre le lit et les rideaux , de manière à laisser quelque intervalle entr'eux , soit en supprimant le ciel du lit. Au moyen de ces précautions , on peut sans courir le risque d'un air trop renfermé , se donner la jouissance des rideaux , pour se garantir de la lumière en été et du froid en hiver. — Une des modes les plus absurdes qui se soient introduites parmi nous , c'est celle des lits tellement élevés , qu'il faut pour ainsi dire une échelle pour y monter ; ce qui n'a certainement aucun avantage , et expose à des chutes souvent très-dangereuses. — Enfin , une attention que l'on n'a point assez , c'est de ne pas faire faire son lit le matin aussitôt que l'on en sort. Il faut auparavant en chasser toutes les vapeurs nuisibles , en ouvrant les fenêtres de la chambre , et en exposant bien à l'air frais les draps , les couvertures et les rideaux. Cela est particulièrement nécessaire en cas de maladie. »

e. » Autrefois on ne songeoit point à se déshabiller pendant le sommeil. Depuis l'invention des lits garnis de matelas , de draps et de couvertures , l'on se couche communément sans avoir d'autre vêtement sur le corps qu'une chemise , dont il est très-convenable de laisser le col et les manches déboutonnées , afin de n'avoir rien qui puisse gêner la circulation. Mais malgré l'ancien proverbe , qui prescrit de se tenir les pieds chauds et la tête fraîche , la plupart des gens portent pendant la nuit un bonnet plus ou moins chaud , et les médecins ne sont point d'accord sur la convenance de cet usage (1). Il me semble qu'il

(1) Voy. *Cleland's Institutes of health* , p. 3. Cet auteur blâme beaucoup l'habitude de dormir tête nue. D'un autre côté , le Dr. Willich (*Lectures on Diet and Regimen* , p. 270 et 497) la recommande beaucoup , particulièrement pour les enfans. Enfin le Dr. Rush se borne à la déconseiller aux vieillards , qui suivant lui , ont besoin d'avoir la tête tenue très-chaudement , sur-tout pendant la nuit (A). — Quant à moi , la question me paroît assez indifférente. Mais ce qui ne l'est point , c'est la précaution de s'en tenir à l'habitude que l'on a prise depuis long-temps , de n'y renoncer qu'en cas de nécessité absolue , de ne le faire enfin que graduellement , et après avoir bien consulté sa propre expérience. Car il y a de grandes différences de constitution à cet égard entre tel et tel individu. Pour ce qui est des petits enfans , toutes choses égales d'ailleurs , l'habitude de leur tenir la tête très-légèrement couverte me paroît pré-

vaudroit mieux accoutumer au moins les enfans à n'avoir la tête couverte pendant leur sommeil que d'un simple filet pour tenir leurs cheveux en ordre. Un bonnet chaud doit les rendre trop sensibles aux impressions de l'atmosphère , les exposer à s'enrhumer facilement , et porter trop fortement le sang à la tête.— J'en dis autant du col. Il n'y a que quelques cas particuliers , dans lesquels il convienne de le tenir couvert pendant la nuit (1), et alors même les mouchoirs et les cravattes dont on l'entoure , doivent toujours être fort lâches.— On ne peut que désapprouver l'ancienne habitude que conservent bien des gens de faire bassiner leur lit en se couchant. Elle tend à affoiblir le corps et à le rendre plus sensible au froid , dès que cette chaleur artificielle

féritable ; mais dès qu'il se présente quelque raison particulière d'en agir autrement , telle qu'une fluxion , par exemple , des maux d'yeux ou telle autre indisposition de nature à exiger beaucoup de chaleur , mon avis n'est point qu'on s'obstine à suivre ce système plutôt qu'un autre. (O)

(1) Un de mes correspondans les plus instruits , le chevalier Edelcrantz , sujet autrefois à de violens maux de gorge , qui revenoient très-fréquemment , m'assure qu'il s'en est guéri , en portant habituellement la nuit une espèce de collier très-mince de laine tricotée. Il en met un plus épais , lorsque le mal revient , ce qui est rare aujourd'hui. (A)

ficielle est dissipée (1). Quand on a de la peine à se réchauffer les pieds , il vaut beaucoup mieux coucher avec des chaussons , ou des bas de laine , précaution particulièrement utile lorsqu'on est sujet à des maux de ventre ou d'estomac.»

| f. » La posture la plus convenable pour le sommeil est celle dans laquelle le corps est le moins gêné (2).— On recommande particulié-

(1) Il vaut mieux sans doute s'abstenir pendant la nuit d'une chaleur artificielle , quand on peut s'en passer. Mais il y a bien des circonstances où cela est difficile , et pourvu qu'on ne s'en fasse pas une habitude , qu'il deviendrait bientôt un besoin impérieux , et qui à la longue auroit probablement le mauvais effet de rendre le corps plus sensible aux impressions de l'air et de l'affoiblir , en suspendant l'exercice d'une de ses facultés les plus admirables , celle de surmonter le froid extérieur , je ne saurois voir que de l'avantage à chauffer occasionnellement le lit des personnes foibles , valétudinaires ou malades , pour lesquelles il y a souvent du danger à en agir autrement. J'observe en particulier que les petits enfans , lorsqu'ils ne couchent pas avec leur mère ou avec leur nourrice , ont absolument besoin pendant leur sommeil d'une chaleur artificielle qu'on peut aisément leur procurer , à l'aide d'une bouteille d'eau chaude , placée au pied de leur berceau , ou par quelque autre moyen analogue. Voyez sur ce sujet la *Bibl. Brit. Sc. et Arts.* Vol. XIII. p. 276. (O)

(2) Il est assez curieux d'observer les différentes postures que prennent différens animaux pendant leur

rement d'avoir la tête un peu plus élevée que le reste du corps , lequel doit être presque horizontalement étendu , de se coucher sur le côté plutôt que sur le dos , d'abord du côté droit , pour que les alimens gagnent le fond de l'estomac , et ensuite du côté gauche (1) , d'avoir les extrémités supérieures et inférieures légèrement ployées , de ne point tenir sa tête sous les couvertures , de s'étendre chaque fois qu'on se réveille , afin de faciliter la circulation , de changer de posture , toutes les fois que l'on se sent fatigué de celle que l'on a prise , et de ne pas s'endormir la bouche ouverte , ce qui , entr'autres inconvéniens , gâte les dents , et dessèche la bouche et le gosier (2). »

g. » Les obstacles au sommeil sont de deux sortes ; ceux qui l'empêchent absolument , et ceux qui sans le prévenir entièrement , le trou-

sommeil. Le singe se couche sur le côté comme l'homme ; le chameau place sa tête entre ses jambes de devant ; la plupart des oiseaux cachent leur tête sous une de leurs aîles ; le perroquet (*psittacus garrulus* L.) se suspend par un pied à une branche d'arbre , l'araignée et quelques autres insectes se suspendent de même par leurs jambes de devant ; la plupart des chevaux dorment debout , et ne se couchent point , etc. Voy. *Smellie's Philosophy of Natural History* , p. 402. (A)

(1) Voy. *Valangin* , on *Diet* , p. 288.

(2) Voy. *Hart's Diet of the Diseased* , p. 337.

blent , l'interrompent et l'agitent. Au nombre des premiers , sont les mauvaises digestions , les émotions de l'ame , une application forcée au jeu , et particulièrement aux jeux de cartes , ou à l'étude. Parmi les seconds sont le bruit , la lumière , un changement de lit ou d'appartement , le sommeil du jour , le froid , les songes , etc. — Rien n'est mieux reconnu que l'importance d'une bonne digestion pour le sommeil. Aussi a-t on toujours recommandé de souper légèrement. Mais cela ne suffit pas. Des alimens de mauvaise nature pris dans la journée , ou un dîner trop copieux pour être digéré au moment du sommeil , suffisent souvent pour l'empêcher. Le thé et le café pris dans la soirée , ont aussi cet effet sur bien des gens. — Quant aux émotions de l'ame , tout le monde sait combien il importe de les éviter au moment de se mettre au lit. Les Chinois qui font un très-grand cas du sommeil , recommandent sur toutes choses de ne s'occuper dans la soirée d'aucun événement triste ou tragique , ni d'aucun objet de nature à ébranler fortement l'imagination , tels que les histoires de revenans , ou de magie. — On doit éviter de même toutes les suites d'idées qui exigent de trop grands efforts d'attention. Il y a un proverbe qui dit que *la nuit porte conseil* , et il est certain que

c'est dans le silence et l'obscurité , dans le calme des passions , lorsqu'on n'est distrait par aucun objet extérieur , que l'on est le mieux en état de peser le pour et le contre d'une situation difficile , de faire les réflexions les plus sages , et de prendre le meilleur parti ; mais c'est toujours au préjudice du sommeil et il ne faudroit pas qu'un pareil travail d'esprit revînt fréquemment ; autrement il produiroit une habitude d'insomnie très-dangereuse. — Quant aux bruits , ce sont surtout ceux qui sont imprévus , inégaux ou irréguliers , qui empêchent ou troublent le sommeil. Un bruit continu , uniforme , modéré , propre à attirer doucement l'attention , sans la fatiguer , dispose au contraire au sommeil , et c'est ainsi que le murmure d'un ruisseau , les vibrations d'une pendule , les sons d'une musique douce et lente , une suite d'accords , tels que ceux que rend la harpe d'Eole (1) , une lecture monotone , un récit long et peu attrayant , etc. ont souvent cet effet , sur-tout si après avoir été long-temps accoutumé à un pareil bruit pendant la nuit , on s'en trouve tout à-coup privé (2). — L'habitude a aussi à

(1) Voyez sur cet instrument la *Bibl. Brit. Sc. et Arts*. Vol. XXXI, p. 254. n.

(2) Une personne de ma connoissance avoit demeuré

d'autres égards l'influence la plus marquée sur le sommeil. Il suffit souvent de changer de lit , ou d'appartement , même lorsque ce changement est accompagné de toutes les circonstances qui paroîtroient les plus favorables au repos , pour ne pouvoir dormir , jusqu'à-ce qu'on soit bien accoutumé aux sensations nouvelles qui en résultent.

h. » Afin donc de jouir constamment d'un sommeil tranquille , ou de le recouvrer lorsqu'on a le malheur d'en être privé , il faut d'abord , autant qu'on le peut , éviter tous ces obstacles , et se mettre à l'abri de toutes les causes d'insomnie dont on a acquis l'expérience. Si malgré cette précaution le sommeil ne vient point encore , il faut avoir recours à tous les moyens qui favorisent cette importante fonction. Je ne parle pas des remèdes , parmi lesquels les différentes préparations d'opium sont certainement les plus efficaces ,

long-temps dans un appartement dont les fenêtres donnoient sur le rhône , et où l'on entendoit constamment , sur-tout pendant la nuit , le bruit de ce fleuve , dont le cours est à Genève assez rapide. Elle changea d'appartement , et alla demeurer dans un quartier très-paisible , où l'on n'entendoit pas le moindre bruit. Ce profond silence l'empêcha de dormir pendant plusieurs jours ; et ce ne fut que lorsqu'elle y fut accoutumée au point de ne plus le remarquer , qu'elle recouvra le sommeil. (O)

mais dont il ne faut faire usage que dans les cas extrêmes , et sous la direction d'un médecin éclairé. Dans un ouvrage de la nature de celui-ci , je dois me borner à indiquer sommairement les principaux moyens de régime , dont on a conseillé de se faire une habitude de tous les jours , pour n'avoir besoin ni d'opium , ni d'aucun sédatif de ce genre (1). — Dans quelques parties de l'Ecosse , les seigneurs faisoient autrefois venir auprès d'eux , à leur coucher , des bardes ou poètes ambulans , pour leur réciter des vers jusqu'à-ce qu'ils fussent endormis ; et c'est ainsi que les poèmes d'Ossian se sont conservés jusqu'à nos jours. Il

(1) Parmi les sédatifs qu'on peut considérer comme des remèdes jusqu'à un certain point dangereux , il en est un assez singulier , dont la chimie moderne a donné l'idée et qui consiste à imprégner de gaz hydrogène , l'air de la chambre des malades atteints d'insomnie. (Voy. *Thornton's Philosophy of Medicine* , vol. III. p. 192). Il est possible que dans certains cas particuliers de maladies de poitrine , cela aît réussi jusqu'à un certain point à ramener le sommeil ; mais hors delà , et lorsqu'on se porte bien d'ailleurs , je doute beaucoup de la salubrité de cette pratique , sur-tout si , comme l'assure l'auteur (p. 186) l'un des principaux avantages du sommeil est l'oxigénation du sang par la respiration , oxigénation qui se fait beaucoup mieux pendant le repos que lorsque le corps est en mouvement , et qu'il me paroît imprudent de réprimer en désoxigénant l'atmosphère qui entoure le malade. (A)

y a encore bien des gens qui se font endormir de la même manière par des lectures faites à haute voix. Mais à tout prendre , c'est une mauvaise habitude à contracter , dont on a de la peine à se défaire et qui peut disposer à des rêves , qui agitent et troublent le sommeil. — Le moyen auquel Boerhaave avoit quelquefois recours , a moins d'inconvéniens , et peut être occasionnellement employé avec succès. Il faisoit placer dans la chambre de ses malades , des vases remplis d'eau , et arrangés de manière qu'elle tombât goutte à goutte dans un bassin sonore. — Un célèbre philosophe Allemand , (Kant) , soutient que lorsqu'on est privé du sommeil à l'heure accoutumée , soit par une suite d'idées qui occupe trop l'attention , soit par les sensations douloureuses de la goutte ou de quelque autre maladie , il n'y a qu'à s'armer d'une résolution ferme d'écarter toutes les idées importunes , et toutes les sensations pénibles , pour fixer son attention sur quelque objet indifférent : celui qu'il avoit choisi pour lui-même , et qui ne manquoit jamais de le calmer et de ramener promptement le sommeil , étoit la vie et les écrits de Cicéron qu'il cherchoit à se rappeler (1). — Lorsque les enfans ne

