

## **De la santé des gens de lettres ... / [S.A.D. Tissot].**

### **Contributors**

Tissot, S. A. D. 1728-1797.

### **Publication/Creation**

Lausanne : François Grasset & Cie., 1784.

### **Persistent URL**

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

### **License and attribution**

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.



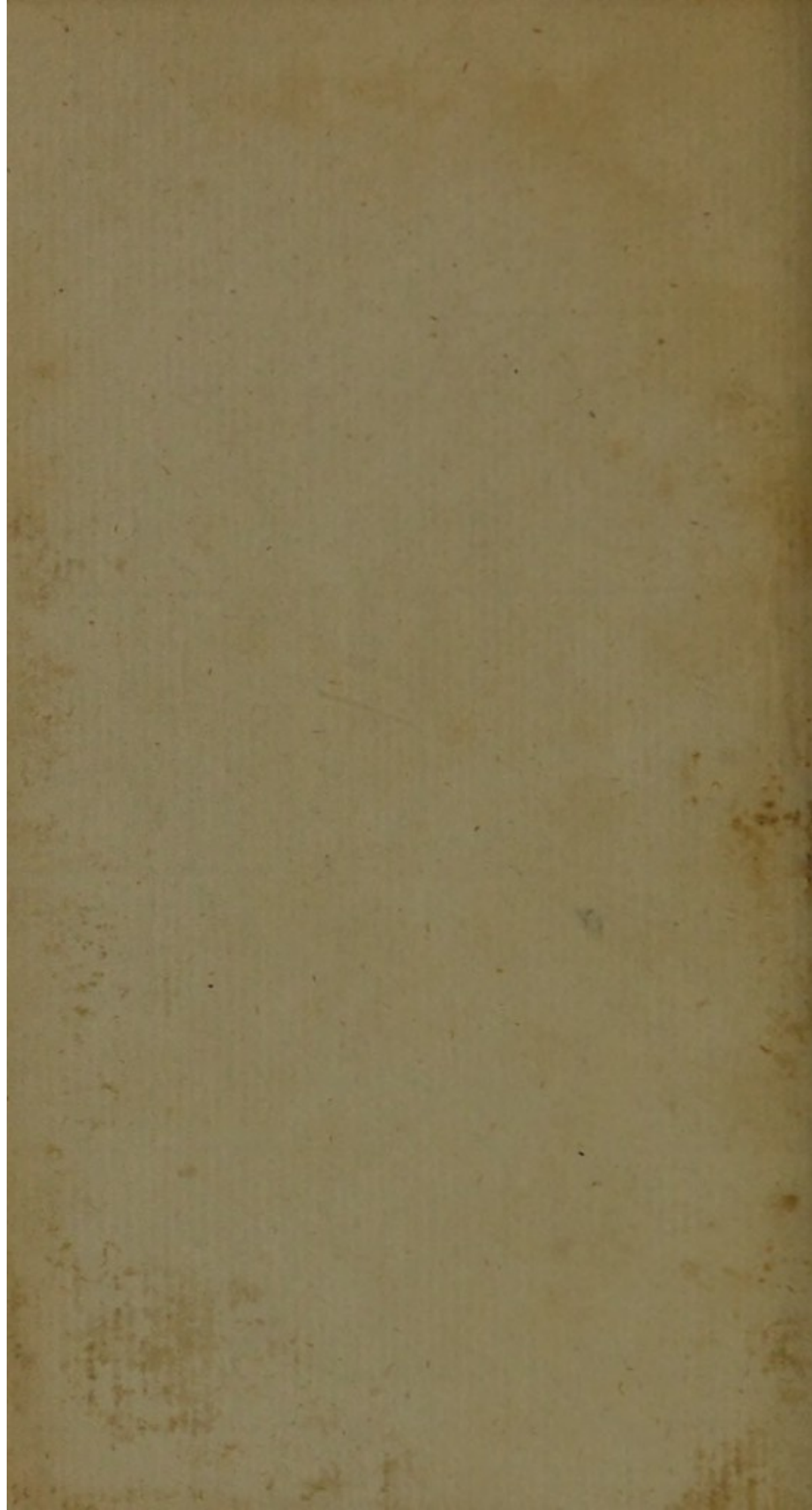
Wellcome Collection  
183 Euston Road  
London NW1 2BE UK  
T +44 (0)20 7611 8722  
E [library@wellcomecollection.org](mailto:library@wellcomecollection.org)  
<https://wellcomecollection.org>



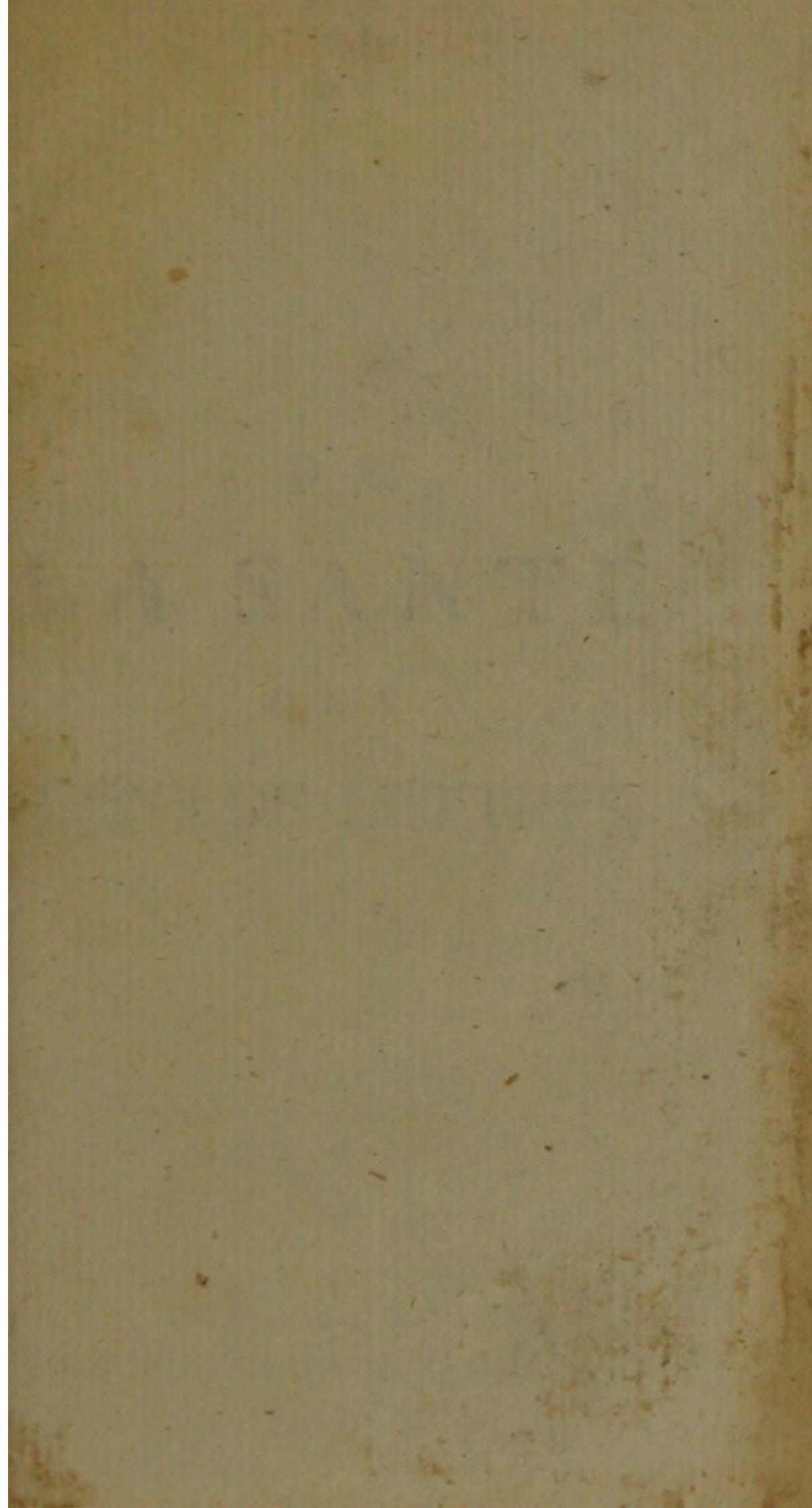


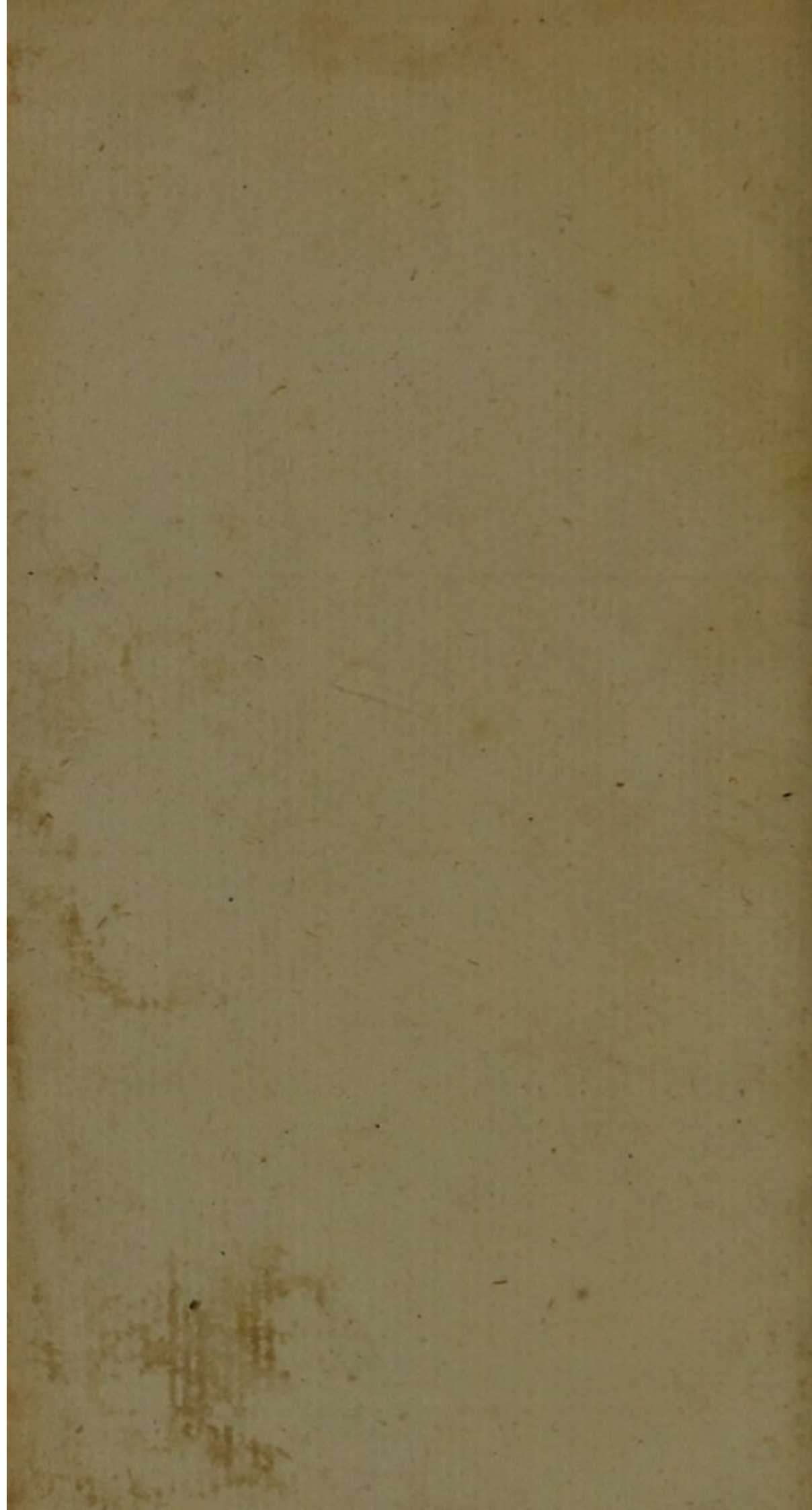
515641A











DE  
LA SANTÉ  
DE  
LA SANTÉ  
DES  
GENS DE LETTRES.



J. A. S. A. N. T. E.

D. E. S.

GENS DE LETTRES.

D E  
LA SANTÉ  
D E S  
GENS DE LETTRES,

P A R  
M<sup>R</sup>. TISSOT, D. M.

De la Société Royale de LONDRES, de l'Ac.  
de BASLE, & des Soc. Econ. de BERNE  
& de phys. expér. de ROTTERDAM.

QUATRIÈME ÉDITION AUGMENTÉE.

---

*Morbus est etiam aliquis per sapientiam  
mori.* P L I N E.

---



A L A U S A N N E,  
Chez FRANÇOIS GRASSET & Compagnie.  
*Et chez les principaux Libraires de l'Europe.*

---

---

M. DCC. LXXXIV.

100







## P R E F A C E.

*J*E n'avois jamais pensé à donner cette dissertation en françois : j'avois même détourné MM. Didot & Grasset de faire imprimer les traductions qu'on leur en avoit offert ; outre les défauts de l'ouvrage en lui-même , que je me proposois de corriger dans une nouvelle édition latine , sa forme oratoire me paroissoit exiger qu'il restât dans cette langue qui est , ou devroit être , celle des hommes auxquels il étoit destiné. J'ai été forcé à changer de plan , & une traduction détestable qu'on en fit à Paris (a) me

---

(a) Avis aux Gens de Lettres & aux personnes sédentaires sur leur santé , traduit du



# VI P R É F A C E.

*mit dans la nécessité, en 1768, de le faire réimprimer sous mes yeux; pour me soustraire à la honte d'avoir fait un aussi mauvais livre que celui qu'on publioit sous mon nom, & qui n'est point le mien, quoique le traducteur ait cherché à le persuader au public.*

*Je ne me proposai d'abord que de la corriger sur l'original, & d'en faire simplement une traduction fidèle, mais cela a été impossible, & étant obligé de la refondre, je me déterminai à y insérer toutes les corrections & toutes les additions que j'avois destinées à la nouvelle édition latine, & j'en fis un ouvrage presque neuf (a), mais qui se*

---

latin de Mr. Tiffot, médecin, à Paris chez J. Th. Hétissant, fils. Il est inutile de réitérer ici ce que j'ai dit de cette informe production, dans ma première édition; j'espère qu'elle est ignorée aujourd'hui & qu'il n'en existe plus que bien peu d'exemplaires.

(a) Cette traduction parut au mois d'Avril 1768; la date de la Préface est du 8 Avril. L'original latin avoit paru au mois d'Avril 1766,



*ressent malheureusement beaucoup de la précipitation avec laquelle les circonstances m'obligèrent de le travailler, & qui m'a fourni une nouvelle preuve de la vérité de ce que disoit le cardinal DU PERRON, qu'on juge mieux des défauts d'un ouvrage quand il est imprimé, que pendant qu'il est encore manuscrit, & qu'il seroit à souhaiter qu'on fit toujours une édition préliminaire pour l'auteur & un petit nombre de ses amis.*

---

sous le titre de *Sermo Academicus de litterarum valetudine*, 8°.; il est réimprimé à Francfort, & l'édition françoise a été traduite en allemand, en anglois, en italien, en espagnol & en polonois; feu Mr. KIRKPATRICK, le même qui a traduit l'Avis au Peuple, a enrichi la traduction angloise de plusieurs remarques utiles dont je profite pour cette édition (1784). Mr. ASTIERI, célèbre médecin à Milan, est auteur de la traduction italienne qui est très-bien faite. La traduction espagnole est de Mr. CRAW, le même qui a traduit l'Avis au Peuple; & la traduction polonoise est du pere KARWOWSKI des Ecoles pies. J'ignore qui est l'auteur de la traduction allemande.



## VIII P R É F A C E.

L'accueil que lui fit le public & le jugement qu'en portèrent des journalistes, dont je prise infiniment le suffrage, m'engagerent à revoir la seconde édition 1769 avec un nouveau soin, & je l'augmentai de quelques observations, dont les unes m'avoient échappé précédemment, les autres étoient nouvelles (a). J'ai fait à celle-ci des additions assez considérables.

---

(a) Ces additions étoient assez considérables pour la rendre fort supérieure à la précédente qu'on venoit de réimprimer à Paris, avec la traduction de quelques autres petits ouvrages que j'avois publiés il y avoit plusieurs années, & qui se réimprimoient dans le même tems ici en latin, avec des augmentations très-considérables. Le titre du recueil de Paris est *Traité sur différens objets de médecine par M. Tissot, ouvrage traduit du latin avec un discours préliminaire sur chaque maladie, par M. B. agrégé en l'université d'Aix*, 12. 2 vol. 1769. L'infériorité des pièces qu'il renferme à ce qu'elles sont dans les éditions nouvelles publiées ici, est une preuve qu'il seroit fort à souhaiter qu'on voulut bien laisser aux auteurs vivans le soin de leurs ouvrages. Il est bien permis sans doute à toutes les nations de s'ap-



*Quoique l'on ait déjà un grand nombre d'ouvrages sur la santé des gens de lettres , j'ose dire que la matière étoit presqu'encore neuve , quand je l'ai traitée , & je souhaite que les bons juges ne la trouvent*

---

propre les ouvrages qui paroissent dans d'autres langues , mais quand un auteur écrit dans une langue vivante , les auteurs de la nation qui la parlent, pourroient s'en fier à lui du soin de multiplier , corriger , augmenter son ouvrage , & il y a beaucoup de nations où cette maxime est si bien reçue qu'on ne pense pas même qu'on put s'en écarter. Si ce même auteur écrit d'autres ouvrages en latin, c'est qu'il a cru que ces ouvrages devoient être en latin, & l'on pourroit encore s'en rapporter à lui. Les petits ouvrages qu'on vient de traduire sont dans ce cas , ils ne peuvent être utiles qu'à des médecins, ils sont dangereux entre les mains de ceux qui ne le sont pas ; & il seroit fâcheux qu'il existât dans quelque pays du monde des médecins qui ne pussent pas lire un ouvrage de médecine écrit en latin.

Ainsi en remerciant bien sincèrement tous les auteurs françois qui m'ont fait l'honneur de faire réimprimer , d'augmenter, d'enrichir de préfaces & notes, d'éclaircir, de commenter mes ouvrages , & sur-tout le traducteur & l'éditeur de ce dernier recueil aux éloges &



*plus tout-à-fait telle , après avoir lu cette dissertation. Celle de RAMAZZINI sur le même objet , & surtout quelques articles d'une de feu Mr. PLATNER (a) , sont presque*

---

aux procédés honnêtes duquel je suis extrêmement sensible , j'ose déclarer que je crois qu'il eût été beaucoup plus avantageux pour le public , que ces messieurs travaillassent par eux-mêmes & publiassent leurs propres ouvrages. Je regrette le tems qu'ils ont employé à s'occuper des miens.

Je vois aussi que Mr. BALDINGER, professeur en Médecine d'abord à Jene , aujourd'hui à Gœttingue, & célèbre par ses propres travaux, a fait réimprimer tous mes ouvrages latins , sous le titre d'*Opuscula Medica*, *Leipsick* 1769 , dont le premier volume , le seul qui ait paru , renferme le traité de *febris* & de *morbis ex masturbatione*. Je suis très-flatté d'avoir un éditeur de ce mérite, & très-glorieux des éloges qu'il veut bien me donner dans l'épître dédicatoire à mon ami Mr. ZIMMERMAN ; mais je n'en ai pas moins de regret à voir multiplier ces ouvrages dans leur premier état d'imperfection & fort inférieurs à ce qu'ils feront dans les éditions que je prépare ; & en général on doit toujours préférer les éditions publiées par les auteurs eux-mêmes, & imprimées sous leurs yeux.

(a) J. Z. PLATNERI *dissertatio de negotiosa actione propter valetudinem circumci-*



*les seules dans lesquelles on trouve la matiere envisagée sous quelques-uns de ses vrais points de vue ; mais Mr. RAMAZZINI n'en avoit point saisi le plus grand nombre , & Mr. PLATNER qui auroit sans doute épuisé cette matiere, s'il s'en étoit occupé , ne l'avoit considérée pour ainsi dire qu'en passant ; c'est cependant l'auteur qui , jusqu'à présent , l'avoit le mieux vue. Le gros volume que feu Mr. PUJATI , célèbre professeur à Padoue , dont on a d'ailleurs d'excellens ouvrages , a publié sur cet intéressant sujet , n'est qu'une pure compilation de diététique générale , sans aucune vue sur l'état des gens de Lettres , & sans aucune observation neuve (a).*

*J'ai tâché de faire saisir toutes*

*denda. Leipfick 1744 ; elle se retrouve dans le recueil de ses opuscules. t. 1. p. 292.*

*(a) Della perservazione della salute de Letterati. 8°. Venez. 1762.*



*les circonstances particulieres, relatives à la santé, qui différencient l'état des savans de celui des autres ordres de la société, & j'en ai expliqué les effets le plus clairement qu'il m'a été possible; j'ai fini par donner les directions qui m'ont paru les plus propres à diminuer les dangers d'un genre de vie qui ne sera jamais aussi salulaire qu'il seroit à souhaiter, & je serai bien satisfait si cette respectable partie des hommes, qui se consacre à l'instruction des autres, trouve ici quelques conseils dont l'observance puisse diminuer les maux auxquels leur vocation les expose. Ils pourroient eux-mêmes contribuer à perfectionner cet ouvrage, s'ils vouloient bien me communiquer les observations importantes qu'ils peuvent avoir faits sur leur propre état.*

*L'on ne trouvera rien de nouveau dans la partie diététique; presque tous les conseils que j'y donne se*



*trouvent dans tous les auteurs qui ont écrit sur les moyens de conserver la santé : mais si l'on se rend illustre en publiant des vérités nouvelles , on se rend utile en mettant celles qui sont connues entre les mains des personnes auxquelles elles sont nécessaires , & l'un vaut bien l'autre.*

*J'ai conservé les citations , quoiqu'on les bannisse tous les jours des ouvrages françois , parce qu'elles me paroissent utiles. Les auteurs qui épuisent leurs sujets & ne laissent plus rien à dire à leurs successeurs , peuvent s'en passer ; leurs ouvrages sont des édifices achevés auxquels on ne retouchera jamais ; ce n'est malheureusement point mon cas , & alors il me semble qu'on doit citer , pour faciliter à ceux qui reprendront le même travail la découverte des sources où ils peuvent puiser. Je ne l'ai pas fait dans les ouvrages*



XIV      P R É F A C E.

*qui ne sont que le résultat de mes  
propres observations , mais quand  
on se sert de celles des autres , il  
n'y a point de mal à leur en faire  
hommage par quelques lettres pla-  
cées au bas de chaque page où el-  
les ne font de tort à personne.*

A Lausanne le 6 Janvier 1775.





## AVIS DES ÉDITEURS.

Nous présentons au Public la quatrième édition originale & fort augmentée DES MALADIES DES GENS DE LETTRES, imprimée & corrigée sous les yeux de l'Auteur; mérite que n'ont aucunes des éditions qu'on a contrefaites dans les pays étrangers, sans avoir égard au droit de propriété que nous avons incontestablement sur ce livre. Nous l'avons imprimé de format in-12. pour la commodité de ceux qui ont fait l'acquisition des autres ouvrages de ce célèbre Auteur, qui sont imprimés dans le même format, pour en faire une collection complète.

Nos presses rouleront constamment sur des ouvrages de goût; les éditions que nous avons faites de la *Vulgate* en latin, que nous avons eu l'honneur de dédier de vive voix à BENOIT XIV de glorieuse mémoire, étant à Rome peu de tems avant sa mort; des ouvrages de Messieurs DE HALLER, DE VOLTAIRE & TISSOT, & de nombre d'autres, nous mériteront, si nos espérances sont fondées, l'estime & la bienveillance des gens de lettres & de toutes les personnes honnêtes qui aiment & procurent l'avancement des sciences & de la littérature. Nous nous attacherons sur-tout à faire traduire en françois de bons ouvrages imprimés en langue allemande, qui sont en très-grand nombre; c'est



pourquoi nous prions les favans de l'Allemagne de nous honorer à cet égard de leurs judicieux conseils. Notre imprimerie est assortie de beaux caractères neufs, & notre librairie est assez considérable; nous en fournirons le catalogue avec les prix aux personnes qui le désireront, s'ils prennent la peine de nous donner leur adresse.

Nous sommes très-à portée de fournir de quoi former des bibliothèques, & de bien assortir celles qui le sont déjà; les correspondances que nous avons établies dans toutes les grandes villes de l'Europe, les connoissances que nous avons acquises pendant douze années de voyages, nous mettent à même d'exécuter les commissions que l'on pourra nous donner. Nous procurerons aussi les livres qui ne seront pas sur nos catalogues, moyennant que l'on nous en donne les titres bien précis; enfin nous ne négligerons rien de tout ce qui pourra nous mériter la bienveillance du Public que nous servirons toujours à des prix très-modérés.

**FRANÇOIS GRASSET & COMP.**  
 Libraires & Imprimeurs à LAUSANNE  
 en Suisse.



---



---

# DE LA SANTÉ

*D E S*

GENS DE LETTRES.

§. 1. **A**ppellé, Messieurs, à introduire dans cette Académie une science qui jusqu'à présent n'y avoit point eu de Professeur, je m'étois d'abord proposé de vous entretenir aujourd'hui des rapports qu'elle a avec celles qu'on y enseigne depuis plusieurs siècles avec tant d'éclat, & de développer tous les secours qu'elle en tire, tous ceux qu'elle leur fournit.

Il m'eût été bien doux de faire connoître combien de choses importantes elle emprunte de la Religion. J'aurois aimé à confondre l'imposture qui ose noircir celle des Médecins; & je me ferois fait un plaisir de prouver combien de lumières porte à son tour dans la Religion une science, qui, toute occupée de l'examen de la plus parfaite des créatures, tire du mécanisme admirable



de l'homme sain , & de la guérison , plus admirable peut-être encore , de l'homme malade , des démonstrations fans réplique de l'existence & de la sagesse infinie du Créateur. Supposons , pour un instant , les hommes plongés dans l'oubli de la Divinité , les Médecins les rappelleront bientôt aux notions sublimes que leur science leur donnera de cet Etre immortel , dont personne , s'il m'est permis de le dire , n'a parlé avec plus de justesse & de grandeur qu'eux.

Quelle foule d'Auteurs j'aurois à citer ici , si je voulois les citer tous ! Mais pourrois-je omettre HIPPOCRATE , le pere de la vraie Médecine , qui le premier des écrivains a soutenu que le hazard est un néant , & que tous les événemens qu'on nomme *fortuits* sont dirigés par la volonté du Très-Haut (a).

---

(a) Si la Religion d'HIPPOCRATE a été attaquée sans aucune raison , elle a aussi été défendue avec beaucoup de force. Jean STEPHANO , Médecin de Venise , publia , en 1638 , à Venise , un petit ouvrage très-intéressant , intitulé HIPPOCRATIS COI *Theologia* , dans lequel il prouve l'accord des dogmes de ce Médecin , & de ceux de PLATON , ARISTOTE & GALIEN avec la religion chrétienne ; & M. DRE-



GALIEN, qu'on place à côté d'HIPPOCRATE, & qui a prouvé fort au

---

LINCOURT donna en 1688 une harangue grecque, qu'on a traduite en françois sur le même sujet. Il est vrai que M. GRUNDLING, Professeur à Halle, publia, en allemand, au commencement de ce siècle, sous le titre de *Loisirs*, un Recueil de Dissertations, dont l'une étoit intitulée HIPPOCRATE *Athée*, mais M. GOELIKE dans une harangue, & ensuite dans son histoire de la médecine, M. TRILLER dans une Dissertation latine (HIPPOCRATE *faussement accusé d'athéisme*) qui vient d'être réimprimée avec des augmentations considérables, dans le recueil de ses opuscules; M. J. LE CLERC dans sa bibliothèque ancienne & moderne, tom. 15, pag. 428; M. J. A. SCHMID dans une dissertation imprimée à *Helmstad* (*Théologie d'Hippocrate*), M. FABRI dans quelques remarques du 13<sup>me</sup> tom. de sa bibliothèque grecque, & sur-tout M. El. Fred. HEISTER dans un petit ouvrage sur cette matière, intitulé *Apologia pro Medicis*, 8°. *Amstelod.* 1736, ont si bien prouvé la futilité des imputations odieuses contre la doctrine d'HIPPOCRATE, qu'il n'est permis à personne d'en révoquer en doute la pureté. Partout où il a occasion de parler de quelque chose qui ait rapport à la Divinité, il en parle en homme qui est rempli du plus profond respect pour elle. Et qui pourroit en être plus convaincu & plus rempli que les Médecins? ils la voient



long, que les feules merveilles du pouce de l'homme démontrent qu'il y a un Dieu, & qui appelle fon livre, *sur l'usage des parties du corps humain*, un monument érigé à la gloire de cet Etre (a). POLYCHRESTE, à qui fa grande piété fit donner le furnom glorieux de *très-ami de Dieu* (b); BOYLE qui a lui-même écrit de fi belles chofes, & qui par une pieufe fondation, à laquelle il a laiffé de grands revenus, a voué, pour tous les fiecles, les plus habiles gens d'Angleterre, à la défenfe de la religion, tant naturelle que révélée, contre les infideles & les incrédules; SYDENHAM, fon ami, & l'Hippocrate moderne; l'im-

---

partout, & les merveilles de fes œuvres tombent à chaque instant fous leurs fens. On pourroit peut-être dire que les Théologiens en difertent, & que les Médecins la contemplent.

(a) GALIEN ne témoigne pas moins de religion qu'HIPPOCRATE; & fi l'on trouve dans un de fes ouvrages deux paffages dont l'un accufe le chriftianifme d'être dénué de preuves, & l'autre tourne en ridicule l'attachement des premiers chrétiens à leur doctrine, cela ne prouve point que GALIEN fut un impie, mais feulement qu'il n'étoit pas Chrétien.

(b) ΘΕΟΦΙΛΕΤΑΤΟΣ.



mortel LOCKE; le grand BOERHAAVE; le célèbre HOFFMANN, homme véritablement pieux, quoiqu'il ne fut pas absolument exempt de quelques restes de superstition, & pour parler de nos contemporains M. TRALLES, qui a réfuté si victorieusement les sophismes de M. DE LA METTRIE (a); & enfin M. DE HALLER, qui, dans un discours où l'on retrouve cette force qui caractérise tous ses ouvrages, a discuté les principes & les suites funestes de l'irréligion, & les a opposés aux vérités fondamentales & aux heureux effets du christianisme (b).

Il est vrai que plus les Médecins sont éclairés, plus ils se refusent à la superstition & à toutes ses pratiques, aux extravagantes rêveries du peuple de tous les ordres, aux délires d'une imagination déréglée, que chaque Docteur propose comme la règle du vrai, parce que c'est son opinion; ils rient de ces fantô-

---

(a) *Anima humana*, &c.

(b) *Discours sur l'irréligion*, à Neufchâtel 1755, & plus récemment dans des Lettres adressées à une de Mesdames ses filles. *Lettres sur les vérités les plus importantes de la révélation*, Yverdon 1771.



mes qu'on veut substituer à la vérité, ils refusent d'embrasser l'ombre au lieu du corps; de-là ces clameurs, ces accusations, ces invectives, ces calomnies atroces dont on accable toujours ceux qui fournissent le moins de prise à la médifance.

Je me lerois occupé agréablement à développer cette union étroite, cette parfaite enchainure, cette dépendance réciproque qu'il y a entre la science des mœurs & celle de la santé, & j'aurois couru cette carrière avec d'autant plus d'assurance qu'elle a été frayée par les deux plus grands maîtres HIPPOCRATE & GALIEN. Le premier dans son petit traité de la diete ne s'applique presque qu'à établir l'égalité des ames de tous les hommes, & prétend trouver tous les degrés de leur sagesse, ou de leur folie dans ceux de leur tempérance ou de leur intempérance (a).

---

(a) Cette égalité des ames est une des théories d'HIPPOCRATE, dont il ne seroit pas difficile de démontrer la fausseté. C'est ce système que feu M. HELVÉTIUS a adopté, & qui fait la base de ses deux ouvrages; mais en le généralisant plus qu'HIPPOCRATE n'avoit fait, il l'a rendu encore plus erroné.



Le second a fait voir avec succès l'influence des divers états du corps sur les facultés de l'ame. Il y a plus de seize siècles qu'il prioit les *Philosophes*, qui sont chargés de l'éducation de la jeunesse, de lui remettre ceux qui seroient déréglés dans leurs mœurs. „ Que ceux qui „ ont de la peine à croire que la nourri- „ ture puisse rendre les uns plus modérés, les autres plus dissolus, d'autres incontinens, plusieurs sobres, entreprenans, timides, doux, modestes, hargneux, viennent à moi, pour apprendre ce qu'il leur convient de manger & de boire; ils se sentiront plus propres à la Philosophie morale, & plus capables de perfectionner les facultés d'une ame raisonnable, quand j'aurai par ce moyen fortifié leur pénétration & leur mémoire, que je les aurai rendus plus studieux, & plus sages. Car outre ce qui regarde les alimens & la boisson, je les instruirai de l'influence des vents, de la température de l'air qui nous environne, des lieux qu'il faut préférer, & de ceux qu'on doit éviter (a) ”.

---

(a) Dans l'ouvrage intitulé : *Quod animi mores, corporis temperamenta sequantur*, tom. 3, Charterius tom. 5, pag. 457.



Avec quelque étendue que j'eusse traité la matiere, je n'aurai point épuisé tout ce que le droit & la médecine ont de commun. Le législateur veut-il donner des loix? Le Juge, assis sur son tribunal, la balance de Thémis à la main, veut-il décider des questions de droit civil, de droit criminel, ou de droit ecclésiastique? Ils rencontrent une infinité de cas où ils ont besoin de nos principes, & de cette branche étendue de la médecine qu'on nomme *Médecine du Barreau*.

Il faudroit parcourir la plus grande partie de la Physique, si l'on vouloit indiquer toutes les parties qui lui sont communes avec la médecine. Les premiers Sages, qui s'occupèrent de la contemplation de la nature, s'occupèrent aussi de la guérison des maladies, & PYTHAGORE, EMPEDOCLES, DÉMOCRITE, &c. réunirent les plus belles connoissances de la physique & de la médecine. Ce fut HIPPOCRATE qui sépara le premier ces deux sciences, non pour les défunir à jamais, mais pour réduire en parties un corps immense de doctrine, qu'un seul homme ne pouvoit pas cultiver tout entier, & qui suffisoit pour en occuper plusieurs,



sans oublier cependant que ce sont des membres qui appartiennent naturellement au même tout.

La partie de ce tout qui s'occupe du corps, entant que corps, a conservé le nom de Physique, tandis que les autres ont reçu des noms particuliers relatifs aux diverses espèces de corps qu'elles contemplent. Le corps humain est l'objet de la Médecine. Et qu'est-ce que la Médecine sans la Physique? Quiconque ignore les forces & les propriétés des corps & les loix du mouvement, n'apprendra jamais l'art de guérir; les Professeurs en Médecine ne se chargent point de pareils élèves. Mais si la Médecine doit beaucoup à la Physique, elle lui rend aussi beaucoup. Et combien ne l'ont pas enrichie les Médecins? C O P E R N I C, à qui l'Astronomie doit tout, étoit Médecin: L I L I O, Médecin Romain, fut en 1582 le vrai réformateur du Calendrier, & ce travail exigeoit des connoissances communes aujourd'hui, mais très-rares il y a deux cents ans. C'est G I L B E R T, Médecin Anglois, qui a le premier bien exposé les phénomènes électriques: B O Y L E, Dr. d'Oxford, a rendu plus de services à la Physique qu'aucun autre Savant;



BOERHAAVE, par ses expériences sur les élémens, lui a fait prendre une face nouvelle : & le célèbre M. MUSCHEMBROEK, que tous les Physiciens placent unanimément dans les premiers rangs de leur catalogue, étoit Médecin, & avoit commencé sa réputation par des ouvrages de pratique. L'Allemagne n'a point de Physicien supérieur à M. J. GESNER, & la France compte parmi ceux qui lui font le plus d'honneur M. LE MONNIER, premier Médecin de Louis XV, & M. LE ROY, Professeur de Médecine à Montpellier, l'un & l'autre Praticiens célèbres.

Il y a une liaison moins marquée entre l'étude de la Médecine & celle des langues, de l'histoire, de la littérature; il y en a cependant une réelle. Quel Médecin n'auroit pas honte d'ignorer l'histoire & les belles lettres? Quel est celui qui ne se fait pas un plaisir de lire les peres de la Médecine dans leur langue? & qui ne regrette pas d'ignorer celle des Docteurs Arabes dont on n'a jusques à présent que de mauvaises traductions?

La Médecine à son tour fournit des secours à ces Sciences. L'histoire a des



obscurités que la Médecine seule peut éclairer. CELSE, que lisent jour & nuit ceux qui désirent de parler un latin élégant & pur, est un des Médecins des plus illustres de l'antiquité. PLINÉ n'a pas pratiqué la Médecine, mais il l'a sue, il n'a presque travaillé que pour elle, & c'est de son ouvrage qu'on a dit, à bien juste titre, qu'on n'y trouvoit pas seulement des secours pour la latinité, comme dans les autres Auteurs, mais qu'il l'a renfermoit toute entière. ARETÉE, que nous respectons comme un grand maître dans l'art de la santé, ne l'est-il pas aussi dans la langue grecque ? GALIEN a une éloquence qui lui est propre. ALEXANDRE DE TRALLES a la sienne, & les amateurs de l'Arabe avouent qu'il n'est nulle part aussi pur que dans les écrits des Médecins.

Il paroît donc au premier coup-d'œil, par ce que je viens de dire, qu'une matière aussi abondante auroit été facile à traiter ; mais un examen plus attentif m'en a fait juger tout autrement, & laissant ce beau sujet à des hommes supérieurs, j'en ai cherché un, dans la pratique même de la médecine, qui pût vous plaire par lui-même, & qui ne



demandât qu'à être exposé simplement. Le laboureur parle de ses bœufs (a), le matelot des vents ; Médecin appelé à parler devant une Compagnie savante, j'ai cru pouvoir espérer de l'intéresser, en l'entretenant de la santé des Gens de Lettres.

