

Essai sur la santé et sur les moyens de prolonger la vie / Traduit de l'anglais de M. Cheyne par M.*.**

Contributors

Cheyne, George, 1671 or 1672-1743

Publication/Creation

Paris : Chez Rollin, 1725.

Persistent URL

<https://wellcomecollection.org/works/a53qvkpw>

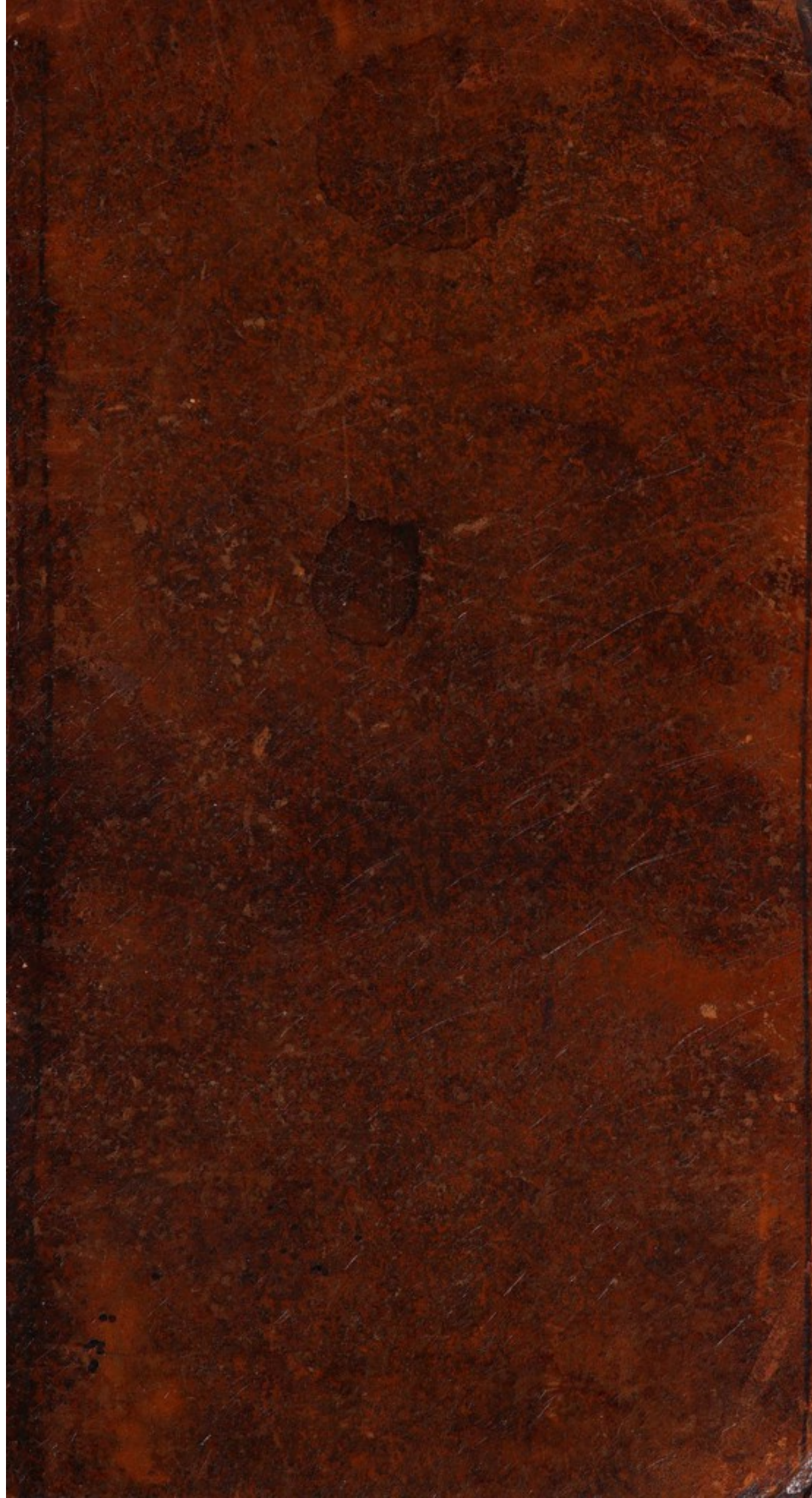
License and attribution

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**

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







19 SUPP 57.178/A

10/20/62 translation

Errata ufabians

$\frac{1}{2} = 8$

no w

CHERRY, J.

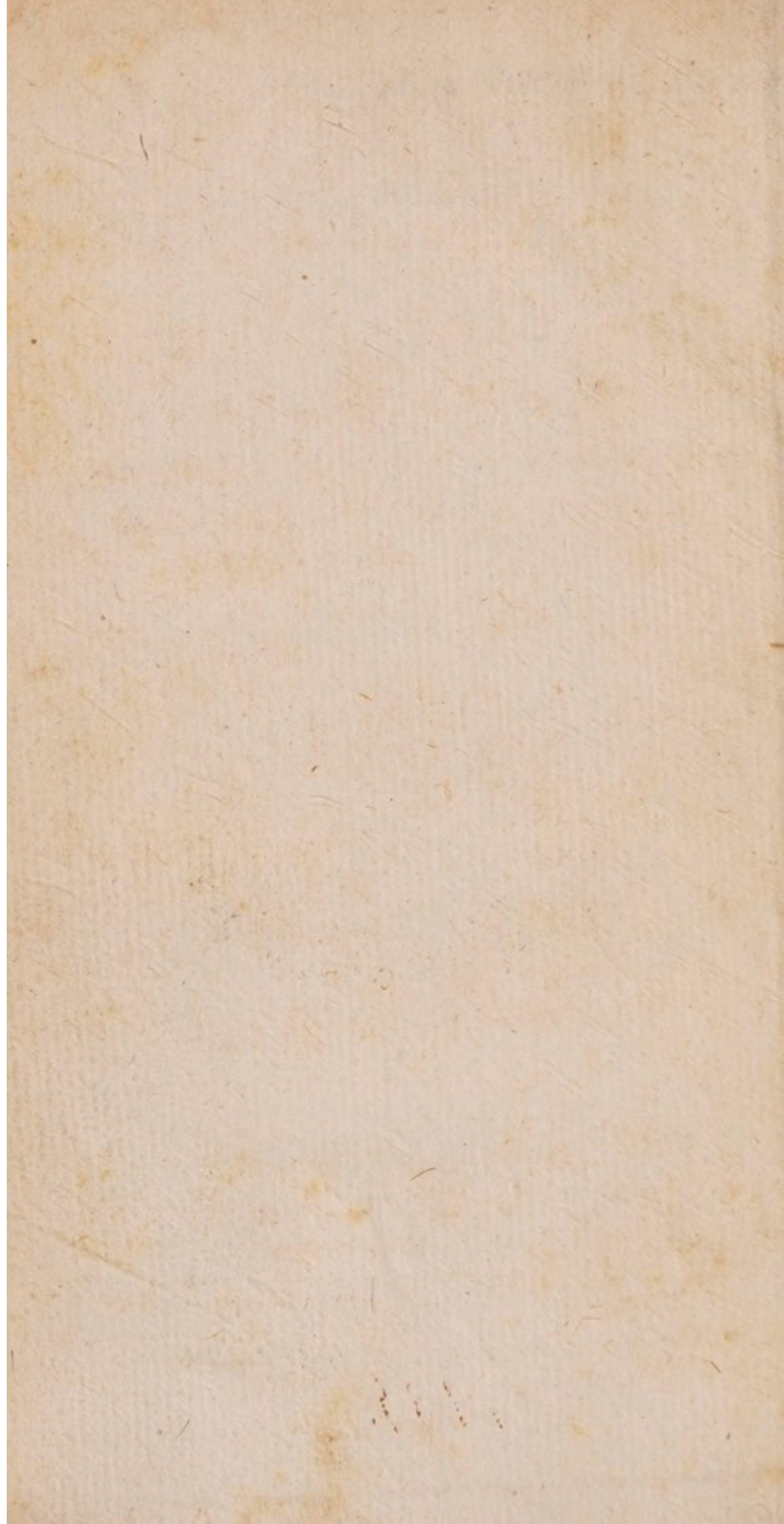
con
AMM
27/4/62

14

made
21

46
4

rel. 0,25.



Un Savoy
E S S A I
SUR LA SANTÉ,
E T
SUR LES MOYENS
DE PROLONGER LA VIE.

*Traduit de l'Anglois de M. CHEYNE,
Docteur en Medecine, & Membre de
la Societé Royale de Londres.*

Par M. * * *



A PARIS,
Chez ROLLIN, Quay des Augustins, à la
descente du Pont S. Michel, au Lion d'Or.

M. DCC. XXV.

Avec Approbation & Privilege du Roi.

1725.

318921





P R E' F A C E.

Comme il est probable que c'est ici la dernière fois que je me présenterai au Public, je me regarde en quelque manière obligé de lui rendre compte de moi, comme Auteur, avant que de mourir, en tâchant de faire voir que si j'ai offensé quelqu'un, ce n'a pas toujours été par présomption, par vanité, ou par une humeur badine. Le premier Essai que je hazardai, fut au sujet de mon savant Maître, & mon genereux ami le Docteur Pitcarn. Il se crut maltraité par quelques-uns de la Fa-

4 P R E F A C E.

culté, qui alors se faisoient une guerre intestine au sujet des Fievres; & il s'imagina que la voie la plus honnête de les ranger à leur devoir, estoit de produire des raisons plus plausibles de cette maladie, qu'aucun d'eux n'avoit fait. Les occupations que lui donnoit alors la pratique de la Medecine estoient si grandes, qu'elles ne lui laissoient pas du temps suffisamment pour un pareil travail. C'est pourquoi il me joignit à deux autres, pour concerter & conduire l'affaire, & il se reserva le droit de couper & de trancher, & d'ajouter la pratique. Mon emploi fut la theorie. Il n'y

P R E F A C E. §

avoit pas longtems que j'étois dans le Corps, & je demeuroid en Province. Mais en peu de jours je finis ma tâche; & cet Ouvrage paroît à present, sous le titre de *Nouvelle Theorie des Fieures*. Les autres, ou supprimerent ou oublierent la partie dont on les avoit chargés: la mienne fut envoyée à l'Imprimeur, sans y rien changer que peu de mots. Je ne pus resister à l'ordre de mon ami, mais je ne voulois pas que mon nom parût, étant persuadé que ç'étoit un Ouvrage mal digeré & sans experience. Il y a des choses qui peuvent être utiles aux Commençans, tant par rapport

à la methode de discourir de l'œconomie animale, que par rapport à la maniere de l'operation des plus grandes Medecines.