(1) Ces idées sont tirées d'un ouvrage très - singulier

peuvent pas dormir , on leur conseille de même de réciter leur leçon , ou de compter jusqu'à mille , et la distraction que leur procure cette légère occupation , les endort pour l'ordinaire , avant qu'ils en soient venus à bout. Je connois des hommes faits qui se trouvent bien d'un artifice semblable ; c'est de réciter en se mettant au lit quelque pièce de littérature , une longue tirade de vers par exemple , ou de faire de tête quelque calcul facile et peu important , mais un peu long. — Quant aux moyens physiques , les Chinois considèrent l'habitude de se rincer la bouche et de se nettoyer les dents avec une brosse , tous les soirs avant de se mettre au lit , comme très-favorable au sommeil. — Ils recommandent encore , quand on est deshabillé , de se faire bien frotter la plante des pieds , et ensuite chaque orteil séparément , ce qui ne peut être que fort sain , et propre à faciliter la transpiration. — Caton d'Utique avoit accoutumé de faire tous les soirs après souper une petite promenade en plein air. C'est une excellente pratique , qu'on ne sauroit

sur l'influence de la volonté pour la guérison des maladies , ouvrage dont notre auteur donne une traduction littérale dans son 3^e. vol. et qui est intitulé en allemand : *Von der macht des Gemuth's durch den blossen Vorsatz seiner Kranfhaften Gekuhle Meister zu sein.*

sauroit trop recommander. Si le temps ne permet pas de sortir de chez soi , on peut au moins faire un exercice équivalent dans sa chambre , avant de se mettre au lit. — Il y a des exemples de gens qui ont recouvré l'habitude du sommeil , au moyen d'un bain électrique , pris tous les soirs pendant un quart-d'heure , sans étincelles et sans commotion (1). — D'autres conseillent un bain de jambes jusqu'au genou , en ajoutant peu-à-peu de l'eau chaude , jusqu'à-ce qu'il survienne une légère sueur , qu'on favorise en se couchant avec des bas de laine (2). — Le Dr. Franklin se trouvoit fort bien au contraire de prendre un bain d'air frais en se couchant , et quand il ne pouvoit pas dormir , il se levoit et faisoit quelques tours de chambre avant de se recoucher. — Enfin rien n'empêcheroit qu'on n'essayât les lits suspendus d'Asclépiade , au moyen desquels il faisoit bercer ses malades , jusqu'à-ce qu'ils s'endormissent , et qui n'auroient probablement aucun inconvénient (3).

(1) Voy. *Struve's Asthenology* , p. 363.

(2) Voy. *Adair's Essay on Diet and Regimen* , p. 74.

(3) Un fameux ingénieur , nommé Brindley , rapporte une expérience dont il a fréquemment été témoin ,

— Il seroit aisé de les imiter en les construisant à peu-près comme les berceaux des petits enfans , pour lesquels cette espèce de balancement réussit souvent fort bien ; il vaut cependant mieux ne pas les y accoutumer , s'ils peuvent s'en passer , ne fut-ce que pour se ménager cette ressource en cas de besoin. — Tout bien considéré , les moyens les plus efficaces de maintenir ou de ramener le sommeil , sont la tempérance , la régularité des heures consacrées à cette fonction , et l'habitude de faire tous les jours autant d'exercice que les forces de l'individu le permettent. Un riche luxurieux et indolent a beau se coucher dans le silence et l'obscurité sur un lit tendre et soigneusement arrangé ; le sommeil fuit

et qui consiste à étendre un homme sur une meule de moulin , au moment où l'on commence à mettre ce moulin en action. Le mouvement circulaire de la meule ne manque jamais , dit-il , d'endormir l'homme , avant même qu'elle ait acquis toute la vitesse dont elle est susceptible (A). — Voyez dans la *Bibl. Brit. Sc. et Arts.* Vol. XXXI. p. 382 et suiv. des effets analogues du pirouetterement ; lorsqu'on l'a employé pour le traitement de la démence , il a presque toujours produit un profond sommeil , mais précédé de maux de cœur et de vomissemens dont il n'est pas ici question , et qui n'auroient probablement pas lieu par un simple balancement , tel que celui que prescrivait Asclépiade. (O)

loin de lui ; tandis qu'un pauvre et sobre laboureur , qui a travaillé dès le matin n'a qu'à se jeter , à la fin de la journée , sur sa couche , quelque dure qu'elle soit , pour s'endormir d'un sommeil paisible , qui répare ses forces , et le récompense de ses pénibles travaux (1).

i. *Observations générales.* « Les règles qu'on vient de donner sont particulièrement applicables aux adultes et aux individus qui sont dans la force de l'âge. Elles exigent quelques modifications pour les enfans et les vieillards. C'est sur-tout aux petits enfans que le sommeil est nécessaire. Lorsqu'ils viennent de naître et qu'ils se portent bien , ils sont presque toujours endormis. Si leur sommeil est fréquemment interrompu , ils maigrissent et perdent bientôt leurs forces. Il faut donc les laisser dormir aussi long-temps qu'ils en éprouvent le besoin. Mais il faut avoir soin de placer leur berceau de manière qu'il ne reçoive pas le jour de côté , ce qui pourroit leur donner de la disposition à loucher (2).— Dans les premiers mois de la vie , on peut coucher les

(1) Voy. *St Chrysost. Homel. 2. ad popul. Antioch.*

(2) Voy. *The Nurse's Guide , with an Essay on preserving health , p. 46.*

enfans sur le dos ; mais quand ils commencent à prendre des alimens plus substantiels , et que leurs os et leurs ligamens se sont fortifiés , il convient de les coucher tantôt sur un côté et tantôt sur l'autre , pour que toutes les parties de leur corps prennent un accroissement égal. Lorsqu'ils commencent à marcher , il faut les accoutumer peu-à-peu à se lever de bonne heure ; mais on peut d'ailleurs leur permettre autant de sommeil qu'ils le veulent, pourvu qu'ils se couchent dix ou douze heures avant l'heure où l'on doit les réveiller , ce qui ne doit point se faire brusquement , ni par un grand bruit , de peur de les effrayer (1). Quant aux vieillards , ils ont aussi besoin de beaucoup de sommeil , pour réparer leurs forces , qui s'épuisent facilement dans le jour. Ils peuvent sans inconvénient , faire un petit sommeil après dîner ; mais il ne faut pas que ce sommeil soit assez long pour abrégér celui de la nuit , qui leur est incomparablement plus avantageux , et qui peut être prolongé pour eux jusqu'à dix heures de suite , pourvu qu'elles soient entièrement employées à dormir. Si leur sommeil se fait mal , s'il est fréquemment interrompu par quelque agitation

(1) Voy. *Locke's Treatise on Education* ; sect. 21.

d'esprit; ils doivent cependant se lever à l'heure accoutumée; mais en ce cas, ils feront bien de prendre le soir avant de se coucher un bain tiède, et un verre de vin par dessus: ce qui leur réussira beaucoup mieux que de rester tard au lit, pour se dédommager de l'insomnie de la nuit. Car c'est sur-tout dans un âge avancé que la régularité des heures est nécessaire, et que l'on doit prendre garde à ne contracter que des habitudes favorables à la santé. (1).

CONCLUSION.

» Je termine ici cet ouvrage. J'y ai exposé toutes les règles qui nous ont été données pour la jouissance des six choses les plus essentielles à l'homme et que l'on a fort mal à propos appelées *Non-naturelles*. — Un Traité d'hygiène complet devrait encore comprendre plusieurs accessoires, dont je n'ai parlé que d'une manière générale, et sur-tout le grand département de la *Police-médicale*. Mais ces détails intéresseroient sur-tout le gouvernement. Ceux qui ont plus particulièrement été l'objet de mon travail suffisent pour tout in-

(1) Voy. *The Old man's Guide to health and longer life*, p. 33.

dividu qui a vraiment à cœur de jouir d'une bonne santé. J'ajouterai seulement que toutes les règles qu'on peut donner à cet égard seroient tout-à-fait inutiles , sans une volonté forte et soutenue de ne jamais s'écarter de ce que la raison et l'expérience de chaque individu lui prescrivent pour se bien porter. Il est peu de gens qui fussent capables par eux-mêmes de cette attention de tous les jours , qui est nécessaire pour bien juger du régime et de la manière de vivre qui leur conviennent ; il en est encore moins de qui l'on pût attendre cette persévérance dans l'exécution , qui est indispensable pour assurer le succès des règles ; ce seroit pour eux un travail trop fatigant et trop pénible que de lutter sans cesse contre les séductions de tout genre , qui tendent à les en écarter , si l'habitude , cette seconde nature , ne venoit heureusement ici au secours de la volonté , et ne rendoit ce travail non-seulement facile , mais agréable.— Gardons-nous cependant de laisser dégénérer cette habitude en une vie purement mécanique. Ce n'est pas par le nombre des années , c'est par celui des grandes et belles actions qu'il faut en mesurer la longueur ; et si l'hygiène ne fournissoit des moyens de vivre longtemps qu'aux dépens d'une vertu constamment

active , des élans du patriotisme , et des efforts du génie , il n'y a point d'ame élevée , qui ne dédaignât ses préceptes (1).

PIÈCES JUSTIFICATIVES.

A LA suite de son ouvrage , l'auteur a publié trois gros volumes de Pièces justificatives , dont les unes sont des extraits ou des traductions d'ouvrages imprimés , mais rares ou écrits dans une langue étrangère , et les autres le résultat d'une correspondance très-étendue sur les différens objets de ses recherches. Il suffira d'indiquer les premières , et de donner un court résumé des secondes.

I. Parmi celles-là , sont d'abord quelques observations du Dr. Hillary et du Président de Goguet sur l'origine et l'état de la médecine , antérieurement à Hippocrate (2). A cette occa-

(1) Ces dernières réflexions sont tirées d'une lettre du chevalier Edelcrantz , qui se trouve au nombre des pièces justificatives que Sir John Sinclair a publiées à la suite de son *Code de Santé* , et par un court résumé desquelles je terminerai les Extraits de cet ouvrage. (O)

(2) Voy. *An Inquiry into the means of improving medical knowledge by W. Hillary , M. D. Lond. 1761.*

sion , l'auteur cite aussi avec éloge une Histoire de la Médecine , ancienne et moderne , publiée à Naples en 1796 par le Dr. Rosario Scudari. Après quoi , il expose successivement la doctrine d'Hippocrate sur l'Hygiène , puis celles de son gendre Polybe (2) , de Celse , de Galien , ainsi que de tous les auteurs grecs d'un moindre rang , depuis Diocles Carystius jusques à Actuarius.—Delà il passe aux auteurs Juifs et Arabes , Rhazès , Avicenne , etc. et donne un extrait de leurs ouvrages , sur l'objet qu'il a particulièrement en vue. — Il détache même des ouvrages de Cicéron , Sénèque , Plutarque , et Lucien , quoique ces auteurs ne fussent pas médecins , tout ce qu'il y trouve de relatif à ce même objet.