§. 2. Il y a long-tems qu'on a remarqué que l'étude des sciences étoit peu favorable à la santé du corps ; & CELSE , après avoir averti les Gens de Lettres du danger de leur vocation , leur a donné des conseils pour y remédier. PLUTARQUE , cet excellent juge de ce qui mérite le nom de bon & d'honnête, alloit plus loin , & vouloit non-seulement que les Savans fissent usage des préceptes de la médecine, mais même qu'ils l'étudiaffent ; il trouvoit déraisonnable qu'ils consacraffent leur vie à des études souvent inutiles, tandis qu'ils négligent l'art de la santé. Sans doute qu'ils ignorent, dit-il, que cet art précieux fut long-tems une partie de la philosophie , & que la médecine est surtout nécessaire à ceux qui épuisent leur

---

(a) *De tauris dicit arator , navita de ventis.  
Quod medicorum est promittunt Medici.*



corps par des méditations forcées, & par les veilles de la nuit.

§. 3. Les maladies des gens de Lettres ont deux sources principales, les travaux assidus de l'esprit, & le continuël repos du corps. Pour en tracer un tableau exact, il n'y a qu'à détailler les effets funestes de ces deux causes.

§. 4. La Métaphysique recherche les causes de l'influence de l'esprit sur le corps, & du corps sur l'esprit : la Médecine s'occupe d'objets moins grands, mais peut-être plus certains, & sans remonter aux causes premières de cette action réciproque des deux substances qui composent l'homme, elle se borne à observer attentivement les phénomènes qui en résultent. L'expérience lui apprend que tel état du corps produit nécessairement tels mouvemens de l'ame, que tels mouvemens de l'ame produisent nécessairement tels mouvemens du corps ; que tandis que l'ame est occupée à penser, une partie du cerveau est dans un état de tension qui le fatigue : elle ne porte pas plus loin ses recherches, & n'a pas besoin d'en savoir davantage.

L'union de l'esprit & du corps est en effet si forte, qu'on a de la peine à con-



cevoir que l'un puisse agir sans que l'autre se ressente plus ou moins de son action. Les organes des sens ébranlés transmettent à l'esprit le sujet de ses pensées, en ébranlant les fibres du cerveau; &, tandis que l'ame s'en occupe, les organes du cerveau sont dans un mouvement plus ou moins fort, dans une tension plus ou moins grande; ces mouvemens fatiguent la moëlle nerveuse: cette substance si tendre se trouve après une longue méditation aussi épuisée que l'est un corps robuste après un exercice violent. Quiconque a pensé fortement, une fois dans sa vie, a fait cette expérience sur soi-même; & il n'y a point d'homme de Lettres qui ne soit sorti plusieurs fois de son cabinet avec un violent mal de tête, & beaucoup de chaleur dans cette partie, ce qui dépend de l'état de fatigue & d'échauffement dans lequel la moëlle du cerveau se trouve; l'empreinte de cette fatigue se fait aussi appercevoir dans les yeux, & si l'on considère un homme plongé dans la méditation, on voit que tous les muscles de son visage sont tendus, ils paroissent même quelquefois en convulsion; & M. KIRKPATRICK cite, dans la belle Préface qu'il a mise à la



tête de la traduction angloise de cet ouvrage, un fait qui doit trouver place ici. J'ai connu, dit-il, un gentilhomme d'un génie fort actif, qui, quand il pensoit fortement, avoit toutes les fibres de son front, & d'une partie de son visage, aussi visiblement agitées, que les cordes d'un clavecin dont on joue très-vivement (a). PLATON avoit déjà vu le danger d'une trop grande contention : *Quand l'action de l'ame est trop forte*, dit-il, *elle porte au corps des secousses qui le jettent dans la langueur ; si elle fait un effort dans de certaines circonstances, le corps s'en ressent, il est échauffé & affoibli.* RAMAZZINI, célèbre Médecin Italien, a observé les mêmes maux : *L'union de l'ame & du corps est telle qu'ils partagent réciproquement le bien & le mal qui leur arrive ; l'esprit est incapable de s'occuper, quand le corps est fatigué par les exercices excessifs ; & une application trop soutenue à l'étude détruit le corps, en dissipant les*

---

(a) *An Essay on diseases incident to literary and sedentary persons, &c. With a preface and notes by J. KIRKPATRICK, 12, London 1769.*



*esprits animaux qui sont nécessaires à sa réparation (a).*

Ceux qui, sans être Médecins, étudient l'homme avec attention, ont fait les mêmes observations, & l'on trouve dans un ouvrage Anglois, très-bien fait & très-intéressant, un discours qui mériterait d'être traduit en entier, mais dont la traduction entière seroit déplacée ici; je n'en citerai qu'un fragment. *La multitude qui vit du travail de son corps*, dit l'ingénieux Auteur de ce discours, *s' imagine que l'étude ne fatigue point, mais c'est une erreur; penser est un vrai travail qui ne fatigue pas moins que celui du laboureur ou de l'artisan, & qui n'en a pas les avantages; ce dernier donne de la santé, de la force, de la gayeté, un sommeil doux, un bon appétit; au lieu que les effets de la vie studieuse & sédentaire sont des maladies qui empoisonnent & accourcissent la vie, ôtent le sommeil, font perdre l'appétit, & jettent dans une angoisse continuelle (b).*

Pour comprendre ces influences du travail de l'esprit sur la santé du corps,

(a) *Opera omnia*, pag. 648.

(b) *Adventurer*, tom. I, n<sup>o</sup> 2.



il suffit de se rappeler 1°. un fait que j'ai déjà indiqué, & que le sentiment apprend à toute personne qui pense & qui s'observe penser, c'est que le cerveau est en action pendant que l'on pense. 2°. Que toute partie du corps qui est en action se fatigue, & que, si l'action dure trop longtems, ses fonctions se dérangent, parce que tout organe affoibli ne fonctionne plus régulièrement. 3°. Que tous les nerfs partent du cerveau, & de cette partie précisément du cerveau qui est l'organe de la pensée, & qu'on appelle le *sensorium commune*. 4°. Que les nerfs sont l'une des parties principales de la machine humaine, qu'il n'y a aucune fonction à laquelle ils ne soyent nécessaires, & que dès que leur action est dérangée, toute l'économie animale s'en ressent.

D'après ces principes simples, chacun sentira que quand le cerveau est épuisé par l'action de l'ame, il faut nécessairement que les nerfs souffrent, & que leur dérangement entraîne celui de la santé, & détruise enfin le tempérament, sans qu'aucune autre cause étrangère y ait part. M. BONNET, qui a si bien observé l'homme physique & l'homme moral, a parfaitement connu



cette dépendance dans laquelle les sens sont du *sensorium commune*, & le *sensorium commune* des sens; tout ce qu'il a écrit là dessus doit être lu, relu & médité. Ainsi je n'en rappellerai qu'une seule observation, mais décisive: On peut avoir éprouvé qu'une longue méditation fatigue l'organe de la vue, c'est au moins ce que j'ai éprouvé plus d'une fois, & si l'organe de l'ouïe n'éprouve pas la même fatigue, c'est sans doute qu'il est moins délicat (a).

§. 5. Les inconvéniens des livres frivoles sont de faire perdre le tems & de fatiguer la vue; mais ceux qui, par la force & la liaison des idées, élèvent l'ame hors d'elle-même, & la forcent à méditer, usent l'esprit & épuisent le corps; & plus cette action a été vive & soutenue, plus les suites en sont funestes. *Tout nous fatigue à la longue*, dit M. DE MONTESQUIEU, & surtout les grands plaisirs. Les fibres qui en ont été les organes ont besoin de repos; il faut en employer d'autres, plus propres à nous servir & distribuer, pour

---

(a) *Palingénésie Philosophique*, tom. I, pag. 135.



*ainsi dire, le travail (a).* MALLEBRANCHE fut saisi d'une palpitation violente en lisant l'*Homme de DESCARTES*; Madame DACIER récitant à un de ses amis les adieux d'HECTOR à Andromaque, en fut si affectée qu'elle perdit l'usage de ses sens (b), & il y a maintenant à Paris un Professeur de rhétorique qui se trouve mal à la lecture des beaux endroits d'HOMERE (c).

Dans ces cas, la forte tension de l'esprit produit un dérangement marqué & prompt dans le corps; Mr. DESAUVAGES a vu une fois le contraire, mais cet exemple même prouve également l'influence réciproque des deux substances, c'est celui d'un Noble Génois qui présentait ses accès de convulsion, & pouvoit les prévenir par une forte contention d'esprit; (d) il est aisé de comprendre cet effet qui confirme d'autant mieux mes principes, que cette violence opposée à la violence,

(a) *Petit porte-feuille*, page 113.

(b) CARTAUD DE LA VILLATE, *essai sur le goût*, page 95.

(c) LORRY, *de melancholia & morbis melanchol.* tom. I.

(d) *Nosolog. method.* Class. 4, art. 19, tom. 1, édit. 4, pag. 579.



eut des suites funestes, puisque le malade mourut maniaque.

§. 6. Le cerveau qui est, si l'on veut me permettre cette comparaison, le théâtre de la guerre, les nerfs qui en tirent leur origine, & l'estomac, qui a beaucoup de nerfs très-sensibles, sont les parties qui souffrent ordinairement le plutôt & le plus du travail excessif de l'esprit; mais il n'y en a presque aucune qui ne s'en ressente, si la cause continue longtems à agir.

§. 7. Mr. VAN SWIETEN parle d'un homme de mérite dont les veilles littéraires (a) avoient détruit la santé: il éprouvoit des étourdissemens dès qu'il écoutoit avec attention une histoire, un conte frivole; il étoit dans des angoisses violentes toutes les fois qu'il s'efforçoit de rappeler dans sa mémoire quelque chose qu'il avoit oublié; souvent même le cœur lui manquoit par degrés, & il éprouvoit une sensation pénible de lassitude. Ce qu'il y avoit de plus fâcheux, c'est qu'il ne pouvoit s'arrêter dans cette recherche involontaire; quelque effort qu'il fit pour la suspendre, il falloit mal-

---

(a) C'est ce que les anciens appelloient *lucubrationes*.



gré lui qu'il la continuât, jusqu'à ce qu'il se trouvât tout à fait mal (a).

PECHLIN parle d'un savant distingué, qui, toutes les fois qu'il avoit travaillé avec beaucoup de tension, sentoit diminuer ses forces & tomboit enfin dans une défaillance qui ne se dissipoit qu'en le mettant au lit (b).

M. VIRIDET, mon concitoyen, a connu une femme qui étoit attaquée d'une colique violente toutes les fois qu'elle s'appliquoit à quelque chose (c); & un auteur moderne parle d'un homme dont le bras enflait considérablement dès qu'il pensoit ou qu'il éprouvoit une sensation vive (d). J'ai été consulté par un gentilhomme Anglois, qui, étant à Rome, se livra si fort à l'étude des mathématiques, qu'au bout de quelques mois, il ne put se plus servir de ses yeux,

(a) *Commentar. in Boerhaav. aphor. t. 3. p. 313.*

(b) *Observationes. L. 3. obs. 6.*

(c) *Traité du bon chile, t. 2. p. 647.* Cet ouvrage peu connu, quoiqu'il ait déjà paru en 1735, peu de tems avant la mort de l'auteur, mériteroit, par le nombre de bonnes observations qu'il contient, de l'être davantage.

(d) M. BORDEUX, *prix de l'Acad. Chir. t. 6. p. 199.*



quoiqu'on n'y remarquât aucun vice extérieur. Il se fit lire; mais bientôt il ne put plus se servir de son cerveau, ni même soutenir quelques minutes la conversation la plus indifférente.

Mon ami, Mr. ZIMMERMANN, rapporte un autre exemple de l'épuisement littéraire trop intéressant pour l'omettre ici: un jeune gentilhomme Suisse, dit cet habile médecin, donna tête baissée dans l'étude de la métaphysique; bientôt il sentit une lassitude d'esprit, à laquelle il opposa de nouveaux efforts d'application, ils augmentèrent la foiblesse, & il les redoubla. Ce combat dura six mois, & le mal augmenta au point que le corps & les sens s'en ressentirent. Quelques remèdes rétablirent un peu le corps, mais l'esprit & les sens tombèrent par une gradation insensible dans l'état de stupeur le plus complet. Sans être aveugle, il paroissoit ne pas voir; sans être sourd, il paroissoit ne pas entendre; sans être muet, il ne parloit plus. Du reste il dormoit, buvoit, mangeoit sans goût & sans dégoût, sans demander & sans refuser. On le crut incurable, & on ne lui donna plus de remèdes; cet état dura un an. Au bout de ce tems, on lut devant lui une lettre à haute voix,



il tressaille , se plaint fourdement & appuie sa main sur l'oreille ; on s'en aperçoit & on lit plus haut ; alors il crie & donne des signes de la douleur la plus aiguë ; on réitere l'expérience , & le sens de l'ouïe est racheté par la douleur. Tous les autres sont rachetés successivement de la même façon ; & au retour de chaque sens , on remarqua une diminution dans la stupidité ; mais l'épuisement & les douleurs le mirent pendant longtems aux portes de la mort ; enfin la nature l'emporta presque sans aucun secours de la médecine ; il se rétablit entierement , & est aujourd'hui un de nos meilleurs philosophes (a). Il est impossible d'expliquer ces phénomènes autrement que par le vice des nerfs , & par l'influence que l'ame a sur eux.

---

(a) Cette observation est tirée d'un chapitre sur les effets de la contention d'esprit que M. ZIMMERMANN a mis dans *son traité de l'expérience en Médecine* , & qu'il avoit bien voulu traduire en ma faveur après la première édition de ce petit ouvrage ; ce morceau est plein de choses utiles , dont je ferai encore usage. Tout cet excellent ouvrage vient d'être publié en françois , & sera lu avec le plus grand intérêt , non seulement par les Médecins , mais par toutes les personnes éclairées. in-12. 3 volum. Lyon 1774.



§. 8. Quant à l'action de l'ame sur l'estomac, elle se démontre tous les jours par des expériences que chacun peut vérifier soi-même. L'homme qui pense le plus est celui qui digere le plus mal, toutes choses égales d'ailleurs; celui qui pense le moins est celui qui digere le mieux. On voit très-fréquemment des fots boire & manger beaucoup sans s'incommoder, quoiqu'ils menent une vie sédentaire, & qu'ils ne soient pas d'une constitution plus robuste que d'autres. Combien y a-t-il au contraire de gens d'esprit dont les digestions sont pénibles & laborieuses, quoiqu'ils soient d'un bon tempérament, & qu'ils fassent de l'exercice?

Cette même loi de l'organisation du corps humain, qui fait que les vomissemens sont un des premiers symptômes de la lésion du cerveau après les coups reçus à la tête, se retrouve dans toutes les irritations de cet organe; le degré de l'effet est toujours proportionné à celui de la cause; & s'il est rare que le travail de l'esprit soit porté au point de produire sur le champ les mêmes effets sur les nerfs que produiroit un coup violent, cela n'est cependant pas sans exemple; un homme plein de génie, qui s'est  
livré



livré au travail avec une ardeur excessive, me disoit, il n'y a pas longtems, qu'après avoir travaillé avec feu pendant plusieurs heures, parce qu'il trouvoit les forces de son ame exaltées, il sentit tout à coup sa tête s'affoiblir, ses idées devinrent confuses, il ne faisoit plus rien, il prit mal au cœur & eut plusieurs vomissemens. Mon illustre ami M. POMME parle d'un homme de Lettres qui s'étoit tellement affoibli l'estomac par les études, qu'il avoit des vomissemens d'abord après le repas (a), & j'ai été consulté par un ecclésiastique qui ne fait aucune digestion les jours où il étudie beaucoup.

Il est très-ordinaire que les personnes qui s'occupent longtems avec application perdent tout-à-fait l'appétit, & un gentilhomme Danois, que sa mauvaise santé avoit amené ici en 1768, éprouvoit cela d'une façon si marquée, que, quand il avoit été forcé de s'occuper plus d'un certain nombre d'heures, ses gens ne servoient point son repas; il lui auroit été impossible de manger, & il ne pouvoit se tirer de l'anéantissement dans

---

(a) *Traité des vapeurs hystériques*, p. 248.



lequel il se trouvoit qu'en prenant un fort exercice à cheval qui lui redonnoit des forces & de l'appétit.

Cette suite fâcheuse des études forcées est une de celles qui a été le plus constamment observée. ARISTOTE étoit obligé d'avoir toujours sur l'estomac une vessie pleine d'une huile aromatique, & M. A. ANTONIN avoit tellement ruiné le sien, par la tension continuelle dans laquelle la régie de l'empire du monde & la culture des lettres tenoient son ame, qu'au rapport de GALIEN, son premier Médecin, il étoit exposé à des crudités, dont il ne pouvoit se guérir que par un jeûne de vingt-quatre heures, & un verre de vin chaud dans lequel on faisoit infuser quelques grains de poivre. Le même Auteur nous a conservé l'histoire d'une femme, nommée ARRIA, qu'il aimoit beaucoup, & qui, en se livrant à une étude assidue de la Philosophie de PLATON, s'étoit aussi tellement affoiblie l'estomac qu'elle ne pouvoit plus prendre d'alimens, & avoit perdu ses forces au point qu'elle ne pouvoit plus se tenir que couchée sur le dos (a).

---

(a) *De theriaca, ad Pisonem, cap. 2.*  
*Chart. t. 13. p. 932.*



Mr. BOERHAAVE, qui vécut long-tems dans une ville où l'on cultive beaucoup les Lettres, dit que l'étude commence par détruire l'estomac, & que si l'on n'y remédie, le mal peut dégénérer en mélancolie. Un mauvais estomac, disoit un célèbre Médecin Portugais, suit les Gens de Lettres comme l'ombre suit le corps (a). J'ai vu moi-même des malades qui ont été punis de cette intempérance littéraire, d'abord par la perte de l'appétit, la cessation absolue des digestions, un affoiblissement général, qui en étoit l'effet, l'amaigrissement, l'atrophie, ensuite par des spasmes, des convulsions, & enfin par la privation de tous leurs sens.

§. 9. Bientôt, par un retour inévitable, le mal que l'esprit a fait au corps retombe sur l'esprit même, parce que l'Etre suprême a voulu qu'aussi long-tems que ces deux substances courroient la même carrière, les travaux de l'esprit fussent dépendans jusques à un certain point de la santé corporelle; cette vérité a toujours été reconnue.

---

(a) AMATI *Lusitani curat. Medicæ.* p. 153.



PLINE le jeune a dit énergiquement que les *étayes du corps étayoient l'esprit* (a), & DEMOCRITE avoit dit long-tems avant lui : *La force de l'esprit augmente avec la santé ; lorsque le corps est malade , l'esprit ne peut vaquer à la méditation* (b). Il n'est donc pas étonnant qu'il s'affoiblisse, après avoir épuisé le cerveau & affoibli les nerfs. Qu'on ne m'objecte point la conduite de PLATON qui choisit pour son auditoire un séjour mal-sain, dans l'idée que sa santé étant moins robuste, son esprit en feroit plus propre aux méditations. La conduite de PLATON, dans ce cas, étoit opposée à sa doctrine générale, & relative à sa constitution volumineuse & disposée à l'embonpoint ; ce qui lui faisoit souhaiter d'avoir la fièvre pour maigrir. Qu'on ne m'objecte point non plus quelques hommes de Lettres très-valétudinaires & dont la tête se soutient dans la plus grande force ; parce que si l'on fait un examen attentif de leur santé, on verra que les

---

(a) *Epist. lib. 2. epist. 9.*

(b) *Epist. ad HIPPOCRAT. FOES. t. 2. p. 1288.*



dérangemens qu'elle éprouve n'ont point leur siège dans le cerveau ou dans les nerfs, qui, ayant quelquefois une force native, très-grande, ne sont que peu ou point dérangés par les dérangemens des autres organes, & restent en état de se prêter aux fonctions de l'ame.

§. 10. Les premiers symptômes qui caractérisent l'affoiblissement du genre nerveux sont une espèce de pusillanimité qu'on ne connoissoit point auparavant; la défiance, la crainte, la tristesse, l'abattement, le découragement: l'homme qui avoit été le plus intrépide vient à tout craindre; la plus légère entreprise l'effraye; le plus petit événement imprévu le fait trembler; la plus légère indisposition lui paroît une maladie mortelle, & la mort est une idée affreuse qu'il ne soutient point. Il y a eu des tyrans qui ont condamné à la mort des Philosophes qu'ils haïssoient, mais ils n'ont pu la leur faire craindre; combien auroient-ils été plus cruels, si en leur accordant la vie, ils eussent pu leur inspirer les craintes qui sont le tourment des hypocondriaques? On voit tous les jours les Gens de Lettres, chez lesquels cette maladie commence à germer, obligés



d'abandonner leurs livres chéris ; leurs nerfs , en s'affoiblissant , les rendent incapables d'attention ; ils perdent la mémoire ; leurs idées s'obscurcissent ; des chaleurs de tête , des palpitations , un accablement général , la crainte de mourir subitement , font tomber la plume de leur main. Le repos , des nourritures succulentes , l'exercice , leur rendent une partie de leurs forces , ils retournent à leurs livres , & sont encore forcés à les quitter. La journée s'écoule dans ces alternatives ; le soir ils sont fatigués , abattus , ils se mettent au lit , passent une mauvaise nuit ; la mobilité de leurs nerfs les empêche de dormir , & souvent les met hors d'état de penser. Je connois un jeune homme qui , s'étant livré opiniâtement à des études philosophiques , ne peut plus ouvrir son livre , sans éprouver une convulsion des muscles de la tête & du visage , il lui semble alors qu'on lui serre la tête avec des cordes. Il seroit inutile d'accumuler un plus grand nombre d'exemples qui grossiroient cet ouvrage , sans rien ajouter à la démonstration déjà trop complète du danger des études opiniâtres , & de ses funestes influences sur la force du genre ner-



veux. *Le travail du cabinet*, dit Mr. ROUSSEAU, rend les hommes délicats, affoiblit leur tempérament; & l'ame garde difficilement sa vigueur, quand le corps a perdu la sienne. L'étude use la machine, épuise les esprits, détruit les forces, énerve le courage, rend pusillanime, incapable de résister également à la peine & aux passions (a).

§. II. Les travaux de l'esprit ne produisent pas seulement l'affoiblissement & la mobilité excessive du genre nerveux, mais aussi les maladies de nerfs les mieux caractérisées & les plus graves. GALIEN a vu un Grammairien qui tomboit en épilepsie toutes les fois qu'il méditoit profondément, ou qu'il enseignoit avec chaleur (b). Et PECHLIN connoissoit une Dame qui avoit aussi une légère attaque d'épilepsie, dès qu'elle lisoit ou qu'elle écrivoit avec attention (c). J'ai vu moi-même, & Mr. VAN SWIETEN a fait la même

(a) *Préface de Narcisse, œuvr. divers. t. 1. p. 172.*

(b) *De locis affect. l. 5. c. 6. Charter. t. 7. p. 492.*

(c) *Observ. medic. phis. l. 2. obs. 29. p. 283.*



observation, j'ai vu des enfans de la plus grande espérance que des maîtres durs & imprudens forçoient d'étudier sans relâche, devenir épileptiques pour la vie. Mr. HOFMANN parle d'un jeune homme qui tomboit en épilepsie pour un moment, toutes les fois qu'il fatiguoit son esprit ou sa mémoire; dès qu'il cessoit d'étudier, les palpitations cessoient, & il recouvroit la santé (a). Le célèbre PETRARQUE paya du même prix son amour pour les Lettres.

§. 12. Outre les maladies de nerfs que cause l'étude, en dérangeant les nerfs, elle produit une infinité d'autres maux. Un célèbre Mathématicien dont la conduite avoit toujours été irréprochable, & qui étoit sujet à une goutte héréditaire, en hâta l'accès en s'appliquant trop à la solution d'un problème difficile (b). Et Mr. LEIBNITZ, l'un des hommes les plus savans qui aient jamais vécu, fut tourmenté les dernières années de sa vie par cette maladie, qui étant devenue anormale, se porta sur

---

(a) *Medicin. ration. de epileps.* §. 19.

(b) VAN SWIETEN. t. 4. p. 305.



les nerfs, & lui occasionna des convulsions peu d'heures avant sa mort (a). On fait l'accident singulier arrivé à Mr. le Chevalier d'EPERNAY; après quatre mois de travaux assidus, il perdit sans aucun symptôme de maladie, la barbe, les cils, les sourcils, enfin les cheveux & tous les poils du corps (b). Ce phénomène s'explique aisément par le manque de nourriture dans les petits bulbes qui servent de racine aux poils; manque de nourriture qui pouvoit avoir trois causes: 1°. le dérangement des fonctions de l'estomac, premier organe de la digestion & de la nutrition; 2°. la diminution de l'action des nerfs qui ont tant de part à la nutrition, & qui, étant occupés par la tension de l'esprit, devoient mal fonctionner pour le corps; 3°. cette petite fièvre, à laquelle quelques Gens de Lettres sont sujets, & qui, détruisant la lymphe nourricière, les rend pâles, maigres, & les jette enfin dans le dépérissement & la consommation; fièvre qui dépend elle-même

---

(a) BRUCKERI *vita LEIBNITZII* §. 24. *opera omn. t. I. p. 98.*

(b) *Gazette de France*, 23 Février 1763.



de ce que quelquefois une forte contention d'esprit anime l'action du cœur & en rend les battemens plus fréquens ; plus ordinairement de ce que la digestion se faisant mal , & le chile étant mal élaboré, il irrite les organes de la circulation, ce qui produit la fièvre, & , si ceux de la respiration sont foibles & sensibles , une toux qui jointe à la fièvre peut dégénérer en fièvre lente & en étiſie , mais qui ne veut point être traitée par les remèdes rafraichiffans , ni par ceux qu'on appelle ordinairement béchiques , & qui augmenteroient la cause du mal. J'en ai guéri par le seul usage de la rhubarbe , & c'est sans doute dans cette espèce d'étiſie , si on lui donne ce nom , dans laquelle les eaux chaudes de *Cauterets* , les eaux appelées *chaudes* , & les *bonnes* sont si vantées , & dans laquelle toutes les eaux analogues opèrent tout aussi favorablement , quand elles sont bien dirigées.

Sans vice même dans la poitrine , sans fièvre marquée , le manque de nutrition peut être tel que maigrissant & perdant leurs forces journellement , ils s'éteignent , sans maladie décidée , à la force de l'âge ; quelquefois le mésentère s'engorge , & alors les progrès du mal sont



plus rapides. Ce dépérissement fuccef-  
 fif, fans aucune fuppuration & fans fiè-  
 vre, eft un des cas dans lesquels les  
 baumes thérébentinés réuffiffent le  
 mieux, & j'en ai vu quelquefois des  
 effets bien marqués: mais dès qu'il y  
 a de la chaleur, de la fièvre & de la  
 toux, ils ceffent d'être utiles. Trop  
 fouvent le mal parvient rapidement,  
 fans qu'on s'en doute, à un point de  
 dépérissement, tel que tous les fecours  
 font absolument inutiles. J'ai vu, il y  
 a trois ans, l'ami le plus cher à mon  
 cœur, périr à l'âge de 54 ans, avec  
 tous les caractères de la caducité de  
 corps la plus complete, & telle que je  
 l'ai vue rarement, même chez des no-  
 nagénaires, mais avec toute la force de  
 fa tête & toute la fineffe de fes fens.  
 Si le génie le plus vaste, l'ame la plus  
 élevée & la plus honnête, le cœur le  
 plus bienfaifant, l'ardeur la plus vive  
 pour le bien public, l'imagination la  
 plus brillante & la plus gaye, l'efprit  
 le plus jufte & le plus aimable, les con-  
 noiffances les plus étendues, fi tous  
 ces dons, dis-je, étoient des titres pour  
 une longue vie, Mr. DE BRENLES  
 auroit été, jufqu'à l'âge le plus avancé,  
 l'honneur de fa patrie, le confeil le



plus éclairé & le plus intègre de ses concitoyens, l'ennemi le plus redoutable de la chicane, un flambeau dans l'Académie, le guide & le modèle des jeunes gens, le meilleur des amis, les délices de la société: mais avec autant d'habileté, de réputation & de désir d'être utile, il ne put ni éviter d'être employé dans une multitude d'affaires, ni se soustraire au travail qu'elles exigeoient, lors même qu'il sentoît que ce travail excédoit ses forces, & qu'il en étoit la victime.

Consulté sur tous les cas de jurisprudence un peu importans, de tout le pays & même des pays voisins, s'en occupant avec le plus grand intérêt, parce que son premier but, dans toutes les difficultés, fut toujours de les terminer sans procès, & il eut souvent cette satisfaction; chargé fréquemment des affaires du public, parmi lesquelles il y en a souvent de très-épineuses, telles que le sont celles dans lesquelles il s'agit de la discussion des droits du Prince & des droits des villes, ou des droits des villes & des prétentions des particuliers; occupé pendant un tems assez long, & occupé avec ce zèle qu'exigeoit la confiance flatteuse qu'on lui



avoit témoignée, à arranger les difficultés longues, compliquées, peut-être mal connues & mal présentées, survenues entre un grand Roi & des sujets souverains; obligé de chercher péniblement la lumière derrière tous les obstacles interposés qui l'empêchoient d'arriver jusqu'à lui (*a*); chargé par le Monarque, après la pacification, de former un code de Loix pour un pays qui n'en a point encore (*b*); attaché depuis longtems à une charge de judicature; promu depuis peu à la chaire de Droit de cette Académie, & rempli du désir d'inspirer aux jeunes gens, qui y font leurs études, une émulation, des principes, des goûts, des connoissances qui pussent les rendre vé-

(*a*) L'histoire de cet arrangement méritoit peut-être autant d'être publique que celui de négociations bien plus considérables par leurs objets, mais qui ne servent pas autant à faire connoître les mobiles & les ressources des hommes.

(*b*) Tous ceux qui ont connu M. DE BREN-LES seront persuadés comme moi, que c'est un vrai malheur pour la jurisprudence qu'il soit mort avant la confection de ce code.



ritablement utiles; ne négligeant point l'étude du droit & la culture des lettres; donnant tous les jours des soins à l'éducation de sa famille, parce qu'il étoit persuadé que les devoirs de pere sont les plus sacrés, sa santé dut nécessairement souffrir de tant de travaux, dans lesquels il portoit toujours ce feu qui lui étoit naturel; il y a longtems qu'elle avoit commencé à s'altérer: une maladie violente qu'il eut à Berne, il y a plusieurs années, après un travail pénible dans un voyage entrepris pour les intérêts du public, lui portèrent une atteinte dont elle ne s'étoit jamais entièrement remise.

Sensible, comme il l'étoit, aux charmes de l'honnêteté & de la vertu, il a peut-être été souvent trop affecté de tout ce que bien des gens, vus de près dans les matières d'intérêt, offrent de révoltant à l'homme vrai & droit, dont la vue de la méchanceté déchire le cœur, comme la cause physique de la douleur déchire les nerfs; j'ai vu souvent le sien ferré par l'indignation, & courroucé de la nécessité d'être armé & en garde contre les surprises de la fausseté masquée sous l'apparence de la bonhomie; & ce genre de peine, plus particulièrement atta-



ché à sa vocation, n'a pas peu contribué sans doute à user des ressorts que la seule contention d'esprit n'auroit peut-être pas encore détruit. L'application tue d'autant plus promptement qu'on a déjà perdu plus de force ; il y a une époque où les progrès du dépérissement sont rapides, Mr. de B. en retardoit un peu la marche par les plus grands ménagemens de régime, mais enfin ils devinrent inutiles. Des accès de fièvre irrégulière, qui n'étoient que les vains efforts d'une nature luttante contre les désordres que cause, dans toute la machine, un affoiblissement aussi total, l'attaquèrent en Valais ; il revint chez lui, & chaque accès enlevant une partie de ses forces, il résista peu, & finit tranquillement, sans aucune agonie, en se félicitant d'entrer dans une sueur qu'il crut salutaire, & qui fut le dernier effort de cette nature épuisée par les seuls travaux de la tête (a).

---

(a) Cinq ou six heures avant sa mort, nous avions causé lui, Madame son épouse & moi, pendant une heure, & il avoit autant de force & de netteté dans les idées que quinze ans auparavant, son imagination étoit la même ; il fit en ma présence tous les efforts possibles



Cette crise fera grand plaisir à mon ami, furent ses derniers mots; il expira en finissant de les prononcer.

Qu'on pardonne à ma juste douleur ce portrait foible, & déplacé peut-être, d'un ami bien digne d'être peint mieux & plus en détail; voilà les hommes qu'il faudroit faire connoître aux autres hommes; voilà le véritable savant, celui qui n'a acquis les connoissances les plus étendues que pour les faire servir au bien général; voilà par là même celui que les lettres doivent célébrer. On imprime tous les jours les éloges des hommes les plus médiocres, de gens qui n'ont souvent d'autre mérite que celui d'avoir prononcé quelques foibles discours académiques, d'avoir compilé vingt brochures pour en faire une, d'avoir donné un nouveau titre à quelque livre oublié & fait pour l'être, & l'on ne loueroit pas l'homme rare

---

pour signer un mémoire important, auquel il avoit encore travaillé la veille, mais le tremblement étoit devenu si considérable qu'il n'étoit plus maître d'aucun de ses mouvemens, cette simple signature fut un travail long & pénible; il en sentoit l'importance, il la fit avec gayeté.



qui faisoit honneur à l'humanité, parce qu'il n'a point fait gémir les presses; le mérite d'être auteur seroit-il donc le seul qui dût être consacré par un éloge littéraire (a)? Quelle erreur & quel préjugé funestes? Présenter, comme modèles, les morts dignes d'en servir, leur rendre un juste tribut d'admiration, de reconnoissance & de regrets; exciter, par cet hommage, chez ceux qui leur survivent, l'émulation

---

(a) Mr. DE BRENLES n'avoit fait imprimer qu'une dissertation très-intéressante sur une question relative aux droits des ambassadeurs, *Num legati exempti sint à jurisdictione criminali ejus ad quem missi sunt*; quelques mémoires destinés principalement à l'information des juges & l'éloge de feu Mr. DE BOCHAT; ce n'est pas dans ces petits ouvrages qu'on peut trouver tout le développement de son génie & de ses connoissances, aussi je ne l'ai point envisagé comme auteur, mais on y voit ce qu'auroient été des ouvrages qu'il auroit destinés à l'instruction du public. Il avoit fait traduire de l'allemand & imprimer, peu de tems avant sa mort, les Principes du droit naturel de Mr. CLAPROTH, professeur à Gœttingen, dont il faisoit grand cas, & qu'il regardoit comme un des meilleurs ouvrages en ce genre.



de la gloire & de la vertu; émulation qui seule mène à tout, & qui devrait être la base de tout système d'éducation (a); voilà sans doute quel est ou quel doit être le but de tous les éloges funèbres; & qui y auroit plus de droit que l'illustre ami dont la perte me fera

---

(a) On me saura gré de placer ici, & on ne le trouvera sans doute pas trop étranger à la matière, un fragment précieux de lettre d'une des femmes de l'Europe qui a le plus d'esprit & de force dans l'esprit, qui connoît le mieux les hommes & qui a le plus pensé....  
„ Tous les ouvrages composés sur l'éducation  
„ n'ont parlé que des accessoires, & n'ont  
„ pas dit un mot du principe; je crois qu'il  
„ n'y a qu'une manière d'élever qui remplit  
„ toutes les vues qu'on peut avoir, inspirer un  
„ amour passionné de la vertu & de la gloire,  
„ & laisser le penchant décider de la vocation;  
„ avec cet amour dont je parle, quelque pro-  
„ fession qu'on embrasse, on veut s'y distin-  
„ guer & acquérir les connoissances qui peu-  
„ vent conduire à ce but; si l'on trouve un  
„ naturel capable de s'enflammer de cette  
„ passion qui remplit l'ame plus que toutes  
„ les autres, l'on n'a plus à s'embarasser de  
„ rien, & si celui qu'on élève n'en est pas  
„ susceptible, tous les soins qu'on pourroit  
„ lui donner, n'en feront jamais qu'un homme  
„ vulgaire qui ne vaut pas la peine de s'en  
„ tourmenter tant, &c.



toujours récente, & dont il m'a été doux de m'occuper un moment avec des lecteurs que j'aime à supposer capables de sentir cette perte.

§. 13. Pour se faire une idée des effets d'une méditation trop forte, on peut la regarder comme une ligature qu'on a appliquée à tous les nerfs, & qui, en suspendant leur action, produit le même effet dans toute la machine qu'une ligature, plus ou moins serrée, appliquée à un rameau de nerfs, produiroit sur les parties à laquelle ce rameau se distribue. La méditation affoiblit aussi comme feroient des évacuations excessives, qui appauvrissent le corps, le jettent dans l'épuisement, atténuent trop les humeurs, & produisent une trop grande mobilité de nerfs. Les saignées, les lavemens, les salivations trop copieuses, les urines abondantes, en un mot, toute évacuation excessive, en affoiblissant l'action des vaisseaux & en diminuant trop la quantité des humeurs, empêchent le fluide nerveux ou les esprits animaux, dont dépend toute l'action des nerfs, d'être préparé dans le cerveau. La méditation, en tenant les nerfs dans un état d'action trop soutenue, dissipe trop de



ces esprits & empêche aussi le cerveau de les préparer : ainsi dans l'un ou l'autre cas, ce fluide précieux, qui est la substance la plus pure, la plus travaillée de toute la machine humaine, la plus nécessaire à nos fonctions, manque & est altérée, ce qui produit une multitude de désordres. Mais il y a cette différence bien essentielle entre l'affoiblissement des nerfs causé par des évacuations trop abondantes, ou des travaux forcés du corps qui épuisent aussi en dissipant trop d'esprits animaux, & celui qui vient de la tension d'esprit ; c'est que la première de ces causes empêche en effet, pour un tems, la séparation suffisante de cette liqueur précieuse, mais n'en dérange point les organes ; au lieu que la seconde, les travaux de l'esprit, attaquent l'organe même, comme je le développerai mieux plus bas. La première soustrait à la fabrique la matière à ouvrir, la seconde dérange les métiers même, & ce sont ces dérangemens du cerveau, fruits de l'étude excessive que je dois examiner. Ils dépendent de trois loix de l'économie animale qui formeront autant d'articles.