A l'égard des fondemens & des causes des Fievres lentes & aigües que j'y ai expliquées, je les crois encore justes & solides, & plus particulieres & plus déterminées que celles d'aucune autre theorie qui ait été publiée. Mais cet essai a besoin de tant de changemens & d'additions, pour être fini, qu'il me coûteroit plus de peine & plus de travail, que d'écrire un nouveau Traité sur le même sujet: de sorte que par pure paresse & par l'indif-

ference que j'ai pour l'ouvrage, je m'en suis débarrassé comme d'un fruit qui n'est pas meur, & je l'ai autant négligé, que s'il n'avoit jamais été.

Mon second Traité fut un Livre de Geometrie abstraite & d'Algebre dont le titre est, *Methodus Fluxionum Inversa*, que l'ambition enfanta, & que la vanité mit au jour. Il y a quelque chose de tolerable pour le tems, où les methodes de Quadratures, le mesurage de raison, & la transformation des courbes, dans des lignes d'autres especes, n'étoient pas poussées si loin qu'elles le sont à présent. Mais il y a

8 P R É F A C E.

long-temps, que j'ai été obligé d'abandonner ces études creuses & steriles, pour m'attacher à des speculations plus essentielles & plus convenables : il ne convient qu'à des Professeurs publics, & à ceux qui sont nés avec du bien, & qui n'ont aucune nécessité extérieure, de s'adonner à des contemplations si charmantes. D'ailleurs, pour avouer une grande mais fâcheuse vérité, quoi qu'elles puissent exciter & avancer l'invention, fortifier & étendre l'imagination, perfectionner & raffiner la raison ; quoi qu'elles soient utiles dans le raffinement nécessaire & excessif des Arts mécaniques ;

PREFACE. 9

cependant comme elles ne tendent point à rectifier la volonté, à adoucir le temperament, ou à réformer le cœur, elles laissent souvent une opiniâtreté, une confiance, & une suffisance dans les esprits foibles, beaucoup trop pernicieuses à la Société & aux intérêts de la grande fin de notre être, pour que tous les avantages qu'elles apportent puissent les recompenfer. Ce sont des instrumens trop tranchans pour être confiés en d'autres mains, qu'en celles de ceux qui ont le cœur humble, l'esprit soumis, & qui sont d'un temperament sobre & docile. Car elles sont tres-propres à produire

dans les autres un orgueil
 secret & raffiné, une vanité
 présomptueuse & insupportable : (l'esprit le plus opposé à celui de l'Evangile, que je puis croire sans choquer personne être la meilleure disposition de l'esprit) elles les tentent de présumer qu'ils ont acquis une espece de science universelle, eu égard à ceux qui n'ont pas poussé leurs connoissances si loin ; de s'ériger en hommes infailibles, ou au moins en juges décisifs, même dans des matieres qui n'admettent pas le *plus* ou le moins, dont ils se servent si souvent comme font celles qui regardent *l'Auteur infini* de

notre être. Persuadé en toute maniere, de ma propre foiblesse, il y a long-temps que je ne m'attache à ces études, qu'autant qu'elles servent à m'amuser, ou qu'elles sont utiles dans les necessités absolues de la vie.

je fis ensuite la deffense de ce Livre, contre le savant & le subtil M. de Moivre; mais je la fis dans un esprit de legereté & de ressentiment. Je souhaiterois ne l'avoir jamais faite, & je la retracte tres-sincerement, en tant qu'elle est personnelle & choquante, & je lui en demande pardon à lui & au Public; comme je le demande pour la deffense des Dif-

fertations du Docteur Pit-
carn , & pour la nouvelle
Theorie des Fievres , contre
le feu Docteur Oliphant
homme d'esprit & favant.
je condamne & deteste de
tout mon cœur toutes les re-
flexions personnelles , tous
les tours incivils & malins ,
& toutes les expositions fauf-
fes & injustes , comme mes-
feantes à des Gentilshom-
mes , à des favans , & à des
Chretiens ; je désapprouve
ces deux Ouvrages , autant
qu'il est en mon pouvoir ,
dans toutes les choses qui
n'ont pas une relation sim-
ple & exacte au fujet.

La premiere partie des
principes Philofophiques ,

celle de la Religion naturelle, consiste simplement en des discours & des lectures de Philosophie naturelle, & de ses consequences à l'égard de la Religion naturelle: ces discours & ces lectures furent faites par occasion au Duc de Roxburgh, qui fait à present un si bel ornement de son pays, & des grands emplois qu'il possede. Ces livres lui furent dédiés... je crus qu'ils pourroient être utiles aux autres jeunes Gentilshommes, qui, pendant qu'ils apprendroient les élémens de la Philosophie naturelle, pourroient par ce moyen s'instruire insensiblement des principes de la Religion na-

turelle. Et conformément à mes vues , on s'est servi à ce dessein , & on se sert encore de cette premiere Partie dans les deux Universités. Pour cette raison je ne manquerai pas dans l'occasion de la perfectionner , par toutes les nouvelles découvertes que l'on fera dans la Philosophie experimentale , ou dans les causes naturelles & finales des choses ; de sorte que je la laisserai la moins imparfaite en son genre, qu'il me sera possible.

La seconde Partie des principes Philosophiques ; à sçavoir , celle de la Religion revelée , fut ajoutée dans la suite pour faire voir que nous

ne connoissons la nature en partie que par analogie, ou par les rapports des choses, & non pas par leur nature réelle, & leur substance, ou leurs principes intérieurs: que cette methode d'analogie nous pouvoit porter à conclure que les attributs ou les qualités de l'Etre Suprême, absolu & infini, sont en quelque maniere analogiques aux propriétés ou qualités des êtres finis, mais seulement en la maniere & avec la proportion que la difference entre l'infini & le fini requiert; & que pour cette raison, n'étant pas capables de connoître précisément ces differences, nous devons pu-

rement, simplement, & fans raisonner, croire ce qui nous est revelé touchant la nature de l'Être infini ; ou porter notre raison à se soumettre aux Mysteres de la Foi. Ce n'est pas à moi à dire quel a été le succès de cet Ouvrage. Comme la fin étoit honnête, je suis seur que les grands principes, & les propositions fondamentales sont justes & veritables. On peut les éclaircir & les expliquer un peu davantage : mais je n'ai point encore trouvé de raison qui m'obligeât à retracter quelque chose d'essentiel ; autrement je l'aurois tres-certainement fait.

L'Essai sur la Goute & sur

le Bain fut publié par pur hazard. Le premier extrait n'étant, comme je le dis dans cet Ouvrage, qu'un Ecrit adressé à un Gentilhomme, mon ami, & mon malade affligé de la goutte. je l'augmentai pour des raisons différentes, & je le publiai pour empêcher qu'on ne le pillât, plusieurs copies en ayant été données à d'autres qui étoient attaqués du même mal. j'ai la satisfaction de savoir de plusieurs personnes différentes, qu'il a fait beaucoup de bien à un grand nombre de gens affligés & infirmes; c'est pourquoi je continuerai de le perfectionner autant que mon peu de capacité le permettra.

Je viens maintenant à cette dernière production ; que je n'ai faite que par occasion, comme la première. Mon bon & digne ami, aujourd'hui Maître des Rolles, étant venu l'Automne dernier à Bath pour y fortifier sa santé, me pria en partant de lui donner quelques instructions par écrit pour le diriger dans la conduite de sa santé à l'avenir, & la manière de maintenir ses esprits libres & pleins, dans les grandes affaires qui l'occupent. j'étois alors dans l'embarras que nous donne le temps des Bains, & il m'étoit impossible de répondre à son attente aussi-tôt, que

son merite, & l'estime sincere que j'ai pour lui le demandoient. Je me crus donc obligé aussi-tôt que j'eus le loisir, de faire voir mon exactitude à obeir à ses ordres. Premièrement, je mis en ordre la plupart de ces Regles, qui sont à la fin des Chapitres differens; mais après quelques reflexions, je crus que ce n'etoit pas avoir assés d'égard à sa capacité & à son bon goût à juger des raisons des choses, de lui prescrire des directions simples & seches dans des matieres de si grande importance. J'ajoutai donc les raisons Philosophiques de ces Regles, qui font le corps des Chapitres

mêmes. Il souhaïta , par l'a-
mour qu'il a pour ses Con-
citoyens (amour qui est une
des brillantes parties de son
caractere , & qui , comme je
dois le croire , en a imposé
dans cette occasion , seul à
son excellent jugement.) Il
souhaitta , dis - je , que ces
Regles & ces raisons fus-
sent rendues publiques. C'est
pour cela que plusieurs cho-
ses y ont été ajoutées de-
puis , pour rendre le tout
d'un usage plus general. S'il
y a donc quelque chose de
tolerable dans ce Traité , ou
si quelqu'un en reçoit de l'u-
tilité , on le doit entierement
à cette personne de merite
pour laquelle on l'avoit uni-

quement entrepris, & à la sollicitation de laquelle on l'a publié.

J'ai remarqué long-temps & souvent, avec beaucoup de compassion & de regret, que plusieurs personnes tres-savantes, ingenieuses, & même vertueuses, qui étant foibles & délicates (comme elles le sont ordinairement) ont souffert jusqu'à la dernière extrémité faute d'un regime de vivre convenable, & d'autres Regles generales pour la santé. Elles avoient assés de bon sens pour comprendre la force & la nécessité de semblables Regles; elles faisoient assés de cas de la santé, & meprisoient assés

les satisfactions sensuelles en comparaison des plaisirs de l'esprit, pour pouvoir & vouloir s'abstenir de tout ce qui est nuisible, se refuser les choses que leurs appetits souhaitoient, & se conformer aux Regles faites pour se maintenir dans un degré tolerable de santé, de contentement, & de liberté des esprits : mais ne sçachant pas comment se regler, de quoi s'abstenir, ni de quoi elles devoient user, ce qu'elles devoient s'interdire, ou ce qu'elles se pouvoient permettre; elles ont souffert jusqu'aux agonies mortelles, elles qui auroient coulé leurs vies dans un contentement

& un repos passable, si elles avoient été mieux dirigées & mieux instruites. C'est uniquement pour ces personnes que le Traité suivant est destiné. Les robustes, les incontinens, les amis de la bouteille, les débauchés, & les abandonnés, n'ont rien à faire ici; leur temps n'est pas encore venu. Mais j'espère que les gens maladifs & les vieillards, les personnes sédentaires, & ceux qui s'appliquent à l'étude, ceux qui ont les nerfs foibles, & les Savans; si Dieu benit ce Traité suivant, pourront se mettre en état de poursuivre leurs études & leurs emplois avec une seureté & une

application plus grande, & cependant conserver leur santé, la liberté des esprits plus entière & plus longtemps. Mais je suis moralement certain, que si j'avois connu il y a trente ans, & que j'eusse été aussi convaincu de la nécessité des Regles qui sont décrites ici, que je le suis à present, j'aurois moins souffert, & la liberté des esprits auroit été plus grande que celle dont j'ai joui. Mais tout ce qui est arrivé est bon, excepté les erreurs & les fautes de nos volontés libres. Je n'ai omis aucun moyen utile que je sache pour conserver la santé & prolonger la vie, ni

aucune coutume pernicieuse que je n'aye marquée ; & j'ai donné les raisons les plus claires , les plus familières , & les plus pressantes que j'ai pu pour les Regles que j'ai prescrites ici. La plûpart de mes argumens (comme il étoit nécessaire) sont tirés de l'œconomie & des fonctions animales : En les expliquant je n'y ai mêlé de subtilité qu'autant que l'état présent de la Philosophie naturelle le pouvoit permettre. Je me suis souvent contenté de faits clairs & communs pour rendre compte des apparences & des precautions qui en sont déduites ; je pouvois , selon le goût de notre siècle ,

me jeter dans les speculations subtiles de Metaphysique ou de Mathematique ; mais je me suis contenté de philosopher *crasso modo* ; parce que nous ne ferons jamais capables de faire des recherches assés parfaites des Ouvrages du Tout-puissant , pour penetrer dans la nature interne des choses.