Des anciens , il passe aux modernes , et après avoir dit un mot des *Tables de santé* , que rédigèrent deux médecins Juifs , à la réquisition de

— *Origin of Laws , arts , and sciences , translated from the French of the president De Goguet ; 3 vol. 8vo. 1775.*

(2) Cet ouvrage , dont on n'a qu'une ancienne traduction latine , avec un commentaire de Placotomus , est intitulé : *De Diæta salubri sive de vita privatorum* ; il est distribué en vingt-deux chapitres. Quelques auteurs l'attribuent à Hippocrate ; mais plus généralement on le croit de Polybe , qui étoit son disciple et son gendre.

de Charlemagne , sous le titre de *Tacuin* , ouvrage fort rare , mais de peu de mérite, il transcrit en entier , 1. le poëme latin que l'école de Salerne composa en 1099 pour Guillaume le conquérant , sous le titre de *Regimen sanitatis Salerni* , et il y ajoute la traduction en vers anglais , qu'en a publiée le Dr. Holland. 2. Le Traité de Louis Cornaro sur la sobriété et la tempérance. 3. La *Médecine statique* de Santorius à l'occasion de laquelle il remarque que les expériences de cet auteur , quelque précieuses et bien faites qu'elles soient , doivent être considérées comme défectueuses , vû qu'il n'a point tenu compte de l'absorption qui a souvent lieu dans le corps humain , ainsi que le Dr. Arbuthnot l'a le premier observé. Il en cite des exemples remarquables , tirés des *Essais de chimie* du Dr. Watson ; ce qui lui donne lieu de transcrire à la suite de la *Médecine statique* , et pour lui servir de complément , les expériences modernes de Mr. Abernethy sur la transpiration (1). 4. Après quoi ,

(1) Ces expériences citées dans la *Bibl. Brit. Sc. et Arts.* vol. XXX. p. 355 ; ne sont point d'accord dans leur résultat , quant à l'absorption , avec celles des Drs. Currie et Rousseau , dont nous avons rendu compte. Cependant elles sont assez curieuses.

il expose la doctrine des médecins Chinois sur l'hygiène, telle qu'elle nous a été transmise par le P. Du Halde ; 5. puis celle du célèbre philosophe Allemand, Kant, sur le pouvoir de la volonté pour prévenir les maladies, ouvrage traduit par Mr. John C. Colquhoun (1). 6. Enfin il transcrit en entier de l'*Encyclopédie méthodique*, Tom. VII. Part. I. l'excellent Traité du Dr. Hallé sur l'hygiène, Traité dont il n'a eu connoissance qu'après la publication de son Livre, mais dont il fait, avec raison, le plus grand éloge, et de la traduction complète duquel il se plaît à enrichir son troisième volume

Le quatrième est entièrement destiné à la réimpression de quelques ouvrages anglais sur la diète, le régime, la manière de vivre la

(1) L'inégalité du style de Kant, son obscurité même, toutes les fois qu'il aborde sa science favorite, la métaphysique *transcendante*, rendent presque impossible, dit le traducteur, de faire passer ses ouvrages dans une autre langue, sans leur donner une apparence bien bizarre, mais cet auteur a fait une telle sensation dans le monde savant, que tout ce qui est sorti de sa plume mérite l'attention. C'est pourquoi, en traduisant son *Traité sur l'art de prévenir les maladies*, Traité qui m'a paru contenir un grand nombre d'observations neuves et intéressantes, j'ai cru devoir faire toutes sortes de sacrifices de style et d'arrangement, pour ne point m'écarter de l'original. (A)

plus favorable à la santé, etc. savoir : 1. Le Traité de Roger Bacon , *De retardandis senectutis malis*, ouvrage imprimé pour la première fois à Oxford en 1590 , et traduit par le Dr. Browne en 1683. 2. L'Histoire de la vie et de la mort , par Franç. Bacon , lord Vérulam , traduite par son ami , le Dr. Rawley. Cette traduction est aujourd'hui extrêmement rare. C'est pourquoi l'auteur a cru devoir la réimprimer en entier. — Il y ajoute quelques extraits des autres ouvrages du lord Bacon sur des sujets analogues. 3. Un Traité de Sir William Temple sur la santé et la prolongation de la vie. 4. Les deux Traités de Robert Boyle sur les spécifiques , et sur les remèdes simples. 5. Un Extrait des ouvrages du Dr. Richard Mead sur le régime le plus convenable aux personnes qui se portent bien. 6. Un autre du Dr. W. Heberden , sur la diète. 7. Une lettre d'un médecin anonyme , habitant les montagnes d'Ecosse , sur l'utilité du régime , pour prévenir les maladies de poitrine , dans les personnes qui y sont naturellement disposées. 8. Un extrait des Voyages du capitaine Cook sur les moyens qu'il a employés pour maintenir son équipage en bonne santé (1). 9. Une Histoire de la vieillesse,

(1) On n'a point oublié l'étonnant succès qu'eurent

des maladies qui lui sont propres , et des remèdes dont elles sont susceptibles , publiée à Philadelphie , en 1793 , par le Dr. Benj. Rush , Prof. de Médecine dans cette Université.
10. Enfin l'adresse du Dr. B. Waterhouse , Prof. de Médecine à Cambridge , aux étudiants de cette Université (1).

Indépendamment de tous ces ouvrages, notre auteur en a lu ou consulté une multitude d'autres , dont il donne le catalogue ; et ce catalogue est incomparablement plus étendu que ceux qui ont été publiés par Haller , et par le Prof. Ploucquet de Tubingen , puisqu'il contient les titres de 1566 ouvrages , écrits en langues étrangères, sur les différentes branches de l'hygiène , et 312 en anglais. « Il auroit été bien

ces moyens , puisque dans un voyage de plus de trois ans autour du monde , il ne mourut de tout l'équipage qu'un seul homme de maladie , et encore étoit-ce un phtisique qui même avant de quitter l'Angleterre , avoit déjà des symptômes très-évidens de cette maladie. La Société Royale de Londres fut tellement frappée de ce succès , que le 3^e. novembre 1776 , elle décerna au capitaine Cook la médaille qu'elle est chargée de donner annuellement à l'auteur de la plus belle découverte.

(1) Voyez la *Bib. Brit. Sc. et Arts.* Vol. XXXVI p. 241 et suiv. où j'ai rendu un compte détaillé de cette adresse.

plus considérable encore, observe-t-il, si j'avois eu connoissance à temps de celui que le Dr. Christian Fréd. Daniel a publié à Halle en 1784 (1), et qui contient tous les auteurs qui avoient écrit jusqu'à cette époque sur la Jurisprudence et la Police médicales. Mais outre qu'il ne m'est parvenu que tard, il est probable que ni moi, ni mes lecteurs n'aurions guères pû en profiter, parce que la plupart des écrits dont il y est question, et que je ne connoissois pas, sont en allemand, ne sont jamais sortis de leur pays, et ne s'y trouveroient même qu'avec beaucoup de peine aujourd'hui. Quoiqu'il en soit, peut-il y avoir, « ajoute notre auteur, » une plus forte preuve de la nécessité de condenser les sciences humaines, que de voir une aussi grande masse de matériaux sur l'un des sujets les plus importants, tellement disséminés qu'il est pour ainsi dire impossible de se procurer la connoissance de la plus grande partie d'entr'eux, même dans les bibliothèques publiques les plus complètes en fait de livres de médecine ? combien ne se-

(1) Voici le titre de cet ouvrage : *Entwurf einer Bibliothek der Staats-Arzney Kunde, oder der gerichtlichen Arzney-Kunde und medicinischen Polizey, von ihrem Anfange bis auf das Jahr 1784, 8^{vo}. Halle, 1784.*

roit-il pas heureux pour le genre humain que les différens gouvernemens de l'Europe, au lieu de se faire ces guerres perpétuelles, qui désolent le monde, pussent convenir enfin d'un commun accord, de l'exécution d'un pareil plan? Les dépenses qu'occasionne à la Grande-Bretagne seule une semaine de guerre, suffiroient probablement et au-delà pour le réaliser, pour avoir un recueil complet de tous les faits et de toutes les observations vraiment utiles, pour les arranger sous la forme la plus convenable, en les réduisant à un petit nombre de volumes, et pour répandre enfin autant que possible, cette précieuse collection. »

II. Plein de cette idée, et conduit par l'état chancelant de sa santé à s'occuper particulièrement d'hygiène, Mr. Sinclair résolut de faire au moins l'essai de son plan sur cette branche de la science médicale. Il publia en 1802 un premier écrit sur la durée de la vie, par lequel il sollicitoit de toutes parts des informations. Il lui en vint de plusieurs côtés, sous la forme de lettres ou de Mémoires, dont il tira parti pour la rédaction de son ouvrage, et qu'il a cru devoir en outre publier séparément. Nous allons les parcourir successivement, pour en extraire les observations de détail qui nous paroîtront présenter quelque intérêt, et qui n'ont

pas pu entrer dans le corps de l'ouvrage. On peut les ranger sous cinq chefs.— *a.* Observations générales sur les moyens de conservation que l'hygiène peut fournir aux hommes. *b.* Détails sur la gymnastique et l'éducation athlétique. *c.* Observations sur quelques sujets particuliers. *d.* Tableau des vieillards pensionnés par les hospices. *e.* Histoire de plusieurs personnes qui en différens pays et particulièrement dans la Grande-Bretagne, sont parvenues à un âge fort avancé.

a. Le premier résultat des recherches de l'auteur fut la découverte d'un ancien manuscrit écrit en latin, dès l'an 1648, en réponse à cette question : Quels sont les meilleurs moyens de prolonger la vie ? On y donne vingt-cinq règles d'hygiène, sur lesquelles un Suédois très-instruit, qui en avoit eu connoissance, le chevalier Edelcrantz, adresse à notre auteur plusieurs remarques ingénieuses, dans une longue lettre, dont le résumé est que le grand secret pour se porter bien, et pour vivre longtemps, peut être renfermé en un seul mot bien connu, mais peu pratiqué, la *modération*. Quant aux détails, nous nous bornerons à en extraire une petite anecdote : « Dans mon enfance, » dit l'auteur, « j'aimois beaucoup la moutarde. Mais elle me montoit au nez, et me faisoit pleurer

les yeux. Or chaque fois que cela m'arrivoit, mon père me guérissoit à l'instant par un moyen bien simple ; c'étoit de me faire flairer du pain de seigle , en inspirant fortement. Un jour qu'il n'y avoit point de pain de seigle sur la table , il me dit que l'odeur d'une cuiller d'argent auroit la même propriété. Effectivement , elle me réussit également bien. Pendant bien des années , je crus fermement à l'efficacité spécifique de ces deux remèdes. Mais quand je fus plus grand , mon père m'apprit enfin que ce n'étoit ni l'argent , ni le pain de seigle , mais le simple acte d'inspiration , qui avoit le pouvoir de modérer l'impression des sensations fortes et imprévues , et dès lors , je me suis toujours servi et avec succès , de ce moyen de soulagement , non-seulement pour les sensations physiques , mais encore pour toutes les émotions de l'ame , dont la funeste influence sur la santé commence toujours par gêner ou interrompre momentanément la respiration (1).

Un second correspondant de notre auteur

(1) Ne seroit-ce point-là la cause finale des *soupirs* , qui ne sont qu'une inspiration prolongée , dont la nature indique le besoin dans les chagrins de la vie , et qui , sous ce point de vue , devroient être considérés comme un remède suggéré par l'instinct , plutôt que comme l'effet immédiat de telle ou telle affection de l'ame. (O)

est le Dr. James Molleson, de View-Bank, près de Montrose, en Ecosse. Il traite successivement, et fort au long de l'influence que peuvent avoir sur la santé et la durée de la vie, le climat, les dispositions héréditaires, le tempérament, le caractère, les occupations habituelles, le rang, la nourriture, l'habitation, l'exercice, le sommeil, etc. Toutes celles de ces observations qui ont paru de quelque importance, ont été prises en considération par Mr. Sinclair; mais le Dr. M. ajoute quelques considérations sur l'abus des remèdes de charlatans, abus qui paroît porté plus loin en Angleterre que partout ailleurs, et qui ruine la bourse et la santé d'une multitude d'individus. Comment se fait-il, demandoit-on à l'un de ces empyriques, que vous ayez plus de malades que le docteur le plus célèbre et le plus habile? — Combien croyez-vous, répondit-il, qu'il soit passé de gens dans la rue depuis un moment? — Peut-être vingt. — Et combien croyez-vous qu'il y en aît qu'on puisse vraiment regarder comme des hommes de sens? — Peut-être un. — Eh bien, dit le charlatan, c'est celui-là qui consulte le docteur. Les dix-neuf autres s'adressent à moi ou à mes confrères. — S'il en est ainsi, il seroit bien inutile de tâcher de faire revenir le public de sa prévention. Il n'y a que le gouvernement qui puisse

arrêter efficacement cet abus. C'est pourquoi Mr. M. réclame l'intervention du Parlement pour la création d'un jury chargé de poursuivre tous ceux qui vendent des remèdes ou pratiquent les différentes branches de la médecine, sans y être dûement autorisés, d'après un examen de capacité. — Enfin sa lettre se termine par une longue liste de vieillards, sur laquelle nous reviendrons bientôt.

b. Les informations recueillies par l'auteur sur la gymnastique et sur l'éducation athlétique, c'est-à-dire, le régime et les exercices par lesquels on dresse les hommes, les chevaux et les coqs, au combat ou à la course, ainsi que les préparations par lesquelles on réduit momentanément et en très-peu de temps le poids des postillons, ont été très-nombreuses et très-détaillées. Elles sont renfermées dans vingt-trois articles de l'appendix, dont les principaux sont : 1. un extrait d'une brochure publiée à Londres en 1789 par un élève de deux fameux athlètes, Humphreys et Mendoza (1), sur les préparations qu'exige le combat à coups de poings ;— 2. les réponses d'un autre instituteur de pugilat à toutes les ques-

(1) Cette brochure est intitulée : *The art of manual Defense, or a System of Boxing; printed by Kearsley, Fleet-street.*

tions qui lui sont adressées sur ce sujet , et à plusieurs reprises , par divers correspondans de Mr. Sinclair ; réponses qui sont confirmées par plusieurs lettres de MM. John Hall de Beverly , Thomas Scott , Pierson , Holcroft , etc.

— 3. Une lettre du Dr. A. P. Buchan , sur l'éducation athlétique des anciens , éducation à laquelle il attribue la grace et la beauté des formes , par lesquelles les statues de la Grèce l'emportent si fort sur tout ce que l'industrie des modernes a pû produire de plus parfait dans ce genre.— 4. Une lettre de Mr. Robson de New-Market , fameux expert dans l'art de dresser les chevaux de course , et de réduire le poids des postillons destinés à les monter.