§. 12. La première, c'est que *quand*



*L'ame longtems occupée a imprimé une trop forte action au cerveau, elle n'est plus maîtresse de la réprimer; cet ébranlement se continue malgré elle, & réagissant sur elle lui fait éprouver des idées qui sont un vrai délire, parce qu'elles ne répondent plus aux impressions extérieures des objets, mais à la disposition intérieure du cerveau, dont quelque partie devient incapable de recevoir les nouveaux mouvemens que les sens lui transmettent. Le TASSE eut de fréquens accès de folie; mais je crois devoir remarquer que chez lui le dérangement étoit peut-être plutôt la suite du chagrin dans lequel différens événemens l'avoient jetté que des travaux littéraires, & il est aisé de voir que les plus beaux morceaux de ses ouvrages couloient de source & lui coutoient peu; malheureusement l'imagination la plus brillante n'exclut pas cette foiblesse d'ame qui se laisse troubler par les événemens, & peu d'hommes apprennent à être forts; son mal commença par une mélancolie, qui devint enfin véritable démence, mais toujours coupée par des intervalles lucides; il crut qu'il étoit enforcélé, & qu'il y avoit un esprit follet qui le suivoit continuellement.*



J'ai été consulté par un poète Anglois , dont l'application avoit presque entièrement bouleversé les facultés ; il passoit alternativement de la plus grande exaltation au plus grand abattement , accompagné de la mélancolie la plus noire : pendant le tems de l'exaltation, il composoit avec enthousiasme , & étoit enchanté de ses compositions ; cet état finissoit, celui de foiblesse , de tristesse , de mécontentement arrivoit, & tous ces vers, admirés deux jours auparavant, étoient trouvés détestables, & impitoyablement condamnés au feu. Le sujet du poëme dont il étoit occupé étoit (si je m'en rappelle bien) Pierre le Grand ; il avoit déjà tiré pour plusieurs mille livres de souscription , & dans ses momens calmes, qui étoient rares, cela ajoutoit au désespoir qu'il avoit de se voir condamné à ne composer que pour détruire ; après plusieurs années de travail, il n'existoit encore rien.

SPINELLO, fameux peintre Toscan, ayant peint la chute des anges rebelles , donna des traits si terribles à Lucifer qu'il en fut lui-même saisi d'horreur , & tout le reste de sa vie, il crut voir continuellement ce démon



lui reprocher de l'avoir représenté sous une figure si hideuse. Mr. PASCAL, l'une des âmes les plus fortes, après des travaux forcés & de profondes méditations, eut tellement le cerveau blessé qu'il croyoit voir toujours à son côté un gouffre de feu; l'agitation perpétuelle de quelques-unes de ses fibres lui transmettoit sans cesse cette sensation, & sa raison, vaincue par ses nerfs, ne put jamais triompher de cette idée. Combien d'autres encore que leur esprit trop exalté a entraîné pour jamais au-delà des limites du vrai? L'on trouve souvent dans la vie des plus grands hommes des traits qui paroissent tenir de la folie. L'on admire le génie d'ARISTOTE, & l'on ne comprend pas sa conduite avec PYTHIAS; il est bien permis sans doute d'adorer sa femme sans être fou, mais lui offrir des sacrifices est un acte de vrai délire. Gaspard BARLOEUS, Orateur, Poète & Médecin, n'ignoroit pas tous ces dangers, il en avertissoit souvent son ami Constant HUGHENS (a); mais il s'aveugloit sur lui-même,

---

(a) *Nec litteras, lui écrivoit-il, nec ver-  
sus rescribe, ne in novum discrimen valetu-*



& ses études excessives lui affoiblirent tellement le cerveau, qu'il croyoit que son corps étoit de beurre : il fuyoit le feu avec soin ; à la fin, ennuyé de ses terreurs continuelles, il se précipita dans un puits. Je regretterai toujours un ami, également distingué par son génie & par son caractère, homme né pour les grandes choses, partagé entre l'étude des Lettres & de la Médecine, dont il auroit certainement avancé les progrès ; les lectures, les expériences, les méditations l'occupoient jour & nuit ; il perdit d'abord le sommeil, il eut ensuite des accès passagers de folie, enfin il devint tout-à-fait fou, & on eut bien de la peine à lui sauver la vie. J'en ai vu d'autres que les lettres avoient d'abord rendus frénétiques & maniaques, & qui ont fini par devenir tout-à-fait imbécilles ; & je connois un homme plus grand encore par ses vertus que par sa haute naissance, qui s'étant livré pendant douze heures continues à la composition d'un mémoire de

---

*dinem dubium adducas. Facile enim ex attentione incalcescent spiritus, hinc sanguis, hinc habitus corporis.* BARLOEI epist. lib. I. ep. 4.



de la plus grande importance, tomba, après l'avoir fini, dans un délire total, qui dura jusqu'à ce que le sommeil eût calmé ses sens.

Les observateurs rapportent une infinité de traits semblables, & j'ai entendu dire à un témoin digne de foi que *Pierre JURIEU*, si fameux par ses disputes théologiques, ses écrits polémiques, & son commentaire sur l'apocalypse, avoit tellement affoibli son cerveau, que quoiqu'il conservât le bon sens à plusieurs égards, il attribuoit les fréquentes coliques, dont il étoit attaqué, aux combats que se livroient sans cesse sept cavaliers renfermés dans ses entrailles. On en a vu d'autres qui se croyoient une lanterne; quelques-uns qui pleuroient la perte de leurs cuisses.

Les personnes qui sont le plutôt dérangées par les efforts de l'ame sont celles qui s'occupent sans cesse d'un même objet; il n'y a alors qu'une partie du *sensorium* qui soit tendue, & elle l'est toujours. L'action des autres ne la soulage point; cette partie se fatigue & se détruit plus tôt. Lorsqu'il n'y a dans le corps qu'un seul muscle ou qu'un petit nombre de muscles qui tra-



vaillent continuellement, le corps souffre beaucoup plus que si la même quantité d'action étoit répartie sur tous les muscles successivement ; il en est de même du cerveau ; lorsque ses différentes parties agissent l'une après l'autre, il se fatigue beaucoup moins ; la partie qui se repose reprend ses forces, tandis que les autres s'exercent : ce passage du travail au repos est le plus sûr moyen de conservation.

J'ai vu une femme qui avoit paru très-sensée jusques à l'âge de vingt-cinq ans, qui s'étant par malheur attachée à la secte des *Herneutes* ou *Moraves*, s'enflamma, se pénétra tellement de l'amour de JÉSUS-CHRIST, qu'elle appelloit son agneau, qu'elle ne put plus s'occuper que de cette seule idée, & sans autre cause, devint imbécille dans l'espace de quelques mois ; elle ne conserva d'autre souvenir que celui de son ami. Je la vis presque tous les jours pendant six mois, & dans toutes les visites que je lui fis, je n'obtins pour réponse à mes questions que ces seules paroles, *mon doux agneau*, qu'elle répétoit de demi-heure en demi-heure, les yeux baissés. Elle vécut ainsi pendant six mois, & mourut ensuite de



dépérissement (a). Mais sans aller chercher des exemples plus loin, nous avons vu étudier dans cette Académie, il n'y a pas longtems, un jeune homme de mérite qui, s'étant mis dans la tête de découvrir la quadrature du cercle, est mort fou dans un hôpital étranger.

§. 15. La seconde loi à laquelle le corps humain est sujet, & de laquelle dépendent une partie des maladies de cerveau que l'étude occasionne, *c'est que les humeurs se portent à la partie qui est en action.* Mr. MORGAGNI a connu à Bologne un savant à qui il prenoit un saignement de nez, lorsqu'il lui arrivoit le matin de méditer avant d'être levé (b). Quand le cerveau agit, il reçoit une nouvelle quantité de sang

(a) M. KIRKPATRICK nous apprend dans une note de la traduction angloise, que le fanatisme des sectes est, en Angleterre, une cause fréquente de suicides; & il demande en même-tems, si cet horrible effet de cet esprit de sectes, ne prouve pas évidemment combien il est opposé à celui de la véritable religion. pag. 35.

(b) *De sedibus & causis morborum, cap. 3. §. 13.*



qui, donnant trop de ton & de mouvement aux vaisseaux, produit ce sentiment de douleur & de chaleur dont j'ai parlé, & d'autres maux plus funestes, suivant les différentes dispositions du cerveau, du sang & le concours des circonstances étrangères. Telles sont les tumeurs, les anevrismes, les inflammations, les suppurations, les squirres, les ulcères, l'hydrocephale, les maux de tête, les délires, les assoupissemens, les convulsions, la léthargie, l'apoplexie, les insomnies qui tourmentent les Gens de Lettres, & qui, si elles durent, ouvrent la porte à une infinité de maladies de l'esprit & du corps.

FERNEL parle d'un savant, sujet à un mal de tête intolérable au sommet de la tête, qu'on auroit couvert du doigt, & dans le crâne duquel on trouva la dure-mere épaissie & enflammée dans l'endroit où la douleur s'étoit fait sentir. Mr. LIEUTAUD qui a éclairé toutes les parties de la Médecine, qui l'a enrichie de plusieurs excellens ouvrages, & qui, depuis la publication de la première édition de cette dissertation, s'est acquis des droits éternels à la reconnoissance de tous les Méde-



ins éclairés, par la publication de son anatomie pratique, que ses seules observations rendroient un ouvrage bien précieux; Mr. LIEUTAUD, dis-je, me fournit un cas très-propre à mettre sous les yeux la vérité de ce triste tableau. Un jeune homme de vingt-cinq ans, extrêmement attaché aux études, fut saisi, après un travail opiniâtre, d'une fièvre aiguë accompagnée du mal de tête le plus cruel; le cinquième jour il tomba dans un délire que rien ne put calmer, & il mourut le septième. L'on trouva dans le cadavre les vaisseaux du plexus choroïde extrêmement engorgés de sang; & les ventricules remplis de sérosité, aussi bien que les autres parties du cerveau (a). Mr. ZIMMERMAN éprouva un accident qui démontre aussi très-bien combien la grande tension d'esprit détermine le sang au cerveau, je le communiquerai tel qu'il me l'écrivit, il y a plus d'un an. " Chargé avant-hier de composer

---

(a) *Historia anatomico medica*, l. 3. obs. 164. t. 2. p. 184. Cet excellent ouvrage devoit être continuellement entre les mains des Médecins. *Nocturna versate manu, versate diurna.*



„ un mémoire très-intéressant pour no-  
„ tre public & qui pressoit, je résolus  
„ de l'expédier sur le champ; je m'y  
„ livrai avec une ardeur étonnante. Je  
„ fis toutes les recherches nécessaires,  
„ & je composai le mémoire dans l'es-  
„ pace de quatre heures. Je me cou-  
„ chai bien portant, mais avec l'esprit  
„ plus animé que je ne l'ai eu depuis  
„ très-longtems. Je dormis, mais hier  
„ en me levant, *j'eus un mal de tête,*  
„ *comme je ne croyois pas qu'il y en eut*  
„ *dans la nature.* J'étois presque hors  
„ de mes sens, & il ne me restoit de  
„ jugement que pour me dire, voilà  
„ l'effet d'une trop forte contention d'es-  
„ prit. Le mal alla en augmentant jus-  
„ ques à midi. La crème de tartre, les  
„ bains de jambe très-chauds, les laits  
„ d'amande, & de petites prises de ki-  
„ na m'ont guéri”.

Après de longues méditations, Mr. ROERHAAVE eut une insomnie qui dura six semaines; il étoit en même tems si indifférent sur tout, que rien ne pouvoit l'intéresser (a). Qui ne connoît pas ce sommeil inquiet qui succede au travail

---

(a) *Prælection. ad institut. t. 7. p. 145.*



& qui est accompagné d'un sentiment incommode de tension & de pesanteur dans la tête?

Une légère irritation du cerveau suffit pour produire l'insomnie; une irritation plus forte produit des convulsions, les maladies soporeuses; portée au plus haut degré, elle produit l'apoplexie, mort trop ordinaire aux Gens de Lettres. Ils sont punis par la partie qui a péché; l'étude en produisant le double mauvais effet d'affoiblir le cerveau, & d'y déterminer une plus grande quantité d'humeurs, en amène à la fin les maux les plus fâcheux, qui se déclarent souvent, quand d'autres circonstances concourent pour porter beaucoup de sang à la tête.

On a vu plus d'une fois de grands prédicateurs & des professeurs illustres mourir dans leur chaire même, comme cela arriva à Leipzig au célèbre CURTIUS. TITE-LIVE nous a conservé l'histoire du Roi ATTALE, qui, exhortant les Béotiens de faire alliance avec les Romains, mourut au milieu de son discours; & à Bâle, dans une cérémonie académique, un des candidats qui s'étoit déjà fatigué par de longues études préliminaires, fit encore de si grands efforts pendant la cérémonie pour réciter son



discours, qu'il tomba en apoplexie & mourut sur le champ (a).

J'ai vu moi-même un Pasteur respectable, qui, ayant prêché un jour de Pentecôte longtems & avec force, commença à trembler, en distribuant la sainte Cène, bégaya, tomba dans le délire & ensuite en apoplexie, & delà en enfance, dans laquelle il resta jusqu'à sa mort, qui n'arriva que six mois après. M. MOR-GAGNI parle aussi d'un Moine prédicateur qui mourut d'apoplexie au milieu de son sermon. Des exemples semblables sont fréquens, mais il n'y a pas besoin du secours de la déclamation pour produire des apoplexies chez les Gens de Lettres; elles ont lieu, sans être déterminées par d'autre causes, que la disposition occasionnée par leur genre de vie. M. ZIMMERMAN me fournit encore ici une observation très-intéressante. Un ecclésiastique Suisse, qui s'étoit acquis beaucoup de réputation par ses sermons, voulant la soutenir, lut beaucoup, composa avec beaucoup de soin, & exerça beaucoup sa mémoire pour apprendre: par cette contention d'esprit continuelle,

---

(a) Felic. PLATER *obs.* p. 28.



il perdit peu-à-peu son activité ; ses forces se dissipèrent , & sa mémoire diminua , à mesure qu'il fit des efforts pour la remonter. A la fin, les idées nouvelles ne voulurent plus rester , mais il conserva le souvenir des anciennes ; enfin il eut une apoplexie qui le rendit paralytique d'un côté ; on le transporta aux bains de Baden en Suisse , & il y mourut à l'âge de 42 ans.

L'on a vu un Professeur de Berne , très-versé dans la connoissance des langues orientales , homme encore à la fleur de son âge , & d'un travail infatigable , devenir imbécile & tomber en enfance ; la cause de cet accident étoit de l'eau qui s'étoit répandue dans les différentes parties de son cerveau (a).

L'on trouve dans les consultes de VEPFER , l'histoire d'un jeune homme de famille , âgé de 22 ans , qui , s'étant livré jour & nuit à des études continues , tomba dans un délire qui devint bientôt phrénétique , & dans sa fureur il blessa

---

(a) HALLER *element. physiol. t. 4. p. 317.* L'on trouve une histoire très-détaillée & très-intéressante de cette maladie dans le même ouvrage de Mr. ZIMMERMAN , où on la lira sûrement avec plaisir.



plusieurs personnes & tua son garde (a). La catalepsie même, cette maladie si rare, est aussi une suite du trop d'application, & FERNEL en rapporte une observation bien marquée. Un homme, dit-il, qui passoit les nuits à étudier & à écrire, fut tout-à-coup saisi de cette maladie; tous ses membres se roidirent dans l'attitude dans laquelle il étoit, quand le mal se déclara; il resta assis, tenant sa plume, & fixant les yeux sur son papier, de façon qu'on le crut occupé de ses études, jusqu'à ce que l'ayant appelé & ensuite tiré, on s'aperçut qu'il avoit perdu tout mouvement & tout sentiment (b). Enfin le somnambulisme est encore un effet de la même cause; on a vu à Leipzig un étudiant en Médecine, qui, ayant travaillé pendant deux mois avec une ardeur prodigieuse, déranga absolument son sommeil, & dès qu'il étoit endormi, soit de jour, soit de nuit, il se levoit & se mettoit au travail, comme quand il veilloit; il parcouroit ses cahiers, prenoit le dictionnaire de CASTELLI, cher-

---

(a) *Observat de affectib. cap. obs. 85. p. 327.*

(b) *Pathol. lib. 5. cap. 2. oper. omn. p. 406.*



choit des mots, se fâchoit quand il les cherchoit inutilement, fourioit quand il croyoit les trouver, écrivoit même en caractères très-lisibles, & alloit ensuite se remettre au lit, où il continuoit son sommeil (a).

M. HOFFMAN rapporte l'observation d'un homme qui, livré aux études les plus sublimes, devint somnambule, & s'étant précipité par la fenêtre en croyant se mettre au lit, il mourut peu de jours après des suites de cette chute (b).

Parmi les maux que cette grande quantité d'humeurs cause au cerveau, n'oublions pas qu'elle contribue beaucoup à cette malheureuse disposition qui produit l'affection hypocondriaque; les fibres du cerveau en se dilatant s'affoiblissent, deviennent plus molles & incapables de résister aux différentes impressions; ce qui fait le caractère de l'hypocondrie nerveuse.

§. 16. La troisième loi de la nature, en conséquence de laquelle les travaux littéraires produisent encore d'autres

(a) BOHN ap. HALLER *thes. medic. pract.*  
t. 7. p. 439.

(b) *De somnambulatione.* §. 5.



maladies, *c'est que la fibre animale se durcit par l'exercice*. L'homme tout entier durcit en vieillissant, & la vieillesse est un raccornissement général; dans les ouvriers les parties qui travaillent deviennent calleuses; dans les Gens de Lettres, c'est le cerveau même, & souvent ils deviennent incapables de lier des idées, & vieillissent long-tems avant le tems. Dans les enfans, le cerveau est trop tendre; dans les vieillards il est trop dur, & ces deux excès l'empêchent également de conserver les oscillations qui excitent la pensée. C'est la mémoire qui chancelle la première, comme l'observe GALIEN (a), & qui présume l'affoiblissement de la raison.

§. 17. Il ne faut pas croire qu'il n'y ait que les méditations profondes qui affoiblissent les nerfs; il suffit, comme l'a remarqué M. GUNZIUS (b), de fatiguer la vue, pour être attaqué d'une infinité de maladies nerveuses. Il n'y a point d'homme qui ne puisse éprouver combien la longue application des yeux

---

(a) *De loc. affect. l. 3. cap. 5.*

(b) *Ad libellum HIPPOCRAT. de humorib.*  
p. 211.



affoiblit la tête ; & je l'ai souvent vérifié sur moi-même. Si après un accès de fièvre ou quelque'autre incommodité, il m'arrive, avant que d'avoir repris mes forces, de regarder longtems un même objet, il me prend des vertiges, des envies de vomir, & j'éprouve dans tout mon corps un sentiment douloureux de fatigue & d'épuisement.

§. 18. Ceux qui voudront prendre la défense de l'étude, que je suis fort éloigné de vouloir attaquer, & que je crois servir, en montrant les dangers auxquels on s'expose en s'y livrant avec excès, me citeront plusieurs Savans qui sont parvenus à une extrême vieillesse, sains de corps & d'esprit. Je ne les ignore pas ; j'ai lu leurs histoires ; j'en ai connu moi-même quelques-uns : mais tous n'ont pas le même bonheur ; il y a peu d'hommes assez heureusement constitués pour supporter de si grands travaux impunément ; & qui fait même s'ils n'en ont pas porté la peine, & s'ils n'auroient pas poussé encore plus loin leur carrière, en s'attachant à un autre genre de vie ? Il est vrai qu'il faut convenir que la plupart de ces grands hommes, que le genre humain reconnoît pour ses maîtres, sont parvenus à un âge très-avancé ; tels ont été HOMERE,



DÉMOCRITE, PARMENIDE, PYTHAGORE, HIPPOCRATE, PLATON, PLUTARQUE, le Chancelier BACON, ALDROVANDI, GALILÉE, HARVEY, WALLIS, BOYLE, LOKE, LEIBNITZ, NEWTON, BOERHAAVE; mais en faut-il inférer que les longs travaux de l'esprit, lorsqu'ils sont excessifs, ne soient pas nuisibles? Gardons-nous de tirer une si fausse conclusion; on pourroit seulement présumer qu'il y a des hommes nés pour ces fortes d'excès, & que peut-être cette heureuse disposition des fibres qui forme les grands hommes, est la même que celle qui conduit à la vieillesse.

*Mens sana in corpore sano.*

D'ailleurs, c'est bien plus par la force de leur génie que par l'assiduité de leur travail que ces grands hommes se sont fait un nom immortel. De doux loisirs, les distractions que la célébrité même entraîne nécessairement, l'exercice que les devoirs de leur état les obligeoient à prendre, réparoient le mal que leur faisoit l'étude.

Vous vous rappelez tous dans cet instant, & vous le nommez avant que je le désigne, cet homme respectable qui



a fait, pendant plus de cinquante ans, l'ornement & les délices de cette Académie & de cette ville (a) : il avoit cultivé les sciences dès sa jeunesse jusqu'à ses derniers jours, il étoit profondément versé dans toutes celles qui étoient proprement l'objet de sa vocation, & dont le district est si étendu ; il n'y en avoit aucune autre sur lesquelles il ne fut instruit : tant de connoissances supposoient de grands travaux, sa santé n'en avoit cependant point été altérée ; & nous l'avons vu entrer dans son dix-huitième lustre, sans avoir rien perdu ni de la force de son génie ni de la vivacité de ses sens ; m'objecterez-vous cet exemple ? Non, Messieurs ; mais le souvenir des détails de sa vie vous le présentera comme un modèle à offrir à tous les Gens de Lettres. Il fut être savant sans cesser d'être homme : il fut acquérir les connoissances les plus profondes & les plus variées, sans sacrifier ses devoirs à la science, & en remplissant ceux de citoyen, de pere, de professeur, d'ami, de membre de la société, comme s'il n'eût été que citoyen.

---

(a) M. POLIER, prof. en Catéchèse & en langues orientales.



que pere, que professeur, qu'homme du monde. Il alloit réparer les forces de son esprit fatigué par le travail, en exerçant son corps à la culture de ses jardins; il soutenoit l'un & l'autre par cette gaieté, cette aménité que le cabinet tue, & qu'on n'entretient qu'en commerçant avec les hommes pour leur faire du bien.

En examinant le genre de vie de M. DE FONTENELLE, dont le nom est à la tête du catalogue des Gens de Lettres, parvenus à la plus grande & à la plus heureuse vieillesse, on se convainc également que ce n'est qu'en alliant les douceurs de la vie civile aux travaux littéraires, qu'il a pu courir sans infirmité cette longue carrière. Toutes ces vies ne ressembtent point à celle des érudits, espece d'hommes à peine connue des anciens, qu'on vit naître au tems de la décadence des lettres & reparoître au tems de leur renouvellement, & qui, attachés à l'ouvrage comme le manœuvre à sa bêche, pourroient être comparés à quelques *Fakirs* des Indes; comme eux, ils se séparent du genre humain; comme eux, ils se macerent de plein gré, sans que souvent il en revienne le plus léger avantage à la société: & la différence ne consiste que dans les instrumens de leurs



supplices ; les uns s'exposent aux ardeurs brûlantes du soleil , aux plus grandes rigueurs du froid ; ils se déchirent avec des cloux , des chaînes , des fouets ; les autres se tuent avec des livres , des manuscrits , des médailles , des inscriptions antiques , des caractères indéchiffrables , & sur-tout en se livrant à cette totale inaction du corps qui est la seconde cause , malheureusement trop féconde , des maladies des Gens de Lettres , & dont on comprendra aisément les dangers , en jettant un coup-d'œil sur la structure de l'homme.

§. 19. Le corps humain est composé de vaisseaux & de fluides contenus & mis en mouvement dans ces vaisseaux. Lorsque les vaisseaux n'ont ni trop ni trop peu de force , lorsque les fluides ont la consistance qui leur convient , qu'ils ne sont ni trop ni trop peu en mouvement , l'homme est dans l'état de santé. Mais faisons-y attention , le mouvement du sang est ici ce qui intéresse le plus ; dès qu'il change , l'état des solides & des fluides change avec lui ; s'il est trop fort , les solides s'endurcissent , les fluides deviennent épais ; s'il est trop foible , la fibre se relâche , le sang s'atténue. Tout le corps est formé par le chyle qui



est plus léger qu'aucune autre partie solide ou fluide ; le mouvement assemble, réunit, épaissit ses molécules ; & si le mouvement vient à s'affoiblir, les différentes parties du corps n'acquièrent point le degré de consistance & de fermeté qui leur est nécessaire pour leurs fonctions.

Le cœur est le premier principe du mouvement dans le corps humain ; c'est lui qui meut toute la masse des fluides ; mais il ne peut pas tout faire lui seul , & l'Auteur de la nature lui a donné plusieurs secours qui ne peuvent lui manquer sans que la circulation se ralentisse , & qu'il en résulte plusieurs maladies causées par ce ralentissement. Parmi ces secours destinés à aider la circulation & à augmenter l'action des vaisseaux , le mouvement musculaire est un des plus efficaces. On peut s'en convaincre en voyant tous les jours les chirurgiens , après une saignée , hâter le mouvement du sang , en faisant tourner un étui au malade ; ou , encore plus aisément , en remarquant combien l'exercice hâte le bâtement du poulx. Les principaux effets de l'exercice sont de fortifier les fibres , de maintenir les fluides dans l'état convenable , de donner de l'appétit , de



faciliter les sécrétions, & sur-tout la transpiration, de relever le courage, & de produire une sensation agréable dans tout le système nerveux.

§. 20. Les effets au contraire de la vie trop sédentaire sont de détruire la force des muscles, & de les mettre, par la dessuétude, hors d'état de supporter le mouvement; la circulation privée d'un secours considérable & abandonnée aux seules forces du cœur & des vaisseaux, s'affoiblit d'abord dans les plus petits, & enfin dans tout le corps. La chaleur diminue, les humeurs croupissent & se corrompent; les unes s'atténuent, les autres s'épaississent, toutes sont altérées, & les sécrétions & les évacuations naturelles ne se faisant plus bien, le corps reste surchargé des humeurs excrémentitielles, dont l'évacuation régulière est le conservateur le plus sûr d'une santé ferme: leur acrimonie mine par degrés le corps, les forces diminuent, le sang devient aqueux; de-là, entr'autres maladies, l'hydropisie si ordinaire chez les Gens de Lettres, & qui attaque souvent le cerveau même, comme on l'a déjà vu plus haut, & comme j'en ai eu depuis peu un nouvel exemple dans la personne d'un Magistrat respec-



table, qui avoit détruit une forte constitution, non par l'étude, mais par des travaux d'esprit plus désagréables, & par la vie sédentaire.

Cet épanchement aqueux dans le cerveau n'a point échappé aux grands observateurs, & Mr. VAN SWIETEN en décrit les effets avec autant de force que d'exactitude. " Les Gens de Lettres, „ dit-il, qui mènent une vie sédentaire, „ & qui pâlisent sur leurs livres, sont „ souvent exposés à une apoplexie, qui „ dépend de cette cause, & qui ne vient „ qu'à pas lents & comme par degrés. „ D'abord ils deviennent languissans; „ ils aiment le repos & l'indolence; leur „ esprit s'émousse; leur mémoire s'affoiblit & chancelle; ils deviennent ensuite „ pesans, assoupis, stupides, & souvent „ ils restent longtems dans ce triste état „ avant que de mourir. J'ai vu avec une „ extrême pitié des Savans du premier „ ordre, & qui avoient rendu de grands „ services à la littérature, se survivre à „ eux-mêmes plus d'une année, oublier „ tout, & mourir enfin d'apoplexie (a)". SWIFT qui n'avoit pas quatre-vingts

---

(a) T. 3. p. 263.



ans quand il mourut, passa les dernières années de sa vie dans une imbécillité complète.

§. 21. Les parties qui se ressentent le plutôt du manque d'exercice sont celles dans lesquelles les vaisseaux naturellement foibles ont le plus besoin d'être aidés, pour conserver au mouvement des fluides l'activité nécessaire, tels sont surtout les organes du bas-ventre, destinés à l'importante fonction des digestions. L'estomac s'affoiblit, la nature des suc digestifs qui s'y séparent s'altère, la digestion devient plus lente, pénible, imparfaite, parce que l'action des forces digestives étant diminuée, les alimens, au lieu d'éprouver ces changemens qui font une bonne digestion, ne font presque que se corrompre, comme ils le feroient par-tout ailleurs où ils éprouveraient le même degré de chaleur & d'humidité. Les végétaux développent leur acide qui, en irritant les nerfs, produit des douleurs, des crampes, des aigreurs cruelles qui font éprouver ce sentiment continuel de chaleur au creux de l'estomac & à la gorge qu'on appelle *fer chaud*, des agacemens de dents, souvent de la toux, &c. Les graisses se rancissent, les œufs, les viandes se pourrissent, & oc-



caſionnent des rapports putrides, une ſoiſ ardente, une fièvre lente, des diarrhées continuelles, un affoibliſſement général, une inquiétude inexprimable. L'humeur claire & favoneuſe que les petits vaiſſeaux de l'eſtomac exhalent continuellement, non ſeulement eſt incapable de diſſoudre les alimens, mais devenant elle-même épaiſſe, gluante, dure, elle forme des amas qui détruiſent l'appétit & font éprouver un ſentiment continuél de froid & de peſanteur dans cette partie, ſouvent des douleurs vives. Mr. RAPIN DE THOYRAS, qui occupera toujours une des premières places dans la courte liſte des excellens hiſtorienſ, ruina une forte conſtitution, par le travail que lui coûta l'hiſtoire d'Angleterre, & mourut à l'âge de ſoixante-quatre ans, après avoir paſſé les trois dernières années de ſa vie dans un épuiſement total, accompagné de cruelles douleurs d'eſtomac.

§. 22. Les inteſtins qui ont la même organiſation que l'eſtomac, éprouvent les mêmes accidens, & l'action de la reſpiration qui, quand elle eſt forte, preſſe, pendant qu'on inſpire, tous les viſcères du bas ventre & y aide par là même la circulation; l'action, diſ-je,



de la respiration se trouvant diminuée par la cessation du mouvement musculaire qui l'anime puissamment, celle de tous ces organes se trouve affoiblie; l'on tombe dans la constipation; il se forme dans les intestins, comme dans l'estomac, des amas de matières glaireuses, source de plusieurs maux, & auxquels les Savans sont sujets, comme il arriva au célèbre JUSTE-LIPSE, Professeur d'histoire à Leyde, qui, quoique dirigé par le célèbre HEURNIUS, son collègue & son ami, souffrit très-longtems des coliques cruelles, & ne fut guéri qu'après avoir rendu une masse de la figure & de la couleur de ses intestins. C'étoit une pituite gluante & visqueuse, fruit de sa vie sédentaire & de ses études, qui avoit rempli peu à peu le canal intestinal; cette pituite, dégénérant en pourriture, avoit attaqué toute l'économie animale, mais le foyer étant détruit, le malade recouvra bientôt la santé (a).

---

(a) ADAM *vitæ medicorum*, p. 372. FERNEL observa une maladie entièrement semblable à Paris chez un ambassadeur étranger, qui guérit, comme JUSTE-LIPSE, par l'évacuation d'une masse énorme de glaires durcies.



Mais tous ne font pas auffi heureux, & Mr. LIEUTAUD rapporte une observation très-intéreffante qui est une nouvelle preuve du danger de la vie sédentaire. Un vieillard adonné aux lettres, sujet aux vertiges & aux flatulences, étoit, depuis longtems, ordinairement constipé; il fut attaqué de tranchées, d'angoisses & d'une suppression totale de selles; le ventre se gonfla, il survint des vomissemens, de l'oppression, & il mourut. L'estomac & les intestins offrirent des vestiges d'inflammation, & le colon étoit excessivement gonflé par la grande quantité de matière blanche, durcie, presque pierreuse, qu'il renfermoit & qui le bouchoit à peu près entièrement (a).

Les excréments ainsi amassés compriment les parties voisines par leur volume, irritent les intestins par leur acreté, & leurs parties putrides, repompées par leurs vaisseaux absorbans, infectent toute la masse des humeurs; delà ces coliques cruelles qui sont le fléau

---

(a) *Histor. anat. med.* l. I. obs. 292. t. I. p. 72.



fléau des Gens de Lettres, & qu'on guérit avec d'autant plus de peine, que des erreurs de régime les font renaître sans cesse (a); de-là des vents dont se plaignent en général tous les gens sédentaires, & qui, produisant des symptômes fort variés, en imposent quelquefois pour d'autres maladies. Mr. LIEUTAUD, que je viens de citer, & qui le fera souvent, parce qu'on lui doit beaucoup d'observations très-intéressantes, a vu un homme de Lettres, âgé de cinquante ans, sujet depuis longtemps à des flatulences & à la constipation, qui tomba enfin dans une véritable tympanite accompagnée de grandes angoisses & d'un découragement total; il s'y joignit des défaillances, des froids de pied, & il mourut. Ses intestins furent trouvés extrêmement distendus par des vents, qui ayant par leur compression, gêné la circulation dans différentes parties, avoient occa-

---

(a) On trouve dans le *Journal de Médecine*, t. 1. p. 352, l'histoire très-intéressante d'une colique cruelle, produite par des études & des veilles opiniâtres, qui avoit des retours très-fréquens.



sionné des commencemens de gangrène (a).

§. 23. L'estomac & les intestins ne sont pas les seuls viscères du bas-ventre qui souffrent, tous les autres éprouvant les mêmes influences de l'inaction, éprouvent aussi des dérangemens analogues. Le suc pancréatique s'épaissit & devient inutile; les fonctions de la rate ne se font plus bien; celles des organes qui servent à la séparation & à la préparation de la bile, se dérangent totalement; cette liqueur retenue obstrue le foye, s'épaissit, se durcit, elle cesse de se porter dans les intestins, elle y manque aux secondes digestions, le chyle croupit dans les premiers intestins, s'y gâte, & cette partie devient le siège des maladies les plus graves. La partie de la bile renfermée dans la vésicule du fiel, pour y recevoir une nouvelle préparation qui la rend plus efficace, s'y épaissit & forme des calculs connus sous le nom de calculs biliaires, qui sont la cause des coliques les plus atroces, dont on ne peut espérer

---

(a) *Histor. anat. med. l. 1. obs. 17. t. 2. p. 8.*



la guérison, que quand ils peuvent passer jusques dans les intestins & sortir avec les felles. Quand ils sont ou trop gros pour passer par le canal cholédoque, ou que les forces nécessaires pour les chasser, & les circonstances nécessaires pour faciliter leur sortie manquent, ou enfin quand ils sont situés dans des parties où ils ne peuvent point trouver d'issue, comme chez St. IGNA-CE DE LOYOLA, qui les avoit dans la veine-porte (a), on est condamné à souffrir toute sa vie & à mourir cruellement. Si, au lieu de se durcir, la bile se pourrit, elle acquiert alors une acreté excessive, qui irrite, ronge, enflamme, ulcère tous ses organes, & produit les maladies les plus affreuses, puisqu'elles sont accompagnées d'angoisses inexprimables, que j'ai vu réduire des Hommes de Lettres, nés avec la plus grande force d'esprit, dans un état de désespoir dont ils rougissoient, quand ils avoient quelques instans de calme.

§. 24. Parmi les maux que la vie fé-

---

(a) Son cadavre fut ouvert par COLUMBUS, ce fameux restaurateur de l'anatomie, VAN SWIETEN, t. 3. p. 87.



dentaire des Hommes de Lettres produit presqu'inévitavelmente, en dérangeant la circulation dans les viscères du bas-ventre, & en donnant naissance à un principe d'obstructions, on doit compter l'hypocondrie. On divise cette maladie en deux espèces; celle qui est simplement nerveuse, nous avons vu plus haut qu'elle étoit l'effet de la contention; & celle qui dépend de l'engorgement des viscères du bas-ventre & du dérangement des digestions, elle est l'effet constant de l'inaction; & il est aisé de comprendre comment les causes de ces deux espèces de maladies se trouvant réunies chez les Gens de Lettres, il est si rare qu'ils n'en soient pas plus ou moins atteints, & si difficile de les en guérir radicalement (a). Les exemples dans ce cas sont si fréquens qu'il est presqu'inutile d'en citer: si l'on en demandoit, je nommerois SWAMMER-

---

(a) Ci dimostra l'esperienza che i letterati ben che fossero di gioviale temperamento, diventano a longo andare fissi, taciturni, pallidi, macilenti & stranamente vessagliati da passione ipocondriaca, tyranna consueta di gente stationaria. *Anton. FELICI dissertazioni epistolari p. 203.*



DAM, cet habile observateur de la Nature, qui étoit tellement tourmenté par l'*atrabile* ou *bile noire*, qu'à peine daignoit-il répondre à ceux qui lui parloient; il les regardoit & demeuroit immobile. Quand il montoit en chaire, souvent il y restoit comme interdit, sans répondre aux objections qu'on lui faisoit. Peu de tems avant sa mort, il fut saisi d'une fureur mélancolique, & dans un de ses accès il brûla tous ses écrits; enfin il périt maigre & desséché comme un squelette, & conservant à peine la figure humaine (a).

On a observé, il est vrai, depuis longtems, que cette espèce de mélancolie est quelquefois utile aux Lettres, en ce que les mélancoliques, attachés à une seule idée, considèrent, examinent le même objet sous toutes ses faces & sans distraction. Mais fut-il jamais un homme assez insensé pour souhaiter d'augmenter à ce prix sa pénétration? On est trop savant quand on l'est aux dépens de sa santé; à quoi sert la science sans le bonheur?

---

(a) BOERHAAVE *praelect. ad inst.* §. 896.  
t. 2. p. 275.