Dans les regles suiivantes , les raisons , & la Philosophie sur lesquelles je les fonde , je n'ai consulté que ma propre experience , & mes Remarques sur ma constitution foible , caduque , & sur les infirmités des autres que j'ai traitées ; de sorte que s'il y a quelque chose d'emprunté

d'ailleurs, elle s'est présentée à moi comme mon propre bien. Mais j'ai abrégé ces raisons Philosophiques, autant que les autorités le permettent. Ce n'est pas que plusieurs Auteurs particuliers, & tous ceux qui ont écrit des systêmes de Physique, n'ayent traité le même sujet: mais, outre que leurs regles ne s'accordent pas souvent avec la raison, ou sont contraires à l'expérience; ils les ont exposées dans des termes si generaux, si indeterminés, si indefinis, qu'il n'y a que peu ou point de certitude; quand on les applique à des cas particuliers, elles manquent de l'exactitude

necessaire, & par là elles deviennent embarrassantes, ou inutiles: & enfin, quand elles viennent à donner les raisons & la Philosophie de leurs directions, ce qu'on y trouve rarement, elles n'ont point la clarté & la maniere naturelle de convaincre les personnes d'esprit, les gens maladifs, ou delicats, & ceux qui souffrent, choses pourtant si necessaires pour les rendre de bonne humeur & pour les porter à souffrir des contraintes si severes: je crois que c'est la partie la plus difficile d'un Ouvrage, telle que celui-ci, & j'ai fait ce que j'ai pu pour qu'elle ne manquât point ici.

Je ne ſçai pas quel ſort ni quel ſuccès aura cet Ouvrage ; auſſi n'en ſuis-je que médiocrement en peine, étant perſuadé que le deſſein eſt juſte, le ſujet important, & l'exécution la meilleure que mon temps, ma capacité, & ma ſanté me l'ont permis, & ne pouvant pas ſupporter le travail qu'il y auroit à beaucoup polir & finir un Ouvrage. J'ai eu la precaution de ne point empieter ſur le reſſort du Médecin, mais je n'ai rien celé de ce que mon ſavoir me pouvoit ſuggerer pour diriger le malade, de la meilleure maniere que j'ai pu, pour conſerver ſa ſanté &

prolonger sa vie : & je ne me suis point servi de lumieres fausses & trompeuses pour l'égarer , ou pour le tourmenter sans necessité.

S'il estoit possible que quelqu'un pût se choquer de mon Ouvrage , ce ne pourroient être que mes Confreres les Medecins , pour avoir tâché de diminuer la matiere des maladies. Mais comme d'attribuer une pareille chose à des Savans & à des Messieurs elevés dans les Arts liberaux , ce feroit une reflexion tres-maligne , tres-injuste , & tres-indigne ; aussi n'ai-je jamais eu la moindre vanité de croire qu'aucun de mes efforts fit

un changement si considerable dans la Nation, qu'il fût prejudiciable aux Medecins, particulièrement le diable, le monde & la chair étant de l'autre côté, soutenant l'opinion contraire & défendant leur terrain même contre les regles de vie & d'immortalité mises en lumiere par l'Evangile.

je ne sçaurois conclure cette longue Preface, sans prier le Lecteur de me pardonner l'ennui que je lui ai causé en l'entretenant de mes affaires particulieres. Tout ce que je puis dire en forme d'Apologie, c'est que, quelque indifferentes que les choses qui me concernent, com-


me Auteur, lui puissent être, elles ne me l'ont cependant pas été. Ceci étant le seul endroit & le seul temps où il me sera permis de les rectifier; & n'ayant pas de plus grande ambition que,

Nil conscire mihi, nullâ pallescere culpâ.

Quoi que ce Traité soit composé principalement pour l'Angleterre, néanmoins comme il est fondé sur des principes généraux qui conviennent à tous les climats; & quant à ce qu'il y a de particulier pour l'Angleterre comme on en peut faire aisément l'application aux autres pays, cet Ouvrage ne peut être que très-utile partout & principalement en France.



ESSAI
SUR LA SANTÉ,
ET
SUR LES MOYENS
DE PROLONGER LA VIE.

§ I.  N dit communément que tout homme qui a passé quarante ans est ou Médecin ou Fou : on auroit pû ajouter avec autant de justice, qu'il étoit aussi Theologien ; car de la maniere que la plûpart des gens de condition se conduisent aujourd'hui, il n'y a rien (si l'on en excepte la félicité éternelle), qu'ils prodiguent

A

plus indifferemment que la santé. La plûpart des hommes sentent bien la privation de la santé, mais il en est très-peu qui sachent quand ils en jouissent. Il est cependant très-certain, qu'il est plus facile de la conserver, que de la rétablir, & de prévenir les maladies que de les guérir. Pour ce qui concerne la conservation de la santé, nous en avons le plus souvent les moyens en notre pouvoir; il ne s'agit que de s'abstenir des choses nuisibles, & de faire un bon usage de celles qui ne le sont pas. Quant à ce qui regarde son rétablissement, les moyens en sont embarrassés & incertains; & pour les connoître, il faut que presque tous les hommes aient recours à d'autres hommes, dont ils ignorent souvent la capacité & la probité, & de la science desquels ils ne peuvent recevoir d'utilité que conditionnellement & avec incertitude.

Une complexion infirme, des nerfs originaires foibles, la connoissance des choses utiles & de celles qui sont nuisibles, connoissance acquise par une experience qui m'a coûté bien cher, enfin une longue méditation sur les plaintes des autres, qui venoient aux Bains de Bath*, ce lazaret universel, m'ont enseigné quelques moyens des plus efficaces pour conserver la santé, & pour prolonger la vie de ceux qui sont d'une complexion délicate & valétudinaire, & de ceux qui sont atteints de maladies Chroniques. J'ai cru ne pouvoir mieux employer mes heures de repos qu'à rassembler les Regles les plus generales qui se puissent prescrire sur cela, & à leur donner le plus de jour qu'il m'est possible, pour l'utilité de ceux qui peuvent

* Ces Bains sont dans une Ville appelée *Bath* en Anglois, dans le Comté de Sommerfet, fort frequentez des Etrangers aussi-bien que ceux du pays, & où l'Auteur demeure.

en avoir besoin, & qui cependant n'ont pas eu des occasions si favorables de les apprendre.

§. 2. Et afin d'en traiter avec quelque ordre & quelque suite, j'ai jugé à propos de faire des Remarques & des Reflexions sur les choses qui sont non naturelles, (peut-être les appelle-t'on de cette maniere, parce que dans leur état outre-naturel elles sont extrêmement nuisibles au corps humain, ou plus probablement, parce que, toutes nécessaires qu'elles sont à la subsistance de l'homme, cependant eu égard à lui, on peut les considerer comme exterieures, ou différentes des causes interieures qui produisent les maladies,) à sçavoir : 1. L'air que nous respirons. 2. Notre boire & notre manger. 3. Les veilles & le sommeil. 4. L'exercice & le repos. 5. Nos évacuations & leurs obstructions. 6. Les passions de nos ames : & enfin, d'ajouter quel-

ques Remarques qui ne conviennent, au moins si naturellement, à aucun de ces Chefs. Je n'examinerai point ici de quelle maniere la Philosophie les distingue; mais il me semble que ce sont les Chefs les plus essentiels & les plus universels auxquels on puisse rapporter les Remarques & les Reflexions que je vais faire dans les Chapitres suivans.

§. 3. C'est une reflexion aussi vraie qu'elle est peu ordinaire, que celui qui vit médicalement vit misérablement. La verité est, qu'une trop grande délicatesse & trop de circonspection sur chaque petite circonstance qui peut altérer notre santé, est un joug & un esclavage si grand, qu'une ame genereuse & un esprit libre a peine à s'y soumettre. C'est mourir, comme dit un Poëte, de peur de mourir : & d'abandonner les devoirs justes, charitables, & même genereux de

l'amitié, par un trop grand attachement à la santé, est une chose indigne de l'homme, & encore plus du Chrétien.

Mais d'un autre côté, abréger nos jours par l'intempérance, par des indiscretions, & par des passions criminelles; mener une vie misérable, afin de pouvoir satisfaire un goût sensuel, ou une envie brutale; se faire martyr de notre incontinence & de notre lasciveté; c'est nous dégrader de la dignité d'hommes, & refuser à l'Auteur de notre être l'hommage que nous lui devons.

Si nous ne jouissons de quelque degré de santé, nous ne pouvons nous-mêmes goûter aucun plaisir dans la vie, nous ne pouvons être utiles à nos amis, nous ne saurions profiter des bénédictions que la divine Providence répand sur notre vie, ni remplir nos devoirs, tant à

l'égard du Createur, qu'à l'égard du prochain.