— 5. Deux lettres anonymes relatives à l'art de dresser les coqs au combat.— 6. Une lettre de Mr. H. Angelo , maître d'escrime , sur les avantages de son art pour la santé , et pour la prolongation de la vie. Il cite à cette occasion son père , et plusieurs de ses confrères , qui sont parvenus à un âge fort avancé , et ont joui jusqu'au bout de leur longue carrière , d'une très-bonne santé.

On a vu les principaux résultats de ces informations dans le corps de l'ouvrage. Nous ajouterons seulement , qu'on retrouve encore l'éducation athlétique portée à un très-haut degré de perfection , autant du moins qu'on

peut en juger par les résultats , chez des nations peu civilisées à d'autres égards. Les habitans de la mer du sud , et particulièrement ceux des isles Sandwich s'exercent fréquemment à la lutte et au pugilat , précisément de la même manière qu'on le fait en Angleterre ; et ils avoient dans ces sortes de combats une grande supériorité sur les matelots Anglais. Un quartier-maître très-robuste , et très-habile lutteur (*boxer*), indigné de les voir renverser ses compatriotes avec autant de facilité , résolut de se mesurer avec l'un d'entr'eux. Ses supérieurs eurent beau vouloir l'en dissuader. Il persista. Mais dès les premiers coups , l'insulaire offensé de sa présomption , le saisit et l'enleva malgré ses efforts , le tint à bras étendus , pendant une minute , au-dessus de sa tête , en signe de triomphe , et le jeta ensuite avec tant de force sur le tillac , que les os du crâne se fracturèrent. « Je tiens ce fait , » dit Mr. Sinclair , « d'un officier de la frégate , qui en avoit été témoin oculaire. »

c. 1. L'auteur avoit demandé au Dr. Wright d'Edimbourg , qui a séjourné long-temps aux Indes occidentales , quelques directions pour ceux qui s'y transportent. Elles font l'objet d'un article qui ne contient rien de bien particulier. La tempérance , un exercice modéré , mais régulier , une grande attention à la propreté ,

et le choix d'une habitation dans un air bien pur et éloigné des marais, telles sont les principales précautions qu'il recommande. — Mais il y ajoute une recette que nous allons transcrire, pour conserver sur mer, pendant plusieurs semaines, et même pendant plusieurs mois de la crème fraîche. Il s'agit simplement de la mêler avec une égale quantité de sucre blanc, qu'on fait au préalable dissoudre dans un peu d'eau par une chaleur modérée. Après quoi on fait bouillir cette solution pendant deux minutes dans un vase de terre, avant d'y ajouter la crème. On remue bien le mélange sur le feu, on le laisse refroidir, et on le verse dans une bouteille bien bouchée qu'on a soin de tenir au frais.

2. L'article suivant est relatif à l'établissement que Mr. Schweppé forma à Londres, en 1792, pour la préparation en grand des eaux gazeuses, en imitation des eaux de Seltzer, de Spa, de Pyrmont, etc. Le Dr. Pearson qui les examina, trouva qu'elles contenoient quatre fois leur volume de gaz acide carbonique. Mr. Schweppé en préparoit de trois sortes, selon qu'elles contenoient l'acide pur, ou mêlé avec de la soude en différentes proportions, ou combiné avec du sel de seignette (Tartrite de soude), pour les rendre légères;

ment laxatives (1). A la réquisition de Mr. Sinclair, le Dr. Pearson détaille ici les avantages de ces eaux factices, soit comme boisson agréable et très-salubre, soit comme remède, et il termine son Rapport en déclarant qu'il regarde cette découverte comme la plus belle et la plus utile qu'on ait faite depuis un siècle en fait de régime.

3. Un troisième article est tiré de l'*Essay on Deformity*, par Mr. W. Hay (2). — Il avoit eu la pierre dans sa jeunesse. Il s'en guérit complètement par un long usage du savon pris à l'intérieur en grandes doses et il raconte ici les progrès de sa guérison.

4. Une quatrième lettre, et celle-ci est du

(1) Nous avons souvent eu occasion de parler de la découverte de Mr. Schweppé, ainsi que des établissemens analogues, formés par feu Mr. Nicolas Paul, à Genève, à Paris, et depuis, dans d'autres grandes villes. Voy. la *Bibl. Brit. Sc. et Arts*. Vol. VIII. p. 173 et suiv. XXXVIII. p. 173, etc. Puisque l'occasion s'en présente, j'ajouterai que comme l'a soupçonné Mr. Schweppé dans la *Réclamation* qu'il nous a adressée, vol. XL. p. 80, l'ouvrage du Dr. Falconer de Bath sur l'usage des eaux alkales gazeuses avoit paru longtemps avant son arrivée à Londres. C'est 1784 au lieu de 1804 qu'il faut lire. Je ne sais comment cette faute d'impression nous avoit échappé. (R)

(2) C'est le même dont il est question ci-dessus p. 36.

Dr. Coventry , roule principalement sur l'apoplexie et la paralysie , maladies qu'il prétend être devenues depuis quelque temps beaucoup plus fréquentes à Londres qu'auparavant (1) , ce qu'il attribue aux progrès de l'intempérance , et particulièrement à l'usage immodéré de la viande. Il calcule qu'il faut plus de 14 millions d'acres pour nourrir le bétail qu'on consomme annuellement en Angleterre , en supposant du moins que la consommation en soit partout la même que dans les villes de manufactures et de fabriques , tandis que le même espace de terrain , également cultivé , suffiroit pour nourrir trois fois plus d'habitans , s'ils avoient la sagesse de

(1) Le Dr. W. Heberden a été curieux de voir si la mortalité produite par certaines maladies avoit augmenté ou diminué depuis le commencement jusqu'à la fin du 18^e. siècle. Pour s'en assurer, il a pris sur les registres mortuaires de Londres la moyenne de dix années au commencement, au milieu et à la fin du siècle, en évitant cependant les années de grandes épidémies, et en se bornant à celles qui présentent un nombre total de morts à-peu-près égal, c'est-à-dire, à-peu-près 21000. Voici le résultat de ce Tableau, d'après lequel il paroît qu'en effet il y a eu de l'augmentation dans l'article des apoplexies et des paralysies. Mais ce Tableau paroît si extraordinaire à d'autres égards, qu'il est difficile d'ajouter beaucoup de foi aux conséquences qu'on pourroit en tirer, et qu'il est assez naturel de soupçonner ou que les noms des maladies ont

se contenter d'une nourriture mêlée de substances animales et végétales dans la même proportion qu'on le fait communément en Ecosse et en Irlande, dans la classe des cultivateurs (1).

bien changé, ou que leur désignation a souvent été bien erronée.

Nombre des morts.

Noms des maladies.	Commencement.	Milieu.	Fin.
Nés morts.	600 . .	570 . .	750
Colique. Diarrhée, etc.	1100 . .	135 . .	20
Phthisie	3000 . .	4000 . .	5000
Hydropisie	850 . .	900 . .	900
Scrofules	70 . .	15 . .	8
Fièvres	3000 . .	3000 . .	2000
Goutte	26 . .	40 . .	66
Suicides (<i>Lunacy</i>) . .	27 . .	75 . .	70
Paralyse, apoplexie, etc.	157 . .	280 . .	300
Rachitisme	380 . .	11 . .	1
Petite-vérole	1600 . .	2000 . .	2000(A et O)

(1) « Selon un calcul de Mr. Mackie, pour nourrir la population de la Grande-Bretagne avec des végétaux, il suffiroit de 2,412,476 acres de bonnes terres, tandis que pour la nourrir avec des alimens tirés du règne animal, il en faudroit 44,475,478 » Cependant d'après un autre calcul de Mr. Benj. Bell, « trois millions d'acres semés en grains, et cultivés d'une manière convenable, ne produisent que de quoi pourvoir à-peu-près à la moitié de la consommation totale que l'isle fait en grains. » — Voy. *l'Essai sur le Principe de la population*, par T. R. Malthus, traduit par Mr. P. Prevost. T. II. p. 304. .

5. Dans une cinquième lettre , le Dr. Kirkland fait un rapport très-intéressant sur l'heureuse influence qu'une culture sage et bien entendue a eue dans le comté d'Essex sur la santé et le bonheur des habitans. (Voy. ci-dessus , p. 176.)

6. Mr. Duffin , qui a pratiqué pendant très-long-temps la chirurgie à Madras , rapporte qu'il y a dans ce pays une classe d'Indiens , nommés des *Pattamars* , qui , de père en fils , servent de messagers employés à porter des lettres ou des paquets d'un endroit à l'autre , et qu'on paie en conséquence de la diligence qu'ils font. Pour cet effet , l'on écrit sur le paquet qu'on leur confie , la date de leur départ ; s'ils arrivent au temps fixé , ils reçoivent la récompense promise ; on la diminue à proportion du retard qu'ils éprouvent. Or on ne sait qu'admirer le plus , ou du peu de temps qu'ils mettent à faire d'immenses courses , ou du peu de nourriture qu'ils prennent pendant leur voyage. Ce sont presque tous de grands et beaux hommes. Ils se mettent en route deux à deux , afin que si l'un se trouve mal en chemin , l'autre puisse achever le voyage. Ils n'emportent avec eux qu'une pipe à fumer , et un petit pot , pour puiser de l'eau dans les puits qu'ils rencontrent , ou pour faire cuire du riz. Ils achètent leur riz et leur tabac ,

qui leur est tout aussi nécessaire que la nourriture , dans les *bazars* ou marchés qu'ils sont appelés à traverser. De Bombay à Surate , on leur accorde trois jours et demi , à Madras , dix-huit , à Calcutta , vingt-cinq ; ce qui fait au moins vingt lieues par jour en ligne directe. A la fin du voyage , leurs jambes sont communément fort enflées ; mais aussitôt qu'ils ont rendu leur paquet , ils vont se coucher , et ils ont soin d'avoir pendant leur sommeil , les pieds plus élevés que la tête. Ils dorment ainsi profondément jusqu'à vingt heures de suite , ce qui suffit pour les délasser et réparer leurs forces. Je n'ai pas pu savoir , ajoute Mr. Duffin , ni comment on les dresse à ce métier , ni ce qu'ils deviennent lorsque l'âge les force à y renoncer , ni s'ils vivent longtemps. Je suis porté à croire qu'ils meurent jeunes.

Mr. Duffin ajoute que la 10^e. partie de la population de l'Inde , sur la côte de Coromandel consiste en mahométans , dont le régime est très-différent de celui qu'observent les Indiens. Ceux-ci ne mangent que du riz qu'ils font cuire avec des plantes légumineuses , et qu'ils apprêtent avec du beurre et des épices. Les mahométans y ajoutent de la viande , du bœuf , du mouton ou de la volaille. Les uns et les autres ne boivent que de l'eau. Les In-

diens sont tous laboureurs ou soldats , ou exercent quelque art mécanique , en sorte qu'ils prennent tous beaucoup d'exercice. Un grand nombre de mahométans , au contraire , n'ont aucune vocation , et vivent dans la plus grande oisiveté , tant du corps que de l'esprit. Les autres sont soldats , ou marchands. Or , on remarque que les mahométans vivent en général beaucoup plus long-temps que les Indiens. J'en ai connu plusieurs , dit Mr. D. qui avoient plus de quatre-vingt-dix ans , tandis qu'il est très-rare qu'un Indien parvienne à soixante-dix : hommes et femmes , ils sont tous vieux à cinquante ans , et dans la saison des moussons , ils sont sujets à une espèce de cholera-morbus , qui en fait périr un grand nombre dans l'espace de cinq à six heures , parce qu'ils n'ont pas une constitution assez forte pour surmonter la première attaque de la maladie. — Il en est cependant qui exécutent des tours de force très-extraordinaires. Mr. D. a vu à Bombay un Fakir qui se tenoit tout le jour suspendu à une branche d'arbre par une corde attachée autour de ses reins , de manière à avoir constamment la tête en bas et les pieds en haut. Il se balançoit ainsi dans les airs , et à quelque heure du jour que l'on passât dans cet endroit , on le trouvoit toujours dans la même attitude ; il ne paroissoit pas en souff-

frir , et quoiqu'il ne prît pour toute nourriture qu'un peu de lait il étoit gras et bien portant , autant du moins qu'on pouvoit en juger par ses jambes et ses cuisses ; (car Mr. D. qui l'a vu tous les jours deux fois , n'a jamais pu voir le reste de son corps , qu'il tenoit toujours enveloppé d'un manteau). Ses compagnons assuroient qu'il restoit jour et nuit dans cette attitude , et qu'il n'en changeoit jamais. Il y a lieu de croire au moins qu'il ne le faisoit que la nuit , et lorsqu'il étoit à-peu-près sûr de n'être vu par personne. Son but étoit d'obtenir une grande somme d'argent qu'il avoit demandée à une caste particulière d'Indiens très-intelligens , qu'on appelle *Purvoes* , et qui sont ceux que les Anglais et le gouvernement emploient toujours de préférence. Sur leur refus , il leur avoit dit qu'il resteroit dans cette position jusqu'à sa mort , à moins qu'ils ne lui donnassent cette somme , mais que sa mort leur seroit imputée à tous comme un meurtre. Ils n'y firent d'abord aucune attention ; mais quand ils le virent persister pendant bien des semaines dans sa résolution , ils commencèrent à prendre l'alarme , et ils faisoient déjà une quête entr'eux pour le satisfaire , lorsque la police s'en mêla et le fit décamper en le menaçant de la bastonnade. Chez les Marattes , l'intervention de

la police n'auroit abouti qu'à partager la somme avec lui.

d. Nous avons parlé dans le corps de l'ouvrage (Voy. p. 26. 54 et 57) des vieillards pensionnés dans les hospices et dans les maisons de travail. Ces détails ont été tirés de trois Tableaux communiqués à l'auteur , dont l'un est relatif à l'hôpital de Greenwich , un second à l'hôpital de Kilmainham en Irlande , et le troisième aux différentes maisons de travail établies à Londres ou dans les environs. Ces trois Tableaux sont partagés en dix colonnes , dont la première contient l'âge de chacun des vieillards qui y sont mentionnés , la seconde son nom , la troisième l'âge de ses parens , la quatrième le temps qu'il a demeuré au service du Roi , la cinquième la température des climats dans lesquels il a principalement servi , la sixième le nombre d'années qu'il a passé dans l'état de mariage , la septième ce qu'il a répondu quand on lui a demandé s'il étoit dans l'habitude de boire beaucoup de liqueurs fermentées ou spiritueuses , la huitième sa réponse sur l'habitude du tabac , la neuvième l'état de ses organes et de ses facultés intellectuelles , et la dixième l'état de ses dents. Or voici le résultat de ces recherches , dont nous n'avons dit qu'un mot.