Il y a à la vérité quelques hommes à qui la Nature a donné un estomac d'athlète, des entrailles de fer, des nerfs robustes, & qui peuvent supporter impunément les travaux de l'esprit, la vie sédentaire, & faire des excès en tout genre sans déranger leurs digestions; mais en sont-ils plus heureux? Point du tout: leurs vaisseaux se remplissent d'une trop grande quantité de sang; les cellules, réservées à la graisse s'engorgent, les organes intérieurs sont comprimés de tous côtés; ils deviennent paresseux & pesans; le moindre mouvement les met en sueur & hors d'haleine; ils périssent avant le tems, ou d'apoplexie, ou d'un catarre suffocant, ou de quelqu'une des maladies occasionnées par la pléthore; & l'on a remarqué avec raison que c'est souvent un malheur pour les Gens de Lettres que d'avoir un estomac trop fort (a).

§. 25. Il n'y a pas une partie du corps que la vie sédentaire n'affoiblisse: quand le sang est une fois vicié, il attaque tôt ou tard toutes les parties qu'il

---

(a) C'est une observation de LANCISI de *mort. subitan.* libr. 1. cap. 22.



arrofe ; les poulmons , dont la fubftance eft très-délicate , qui font la première partie à laquelle le chile eft porté , qui feuls reçoivent autant de fang que tout le refte du corps , qui font deftinés à lui donner une préparation très-importante , fe reflentent bientôt de fon altération ; on éprouve des chaleurs de poitrine , des douleurs entre les deux épaules , de la toux , des crachemens incommodes ; les poulmons fe rempliffent d'une humeur épailfe qui les obftruit & produit fouvent des afthmes cruels ; il s'y forme de petites inflammations , des fuppurations , des abcès ; il vient une fièvre lente qui en eft la fuite : c'eft d'un abcès au poulmon que mourut le célèbre TRIGLAND , après avoir effuyé des douleurs très-fortes ; cette maladie fut la fuite d'une cachexie dans laquelle fes études l'avoient jetté , & qui réfifta aux foins même de Mr. BOERHAAVE (a). Les poulmons de SWAMMERDAM devinrent une vraie carrière , & il cracha de petites pierres

---

(a) MARCHII *orat. funebr. in obitum* TRIGLANDII, *Leid.* 1705.



longtems avant sa mort. VAUGELAS mourut d'une vomique.

§. 26. La pierre & les maladies de la vessie sont encore un fruit de l'amour des Lettres ; SAVONAROLA , HEURNIUS , CASAUBON , BEVEROVIC , SYDENHAM , LEIBNITZ , PRIDEAUX (a), Mlle DE LA VIGNE (b), & tant d'autres en ont fait la triste épreuve , & personne n'ignore les cruelles douleurs en ce genre auxquelles est sujet l'illustre & savant antagoniste des sciences.

§. 27. Un autre effet funeste de la vie sédentaire , c'est de diminuer la transpiration insensible , cette évacuation la plus considérable & la plus importante , dont la régularité est un des principaux boulevards de la santé. Les vaisseaux par lesquels elle se fait sont si foibles ,

(a) Il fut attaqué de la pierre en 1710 , & taillé en 1712 , mais si malheureusement , qu'il fut sujet le reste de sa vie , & il ne mourut que le 1 Novemb. 1725 , à une fistule au col de la vessie , par laquelle l'urine s'écouloit continuellement. *New biographical Diction.*

(b) Les études de Mlle DE LA VIGNE lui causerent la pierre. *Mélanges d'histoires & de littérature par DE VIGNEUL-MARVILLE ; t. 1. p. 98.*



si petits, si éloignés du premier mobile de la circulation, si exposés aux injures des impressions extérieures, que si la force de la circulation n'est pas aidée par le mouvement musculaire, si ce même mouvement, en augmentant l'action des vaisseaux, ne procure pas aux humeurs ce degré de préparation nécessaire, pour que chaque partie qui doit être évacuée, soit propre à l'être par les couloirs que la Nature lui a destinés, il est presque impossible qu'elle ne soit pas dérangée; & dès qu'elle l'est, les humeurs superflues dont elle devoit délivrer le corps y séjournent, corrompent la masse des humeurs, refluent sur quelque organe & produisent des douleurs, des fluxions, des rhumes, cette pituite si fréquente chez les Savans, dont HORACE se plaignoit amèrement, & qui leur fait éprouver souvent, quand ils lisent longtems de suite, des toux & des enchifrénemens plus ou moins incommodes, enfin des fièvres irrégulières dont on ne peut accuser aucune cause extérieure, & dont GALIEN nous a conservé un exemple bien sensible dans l'histoire de PREMI-GENES. „ Ce célèbre Philosophe péri-

„ patéticien, qui passoit sa vie à lire



„ & à écrire, & qui transpiroit mal,  
„ étoit sûr d'avoir un accès de fièvre,  
„ s'il ne se baignoit pas tous les jours,  
„ pour que le bain évacuât cette hu-  
„ meur âcre de la transpiration dont la  
„ retention produisoit ces accès (a).

§. 28. Nous avons vu que les travaux de l'esprit affoiblissent immédiatement les nerfs ; le repos excessif suffit pour les détruire, & il produit souvent cet effet, même dans ceux dont l'esprit est aussi paresseux que le corps. Ils sont la principale partie de la machine humaine ; dès que quelque fonction du corps est dérangée, ils en souffrent, & leurs dérangemens, quand je ne leur trouvois pas des causes sensibles, m'ont souvent fait conjecturer quelque maladie naissante, dont un examen attentif pouvoit démêler le germe, & par là donner la facilité de le détruire, avant qu'il eût fait des progrès. Il est sur-tout très-ordinaire que certains désordres de l'estomac se fassent appercevoir promptement par ceux qu'ils occasionnent dans les nerfs qui, placés entre l'esprit & le corps, portent la peine des excès & des

---

(a) GALEN. *de sanit. tuend.* l. 5. c. 10.



erreurs de tous les deux, & rendent à l'un les maux qu'ils reçoivent de l'autre: c'est ainsi que par un cercle vicieux, l'esprit nuit au corps, le corps nuit à l'esprit, & que l'un & l'autre détruisent à frais communs le système des nerfs.

C'est en affoiblissant la force de l'organe qui opère la transpiration, ce qui la rend très-susceptible de dérangement, & en rendant les nerfs fort délicats, que les Gens de Lettres se rendent si sensibles aux impressions de l'air, qu'ils ne peuvent plus s'y exposer impunément, & que baromètres vivans, ils éprouvent d'une façon cruelle tous les changemens de tems, & sur-tout les vents du midi; souvent même ils sont attaqués des rhumatismes les plus opiniâtres.

§. 29. La liqueur séminale, que plusieurs grands hommes ont cru à peu près semblable au suc nerveux, perd aussi beaucoup de son activité: & si en partant de ce principe, on considère en même tems ce que chaque partie du père doit contribuer à la formation du fils, on trouvera peut-être pourquoi il est si rare que les grands hommes aient



des fils dignes d'eux (a). La molécule animée, que HARVEY appelle *punctum saliens*, ne se développe point dans ses premiers momens avec assez de force; cette impression de foiblesse se fait sentir toute la vie, & est d'autant plus marquée sur les organes de la pensée, que le cerveau du père n'a pas donné à la liqueur vivifiante cette part de préparation nécessaire, pour que celui du fils acquit un grand degré de force.

§. 30. Des causes qui détruisent les digestions, épuisent les nerfs, appauvrissent le sang, & troublent toutes les évacuations, doivent produire la foiblesse, & c'est ce qui arrive aux Savans trop appliqués. Quand B. BRIGGS eût publié ses tables des logarithmes, il comptoit de les continuer, mais la contention de son esprit avoit été si grande que les forces lui manquèrent absolument (b), & il ne les recouvra

(a) Il me semble qu'on ne trouve actuellement que quelques maisons dans le Parlement de Paris, & celle de MM. BERNOUILLI & CASSINI, chez qui les talens soient une hérédité dans une succession de générations.

(b) SAVERIEN *hist. des prog. de l'espr. humain*, &c. p. 460.



jamais. “ Quoique la fanté de Mr. de  
 „ VARIGNON parut devoir être à toute  
 „ épreuve, dit Mr. de FONTENELLE,  
 „ l’assiduité & la contention du travail  
 „ lui causèrent une grande maladie,  
 „ il fut six mois en danger, & trois  
 „ ans dans une langueur qui étoit un  
 „ épuisement d’esprits visible (a) ”.  
 D’autres tombent dans un relâchement  
 si général que leurs chairs deviennent  
 absolument molles & flasques, leur  
 poulx foible, leurs gencives si lâches,  
 qu’elles laissent échapper les dents sans  
 douleur & sans être gâtées. Ce même  
 principe de foiblesse, joint aux maladies  
 aiguës, les rend très-dangereuses pour  
 les Gens de Lettres; & un célèbre Mé-  
 decin Anglois a remarqué avec raison  
 que celles qui étoient les plus bénignes  
 pour les autres devenoient quelquefois  
 mortelles pour eux (b). Le manque de  
 force porte dans les fonctions, pendant  
 la fièvre, une irrégularité qui en trou-  
 ble la marche; les humeurs passent d’a-  
 bord à un degré de corruption dange-

---

(a) Dans son éloge, *œuvr. t. 6. p. 94.*

(b) MORTON. *de variolis cap. 6. oper. omnia, p. 382.*



reux, le cerveau s'embarrasse dès le commencement, les remèdes opèrent mal, les crises ne se font point, & le malade, privé des ressources de la Nature, succombe malgré les secours de l'art. Je viens d'en avoir un triste exemple dans la maladie du respectable Recteur qui nous manque dans cette circonstance (*a*), & auquel les vœux publics promettoient les années de Nestor, mais dont un travail prodigieux avoit détruit le tempérament. Le moment même où son mal a commencé a été marqué par une si grande foiblesse que j'ai perdu tout espoir de guérison, & j'ai prévu l'irréparable perte que viennent de faire la religion, la vertu, l'église, la patrie, sa famille éplorée, cette jeunesse académique: quel homme, Messieurs, quel collègue, quel ami, vient de nous être enlevé! semblable à ce Romain dont PLINIE nous a conservé le portrait (*b*); sa vie fut

---

(*a*) Mr. J. Alph. ROSSET, professeur en Théologie, & recteur dequis quelques mois, mort au commencement d'avril 1766.

(*b*) EUPHRATES, *voy.* PLINII CÆCILII *epist. lib. 1. ep. 9*



sainte, son exactitude à remplir tous ses devoirs, quelque multipliés qu'ils fussent, scrupuleuse; sa bonté, sa douceur étoient inaltérables; il fut respecté de chacun, sans que personne ait jamais redouté sa présence, parce qu'ennemi du vice il ne fut jamais haïr le vicieux; très-savant, très-éloquent, ses discours étoient pleins de choses, son stile étoit doux, coulant, varié, & l'on y trouvoit cette sublimité qui subjugué les cœurs & entraîne les volontés; il jouit pendant sa vie de la plus grande considération, & il laisse, après sa mort, les regrets les plus vifs & les plus sincères.

§. 31. La contention de l'esprit & l'inaction du corps sont les deux principales causes des maladies des Gens de Lettres, mais elles ne sont pas les seules; il m'en reste d'autres à indiquer, & la première qui se présente, c'est l'attitude même d'un homme qui étudie, attitude qui ne peut être que nuisible à la santé. Le pli que les vaisseaux souffrent au haut de la cuisse & sous le genou, dans un homme assis, gênent la circulation dans les parties inférieures, qui à la longue en souffrent nécessairement; la courbure du



corps gêne les viscères du bas-ventre ; leurs fonctions sont troublées , les digestions éprouvent une nouvelle cause de dérangement ; l'estomac , souvent comprimé , souffre plus particulièrement , & cette irritation mécanique jointe à tout ce qu'il souffre par la tension du cerveau & l'inaction , rend les Gens de Lettres plus sujets que les autres à cette cruelle maladie connue sous le nom de cardialgie (a). Le sang , qui a de la peine à remonter dans les veines du bas-ventre , s'accumule dans celles du fondement , où il est déterminé par son propre poids , & où il trouve moins de résistance ; de là vient que les Savans sont si souvent tourmentés par les hémorroïdes , maladie funeste qu'on a mal à propos regardée pendant longtems comme une évacuation utile & qu'il falloit chercher à entretenir , mais dont de grands Médecins ont enfin fait connoître les dan-

---

(a) ARETÆUS, COELIUS AURELIANUS, AETIUS , ont déjà remarqué que c'étoit une maladie ordinaire des Gens de Lettres ; voyez sur-tout la belle dissertation de Mr. RICHTER *de Cardialgia* , Gœting. 1750.



gers (a), que j'ai moi-même indiqué dans un autre ouvrage (b). Elles ont quelquefois fait du bien comme toutes les autres hémorrhagies ; mais les dangers qui les accompagnent sont si considérables que dès que quelqu'un en est menacé, un Médecin sage doit presque toujours chercher à les prévenir, & je l'ai fait très-souvent avec le plus heureux succès.

§. 32. L'on peut regarder les veilles, comme une quatrième cause des maladies des Savans ; elles leur nuisent de plusieurs façons.

1°. L'homme qui a travaillé pendant le jour, travaille beaucoup trop, s'il continue ses travaux pendant une partie de la nuit.

2°. Le tems du sommeil se trouve par là trop raccourci, il est insuffisant pour réparer.

3°. Le sommeil qui succède à une longue contention n'est jamais calme & tranquille, il ne produit point l'ef-

(a) Voyez l'excellente dissertation de M. HAEN *theses pathologicae de hemorroïdibus*, Viennæ 1759.

(b) *Epistol.* ZIMMERMANNO p. 19. &c.



fet qu'il devroit produire , parce que les fibres du cerveau continuent leurs oscillations , les pensées se perpétuent , sans que l'on en puisse rompre le fil , on ne s'endort point , ou si l'on s'endort , c'est d'un sommeil léger qui est plutôt une demi-veille , pendant laquelle les idées fatiguent sans être utiles , qu'un enchaînement total des sens qui caractérisent le vrai sommeil. Les Anciens , plus sages que nous , avoient mieux connu ce danger , ils savoient partager leur tems entre les occupations & les délassemens ; leurs soirées n'étoient presque jamais remplies par des occupations sérieuses ; & ASINIUS POLLIO , ce célèbre consul & orateur Romain , qui le premier forma une bibliothèque à Rome , savoit si bien que les études du soir sont dangereuses , qu'il ne lisoit pas même des lettres depuis la dixième heure , c'est-à-dire , deux heures avant le coucher du soleil (a).

4°. On contrarie par les travaux nocturnes les loix de la Nature qui désigne le commencement de la nuit pour celui du repos ; elle invite alors au som-

---

(a) SENEQUE *de tranquillitat. anim.* c. 19.



meil par la nature de l'air plus humide, plus froid, moins sain, par les ténèbres, par le silence, par l'exemple de tous les êtres vivans; la plupart des animaux sentent leurs forces diminuer sensiblement au coucher du soleil, & tombent dans le sommeil jusques au retour de cet astre qui rend à l'air toute sa salubrité; plusieurs plantes même passent à un état qu'on a, à juste titre, appelé leur sommeil. L'homme de Lettres devroit-il partager l'usage de la nuit avec l'homme méchant & la bête féroce?

Les influences dangereuses de l'air nocturne sont si marquées chez quelques personnes que Mr. VAN SWIETEN a connu un goutteux qui ne pouvoit pas lire, même une lettre, après le coucher du soleil, sans hâter l'accès. Il n'y a pas moins de danger à méditer au lit qu'à se coucher trop tard; la méditation, je l'ai déjà dit, détermine une plus grande quantité de sang au cerveau, la position horizontale du corps facilite cet effet, le sommeil qui survient l'augmente, & cet organe doit par là même nécessairement souffrir de cette mauvaise habitude, comme tout le corps souffre de la privation de som-



meil qui est une suite des veilles littéraires ; on s'affoiblit, on éprouve des maux de tête violens, les nerfs s'usent, leurs mouvemens deviennent irréguliers, l'ordre des idées se trouble, on tombe dans un vrai délire, qu'un sommeil doux & tranquille pourroit peut-être détruire ; mais comment espérer de le recouvrer ? De toutes les fonctions dérangées, le sommeil est celle qui se rétablit le plus difficilement ; on le perd avec gayeté, on le pleure avec amertume, & presque toujours inutilement. J'ai sous les yeux une lettre que je viens de recevoir d'une Dame, âgée de cinquante ans, qui commence ainsi l'histoire de ses maux. “ Je suis  
„ née bien constituée, mais dans ma  
„ première jeunesse ayant passé une partie des nuits à lire, je me trouvais  
„ dès l'âge de dix-huit ans, dans un  
„ accablement qui a commencé le dérangement ; j'eus des fluxions, &c.  
„ & des *insomnies*, dont je me suis toujours  
„ *ressentie*, actuellement encore  
„ j'en suis très-souvent tourmentée, je  
„ *parle des insomnies* ”.

Les Historiens les plus dignes de foi, qui n'ont point adopté les fables débitées sur la mort d'ARISTOTE, s'accor-



dent à attester qu'il mourut exténué par les trop grandes veilles & consumé par un travail trop opiniâtre. Mr. BOERHAAVE, en rapportant que son ami SCHERRARD s'étoit tenu éveillé, pour un travail forcé, pendant trois jours & trois nuits, en ne vivant que de boissons chaudes, avertit du danger qu'il y auroit à imiter cet exemple; ces veilles forcées, dit-il, portent atteinte à la vie, l'abrègent & la rendent fâcheuse, comme je l'ai vu sur plusieurs de mes amis (a). La nécessité du sommeil est indispensable, & plus encore après les travaux de la tête qu'après ceux du corps; & c'est sans doute sur ce principe que les *Tréséniens* sacrifioient sur le même autel au sommeil & aux Muses (b).

5°. Les vapeurs grasses des matières qu'on est obligé de brûler pour s'éclairer, augmentent encore le danger des veilles, en corrompant l'air & en le rendant également nuisible aux yeux, aux nerfs & aux poulmons; on dimi-

---

(a) *Prælectiones in proprias institutiones* ad §. 592. t. 4. p. 533.

(b) PAUSANIAS lib. 2. Corinth.



nue beaucoup ce danger en brûlant de la bougie , mais il subsiste toujours jusques à un certain point. C'est au grand travail de nuit qu'on attribue la perte de la vue de MILTON.

§. 33. L'air enfermé que les hommes , qui ne vivent qu'avec leurs livres , respirent continuellement , est une cinquième cause à laquelle on ne fait généralement pas assez d'attention , qui contribue beaucoup à aggraver leurs maux ; un air pur , ouvert , champêtre , rafraichit , donne de la force , du bien-être , facilite la respiration & la transpiration , anime toute la machine ; il n'y a personne qui n'ait vérifié par soi-même cette expérience , & qui ne sente par là même combien un tel air seroit utile aux Gens de Lettres , mais loin d'en jouir , ils vivent au contraire presque toujours dans un air , qui , étant rarement renouvelé , est épais , vaporeux , sans élasticité , qui échauffe au lieu de rafraichir , appesantit au lieu d'animer , relâche au lieu de fortifier , nuit à la transpiration au lieu de la favoriser , & augmente par là les mauvais effets de toutes les autres causes qui leur nuisent. Ne pas renouveler tous les jours l'air de sa



chambre, c'est vivre des ordures de la veille; & quels sont les érudits qui le renouvellent tous les jours?

§. 34. Cette indolence de plusieurs Savans sur l'air qu'ils respirent s'étend quelquefois sur toute leur personne; j'en ai vu qui négligeoient la propreté au point d'inspirer le dégoût, & de s'exposer à toutes les maladies qui sont une suite de la mal-propreté dont on peut faire une sixième cause, qui a beaucoup plus d'influence qu'on ne lui en suppose ordinairement (a), & dont un des effets les plus pernicioeux est de diminuer la transpiration. La malpropreté des dents, qui est si fréquente, a aussi ses inconvéniens & ses dangers; en négligeant de les nettoyer, elles se couvrent d'un tartre épais & fétide qui exhale une odeur infecte dont tous ceux qui les approchent sont empoisonnés, & qui corrompt leur propre salive, gâte leurs gencives, leur procure des fluxions fréquentes, des douleurs ai-

---

(a) L'on a sur cette matiere une excellente dissertation d'un des plus grands médecins que l'Allemagne ait produit, I. Z. PLATNERI *dissertatio de morbis ex immunditiis*, Lips. 1731. opuscul. t. 1. p. 70.



guës, des inflammations, des abcès, des ulcérations dans toute la bouche, enfin la perte de leurs dents, qui prive leur estomac du secours de la mastication, si important à tout le monde, & plus encore à ceux qui, comme les Gens de Lettres, sont sujets à faire de mauvaises digestions, qui ont encore beaucoup à souffrir chez eux de la mauvaise habitude de lire même pendant les repas, & de s'occuper d'abord après.

§. 35. Cette septième cause, aux influences de laquelle peu des personnes qui osent s'y exposer, peuvent se soustraire, est une de celles qui attaquent le plus promptement l'estomac. L'action des nerfs est si nécessaire aux digestions que si on lie dans un animal les nerfs qui vont à l'estomac, les alimens s'y pourrissent sans s'y digérer (a); quand l'ame occupée suspend la distribution des esprits animaux dans le tems qu'ils sont nécessaires à cet organe, les digestions sont nécessairement viciées; les alimens séjournent longtems & se digèrent

---

(a) HALLERI *oper. minor. t. I. p. 359.*



digèrent mal, il s'en développe beaucoup d'air qui irrite l'estomac, le gonfle, & après ce gonflement le laisse plus foible. XILANDRE, dans sa belle lettre à PLEMPIUS sur des maladies qu'entraîne l'exercice de la magistrature, a très-bien vu, & exprimé d'une façon conforme à la théorie de ce tems là, *que ceux qui distraisent continuellement la chaleur de l'estomac, pour vaquer aux fonctions de l'ame, sont incapables de digérer (a)*; & PLEMPIUS, dans son ouvrage, fait sentir le danger de cette mauvaise habitude (b), qui n'a échappé à aucun des Médecins qui se sont occupés des différentes parties de la diète, & sur-tout de celle qui convient à ceux qui cultivent les sciences.

§. 36. Cette ardeur du travail portée à cet excès également ridicule & blâmable, qui ne permet pas de prendre le tems de manger & de boire, entraîne une autre imprudence qui a aussi des suites fâcheuses, & que je

(a) Cette lettre, écrite en 1662, se trouve à la tête de l'ouvrage de PLEMPIUS *de togatorum valetudine tuenda*.

(b) Pag. 110.



compte pour la huitieme cause des maladies des Gens de Lettres, c'est la mauvaise habitude de retenir longtems les urines & de différer d'aller à selle. Ces excréments trop longtems retenus se corrompent, s'atténuent, irritent les intestins ou la vessie, en altèrent la substance muqueuse, & y causent souvent de cruelles maladies. Les petits vaisseaux, dont toutes les cavités du corps sont remplies, pompent des particules putrides, qui passant dans le sang, le corrompent, & ce qui est peut-être plus funeste encore, les nerfs cessent, après un certain tems, d'obéir à l'aiguillon du besoin; souvent même l'extrême tension les rend paralytiques; alors la vessie & les intestins n'ont plus la force de chasser l'urine & les excréments (a), & l'art est obligé de les

---

(a) GALIEN a déjà très-bien connu cette cause de maladie, & il nous apprend qu'il a vu plusieurs personnes qui, ayant retenu trop longtems leur urine, soit par distraction, quand elles étoient fort occupées, soit par paresse, soit par décence dans les temples, au sénat, au barreau, à table, avoient perdu le pouvoir de les rendre. *De symptomat. causis lib. 3. cap. 8. & de loc. affect. libr. 6. cap. 4. Chart. t. 7. p. 98 & 515.*



provoquer. D'autres fois l'on tombe dans une maladie très- opposée en apparence, quoiqu'elle dépende de la même cause, & qu'elle ne diffère de la première que par la différente partie de la vessie qui se trouve paralytique; c'est une incontinence d'urine, & j'ai été consulté par plusieurs personnes qui, pour les avoir retenues trop longtems, avoient perdu la faculté de les retenir, elles s'écouloient continuellement, & c'est sans doute une des incommodités les plus désagréables pour soi & pour les autres, dont on puisse être atteint. L'on peut être puni encore plus gravement de cette retention forcée pendant trop longtems, & chacun fait la fin tragique de TYCHO BRAHÉ, qui étant en carrosse avec l'Empereur RODOLPHE II, qui le combloit de ses bienfaits, retint trop son urine, & paya de sa vie cette respectueuse fausse honte.

§. 37. Je ne crains point de regarder comme une neuvième cause des maladies des Savans le renoncement à la société, que plusieurs s'imposent d'abord volontairement, & auquel ils se livrent ensuite par goût, mais qui a des inconvéniens réels. Les hommes



ont été créés pour les hommes ; leur commerce mutuel a des avantages auxquels on ne renonce point impunément , & l'on a remarqué avec raison que la solitude jette dans la langueur (a). Rien au monde ne contribue plus à la santé que la gayeté , que la société anime & que la retraite tue , & cette cause morale d'ennui , jointe aux causes physiques de mélancholie , dont j'ai parlé plus haut , jette souvent les Gens de Lettres dans une tristesse , dont les effets sur la santé lui sont aussi funestes que ceux de la gayeté lui seroient favorables ; elle produit cette myfantropie , cet esprit chagrin , ce mécontentement , ce dégoût de tout , qu'on peut regarder comme les plus grands des maux , puisqu'ils ôtent la jouissance de tous les biens.

§. 38. J'ai indiqué les causes les plus générales des maladies communes aux Savans ; je dois dire un mot de celles qui dépendent de l'objet particulier de leurs occupations , & de celles qui sont plus particulières à certains organes.

Les anatomistes ont souvent des fiè-

---

(a) CICERO *de offic.* l. 3. cap. 1.



vres violentes, occasionnées par l'air infecté qu'ils respirent, & sont exposés aux maladies qui dépendent de la corruption de la bile. PERRAULT mourut d'une fièvre qu'il gagna en difféquant un chameau (a); & M. DE HALLER n'attribue qu'aux exhalaisons putrides, qu'il respiroit dans le théâtre anatomique, les fréquentes maladies bilieuses qu'il a eues à Goëttingue, pendant tout le tems qu'il y a séjourné. Seroit-ce sur ce principe qu'on auroit pensé à réunir, comme on l'a fait autrefois dans plusieurs Universités, & comme on le fait encore dans quelques-unes, la chaire d'Anatomie, & celle de Botanique, afin de placer en quelque façon le contrepoison auprès du poison? je ne le pense pas; mais ce seroit cependant le motif le plus raisonnable d'une réunion fort peu naturelle. Le sang des cadavres, dont les mains des Anatomistes sont continuellement trempées, rend quelquefois mortelles pour eux la plus petite blessure, la plus légère excoriation, &

---

(a) *Eloge des Académiciens*, morts avant 1699, par M. le marquis de CONDORCET, p. 102.



Mr. KIRKPATRICK cite, dans une note sur cet article, l'exemple d'un célèbre Chirurgien Anglois, qui ayant une légère égratignure au doigt, du milieu de la main gauche, l'envenima tellement en disséquant un uterus corrompu, qu'on fut obligé de faire promptement l'amputation de ce doigt pour éviter la perte du bras.

Les Médecins & les Chirurgiens des armées ont souvent été les victimes des maladies qui y règnent, & l'Université de Goettingue regrette encore les Médecins qui furent fauchés par les maladies que les troupes Françoises y portèrent dans la dernière guerre.

Les expériences chymiques ont aussi leurs dangers; plus d'un Chymiste en a été la victime. GODEFROY SCHULZE, ayant inspiré une fumée antimoniale, éprouva une palpitation si violente qu'il craignit que ses côtes ne se cassassent (a); & Mr. BOERHAAVE lui-même auroit été étouffé par une vapeur acide, s'il n'eût pas eu recours sur le champ à un esprit alcalin qui se trouva heureusement sous sa main, & dont la

---

(a) LANGE *de morbis medicorum*. p. 13.



vapeur, détruisant l'âcreté de la première, fit cesser le spasme qu'elle produisoit dans le poulmon.

Quelques Botanistes ont péri dans la recherche & dans l'examen des plantes (*a*); mais ces accidens n'étant pas proprement les suites de l'étude, je passe à ceux que l'étude fait éprouver plus particulièrement à quelques organes.

§. 39. Les yeux, dont j'ai déjà dit un mot plus haut, sont un de ceux qui ont le plus à souffrir; la fatigue continuelle qu'ils éprouvent les irrite; quelquefois les paupières & l'extérieur de l'œil s'enflamment, plus souvent ce sont les nerfs seuls qui sont attaqués sans aucun vice sensible extérieur: j'ai vu plusieurs hommes, à la fleur de leur âge, qui avoient contracté une si grande sensibilité qu'ils ne pouvoient plus supporter la lumière, & étoient obligés de vivre & de lire dans des chambres dont l'obscurité me permettoit à peine de distinguer les lettres des plus gros caractères; les chandelles surtout, dont

---

(*a*) AVENZOAR ne périt pas, mais il s'attira une dysenterie fâcheuse. LANGE, p. 20.



la flamme vacillante & la fumée sont si incommodes, leur étoient insupportables; & ils ne pouvoient pas même soutenir longtems la lueur d'une mince bougie. Il y en a d'autres qui, dès qu'ils ont lu quelques pages, ont les yeux pleins de larmes, voyent trouble, & bientôt ne distinguent plus rien. Les désordres de la vue, occasionnés par l'excessive mobilité des nerfs des yeux, soit qu'elle soit produite par trop de lecture, soit qu'elle dépende de quelqu'autre cause, sont très-variés & très-bizarres; j'ai sur cette matière beaucoup d'observations très-intéressantes, mais qui seront placées plus convenablement dans un autre ouvrage, & je finirai cet article, en ajoutant seulement un mot sur ces étincelles que les Gens de Lettres croient souvent appercevoir devant leurs yeux, & dont Mr. ZIMMERMAN, qui y a été sujet lui-même pendant quelque tems, a traité au long & avec beaucoup d'habileté dans l'ouvrage que j'ai déjà cité plusieurs fois. Elles ont lieu toutes les fois que la mobilité des nerfs optiques est parvenue au point que sans être affectés par l'impression extérieure du feu, ils éprouvent, par une suite de



l'état de désordre dans lequel ils se trouvent, des mouvemens semblables & aussi vifs que ceux que produiroit la présence de cet élément (a).

§. 40. Les Orateurs sont aussi exposés à des maladies qui dépendent de leur vocation, & qui leur sont funestes. L'action de la parole, soutenue pendant quelque tems, soit qu'on lise, soit qu'on cause, soit qu'on déclame, est un véritable exercice, qui peut être très-fort, dont les effets s'étendent sur toutes les parties, & qui bien ménagés, peuvent être très-utiles au poulmon, à l'estomac, à tous les organes des digestions. Je l'ai conseillée plus d'une fois avec succès dans les maladies qui intéressoient ces parties; & cet usage étoit très-familier aux anciens Médecins qui en avoient connu tous les avantages. Sans être Médecin, PLUTARQUE en avoit aussi indiqué toute l'importance. Elle agit même sur

---

(a) L'on m'a fait quelques objections sur cette explication; elles sont spécieuses, & annoncent un homme éclairé, mais les détails que je donnerai sur cet objet, dans le traité des maux de nerfs, développeront mieux mon idée.



tous les muscles , elle augmente la transpiration , elle ranime le genre nerveux , & peut , à tous ces titres , faire le plus grand bien. Il y a un grand nombre de personnes qui ont éprouvé que souvent le mal-aïse , s'il n'est pas févreux , se dissipe en causant ou en lisant à haute voix , & je suis même convaincu , par beaucoup d'observations , que si l'hypocondrie dispose au silence , le silence réciproquement augmente l'hypocondrie : j'ai vu plus d'une fois que des hypocondres qui commençoient à lire à haute voix par une complaisance forcée , s'égayoient à mesure qu'ils lisoient , & ce secours doit souvent entrer dans le plan de curation qu'on leur propose (a). Mais si cette action exercée modérément & bien dirigée peut faire beaucoup de bien , elle devient nuisible dès qu'on la porte trop loin ; elle peut fatiguer les muscles autant que l'exercice le plus violent , & elle cause

---

(a) On peut lire sur l'utilité de la parole , comme remède , deux assez bonnes thèses d'ALBERTI ; l'une est , *De frequenti mystarum sermonicatione egregio sanitatis præsidio* , Halæ 1733 : l'autre , *De loquelæ usu medico*. Halæ 1737.



quelquefois la lassitude la plus douloureuse, elle jette dans la sueur la plus abondante, elle épuise entièrement, & son organe immédiat est sur-tout le plus fatigué; elle précipite la respiration, le poumon s'irrite, s'échauffe, s'enflamme; de là naissent l'enrouement, les pertes de voix, les chaleurs de poitrine, la toux, les crachemens de sang, des suppurations, des fièvres lentes, un affoiblissement général, enfin l'éti-sie; & ces hommes utiles s'éteignent comme une lampe qui n'a brillé que pour éclairer autrui. C I C E R O N fut menacé de ce malheur; les Médecins l'en avertirent, & lui conseillèrent de renoncer au barreau pour deux ans; il suivit leur conseil; le repos le fortifia, & lui rendit l'embonpoint que le travail lui avoit fait perdre.

Ceux qui sont le plus à plaindre, ce sont les Prédicateurs qui n'ont d'autres fonctions dans l'Eglise que de réciter des sermons, & les Jurisconsultes qui n'ont d'occupations que de composer les pièces de procès & de les plaider; les uns & les autres détruisent leur santé de deux manières; premièrement par leur assiduité au travail, comme les autres hommes de Lettres; en second



lieu par la déclamation, dont ils sont d'autant plus affectés que leur poulmon, accoutumé à cette circulation lente, qui est la suite de la vie sédentaire, est peu en état de soutenir ces grands efforts.

Les Prédicateurs qui récitent leurs sermons dans les Eglises par les tems les plus froids, sont particulièrement exposés aux dangers d'une sueur repercutée, quand après s'être échauffés par la déclamation, ils sont obligés de rester tranquilles dans leur chaire, au milieu d'une atmosphère gelée; aussi ils sont très-sujets aux maux de gorge, aux enrouemens, & aux rhumes (a).

§. 41. Les grands Acteurs sont exposés aux mêmes maux que les Ora-

---

(a) E. H. WEDELIUS dans une dissertation *de morbis concionatorum*, Jenæ 1702, compte parmi leurs maux le danger d'être infectés par les maladies contagieuses, en allant voir les malades; ce danger ne tient point aux lettres, & n'est pas fort considérable, excepté dans les tems de vraie contagion pestilentielle; la peste de 1614 emporta 23 pasteurs dans le seul diocèse de Lausanne; mais heureusement la peste devient très-rare, parce qu'on a appris à l'éloigner, & l'on peut assurer qu'elle seroit bien moins ravageante aujourd'hui qu'elle ne l'étoit à l'époque dont je parle.



teurs. M O L I E R E mourut d'un crachement de sang, après avoir joué le malade imaginaire avec beaucoup de feu; M O N T F L E U R Y, avant lui, avoit eu le même sort en jouant *Oreste* dans *l'Andromaque* de Mr. R A C I N E, & l'on fait que Mr. B O N D, Gentilhomme Anglois, justement passionné pour la *Zaïre* de Mr. de V O L T A I R E, expira en jouant le rôle de *Lusignan*, mais il est vraisemblable qu'il fut tué par le transport que cette admirable scène lui fit éprouver plutôt que par la déclamation.

Les Musiciens sur-tout périssent souvent par des maux de poitrine, & leurs cadavres disséqués font voir leurs poulmons enflammés, suppurés, ulcérés. Mr. M O R G A G N I a vu un jeune homme qui avoit une très-belle voix, que l'exercice de son talent jetta dans l'étisie; l'ulcération du poulmon s'étant étendue le long de la trachée artère jusques au larynx & à la gorge, il fut étouffé en faisant des efforts pour avaler un jaune d'œuf (a). R A M A Z Z I N I avoit connu une grande chanteuse, la

---

(a) *De sedibus & causis morbor.* tom. I. p. 228.



SCEVINA, qui toutes les fois qu'elle soutenoit longtems le chant, tomboit dans un très-fort enrrouement (a). La déclamation & le chant nuisent non seulement à la poitrine, mais aussi à la tête qui se remplit de sang, parce que le poulmon est alors dans un état qui empêche les veines jugulaires de se vider. Cette même SCEVINA éprouvoit un fort vertige aussi souvent qu'elle cadénçoit longtems le même ton; MERCURIALIS avoit déjà averti que le chant occasionnoit des maux de tête, des battemens des artères temporales, des gonflemens de yeux, des tintemens d'oreille (b), & feu Mr. VAN SWIETEN connoissoit une chanteuse, qui, toutes les fois qu'elle vouloit soutenir longtems un ton trop haut, tomboit comme apoplectique; mais l'attaque étoit très-courte (c).

MM. les Curés & MM. les Pasteurs sont beaucoup plus heureux que les Prédicateurs & les Orateurs du bar-

(a) *De morbis artific. cap. 37. oper. p. 622.*

(b) *Gymnastica, liv. 6. ch. 5.*

(c) MARHER *prælectiones in Boerhaavii institutiones, t. 3. p. 427.*



reau, parce que ceux même d'entr'eux qui cultivent les Sciences, sont empêchés de s'y livrer avec excès par les devoirs de leur vocation qui les arrachent de leurs cabinets. Les Médecins ont le même avantage, & le soin qu'ils sont obligés de donner à la santé d'autrui les empêche de détruire la leur. Heureux enfin tous les Lettrés que leur état force à quitter leurs livres pour remplir d'autres devoirs ; leur corps s'exerce, & quoique leur esprit ne fasse souvent que changer de travail, cette diversité même est un délassement.

§. 42. La déclamation produit quelquefois un accident qui est une suite de la violente compression que les intestins souffrent dans les trop longues inspirations, & qui, quoique moins fâcheux que les maux de poitrine, ne laisse pas d'avoir ses dangers ; ce sont des hernies ou descentes, qui sont fréquentes chez les Orateurs, qu'ils pourroient prévenir par l'usage d'un bandage, & qui en exigent un indispensablement, dès qu'elles existent, sans quoi on est exposé, toutes les fois qu'on parle avec force, à des suites qui peuvent être funestes. Les religieuses & les religieux appelés à chanter beau-



coup, sont aussi très-sujets à la même incommodité (a).