Celui qui viole avec excès les regles claires & évidentes de la santé, est coupable d'une espece d'homicide de soi-même ; & perseverer dans cette habitude, c'est se donner directement la mort, & par consequent, c'est le plus grand crime qu'un homme puisse commettre contre l'Auteur de son être. En effet, c'est mépriser & faire peu de cas du plus noble présent qu'il pouvoit lui faire, je veux dire, des moyens de se rendre infiniment heureux : c'est aussi abandonner en traître le poste, où sa sagesse l'avoit placé, & se rendre par là incapable de répondre aux desseins que sa Providence avoit sur lui. L'Auteur de la Nature, infiniment sage, a tellement menagé les choses, que les regles les plus remarquables pour la conservation de la vie & de la santé font des devoirs de morale

8 *Essai sur la santé,*
qui nous sont ordonnez, tant il est
vrai, que la *Pieté* a les promesses de
cette vie, aussi-bien que celles de la vie
future.

Pour éviter toutes les subtilitez
inutiles, j'exposerai seulement quel-
ques regles claires & faciles à ob-
server, que chacun peut aisément
suivre, sans peine & sans contrain-
te.

CHAPITRE PREMIER.

DE L'AIR.

§. 1. **L'**Air étant une des choses
les plus nécessaires pour la
subsistance & la santé de tous les
animaux, je m'étonne qu'ici en An-
gleterre, où l'abondance regne, &
où tous les Arts qui contribuent à
une vie aisée, sont poussez jusqu'au
vice, on ait si peu d'égard au choix
de l'Air.

§. 2. Il est clair, par les remarques que l'on fait sur la saignée dans les Rhumatismes, & après que l'on s'est enrhumé, que l'Air avec ses différentes qualitez peut altérer & corrompre entierement toute la tiffure du sang & du suc animal: Les observations que l'on fait sur les Paralyfics, les Vertiges, les Vapeurs, & les autres affections des Nerfs, causées par l'humidité, les mines, & le travail, sur quelques minéraux, (particulierement sur le Mercure & l'Antimoine) font voir que l'Air qui a telles ou telles qualitez, peut causer des obstructions dans tout le systême nerveux. Les Coliques, les Fluxions, les Toux, l'Asthme, & la Phthisie, causez par l'humidité, par un air nitreux & moite, nous font connoître que cet élément peut boucher & gâter les organes. La disposition de nos corps reçoit & attire l'air, qui se mêle à chaque moment de nos vies

avec nos fluides ; de sorte que chaque mauvaise qualité qui se trouve dans l'air, & qui s'introduit continuellement de cette manière, doit produire dans le temps de funestes effets sur l'œconomie animale. Il est donc de la dernière conséquence, que chacun prenne garde quelle sorte d'air il respire ; dans quelle sorte d'air il dort, il veille, il demeure ; quel air en un mot, il reçoit continuellement dans l'union la plus intime avec les principes de la vie. J'observerai seulement trois qualitez de l'air.

§. 3. Premièrement, quand les Gentilshommes veulent bâtir des Maisons de Campagne, ils ne devroient jamais ni choisir de hautes montagnes pour leur situation, ni de grands confluans de Rivieres, ni le voisinage de quelques Mines considerables, ou lits de mineraux : il ne faut pas non plus que le fondement soit dans des lieux marcca-

pour prolonger la vie, II
geux ou mouffus ; mais il faut les
fituer ou dans une campagne dé-
couverte , ou sur le côté d'une pe-
tite éminence , à l'abri des vents du
Nord & de l'Est , ou sur un terrain
leger & sabloneux.

On connoitra bien la nature du
Terroir par les Plantes & les Her-
bes qui y croissent , ou plus sûre-
ment encore par la nature des eaux
qui en sortent , qui doivent toujourns
être douces , claires , legeres , &
sans goût. Toutes les hautes mon-
tagnes sont humides , comme l'a
remarqué le Docteur Halley à sain-
te Helene , sur une montagne éle-
vée , où l'humidité tomboit si con-
tinuellement pendant la nuit , qu'à
tout moment il étoit obligé d'ef-
fuyer les verres de ses lunettes , lorf-
qu'il faisoit ses observations d'As-
tronomie. Les peuples qui habi-
tent les hautes montagnes , sont
obligez d'envoyer leurs meubles ,
en Hyver , dans les vallées ; de peur

qu'ils ne se pourrissent. Et il est très-ordinaire d'avoir de la pluye ou de la neige sur les Montagnes, lorsqu'en bas, les vallées sont claires, fereines, & seiches. Toutes les grandes montagnes sont des Receptacles de Mineraux, & comme des couvercles des réservoirs d'eau de pluye que ces éminences de terre enferment dans leur sein. Les nuées ne sont que de grandes toisons d'eau rarefiée, qui navigent dans l'air, & quelquefois elles ne sont pas élevées de beaucoup de toises au-dessus de la plaine; quand elles sont arrêtées & interceptées par ces hautes montagnes, elles sont comprimées & forment de la rosée ou de la pluye, qui perçant continuellement à travers les petites crevasses des montagnes tombe dans ces Bassins. De là viennent les Rivieres, & les Fontaines d'eau douce. Outre cela, ces lieux montagneux, sont toujours exposez aux grands vents, qui

y font presque continuels. Pour les lieux où il y a un grand concours d'eau, il faut que l'air y soit perpétuellement humide, parce que le Soleil attire continuellement de ces eaux, des rosées & des vapeurs au travers de l'air. Les grands Receptacles de mineraux ou de mines doivent aussi necessairement impregner l'air de leurs qualitez relatives. Et la noirceur moussue, est un degré de putréfaction, comme le Chevalier Nevvton le remarque.

§. 4. Secondement, les vents qui sont les plus frequens & les plus nuisibles en Angleterre, sont les vents d'Est, particulièrement les vents Nord Est, qui font sentir en Hyver le froid le plus penetrant, & en Eté la chaleur la plus brulante. En Hyver ils emportent avec eux, tout le nitre des neiges du Nord & de la Scythie, des montagnes glacées, & de Mers gelées, En Eté ils soufflent avec toutes les particules

de feu que leur fournit le jour continuel des lieux par où ils passent. Depuis la fin de Janvier, jusque vers la fin de May, les vents soufflent presque continuellement des points de l'Est & du Nord, si le Printemps est sec; & des points du Sud & de l'Ouest, si le Printemps est humide: (& l'on peut généralement prédire le temps qu'on aura au Printemps par l'endroit où se placent les vents à la nouvelle Lune,) & comme nos corps attirent très-certainement l'air d'alentour, & les vapeurs des corps qui nous environnent, il sera très-à propos que les personnes valetudinaires, attachées à l'étude & à la contemplation, quand le Printemps est sec, ou que les vents d'Est regnent, quittent les appartemens qui ont ces expositions, & qu'ils en prennent d'autres tourneés au Midy ou au Couchant; ou bien il faut boucher les jours qui sont au Levant & au Nord, & donner ra-

rement du jour aux Chambres qui sont de ces côtez-là, & faire le contraire dans les saisons humides. Et si quelqu'un a été long-tems en voyage, & beaucoup exposé au vent froid du Nord & de l'Est; il lui sera très-utile, en se couchant, d'avalier une écuellée d'eau de gruau chaude, ou du petit lait * de vin de montagne chauffé, comme un antidote contre les écoulemens nitreux, qui s'introduisent dans le corps par la respiration, & pour ouvrir les obstructions de la transpiration qui se fait par cette voie.

§. 5. Troisièmement, depuis le commencement de Novembre jusque vers le commencement de Février, Londres est universellement

* Vin qui se tire des Montagnes d'Espagne ou de Portugal. Ce petit lait se fait avec égale partie d'eau & de lait qu'on chauffe, on y met après une seizième partie de ce vin: le tout se caille, on le passe ensuite, & le liquide qui en reste est ce que les Anglois appellent petit Lait de Vin de Montagne.

couverte d'une fumée nitreuse & sulfurée, causée par le grand nombre des feux de charbon, par l'absence du Soleil, & par les conséquences qui s'ensuivent, & qui sont la rosée qui tombe, & les vapeurs de la nuit. Dans une saison pareille, les personnes d'une complexion délicate & foible, & celles qui sont sujettes aux maladies qui affectent les poumons & les nerfs, doivent, ou aller en Province, ou se retirer au logis immédiatement après le Soleil couché, & chasser l'humidité par des feux chauds, & clairs, & par une agréable conversation; il faut qu'elles se couchent de bonne heure, & qu'elles se levent à proportion plutôt le matin; car comme l'absence du Soleil fait tomber & condenser les vapeurs sur le soir, de même son approche les éleve & les dissipe le matin. Je n'ai pas besoin d'ajouter, qu'il sera très-à-propos, que ceux qui sont valetudinai-

res, ayent soin que leurs domestiques, leurs enfans, ceux avec lesquels ils couchent, & tous ceux qui les approchent, avec qui ils demeurent constamment, & dont les atmospheres se mêlent aux leurs, soient propres, sains, & nets autant que faire se pourra; & pour l'amour d'eux-mêmes, s'ils ne l'étoient pas, de les éloigner jusqu'à ce qu'ils le soient. Je n'exhorterai pas non plus à éviter les chambres moites, les lits humides, & le linge sale; ou à éloigner les ordures & les vilainies; le luxe des Anglois y a pourvû, en mettant toutes ces choses au rang des vices.

§. 6. L'Air est un Element fluide, dans lequel les parties de toute sorte de corps nagent comme si elles étoient dans l'eau. Mais l'air differe de l'eau en ce qu'il peut être resserré dans un moindre espace, & dans un plus petit volume, comme une toison, ou par son propre poids,

ou par quelqu'autre force ; lequel poids ou force étant ôtez, l'air recouvre d'abord son premier volume & ses dimensions, au lieu qu'il n'y a point de force qui puisse réduire l'eau dans des bornes plus étroites ; c'est-à-dire, que l'air est extrêmement élastique & jaillissant, mais l'eau ne l'est point du tout. Il semble cependant que les parties de l'air devroient être plus grossières que les parties de l'eau : car l'eau passera à travers d'une vessie, & peut par force se faire un passage au travers des pores de l'or ; l'air au contraire ne fera ni l'un ni l'autre. L'air s'insinuë dans les cavitez ouvertes de tous les corps des animaux, par sa vertu élastique ; & d'abord que l'enfant, qui n'avoit jamais respiré auparavant, est exposé à l'air, cet élément fait monter les petites vessies, dont les poumons sont composez, dans une érection perpendiculaire sur les bronches du

conduit de la respiration ; par ce moyen , l'obstruction , qui provient de l'oppression de ces vessicules (qui ne s'élevent que parce qu'elles sont comprimées ensemble , & se trouvent les unes sur les autres) étant en quelque façon ôtée , l'action musculaire du ventricule droit du cœur est capable de faire passer le sang à travers les poumons dans le ventricule gauche. Mais ces petites vessies , étant enflées de cette maniere par un fluide élastique , pressent , broyent , & rendent les particules grossieres du sang , si proportionnées , qu'elles peuvent devenir assez petites pour circuler à travers les autres vaisseaux capillaires du corps. Cet air élastique pressant également par tout , par son poids & son ressort , ferme & bouche les écailles de l'épiderme des personnes robustes & saines , de sorte qu'il en défend l'entrée au mélange aqueux & nitreux qu'il contient ; &