Dans l'hôpital de Greenwich , destiné à servir de retraite aux matelots invalides , il se trouvoit au mois de mai 1806 , quatre-vingts pensionnaires , âgés de quatre-vingts à quatre-vingt-dix ans , quinze de quatre-vingt-dix à cent , et un de cent deux ans. De ces quatre-vingt-seize individus , quarante-deux avoient des parens plus âgés qu'eux , soixante-cinq avoient servi le Roi plus de vingt ans , et trente-un plus de trente ans ; seize avoient servi principalement dans des pays froids , cinquante-six dans des pays chauds , vingt-deux dans des pays tempérés , et deux dans les uns et les autres ; seize ne s'étoient point mariés , sept l'avoient été moins de dix ans (1) ,

(1) D'après les expressions de l'auteur , il sembleroit que le nombre des années indiqué ici exprime la durée du mariage. Cependant , comme il n'est point question de veuvage dans le Tableau , on peut présumer que c'est la date du mariage , et non pas sa durée qu'on a voulu indiquer , ensorte par exemple que sept de ces matelots s'étoient mariés depuis moins de dix ans , et six depuis plus de soixante ans. Aussi le Dr. Jameson de Cheltenham , dont l'auteur transcrit ici quelques observations sur ce Tableau , remarque-t-il que quatre de ces vieillards avoient déjà atteint l'âge de quatre-vingt-quatre ans lors de leur mariage , (assertion qui ne me paroît point justifiée par le Tableau même , puisque les sept invalides qui y sont indiqués comme ayant moins de dix ans de mariage devoient ,

dix entre dix et vingt ans , treize entre vingt et trente , quinze entre trente et quarante , vingt entre quarante et cinquante , neuf entre cinquante et soixante , six au-delà de soixante ans, etc.; cinquante avouoient avoir été de grands buveurs , quarante-trois disoient n'être jamais sortis à cet égard des bornes de la modération , et trois n'avoir jamais bu que très-peu ou point de vin ou de liqueurs ; soixante mâchoient du tabac , treize en prenoient par le nez , cinq en fumoient , et treize n'en faisoient aucun usage ; cinquante se plaignoient d'une grande diminution dans leur vue , quinze dans leur ouïe , et vingt-six avoient conservé toutes leurs facultés intactes ; enfin cinq seulement avoient encore de très-bonnes dents ,

d'après l'indication de leur âge , avoir 85 , 81 , 79 , 77 , 76 , 74 et 73 ans , lorsqu'ils ont contracté ce lien). Puisque l'occasion s'en présente , j'ajouterai que par des recherches récemment faites à Genève sur la durée des mariages , on a trouvé que de 1779 à 1788 , il y a eu dans cette ville 2142 mariages , dont 1001 se trouvoient en 1810 dissous par la mort d'un des époux , savoir , 425 par la mort de la femme et 576 par celle du mari , que la durée moyenne des premiers a été de onze ans , et celle des seconds treize ans et dix mois ; ce qui , en tenant compte de la durée des 1141 mariages contractés pendant cette époque , et qui se sont encore trouvés intacts en 1810 , porteroit au moins à vingt-cinq ans la durée moyenne des uns et des autres. (O)

treize en avoient de passables , cinquante-sept de mauvaises , et vingt-un plus du tout. Mais dans les cinq dernières années de sa vie , quatre nouvelles incisives avoient poussé à l'invalidé centénaire (John Moore).—Ajoutons que tandis que sur deux mille quatre cent dix pensionnaires logés dans la maison , il y en avoit , comme nous venons de le voir , quatre-vingt-seize âgés de plus de quatre-vingts ans , il ne s'en trouva que vingt-trois sur deux mille cinq cents pensionnaires externes (1) ; ce qui prouve combien les premiers sont bien soignés et bien nourris. En effet , on leur donne tous les jours une livre de pain , quatre onces de fromage , et deux bouteilles (ou litres) de bière. Ils ont de plus une livre de bœuf le lundi , le jeudi et le samedi , et une livre de mouton le dimanche et le mardi. Le mercredi et le vendredi ils n'ont point de viande ; mais ils ont ces jours-là huit onces de fromage au lieu de quatre , et de plus une demi-pinte de pois pour la soupe et le légume.

(1) Cependant sur les 2410 pensionnaires de la maison , il y en avoit 161 qui avoient une ou plusieurs hernies , et sur les 2500 externes , seulement 50 (A). Je présume que cette différence tient à ce qu'une hernie est probablement une raison d'admission dans la maison , comme exigeant des soins particuliers. (O)

D'après un registre des morts , depuis 1782 jusqu'en 1801 , communiqué par le Dr. Robertson , médecin de l'hospice , il paroît qu'il y meurt annuellement environ deux cent trois pensionnaires sur deux mille quatre cents , savoir , cinquante-sept dans les mois de janvier , février et mars , cinquante-trois dans le second trimestre , quarante-trois dans le troisième et cinquante dans le quatrième.

Dans l'hôpital de Kilmainham , destiné à recevoir les soldats invalides de l'armée de terre , il y en avoit en 1802 , vingt-neuf de l'âge de quatre-vingts à quatre-vingt-dix ans , et deux de quatre-vingt-dix à cent. Mais il en étoit mort récemment trois au-dessus de cent ans. La durée moyenne de leur service avoit été de vingt-six ans , presque tous dans des pays froids. Tous avoient été mariés , l'un dans l'autre depuis près de quarante ans. Quant à la boisson , vingt-un ne s'y étoient livrés qu'avec modération , dix avoient été de grands buveurs. Dix avoient contracté l'habitude de fumer , douze mâchoient du tabac , quatorze en prenoient par le nez , un seul n'en faisoit aucun usage. Enfin , vingt-un avoient conservé toutes leurs facultés , dix se plaignoient d'une grande diminution dans leur vue et parmi ceux-ci , sept étoient devenus plus ou moins sourds ; il n'y en avoit que trois qui eussent

conservé toutes leurs dents bonnes , dix en avoient encore un grand nombre de passables , sept avoient presque toutes les leurs , mais mauvaises , neuf les avoient presque toutes perdues et deux n'en avoient plus du tout (1).

(1) Il est assez curieux d'observer ici la différence des habitudes contractées par les soldats et par les matelots. Ceux-ci préféroient mâcher le tabac, plutôt que d'en prendre par le nez, ou d'en respirer la vapeur; plusieurs n'en faisoient aucun usage. Ceux-là, au contraire en avoient tous l'habitude, à l'exception d'un seul; le plus grand nombre le prenoient en poudre, et il y avoit parmi eux bien plus de fumeurs que parmi les matelots. — De plus, ni les uns ni les autres n'avoient été bien remarquables par leur sobriété. Cependant les deux tiers des soldats ne s'étoient livrés à la boisson qu'avec modération, tandis que plus de la moitié des matelots avouoient avoir fait à cet égard bien des excès. Aussi la vieillesse des premiers étoit-elle en général plus douce et plus exempte d'infirmités que celle des seconds. Les deux tiers des soldats octogénaires avoient conservé toutes leurs facultés; il n'y avoit guères que le quart des matelots qui eût cet avantage; et quoiqu'on ne puisse guères juger de la différence de mortalité entre les uns et les autres, vu que dans le Tableau le nombre des soldats de tout âge logés dans l'hôpital n'est point indiqué, je suis porté à croire que ce calcul auroit encore été en faveur des soldats. Car il est difficile de supposer que l'hôpital de Kilmainham fut assez grand pour en recevoir 770 et au-delà, comme il le faudroit pour que la proportion fût la même que dans l'hôpital de Greenwich. Au surplus, la circonstance que les uns avoient principalement servi dans

Mais un autre Tableau de vieillards beaucoup plus étendu que ceux qu'on vient d'analyser, et communiqué à l'auteur par un respectable magistrat (P. Colqhoun), donne le rôle et l'état actuel de tous les octogénaires, qui se sont trouvés, au nombre de quatre cent soixante-onze, dans les maisons de travail de quarante-quatre paroisses de Londres et des environs. On y occupe les pensionnaires à différens travaux, à carder, à filer, à faire des mèches, des matelas, des ouvrages à l'aiguille, etc. Le régime y est à-peu-près le même que dans l'hôpital de Greenwich. On y donne une soupe au lait pour le déjeuner, douze onces par jour d'excellent pain, une pinte de bière pour boisson, six onces de viande sans os, quatre fois par semaine, avec de bons bouillons épaissis par des gruaux, du beurre et du fromage dans les jours maigres (*banyan days*) etc. Voici le résumé de ce Tableau :

Pensionnaires mâles	113
femelles	358
<hr/>	
Agés de 80 à 90 ans	437
de 90 à 100	29
au-dessus de 100	5
<hr/>	

des pays froids et les autres dans des pays chauds a peut-être encore eu plus d'influence que les habitudes sur leur probabilité de vie. (O)

Vieillesse héréditaire	256
non héréditaire	146
Point de rapport	69
<hr/>	
Mariés	420
Célibataires	51
<hr/>	
Habitués à la boisson	98
Habituellement sobres	373
<hr/>	
Habitués au tabac	181
N'en faisant aucun usage	290
<hr/>	
Facultés bien conservées	267
mal conservées	126
médiocrement	78
<hr/>	
Dents bonnes	49
mauvaises	337
médiocres	85
<hr/>	
Anglais	403
Ecosais	21
Irlandais	43
Etrangers	4

Ajoutons que les cinq pensionnaires qui avoient plus de cent ans , étoient toutes des femmes mariées. L'une d'elles l'avoit été trois fois , et c'est la seule des cinq qui eût été fort habituée à la boisson ; les quatre autres avoient toujours été sobres. Une seule prenoit du tabac , et celle-ci avoit conservé toutes ses facultés , elle prenoit tous les jours de l'exercice hors de

la maison , alloit et venoit , et travailloit comme une jeune personne. Les quatre autres étoient très-foibles et infirmes. Cependant deux d'entr'elles avoient conservé l'usage de tous leurs sens. Mais toutes cinq avoient perdu leurs dents.

e. Indépendamment des vieillards pensionnés dans les hospices , l'auteur a cherché à se procurer des informations exactes sur tous ceux que ses correspondans avoient pu connoître , et il rapporte leur histoire. Ces communications sont de deux sortes. 1°. Les unes sont un dénombrement historique de tous les octogénaires qui se trouvoient vivans , à l'époque du Rapport , dans telle ou telle paroisse de l'Ecosse. C'est ainsi qu'en 1805 il s'en trouvoit à *Montrose* et dans les environs, trente-un ; à *Long Island* , l'une des Hébrides , vingt-sept ; dans une autre de ces isles , qui porte le nom de *Jura* , vingt ; dans la paroisse de *Luss* , comté de Dunbarton , vingt-un ; à *Wick* , comté de Caithness , sept ; à *Kilbarchan* , cinq. Les personnes qui font ces Rapports y ajoutent l'histoire d'un certain nombre de vieillards qu'elles ont connus , et qui sont morts depuis quelques années , savoir seize à *Montrose* , treize à *Long-Island* , trois à *Kilbarchan* , etc. 2°. Tous les autres Rapports sont des histoires isolées de vieillards remarquables par

leur grand âge , au nombre de vingt-huit , la plupart âgés de plus de cent ans. Toutes ces histoires présentent peu de détails nouveaux. Ce n'est guères qu'une répétition de ce que nous venons de voir dans les hospices. On peut en conclure , 1. que la plupart des personnes qui sont parvenues à un âge fort avancé , ont dû cet avantage à ce qu'elles s'étoient fait une heureuse habitude de la tempérance , d'une manière de vivre régulière , et d'un exercice modéré , mais soutenu. Ce n'est pas cependant qu'on n'ait quelques exemples de grande vieillesse parmi des gens qui s'étoient fréquemment livrés à des excès de table , ou qui avoient mené une vie sédentaire (1). Mais ces exemples sont