§. 43. Telles sont les principales maladies que produit une trop grande application au travail littéraire; mais il ne faut point croire que tous ceux qui se livrent aux mêmes excès soient punis précisément de la même façon & au même degré; la différence des tempéramens, celle des âges, le différent concours des circonstances étrangères produisent, dans les effets, des variétés considérables auxquelles il ne sera pas inutile de faire quelque attention.

§. 44. Il y a peu d'hommes organisés assez parfaitement, pour qu'il y ait une harmonie complète entre la force de toutes les parties; il s'en trouve ordinairement quelqu'une qui est plus foible, & c'est celle qui, presque toujours, ressent les premières & les plus fortes impressions des excès d'étude, comme de tous les autres.

Si l'on a l'estomac mauvais, soit de naissance, soit par les suites des erreurs de régime, cet organe se ressentira des fatigues de l'étude, tandis que

---

(a) RAMAZZINI. Ibid.



les nerfs conserveront encore toute leur force; au lieu que les personnes qui ont les nerfs foibles & l'estomac bon, tomberont dans des maladies nerveuses très-graves, avant que leur estomac soit dérangé.

Si les fibres musculieuses sont trop lâches, on éprouvera des lassitudes, des engourdissemens, une extrême foiblesse, des gonflemens, avant que les nerfs & l'estomac soient malades.

Ceux dont le poumon n'est pas extrêmement bien constitué, tomberont dans les maux de poitrine dont j'ai parlé plus haut, & seront détruits par une étiſie & une fièvre lente, avant que d'avoir éprouvé aucun dérangement dans les autres viscères.

Si c'est les vaisseaux de la tête qui sont foibles, on aura des maux de tête continuels ou des saignemens de nez fréquens, auxquels les jeunes gens qui étudient beaucoup sont très-sujets, parce que, comme je l'ai déjà dit, l'application fait monter le sang au cerveau.

La force même du tempérament a ses dangers; des jeunes gens parfaitement bien constitués se livrent à l'étude avec une ardeur infatigable; la



forte action de leur ame augmente celle de tous les organes, & ils tombent dans des maladies inflammatoires qui font l'effet d'une irritation soutenue dans les tempéramens vigoureux. Quelquefois ils meurent d'une première attaque; plus ordinairement cependant ils se remettent, mais s'ils sont bien guéris, leur tempérament reprenant sa même force, & eux se livrants aux mêmes travaux, ils retombent dans les mêmes maux, & l'on voit souvent de ces jeunes gens robustes, livrés à des études opiniâtres, effuyer toutes les années une fièvre chaude; enfin, au bout de quelque tems, usés par le travail & par les fièvres, ils se trouvent sans forces, & sont assaillis par les maladies de langueur contre lesquelles il ne leur reste plus de ressources.

§. 45. Les effets de l'étude varient aussi beaucoup suivant l'âge auquel on s'y livre; une application soutenue tue l'enfance: j'ai vu des enfans pleins d'esprit attaqués de cette phrénésie littéraire au-dessus de leur âge; & j'ai prévu avec douleur le sort qui les attendoit; ils commencent par être des prodiges, & finissent par être des fots. Cet âge est consacré aux exercices du corps



qui le fortifient, & non point à l'étude qui l'affoiblit & qui l'empêche de prendre son accroissement. La Nature ne peut pas mener de front avec succès deux développemens rapides. L'on a vu des enfans dont le corps faisoit une crue prodigieuse, & les derniers mémoires de l'Académie Royale des Sciences parlent d'un Languedocien qui, à l'âge de six ans, étoit de la taille d'un grand homme; mais que leur arrive-t-il? l'esprit reste dans une éternelle enfance; ces forces même du corps, prématurées, mais sans consistance, périssent avec autant de rapidité qu'elles étoient venues, & ces prodiges meurent à douze ou treize ans. Quand c'est la crue de l'esprit qui est trop prompte, que les talens se développent de bonne heure, & qu'on permet une application proportionnée à ce développement, le corps n'en reçoit aucun, parce que les nerfs n'aident point à la nutrition, on tombe dans l'épuisement & on meurt après des maladies cruelles, comme on en a vu un exemple célèbre dans Mr. Phil. BARATIER " qui à huit ans savoit  
 „ parfaitement l'hébreu, le grec, le latin, le françois, sans parler de l'allemand sa propre langue; qui à dix-



„ sept ans étoit l'homme le plus favant  
 „ de l'Europe, mais qui fut fujet de-  
 „ puis fa première jeunefle à des flu-  
 „ xions & à d'autres petites indisposi-  
 „ tions; à dix-huit ans il fut attaqué  
 „ d'une toux, & dans le cours de la  
 „ même année d'une foule d'autres ma-  
 „ ladies; l'appétit & le fommeil fe per-  
 „ dirent, & il ne foupira plus qu'a-  
 „ près fa délivrance, qui arriva à l'â-  
 „ ge de dix-neuf ans & quelques mois.  
 „ A peu près à la même époque, on  
 „ vit un autre enfant qui fut l'admira-  
 „ tion de Nîmes fa patrie, de plusieurs  
 „ autres villes & de Paris même, où  
 „ il mourut en 1726, âgé de fept ans.  
 „ C'eft Jean Louis de CANDIAC, d'u-  
 „ ne illuftre famille du Languedoc. A  
 „ trois ans il lifoit parfaitement le la-  
 „ tin ou le françois; à quatre ans on  
 „ lui apprit la langue latine; à cinq il  
 „ faifoit des verſions en cette langue;  
 „ à fix il lifoit le grec & l'hébreu. Il  
 „ poffédoit dès lors les principes de  
 „ l'arithmétique, de l'histoire, de la  
 „ géographie, du blaſon & de la ſcien-  
 „ ce des médailles (a).

---

(a) BONNEGARDE, Dictionnaire historique & critique. tom. 4. p. 420.



J'ai vu, dit Mr. BOERHAAVE, un jeune homme qui savoit tout, un monstre d'érudition, mais qui ne parvint point jusques à l'âge de vingt-cinq ans ; & un autre aussi très-savant, qui travailloit jour & nuit, & qui mourut de dépérissement, sans aucune maladie caractérisée, à l'âge de dix-neuf ans (a). Vous avez vu un de nos concitoyens, né avec les talens les plus supérieurs & les plus précoces, dont l'esprit actif & pénétrant se livrant tout entier à l'étude & à la méditation, dans un tems destiné par la Nature à fortifier le corps, le réduisit pendant plusieurs années, dans l'état de langueur le plus triste & le plus dangereux ; une diette presque sans exemple & la cessation de ses travaux lui rendirent une ombre de santé ; il oublia malheureusement qu'il n'étoit pas robuste, & périt, à la fleur de son âge, victime de ses travaux (b).

La mémoire est la faculté qui souffre le plus de ces études forcées & précoces, & l'on a plus d'un exemple qu'elle

(a) *Praelect. ad instit.* §. 1056, tom. 7. p. 346.

(b) M. Philippe LOYS de Chezeaux.



s'est totalement perdue. HERMOGÈNES étoit à dix-huit ans, le plus habile rhéteur de la Grèce, mais ces fruits si hâtifs ne durèrent pas; à vingt-quatre ans, il perdit toutes ses connoissances, & vécut jusqu'à quatre-vingt ans dans cette imbécille ignorance; & l'Empereur CARACALLA, qui étoit aussi à dix-huit ans un prodige de savoir, oublia même de connoître les lettres.

J'ai indiqué dans l'*Avis au Peuple* combien les payfans faisoient de tort à leurs enfans, en les accablant de travaux au-dessus de leur force; l'on voit par tout ce que je viens de dire, & combien de choses ne resteroit-il pas à dire sur ce même sujet? qu'on fait un tort bien plus grand encore à ceux que l'on surcharge de travaux littéraires; les pères ou les maîtres durs qui exigent cette application forcée, traitent leurs enfans comme les jardiniers, qui veulent vendre les primeurs, traitent leurs plantes, ils en sacrifient quelques-unes pour les forcer à leur donner des fleurs ou des fruits qui sont toujours de courte durée, & fort inférieurs à tous égards à ceux qui ne sont parvenus à leur maturité que dans leur saison; mais ils ont étonné, & on a vanté les ferres &



les couches du jardinier. Il n'y a peut-être pas d'institution plus cruelle & plus mal entendue que cette fureur d'astreindre les enfans à beaucoup de travail & d'en exiger de grands progrès ; elle est le tombeau de leurs talens & de leur santé , & malgré tout ce qu'ont pu dire de grands hommes qui l'ont attaquée avec plus de force que de succès, elle est encore trop généralement répandue (a).

Les maux qu'une trop grande appli-

---

(a) Je me rappelle toujours avec plaisir la dernière volonté d'ANAXAGORE, ce philosophe célèbre, qui le premier a enseigné que ce monde étoit l'ouvrage d'une intelligence, & qui préféreroit, comme il le dit lui-même, une goutte de sagesse à une tonne de richesse. Persécuté à Athènes sous le prétexte d'irréligion, il se retira à Lampsaque, où il jouit de toute la considération qu'il méritoit, & où on alla même jusqu'à lui bâtir un autel. „ Les „ principaux chefs de la ville le visitèrent un „ peu avant qu'il mourut, & lui demandèrent „ s'il avoit quelque ordre à donner ; il leur „ fit réponse, qu'il ne souhaitoit autre chose, „ sinon que l'on permit aux enfans de se divertir toutes les années dans le mois qu'il „ seroit mort. Cela fut exécuté, & la coutume en duroit encore au tems de DIOGENE LAERCE”. BAYLE.



cation fait aux enfans font encore aggravés, quand elle les attache à des études pour lesquelles ils ont du dégoût; & à tout âge, quand on est forcé à des occupations de tête dont l'objet déplaît, les maux que l'ennui ajoute à ceux que produit la contention, perdent promptement le malade; le changement d'objet peut seul les sauver. *J'ai vu comme revivre*, dit Mr. BOERHAAVE, *ceux qui, après avoir été astreints à des études qui leur déplaissent, pouvoient passer à d'autres plus de leur goût (a).*

§. 46. Si les études prématurées nuisent, il n'est pas moins dangereux de commencer à s'y livrer trop tard. La Nature ne contracte des habitudes que peu à peu, il y a un tems où elle les contracte difficilement, & quand un homme est parvenu à la force de l'âge, sans avoir pris celle des occupations littéraires, il est à craindre que les fibres du cerveau n'ayent de la peine à se ployer aux nouveaux mouvemens que ce nouveau genre de vie exige, & qu'elles ne tombent dans des mouvemens

---

(a) *Praelect. ad Inst.* §. 1056. t. 7. p. 346.



mens défordonnés qui forment le délire. Les exemples de gens qui ont troublé leur raison en se vouant aux études, dans un tems où l'on doit commencer à les diminuer, ne sont pas rares.

J'ai reçu depuis la publication de l'édition précédente & lu avec beaucoup de plaisir un très-bon ouvrage de Mr. BATIGNE mon ancien condisciple, & aujourd'hui célèbre praticien à Berlin, dans lequel je vois qu'il a fait des observations très-analogues aux miennes.

„ Il est très-nuisible, dit-il, de s'effor-  
 „ cer à un certain âge d'acquérir de  
 „ nouvelles connoissances, surtout lorsqu'elles demandent beaucoup d'attention. J'ai vu périr plusieurs personnes par des maladies, qui avoient porté assez subitement à la tête, pour avoir voulu apprendre des sciences de calcul à l'âge de quarante ans, & s'être livrés à cette étude avec trop d'acharnement (a).

J'ai eu ici, en 1764, un étranger qui, ayant quitté à quarante ans le

---

(a) *Essai sur la digestion*, Berlin 1768. p. 187. Mr. BATIGNE est mort en 1773.



commerce pour se livrer aux Sciences, se déranger le cerveau en lisant LOCKE, NEWTON & CLARKE. La cessation de toute lecture, des distractions, des conversations agréables, l'exercice, les remèdes, le rétablirent entièrement, mais ce ne fut pas pour long-tems, il reprit ses occupations métaphysiques & il retomba. Plus récemment encore, j'ai été consulté pour un autre malade qui, ayant voulu devenir Physicien & Géomètre à cinquante ans, est tombé dans une mélancholie dont les redoublemens font de vrais accès de folie.

Quand ces études tardives n'altèrent pas la raison, elles altèrent au moins fortement la santé. *Pierre* STONE, jardinier Anglois, qui à vingt-six ans ne savoit ni lire, ni chiffrer, qui à vingt-neuf savoit le latin, le françois, & lisoit les principes de NEWTON en remplissant son office, & qui à trente-deux publia un bon ouvrage sur le calcul intégral, mourut jeune (a). *Pierre* ANICH étoit à l'âge de vingt-cinq ans

---

(a) On trouve un abrégé très-intéressant de sa vie dans la longue préface qui est à la tête de la traduction françoise de son ouvrage.



un laboureur & un berger d'*Oberpersuff*, petit village du Tirol, à trois lieues d'*Inspruck*, & favoit à peine former les lettres, mais il s'occupoit souvent, au milieu de ses travaux, de la marche des corps célestes, il les observoit attentivement; il étoit Astronome comme l'étoient les Patriarches, & l'histoire de ses observations & de ses progrès dans ce tems-là, s'il l'avoit observée & s'il en avoit tenu compte, auroit sans doute été un morceau unique, original & bien intéressant pour l'histoire de l'esprit humain; à vingt-cinq ans, il apprend qu'il y a à *Inspruck* des Savans occupés uniquement de l'observation des astres, il y court, va vers le Pere HILL, lui fait connoître son goût, son ignorance & son désir d'apprendre. Le Pere HILL charmé de son génie lui donne ses soins, ANICH est en peu de tems grand Géomètre, grand Astronome, grand Géographe, grand Mécanicien, grand faiseur d'instrumens, grand écrivain; mais mort en 1766, à l'âge de quarante trois ans, il avoit passé plusieurs années dans un état de maladie. " L'esprit épuisa le  
 „ corps, il essuya pendant les derniè-  
 „ res années de sa vie les langueurs de



„ la vieillesse & les infirmités de la ca-  
„ ducité, il devint sourd & si pesant  
„ qu'il avoit de la peine à marcher ;  
„ vingt-quatre heures avant sa mort un  
„ violent mal de tête lui fit perdre la  
„ vue (a) ”. Toute la force que ces  
deux hommes avoient acquis par les  
travaux champêtres fut bientôt détruite  
par un genre de vie opposé, & qu'ils  
auroient mieux soutenu, si leurs orga-  
nes avoient été faits de meilleure heure  
à la vie littéraire.

§. 47. Une augmentation subite d'oc-  
cupations est aussi funeste, & la seule  
observation que j'aie trouvé dans tout  
le grand ouvrage de Mr. PUJATI est  
celle d'un Prédicateur célèbre qui ayant  
été envoyé, par le Général de son Or-  
dre, prêcher dans une ville où l'audi-  
toire étoit difficile à contenter, se li-  
vra à de si grands efforts pour se sou-  
tenir, qu'il s'attira une épilepsie incur-  
able. Mr. HUGHENS tomba dans un af-  
foiblissement de tête total quelque tems  
avant sa mort (b).

---

(a) *Dictionnaire des hommes illustres*, t. 3.  
p. 167.

(b) *Éloges des académiciens, morts avant*  
1699, par Mr. de CONDORCET, p. 133.



§. 48. Il est même dangereux pour les gens de Lettres qui ne sont plus jeunes , de s'appliquer tout-à-coup à des sciences différentes de celles qu'ils avoient cultivées jusques alors. Les nouvelles idées dont ils s'occupent mettent nécessairement en action de nouvelles fibres dans le cerveau , pour lequel cela forme un état violent qui affoiblit le genre nerveux. J'ai connu un très-habile théologien qui ruina absolument sa santé , en suspendant ses études habituelles pour se livrer à celle de l'hébreu ; & un pasteur respectable qui promu à une chaire de théologien à l'âge de cinquante ans, tomba dans une langueur qui l'a conduit au tombeau, en se livrant au travail que cette nouvelle vocation exigeoit.

§. 49. Si le changement de genre d'études est nuisible à ceux qui sont d'un âge mûr , la continuation de travail ne l'est pas moins, quand on est parvenu à un âge avancé : peu d'hommes sont nés avec l'heureuse constitution de GORGAS de *Leontium* qui parvint à l'âge de cent & huit ans, sans discontinuer ses études & sans infirmité ; de son disciple ISOCRATES , qui écrivoit ses *Panathénées* à l'âge de quatre-vingt quatorze ans,



& qui parvint à celui de quatre-vingt dix-huit ; de Mr. MORGAGNI qui depuis soixante sept ans fait l'ornement de l'université de Padoue , & qui âgé de 87 enseigne encore avec autant de netteté que de force & de savoir , jouit de tous ses sens, & fait les délices des étrangers qui, en voyageant en Italie, sont empressés à aller voir ce grand homme (a) ; ou d'un des plus grands Médecins de l'Europe qui , quoiqu'il ait beaucoup travaillé toute sa vie , & qu'il soit septuagenaire, m'écrivoit, il n'y a pas longtemps, qu'il travailloit encore ordinairement quatorze heures par jour , & jouissoit de la plus parfaite santé. Ces exemples , & quelques autres semblables , ne font pas loi ; il reste toujours vrai que la vieillesse est incommodée par un travail assidu & qu'il en précipite la marche. Notre ame est immortelle sans doute , mais tant qu'elle est unie au corps, elle en suit la destinée , elle semble naître , s'accroître & vieillir avec lui (b). La dimi-

---

(a) Il étoit né le 25 février 1682 & il est mort en 1773, il remplissoit encore les fonctions de la chaire peu de jours avant sa mort.

(b) *Gigni pariter cum corpore , & una crescere sentimus , pariterque senescere mentem.*



nution des forces du corps nous avertit de diminuer les travaux de l'esprit, l'un ne peut plus porter les mêmes fardeaux, ni l'autre soutenir les mêmes études, & les facultés diminuent aussi bien que les forces musculaires. Peu de vieillards paroissent sentir cette vérité, il n'y en a point qui veuillent l'entendre, tous font, sur cet article, Archevêque de Grenade (a); mais elle n'en est pas moins réelle, & si ceux qui savent modérer leur travail, à proportion que leur âge avance, préviennent par-là les infirmités & assurent leur santé, ceux qui savent prendre à tems le parti de renfermer leurs ouvrages dans leurs bureaux assurent leur gloire.

*Solve senescentem maturè sanus equum, ne  
Peccet ad extremum ridendus, & ilia ducat.*

H O R A T.

L'exemple d'un homme illustre qui faisoit déjà de très-jolis vers à l'âge de 6 ans, & qui à l'âge de quatre-vingt ans écrit avec autant de feu & plus de gaieté

---

(a) Voyez GILBLAS, t. 3.



qu'à celui de trente, est un exemple peut-être unique.

“ J'ai vu, disoit le Magistrat de Bruxelles que j'ai déjà cité, les hommes les plus vigoureux périr dès leur première vieillesse, en continuant à s'occuper autant que dans l'âge de leur force ; que leur exemple nous rende sages : notre âge est fait pour un loisir doux & honnête, c'est le tems des fêtes ; retranchons peu-à-peu de nos travaux, enfin abandonnons-les, & après avoir consacré la plus grande partie de notre vie au public, disposons de la dernière pour nous ; les loix même nous indiquent cette conduite, à soixante-cinq ans, elles libéroient un sénateur de ses fonctions & le rendoient à lui-même (a) ”.

§. 50. L'on ne doit pas penser que les études proprement dites soient la seule cause qui puisse produire les maux dont j'ai esquisé le tableau ; toute tension forte de l'ame produira le même effet, & j'en ai déjà cité quelques exemples.

L'on pourroit en trouver un grand nombre dans l'histoire des beaux-arts.

---

(a) *Epistol.* PLEMPIO.



L'arrangement d'un tableau, la composition d'une grande piece de musique exigent une contension aussi forte que les études les plus abstraites, & l'on verroit tous les jours les grands peintres, & les grands compositeurs en musique, éprouver toutes les maladies des Gens de lettres, si leur talent même n'étoit pas une source de distractions qui les soustraient aux dangers d'un travail trop soutenu. La simple exécution de la musique affecte quelquefois si fortement les personnes dont les nerfs sont délicats, qu'elle les épuise promptement. J'ai eu une malade, grande musicienne, qui pouvoit fort bien se promener plusieurs heures de suite, mais que l'exécution d'une piece de clavecin jettoit dans des sueurs abondantes, & un abattement si grand, qu'elle a renoncé pendant plusieurs années à la musique, & ne l'a reprise que depuis qu'elle est guérie; elle ne pouvoit pas même assister à un concert, ni aller au spectacle.

La dévotion outrée produit très-fréquemment le dérangement total de la santé; Mr. ZIMMERMAN a rassemblé sur cet article plusieurs observations intéressantes, qui peignent très-bien la *mélancolie dévote*, dont les symptomes sont



aussi bizarres , aussi effrayants , aussi cruels qu'il soit possible ; & il y a très-peu de médecins employés qui n'aient vu , en ce genre , des spectacles bien tristes. La grandeur , la beauté de l'objet dont on s'occupe , la volupté qui accompagne le sentiment qu'éprouve une ame toute livrée à l'Etre des Etres , forment une sensation vive qui produit dans le cerveau une tension trop forte & trop soutenue , pour qu'on puisse la supporter longtems impunément ; elle jette bientôt l'ame dans le délire du fanatisme & le corps dans l'épuisement. J'ai vu les jeunes personnes les plus aimables se faner & dépérir , à mesure que se livrant à un système erroné , elles cessoient de s'occuper de leur vocation , pour penser uniquement à celui qui en est l'auteur , & qu'on ne peut honorer mieux sans doute qu'en la remplissant. Vous regrettez encore , Messieurs , un de vos disciples qui , né avec les plus grands talens , une ame forte & belle , la plus grande candeur , toutes les vertus , annonçoit à l'église un pasteur du plus grand mérite , & qui , victime d'une secte à laquelle il fut malheureusement livré , a péri de l'épuisement rapide dans lequel on a vu son corps tomber à mesure que son ame s'enflammoit.



§. 51. Les occupations de la souveraineté, celles du ministère, de la magistrature, les spéculations quelconques si l'on s'y livre, en un mot tout ce qui peut exercer les facultés de l'ame fortement & longtems, produit les mêmes maux que la culture des sciences les plus abstraites. Les rois, les sénateurs, les ministres, les ambassadeurs, éprouvent le même sort que les gens de lettres, s'ils donnent autant de tems & d'application à leurs affaires que les savans à leurs études. Il est vrai qu'ils ont un avantage, dont j'ai déjà fait sentir l'importance, c'est que les devoirs même de leurs charges les forcent souvent à des distractions & à un exercice dont ces hommes qui ne sont que savans sont privés; mais d'un autre côté, leurs travaux sont souvent mêlés de chagrins & d'inquiétudes dont les influences sont encore plus cruelles que celles de l'inaction, & qui accablent également l'ame & le corps; aussi ceux qui résistent aux occupations des plus grandes entreprises & aux soucis qui les accompagnent inévitablement, sont pour moi des phénomènes incompréhensibles; CÉSAR, MAHOMET, CROMWELL, Mr. PAOLI plus grand qu'eux peut-être, ont sans doute



reçu de la Nature des forces plus qu'humaines , & malgré cela ils auroient succombé sans le secours de l'exercice & de la sobriété. Mais c'est assez m'être occupé des maux , il est tems de venir aux remèdes.

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



une fermeté dont ils s'applaudissent & dont ils deviennent les victimes ; bien loin de redouter le danger à venir , ils ne veulent quelquefois pas même sentir le mal présent , ou , plutôt , le plus grand des maux pour eux , c'est la privation du travail , ils ne comptent pour rien les autres , moyennant qu'ils se soustraient à celui-là. Quand ils sont parvenus à ce degré de mobilité qui les jette dans l'extrémité opposée , & leur fait tout craindre , même les maux les plus imaginaires , on n'en est pas plus heureux avec eux , & le découragement ne leur donne pas toujours de la docilité , mais une instabilité pire que l'opiniâtreté , qui ne permet point de compter sur l'exécution d'aucune cure suivie ; & on peut dire qu'en général les gens de lettres sont les malades les plus difficiles à conduire ; c'est une raison de plus pour les éclairer sur les moyens de conserver & de rétablir leur santé.

§. 53. Le premier préservatif , celui sans lequel tous les autres secours sont inutiles , c'est de donner du relâchement à l'esprit. Je fais qu'il y a un très-petit nombre d'hommes supérieurs auxquels on n'oseroit pas donner ce conseil , ce seroit une espèce de crime de les dis-



traire; DESCARTES livré aux plus sublimes méditations & traçant le chemin qui va conduire les hommes à la vérité, NEWTON découvrant & développant les loix de la nature, MONTESQUIEU composant un code pour toutes les nations & pour tous les siècles, doivent être respectés dans leurs occupations, ils sont nés pour ces grands travaux, le bien public les exige; mais combien compte-t-on d'hommes dont les veilles soient aussi intéressantes (a)? La plupart perdent inutilement leur tems & leur santé; l'un compile les choses les plus communes, l'autre redit ce qu'on a dit cent fois, un troisième s'occupe des recherches les plus inutiles, celui-ci se tue en se livrant aux compositions les plus frivoles, celui-là en composant les ouvrages les plus fastidieux, sans qu'aucun d'eux songe au mal qu'il se fait, & au peu de fruit que le public en retirera; le plus grand nombre n'a même jamais le public en vue & ne dévore l'étude que

---

(a) Mr. DE MONTESQUIEU évitoit même de travailler jusqu'à la fatigue. *Dictionnaire des hommes illustres*. Il savoit combien ces travaux forcés usent, & combien peu ils sont fructueux.



comme le gourmand dévore les viandes pour assouvir sa passion , qui trop souvent leur fait négliger beaucoup de devoirs très-essentiels ; brusquez-la , arrachez-les de leur cabinet , forcez-les au repos & aux délassemens qui éloigneront les maux , & rétabliront les forces ; d'ailleurs le tems qu'ils passent hors de leur cabinet n'est point perdu , ils reviendront au travail avec une ardeur nouvelle , & quelques momens consacrés tous les jours au loisir , seront bien récompensés par la jouissance d'une longue santé qui prolongera le tems de leurs études. Souvent même c'est au milieu des délassemens que naissent les idées les plus heureuses (a) , & c'est en se promenant à la campagne qu'un des plus beaux génies de ce siècle a composé ses immortels ouvrages (b) ; l'ame se développe mieux en plein air , les parois resserrées d'un cabinet l'appétissent ; l'odeur des fleurs champêtres l'élève , celle des lam-

(a) *Vegeta & strenua ingenia , quò plus recessus sumunt hoc meliores impetus edunt.* VALER. MAXIM. lib. 3. cap. 6. p. 140.

(b) *Animus eorum , qui in aperto aere ambulant , attollitur.* PLIN. Jun.



pes l'abat, & la comparaison de PLUTARQUE est bien juste, *un peu d'eau, dit-il, nourrit & fortifie les plantes, une plus grande quantité les étouffe; il en est de même de l'esprit, les travaux modérés le nourrissent, les travaux excessifs l'accablent* (a).

S'il y a un cas dans lequel il importe de prévenir le mal, c'est dans celui-ci; les maladies qui ont leur siège dans le cerveau ont peine à se guérir radicalement, & cet organe est un de ceux qui recouvrent le plus difficilement ses forces; plus il est nécessaire aux gens de lettres, plus, par là même, il leur importe de le ménager, & il me semble que ces hommes qui, en usant leurs facultés par les travaux excessifs, sont tombés dans l'imbécilité, forment un spectacle bien propre à ouvrir les yeux des hommes de lettres, & à leur donner la plus forte leçon de modération. Qu'ils ne s'obstinent donc plus à justifier de dangereuses erreurs & à se jouer de leur propre santé; qu'ils n'alleguent point l'exemple d'autrui, c'est un piège dangereux; qu'ils ne se reposent point sur la force

---

(a) *De education. pueror. cap. 12.*



de leur constitution, ils l'affoiblissent tous les jours; qu'ils ne comptent point sur les effets de l'habitude, elle rend insensible l'action des causes nuisibles, mais elle ne la détruit point; que le bonheur qu'ils ont eu d'échapper jusqu'à présent ne les étourdisse pas sur le danger qui les menace; enfin qu'ils se persuadent bien qu'on ne se livre point impunément à un travail forcé, & que pour cultiver les sciences sans ruiner la santé, il faut interrompre souvent ses études (a).

§. 54. Avoir présenté l'inaction comme la seconde cause des maladies qui sont l'objet de cette dissertation, c'est sans doute avoir déjà indiqué l'exercice comme l'un des plus puissans moyens de conserver & de rétablir la santé des gens de lettres; on a vu dans l'article précédent toute l'utilité du grand air;

---

(a) Tous les gens de lettres qui ont lu les mémoires de VIGNEUL-MARVILLE y auront trouvé (t. I. p. 472. - - 482.) des choses utiles sur cet objet, & tous les médecins connoissent aujourd'hui les conseils dictés par la sagesse & par l'amitié, que M. LUDWIG donnoit à M. DE HALLER (*Epistola* t. 3. p. 130.) il y a bien des années sur ses travaux excessifs.



elle est augmentée, quand on prend en même tems un mouvement raisonnable; la réunion de ces deux remèdes salutaires rafraichit, facilite la circulation, favorise la transpiration, ranime l'action des nerfs, fortifie tous les membres. Tout homme qui a passé quelques jours à s'occuper dans son cabinet se sent la tête pesante, les yeux chauds, les levres & la bouche sèche; un certain mal-aïse dans la poitrine, une légère tension au creux de l'estomac; plus de disposition à l'ennui qu'à la gayeté; un sommeil moins doux, une pesanteur & un engourdissement dans tous les membres, s'il continue à s'enfermer; tous ces symptômes vont en augmentant & deviennent le germe de tous les maux que j'ai décrits; deux ou trois heures de promenade à la campagne les dissipent tout-à-fait, & rappellent la sérénité, la fraîcheur & la force. Les gens de lettres ne sont pas assez convaincus des influences du corps sur l'ame, quoique les plus grands hommes les aient très-bien connues (a), & aient senti

---

(a) L'on trouve à ce sujet, un passage très-remarquable dans MOSES MAIMONIDES, le



que l'esprit est soumis à la médecine comme le corps. *L'ame, disoit DESCARTES, dépend tellement du tempérament & de la disposition des organes du corps, que si l'on pouvoit trouver un moyen d'augmenter notre pénétration, ce seroit dans la médecine qu'il faudroit le chercher (a)* Ce que DESCARTES pressentoit, Mr. HOFMANN l'a vérifié, & ce grand praticien dit expressément qu'il a connu des gens stupides à qui il a donné de la raison, en leur faisant prendre du mouvement (b). Tous les gens de lettres devroient s'imposer la loi de consacrer tous les jours au moins une heure ou deux à l'exercice, & Mr. BOERHAAVE vouloit que ce fut avant le dîner. La simple promenade a ses avantages, mais

---

plus ancien des médecins Arabes : “ Puisque  
 „ la santé, dit-il, contribue beaucoup à la  
 „ connoissance & au culte de la divinité, &  
 „ que l'homme malade n'en peut pas contem-  
 „ pler dignement les œuvres, il est donc ab-  
 „ solument nécessaire pour lui d'éviter avec  
 „ soin tout ce qui peut nuire à son corps,  
 „ & de rechercher au contraire tout ce qui  
 „ peut conserver & augmenter sa santé.

(a) *De methodo*, N<sup>o</sup>. 6.

(b) *De motu optim. corpor. medicin.* §. 9.



elle ne suffit pas, & je ne puis trop recommander de monter souvent à cheval; cet exercice est excellent pour la tête, pour la poitrine, & sur-tout pour les viscères du bas ventre, dont il prévient & dissipe les engorgemens, qui sont, comme on l'a vu, une des maladies ordinaires des personnes sédentaires (a). Je voudrois même que notre siècle & notre postérité eussent l'obligation aux gens de lettres de rappeler ces différens exercices dont les anciens faisoient une partie de leurs devoirs, auxquels nos ancêtres se livroient encore avec le plus grand succès, & que, depuis deux ou trois générations, nous négligeons si fort que dans quelques années, leurs noms n'existeront vraisemblablement plus que dans les dictionnaires. L'histoire qui

---

(a) *Equitatio præ alijs hominibus litteratis studiis deditis & speculativam agentibus vitam convenit, in quibus & simul optime sessio illa pessima, incurvato corpore, quam inter legendum, scribendumque vix vitant, respirationem, motum diaphragmatis & musculorum abdominis sufflaminans, avertitur & corrigitur, equites enim decet ut erectum corpus gerant.* Mr. ADOLPH de equitationis eximio usu medico, §. 18. p. 52.



doit leur être familiere leur fournit une multitude d'exemples des bons effets de l'exercice ; HÉRODICUS , célèbre médecin , précepteur d'HIPPOCRATE , qui le premier a fait de la gymnastique ou de l'art des exercices , une branche de l'art de guérir , rétablit par ce moyen sa propre santé , & , malgré la foiblesse de son tempérament , parvint jusques à l'âge de cent ans ; s'il en porta quelquefois l'usage trop loin pour ses malades , c'est que l'on est sujet à s'enthousiasmer pour les découvertes utiles , & que l'on n'en connoît pas d'abord parfaitement tous les avantages & tous les dangers (a). STRATON étant attaqué d'une maladie de la rate qui est une de celles des savans , ne s'en guérit que par l'exercice (b). HISMONEUS se délivra par le même moyen d'une foiblesse de nerf. GALIEN , infirme jusques à l'âge de trente & quel-

---

(a) HERODICUS étoit frere de ce célèbre rhéteur CORGIAS de *Leontium* dont j'ai déjà parlé , qui parvint à l'âge de cent & huit ans , & qui suivoit sans doute les conseils de son frere.

(b) Il y a eu quelques princes & plusieurs grands-hommes de ce nom ; celui-ci est STRATON de *Lampsaque* , surnommé le *Physicien*.



ques années , nous apprend lui-même qu'il ne put rétablir sa santé qu'en consacrant quelques heures tous les jours à prendre du mouvement. SOCRATE (a) & AGESILAS qui vont à cheval sur un bâton avec leurs enfans , le grand pontife SCEVOLA , SCIPION , LÉLIUS , jouant au petit palet , & faisant des ricochets aux bords de la mer pour se délasser de leurs travaux & conserver par là leur santé , leur gayeté & leurs forces, me paroissent des exemples qu'on peut proposer à nos lettrés les plus illustres, sans craindre de blesser leur vanité, & avec quelque'espérance qu'ils ne dédaigneront pas de les imiter. “ Les dé-  
 „ lassemens du pere MALLEBRANCHE  
 „ étoient des divertissemens d'enfans ,  
 „ il y recherchoit cette puérilité , hon-  
 „ teuse en apparence ; par une raison  
 „ très-digne d'un philosophe, il ne vou-  
 „ loit point qu'ils laissassent aucune  
 „ trace dans son ame ; dès qu'ils étoient  
 „ passés , il ne lui restoit rien que de ne  
 „ s'être pas toujours appliqué. Il au-  
 „ roit dû les rechercher encore par une

---

(a) *Arundine equitavit ipse Socrates. VALER. MAXIM. l. 8. c. 8.*



autre raison, c'est que ces jeux puériles sont les seuls qui délassent véritablement les gens de lettres. Les cartes ne sont point un plaisir qui leur convienne, tous les jeux de commerce exigent de l'attention & ne la reposent point, ceux de hasard les fatigueroient moins, ou plutôt ne les fatigueroient point du tout, & peut-être les égayeroient, s'ils se persuadoient, ce qui est vrai, que les hasards sont purement hasard, & qu'il n'y a aucune spéculation à faire sur leurs combinaisons ; mais ils ont, comme ceux de commerce, l'inconvénient de retenir sédentaires, & il faut du mouvement. *Il est étonnant, disoit PLINE le jeune, combien le mouvement & l'exercice du corps animent l'action de l'esprit.*

Mr. DE LA CAILLE, qui avoit toujours été fort valétudinaire, n'acquiesce de la santé que dans les travaux corporels auxquels il fut obligé pour la vérification de la méridienne de France (a).

La navigation est un exercice qu'on ne peut point conseiller à tous les savans, le plus grand nombre n'est pas à même de se le procurer, mais c'est

---

(a) Voyez son éloge par Mr. BAILLY.



un excellent remède pour débarrasser les viscères engorgés, dissiper la bile, rétablir puissamment la transpiration (a), favoriser toutes les évacuations, & ceux qui sont à portée d'en jouir ne devroient point le négliger. Les anciens en connoissoient bien tous les avantages (b), & c'est le genre de voiture que préféroit à tous les autres OCTAVE AUGUSTE, qui étoit homme de lettres, & en avoit les infirmités (c). " Il étudia de bonne  
 „ heure, dit son historien, & avide-  
 „ ment l'éloquence & les beaux-arts;  
 „ il eut de très-grandes maladies; il  
 „ étoit sujet aux rhumes & aux flu-  
 „ xions, & il fut attaqué de la pierre

(a) Je suis persuadé, dit Mr. KIRKPATRICK, que les voyages sur mer sont le secours le plus efficace pour augmenter l'insensible transpiration. Son suffrage est d'autant plus concluant que lui-même avoit fait beaucoup de ces voyages.

(b) Mr. GILGHRIST, célèbre médecin Ecoissois, a prouvé tous les bons effets de la navigation, dans plusieurs maladies très-graves, par une suite d'observations qu'il a réunies dans un petit ouvrage intitulé: *On sea voyage*.

(c) *Si quo mari pervenire possët potius navigabat.* SÜETON.



„ & d'inflammations d'entrailles (a) ; „  
 mais s'il éprouvoit les infirmités que  
 produisent les sciences , plus sage que  
 les savans, il favoit donner à la santé les  
 soins qu'elle exigeoit , & se conserva  
 jusqu'à une belle vieillesse.