de cette maniere il leur devient une espece de bain froid, & les empêche de gagner du froid : Mais à l'égard des personnes malades, sédentaires, & attachées à l'étude, & de celles qui ont les nerfs affoiblis, dans lesquelles le ressort des couvertures & des écailles, qui défendent l'entrée des conduits de la transpiration, est foible, & qui transpirent peu, ou presque point du tout, & dont le sang est en mauvais état ; les particules nitreuses & aqueuses de l'air entrent librement & promptement par ces conduits dans le sang ; & en rompant ses globules, coagulant & fixant sa fluidité, elles empêchent entierement la transpiration, & bouchent tous les vaisseaux capillaires, les glandes de la peau, & celles des poumons & des passages alimentaires, quand de tels corps sont longtemps exposez à un tel air : Et il est évident que l'air, qui est empesté de

telle ou de telle maniere, est capable de produire & d'engendrer tous ces désordres dans le corps. Tant que la transpiration est forte, vigoureuse, & pleine, il est impossible qu'aucun de ces désordres arrive; parce que la force des vapeurs exterieures de la transpiration, est plus grande que la force par le moyen de laquelle ces mélanges nuisibles entrent; à moins que le corps ne soit imprudemment exposé trop long-temps, ou que l'action des mélanges aqueux & nitreux ne soit extrêmement violente. Il arrive de là, que ceux qui jouissent d'une pleine santé, & que ceux qui ont bû des liqueurs fortes assez copieusement, pour avoir par ce moyen une circulation & une transpiration vigoureuse, gagnent rarement ou ne gagnent presque jamais de froid. Et c'est pour cette raison que les alimens succulens & les bons vins, pris modérement,

deviennent un antidote si excellent dans les maladies contagieuses & épidémiques ; non-seulement parce qu'ils bannissent la peur & la crainte, mais aussi parce qu'ils rendent le cours de la transpiration si copieux & si libre, & conservent un atmosphère si active & si vive, qu'ils ne permettent à aucune vapeur nuisible, ni à aucun mélange de l'air d'y entrer ; mais chassent & écartent l'ennemi au loin. Mais les personnes dont les humeurs sont pesantes & visqueuses, les sucres maigres & en mauvais état, qui ne transpirent que peu ou point du tout, comme sont généralement tous les valetudinaires, les sédentaires, & ceux qui s'attachent à l'étude, mais particulièrement ceux qui sont sujets aux maladies qui affectent les nerfs, ils doivent nécessairement souffrir de ces mélanges empoisonnés qui sont dans l'air, s'ils ne les combattent avec précaution & avec

soin, ou s'ils ne prennent d'abord un remede, ou un antidote quand ils s'en trouvent empestez. Car outre que l'air entre par les conduits de la transpiration dans le sang, toutes les fois que nous mangeons, que nous bûvons, ou que nous respirons, nous recevons dans nos corps l'air qui nous environne tel qu'il est. Et quand les facultez digestives sont foibles, comme dans les personnes dont nous venons de parler, & que la quantité de l'aliment est trop grande, ou que sa qualité est trop forte pour elles, le chile est trop grossier, la matiere qui devroit transpirer est arrêtée, parce qu'elle est trop épaisse pour ces petits conduits; & cette masse entiere, qui dans une santé ordinaire, est plus que le double des grandes évacuations, est repoussée sur les intestins, & devient comme des lances, des dards & des armes pour l'air qu'on a reçu du dehors; qui

24 *Essai sur la santé,*
étant ainsi aiguisé par les sels d'un
aliment mal digéré, & joint à sa
propre force élastique, perce les
côtés des vaisseaux, entre dans les
cavitez du corps, & penetre entre
les muscles & leurs membranes, &
y cause avec le temps des vapeurs,
y affoiblit les nerfs, y produit des
maladies hypochondriaques & hy-
stériques, & toute cette noire suite
de maux, qui font souffrir de pareils
tempéramens. Je vais maintenant
mettre en un petit nombre de Re-
gles generales les précautions qui
sont ici prescrites.

*Regles generales pour conserver la
santé, & pour prolonger la vie,
tirées des qualitez de l'Air.*

1. La situation la plus saine pour
une maison, est de la bâtir dans une
campagne découverte, ou sur le
côté d'une petite éminence, sur un
terrein sablonneux, l'exposer au

Midi

Midi ou au Couchant, la mettre à l'abri des vents du Nord & de l'Est, l'éloigner de tout grand concours d'eau, de grandes mines ou de lits de minéraux, & où les eaux soient douces, claires, legeres, sans goût & nullement âpres.

2. Les personnes d'une complexion délicate, qui couchent dans des chambres exposées aux vents du Nord ou de l'Est, doivent les changer, & en prendre d'autres qui ayent jour au Midi ou au Couchant, elles feront le contraire dans les saisons humides.

3. Ceux qui ont voyagé longtemps, ou qui ont été beaucoup exposez aux vents du Nord & de l'Est, devroient, en se couchant, boire quelque liqueur chaude & claire.

4. Lorsque les brouillards épais, & grossiers sont de longue durée en Hyver à Londres, les personnes d'une complexion délicate, & celles qui ont les nerfs & les poumons

foibles, devroient aller en Province, ou se tenir au Logis dans des chambres à feu, se coucher de bonne heure, & se lever de bon matin,

5. Les valetudinaires auront soin que leurs domestiques, leurs enfans, & ceux qui couchent avec eux, ou ceux qui ont affaire à eux & les approchent continuellement, soient sains, nets, & n'ayent aucun mal; que s'ils ne le sont pas, ils doivent les éloigner jusqu'à ce qu'ils le soient.

6. Ceux qui veulent conserver leur santé, doivent tenir leurs maisons propres & nettes, de même que leurs habits & les meubles qui conviennent à leur état.

C H A P I T R E I I.

Du Boire & du Manger.

§. 1. **I**L feroit de la dernière consequence, pour nous conser-

ver la santé & prolonger nos jours, que la quantité & la qualité de notre boire & de notre manger, fussent exactement réglées & justement proportionnées à nos facultez digestives. Nos corps n'exigent qu'une quantité déterminée d'alimens pour leur subsistance; & si l'on observoit une proportion exacte entre la quantité que l'on en prend & la force de l'estomach, on se garantiroit très-probablement des maladies aiguës, & plus certainement des chroniques, & nous nous rendrions capables de vivre aussi longtems que nos temperamens étoient originaiement durables, sans beaucoup de maladies & de douleur. Les sources des maladies chroniques sont premierement la viscosité des sucs, ou la trop grande étendue des particules qui les composent, & qui n'étant pas suffisamment brisées par les facultez digestives, arrêtent ou retardent la circulation : C'est

aussi en second lieu la trop grande abondance des sels pleins d'apreté & d'acrimonie, par le moyen desquels les sucs même deviennent si corrosifs, qu'ils crevent les solides & qu'ils les usent. C'est en troisième lieu, un relâchement, ou manque d'une force & d'une vigueur nécessaire dans les solides mêmes. L'excès dans la quantité engendre le premier, la mauvaise qualité de notre boire & de notre manger cause le second; & tous les deux ensemble, joints au défaut d'un travail convenable, produisent le troisième.

§. 2. Les alimens sont ordinairement en Angleterre les substances des animaux. Les animaux mêmes, aussi-bien que les hommes, ont leurs maladies, que l'épidémie, la mauvaise nourriture, l'âge, ou d'autres infirmités produisent: & ces animaux malades, ne peuvent jamais être un aliment sain & con-

venable aux hommes. Les animaux adultes abondent plus en sels urinaires que les jeunes : leurs parties sont plus consolidées & plus compactes, parce qu'elles sont plus puissamment unies, & par conséquent plus difficiles à digérer.

Il est vrai, que la grande distinction de la bonne ou de la mauvaise qualité des différentes sortes d'animaux & des végétaux propres à la nourriture de l'homme, dépend de leur forme, de leur composition, & de leur nature originelle ; & il n'y a que la seule expérience qui puisse découvrir cela ; elle dépend aussi du goût particulier, du tempérament, & des dispositions du corps de celui qui s'en nourrit. Mais nous en pouvons pourtant juger par le secours de ces trois principes, à sçavoir : Premièrement, que la force ou la foiblesse de la cohérence des particules des corps fluides, dépend de leur grandeur ou de leur

petitesse ; c'est-à-dire, que les plus grandes particules sont liées plus fermement que les plus petites, parce qu'il y a plus de parties qui viennent s'unir aux grands corps qu'aux petits, & par conséquent leur union est plus grande. Secondement, que plus la force [*Momentum*] avec laquelle deux corps se rencontrent est grande, plus leur cohérence est forte, & leur séparation difficile. Troisièmement, que les sels étant composez de surfaces plates, étant durs, & recouvrant leur figure dans toutes les alterations, s'attachent plus intimement que tous les autres corps ; leur surface unie fait qu'ils se touchent & qu'ils s'unissent dans un plus grand nombre de points. Leur dureté & leur figure constante les rend durables & inalterables ; & par ce moyen ils deviennent les principes actifs, & l'origine des qualitez des corps : & quand ils sont entrez dans la sphere d'activité les uns des au-

tres, ils s'unissent étroitement en pelotons ; tout cela rend la separation de leurs particules originelles plus difficile. De ces trois principes je conclus, que nous pouvons en general comparer l'une avec l'autre. La facilité ou la difficulté qu'il y a à digerer ; c'est-à-dire, à rompre en petites parties les différentes sortes de vegetaux & d'animaux ; & de cette maniere découvrir s'ils sont propres ou non à servir d'aliment aux personnes délicates & valetudinaires.