(1) Un tonnelier de Montrose , David Gemlo , âgé de quatre-vingt-dix ans , raconte que durant la rébellion de 1745 , de mauvais propos qu'il avoit tenus contre le gouvernement l'avoient fait enfermer pendant un an et deux jours au château de Stirling , que là il couchoit sur les pierres , et n'avoit d'air ni de lumière que par une petite fenêtre fort étroite , ce qui n'avoit pas empêché qu'il ne jouit pendant sa réclusion d'une aussi bonne santé que dans toute autre époque de sa vie ; et il ne paroît pas avoir jamais fait beaucoup d'exercice. Mais il étoit d'une famille dans laquelle on devenoit très-vieux , et quoique d'un caractère vif et impétueux lui-même , il étoit bon , facile à apaiser (*soon angry , and soon contented* , disoit sa femme) , et avoit toujours été sobre et régulier dans sa conduite. (A)

très-rare , 2. que la gaité et la bonté du caractère , même avec un certain degré d'impétuosité , et de disposition momentanée à la colère , mais aussi promptement calmée qu'excitée , ont en général contribué à prolonger la vie , tandis qu'une tournure d'esprit grave , sérieuse , disposée à la rancune , ou à voir tout en mal , a presque constamment paru l'abréger. « J'ai cherché , » dit le Dr. Molleson , « à » ajouter à ma liste d'octogénaires quelque per- » sonne d'un caractère vicieux ; mais je n'en » ai trouvé aucune. Un de mes confrères , qui » s'est donné beaucoup de peine dans le même » but , n'en a trouvé qu'un seul exemple. » — 3. Que la *longévité* est jusqu'à un certain point héréditaire , c'est-à-dire , que les personnes nées de parens qui sont parvenus à un grand âge ont elles mêmes beaucoup plus de chance pour vivre long-temps que celles dont les parens sont morts jeunes , ensorte qu'il n'est point rare de trouver dans une même famille plusieurs exemples de grande vieillesse. — 4. Que quoiqu'il soit très-rare que l'abus du vin et des liqueurs spiritueuses n'abrège pas la vie , l'on a cependant quelques exemples d'intempérance habituelle à cet égard dans des personnes qui , sans renoncer à cette habitude , n'en ont pas moins vécu très-long-temps (1)

(1) Un charretier octogénaire de Montrose, nommé

5. Que l'usage du tabac , sous quelque forme que ce soit , ne paroît pas avoir une influence bien pernicieuse sur l'espèce humaine , puisque quarante - six vieillards , dont l'auteur nous donne ici l'histoire , en avoient contracté l'habitude , sans en éprouver aucun mauvais effet apparent. Aucun de ces récits en particulier ne paroît justifier l'opinion de Sir John Pringle , que le tabac fait perdre la mémoire (1). Car dans le nombre de ceux chez lesquels l'âge avoit beaucoup affoibli cette faculté , il y a pour le moins autant d'individus qui n'avoient jamais fait aucun usage de cette plante que de ceux qui en prenoient , mâchoient ou fumoient habituellement ; et parmi ceux-ci , il y en a plusieurs dont on remarque qu'ils avoient conservé une mémoire ferme et facile.— 6. Et en général , quoiqu'un grand nombre des vieillards dont il est ici question , eussent perdu les uns la vue , les autres l'ouïe , quelques-uns la mémoire , d'autres même le jugement ,
il

W. Oldman , se vantoit fréquemment d'avoir , depuis sa jeunesse , bu une si grande quantité d'eau-de-vie de genièvre , (*gin*) que si elle étoit toute rassemblée en un seul bassin , il y en auroit assez , disoit-il , pour lancer un vaisseau de 74. (A)

(1) Voy. la *Bibl. Brit. Sc. et Arts.* Vol. XXXVI. p. 262. n.

il est remarquable qu'il y en a pour le moins un aussi grand nombre qui avoient conservé jusqu'au dernier moment toutes leurs facultés intactes. Il semble même que ceux qui avoient poussé le plus loin leur carrière, ceux, par exemple, qui avoient vécu au-delà de cent ans, avoient à cet égard de l'avantage sur ceux qui étoient morts avant l'expiration d'un siècle, comme si la force de constitution qu'ils avoit fait jouir à un plus haut degré du privilège d'une longue vie, les en avoit fait jouir aussi plus complètement. Car sur quarante-sept centenaires dont il est fait mention dans les différens rapports, il y en a vingt-trois, dont on ne cite que l'âge auquel ils sont parvenus, sans décrire l'état de leurs facultés au moment de leur mort. Des vingt-quatre autres, dont l'histoire est plus détaillée, il n'y en a que neuf dont la vue, l'ouïe, ou la mémoire eussent été affoiblies par leur grand âge. Les quinze restans avoient conservé jusqu'à la fin ces trois facultés parfaitement intactes.

Quand on lit toutes ces histoires de grande vieillesse dans un pays, on est d'abord porté à croire que l'air doit y être bien sain et la probabilité de vie bien grande, puisqu'il s'y trouve un aussi grand nombre de vieillards; et c'est la conclusion que tirent de leurs re-

cherches plusieurs de ceux qui les communiquent à l'auteur ; mais pour que cette conclusion fût juste , il faudroit qu'en rapportant l'histoire de tous les octogénaires vivans dans une paroisse , ils eussent aussi donné un état de sa population. C'est ce qu'ils n'ont fait que pour les isles de Long-Island et de Jura , et pour la paroisse de Luss , dans lesquelles par les derniers dénombremens il s'est trouvé deux mille , onze cents , et neuf cent cinquante trois habitans , et où nous venons de voir que le nombre des octogénaires montoit en 1805 à vingt-sept , vingt , et vingt-un. Cette dernière proportion de vingt-un sur neuf cent cinquante-trois paroît très-considérable à l'auteur , et il la regarde comme une grande preuve de la salubrité de ce canton (1).

(1) En comparant ce résultat avec les lois générales de la mortalité en Europe ou en France , il semble d'abord que le nombre des octogénaires devroit être beaucoup plus grand , proportionnellement à la population. En effet , d'après la Table générale de mortalité publiée par Mr. de Buffon , (*Voy. la Bibl. Brit. Sc. et Arts. Vol. IV. p. 312*) , sur mille enfans qui viennent au monde en Europe , il y en a vingt-sept à vingt-huit qui parviennent à l'âge de quatre-vingts ans , c'est-à-dire , cinquante-cinq sur deux mille , au moins trente sur onze cent , et vingt-six sur neuf cent cinquante-trois. Mais Mr. Du Villard , qui porte d'ailleurs bien plus haut le nombre des enfans qui parviennent à l'âge

Remarquons enfin qu'il y a plusieurs des centenaires mentionnés par l'auteur, dont l'âge est fort incertain, sinon très-suspect d'exagé-

de quatre-vingts ans en France, puisqu'il l'estime au moins à trente-quatre sur mille, en conclut que sur une population de tout âge, le nombre des octogénaires n'est guères que de onze sur deux mille, ou plus exactement 159554 sur une population de 28763192 habitans, qu'il estime avoir été celle de la France avant la révolution. (Voy. la *Bibl. Brit. Sc. et Arts.* Vol. XXXVI. pp. 379 et 386). En admettant cette manière de calculer, voyons si la proportion de quatre-vingt-seize octogénaires, qui se sont trouvés dans l'hospice de Greenwich sur deux mille quatre cent dix pensionnaires peut être regardée comme plus ou moins grande qu'on ne devoit s'y attendre. Il est évident que si ces deux mille quatre cent dix hommes étoient des individus de tout âge, depuis la naissance jusqu'à cent ans et au-dessus, la proportion de quatre-vingt-seize qui équivaut à quarante sur mille, seroit très-extraordinaire. Mais il n'en est pas ainsi. Les matelots invalides ne sont admis dans l'hospice que long-temps après qu'ils ont atteint l'âge d'hommes faits. Or c'est sur le nombre des hommes à l'âge moyen d'admission, qu'il faudroit établir ce calcul, et puisque $96 : 2410 :: 159554 : 4005470$, il faut chercher sur la Table de Mr. Du Villard à quel âge répond cette population de 4005460 individus. Nous trouverons que c'est à-peu-près à l'âge de cinquante-quatre ans. Si donc l'âge moyen d'admission des matelots invalides est de cinquante-quatre ans, la proportion des octogénaires au nombre total est la même qu'en France. S'il est au-dessous de cinquante-quatre ans, elle est plus grande, s'il est au-dessus,

ration. Lorsque l'on a passé de beaucoup les limites ordinaires de la vie humaine, l'on en tire fréquemment une sorte de vanité, qui engage à se dire plus vieux qu'on ne l'est. C'est ainsi que *James Hosie*, du comté de *Stirling*, dont les papiers publics et plusieurs journaux parlèrent, il y a quelques années, comme étant parvenu à l'âge de cent quatre ans, qu'il se donnoit lui-même, se trouva, d'après son extrait baptistère, (que l'auteur eut de la peine à se procurer) n'en avoir que quatre-vingt-treize. Il y a lieu de croire que plusieurs de ceux sur lesquels on n'a pu avoir que des renseignemens imparfaits, étoient aussi dans ce cas-là. Qui peut croire, par exemple, que dans l'isle de *Jura* il y aît eu autrefois un homme, nommé *Gillour Mac-craïne*, qui aît vécu cent quatre-vingts ans, quoique ce soit l'opinion générale de tous les habitans de l'isle, à qui cette histoire a été transmise par tradition de père en fils, et que

elle est plus petite. C'est ce que nous ignorons. Mais quand on calcule les chances de la marine, et sur-tout de la marine militaire, il paroît bien vraisemblable que l'âge d'admission dans l'hospice est plutôt au-dessous qu'au-dessus de quatre-vingt ans, ce qui donneroit un résultat favorable à la salubrité de l'état de marin en général, et à celle de l'hospice en particulier. (O)

cette même histoire aît été certifiée dans une description de l'Ecosse , imprimée à Londres en 1720 ? (*Code of health* , Vol. II. App. p. 256).— Qui peut encore ajouter une foi entière à l'histoire de ces trois Hongrois (*John Rovin* , *Sarah* sa femme et *Petrasch Czartan*), dont on assure qu'ils ont vécu , le premier cent soixante-douze ans , sa femme cent soixante-quatre , et le troisième cent quatre-vingt sept , et dont l'auteur a fait graver les portraits à la tête de son ouvrage ; qui peut , dis-je , n'avoir pas des doutes sur l'âge extraordinaire de ces trois individus , quoique l'original de leurs portraits se voie encore chez Mr. W. Bosville à Londres , et quoique leur histoire soit détaillée dans un Dictionnaire hollandais (1) , et certifiée , au

(1) Ce dictionnaire est intitulé : *Het algemeen historisch Wonderbok* , etc. Outre ce que nous avons déjà dit de John Rovin et de sa femme , (voy. ci-dessus p.48) voici ce qu'on y lit sur P. Czartan. Il étoit né en 1537 à Kofrock , village situé à quatre milles de Temeswaër en Hongrie. Il gardoit les troupeaux de son père lorsque les Turcs prirent Temeswaër. Peu de jours avant sa mort , il alloit encore , à l'aide d'un bâton , à la maison de poste , à Kofrock , pour y attendre les voyageurs , et en obtenir quelque charité. Sa vue avoit extrêmement baissé. Sa barbe et ses cheveux étoient d'un blanc verdâtre , comme du pain moisi. Il avoit perdu presque toutes ses dents. Son fils âgé de quatre-vingt-

moins quant au plus vieux des trois , par l'ambassadeur Hollandais à Vienne , dans une lettre adressée par lui aux États-généraux ? (p. 274). — Sur les quarante-sept centenaires dont parle Mr. Sinclair , il n'y en a guères que dix-huit dont l'âge aît été avéré d'une manière incontestable (1). Parmi ceux-ci , il s'en trouve un de

dix-sept ans , étoit né d'une troisième femme. Le père étoit de la religion grecque , et il observoit exactement les jeûnes qu'elle prescrit. Il ne se nourrissoit que de lait et d'une espèce de gâteaux que les Hongrois appellent *kollatschen* ; il buvoit à chaque repas un bon verre d'eau-de-vie. Il a eu des descendans jusqu'à la cinquième génération , avec lesquels il badinoit fréquemment. Il est mort en 1724. Le comte Wallis qui le vit quelque temps avant sa mort , fit faire son portrait. Ces détails ont été transmis aux États Généraux par l'ambassadeur Hollandais à Vienne. — Il n'est pas parfaitement sûr que l'individu , représenté par le portrait que possède Mr. Bosville , soit bien le même. Mais cela est bien probable. Ce portrait porte l'inscription suivante : *Petrasch Zortan* , paysan d'un village nommé Keveretch , dans le Banat de Temeswaër , tel qu'il étoit à l'âge de cent quatre-vingt-cinq ans. Il est mort le 5 janvier 1724. Son fils cadet vivoit encore alors , âgé de quatre-vingt-dix-sept ans. (A)

(1) Je ne comprends point dans le nombre des centenaires bien avérés , ceux qui se trouvent , au nombre de cinq , dans un catalogue de cent soixante-sept hommes de lettres de différens pays , qui ont atteint l'âge de quatre-vingts ans , et au-dessus , catalogue que le Dr.

cent dix-huit ans , *Alexander Macraë* , le doyen des Écossais encore vivans en 1805 , un autre de cent dix ans , *Patrick Makel Vivan* , dont nous avons déjà parlé (1) , un de cent six ans , quatre de cent cinq , un de cent quatre , quatre de cent trois , trois de cent deux , un de cent un , et deux de cent. — Ce qui multiplie en tout pays le nombre de ceux qui prétendent avoir atteint ce grand âge , c'est d'une part l'amour que tous les hommes ont pour le merveilleux , et de l'autre le respect et les égards que l'on a généralement pour ces personnages , qui ont vu passer devant eux plusieurs générations , et dont l'extrême vieillesse paroît d'autant plus vénérable , qu'elle rappelle naturellement à l'esprit le temps des patriarches. *François Cailton* , né en 1697 dans le Poitou , où il étoit encore vivant , domicilié et jouissant à tous égards d'une bonne santé en 1802 (2) , se trouvoit à Sécondigny , le lieu de

Molleson a ajouté à son Rapport. Ce catalogue m'a paru fort incomplet , assez inutile , et souvent inexact. (O)

(1) Voy. ci-dessus p. 51.