L'exercice qu'on prend dans un car-  
 roffe bien suspendu & qui roule sur de  
 beaux chemins , n'en est presque pas  
 un , non plus que celui qu'on procure  
 aux malades , qui sont hors d'état de  
 sortir , par différentes machines imagi-  
 nées pour cela. Ce sont de foibles res-  
 sources , quand il est impossible de faire  
 mieux ; mais des gens de lettres peu-  
 vent toujours faire beaucoup mieux,  
 quand ils n'attendent pas trop tard.

Les exercices dont je fais le plus de  
 cas & qui leur conviennent le mieux ,  
 sont ceux qui exercent toutes les parties  
 du corps , tels que la paulme , le volant ,  
 le billard , le mail , la chasse , les quilles ,  
 les boules , le petit palet même ; mais  
 malheureusement ils sont tombés dans  
 un si grand discrédit que , dans plusieurs  
 endroits , ces hommes qui s'appellent  
 les *honnêtes gens*, auroient presque honte

---

(a) *In vit.* OCT. AUG. cap. 82.



de s'en amuser, & ne veulent pas sentir que l'abandon de ces utiles plaisirs est une des causes principales de l'augmentation des maladies de langueur (a). Il seroit bien à souhaiter qu'on les rappellât au moins dans les établissemens, qui se multiplient de nos jours, pour l'institution de la jeunesse, & que la gymnastique redevint comme autrefois un objet des soins des directeurs & des amusemens des jeunes gens; je comprends sous ce mot général les jeunes personnes du sexe dont la vie sédentaire ruine leur santé, &, j'ose dire même, le bonheur de la société.

§. 55. Ardens à défendre leur inaction, les gens de lettres s'autoriseront de l'exemple d'un petit nombre d'hommes qui ont conservé leur santé jusqu'à une vieillesse avancée, sans faire d'exercice, de celui des femmes, de celui de beaucoup d'artisans sédentaires; mais ils se font une illusion funeste, & les cas qu'ils allèguent ne sont point semblables au leur.

---

(a) Tous les Gens de Lettres devroient lire le bel ouvrage de MERCURIALIS *de arte gymnastica*; mais malheureusement il est en latin.



S'il y a en effet plusieurs femmes, car malheureusement cela ne regarde pas le grand nombre, qui se portent assez bien sans prendre presque aucun mouvement, c'est qu'elles ont d'autres secours qui facilitent la circulation, & dont les Gens de Lettres sont privés. La nature les a rendues plus susceptibles de sensations agréables; elle leur a donné un plus grand fond de gayeté; elles causent davantage, & ce babil même est une sorte d'exercice proportionné à leurs besoins; elles mangent la plupart moins; elles ne s'épuisent point par les méditations qui tuent les savans; leur sommeil n'est point empêché par la continuation involontaire, pendant la nuit, des idées fortes qui les ont occupées pendant le jour; mille petits événemens de société, qu'un homme absorbé dans ses travaux n'apperçoit pas seulement, sont pour elles des objets assez considérables pour mettre les passions en jeu, au degré qu'il faut pour animer la circulation, sans fatiguer les organes. Si l'on trouve des hommes du monde qui vieillissent & se portent bien, malgré leur inaction, on découvrira, presque toujours, en les examinant qu'ils ont eu les mêmes avantages dont je viens de prouver que les



femmes jouissent ; ce sont des femmes masquées en hommes.

Par rapport aux artisans sédentaires , que les Gens de Lettres ne s'y trompent point , leurs cas sont très-différens ; ils n'ont qu'une chose commune , c'est de ne pas changer de place autant qu'il seroit à souhaiter ; mais , même à cet égard , il y a déjà une si grande différence entr'eux , puisque l'Homme des Lettres est sédentaire tous les jours de sa vie , & que l'artisan se dédommage de la vie sédentaire qu'il mène les jours ouvriers , par l'exercice qu'il prend les dimanches & les jours de fêtes , ce qui , dans une partie de l'Europe , fait un peu plus que la septieme partie de l'année , & dans le reste plus de la sixieme. A tout autre égard la différence est extrême ; car quoique l'artisan ne change pas de place , cependant il y a toujours chez lui quelque partie de son corps en mouvement , & ce mouvement est assez considérable , dans quelques arts , pour les rendre très-pénibles & très-fatiguans , quoiqu'on soit toujours assis ; chez tous la continuité supplée à sa petitesse , & au bout de la journée la somme de leur action , quoique très-insuffisante chez plusieurs pour conserver leur santé , est bien su-



périeure à celle de beaucoup de savans. D'ailleurs si cet artisan n'anime pas l'action des nerfs par un exercice suffisant, au moins il ne les use pas par l'étude; son travail lui gagne le sommeil que celui de l'Homme de Lettres lui fait perdre; la méditation après le repas ne trouble point ses digestions; son genre de vie est plus simple; sa gayeté, ses chants le soutiennent; tout est contre l'Homme de Lettres (a).

§. 56. Quelque nécessaire que leur soit le mouvement, ils ont cependant

---

(a) Je ne veux point dire que l'inaction ne soit pas nuisible à beaucoup d'artisans, je suis sûr du contraire; je fais que tous les arts ont leurs inconvéniens, & peut-être que le genre de vie du laboureur est le seul qui ne soit pas contraire à la santé, mais je veux seulement prouver que l'inaction des Gens de Lettres est plus complète, & accompagnée de circonstances plus fâcheuses que celle des artisans sédentaires. Les maladies de cette classe d'hommes dépendent de quatre choses principales: le manque suffisant d'exercice & de plein air; les habitations souvent mal saines qu'ils occupent; les matières qu'ils ouvrent & celles qu'ils emploient; la fatigue de certaines parties du corps sur lesquelles roule tout le pénible de leur art.



quelques attentions à faire pour éviter que par l'abus il ne leur devienne nuisible ; la première , c'est de ne jamais se permettre un exercice excessif, qui, loin de leur faire du bien & de leur rendre des forces , les épuise. Trop sujets à donner dans les extrêmes, ils passent quelquefois de la plus grande inaction à la vie la plus active, & s'imaginent que quelques jours de beaucoup d'exercice suppléeront à ce qu'ils n'en ont pas pris pendant long-tems, c'est se tromper dangereusement ; non seulement ils usent leurs forces & se trouvent plus épuisés après , mais , ayant les vaisseaux foibles, ils courent risque , en augmentant trop le mouvement tout-à-coup , d'en faire rompre quelques-uns , & ils tombent dans des saignemens de nez, des crachemens & même des vomissemens de sang, comme je l'ai vu quelquefois ; aussi SENEQUE a eu raison d'exclure des exercices convenables aux Gens de Lettres ceux qui épuisent les esprits ( a ), & HOMERO PISO , ce mé-

---

(a) *Nam exercitationes, quarum labor spiritus exhaurit, hominem inhabilem intentioni ac studiis acriter reddit.* Epist. 15.



decin Italien qui , de nos jours , a écrit contre la circulation du sang , croyoit , fondé sur ce même principe , qu'un homme qui fatiguoit trop son corps , étoit incapable de donner aux affaires l'attention nécessaire (a).

Une seconde précaution, c'est de ne pas s'appliquer d'abord après avoir pris du mouvement , & cela par deux raisons différentes ; la première , c'est qu'alors on a besoin de repos , & que l'action de l'ame n'est point un repos pour les corps fatigués, comme celle du corps l'est pour l'esprit ; la seconde, c'est que la circulation étant animée par le mouvement , & le cerveau même étant agité par cette augmentation de mouvement , est peu propre à suivre une chaîne d'idées dont la netteté dépend de la tranquillité & de l'ordre des oscillations (b). Il n'y a point d'homme de Lettres sans doute , qui ayant été obligé , par quelques circonstances, de s'occuper après avoir pris

(a) *De regimine magnor. auxilior. p. 378.*

(b) Voy. PLATNERI *de negotiosâ actione propter valetudinem circumcidenda*. Cette excellente dissertation, toute pleine de choses utiles , & écrite avec beaucoup d'élégance, est un morceau précieux pour tous les médecins.



assez de mouvement pour donner de l'agitation à son poulx, n'ait senti une espèce de vacillation & de volubilité dans la tête qui lui présente trop d'idées, mais sans la netteté nécessaire.

Il est, en troisième lieu, très-important de ne point prendre d'exercice violent d'abord après le repas; la digestion n'est ni une fermentation, ni une dissolution, ni une trituration, mais c'est une opération qui tient des trois & qui exige de la tranquillité; elle a besoin de l'action des nerfs, comme on l'a déjà dit, & elle souffre, si un violent exercice les emploie ailleurs; les alimens ne doivent pas être continuellement balottés dans l'estomac, parce que ce balottage trouble à chaque instant l'action de la digestion commencée; & voilà pourquoi, de tous les exercices pris d'abord après le repas, le trot du cheval est celui qui lui nuit le plus.

Enfin quand on a été longtems dans l'inaction, on doit se persuader que les premiers exercices seront pénibles, & paroîtront faire plus de mal que de bien; mais il ne faut point se rebuter: en commençant par de très-modérés, on évitera ces malaises, & en les augmentant graduellement, on parviendra peu-à-peu, à



prendre beaucoup de mouvement sans fatigue & avec le plus grand succès.

§. 57. Quand les Gens de Lettres modéreront leurs études & prendront plus d'exercice, ils éviteront la plûpart des maux qu'ils se procurent; mais comme on ne peut point espérer qu'ils observent tous, à cet égard, les conseils qu'on leur donne, il est important de leur indiquer un régime qui ne concoure pas au moins à augmenter les causes de leurs infirmités, & qui puisse même contribuer à les diminuer (a). L'on trouve dans HIPPOCRATE une règle générale qui prescrit aux Gens de Lettres, comme à tous les autres individus, la quantité d'alimens qu'ils doivent prendre; *que les alimens*, dit-il, *soient proportionnés au travail* (b); car ajoute-t'il ailleurs, *si les forces du corps surpassent les alimens*, c'est-à-dire si on les digère, ils nourrissent & donnent de la vigueur au corps, mais si la force des

---

(a) Vero è, che un letterato indefesso nè studi se usi un vitto regolato, innocente, e parco provare piu soffribilli gl'incomodi di sua professione. FELICI dissertat. p. 203.

(b) *us a magis est xxi xtp. q.*



*alimens surpasse les forces du corps*, c'est-à-dire si l'estomac ne peut pas les digérer, ils produisent une foule d'incommodités (a). PLUTARQUE insiste beaucoup sur cette proportion réciproque entre l'exercice & la quantité des alimens pour la conservation de la santé, & l'on en sentira l'importance, en se rappelant une vérité que j'ai déjà établie, c'est que c'est l'action des différens organes qui tire des alimens les sucs analogues à nos humeurs & les change en notre propre substance.

Si ces organes, dont l'estomac est l'essentiel, sont trop foibles pour agir sur une grande quantité d'alimens ou sur des alimens difficiles à digérer, au lieu d'être changés en notre substance, d'être ce qu'on appelle assimilés, ils se corrompent comme je l'ai dit §. 20, en suivant leur propre disposition à telle ou telle espèce de corruption, & ils restent corps étranger qui irrite & qui ne nourrit point ; c'est donc ces forces que chacun doit consulter, & tant de causes concourent à les détruire chez

---

(a) *De locis in homine*, FOES. p. 421.  
& ailleurs.



le plus grand nombre des Gens de Lettres, qu'ils ne peuvent point se flatter de les conserver longtems ; d'ailleurs lors même qu'ils digèrent bien, ils doivent penser qu'ils transpirent peu, & que par là même la sobriété leur est nécessaire, pour prévenir les accidens dont j'ai parlé §. 23. p. 74. & 75. Qu'ils se comparent au robuste laboureur & qu'ils jugent si leur diete peut être la même. L'un toujours au grand air, faisant un exercice continu, toujours gai, ne se fatiguant jamais par des méditations, jouissant d'un sommeil réglé & tranquille, ayant toutes les sécrétions très-régulières, est toujours dans un état de parfaite santé ; les nourritures les plus dures ne sont pas trop pénibles pour lui, parce qu'il a tout ce qu'il faut pour les digérer ; ses bonnes dents commencent par en faire une mastication exacte que la plupart des Gens de Lettres connoissent à peine, presque tous avalant sans mâcher ; la salive, les humeurs digestives de l'estomac, celle que fournit le pancréas, la bile, les humeurs intestinales ont leur plus grand degré de perfection, parce que les organes qui les séparent sont sains ; les fibres musculaires de l'esto-



mac & des boyaux agissent avec force , aucune fonction en un mot ne languit , les excréments sont évacués , le chile passe sans obstacle dans les vaisseaux sanguins qui en font bientôt un sang pur dont les superfluités s'évacuent par les urines & la transpiration , & le corps reste dans un parfait équilibre. Si l'on donne à un fort manœuvre un bouillon léger , des friandises , de la gelée , du poulet , du pain blanc , il aura tout digéré en très-peu de tems , il aura faim , il fera en nage , il tombera en foiblesse , si on ne lui donne promptement du lard , de la chair fumée , du fromage , du pain bis. Qu'un homme d'une constitution foible s'avise de vivre de ces alimens , il éprouvera des douleurs vives dans l'estomac , ou des angoisses plus cruelles que la douleur , il aura une forte indigestion , ces alimens corrompus deviendront une espèce de poison qui produira les suites les plus funestes ; & Mr. BOERHAAVE les a avertis de ce danger ; “ Il y a des  
 „ Gens de Lettres gourmands , dit-il ,  
 „ qui osent manger les mêmes choses  
 „ que les gens de la campagne , mais  
 „ ils ne peuvent digérer ces alimens ;  
 „ qu'ils choisissent ou de renoncer à



„ l'étude ou de changer de régime ;  
 „ sans quoi de longues & cruelles ob-  
 „ structions dans les entrailles feront le  
 „ fruit de leur indiscretion (a).

§. 58. Les attentions des Gens de Lettres doivent porter sur le choix des alimens & sur leur quantité ; les erreurs à l'un & à l'autre égard sont funestes , mais je ne crains pas de dire , que s'il falloit pécher dans le choix ou dans la quantité , il vaudroit encore mieux les mal choisir ( & on peut quelquefois y être forcé ) que d'en trop prendre , ce qui ne peut jamais être nécessaire.

Je ne me propose point d'indiquer en détail tous les alimens utiles & nuisibles ; je me contenterai de faire connoître les classes générales de ceux qu'on doit éviter & de ceux qu'on peut se permettre.

Ceux qui ne conviennent pas sont  
 1°. tous les alimens gras ; ils augmentent le relâchement des fibres de l'estomac , émouffent l'action déjà trop faible de la salive , des sucs digestifs de la bile , des liqueurs intestinales , occasionnent par la lenteur de leur diges-

---

(a) *Prælect. ad instit. §. 1036. t. 7. p. 337.*



tion un mal-aïse sur l'estomac, &, venant à s'y corrompre, deviennent ou acides, ou rances, quelquefois successivement l'un & l'autre, & produisent dans ces parties des symptômes d'irritation violente (a).

2°. Tous ceux qui étant visqueux, pâteux, glaireux, opèrent à peu-près comme les graisses. Ces deux classes renferment les pâtes grasses, les fritures, les bignets, les crèmes, les pieds d'animaux, &c. quelques poissons tels que les anguilles, la raye, la seche, &c.

3°. Les viandes naturellement dures ou durcies par la fumaison & la salaison, sur lesquelles les forces digestives foibles agissent trop lentement, qui restent longtems sur l'estomac, irritent d'abord par leur poids & par leur âcreté, se corrompent en séjournant, & irritent ensuite par cette corruption.

La viande de cochon, celle de cochon de lait, souvent les oyes & les canards, réunissent tous les défauts in-

(a) Les graisses végétales telles que les huiles, le chocolat, le beurre, la crème, s'aigrissent ordinairement avant que de rancir; les graisses animales se rancissent sans aigrir.



diqués dans ces trois articles, & ne font point ordinairement des alimens adaptés aux forces digestives des hommes de lettres, des gens oisifs & sédentaires, des personnes valétudinaires.

4°. Ceux qui renferment beaucoup d'air, qui, venant à se développer, & n'étant pas assez contenu par des organes foibles, ni distribué à mesure qu'il se développe, produit des gonflemens considérables, qui sont toujours accompagnés d'un sentiment de mal-aise dans tout le corps, & sur-tout d'embarras dans la tête, qui en trouble les fonctions. C'est cette qualité qui a fait que les Anciens déconseilloient l'usage des graines légumineuses, & que PYTHAGORE, si partisan d'ailleurs du régime végétal, défendoit si soigneusement à ses disciples de manger des fèves (a).

---

(a) L'air qui se développe des alimens est un des plus grands agents de la digestion ; on ne pourroit pas vivre longtems avec des alimens dont on auroit enlevé l'air ; mais cet air si utile, si nécessaire quand les organes sont en bon état, parce qu'il s'en développe moins, parce qu'il se développe peu à peu, parce qu'il est régi & de nouveau employé, à mesure qu'il se développe, par l'action de



5°. Tout ce qui est ou fort acide , (on a vu que les Gens de Lettres étoient fort sujets aux aigreurs), ou qui irrite trop par quelqu'autre espece d'âcreté que leurs nerfs délicats & mobiles ne peuvent point supporter.

§. 59. Les alimens qui conviennent le mieux sont 1°. la viande tendre des jeunes animaux qu'on sert à l'ordinaire sur les tables ; excepté, je l'ai déjà dit , celle de porcs , d'oyes , de canards.

---

L'estomac & des intestins , nuit quand les digestions sont foibles , parce que , comme on l'a déjà vu , les alimens se corrompant presque plus qu'ils ne se digèrent , la quantité d'air qui se développe est beaucoup plus considérable , parce que la progression des alimens se fait mal , ils restent longtems dans l'estomac , & cet organe se trouve surchargé d'une quantité d'air qui auroit dû être repartie dans tout le canal intestinal ; parce , enfin , que cet air plus fort que les organes , si on veut me permettre cette expression , n'en est point régi , mais s'amasse & se raréfiant à chaque instant par la chaleur , gonfle prodigieusement & par là occasionne de vives douleurs , trouble la digestion , & comprimant tous les viscères du bas-ventre , en altère les fonctions , quelquefois même y produit des inflammations.



2°. Le poisson à écailles, qui a la chair ferme & tendre, de mer, de riviere ou de lac. 3°. Les graines céréales, telles que les différentes espèces de froment, le seigle, l'orge, le ris, l'avoine; il ne faut même point croire que toutes les graines légumineuses soient nuisibles, & quoiqu'elles renferment plus d'air que les autres, je n'ai point vu que leur usage modéré nuisit aux personnes dont l'estomac n'est pas encore entièrement perdu. De toutes ces graines, les unes étant grüées servent à faire ces différentes soupes connues sous le nom de soupes farineuses qui, soit à l'eau, soit au bouillon de viande, suivant les circonstances, sont un aliment assez nourrissant, aisé à digérer, & dont on fait usage avec grand succès dans plusieurs cas. Les différens fromens & le seigle fournissent le pain dont je parlerai plus bas. 4°. Les herbes qui ne sont ni trop relâchantes, ni trop acides; les meilleures de toutes sont les différentes espèces de chicorée. 5°. La plupart des racines usuelles, qui nourrissent par leur partie farineuse, comme les graines, & qui d'ailleurs sont presque toutes chargées d'un sucre fort doux, qui est un mélange d'huile & de



sel dont les effets sont favorables (a).  
 6°. Le pain qui est la base commune  
 de la nourriture chez toutes les na-  
 tions civilisées, & dont on trouve l'é-  
 quivalent chez la plupart des peuples.  
 7°. Les œufs. 8°. Le lait. 9°. Les fruits.  
 Mais l'usage même de ces alimens peut  
 être rendu plus salutaire par quelques  
 observations qu'il est important de faire.

§. 60. Par rapport aux viandes ten-  
 dres, on doit les manger ou rôties ou  
 cuites dans très peu d'eau ; si on les  
 cuit à grand bouillon, le bouillon se  
 charge de toutes leurs parties nutritives,  
 & elles ne conservent plus qu'une fibre  
 sèche qui est incapable de fortifier. Le  
 bœuf tendre, le bon veau, le mouton  
 nourri dans les lieux secs, les poules,  
 poulets, chapons, poulardes, moyen-  
 nant qu'ils ne soient pas trop gras, les  
 poulets d'inde, les pigeonceaux, les

---

(a) Toutes les racines dont on fait usage  
 dans les cuisines, & sans doute beaucoup  
 d'autres, sont remplies d'un excellent sucre  
 qui n'est point inférieur à celui de la canne  
 à sucre, & qu'on peut en extraire très-aisé-  
 ment ; huit onces de suc de *chervi* donnent  
 une once & demie de sucre. MARGRAFF,  
*Mém. de l'Acad. de Berlin.*



perdreux, les alouettes, sont les viandes les plus convenables aux personnes délicates, & peut-être celles auxquelles ils devroient se borner.

Des poissons sans écailles, ceux d'étang, ceux qui sont trop gras, peu fermes, glaireux, forment une mauvaise nourriture, & on doit les éviter. Le poisson n'est jamais plus sain que quand il est cuit à l'eau.

Les œufs, quand ils sont tout frais & crus ou très-peu cuits à la coque, sont un genre d'aliment doux qui n'irrite point, qui nourrit bien, qui se digère avec facilité; mais s'ils ne sont pas très-frais, ils sont nuisibles; s'ils sont durcis, ils sont très-indigestes; c'est une des meilleures nourritures pour les personnes sujettes aux aigreurs; celles qui ne peuvent pas digérer les œufs entiers, se trouvent souvent très-bien de ne prendre que le blanc qui est beaucoup plus aisé à digérer & qui fortifie beaucoup les personnes faibles (a).

---

(a) Quand l'expérience ne le prouveroit pas, on auroit pu le conclure de ce que le blanc est la première nourriture du poulet,



Le lait qui est le plus doux, le plus digestible des alimens, convient aussi beaucoup aux Gens de Lettres, moyennant qu'ils ne soient point encore fatigués par les aigreurs, & qu'ils ne le prennent point avec des alimens ou qui peuvent l'altérer, ou qui, étant difficiles à digérer, le retiendroient trop long-tems dans l'estomac où il se corromproit. Il faut pour bien faire, le prendre ou seul ou seulement avec un peu de pain dans un tems où la digestion des autres alimens est bien finie.

On peut placer auprès du lait le chocolat, qu'on doit ranger parmi les alimens plutôt que parmi les boissons; c'est la décoction d'une graine qui renferme deux parties, une farine douce, nourrissante, digestible; & une huile

---

& que le jaune ne lui sert que les derniers jours. Si l'on doit même ajouter foi aux relations de quelques voyageurs, le jaune de l'œuf du *Tavon*, espèce de poule de mer des Isles Philippines, ne sert jamais à la nourriture du petit animal, & quand il éclot, le jaune se trouve tout entier dans la coque; mais comment concilier cette observation avec celles qui démontrent invinciblement que le jaune est une partie de l'animal même?



grasse, amère, pénétrante; ce mélange en fait une nourriture qui répare promptement & qui fortifie, mais dont il ne faut cependant point abuser. Le cacao nourrit trop les personnes sanguines, il augmente la quantité du sang, il les échauffe; comme aliment gras, il occasionne quelquefois des pesanteurs d'estomac, il se digère mal, il ôte l'appétit, il constipe, & en général il ne convient point, quand il y a des obstructions; d'autrefois il s'aigrit. L'addition du sucre ne fait que le rendre plus digestible, mais celle des aromates, sur-tout de la vanille & de l'ambre le rend insupportable pour plusieurs personnes, & nuisible à toutes celles qui sont échauffées & dont le sang a de la disposition à se porter à la tête.

§. 61. Les fruits dont on fait généralement le plus d'usage, sont les cerises, les fraises, les framboises, les raisins de mars; les groseilles, les meures, les différentes espèces de prunes & de pêches (a), les poires fondantes, les

---

(a) Mr. KIRKPATRICK, qui avoit vécu très-long-tems dans les pays plus chauds que Londres, établit dans une note de l'édition



abricots, les raisins. Tous ne sont pas également salutaires ; les cerises, les meures, les pêches, les poires fondantes, les raisins, sont ceux qui me paroissent mériter la préférence, & leur qualité relâchante & susceptible de s'aigrir, pourroit même les faire envisager d'abord comme peu convenables aux Savans auxquels je n'en conseillerois point en effet un usage trop continu

---

Angloise, & j'ai toujours fait la même observation, que les pêches meures mangées en très-grande quantité, n'ont jamais d'autre inconvénient que celui de procurer quelquefois une simple diarrhée, mais il remarque qu'elles ne parviennent à ce point de maturité, en Angleterre, que dans les étés chauds & secs. Mr. CULLEN se plaint également de ce qu'elles sont rarement bonnes en Ecosse, & je le remarque, pour faire observer en général que les conseils qu'on donne sur l'usage des fruits, sont toujours relatifs aux climats ; presque tous nos fruits sont délicieux & très-sains ; j'en fais faire un très-grand usage, avec le plus grand succès ; ce même usage auroit des inconvéniens avec des fruits moins bons. Les pêches sont un des fruits les plus difficiles en température ; si l'Angleterre est trop froide, nous avons des positions qui sont déjà trop chaudes.



ou trop abondant; mais comme dans l'énumération des maux auxquels l'étude expose, on a vu qu'un des plus cruels étoit la stagnation & l'épaississement de la bile; ces fruits sont le remède du monde le plus propre à le prévenir & à le guérir: leur jus qui est, de tous les savons, le plus doux, le plus fondant, le plus agréable, le seul nourrissant & fortifiant, conserve à la bile sa fluidité, enleve les obstructions, excite les intestins paresseux, guérit la mélancholie qui dépend des obstructions du bas-ventre, & convient extrêmement à ceux des Gens de Lettres dont j'ai parlé §. 43. p. 112. qui sont exposés à des fièvres inflammatoires, ou à ceux qui tombent dans des fièvres lentes, produites par le dessèchement, ou par l'âcreté putride des humeurs; ils sont sur-tout le vrai spécifique des maladies indiquées §. 22, qui dépendent de la corruption de la bile. On doit les éviter, quand on est fort sujet aux aigreurs, quand l'estomac & les intestins sont dans un état de relâchement, que tout le corps est trop lâche, le sang trop dissous, les forces épuisées. Les personnes même auxquelles ils conviennent, sur-tout les Gens de Lettres dont



l'estomac a toujours besoin de ménagement , se trouveront toujours mieux de les prendre hors des repas , quand l'estomac est vuide , qu'à la fin des repas , de les prendre seuls ou avec un peu de pain que de les mêler à d'autres alimens , & sur-tout de ne boire par dessus que de l'eau , qui est leur vrai digestif , au lieu que le vin les durcit & les aigrit.

§. 62. Il y a dans le choix des alimens des précautions à prendre qui ne peuvent point être prescrites par des règles générales , mais que chacun doit découvrir en observant ce qui lui convient ou l'incommode. Chez quelques personnes , la viande se digere plus aisément que les légumes qui leur procurent une sensation désagréable au creux de l'estomac , & dont ils doivent par là même beaucoup restreindre l'usage , dont d'autres se trouvent à merveille , & beaucoup mieux que de la viande , dont un usage un peu abondant leur donne de l'angoisse , des insomnies , de la tristesse , de la fièvre. En général on préfère les légumes pour la nourriture des Gens de Lettres ; PLUTARQUE ne veut pas même qu'ils goûtent de la viande dont l'usage ,  
dit-il ,



dit-il, diminue l'intelligence ; on peut citer , pour autoriser ce système , l'exemple de plusieurs Philosophes célèbres par l'étendue de leur génie & de leurs connoissances , qui n'en ont fait aucun usage , tels que ZENON , PLOTIN , CHRYSANTE. Feu Mr. COCCHI , célèbre médecin de Florence , a donné sur cette matiere une dissertation très-intéressante (a) ; mais je crois cependant devoir avertir que ce seroit un abus dangereux que de vouloir astreindre les Gens de lettres à un régime absolument végétal qui auroit , pour plusieurs , des inconvéniens très-réels.

Quelquefois même leur estomac se trouve dans un si grand relâchement , leurs forces digestives sont si fort émoussées , la bile si appauvrie , qu'ils ne peuvent digérer aucune espèce de végétaux & qu'ils périroient , s'ils s'obstinoient à en vivre.

GALIEN , SETHI , PLEMPIUS s'accordent à regarder les poissons de riviere , comme un des alimens les plus sains pour les Gens de Lettres ; on se sent

---

(a) *Del vitto Pitagorico per uso della Medicina.* Firenze 1744.



plus léger après leur usage qu'après celui de la viande.

J'ai vu quelques hommes de lettres à qui le pain donnoit constamment des aigreurs, & qui ne peuvent en prendre qu'une très-petite quantité. Il n'y a point de praticien observateur qui n'ait remarqué souvent que le pain, cet aliment si salutaire pour les hommes sains, ne l'étoit point dans plusieurs maladies, & je suis très-souvent obligé d'en faire beaucoup modérer l'usage, quelquefois de l'interdire presque entièrement.

Les œufs incommodent beaucoup de gens, sans qu'il soit toujours possible d'en assigner la raison; il en est de même du lait; ainsi par rapport à ces alimens, il faut absolument consulter son estomac.

§. 63. Quoique l'apprêt le plus simple soit le plus sain, l'on ne doit cependant pas exclure tous les assaisonnemens de la cuisine des savans. Les fibres lâches de leur estomac, dont l'action n'est point animée par le mouvement, ont besoin de quelques légers stimulans qui les tirent de leur engourdissement, tels sont le sel, le sucre; quelques aromates doux, tels que la



cannelle, la noix muscade, & sur-tout ces aromates plus salutaires encore que nous cultivons dans nos jardins, le thym, la marjolaine, le basilic, le cerfeuil, le fenouil, & d'autres du même ordre; mais l'on doit éviter tous ceux qui, chargés d'une huile ou d'un sel excessivement âcres, irritent trop fortement & dont l'action est trop durable. Tous les gens de lettres devroient, comme HORACE, haïr l'ail & éviter l'usage de la moutarde & du poivre, qui sont remplis d'une huile essentielle presque brulante. Ils doivent même être en garde contre un trop grand & trop fréquent usage des assaisonnemens les plus doux, qu'on ne devroit jamais regarder comme une partie des alimens ordinaires, puisque tout ce qui irrite augmente la circulation, use les organes & abrège les jours.

§. 64. Une des regles de diététique la plus importante pour la santé, & à laquelle il est d'autant plus important de s'astreindre qu'on a l'estomac moins bon, c'est d'éviter les mélanges de différens alimens, & de ne jamais se permettre plus de deux ou tout au plus trois plats à chaque repas; celui qui se borne à un seul fait encore mieux; &



j'ai connu un vieillard respectable, qui, étant assez valétudinaire à l'âge de quarante ans, s'imposa la loi de ne jamais manger que d'un seul plat; il a tenu parole, & est parvenu à celui de quatre vingt dix, jouissant d'une excellente santé, de toute la force de son esprit, & de toute la vivacité de ses sens.

Si l'on réfléchit un moment sur cette variété étonnante de mets dont les tables sont servies, sur le nombre de choses différentes dont on charge son estomac en très-peu de tems, on trouvera peu d'usages plus ridicules; quand on en observe les suites, on voit qu'il y en a peu de plus dangereux. Qu'HORACE nous fasse la leçon sur cet article, on recevra ses conseils avec plus de plaisir & peut-être plus de confiance que ceux des Médecins. “ Voyons maintenant quels sont les avantages de la  
„ frugalité : premièrement avec elle  
„ on se porte bien. Pour en être convaincu, rappelez-vous quelqu'un de  
„ ces repas simples dont vous vous êtes  
„ si bien trouvé; mais dès qu'on mêle  
„ les ragouts, les rôtis, le gibier, le  
„ poisson, les viandes douces se changent en bile, & une pituite visqueuse



„ fait mille ravages dans l'estomac (a) ”.

§. 65. Quelle que soit la salubrité & la simplicité des mets dont les gens de lettres font usage, si, toujours occupés de leurs études, ils mangent machinalement & sans mâcher, comme je m'en suis déjà plaint, ils négligent un des secours les plus utiles à la digestion. Rien ne soulage l'estomac autant qu'une mastication exacte; elle augmente la sécrétion de la salive qui est le meilleur des digestifs (b), elle en impregne exactement les alimens, elle augmente leur surface en les divisant extrêmement, & elle les met par là plus à portée d'être pénétrés par les sucs de l'estomac; leur dissolution dans l'estomac devenant plus prompte, ils y séjournent moins longtems, ils s'y digèrent, & ne s'y corrompent point; par-là même ils ne l'irritent ni ne le fatiguent, & cette première digestion étant parfaitement bien faite, tout le reste des fonctions s'en ressent & s'e-

---

(a) *Accipe nunc victus tenuis quæ quanta-  
que secum Afferat* &c. Satyr. 2. lib. 2.

(b) MACBRIDE *experimental essays*, p.  
15, 54. &c.



xécute avec aisance. La mastication a encore deux autres avantages, l'un c'est que l'on mange réellement moins sans en être moins nourri ; l'autre , c'est qu'elle contribue beaucoup à la conservation des dents ; en un mot, les avantages pour la conservation de la santé sont tels qu'on ne peut point assez les apprécier, ni trop insister sur le tort trop général que l'on a de la négliger.

§. 66. La digestion se faisant lentement chez les gens de lettres, il ne leur convient point de manger souvent, & il y a une grande différence entre l'état d'un estomac encore à demi plein d'alimens à demi digérés, qui ont besoin de toutes les forces de l'estomac pour l'être complètement, & celui d'un estomac qui étant débarrassé de tout aliment, a repris ses forces & est baigné de sucs digestifs qui attendent de nouvelles nourritures ; tout ce qu'on prend dans le premier état trouble la digestion commencée, & ne peut point éprouver d'abord les premiers changemens d'une bonne digestion ; ainsi il importe extrêmement aux gens de lettres de ne jamais manger mal à propos ; & c'est bien assez pour eux de faire trois repas par jour, deux très-lé-



gers , & l'autre un peu plus fort. J'ai vu quelques personnes dont le travail avoit dérangé l'estomac & la santé , se rétablir en observant la mode de vivre suivant que je leur avois conseillé , avec des directions pour le choix des alimens , dont les détails seroient déplacés ici. Le matin en se levant , ils buvoient un verre d'eau froide , ils déjeunoient une demi heure après , & s'occupoient pendant quatre ou cinq heures ; ils prenoient alors de l'exercice au moins pendant une heure , & dinoient après s'être un peu reposés. Les premières heures après le dîner étoient consacrées ou à une promenade fort douce ou à quelques devoirs de société qui ne fatiguent ni l'esprit ni le corps ; ils s'occupoient encore quelques heures dans la soirée , & faisoient un souper extrêmement léger , ce qui est très - important pour les lettrés par plusieurs raisons. La première , c'est que le sommeil portant déjà plus de sang à la tête , il est dangereux d'augmenter beaucoup la plénitude des vaisseaux par un grand souper avant que de se coucher (a) ; la seconde , c'est

---

(a) Il y a plusieurs phénomènes qui prou-



que l'action des nerfs étant diminuée pendant le sommeil, les digestions auxquelles cette action est nécessaire doivent se faire moins bien; la troisième, c'est que le sommeil des gens de lettres étant déjà fort léger, s'il y a dans l'estomac beaucoup d'alimens, ils forment un principe d'irritation, qui, tenant tous les nerfs dans un état d'agitation, trouble absolument le repos; on n'est pas éveillé, parce qu'on n'en a pas la force, on ne dort pas, parce qu'on ne peut pas jouir de ce calme profond qui forme le sommeil, & cet état fatigue excessivement & ruine la santé; on le prévient, en faisant un de ces soupers légers qui, comme on le disoit de ceux de PLATON, *sont agréables pour le moment & pour le lendemain*, & laissent le corps sain & l'esprit libre, au lieu qu'un souper abondant

---

vent cette plénitude des vaisseaux du cerveau pendant le sommeil, & on a tous les jours sous les yeux un phénomène qui la démontre palpablement, ce sont ces grincemens de dents auxquels beaucoup d'enfans & même des adultes sont sujets en dormant, & qui sont toujours beaucoup plus forts, quand ils ont beaucoup soupé.



laisse la tête embarrassée, le corps fatigué & l'esprit abattu & incapable de s'occuper avec succès.

*Vides ut pallidus omnis*

*Cænâ defurgat dubiâ? corpus onustum*

*Hesternis vitiis animum quoque prægravat*  
*una,*

*Atque affigit humo divinæ particulam*  
*auræ,*

*Alter ubi dicto citius curata sopori*

*Membra dedit, vegetus præscripta ad mun-*  
*ia surgit (a).*

J'ai connu des hommes de lettres  
qui ont rétabli leur santé délabrée en

---

(a) Voyez les visages pâles de ces gens qui sortent d'une grande table. Il y a plus, le corps fatigué des excès de la veille appesantit l'esprit & rend terrestre cette parcelle de la Divinité, ce souffle qui nous anime; au lieu que l'homme sobre se couche, s'endort, & se lève plein de vigueur pour reprendre ses occupations. HOR. Sat. 2. lib. 2.

THEOPHRASTE a aussi averti qu'en mangeant beaucoup & en se nourrissant de viandes, on affoiblissoit sa raison, on appesantissoit son esprit, & on contractoit une espèce d'imbécillité.



prenant seulement un peu de lait pour souper. Ne feroit-on pas encore mieux, dira-t-on peut être, de ne point souper du tout? Quelques personnes sont dans cet usage, & s'en trouvent bien, mais il ne peut point convenir indistinctement à tous les gens de lettres; comme ils ont l'estomac extrêmement sensible & les nerfs fort délicats, s'ils restent trop longtems sans prendre quelque chose, les sucs digestifs acquièrent une âcreté qui, n'étant point enveloppée par les alimens, irrite l'estomac, & cette irritation suffit pour troubler le sommeil.