I. Toutes ces choses étant supposées égales, les vegetaux & les animaux qui viennent le plutôt en maturité, sont d'une digestion plus legere. Ainsi les vegetaux du printemps, comme les asperges, les fraises, & quelque sorte de salades, sont d'une digestion plus facile, que les pommes, les poires, les pêches, & les pavies ; parce qu'ils renferment moins de feu solaire ; leurs

parties sont unies par une chaleur plus foible ; c'est-à-dire , avec moins de vitesse , & ils abondent moins en sels ; on peut même dire qu'ils n'en ont presque point de gros & de fixes. Parmi les animaux, ceux qui, en un an , ou en peu d'années, viennent en maturité , (& multiplient leurs especes) comme les lièvres , les moutons , les chevreaux , les lapins , &c. ceux-là , dis-je , sont beaucoup plus tendres , & se digèrent plus vite , que les vaches , les chevaux , ou les ânes , (si ces derniers servoient d'aliment , comme ils en ont servi dans les temps de famine , &c.) Et cela pour la raison que j'ai déjà alleguée ; ou parce que leurs parties sont d'une liaison moins ferme. Il est à remarquer sur les vegetaux qui sont le plus long-temps à meurir , & dont conséquemment les sucs participent le plus des rayons solaires, que leurs sucs fermentez rendent les plus

forts esprits vineux ; comme les raisins , les graines de sureau , & semblables : Et pour les animaux , qui sont le plus long-temps à venir en maturité , on observe que leurs sucS donnent des sels urineux des plus foetides.

2. Tout le reste étant supposé égal , plus le vegetal ou l'animal est gros & grand dans son espece , plus l'aliment qu'on en fait , est dur & difficile à digerer. Ainsi un gros oignon , une pomme , ou une poire , & un gros bœuf ou un gros mouton , sont d'une digestion plus difficile que de plus petits de la même espece ; non-seulement , parce que leurs vaisseaux étant plus forts & plus elastiques , leurs parties se joignent avec une plus grande force ; mais aussi parce que les qualitez ont proportionnellement plus de force & d'intension dans les grands corps de la même espece : Ainsi , les autres choses étant égales , un plus grand

feu est proportionnellement plus intensivement chaud, qu'un plus petit; & le vin qui est renfermé dans un grand vaisseau devient plus fort que celui qui est renfermé dans un petit; & par conséquent les fucs des animaux & des vegetaux d'une ample grosseur sont plus fetides que les fucs de ceux de la même espece qui sont moins gros.

3. Les autres choses étant égales, l'aliment propre que la Nature a destiné aux animaux, est d'une digestion plus facile que les animaux mêmes; ces animaux qui se nourrissent de vegetaux sont plus aisément digerez, que ceux qui se nourrissent d'animaux; ceux qui se nourrissent de vegetaux & d'animaux qui viennent le plutôt en maturité, que ceux qui se nourrissent de ceux qui sont plus long-temps à meurir. Ainsi le lait & les œufs sont d'une digestion plus legere que la chair des bêtes ou des oiseaux; les poulets & les dindons sont digerez plus

vite, que les canards & les oies : & la perdrix & le faisan font d'une plus legere digestion que la beccasse ou la beccassine; parce que ces derniers ayant le bec long sucent seulement les sucS animaux ; & pour les raisons que j'ai déjà touchées, les bœufs & les moutons qui paissent l'herbe, font d'une digestion plus legere que ceux que l'on nourrit dans l'étable.

4. Toutes les autres choses étant pareilles, les poissons & les animaux marins sont plus difficiles à digerer que les animaux de terre ; parce qu'ils se nourrissent generalement des autres animaux, & l'élément salé dans lequel ils vivent joint leurs parties plus intimement ; les fels ayant une faculté plus forte de liaison que les autres corps. Et pour la même raison, le poisson d'eau salée est plus difficile à digerer que celui d'eau douce. Ainsi la tortuë de mer est plus difficile à digerer que la tortuë de terre ; & l'estur-

geon & le turbot, que la truite ou la perche.

5. Les autres choses étant égales, les vegetaux & les animaux qui ont la substance grasse, huileuse, & glutineuse, sont d'une digestion plus difficile, que ceux, qui sont d'une substance seche, charnuë, & fibreuse : parce que les substances huileuses & grasses éludent la force & l'action des facultez digestives ; & leurs parties s'attirent l'une l'autre, & se lient plus fortement que les autres substances ne font, (excepté les sels) comme le Chevalier Newton* le remarque. Leurs parties molles & humides relâchent & affoiblissent la force de l'estomac ; & le gras & l'huile même est enfermé dans de petites vessies qui sont difficilement rompuës. Ainsi les noix de toutes les especes passent à travers les boyaux sans être presque

* Voyez la premiere édition Angloise du Chevalier Newton, sur la lumiere & les couleurs.

alterées : Les olives sont plus difficiles à digerer que les pois ; la viande grasse , que la maigre. La carpe , la tanche , l'anguille , & le turbot , sont d'une digestion plus difficile que le merlan , la perche , la truite , ou le merlus.

6. Toutes les autres choses étant semblables , les vegetaux & les animaux , dont la substance est blanche , ou qui a quelque rapport aux couleurs les plus claires , sont d'une digestion plus legere , que ceux dont la substance est plus rouge , plus brune , ou tirant sur des couleurs plus ardentes ; non-seulement parce que les parties qui réfléchissent le blanc , & les plus legeres couleurs , sont moindres en volume , que celles qui réfléchissent les couleurs les plus chargées * ; mais aussi parce que celles des couleurs les plus foncées abondent davan-

* Voyez le même Auteur.

tage en sels urineux. Ainsi les navets, les panais, & les patates, sont plus legeres que les carotes, les chervis, & les betteraves; les poulets, les dindons, & les lapins sont plus legers, que les canards, les oies, les beccasses, & les beccaffines; le merlan, le carrelet, la perche, & la sole, sont plus legeres que le faumon, l'esturgeon, le harang, & le maquereau; le veau, & l'agneau sont plus legers que les bêtes fauves.

7. Enfin, toutes les choses étant égales, les vegetaux & les animaux d'un goût fort, piquant, aromatique, & chaud, sont plus difficiles à digerer, que ceux qui sont d'un goût plus doux, plus tendre, & plus insipide. Le haut goût vient de l'abondance des sels: L'abondance des sels suppose des animaux adultes, comme ceux qui sont longtemps à venir en maturité; & où les sels abondent, les parties en sont

plus difficiles à séparer, & à digérer. Les plantes fortes, & aromatiques reçoivent, & retiennent le plus des rayons solaires, & deviennent des esprits solides, ou des flammes fixes. Et ceux qui en usent beaucoup, avalent autant de charbons ardents, qui à la fin enflammeront les fluides & brûleront les solides.

§. 3. Il est très-certain, que plus la superiorité, que les facultez digestives ont sur la nourriture, est grande, ou plus les facultez digestives ont de force, à l'égard des choses qui doivent être digerées; plus le chile sera fin, la circulation libre, & les esprits vifs & déliez; c'est-à-dire, meilleure sera la santé. Sur ces propositions generales, les personnes valetudinaires, attachées à l'étude & à la contemplation, qui voudront faire attention à leurs temperamens particuliers, pourront facilement choisir parmi les

alimens particuliers de vegetaux & d'animaux, ceux qui leur seront les plus convenables. Et si l'on commettoit en cela quelque erreur, il vaut mieux errer du côté le plus seur, & choisir plutôt les choses qui sont au-dessous de nos facultez digestives, que celles qui sont au-dessus. De plus, dans le choix que nous faisons des animaux pour notre nourriture, nous ne devons pas negliger la maniere dont on les engraisse, & celle dont on les apprête pour être servis sur nos tables. Nous ne pouvons presque avoir aux environs de Londres que de la volaille engraissee, ou de la viande de bœuf & de mouton nourris dans l'étable. Il n'en faudroit pas davantage pour faire soulever le cœur, que de voir la maniere sale, maussade, & malpropre, aussi-bien que les choses fetides, corrompues, & mal saines, dont on les nourrit. Nous n'ignorons pas qu'un

usage perpetuel de vilaines choses, la grossiereté & la malpropreté des alimens corromproient les sucs, & mortifieroient la substance musculaire du corps humain. Les mêmes choses ne peuvent certainement avoir un meilleur effet dans les bêtes; ainsi la maniere dont on nourrit les animaux dont nous vivons, fait de nos alimens un poison.

On peut dire la même chose des couches échauffées de nos jardins, des plantes & des vegetaux qui ne viennent que par force & par artifice. Le seul moyen d'avoir une nourriture de viandes saines, est de laisser les animaux dans leur liberté naturelle, à l'air, & dans leur propre élément, de leur donner abondamment à manger, de les tenir dans une propreté convenable, de les mettre à l'abri des injures du temps, quand ils ont envie de se retirer. Je n'ajoute rien sur ce qui regarde la maniere de préparer les viandes.

Les personnes valetudinaires & d'une complexion délicate, celles qui sont attachées à l'étude & à la contemplation, ou celles qui ont envie de conserver leur santé & de prolonger leurs jours, doivent se persuader, que le simple bouilli, & le simple rôti sont assez relevés. C'est l'intemperance qui a inventé les ragoûts, les soupes succulentes, les sauces relevées, la pâtisserie, le fumé, le salé, & le mariné; pour donner de l'appetit contre nature, & pour augmenter un fardeau, que la nature auroit rendu d'elle-même plus que suffisant pour conserver la santé, & prolonger la vie, sans qu'il fût nécessaire d'exciter une mauvaise complexion & de piquer un palais vicié. L'abstinence, & des évacuations convenables, un travail & un exercice propre, rétabliront toujours un appetit diminué, tant qu'il y aura dans la Nature quelque force & quelque fonds

pour y travailler. A peine est-il permis d'exciter l'appetit, avec les secours de la Médecine; si ce n'est quand les facultez digestives ont été gâtées & ruinées par des maladies chroniques, aiguës, & de longue durée. Et aussi-tôt que l'on est passablement rétabli, il faut laisser la nature travailler seule à son propre ouvrage; & ne se servir nullement de ce que fournit la cuisine ou la Médecine, pour réveiller ou pour augmenter l'appetit.

§. 4. Ce que l'on doit ensuite considérer, c'est la quantité de l'aliment nécessaire pour entretenir la nature dans un embonpoint raisonnable, sans la surcharger; à la vérité cela differe selon l'âge, le sexe, la nature, la force, & le pays d'où la personne est, & selon l'exercice qu'elle prend. Dans ces pays du Nord, la froideur de l'air, la force & la grande stature du peuple, demandent de plus grands se-

44 *Essai sur la santé,*
cours d'alimens, que dans l'Orient
& dans les pays plus chauds. Les
jeunes personnes qui croissent en-
core, & celles d'une grande force
& d'une haute taille, en exigent
plus que les personnes âgées, foi-
bles & déliées: mais tout homme,
quel qu'il soit, jouira d'une vie plus
saine & plus longue en gardant une
tempérance continuelle, qu'en vi-
vant autrement. Et quelques Re-
marques generales sur la quantité
de vivres qu'ont pris plusieurs per-
sonnes de differentes Nations, &
de differentes conditions, & avec
laquelle elles ont vécu en bonne
santé, & sont parvenuës à un grand
âge; peuvent donner quelque se-
cours aux personnes délicates &
valétudinaires, pour regler la quan-
tité convenable qui leur est neces-
saire.