(2) Ces détails sont rapportés par Mr. Mazure , secrétaire de la Société des Arts de Niort. Aussitôt après la paix d'Amiens , dit l'auteur , Mr. Chaptal , alors Ministre de l'Intérieur en France , eut la bonté de pren-

sa naissance , lorsque dans la malheureuse guerre de la Vendée , les royalistes y entrèrent et en massacrèrent les habitans. Il alloit recevoir le coup mortel , lorsqu'il s'écria : « Quoi ! » ne respecterez-vous pas mes cent ans ? » A ces mots , la fureur des assaillans se calma , et sa vie fut épargnée !

dre un grand intérêt à mes recherches. Il fit traduire en français les questions que j'adressois au public. Il les répandit sur le continent , et me fit parvenir plusieurs informations importantes , dont celle-ci fait partie « On aime, » disoit à cette occasion un écrivain Français très-distingué , « on aime à lire cette suite de questions importantes d'un membre du Parlement d'Angleterre , » communiquées amicalement à un Ministre de la République Française , publiées aussitôt , et répandues par ses soins empressés. Ainsi les deux nations , qui naguères ne correspondoient que par des manifestes de guerre , et des messages de mort , s'invitent aujourd'hui , et s'aident réciproquement à chercher les meilleurs moyens de prolonger l'existence humaine , et à résoudre le problème de la longévité. » — Puissent les flammes de la guerre s'éteindre de nouveau , et un prompt retour de la paix permettre encore long-temps cet heureux échange de lumières entre les deux nations ! (A)

T A B L E

D E S

D E S M A T I E R E S.

I NTRODUCTION et plan de l'ouvrage . . .	Pag. 1
I^{re}. PARTIE. Des circonstances les plus favorables à la santé	17
Ch. I. Avantages corporels	21
1. Parens sains et robustes	<i>ibid.</i>
2. Naissance à terme	22
3. Accroissement graduel	31
4. Bonne constitution	33
5. Formes régulières	36
6. Influence du sexe	45
7. Renouvellement d'organes	49
a. Des cheveux	<i>ibid.</i>
b. Des dents	51
c. De la faculté de voir	54
Ch. II. Influence de l'ame sur la santé	58
1. Influence des talens	59
2. Influence des passions	62
Ch. III. Des circonstances relatives au domicile	67
1. Influence du climat	68
2. Situation plus ou moins élevée	77
3. Exposition	80
4. Proximité de l'eau	82

IIde. PARTIE. Des règles à suivre pour conserver sa santé et vivre long-temps.	Pag. 141
Ch. I. De l'air et de son importance pour la santé.	146
Sect. 1. De la nature de l'air.	<i>ibid.</i>
2. De ses propriétés mécaniques.	150
3. Des modifications de l'atmosphère.	155
1. Température.	<i>ibid.</i>
2. Humidité.	156
3. Air de terre ou de mer.	157
Influence de l'habitude à cet égard.	159
4. De la respiration et de son impor- tance.	160
5. Règles à suivre à cet égard.	165
1. Influence du terrain.	<i>ibid.</i>
2. Climat et température.	168
3. Humidité de l'atmosphère.	174
4. Age. Enfance.	179
Jeu nesse.	180
Age mûr.	181
Vieillesse.	185
5. Maladies.	186
Ch. II. De la boisson et des alimens liquides.	190
Sect. 1. Boissons naturelles.	192
1. l'Eau.	<i>ibid.</i>
a. Eau de pluie.	197
b. Neige, grêle et glace	198
c. Eau de source ou de puits.	200
d. Eau de rivière.	201
e. Eau des lacs.	202
f. Eau des marais.	203
g. Eau de mer.	<i>ibid.</i>
Conservation et purification de l'eau.	204
Utilité de l'eau comme boisson.	208
2. Le lait.	210
Sa nature.	212
Ses différentes espèces.	<i>ibid.</i>

Crème.	Pag. 215
Lait de beurre.	216
Petit lait.	217
Punch au lait.	218
Sect. 2. Boissons artificielles par infusion , dé-	
coction ou mélange.	220
<i>a.</i> Eau d'orge.	<i>ibid.</i>
<i>b.</i> Eau de gruau.	221
<i>c.</i> Eau panée.	222
<i>d.</i> Thé	<i>ibid.</i>
Thé de gingembre.	227
<i>e.</i> Café	228
<i>f.</i> Chocolat.	229
<i>g.</i> Orgeat , limonade , syrops.	<i>ibid.</i>
<i>h.</i> Soupes et bouillons.	<i>ibid.</i>
Thé de bœuf.	231
Sect. 3. Des liqueurs fermentées.	<i>ibid.</i>
<i>a.</i> Du vin.	232
Ses différentes espèces.	233
Quantité qu'on peut en boire.	235
Ses effets.	237
Moyen de distinguer s'il est fre-	
laté.	240
Son mélange avec l'eau de mer.	242
Sa préparation chez les anciens.	243
<i>Négus</i> et <i>Cup</i>	244
Vins domestiques.	245
Cidre et poiré.	246
Vins de miel	248
Vinaigre.	250
<i>b.</i> De la bière.	<i>ibid.</i>
Ses différentes espèces.	251
Ses effets.	255
Sect. 4. Des liqueurs spiritueuses.	259
Du punch.	267

Sect. 5. Règles générales relatives à la boisson.	270
1. Quantité.	<i>ibid.</i>
2. Temps.	273
3. Température.	274
4. Choix.	277
Considérations sur l'ivresse.	278
Ch. III. De la nourriture solide.	284
Sect. 1. Nature et qualité des alimens.	286
A. Substances végétales.	<i>ibid.</i>
a. Fruits	<i>ibid.</i>
b. Plantes légumineuses	293
c. Plantes graminées	294
d. Racines	298
e. Herbes potagères.	301
f. Champignons	303
g. Plantes marines.	304
h. Autres substances végétales.	305
B. Substances animales.	307
a. Quadrupèdes.	309
b. Oiseaux.	313
c. Poissons.	316
d. Animaux amphibies.	319
e. Autres animaux.	320
Observations générales sur la nourriture animale.	325
Sect. 2. Conservation, préparation et assaisonnement.	328
a. Conservation des alimens. <i>ibid.</i>	
b. Préparation.	332
c. Assaisonnemens.	337
Sect. 3. Nombre et nature des repas	344
1. Déjeuner.	348
Dîner.	351
Souper.	352

2. Quantité d'alimens qu'on doit prendre.	Pag. 355
3. Règles relatives à l'âge.	368
4. Règles générales.	370
Ch. IV. De la digestion et de ses effets.	373
Sect. 1. De la première digestion dans l'estomac.	374
<i>a.</i> Salive.	375
<i>b.</i> Suc gastrique.	376
<i>c.</i> Construction musculaire de l'estomac.	379
Importance de l'estomac.	381
Sect. 2. Formation du chyle et du sang, etc.	382
<i>a.</i> Bile.	383
<i>b.</i> Suc pancréatique.	385
<i>c.</i> Chyle et sang.	<i>ibid.</i>
Sect. 3. Des excrétions.	387
<i>a.</i> Selles.	388
<i>b.</i> Urines.	397
<i>c.</i> Transpiration.	399
<i>d.</i> Autres excrétions.	408
Ch. V. De l'exercice.	410
Sect. 1. Différens genres d'exercices.	412
<i>a.</i> Dans l'enfance.	413
<i>b.</i> Dans l'âge mûr.	419
<i>c.</i> Gymnastique. Exercices militaires.	426
<i>d.</i> Exercices de santé. Promenade. Cheval, etc.	438
<i>e.</i> Frictions.	450
Sect. 2. Des avantages de l'exercice.	455
3. Règles générales relatives à l'exercice.	466
4. De l'éducation athlétique.	481
Réduction du poids des postillons.	488
Ch. VI. Du sommeil.	490

Sect. 1. De son utilité.	Pag. 491
2. Règles à suivre relativement au sommeil.	498
<i>a.</i> Quelle doit être sa durée. <i>ibid.</i>	
<i>b.</i> Temps le plus convenable.	501
<i>c.</i> Chambre à coucher.	505
<i>d.</i> Lits.	506
<i>e.</i> Vêtemens de nuits.	511
<i>f.</i> Posture.	513
<i>g.</i> Obstacles au sommeil.	514
<i>h.</i> Moyens de le provoquer.	517
<i>i.</i> Observations générales.	523
CONCLUSION.	525
Pièces justificatives.	527
1. Réimpression ou Extraits de différens ouvrages.	<i>ibid.</i>
Différentes communications.	534
<i>a.</i> Sur l'hygiène en général.	535
<i>b.</i> Sur la gymnastique.	538
<i>c.</i> Sur différens objets particuliers.	540
<i>d.</i> Sur les octogénaires des hospices.	549
<i>e.</i> Sur l'histoire de quelques vieillards.	557

E R R A T A.

Pag. 36, l. 3, *Compectus*, lisez, *Conspectus*.

54, l. 15... 130, lisez, 102.

59, n. (1) 'Iiis, lisez, 'Tis

60, n. (1) l. 7, nombre, lisez, nom

69, n. (1) l. 3, *man*, lisez, *of man*

91, l. dernière (R), lisez, (O)

116, n. (1) l. 15, g'ande, lisez, grande

165, effacez : seconde Partie, chap. I, et au lieu de
Sec. lisez, Sect.

208, n. (2) Voyez la rectification de cette note à
la fin de la note (1) p. 238.

220, l. 1. 2. lisez, II.

243, n. (1) *maris expers*. Ajoutez, *Lib. II. Sat. 8.*

259, l. 14. 4. lisez, IV.

270, l. 1. II, lisez, V.

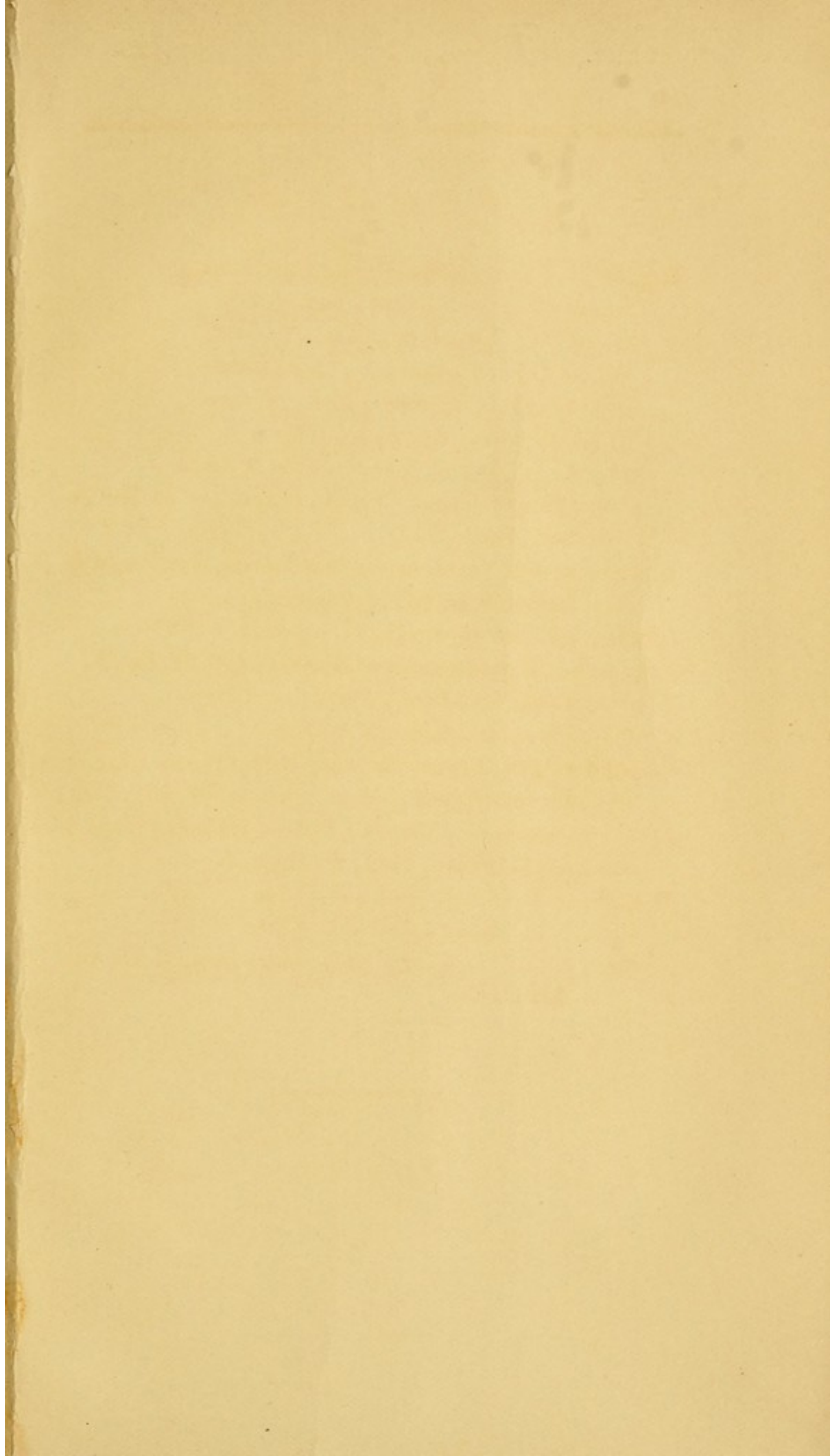
296, n. (1). J'ignore le nom botanique ou français
de cette plante, lisez, C'est la Fétuque flot-
tante de La Marck (*Festuca fluitans*, Linn.)