§. 67. Ceux qui sont attachés au plaisir de manger, pourroient être tentés d'envisager ces regles, comme des préceptes austeres qui n'ont jamais été exactement suivis, & qu'il seroit peut-être dangereux de suivre à la lettre; il est aisé de les rassurer par une foule d'exemples, qui prouvent qu'une sobriété bien plus grande que celle que j'ai prescrite, est le vrai moyen de conserver une santé parfaite. ANACRÉON, qui parvint à une vieillesse avancée, ne se nourrit, les dernières années de sa vie, que de raisins secs. AUGUSTE, dont on a vu que les infirmités avoient



beaucoup de rapport avec celles des Gens de Lettres, est un modele à leur offrir pour la sobriété; il se bornoit à la plus petite quantité de nourriture (a). PAUL l'HERMITE, ST. ANTOINE, ARSENIUS, ST. EPIPHANE, pour ne pas parler de plusieurs autres solitaires dont la longue vie est moins bien attestée, vécurent tous au delà d'un siecle, en ne se nourrissant que de pain, de dattes, de quelques racines, d'un peu de fruit & d'eau. GALIEN raccommoda son tempérament par l'exercice & par une grande frugalité. BARTHOLE, ce célèbre restaurateur du droit dans le quatorzieme siecle, est le premier, si je ne me trompe, qui ait pesé ses alimens, il les réduisit à une très-petite quantité, afin de conserver par là son génie également disposé, en tout tems, à l'étude à laquelle il se livroit avec une ardeur qui a été peu imitée (b). Mais un des

---

(a) *Minimi cibi erat.* SUET.

(b) L'on nous a conservé une anecdote de la vie de BARTHOLE qui n'est pas à l'avantage des Lettres, & ne prouve que trop qu'en s'y livrant avec excès, elles produisent un fond dangereux d'hypocondrie, de misantropie,



exemples les plus frappans & les plus instructifs est celui de LOUIS CORNARO, noble Vénitien, d'une des plus anciennes familles & de celles qui ont fourni le plus de Doges à cette république. Dès l'âge de vingt cinq ans, il fut attaqué de maux d'estomac, & de douleurs de côté, d'un commencement de goutte, de fièvre lente; malgré une multitude de remèdes, sa santé continuoit, à quarante ans, à être très-mauvaise; il abandonna alors tous les remèdes, il s'imposa le genre de vie le plus sobre, s'étant réduit à douze onces de nourriture solide, & quatorze onces de boisson par jour, ce qui ne fait que le quart de la nourriture ordinaire d'un homme dans le même pays où il vivoit; l'effet de ce régime, qu'il a décrit lui-même dans un petit ouvrage intitulé *des avantages de la vie sobre* (a), fut tel que les infirmités, disparoissans peu à peu, firent place à

---

& d'humeur. Il étoit revêtu d'une charge de judicature considérable, & condamnoit à mort sur le plus léger soupçon; ce qui le rendit si odieux au peuple que pour en fuir la violence, il fut obligé de se retirer à la campagne.

(a) *Luigi CORNARO discorsi della vita sobria.*



une santé ferme & robuste , accompagnée d'un sentiment de bien-être & de contentement qu'il n'avoit jamais connu auparavant. A l'âge de quatre vingt quinze ans, il écrivit un ouvrage sur la naissance & la mort de l'homme, dans lequel il fait le portrait le plus intéressant de sa vie. " Je me trouve sain  
 „ & gaillard, comme on l'est à vingt-  
 „ cinq ans; j'écris sept ou huit heures par jour, le reste du tems je me  
 „ promène, je cause, ou je tiens ma  
 „ partie dans un concert; je suis gai,  
 „ j'ai du goût pour tout ce que je mange, j'ai l'imagination vive, la mémoire heureuse, le jugement bon,  
 „ & ce qui est surprenant, à mon âge,  
 „ la voix forte & harmonieuse ". Il vécut au delà de cent ans. Le savant Jésuite Flamand, *Léonard LESSIUS*, enchanté de la méthode de CORNARO, traduisit son traité de la vie sôbre en latin, en adopta la pratique pour lui-même avec le plus grand succès, & composa sur ces principes un ouvrage diététique dans lequel il démontre tous les avantages de la frugalité (a). RA-

---

(a) *Leon LESSII Hyglasticon, seu vera ratio valetudinis bonæ. Antverp. 1563.*



MAZINI nous a conservé l'histoire du Cardinal SFORTIA PALLAVICINI, qui, après avoir travaillé tout le jour sans rien prendre, se bornoit à faire un souper léger (a); " CHARLEVAL, qui aime toute sa vie les lettres avec tendresse, étoit d'une si foible complexion, qu'on ne pensoit pas qu'il dût vivre; cependant par son bon régime, il prolongea ses jours jusques à quatre-vingts ans (b)"; & Mr. NEWTON, qui est parvenu à un âge très-avancé, n'a vécu, pendant le tems de ses plus grandes méditations, que d'un peu de pain & d'eau, rarement d'un peu de vin d'Espagne; & pendant le cours de sa vie, il n'a presque rien pris de plus, si ce n'est un peu de poulet. Le fameux Chevalier LAW, l'un des hommes qui a fait les plus grands efforts d'esprit, pour conserver toujours sa tête parfaitement libre & toute la vivacité

---

(a) *Totam diem litterarum studio sine cibo largiebatur, mox cœnâ modicâ sumptâ ac studiorum curâ ablegatâ, somno & virium reparationi noctem totam impendebat. De litteratorum morbis dissertatio. Opera omnia, p. 654.*

(b) VIGNEUL-MARVILLE, t. I. p. 280.



de son esprit, ne vécut pendant plusieurs années qu'avec la moitié d'un poulet par jour, & environ une livre de pain; il ne buvoit que de l'eau ou des liqueurs aqueuses (a), & le choix de cette boisson doit encore être regardé comme un des moyens les plus propres à conserver la santé.

§. 68. L'eau est la boisson que la nature a donné à toutes les nations, elle l'a faite agréable pour tous les palais, & lui a donné la vertu de dissoudre tous les alimens. Les Grecs & les Romains la regardoient, avec raison, comme une panacée universelle, & elle est en effet un très-grand remède toutes les fois qu'il y a beaucoup de sécheresse, quand on est incommodé par les aigreurs, quand la bile a acquis trop d'acreté. On doit choisir une eau de fontaine pure, douce, fraîche, qui moussé facilement avec le savon, qui cuise bien les légumes, qui lave bien les linges; quand elle réunit toutes ces qualités, elle facilite extrême-

---

(a) CHEYNE *Natural method of curing the diseases of the body* &c. part. 2. ch. 2. §. 4.



ment les digestions , elle fortifie , elle entretient toutes les évacuations , elle prévient tous les engorgemens , elle rend le sommeil plus tranquille , la tête plus nette , la gayeté plus constante , & les mœurs plus douces. En comparant ses effets à ceux du vin , la comparaison est toute en faveur de l'eau.

§. 69. Le vin agit comme un stimulant , il irrite les fibres & augmente le mouvement , effet qui souvent répété abrége nécessairement la vie ; sujet à s'aigrir , il augmente les aigreurs qui font un des maux des gens de lettres ; il a d'ailleurs un inconvénient très-grand pour eux , & qui seul devroit les déterminer à s'en priver , c'est qu'il porte puissamment les humeurs à la tête & augmente par là les maladies de cette partie , auxquelles les études disposent déjà si fortement. On soulage rarement les migraines , & on ne parvient point à prévenir les apoplexies sans interdire cette boisson , dont l'usage journalier , bien loin de faciliter la digestion , la trouble chez presque toutes les personnes qui n'ont pas l'estomac très-bon. L'on a remarqué souvent que les personnes qui ne buvoient que de l'eau avoient le génie



plus net, la mémoire plus ferme, les sens plus exquis; DEMOSTHENE, G. NAUDÉ, TIRAQUEAU, Mr. LOCKE, Mr. DE HALLER, n'ont jamais bu que de l'eau: MILTON buvoit rarement autre chose; la plûpart des plus grands hommes, & tous les hommes qui ont vécu longtems, n'ont bu que très-peu de vin, qui est nuisible dans presque tous les maux de nerfs; fléau ordinaire des Gens de Lettres, & qui sont si inévitablement la suite des études, que je ne doute pas que cet amour des sciences, qui est depuis un siècle la manie régnante, ne soit une des principales causes de l'augmentation frappante des maladies de cette espece (a), qu'un

---

(a) Les maladies des nerfs sont beaucoup plus fréquentes & plus variées qu'elles ne l'étoient il y a soixante ans; c'est une vérité généralement connue, tout le monde l'observe, s'en plaint & en demande les raisons; il y en a plusieurs, j'indiquerai ici les principales. 1°. L'amour des Sciences & la culture des Lettres beaucoup plus répandues. On pourroit dire, comme CICERON disoit autrefois des Dieux, il est plus aisé de rencontrer un Académicien qu'un homme. Cette foule de presses qui roulent continuellement



régime convenable , l'exercice , la privation des eaux chaudes & celle du vin guérissent plus souvent que les remèdes. Je ne veux cependant pas qu'on

---

en Europe , cette immensité d'ouvrages qui en sortent tous les jours, supposent nécessairement une multitude d'hommes qui n'ont peut-être point les vrais attributs des Savans , mais qui sont plus ou moins exposés aux maux qu'ils éprouvent , & l'on a vu que les maux de nerfs en sont une partie , Tant d'auteurs font éclore une foule de lecteurs , & une lecture continuée produit toutes les maladies nerveuses ; peut-être que de toutes les causes qui ont nui à la santé des femmes, la principale a été la multiplication infinie des romans depuis cent ans. Dès la bavette jusques à la vieillesse la plus avancée , elles les lisent avec une si grande ardeur, qu'elles craignent de se distraire un moment , ne prennent aucun mouvement , & souvent veillent très-tard pour satisfaire cette passion ; ce qui ruine absolument leur santé ; sans parler de celles qui sont elles-mêmes auteurs , & ce nombre s'accroît tous les jours. Une fille qui , à l'âge de dix ans lit au lieu de courir , doit être à vingt une femme à vapeurs & non point une bonne nourrice.

2°. Un beaucoup plus grand usage des eaux chaudes , dont je fais voir tous les dangers dans le paragraphe qui suit celui-ci.



conclue que je condamne absolument l'usage du vin pour les gens de lettres ; mais je voudrois qu'on n'en fit point une boisson journaliere & qu'on

---

3°. L'augmentation du luxe, qui entraîne une vie beaucoup plus molle pour les maîtres & pour les domestiques, & qui a multiplié prodigieusement le nombre des arts sédentaires dont l'établissement si vanté a ruiné tout à la fois l'agriculture & la santé. J'ai vu dans ce pays quelques villages dont tous les habitans, occupés aux ouvrages de fustallerie, passoient leur vie à aller couper les arbres dans les forêts, à les mettre en œuvre, à conduire leurs ouvrages sur les marchés ; & c'étoit le canton du pays où l'on trouvoit les hommes les plus beaux, les plus forts, les mieux portans, les plus à leur aise : il y a trente ans qu'il s'y établit quelques lapidaires, la quantité d'argent augmenta & séduisit, la lapidomanie gagna, la fustallerie tomba, la vie sédentaire succéda à la vie active, des mercenaires étrangers sont venus travailler leurs terres, la nouvelle profession a perdu de sa vogue, c'est aujourd'hui le quartier du pays qui a le plus de maladies de langueur, les hommes y ont dégénéré, & l'aisance s'en éloigne pour n'y revenir peut-être jamais, parce qu'elle fuit les contrées où les hommes sont foibles & oisifs.



le regardât comme un remède; il n'y en auroit point de plus agréable & de plus utile dans les cas de grand relâchement, de foiblesse, d'abattement; on le prendroit, comme on a vu que Mr. NEWTON le prenoit, pour se for-

---

Plusieurs ordres de gens qui se servoient eux-mêmes, il y a trente ans, se font servir aujourd'hui; ceux qui alloient à pied vont à cheval, ceux qui alloient à cheval vont en voiture; ils trouvent même le cahotement des voitures publiques trop rude, & bientôt les derniers des artisans ne voyageront plus que dans des carrosses à *ressorts bien liants*.

On demeure beaucoup plus en ville qu'on ne faisoit; le mot vague d'éducation a frappé les oreilles, & sans savoir quelles idées on y attachoit, on est venu en ville donner de l'éducation à ses enfans, & ils y ont perdu leur santé, & trop souvent peut-être leurs vertus; qu'ont-ils acquis en échange?

4°. Plus de passions; le luxe & la vie de la ville les mettent nécessairement en jeu, ils augmentent la vanité, la cupidité, l'ambition, la jalousie, passions nuisibles qui détruisent la santé & produisent tous les maux de nerfs; ils diminuent les liaisons, l'amitié, la gayeté, qui font tant de bien.

5°. Un goût d'assaisonnement dans la cuisine beaucoup plus échauffant, ce qui use nécessairement les organes, jette dans la foi-



tifier dans les travaux extraordinaires au lieu d'alimens, pour ranimer après de grands épuisemens, pour se soutenir dans les afflictions ; mais qu'en tout autre tems les gens de lettres le laissent entierement, & qu'ils ne craignent point le danger de rompre une habitude invétérée ; ce danger est nul ,

---

blesse, la fièvre lente, tous les maux de nerfs.

6°. Une dégénération qui est inévitable. Les enfans se ressentent des maux des peres : nos aïeux ont commencé par s'écarter un peu du genre de vie le plus salutaire, nos grands peres sont nés un peu plus foibles, ont été élevés plus mollement, ont eu des enfans encore plus foibles qu'eux, & nous, quatrième génération, nous ne connoissons plus la force & la santé que chez les vieillards octogénaires ou par oui dire. Il faudroit, pour nous les rendre, ou une conduite raisonnée qu'on ne peut point espérer ; ou quelques siècles de barbarie qu'on n'ose pas même désirer.

7°. Les influences des maladies secretes, qui détruisent la vigueur de l'humanité dans ses germes, qui sont si générales, & dont le traitement, qui pourroit être si simple & si sûr, est malheureusement encore si varié, si incertain, si souvent cruel & funeste.



& de cent personnes qui quittent brusquement tout usage du vin, il n'y en a pas deux qui en soient incommodées. Quand il convient aux gens de lettres d'en faire usage, qu'ils emploient un vin plus nourrissant que spiritueux; qui n'ait ni âpreté ni aigreur, & qui fortifie sans irriter; *generosum & lene*, mais qu'ils évitent soigneusement l'usage de ces petits vins, qui, comme dit VANHELMONT, sont plutôt du vinaigre que du vin, & qui produisent des aigreurs, troublent la digestion & irritent les nerfs.

§. 70. Il y a un autre genre de boisson qui n'est pas moins nuisible aux hommes studieux que le vin, & dont ils font un beaucoup plus grand usage, ce sont les boissons chaudes, dont l'usage a augmenté prodigieusement depuis un siècle. Il se glissa à cette époque un préjugé funeste dans la Médecine; on étoit encore dans l'enthousiasme de la découverte de la circulation, on crut qu'il falloit pour la conservation de la santé la rendre la plus facile qu'il seroit possible, que pour cela il falloit donner une extrême fluidité au sang, & que par-là même il convenoit de boire une grande quan-



tité d'eau chaude. *Corneille BONTEKOE*, Médecin Hollandois, mort ensuite à Berlin, premier Médecin de l'Electeur de *Brandebourg*, publia en 1679 un petit ouvrage, en Hollandais, sur le thé, le café, & le chocolat, dans lequel il prodigue les éloges les plus outrés au thé pris même aux doses les plus excessives, jusques à cent & deux cent tasses par jour, & nie qu'il puisse endommager l'estomac : cette erreur se répandit avec une rapidité étonnante dans tout le Nord de l'Europe, & eut les suites les plus fâcheuses ; l'époque de son introduction est celle d'une révolution marquée & funeste dans l'histoire de la santé. Les gens qui observent ne tarderent pas à voir le mal, *Mr. DUNCAN*, Médecin François, établi à Rotterdam, publia en 1705 un petit ouvrage dans lequel on trouve. parmi beaucoup de mauvaise théorie, d'excellens conseils contre l'usage des boissons chaudes (a). *Mr. BOERHAAVE*

---

(a) *P. DUNCAN, Avis salutaire contre l'abus du café, du chocolat & du thé, Rotterdam 1705. 8°. Cet ouvrage est devenu très-rare.*



s'éleva avec force contre cet abus ; tous ses élèves l'ont combattu , & tous les grands Médecins ne pensent point autrement ; on est parvenu à en arrêter les progrès , & même , depuis quelques années , à le diminuer (a) ; mais malheureusement le préjugé se conserve encore chez les valétudinaires ; ils s'imaginent que l'épaississement du sang est la cause de leurs maux , & cette idée les engage à continuer ces breuvages malfaisans. Ces théières pleines d'eau chaude , que je trouve sur leurs tables , me rappellent la boîte de Pandore d'où tous les maux sortent , avec cette différence qu'elles ne laissent pas même l'espérance , mais au contraire , en propageant l'hypocondrie , elles répandent la tristesse & le désespoir.

§. 71. Le sophisme qui a induit les personnes foibles à faire un si grand usage de boissons chaudes , n'est pas difficile

---

(a) Le thé & le café sont proscrits en Suède , & je vois dans les papiers publics que toute une province considérable de l'Allemagne renonce volontairement au café , comme les colonies Angloises en Amérique ont renoncé au thé.



ficile à détruire. Il est vrai que la circulation se fait souvent chez eux foiblement, lentement, mal, que les humeurs croupissent, qu'il se forme des obstructions, mais tous ces accidens dépendent de la foiblesse des vaisseaux & non point de la densité ou de l'épaississement des liqueurs, qui sont au contraire trop peu consistantes. Si l'on saigne en même tems un laboureur robuste & un homme qui passe sa vie dans son cabinet, ou un autre valetudinaire, on trouvera le sang du premier épais, d'un rouge foncé, quelquefois couvert d'une peau blanche & dure, de la nature de celle qu'on trouve dans les maladies inflammatoires; celui du second sera dissous, aqueux, peu coloré, glaireux; cette partie qui forme sur le sang du premier une peau forte ne forme chez le second qu'une gelée molle; ce seroit donc au premier à éclaircir son sang, si cet état du sang étoit maladif, par beaucoup de boissons délayantes; le second ne doit avoir d'autre but que de l'épaissir, & doit par là même éviter la grande quantité de boissons quelconque & les boissons tièdes, qui augmentent cette disposition à l'hydropisie qui, comme je l'ai déjà



dit, §. 19, est souvent l'effet d'une vie studieuse & sédentaire ; Mr. DUVERNEY, le jeune, en rapporte un exemple bien marqué dans les mémoires de l'Académie Royale (a). Mais c'est surtout l'estomac qui se ressent le premier des mauvais effets des eaux chaudes qui nuisent de plusieurs façons.

La grande quantité qu'on en boit gonfle cet organe, ses fibres trop tendues par ce volume de boisson, qui en même tems qu'elle les étend par sa quantité les relâche par sa qualité, tombent dans le relâchement, la foiblesse, & perdent la force nécessaire à leurs fonctions ; les alimens restent alors trop longtems sur l'estomac & causent un sentiment de pesanteur désagréable, dont on cherche à se débarrasser, en buvant de nouveau beaucoup de quelque décoction délayante, qui entraînant, comme un torrent, les alimens à demi digérés, soulage en effet pour le moment, mais augmente réellement la cause du mal.

Un second danger des eaux chaudes & en général de la quantité de boif-

---

(a) Année 1703.



son quelconque , c'est de noyer les sucs digestifs qui se trouvent par-là sans aucune force , & comme ils sont l'agent essentiel des digestions, on ne les émousse point impunément , d'autant plus qu'aucune boisson n'est capable de les remplacer , & que les stomachiques les plus vantés , dont plusieurs sont presque toujours nuisibles , n'équivalent jamais à la salive & aux liqueurs qui se séparent dans l'estomac. Il faut boire beaucoup pour se bien porter , on ne peut sur-tout jamais boire trop d'eau , disent quelques personnes , & peut-être même quelques Médecins , mais c'est être bien peu instruit des loix de l'œconomie animale & des effets de la boisson abondante. Le relâchement de l'estomac , l'affoiblissement des sucs digestifs , la précipitation des alimens avant que d'être digérés , voilà les effets certains de cet abus trop général ; ils sont plus ou moins augmentés suivant la qualité de ces boissons. Celles qu'on prend chaudes ou tièdes ont un danger qui leur est plus particulièrement attaché , c'est de détruire cette fine mucoité qui revêt ou tapisse intérieurement l'estomac , les boyaux , & en général tous les viscères creux , & qui préserve leurs



nerfs de la trop forte impression des alimens ou des autres corps auxquels ils donnent passage. Quand cette mucosité est une fois emportée par le lavage continuel d'une boisson tieède, chargée ordinairement de principes âcres qui en augmentent le danger, les nerfs, se trouvant à nud, éprouvent des douleurs vives après le manger, à moins qu'on ne soit très-attentif à choisir les alimens les plus doux : les intestins, dépouillés comme l'estomac, font éprouver des douleurs de colique vives, & le mal se répandant jusques aux membranes internes de tous les petits vaisseaux, les nerfs, partout irrités, acquierent cette mobilité qui fait le malheur de tant de gens.

§. 72. Le danger de ces boissens est, comme je l'ai dit, fort augmenté par les qualités des plantes dont elles sont chargées ; la plus funeste, quand on en fait un usage fréquent ou abondant, est, sans contredit, le thé, que nous tirons depuis près de deux siècles de la *Chine* & du *Japon*, & qui a si fort multiplié les maladies de langueur dans les pays où il s'est introduit, qu'on peut aisément juger, en faisant attention à la santé des habitans d'une ville, s'ils



boivent du thé ou s'ils n'en boivent pas ; & l'un des plus grands biens physiques qui put arriver à l'Europe, ce feroit une prohibition générale de l'importation de cette feuille fameuse, dans laquelle on ne trouve de principe essentiel qu'une gomme âcre & corrosive, avec quelques particules astringentes (a), qui donnent au thé, quand

---

(a) Un très-habile Jurisconsulte, ayant la première édition de cet ouvrage, me fit l'amitié de m'écrire une lettre très-polie, dans laquelle je trouvai une observation importante qu'il m'a permis de communiquer au public à qui elle peut être utile. “ Dans le  
 „ mois de Juin 1765, j'eus quelque ressentiment d'ardeur d'urine, accompagné de  
 „ douleurs qui m'étoient inconnues ; le détail que j'en fis à Mr. le D.... m'apprit  
 „ que j'avois la gravelle, & il m'ordonna  
 „ des pillules de thérébenthine & une infusion de pareira brava & de reglisse ;  
 „ l'usage de ce remède me fit rendre des  
 „ fragmens de petites pierres, comme des  
 „ fragmens qui auroient servi à envelopper  
 „ un petit noyau, ayant un côté concave,  
 „ l'autre convexe, des angles, &c. leur  
 „ passage quelquefois très-douloureux, le  
 „ plus souvent n'excitant qu'une très-petite  
 „ sensation. J'étois ordinairement resserré.



il est fort chargé , ou qu'il a tiré long-tems & qu'il est refroidi , un goût stip-

---

„ mais vers la fin de Novembre, l'usage de  
„ ces remedes me donna un tenesme qui me  
„ fit cruellement souffrir. M... m'ordonna  
„ la suppression de tout remede , des lave-  
„ mens &c. Ensuite Mr. le D... que je con-  
„ sultai, m'ordonna des pillules de savon  
„ & autres remedes ; le tenesme leur suc-  
„ céda. Ayant lu dans l'histoire universelle  
„ que les Chinois ne connoissoient ni la  
„ pierre , ni la gravelle , ce qu'on attribuoit  
„ au fréquent usage de thé qu'ils buvoient  
„ comme boisson froide, sans aucun mélan-  
„ ge , j'essayai de me conformer à cette re-  
„ gle. Je ne faisois aucun usage du thé,  
„ ainsi sa boisson m'étoit nouvelle. Je pris  
„ un quart d'once de bon thé bohe du Ja-  
„ pon , je fis jetter dessus un bon pot d'eau  
„ bouillante & laissai refroidir l'infusion. Je  
„ la tirai ensuite au clair & en pris le ma-  
„ tin trois tasses , à une heure environ de  
„ distance , deux à jeun , une après déjeû-  
„ ner , une quatrieme deux heures après le  
„ dîner. Le premier jour l'effet fut simple-  
„ ment une plus grande abondance d'urine ;  
„ mais le second jour je rendis le matin  
„ douze gros fragmens , un noyau comme  
„ un petit pois & de la poussiere , & ce  
„ qui me fit le plus de plaisir , l'usage du  
„ thé me procura d'aller du ventre, comme



tique qui crispe légèrement la langue ;  
mais qui noyé dans l'eau chaude ne

---

„ dans la plus parfaite santé. J'ai continué  
„ dès lors cette boisson avec des intervalles ,  
„ quelquefois de huit jours , l'été passé même  
„ me d'un mois , & l'effet a été constamment  
„ le même ; & bien loin de nuire à  
„ l'estomac , j'ai meilleur appétit , je digère  
„ mieux , je me ménage pour le régime sans  
„ esclavage , je bois du vin blanc de la Côte  
„ avec les trois quarts d'eau , & le plus  
„ souvent un gobelet médiocre me suffit  
„ pour un repas ; point de fromage , ni de  
„ salé , &c.

„ J'ai septante-sept ans accomplis à deux  
„ mois près , il faut peu de chose pour me  
„ procurer une felle ou deux plus abondantes ;  
„ avant l'usage du thé , une légère infusion  
„ de polipode bue à froid suffisoient  
„ pour cela , j'en faisois surtout usage , quand  
„ j'étois enrhumé , & je m'en trouvois bien.

„ Je vous fais ce détail pour que vous  
„ puissiez conjecturer , pourquoi le même usage  
„ du thé n'a pas fait le même effet à  
„ d'autres personnes qui l'ont tenté , peut-être  
„ falloit-il une autre dose , &c. peut-être  
„ n'ont-elles pas eu assez de patience.

„ J'ai fait le mois passé une expérience  
„ réitérée trois fois de mettre du sucre dans  
„ mon thé , il m'a fait uriner & aller du ventre  
„ à l'ordinaire , mais sans aucun fragment du tout.



prévient point ses effets relâchans ; il font si marqués que j'ai vu fréquemment des hommes très-forts & très-bien portans , à qui quelques tasses de thé , bues à jeun , donnoient des anéantiffemens , des baillemens , des mal-aises , qui duroient quelques heures , & quelquefois ils s'en ressentoient toute la journée. Je fais que ce mauvais effet n'est pas aussi marqué sur tout le monde , je connois quelques personnes qui se portent très-bien & boivent tous les jours du thé , mais fort modérément ; d'ailleurs les exemples de quelques heureux qui échappent à un danger ne prouvent jamais que le danger n'existe pas.

§. 73. L'on ne peut point mettre le café dans la même classe que le thé , leurs effets n'étant point les mêmes ; quoique le café soit une eau chaude , il nuit moins cependant à ce titre , que comme un stimulant puissant qui irrite fortement les fibres par son huile amère

---

Cette observation , dont on peut tirer parti , n'est point en opposition , non plus que l'usage que les Chinois font du thé , avec ce que je dis de l'abus qui s'en fait en Europe ,



& aromatique qui, étant alliée à une farine fort digestible & nourrissante, lui mériteroit une place distinguée dans les pharmacies à la tête des amers stomachiques, dont il seroit le plus agréable & un des plus puissans, mais qui devroit en faire bannir l'usage ordinaire qui est véritablement pernicieux; cette irritation journaliere des fibres de l'estomac détruit à la fin leur force; la mucosité se perd, les nerfs sont irrités, ils acquièrent une mobilité singulière, les forces se détruisent, & l'on tombe dans des fievres lentes & dans une foule de maux dont trop souvent on cherche à se cacher la cause, & qui sont d'autant plus difficiles à détruire, que cette âcreté alliée à une huile, paroît non seulement infecter les fluides, mais adhérer même aux vaisseaux. Quand on n'en prend que rarement, il réjouit, il brise les matieres glaireuses de l'estomac, il en ranime l'action, il dissipe les pesanteurs & les maux de tête qui dépendent du dérangement des digestions, il épure même les idées & aiguise l'esprit, s'il faut en croire les Gens de Lettres, aussi en font-ils un grand usage; mais HOMERE, THUCIDIDE, PLATON, XENOPHON, LUCRE-



CE, VIRGILE, OVIDE, HORACE, PETRONE, je pourrois même dire hardiment CORNEILLE & MOLIERE, dont les chefs-d'œuvres feront les délices de la postérité la plus reculée, buvoient-ils du café? Le lait diminue un peu l'irritation que le café occasionne, mais n'en détruit point tous les mauvais effets; ce mélange en a même qui lui sont particuliers, & les Gens de Lettres sages devroient en général réserver le café pour leur remède favori, mais ne jamais en faire leur boisson quotidienne; cette habitude est d'autant plus dangereuse qu'elle dégénere bientôt en besoin auquel peu de personnes ont la force de se soustraire. On fait qu'on s'empoisonne; mais le poison est doux & on l'avale. Mr. CELSIUS, habile Astronome Suédois, fort connu par la part qu'il a eue aux travaux des Académiciens envoyés au nord pour la détermination de la figure de la terre, se tua par l'usage du café (a).

§. 74. Le choix de l'air feroit encore de la plus grande importance, puisqu'il

---

(a) ROSEN *Epistole Hallero*, t. 2. p. 294.



agit sur l'ame comme sur le corps ; un air sain , disoit HIPPOCRATE (a), donne de l'intelligence ; celui de *Béotie* & de *Thrace* rendoit l'esprit lourd ,

*Beotum in crasso jurares aere natum ,*

celui d'Athènes le rendoit pénétrant , & PLATON dit que *Minerve* avoit choisi cet endroit , pour y élever les plus sages des hommes (b). Les Savans devroient , autant qu'ils le pourroient , choisir un air tempéré , pur & sec , qui est excellent pour le poumon , favorise la circulation , & donne de la force aux fibres ; l'air froid & sec est supportable ; mais l'air humide est très-dangereux ; il augmente les incommodités des Gens de Lettres , il relâche , il arrête la transpiration , produit des catarrhes , des rhumatismes , des paralysies (c). Les Gens de Lettres sont com-

(a) *De morbo sacro* N<sup>o</sup>. 17.

(b) Dans son *Timée* au commencement.  
 „ N'ignorez-point , dit-il ailleurs , que la si-  
 „ tuation des lieux ne contribue pas peu à  
 „ rendre les hommes meilleurs ou pires. *De*  
 „ *legib. lib. 5.*

(c) Mr. PELLEGRINI, célèbre Médecin.



me AUGUSTE, & comme toutes les personnes délicates, ils ne peuvent supporter ni les grands froids, ni sur-tout les chaleurs excessives qui les éprouvent beaucoup, parce qu'on ne peut pas s'en garantir aussi aisément que du froid. MILTON tomboit pendant l'été dans un accablement qui approchoit de la stupidité. Mr. DODART parle d'un jeune homme de huit ans dont le génie étoit fort précoce, qui perdoit toute sa mémoire pendant le tems des canicules, & qui la recouvroit dès que l'air étoit rafraîchi pendant quelques jours (a); & Mr. LANCISI, ce célèbre Mé-

---

& Professeur d'Anatomie à Venise, qui a donné une traduction italienne très-exacte & très-élégante de l'*Avis au Peuple*, à laquelle il a ajouté quelques remarques extrêmement utiles, a fait une observation qui prouve tout le danger des appartemens humides; c'est celle d'une femme dans la force de l'âge, très-bien portante, à qui des séjours dans une habitation humide donnoient toujours une attaque d'apoplexie, qui ne guérissoit que dans un air sec, & dont elle fut entièrement préservée, quand elle se détermina à ne plus habiter cet appartement. *Avertimenti al popolo* p. 44.

(a) *Histoire de l'Académie Royale des Sciences*, ann. 1705. p. 72.



decin des Papes INNOCENT XI, & CLÉMENT XII, écrivoit à son ami COCCHI, que pendant les grandes chaleurs, s'il ne souffloit point des vents frais, il étoit incapable de penser & d'écrire (a). Le grand froid irrite les nerfs & donne des convulsions aux personnes qui les ont très-mobiles; les Gens de Lettres doivent donc éviter les extrêmes. Ils ne sont pas toujours maîtres de choisir le lieu de leur demeure, chacun ne peut pas aller chercher à Bayes ou à *Alexandrie* l'air le plus salulaire; la campagne, qui est l'endroit où l'on pense le mieux & où l'on respire l'air le plus pur, n'est pas toujours celui qui convient le mieux aux Gens de Lettres que plusieurs circonstances fixent souvent dans les villes, mais ils peuvent au moins s'y choisir un logement aussi sain qu'on peut l'y trouver, qui soit haut, bien éclairé, exposé au vent en été, au soleil en hyver, qui soit éloigné des quartiers dans lesquels il y a des exhalaisons malsaines, telles qu'en fournissent les tueries, boucheries, tanneries, &c. ils doivent avoir grand soin

---

(a) LANCISI ad COCCHI p. 47.



de renouveler souvent l'air de leur chambre, & c'est une des raisons qui font que les chambres à cheminées, où il se renouvelle continuellement, sont plus saines que celles qui ont des poëles (a); un autre de leurs avantages, c'est qu'on n'est pas exposé à y avoir froid aux pieds, comme dans celles à poêle, & cela est extrêmement important. S'ils habitent une chambre à poêle, ils doivent faire attention que le thermomètre ne s'élève pas trop haut; si celui de Mr. de REAUMUR est longtems à douze, on en est incommodé; quand il n'est qu'à dix, si l'on reste plusieurs heures assis, les extrémités se refroidissent: dix & demi me paroît le degré le plus convenable, mais qu'il ne monte jamais plus haut, il vaut bien mieux qu'il reste en dessous: je parle d'un thermomètre placé loin du poêle. Dans les chambres à cheminées, à moins qu'elles ne soient fort petites ou le feu très-grand, il est rare que le thermomètre

---

(a) *Breviter & sine tergiversatione audeo definire, sessionem multo salubriorem esse ante luculentum focum quam in hypocausto.*  
 PLEMPIUS *de togat. valet. tuend. p. 57.*



tre monte au-dessus de dix, s'il gèle dehors.

§. 75. Le froid aux pieds, auquel on est exposé, dès qu'on ne prend pas du mouvement & qu'on n'est pas auprès du feu, nuit aux tempéramens foibles, en leur donnant des pesanteurs de tête, des maux de gorge & de poitrine, des rhumes opiniâtres; il supprime la transpiration, trouble les digestions, occasionne de violentes coliques, & contribue beaucoup à augmenter les insomnies. J'ai fait dormir des Savans qui avoient pris inutilement les anodins les plus efficaces; genre de remède presque toujours dangereux pour eux, en leur ordonnant de se chauffer la plante des pieds tous les soirs, devant le feu, avant d'aller se coucher, jusques au point de ressentir de la douleur. D'autres se sont bien trouvés de porter jour & nuit sous la plante des pieds des emplâtres légèrement stimulantes. Le sang a tant de disposition à se porter au cerveau chez les Gens de Lettres qu'ils ne doivent négliger aucun moyen raisonnable pour prévenir cet accident. Il y en a eu qui, pour pouvoir travailler plus longtems, ont eu le courage de mettre autour de leur



tête une serviette trempée dans l'eau froide, c'est une épreuve dangereuse & que je déconseille, mais on fait très-bien d'avoir ordinairement la tête nue ou très peu couverte, de la laver tous les matins, si les cheveux ne sont pas un obstacle, aussi bien que les oreilles, le visage & le col, avec de l'eau froide (a).

Quand on sent que la tête se remplit tout à coup & s'échauffe, ce que l'on peut faire de mieux, c'est de rester pendant quelques momens dans la plus parfaite immobilité, ne se permettant pas même de parler, ensuite on peut prendre un peu d'eau fraîche, & surtout éviter toute application pendant plusieurs heures.

§. 76. Cette attention que les personnes qui étudient beaucoup, doivent avoir de détourner continuellement les humeurs de la tête, doit les empêcher de se livrer au sommeil de l'après dîner, qui produit cet effet. Si l'habitude est contractée; si l'on est forcé d'y succomber, il faut au moins le faire le plus court possible, & imiter Au-

---

(a) Voyez CELSE *de medicin.* l. I. ch. 4.



GUSTE , dont j'ai déjà présenté plusieurs fois l'exemple aux Gens de Lettres ; lorsqu'il lui prenoit envie de dormir, *il reposoit un instant, tout habillé en couvrant ses pieds & en mettant sa main devant ses yeux (a)*. On doit avant que de s'endormir desserrer son tour de col & ses jarretieres. Et en général, les Gens de Lettres doivent éviter toutes les ligatures autant que cela est possible ; elles nuisent à tout le monde en troublant l'ordre de la circulation , mais elles nuisent plus à proportion que la circulation est plus foible , & il est très-important d'étudier dans des habits larges qui ne fassent aucune compression, comme font presque toujours nos habillemens de ville.