§. 5. C'est une chose surprenante
de lire, jusqu'à quel grand âge les
Chrétiens de l'Orient, qui, pour

éviter les persecutions se retirerent dans les deserts d'Egypte & d'Arabie, vécutent en bonne santé, en se nourrissant de très-peu de chose, Cassien nous apprend, que la mesure commune pendant vingt-quatre heures, étoit autour de douze onces, ou d'une livre; (car la livre de l'Orient n'étoit que de douze onces) avec de l'eau toute pure pour boire. Saint Antoine vécut jusqu'à 105. ans au pain & à l'eau, ajoutant seulement quelque peu d'herbes sur la fin de ses jours; Jacques l'Hermite, 104. Arsenius le Gouverneur de l'Empereur Arcadius, 120. 65. dans le monde, & 55. dans le desert. Saint Epiphane, 115. Saint Jérôme, environ 100. Saint Simeon Stylite, 109. S. Romuald, 120. Et Louis Cornaro, noble Vénitien, après s'être en vain servi de tous les autres remedes, de sorte qu'il désespéroit de sa vie à l'âge de 40. ans, recou-

vra néanmoins sa santé, & vécut
graces à sa tempérance, près de
100. ans.

§. 6. Notre climat, comme je
l'ai dit, étant au Nord, demande
une plus grande quantité d'alimens,
à cause de la pureté & de la froi-
deur de l'air, qui retreffissant les
fibres, aiguise davantage l'appetit,
& rend l'action de la digestion plus
forte: & à raison du travail & de la
force du peuple qui dépense plus
d'esprits animaux, il est nécessaire
que l'on mange davantage. Ce-
pendant il est étonnant de voir,
dans quelle vivacité, dans quelle
force, & dans quelle activité une
petite quantité de nourriture, con-
serve, même ici, ceux qui s'y sont
accoutumez. Buchanan nous ap-
prend, qu'un certain Laurent se
conserva 140. ans, par sa seule tem-
pérance, & son travail. Spotswood
fait mention d'un nommé Kenti-
gern, qui fut après appelé saint

Mongah, ou Mungo, de qui le fameux Puits en Galles tire son nom, & qui vécut 185. ans, quoi que depuis qu'il eut atteint l'usage de raison, il n'eût jamais gouté de vin, ni de liqueurs fortes, & qu'il dormît sur la dure. Mon digne ami M. Web, est encore en vie. Par la vivacité des facultez de son esprit, & par l'activité des organes de son corps, il fait voir le grand avantage de la diète, car il ne se nourrit que de vegetaux & ne boit que de l'eau.

* Le Docteur de Croydon, en se nourrissant seulement de lait, se guerit d'une maladie, qui étoit incurable par d'autres voies; à sçavoir, de l'Epilepsie; & vécut en parfaite santé seize ans après, jusqu'à ce qu'un accident l'enleva de ce monde: j'ai déjà raconté cette histoire du Lait dans mon Traité de la Goute. Un Pêcheur nommé Henri

* Voyez un Essai sur les Eaux de *Bath*, & sur la Goute.

Jenkins, vécut 169. ans : sa nourriture étoit acide & grossiere, comme son Historien nous l'apprend, je veux dire, simple & rafraîchissante ; & l'air où il demeuroit, étoit subtil & pur ; à sçavoir, à Allerton sur la Sevale dans le Comté d'York. Parr mourut seize ans plus jeune ; à sçavoir, à l'âge de 152. ans & neuf mois ; son boire, & son manger étoient de vieux fromage, du lait, du pain grossier, de la petite biere & du petit lait : Et son Historien nous dit qu'il auroit pû vivre bien plus long-temps, s'il n'avoit point changé d'air, & quitté son régime de vie, en venant d'un air pur, clair, & libre, dans l'air épais de Londres ; où après avoir vécu à la campagne d'une nourriture toujours égale, simple, & grossiere, il fut reçu dans une somptueuse famille, où il étoit traité de mets délicats, & bûvoit copieusement des meilleurs vins : de cette maniere

maniere les fonctions naturelles des parties étant surchargées, & la disposition de tout le corps entièrement déreglée, il ne pouvoit bien-tôt s'ensuivre qu'une dissolution. Le Docteur * Lister fait mention de huit personnes dans le Nord d'Angleterre, dont les plus jeunes avoient plus de 100. ans, & les plus vieux 140. Il dit, qu'il est bon de remarquer, que la nourriture de tout ce pays montagneux est excessivement grossiere. Et certainement il n'y a point d'endroit dans le monde, où l'on puisse plus probablement prolonger la vie, qu'en Angleterre, & particulièrement dans ces endroits, qui ont un air libre, & un terrain sablonneux & marné, si l'on ajoûtoit à un exercice convenable, l'abstinence & des alimens simples.

* Voyez les Memoires de la Societé Royale abrégées par Lowthorp.

§. 7. * J'ai offert ailleurs de déterminer la quantité d'alimens qui suffit pour maintenir un homme d'une stature ordinaire, & qui n'est attaché à aucun emploi laborieux, en santé, en vigueur & dans un embonpoint raisonnable; à sçavoir, 8. onces de viande, 12. de pain ou d'aliment végétale, & environ une pinte de vin, ou de quelque autre bonne liqueur en 24. heures. Mais il faut que les valetudinaires, & ceux qui ont des emplois sedentaires, ou qui attachent fortement leur esprit à l'étude, diminuent cette quantité, s'ils veulent conserver leur santé, & avoir l'esprit libre long-temps. Les hommes sedentaires & appliquez à l'étude, doivent necessairement boire & manger beaucoup moins qu'ils ne feroient, s'ils étoient engagez dans une vie ac-

* Voyez l'Essai dont on vient de faire la remarque.

tive. Car comme ils manquent de cet exercice qui est nécessaire à la concoction & à la transpiration, & que leurs nerfs sont plus usez par les applications d'esprits, qu'ils ne le seroient par le travail du corps, s'ils s'abandonnent trop librement à la bonne chere, il faut necessairement que leurs suc s deviennent visqueux, & que leurs estomacs se relâchent. Il faut que celui qui veut avoir la tête libre & dégagée, ait l'estomac pur & net. C'est par la negligence de ces choses, que nous voyons tant de ces Messieurs de robe longue, hypochondres, mélancoliques & sujets aux vapeurs; l'exercice & l'abstinence en font le seul remede.

§. 8. On doit attribuer à la repletion, la plûpart des maladies chroniques, les infirmitéz de la vieillesse & le court période de la vie des Anglois. Ceci est manifeste par ce qui suit. En effet neuf

fois contre une, l'évacuation d'une forte ou d'autre est leur remède: car non seulement les ventouses, les saignées, les vesicatoires, les cautères, les purgations, les vomitifs & les sudorifiques sont des évacuations manifestes, ou des écoulemens qui détachent les superfluités que l'on avoit prises; mais l'abstinence même, l'exercice, les alterans, les cordiaux, les choses amères & alexipharmiques ne sont que de differens moyens de disposer les humeurs grossières à s'évacuer plus vite par la transpiration insensible; afin que le chyle nouveau & bien digéré, & que les sucres doux & diminuez prennent leur place pour rétablir la disposition du corps. Or il seroit bien plus aisé, de même qu'il seroit & plus seur & plus efficace, de prévenir la nécessité de telles évacuations, que de s'y exposer. Et chacun peut dans ces cas chroniques, en

évitant les grands repas, ou en s'abstenant de viandes & de liqueurs fortes, pendant quatre ou cinq jours, perdre une livre de sang, prendre une purgation, ou se faire suer, aussi efficacement que par la saignée, par les pilules ou par les bolus sudorifiques.

§. 9. C'est pourquoi je conseille à tous ces Messieurs qui mènent une vie sédentaire, & qui s'appliquent à l'étude, d'user autant qu'il leur sera possible, d'abstinence, comme étant conforme à la conservation de leurs forces, & à la liberté de leurs esprits : ce qu'ils devroient faire aussi-tôt qu'ils sentent des pesanteurs, des inquietudes, des insomnies, ou une aversion pour l'étude ; ou en diminuant la moitié de la quantité de viande & de liqueur forte qu'ils avoient coutume de prendre, jusqu'à ce qu'ils aient recouvré leur gaieté & leur liberté ordinaire ; ou en se nour-

rissant entierement, pendant un temps raisonnable, de végétaux, tels que sont le fago, le riz, & semblables; & en buvant seulement un peu de vin bien trempé d'eau. Et s'ils ont dessein de conserver leur santé & leur temperament, & de prolonger leurs jours; il faut, ou qu'ils fassent inviolablement maigre un jour ou deux la semaine; ou si le maigre les incommode tout-à-fait qu'ils prennent une fois la semaine, ou tous les quinze jours, ou au plus tard une fois le mois, quelque purgation domestique, qui ne les obligera, ni à faire diete, ni à garder le logis; mais qui pourra fortifier les boiaux, & décharger les humeurs superflus. Par exemple une dose, de 6 ou 7 pillules Ecoissoises; une demi-dragme de *pilula stomachica cum Gummi*, avec trois ou quatre grains de Diagrid mêlez, une demi-dragme de *Pilula Ruffi*; deux

pour prolonger la vie. 55

onces de *Hiera Picera*, avec une dragme de sirop de Nerprun ; deux ou trois onces d'Elixir *salutis* ; (ou ce que je prefere à tous ceux-ci) cette préparation de Rhubarde.

Prenez deux onces & demie de la meilleure Rhubarbe en poudre ; une dragme de sel d'Absynthe ; une demi-once d'écorce d'Orange ; deux Scrupules de Muscade rapée ; une demi-dragme de Cochenille. Infusez le tout pendant 48. heures sur un feu lent, dans une Quarte de veritable àrrack. Coulez-le, & le mettez dans une bouteille bien bouchée pour l'usage.