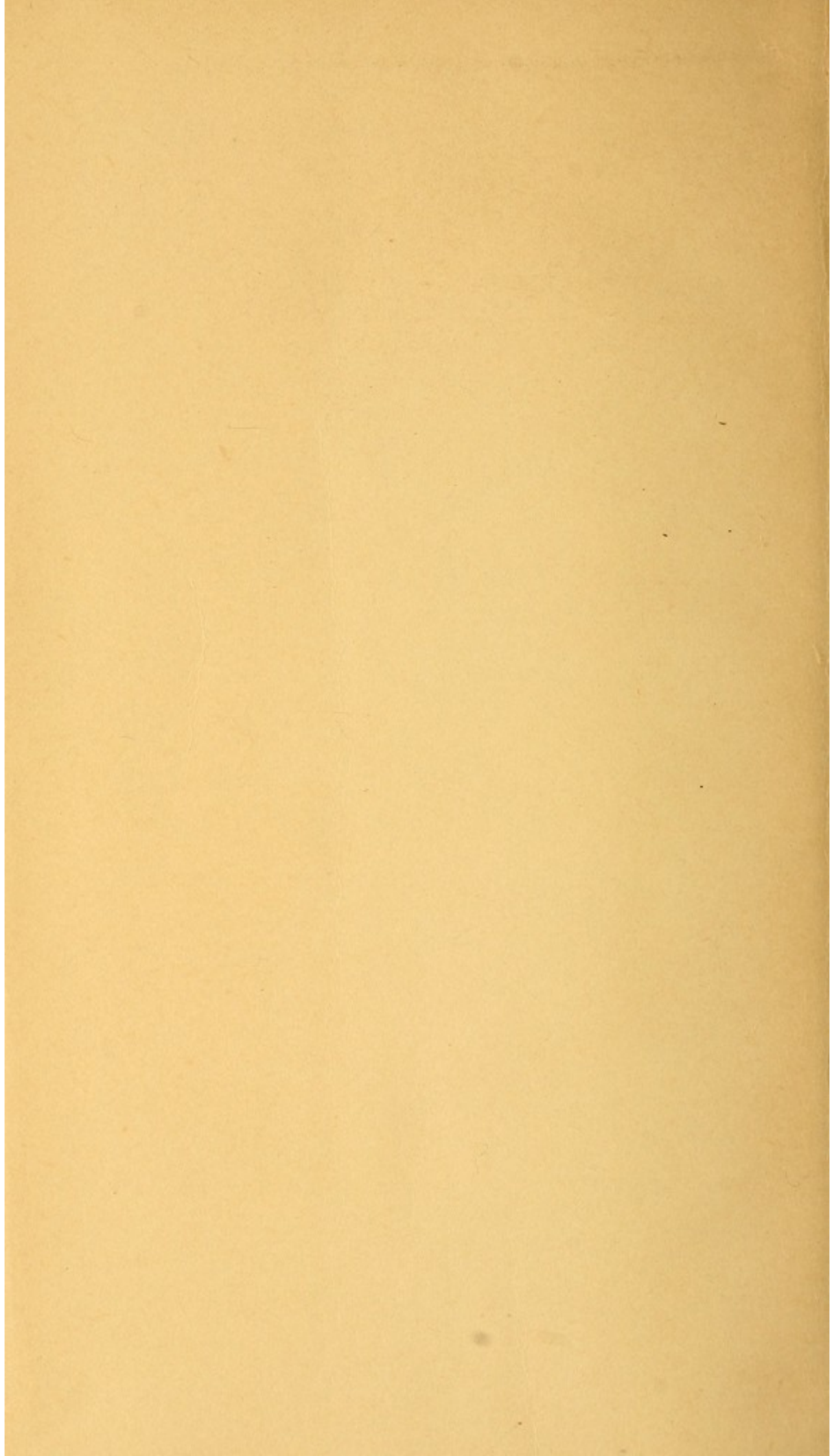
305, l. 24. Enfin, lisez, *h.* Enfin

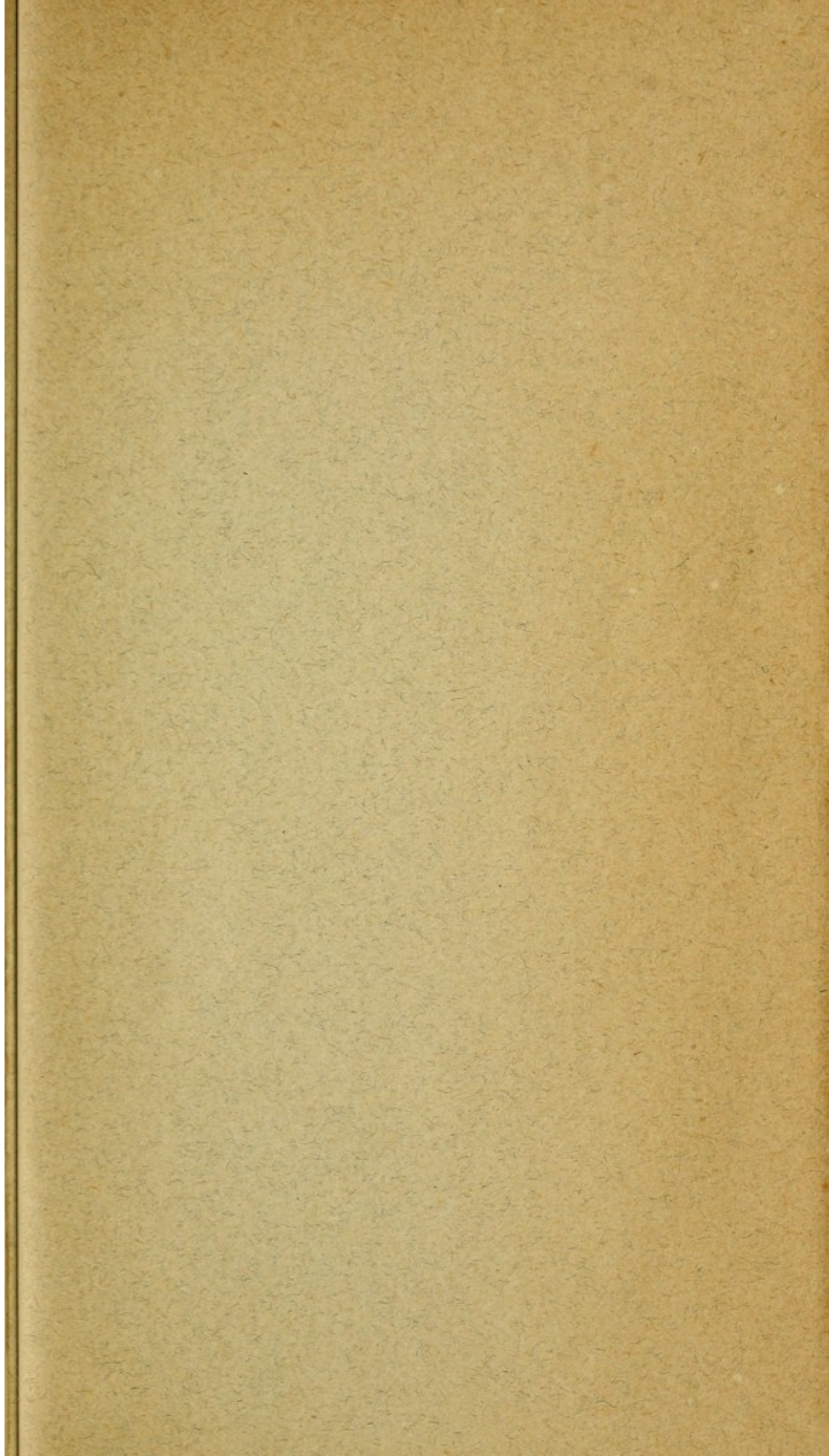
408, l. 3. Outre, lisez, *d.* Outre

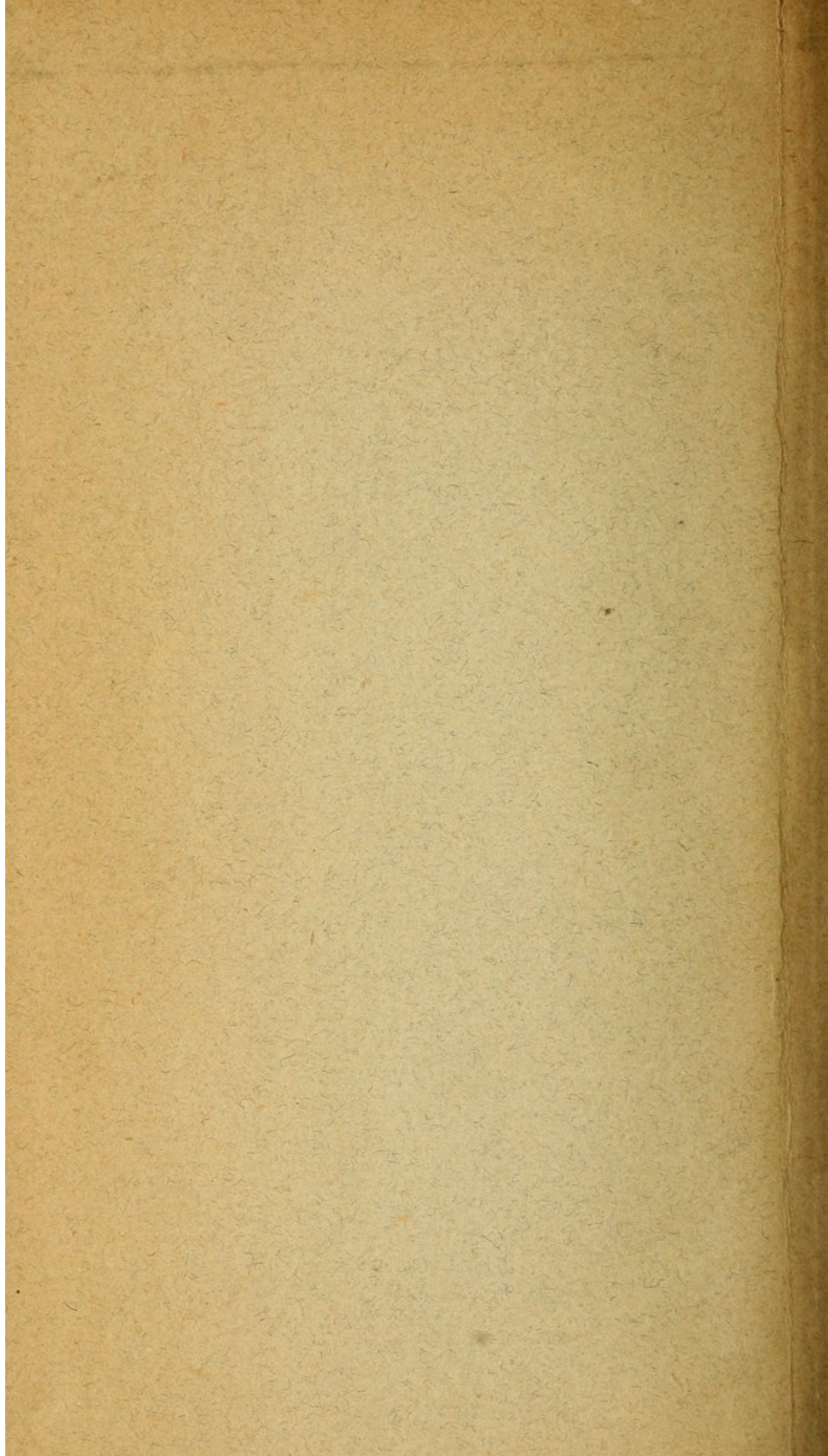
450, l. 11. Enfin, lisez, *e.* Enfin

481, l. 11. De l'éducation, lisez, Sect. 4. De l'é-
ducation.









AUG 27 1900