§. 77. L'usage du tabac est un autre abus auquel on n'auroit pas soupçonné

(a) SUTTON, *in vit.* C. O. AUGUST , c. 82. J'ai parlé des inconvéniens du sommeil de l'après midi dans une lettre à Mr. HALLER, *Epistol. de variolis apoplex. & hydrope*. Cette coutume déjà connue chez les Anciens étoit chez eux une nécessité pour se reposer pendant l'ardeur du jour , dans des pays très-chauds où l'on se levoit très-matin.



que les Hommes de Lettres dussent se livrer. *Le tabac*, dit le Chancelier BACON, *dont l'usage s'est établi de nos jours, est une espece de jusqu'ame qui trouble le cerveau tout comme l'opium.* Il opere sur nos sens le même effet que les boissens qui enyvrent, & les personnes qui commencent à fumer sont dans le même état que celles qui ont trop bu; si, dans la suite, cela n'arrive plus, c'est que l'on s'accoutume à fumer tout comme à boire. Nous devons cet usage à ces peuples sauvages qui, n'ayant d'autres occupations que de chasser pour leurs besoins, étoient enchantés d'avoir un remede qui les étourdit sur l'ennui de l'oisiveté & leur aidât à tuer le tems. On n'auroit pas présumé, il y a deux cents ans, qu'il faudroit un jour avertir les Gens de Lettres, de certains pays, des dangers de cet usage qui sont très-considerables, & je ne crains point de dire que si le tabac ne nuit pas à tout le monde, il nuit au moins beaucoup au plus grand nombre, moins cependant aux uns qu'aux autres, & n'est nécessaire à personne. Les fumeurs n'entendront pas plus cela que les yvrognes un discours sur les dangers du vin,



mais je ferai content, si je puis empêcher les jeunes gens, qui ne s'en sont pas encore rendus les esclaves, de contracter cette habitude, & ouvrir les yeux de ceux qui veillent à l'éducation sur cet objet, qui, en l'examinant, leur paroîtra peut-être plus digne de leur attention qu'ils ne l'ont pensé jusques à présent. La fumée du tabac (a), dont *Jean NICOT*, envoyé de France à Lisbonne, est le premier qui ait introduit l'usage en Europe, en 1560 si je ne me trompe, sur l'exemple d'un Hollandois qui arrivoit de la Floride, renferme un sel fort âcre & un soufre narcotique, enveloppé dans la partie huileuse (b). L'irritation que ce sel produit sur les glandes salivaires, étant

---

(a) Tout cet article qui me paroît déplacé ici est tiré de ma lettre à Mr. de HALLER, *de variolis apoplex. & hydrop.* Je ne l'avois point inféré dans la première édition de cet ouvrage, mais le traducteur François l'ayant ajouté à la sienne, j'ai été obligé de suivre son exemple.

(b) On sait que l'huile de tabac appliqué sur une plaie est un poison promptement mortel, quoique l'application des feuilles soit quelquefois utile.



encore augmentée par la chaleur, fait couler abondamment la salive, qui, étant portée à l'estomac, produit chez ceux qui n'y sont pas accoutumés des vomissemens & de fortes diarrhées; ces effets cessent peu-à-peu, mais cependant ceux qui fument remarquent assez constamment que cela leur entretient la liberté du ventre; ils regardent cet effet comme admirable, il ne l'est pas plus qu'il ne le feroit d'avoir une selle, après avoir pris une once de manne (a). Cette fumée amère & purgative détruit-elle quelquefois le ver solitaire & les autres vers, comme on l'entend dire tous les jours? Je ne veux point le nier, mais je ne connois point de faits qui le démontrent, & cet avantage, s'il existe, est bien moins certain que les autres inconvéniens qui sont les suites de ce même principe âcre, & dont les principaux sont une trop grande salivation & tous les maux qu'elle entraîne. 1°. La fumée fait nécessairement

---

(a) La vertu purgative du tabac est prouvée par les effets quelquefois efficaces, quelquefois trop violens des lavemens de décoction & de fumée de cette plante.



saliver, & quand on fume beaucoup, on ne peut pas avaler toute cette salive, on la crache, & ensuite elle manque aux digestions, parce qu'il ne s'en sépare presque plus le reste du jour; les organes, accoutumés à cette irritation, ne fonctionnent qu'imparfaitement, quand elle leur manque, & on voit que les fumeurs ne crachent plus dès qu'ils ont quitté leur pipe. 2°. Le trop fréquent picotement détruit les forces de l'estomac & des intestins, l'appétit s'éteint; l'estomac & les intestins deviennent paresseux, à la fin les digestions se dérangent, & les grands fumeurs tombent à peu près dans les mêmes maux que les grands buveurs. 3°. L'acrimonie des sels du tabac infecte les humeurs même. 4°. La fumée du tabac obligeant à boire beaucoup, cet excès de boisson devient une nouvelle source de maux plus ou moins fâcheuse, suivant l'espèce de boisson qu'on emploie.

Le principe narcotique produit d'autres maux qui sont encore plus fâcheux, il augmente le désordre de l'estomac comme tous les anodins, il donne des embarras & des maux de tête, des vertiges, des angoisses, des léthargies & des apoplexies, comme on n'en a que



trop d'exemples. L'on voit par là combien on se trompe dangereusement, en fumant pour se préserver de l'apoplexie. J'ai connu moi-même beaucoup de gens, j'ai entendu parler d'un plus grand nombre qui ont été emportés par cette maladie, dans le tems même qu'ils employoient ce fameux préservatif, qui est certainement plus propre à hâter & même à produire l'apoplexie qu'à la retarder ou à la prévenir. Je ne connois aucun grand fumeur qui soit venu bien vieux. DE HEYDE regrettoit amèrement un savant Médecin qui se tua à la fleur de son âge, par un trop grand usage du tabac, & l'on n'est point étonné de voir la liste des maladies cruelles produites par cette cause & attestée par des auteurs dignes de foi. VANHELMONT, TULP, ce savant Bourgmaitre d'Amsterdam, & beaucoup d'autres en ont vu résulter des apoplexies. Les Médecins de *Breslau* rapportent l'exemple affreux de ces deux freres Silésiens qui, s'étant donnés un défi à qui fumeroit le plus longtems de suite, périrent apoplectiques, l'un à la dix-septieme & l'autre à la dix-huitieme pipe. Les mémoires des curieux de la Nature citent une



épilepsie ; DE HEYDE & TULP de très-graves maladies de poitrine ; P. BORRELLI une jaunisse ; feu Mr. WERLHOF la goutte ; Mr. VAN SWIETEN des maladies de foie très-fâcheuses ; Mr. DE HALLER l'étiisie &c. J'ai vu le mal de tête le plus cruel & une chaleur brûlante de la bouche & de la gorge être à la suite de quelques pipes de tabac fumées, pour dissiper un mal de dent que ce remède avoit rendu plus violent.

La fumée du tabac n'a-t-elle donc aucun usage ? En la condamnant sans restriction, comme un amusement journalier, je ne veux point dire qu'elle ne puisse quelquefois fournir des remèdes utiles. Chez les personnes d'un tempérament lâche & humide, cette fumée, reçue à travers un tuyau long & mince, aux parois duquel l'huile narcotique s'attache comme la fuye à une cheminée (a), peut quelquefois stimuler les glandes salivaires trop engour-

---

(a) Les Perses & une partie des Turcs se servent de pipes longues de plusieurs pieds, ils fument assis ou couchés à leur façon, & une partie du tuyau de la pipe passe dans l'eau, RUSSEL *histori natural of Alep.* p. 82.



dies, ranimer un peu l'action de l'estomac & des intestins, dissiper quelques maladies qui dépendent d'une trop grande abondance de sérosités. Elle a aussi quelquefois diminué une trop grande salivation, quand elle étoit produite par un excessif relâchement des conduits salivaires, sur lesquels cette fumée agissoit comme les stomachiques âcres agissent sur un estomac absolument relâché. Portée au poulmon avec l'air qu'on respire, elle a pu quelquefois soulager quelques asthmatiques, en procurant le détachement & l'expectoration de cette pituite épaisse qui obstrue leurs bronches. J'ai lu qu'elle avoit soulagé des gens gras; est-ce en diminuant leur appétit, en augmentant un peu l'action des fibres, en donnant de l'âcreté aux humeurs? Mr. HOFFMANN a vu qu'elle a guéri de violentes coliques, mais ne dit point si c'est en purgeant ou en agissant comme anodin.

Mr.

---

La fumée se trouve par là extrêmement adoucie & a perdu presque toute son âcreté, aussi elle ne leur laisse ni le goût ni l'odeur de tabac.



Mr. KIRKPATRICK a éprouvé que la fumigation du tabac lui donnoit des vertiges, & ayant effayé d'en mâcher, il déranger sa fanté au bout de quelque tems. Il ajoute à cette observation que les grands fumeurs ne vieillissent pas.

§. 78. Le tabac en poudre dont on farcit son nez à chaque instant, n'est pas non plus sans danger. Son effet certain est constant, c'est d'irriter les nerfs de cet organe, & j'ignore quels bons effets cette irritation peut produire chez un homme sain. Les personnes les plus robustes qui en abusent ont des vertiges, les personnes foibles en sont éprouvées jusques à avoir des défaillances; je connois un grand nombre de femmes à qui une prise de tabac, à jeun, donne un accès de vapeurs, & j'ai vu un Hollandois très-délicat à qui une prise de tabac donnoit sur le champ mal à la tête & des vertiges, il devenoit pâle, jaune, & vomissoit beaucoup. A la longue l'odorat s'émouffe, & tous les nerfs même tombent dans une espece d'engourdissement. L'on a vu les symptômes les plus dangereux produits par un amas de tabac qui s'é-



toit formé dans l'estomac (a), & des observations récentes ne me laissent pas douter de la vérité du reproche qu'on fait au tabac d'affoiblir la mémoire & de nuire à la vue, ce qui fait un puissant motif pour porter les Gens de Lettres à en abandonner l'usage.

Seroit-il donc avantageux de proscrire absolument le tabac, d'en prohiber l'entrée en Europe ? J'en suis intimement persuadé. N'est-il nécessaire dans aucun cas ? Il y a un très-petit nombre d'exemples avérés de gens qui ayant été accoutumés à en faire usage, n'ont pas pu s'en passer sans en être incommodés ; mais le seul bon effet que le tabac opéroit chez eux étant celui de les faire moucher, tout autre

(a) TRILLERI *Dissertat. de tabaci ptarmici abusi*, opusc. t. 1. p. 221. Ce savant Medecin a très-bien prouvé les dangers de l'usage de cette poudre qui, dit-il, a été défendue dans toute l'Espagne sous des peines très-graves, par un arrêt du 17 Décembre 1760. Plusieurs autres Souverains, tels que le Roi de Perse, l'Empereur de Turquie, le Grand Duc de Russie, le Pape, le Roi d'Angleterre, avoient déjà cherché à prohiber dans leurs Etats tout usage du tabac.



poudre *errhine*, (& il n'y a rien de si facile que d'en composer de plus agréable que le tabac) auroit opéré le même bon effet : d'ailleurs cette évacuation n'est pas nécessaire à la santé ; les gens très bien portans ne se mouchent presque point ; l'augmenter sans raison, par l'usage du tabac, c'est s'appliquer un cautere sans utilité, & une évacuation inutile devient toujours dommageable ; quand on l'a portée long-tems, sa suppression subite peut exiger quelque précaution ; mais pourquoi s'y étoit-on assujetti ? J'ai fait quitter le tabac à un très grand nombre de gens sans avoir vu résulter aucun inconvénient de cette suppression.

§. 79. Telles sont les principales observations que l'on peut faire sur les causes des maladies des Gens de Lettres & sur les moyens de les prévenir ; mais quand une fois le dérangement est parvenu au point qu'ils ont besoin du secours de la médecine, il faut les traiter suivant les regles qu'elle prescrit pour l'espece de maladie dont ils sont attaqués, & qui ne sont point l'objet de cette dissertation ; on doit cependant toujours faire quelque attention à leur genre de vie qui conserve tou-



jours quelques influences sur leur fanté, & exige un choix de remèdes approprié à leur état.

§. 80. Dès qu'un Homme de Lettres est véritablement malade, la première ordonnance qu'on doit lui faire, c'est une cessation absolue de toutes ses études; quelque violent que lui paroisse ce moyen, il est indispensable (a), & c'est lui rendre un bien mauvais service que d'avoir de l'indulgence dans ce cas-là. Il faut qu'il oublie qu'il y a des sciences & des livres, la porte de son cabinet doit être fermée pour lui, & il doit se livrer uniquement au repos, à la gayeté, aux plaisirs de la campagne, & devenir ce pourquoi la Nature paroît avoir fait les hommes, laboureur ou jardinier: il n'y a que ce moyen de les tirer de leurs méditations, & on ne les rétablit point, tandis qu'ils continuent à méditer. Si l'on pouvoit trouver un remède qui suspendit sans danger la faculté de penser, ce seroit le

---

(a) *Difficile est longum subito deponere amorem,*

*Difficile est: verum hoc, qua lubet, efficias.*

*Una salus hæc est, hoc est tibi pervincendum.*

CATULL. 82.



spécifique des maladies des Gens de Lettres, & de plusieurs autres maladies de langueur.

§. 81. Quand la foiblesse est excessive, il faut quelquefois les mettre au lait, si on peut parvenir à le leur faire digérer. Le célèbre HOUDART DE LA MOTTE, dont la santé avoit toujours été très-foible, fut obligé de ne vivre pendant très-longtems que de légume & de lait (a). D'autres fois il faut, à une diette très-douce, joindre les vins de liqueur comme un puissant cordial, moyennant qu'il n'y ait point encore de vice dans la poitrine, ni de fièvre lente qui dépende de ce vice, car quelquefois la fièvre lente est l'effet de la foiblesse des digestions, & un peu de vin l'abbat en dissipant cette foiblesse. L'eau à la glace pour boisson ordinaire est un excellent fortifiant dont l'estomac foible des hommes de Lettres se trouve souvent très-bien.

§. 82. Le kina est un remède souverain dans ces épuisemens qui sont la suite de trop d'application, il rétablit les digestions, fortifie les vaisseaux,

---

(a) *Année littéraire* 1768. t. 1. p. 3.



redonne de la consistance à un sang diffus, facilite les sécrétions, & surtout la transpiration, donne de la vigueur aux nerfs, & arrête leurs mouvemens désordonnés. Un de nos plus habiles Géomètres, fatigué de ses calculs, ranimoit ses esprits en buvant un grand verre d'une décoction de kina qu'il avoit toujours à côté de lui.

On employe depuis quelque tems un nouveau bois qu'on tire de la *Guyane*, & qu'on appelle *bois amer de Surinam*, ou bois de *quassia*, il est fort léger & cependant fort dur, d'un jaune pâle, sans odeur, mais d'un goût amer très-pénétrant, il est plus amer que le kina & ne paroît pas plus désagréable; ce qui les différencie essentiellement, au goût & dans les expériences, c'est que le bois de quassia n'a point le principe astringent qui existe dans le kina; par rapport aux effets, les observations que j'ai faites m'ont persuadé que ce nouveau bois est souvent supérieur au kina, quand il s'agit de redonner de la force à un estomac affoibli, de rétablir les digestions, de dissiper des flatulences, de remédier à des constipations qui viennent de faiblesse, ce qui le rend très-utile aux Gens



de Lettres, & que le kina conserve la primauté dans tous les cas fiévreux, gangreneux, purulens, vermineux, convulsifs (a).

§. 83. Les bains froids, dont j'ai prouvé ailleurs l'analogie avec le kina, sont aussi un remède très-convenable pour les Gens de Lettres; ils redonnent de la force à l'estomac, aux muscles, aux nerfs, à l'ame même qu'ils mettent en état de supporter de nouvelles fatigues, & j'ai vu plusieurs jeunes gens qui allant se jeter dans le bain, fatigués & accablés par l'étude, se trouvoient toujours quand ils en sortoient, une force d'une singulière & une nouvelle disposition à recommencer leurs études; mais il ne faut point attendre que la foiblesse soit extrême,

---

(a) On peut lire sur ce remède une dissertation qui se prouve dans le recueil publié par Mr. LINNÆUS sous le titre *d'amœnitates academicæ*, t. 6, & je vois avec plaisir que son usage devient plus fréquent; on l'a essayé dans plusieurs endroits sur la lecture de la précédente édition de cet ouvrage & l'on s'en est bien trouvé. Il n'est pas susceptible de falsification comme le kina.



parce qu'alors le bain feroit plus de mal que de bien ; sa premiere impression est de repousser les humeurs sur les organes intérieurs , & son bon effet dépend de la réaction de ces organes ; s'ils n'ont pas la force de réagir , l'effet est plus nuisible qu'utile.

Les Anciens connoissoient si bien les bons effets du bain qu'ils ne passoient presque point de jours sans se baigner, quelques affaires qu'ils pussent avoir ; il est vrai qu'ils faisoient un grand usage des bains tiedes , mais c'étoit par des raisons qui ne peuvent point être celles des Gens de Lettres ; si cette espece de bains leur fait quelquefois beaucoup de bien , c'est dans des circonstances particulieres d'échauffement , d'inflammation , de desséchement , dans lesquelles les bains froids sont nuisibles ; mais en général ils ne remplissent point les principales indications qui se présentent ordinairement dans les maladies produites par les excès d'étude ; ils augmentoient les maux d'AUGUSTE , son Médecin *Antonius MUSA* lui ordonna les bains froids ; malgré sa foiblesse , ils lui réussirent parfaitement , & j'ai été consulté plusieurs fois par des hommes dont les travaux de l'es-



prit avoient ruiné la fanté, qui se sont rétablis par la sobriété, le repos, & surtout le bain froid dont les effets étoient très-marqués.

§. 84. Les frictions sont un autre secours qu'on ne doit pas négliger. Si tous les matins, dans le lit, étant couché sur le dos & ayant les genoux un peu élevés, on se frotte l'estomac & le ventre avec une piece de flanelle, on augmente la circulation dans tous les viscères du bas-ventre, on prévient les engorgemens, on dissipe même ceux qui ont déjà commencé à se former, on fait couler la bile, on facilite les secrétions, on rétablit les digestions. Si l'on frotte tout le corps, on favorise la transpiration, on anime la circulation, & par-là on supplée un peu au manque d'exercice; les frictions peuvent tellement la hâter qu'en les faisant fortes & longtemps, on donne une fièvre ardente. Les Anciens, qui connoissoient tout l'avantage de cette pratique, l'employoient non seulement comme remède, mais comme un moyen journalier de conserver leur fanté. On en avoit malheureusement presque entièrement perdu l'habitude; les médecins Anglois commencerent à les rappeler à la fin du sie-



cle dernier , & il n'y a personne à qui elles conviennent mieux qu'aux Savans , mais je leur conseille de lire , avant de s'en servir , ce que CELSE & GALIEN ont écrit sur cette matiere.

§. 85. Quelqu'utiles que leur soient les remedes dont je viens de parler , les eaux minérales ne le font pas moins. Il y en a de plusieurs especes , toutes peuvent avoir leur usage dans certains cas , mais celles qui conviennent le plus généralement , celles qui sont indiquées le plus ordinairement par les premiers symptômes des maladies des savans , sont les eaux acidules simples & les ferrugineuses (a). L'Auteur de la nature , qui leur a donné des vertus très-puissantes , a voulu qu'elles fussent extrêmement répandues : il y a peu de pays où l'on n'en trouve pas , il y en a où elles sont très-fréquentes , on en découvre tous les jours , mais parmi celles qui ont le plus d'efficace , on peut compter celles d'*Egra*

---

(a) Quelques Médecins les appellent *alcalines* , dénomination entièrement opposée à celle d'*acidules* ; l'une & l'autre sont fondées en nature , mais celle d'*alcalines* est celle que je préférerois , elle est mieux justifiée par les effets de ce remede.



en Bohême, de *Tonstein* (a) dans l'archevêché de Cologne, de *Seltzer* dans l'électorat de Trèves, de *Petersthal* en Alsace, de *Buiffang* en Lorraine, d'*Amphion* ou d'*Evian* en Savoye (b), de *Rolle* au bord de notre lac dans une heureuse exposition, celles de *la Poudriere* aux portes de Lausanne; &, pour passer aux plus fortes, celles de *Forges* en Normandie, de *Mr. Calsabigi* à Paffi, de *Ribas* en Espagne, de *Tunbridge* en Angleterre, de *Altwasser* en Silésie sur les confins de la Pologne, de *Medewi* & de *Wiksborg* en Suede, de *Schwalbach* en Franconie, de *Spa* dans la principauté de Liege, de *Pyrmont* dans le comté de Valdeck; mais celles de *Seltzer*, de *Schwalbach*, de *Pyrmont* & de *Spa*, peuvent aisément tenir lieu de toutes les autres, & celles de *Seltzer*, de *Schwalbach* & de *Spa* sont celles qui sont le plus généralement employées, on les boit dans toute l'Europe. Leurs effets les

---

(a) *Acidula Antonina.*

(b) Au lieu des acicules d'Evian, le traducteur de Paris m'a fait conseiller les eaux chaudes soufrées d'Aix en Savoye; je relève cette erreur, parce qu'elle est dangereuse.



plus constants font de détruire les engorgemens des visceres du bas ventre , de rétablir les digestions , de rendre le sommeil , de faciliter la transpiration ; l'on voit par-là combien elles doivent être utiles aux Gens de Lettres. Si au bien qu'elles font par elles-mêmes , on ajoute celui qu'on retire de la cessation de toute application, du grand air qu'on respire , du mouvement qu'on se donne, de la diette qu'on observe, on comprendra aisément les cures étonnantes qu'elles operent, & sur-tout si l'on va les boire sur les lieux mêmes, premicrement parce qu'elles y font toujours plus fortes, en second lieu parce que le voyage, le changement d'objets, la dissipation, font autant de bien que les eaux, & l'on fait que de simples voyages entrepris par des savans pour aller voir des bibliothèques éloignées, les ont guéris de l'hypocondrie à laquelle ils étoient sujets. Ils ne doivent cependant jamais prendre les eaux, sans en avoir parlé à un médecin éclairé; plus elles font efficaces, plus elles peuvent nuire, quand on les prend mal à propos ou mal. Le savant MORHOF, étant tombé dans une cacochimie, qui étoit la suite du chagrin, dans un âge avancé, voulut prendre les eaux



de Pyrmont malgré son médecin, & périt en route au retour (a).

Mais cet exemple & quelques autres semblables ne doivent point diminuer la plus juste confiance aux eaux dans un très-grand nombre de cas ; j'ai éprouvé moi-même combien elles sont efficaces. Mon estomac s'étoit affoiblie insensiblement, peut-être d'abord par un peu trop de travail, & ensuite d'une façon plus marquée à la suite de deux maladies inflammatoires violentes en 1770 & 1771. Je ne digérois plus rien sans douleur, & si je ne me bornois pas à la plus petite quantité des alimens les plus digestibles, ou les douleurs étoient très-vives & duroient, ou je rendois les alimens presque d'abord après les avoir pris, & j'étois presque toujours dans un état de malaise. Je ne vis que les eaux de Spa ou de Pyrmont qui pussent me rétablir ; le moins grand éloignement me détermina pour les premières ; je m'y rendis après avoir bu pendant quelques jours avec succès celle d'Aix la Chapelle ; je bus pendant vingt jours l'eau du Pouhon ou celle du Tonnelet que j'ai trouvée supérieure à la première, & quinze jours celle de

---

(a) BEHRENS *select. diatetic.* p. 480.



la Géronstère ; & je dois le rétablissement de mon estomac à cette boisson , à la cessation presque entière du travail pendant onze semaines , à la longueur de la route que je prolongeai beaucoup au retour , au grand usage du cheval pendant tout le cours que je fus à Spa , & à la régularité du régime que j'y observai.

§. 86. Quand les savans sont attaqués de quelques maladies aiguës , il ne faut point oublier que le malade qu'on traite est un savant , & a rarement la vigueur qu'on trouve chez les hommes des autres ordres. L'on a déjà remarqué qu'ils étoient moins sujets aux maladies inflammatoires , ( ce sont celles des hommes forts , sanguins , bien portans ) qu'aux maladies putrides qui sont la suite des mauvaises digestions & des engorgemens dans les viscères du bas-ventre. Aussi la saignée leur convient moins que la purgation (a) , elle les jette d'abord dans l'abattement , & j'ai remarqué que si quelque raison indispensable forçoit à faire saigner des Gens de Lettres , dont les études ont déjà dérangé la santé , ils éprouvoient presque toujours des symp-

---

(a) RAMAZZINI , n. 652.



tômes d'hypocondrie nerveuse. L'on attribua la mort de GASSENDI à des saignées qui lui firent d'abord perdre ses forces. Mr. GESNER, professeur en physique à Zurich, & l'un des hommes qui fait le plus d'honneur à la Suisse, ayant été saigné à Paris pour une fièvre légère à la fleur de son âge, resta plus de six mois dans une langueur dont il eut beaucoup de peine à se remettre (a). Un autre médecin de mes amis éprouva le même sort, & tous les médecins qui pratiquent dans des villes lettrées, ont eu sûrement des occasions de se convaincre de cette vérité qui est très-importante ; les mauvais effets d'une saignée mal placée chez un homme foible, ne se réparent pas aussi vite qu'on pourroit le penser.

§. 87. Les purgations vont bien mieux à la source des maladies fiévreuses des Gens de Lettres que les saignées ; c'est un des remèdes qui opere chez eux de la façon la plus heureuse, & il est difficile que leurs maladies aiguës se terminent bien s'ils ne sont pas évacués ; aussi c'est leur remède favori, ils s'y affection-

---

(a) *Vita Gesneri*, p. 2.



nent, en fanté même ils sont trop portés à en abuser ; la constipation à laquelle ils sont sujets leur occasionne des malaises, dont ils ne sont foulagés qu'après quelques selles, & les remèdes qui procurent ce bénéfice leur paroissent extrêmement utiles, & en effet il n'y auroit pas de mal à ce qu'ils s'en servissent quelquefois, moyennant qu'ils choisissent un remède doux & fortifiant. Le chancelier BACON leur recommande la rhubarbe dont il abusoit (a), & à laquelle je préférerois l'aloës, déjà conseillé par CELSE, & qui est de tous les purgatifs celui qui endommage le moins les digestions ; il paroît agir comme un savon & remplacer la bile, dont la force est souvent perdue chez les Gens de Lettres. Si au contraire

---

(a) Non possum probare institutum VERULAMII, qui, ut in ipsius vitâ traditur, singulis sex aut septem diebus, ante cibum, rhabarbaro usus est, ut immune corpus excrementis redderet. Satiùs fuisset, si correctâ paulatim victûs ratione, ab omni remedio abstinuisset. Sic enim excrementis, ipsoque adeo remedio purgante, toties assumendo, facile carere, vitamque haud dubie longius producere potuisset. J. G. BERGERUS *de commodis vitæ sobriæ*, §. 25.



elle a acquis trop d'âcreté, ce qui les rend fujets à des coliques continuelles, parce que leurs nerfs font toujours irrités, on doit employer les laxatifs les plus doux, & la pulpe de casse récemment extraite est celui qui convient le mieux. La crème de tartre est aussi très-souvent utile dans ce cas. Mais quelque soit celui pour lequel ils se déterminent, je ne puis trop les prévenir contre le danger d'y revenir trop souvent; ces purgations fréquentes accoutument le corps à ne pas se nourrir & par-là il s'affoiblit, d'ailleurs les intestins deviennent toujours plus paresseux & cessent à la fin toute fonction, la mucosité fine qui les tapisse se détruit & laisse les nerfs à nud, ce qui expose à des coliques violentes & fréquentes qui obligent à un régime très-doux dont on ne peut s'écarter le moins du monde, sans souffrir des douleurs cruelles.

§. 88. Dès que les Gens de Lettres ont la fièvre, il faut faire attention à leur cerveau, il s'embarraße très-aisément, & la plus légère fièvre les jette souvent dans un délire d'autant plus fâcheux qu'il diminue l'action des nerfs sur le corps, & cette diminution augmente la foiblesse & trouble les crises,



qui se font toujours moins bien à proportion que les nerfs sont plus en désordre. Ceux des Hommes de Lettres souffrent dès qu'ils sont un peu malades, ils ont d'abord mal à la tête, le jour, le bruit, la compagnie, tout les fatigue, & j'ai vu plusieurs fois un simple accès de fièvre éphémère accompagné & suivi d'une foiblesse & de symptômes propres à effrayer quelqu'un, qui n'en connoissant pas la vraie cause, feroit porté à les regarder comme des symptômes de malignité.

§. 89. Les convalescences sont toujours longues, le retour des forces lent, l'esprit se ressent singulièrement de l'influence de la maladie, & je n'ai guere vu d'Homme de Lettres qui, dans ces circonstances, ne se soit plaint de sa mémoire & d'une foiblesse de tête peinte sur son visage par un air d'imbécillité. S'ils sont assez imprudens pour reprendre leurs occupations, avant que d'être parfaitement rétablis, ils se préparent les maux les plus fâcheux; la tête, les yeux, l'estomac seront punis les premiers, & toutes les fonctions s'en ressentiront. L'effet de la contension sur les nerfs est si marqué que j'ai vu plus d'une fois la méditation, ou même une



lecture attachante empêcher l'effet des purgatifs. En négligeant leur convalescence, les Gens de Lettres s'exposent à ne recouvrer jamais parfaitement leur santé & à se rendre incapable de toute grande entreprise littéraire ; c'est mal calculer que de sacrifier le bien-être de sa vie au plaisir de se livrer quelques jours plutôt à l'objet de sa passion, mais les passions ne calculent jamais, & la passion des sciences est peut-être la plus aveugle de toutes ; *elle détruit toutes les autres*, dit ARETÉE, *l'amour de la patrie, l'amour filial, l'amour fraternel, l'amour même de sa propre conservation ; que ne détruit-elle pas (a) ?*

Ce qui fatigue le plus les Savans dans leurs convalescences, c'est les insomnies ; ils ont beaucoup plus de peine à recouvrer le sommeil que les autres malades ; quelquefois les vins de liqueur opèrent dans ce cas très-favorablement, ils produisent, sur-tout chez ceux qui ne se sont point accoutumés à cet usage, les meilleurs effets ; ils agissent comme les narcotiques & n'en ont

---

(a) *De sign. & caus. diutur. morb. l. 6. chap. 6.*



point les dangers , au contraire ils rétablissent les forces de l'estomac affoibli par les boissons tiedes que la maladie a rendues nécessaires ; ils rappellent les forces & relevent le courage.

§. 90. Quelque soin que les Gens de Lettres doivent donner à leur santé, l'un des plus importants , c'est cependant de ne point s'en rendre les esclaves ; on les accuse de contracter aisément des habitudes , & une habitude rigoureuse est une véritable servitude. J'ai connu des Gens de Lettres tellement asservis à leur régime que leur esprit étoit dans la plus complète dépendance du corps , & que peut-on penser d'un homme que l'heure d'un repas différée , la chaleur d'un poêle changée, l'heure de son coucher ou de son lever dérangée , rendent inepte à tout ? “ NEWTON s'étoit accoutumé de bonne heure à être vêtu  
 „ légèrement , afin de s'habituer à toutes les vicissitudes de l'air & à tous  
 „ les degrés de température , sans en être incommodé (a) ”. Je me rappelle d'avoir lu , il y a plusieurs an-

---

(a) Dict. des homm. ill.



nées, un ouvrage fait pour prouver, que les Gens de Lettres doivent se procurer toutes leurs commodités; un homme qui souffre n'est pas à même sans doute de travailler avec attention, mais la vraie façon pour les Hommes de Lettres de se procurer toutes leurs commodités, c'est de s'accoutumer à restreindre tous leurs besoins.

§. 91. J'ai développé le mieux qu'il m'a été possible les causes, les symptomes, les préservatifs, les remedes des maladies que produit une trop grande application; vous ne trouvez cependant point encore ma tâche remplie, & vous sentez, Messieurs, que j'ai omis le moyen le plus propre à conserver la santé, ce contentement d'esprit que donne la pureté des mœurs: la bonne conduite est la mere de la gayeté, & la gayeté, la mere de la santé; l'Homme de Lettres trouve sa leçon dans les caracteres de l'homme heureux d'HORACE.

*Mens conscia recti in corpore sano.*

*Sage & savant* ont été longtems des termes synonymes, & l'on alloit puiser la vertu & la science dans les mêmes



écoles ; un Savant fans mœurs étoit un être inconnu ,

*Quid Musæ sine moribus vanæ proficiant.*

On méprisoit les gens qui s'occupant sans cesse de la recherche du beau & de l'honnête, voyent le bien & font le mal, & se privent, par là, du plus doux des plaisirs, le souvenir d'une bonne action, dont les effets, comme ceux de tous les sentimens agréables, sont de porter dans toutes les fonctions une force, une aisance, une régularité qui sont la base d'une santé ferme, au lieu que la tristesse, fruit constant des remords, jette les fibres dans le relâchement, trouble les digestions, détruit les forces & conduit à la consommation.

*Imprimis venerare Deum sincerus ; & omni  
Te scelere intactum serva ; namque impia  
corda*

*Deserit alma quies, furiis lanianda relinquens.*

FLEMING.

Je ne me rappelle point sans émotion les tranfes de quelques hommes qui, ayant abusé des dons qu'ils avoient



reçus, ont vu approcher, avec un effroi difficile à peindre, le moment qui alloit terminer une carrière si mal remplie, & je ne pense qu'avec délices à la fin douce & consolante de ces hommes respectables qui, suivant le conseil de PLINE, *avoient vécu pendant toute leur vie comme on se propose de vivre quand on est bien mal*, & qui ont joui jusqu'au bord du tombeau, dans une vieillesse avancée, des douceurs d'une conscience sans reproche, de la vivacité de leur sens & de la force de leur génie. Le célèbre Historien Paul JOVE ayant demandé, avec étonnement, à Nicol. LEONICENI, l'un des Hommes de Lettres les plus illustres dans le quinzième siècle, par quel secret il avoit conservé pendant plus de quatre-vingt dix ans une mémoire sûre, des sens entiers, un corps droit & une santé pleine de vigueur, ce Médecin lui répondit que c'étoit l'effet de l'innocence des mœurs, de la tranquillité d'esprit & de la frugalité (a).

---

(a) *Vividum, inquit, ingenium perpetuâ vitæ innocentia, salubre vero corpus hilari frugalitatis præsidio facile tuemur. Petr.*



§. 92. Il seroit inutile d'entrer dans de plus longs détails , & je finirai par une réflexion nécessaire peut-être pour prévenir une objection sophistique que l'on pourroit tirer de cet ouvrage. Il offre un tableau des maux que produit un attachement excessif à l'étude , mais il faut se garder d'en conclure que je regarde les études comme dangereuses , & que je veuille en dégoûter ; cette grande question est pendante , & je suis éloigné de vouloir entrer dans ce fameux procès qui n'auroit jamais dû exister ; quand il seroit même vrai , ce que je ne crois pas , qu'elles ne contribuent point au bonheur de la société prise en général , on ne peut pas nier que la connoissance des Lettres n'augmente le bonheur de celui qui la possède , quand il ne l'a acquise ni aux dépens de ses devoirs , ni aux dépens de sa santé (a). En montrant

---

CASTELLANI *vita Medic. &c.* LEONICENI naquit à *Vicenze* en 1428 , & mourut à *Ferrare* en 1524 , après y avoir enseigné & pratiqué la Médecine plus de 60 ans.

(a) *Adolescentiam alunt , senectutem ob-*



trant par plusieurs exemples le danger des études précoces, je n'ai point prétendu qu'il fallut laisser la première enfance dans une totale oisiveté, ce n'est point mon idée : je crois les enfans susceptibles d'acquérir, sans inconvénient, quelques connoissances dès les premières années de leur vie (a), mais sans doute il faudroit s'y prendre autrement qu'on n'a fait jusques à présent; il me paroîtroit sur-tout extrêmement important que la première éducation fut dirigée en vue de la vocation future; celle des jeunes gens destinés aux études devroit être différente de celle qu'on donne aux autres ordres, & ce sont ceux dont il faut ménager les facultés avec le plus de soin

*lectant, secundas res ornant, adversis solatium præbent, delectant domi, non impediunt foris, pernoctant nobiscum, peregrinantur, rusticantur. CICERO orat. pro Archia.*

(a) *Quamlibet parum sit, quod contulerit ætas prior, majora tamen aliqua discet puer eo ipso anno, quo minora didicisset. Hoc per singulos annos prorogatum in summam proficit: & quantum in infantia præsumptum est temporis, adolescentiæ, acquiritur. QUINTILIANUS de instit. orat. lib. I. cap. I.*



dans l'enfance. De dix enfans de neuf ans, voués à différentes vocations, je voudrois que celui qu'on voue aux sciences fut le moins savant; à douze ans, qui est l'âge où PASCAL & NEWTON ne favoient encore point de latin, il commenceroit à avoir la supériorité, à seize la distance seroit prodigieuse. En blâmant ceux qui se livrent aux études avec passion, je n'ai point eu en vue ceux qui cultivent les sciences d'une façon sage: & si l'on s'expose aux maux les plus fâcheux en sacrifiant tout à l'amour des lettres, on s'expose à la honte en restant dans l'ignorance. *L'Incas ATABALIBA* ayant découvert celle de *Fr. PIZARRE*, conçut pour lui un mépris invincible, qui me paroît un excellent argument pour prouver la nécessité de l'éducation; & que les détracteurs des études ne s'y méprennent pas; il faut adopter un de ces deux principes, ou que la culture de l'esprit est un vrai bien, ou que le plus stupide des animaux est plus heureux que l'homme.



---



---

## C A T A L O G U E

*Des ouvrages françois , latins & italiens de Mr. TISSOT , Professeur & Médecin à Lausanne.*

**A**VIS au Peuple sur sa santé , édition originale , corrigée & considérablement augmentée par l'Auteur , 12. 2 vol. 1783. +

Differtation sur l'inutilité de l'amputation des membres par Mr. BILGUER , traduite & augmentée de quelques remarques &c. 12. 1784. +

Essai sur les maladies des gens du monde , seconde édition fort augmentée , 8. 1770. +  
—— le même , 12. 1784.

Inoculation (P) justifiée , ou dissertation pratique & apologétique sur cette méthode , avec un essai sur la muë de la voix , 12. Paris , 1773. +

Observations & dissertations de médecine pratique , traduites du latin , par Mr. Vicat , médecin , 12. 2. vol. 1784. +

Œuvres complètes de Mr. Tissot , contenant tout ce qui a paru jusqu'à présent de cet auteur , 12. 13 vol. 1783.

Onanisme (P) ou Essai sur les maladies produites par la masturbation , nouvelle édition augmentée par l'Auteur , &c. 12. 1775.



Santé (*de la*) des gens de lettres , *troisième*  
*édition très-augmentée & corrigée par*  
*l'Auteur* , 12. 1784.

Traité des nerfs , & de leurs maladies , de  
 l'épilepsie , de la catalepsie , de l'extase &c.  
 12 6 vol. 1778 à 1783.

Traité de l'épilepsie , de la catalepsie , de l'ex-  
 tase , & de la migraine , & des maladies  
 du cerveau , 12 2 vol. 1783.

Trattato sopra le malattie a cui sono soggette  
 le persone deditte alla conversazione ; tra-  
 dotta in italiano da un uomo letterato , &c.  
 12. 1770.