On peut prendre de ceci deux ou trois cueillerées, deux ou trois fois la semaine, ou quand on le jugera à propos, sans interrompre ses affaires, ou ses études : & si on le trouve necessaire, on pourra con-

tinuer d'en prendre même jusqu'à la vieillesse. Tant l'Aphorisme du vieux Verulam est vrai : *Nihil magis conducit ad Sanitatem & Longevitatem, quam crebra & domestica purgationes.* Rien ne contribue davantage à conserver la santé & à prolonger la vie, que les fréquentes purgations domestiques. Et il faut nécessairement que Messieurs les gens de Robe longue, & ceux qui s'appliquent à l'étude & à la contemplation, suivent l'avis du Chevalier Scarborough, de la manière qu'il fut donné à la Duchesse de Portsmouth : *Il vous faut moins manger, ou prendre plus d'exercice ; ou vous purger, ou être malade.*

§. 10. Ceux qui ont écrit sur la santé, ont donné plusieurs règles, par lesquelles on peut connoître quand quelqu'un a fait des excès à un repas : Je crois, que l'on n'a besoin que de cette courte règle, qui est ; Si quelqu'un a bu ou man-

gé assez , pour se rendre incapable de remplir les devoirs de sa profession , & de s'appliquer à l'étude , (après avoir été assis en repos pendant une heure pour avancer la digestion ;) il s'est surchargé. Je parle seulement de ceux qui , par le cours ordinaire de leurs vies , sont attachés à l'étude ; car ceux qui ont des emplois mécaniques , doivent avoir égard au corps , qui est l'autre partie du composé. Si les personnes délicates , & les Gens de Lettres vouloient suivre cette Regle , on se serviroit très-peu de Medecins & de medecines dans les cas chroniques. Ou s'ils ne vouloient seulement manger qu'une partie de viande d'animal , au grand repas , & les deux autres parties d'alimens vegetables , & boire seulement de l'eau avec une cueillerée de vin , ou de la petite biere bien claire ; leurs appetits seroient une regle suffisante pour déterminer la

quantité de leur boire & de leur manger. Mais la variété des mets inventez par les raffinemens de l'Art de la Cuisine, & l'excellent vin que l'on boit, après chaque morceau, la trop grande indulgence des Meres & des Nourrisses à gorger les enfans, ont tellement élargi & allongé l'estomach, que pour la plûpart des Gens on ne sçauroit répondre de leurs appetits. C'est une chose étrange de s'imaginer que des hommes sensuels, oisifs, & d'une complexion infirme, se croient capables de porter des fardeaux de viandes de haut goût, & de liqueurs brûlantes, sans douleur & sans préjudice de leur santé; tandis que des hommes d'un temperament robuste, & employez aux travaux du corps, peuvent à peine pravenir à quelque grand âge en santé & en vigueur, quoi que leur aliment soit simple, grossier, & seulement presque de vegetaux.

§. 11. Puis donc que nos appétits nous trompent, & que le poids & la mesure nous incommodent généralement tous; il faut que nous ayons recours à une règle indépendante de nos sensations, & qui soit libre de peine & d'incommodité inutile. Pour trouver cette règle, je ne sçai rien de meilleur que de boire & de manger, pour ainsi dire, à l'œil; c'est-à-dire, de déterminer premièrement tout, ou par poids ou par mesure, ou par des expériences & des observations particulières, le volume ou le nombre de bouchées de viande, & le nombre de verres de liqueurs fortes, ou nous nous trompons le moins; & alors déterminer à l'œil une quantité égale en tout temps pour l'avenir: Ainsi les deux ailes d'un poulet de moyenne grandeur, ou une aile & les deux cuisses; trois côtes d'une poitrine médiocre de mouton, deux petites tranches de

l'épaule ou du gigot, en laissant à part le grâs & la peau ; quelque peu moins de bœuf, peuvent suffire pour la viande, au grand repas. Car la Providence nous a formés de telle maniere, que nous n'avons pas besoin de regler nos alimens, selon les proportions Mathématiques ; un peu de plus ou de moins ne fera aucune altération dans notre santé. Pour ce qui regarde le porc & toutes les sortes de chairs de cochon, je crois qu'on doit les interdire aux personnes valetudinaires & à celles qui s'appliquent à l'étude, comme elles l'étoient aux Juifs par un précepte que Dieu leur en avoit fait. Ce sont les plus sales des bêtes dans leur manger ; & leurs sucs sont les moins doux ; leur substance surcharge excessivement ; & ils sont les plus sujets de toutes les bêtes, à la putréfaction & aux maladies de l'épiderme : de sorte que dans le temps d'une peste,

ou de quelque maladie épidémique, toutes les Nations prudentes les détruisent tous, comme les peuples du Midi détruisent les chiens enragez dans les plus grandes chaleurs; il semble par la même raison qu'on devroit interdire l'usage des poissons aux valetudinaires. Car la plûpart des poissons vivent dans un élément salé, & ne viennent seulement dans les rivieres d'eau douce que pour y frayer avec plus de repos & de commodité. Ceci rend leurs parties plus fermement unies & d'une digestion plus difficile. Outre cela, comme je l'ai remarqué auparavant, ils se mangent les uns les autres, & leurs suc abondent en un sel qui corrompt le sang, & engendre des maladies chroniques. Aussi l'on remarque toujours, que ceux, qui se nourrissent beaucoup de poisson, sont infectez du scorbut, d'éruption de peau, & d'autres maladies causées par un sang cor-

rompu. Tout le monde se trouve plus pesant & plus alteré qu'à l'ordinaire après avoir mangé dans un repas beaucoup de poisson, quelque frais qu'il puisse être; & ordinairement on est obligé d'avoir recours à des esprits & à des liqueurs distillées, pour en faire la digestion. De sorte qu'il a passé en proverbe parmi ceux qui en mangent beaucoup dans leurs repas, que l'eau de vie est du Latin pour le poisson. D'ailleurs, c'est une observation aussi constante que certaine, qu'après un grand repas de poisson, même à midi, on ne dort jamais si bien la nuit suivante. Ce peu d'idées suffit, en gros, aux personnes valetudinaires pour déterminer à l'œil la quantité de viande solide qu'elles mangent ou qu'elles doivent manger: Car je crois que les quantitez susdites sont plutôt un peu au-dessous de huit onces qu'au dessus. Quant aux bouillons, aux

soupes, & aux gelées, s'ils sont forts en jus, je les crois égales en substance & plus difficiles à digérer que le même poids de viande solide; & trois ou quatre cueillerées ordinaires, au plus, font une once en poids dans les liquides; & environ le double des bouchées ordinaires, fait le même poids en viande solide; car l'exactitude n'est pas nécessaire ici.

§. 12. La boisson est l'autre partie de notre nourriture. La boisson ordinaire ici en Angleterre est ou de l'eau, ou de la biere, ou du vin, ou un mélange de ces liqueurs; car on ne boit le cidre & le poiré que dans peu d'endroits, & plutôt pour le plaisir & la variété que pour l'usage ordinaire. Sans contredit, l'eau a été la première boisson, comme elle est le seul & unique fluide propre à délayer, humecter, & rafraichir, qui sont les fins de la boisson destinées par la nature; car

il n'y a dans la nature que trois autres liquides, le Mercure, la Lumiere, & l'Air, dont aucun ne convient au breuvage des hommes. L'eau est donc le plus simple dont ils puissent user : & ç'eût été un grand bonheur pour le Genre Humain, que les autres liqueurs artificielles & mixtionnées n'eussent jamais été inventées. Dans mes observations, ce m'a toujours été un spectacle fort agreable de voir, avec quelle fraicheur & quelle vigueur, ont vécu en santé, en gayeté, & en joie, jusqu'à un grand âge, ceux qui, quoi qu'ils mangeassent librement de la viande, ne buvoient cependant rien que ce pur élément. L'eau seule est suffisante, & peut efficacement subvenir à tout ce que le besoin de boire exige. Les fortes liqueurs n'ont jamais été destinées pour l'usage ordinaire : on les gardoit autrefois (ici en Angleterre) comme les autres Medecines dans

les boutiques des Apoticaire ; & les Medecins les ordonnoient, comme ils font le Diascordium & la Theriaque de Venise ; pour rafraichir ceux qui étoient fatiguez , fortifier les foibles , encourager les timides , & relever les cœurs abatus. Et si nos gens continuent à user des liqueurs , autant vaudroit les voir s'asseoir à table autour d'un plat de Teriaque de Venise , ou de confectio du Chevalier Rawleigh , avec une bouteille de Cordial hysterique ; que de les voir autour d'une bisque d'Ecrevisses , & d'une mâchoire de bœuf , ou d'un pâté de venaison , avec une bouteille de vin de l'Hermitage ou de Tockay ; ou , ce que quelques-uns preferent à l'un & à l'autre de ces vins , autour d'une jatte de Punch. * Aussi ne desesperai-je pas d'apprendre bien-tôt qu'on le fait , puisque le Laudanum

* Boisson commune en Angleterre , voyez la suite.

est déjà servi dans les festins, & dans les regals. A present le vin est devenu aussi commun que l'eau, & à peine les honnêtes gens humectent-ils leur manger avec quelque autre liqueur. Aussi voions-nous par une experience journaliere, que (comme les causes naturelles produisent toujours leurs propres effets) leur sang s'enflamme & produit la Goute, la Pierre, le Rheumatisme, des Fievres chaudes, des Pleuresies, la petite Verole, ou la Rougeole; leurs coleres les portent aux querelles, au meurtre, & au blasphême; leurs fucs sont dessechez, & leurs solides brûlez & ridez. Ceux qui ont bon appetit & qui digerent bien, n'ont jamais besoin de fortes liqueurs pour fournir ce qui manque aux esprits: de telles liqueurs sont trop volatiles & fugitives pour être d'aucune solidité ou d'aucune utilité dans la vie. Deux onces de viande bien dige-

rée produisent une plus grande quantité d'esprits, plus utiles & plus durables, que dix fois autant de liqueurs fortes, que le seul excès & la convoitise rendent nécessaires. Heureux parmi les honnestes gens ceux que leurs peres & meres, ou l'aversion naturelle pour les liqueurs fortes, ou que la providence, ont élevé jusqu'à l'âge de maturité & de discretion, sans se servir & sans souhaiter aucune quantité un peu considerable de ces fortes de liqueurs : leurs passions ont été plus calmes, leurs sensations plus excellentes, leurs appetits moins déreglez, & leur santé plus constante qu'aucune autre cause naturelle n'auroit pû la produire. Et mille fois heureux ceux qui continuent ce genre de vie jusqu'à leurs derniers momens. Rien n'est plus ridicule que le prétexte ordinaire que l'on allegue pour continuer de boire quantité de

ces liqueurs spiritueuses : à sçavoir, qu'on est accoutumé de boire de cette maniere, & l'on s'imagine qu'il est dangereux de quitter cette habitude tout d'un coup. Par la même raison, il n'y auroit pas moins de danger de laisser celui qui seroit tombé dans l'eau ou dans le feu, que de l'en retirer soudainement. Car ni l'un ni l'autre de ces éléments ne le détruira pas plus certainement, avant son temps, que l'excès des liqueurs fortes. Si l'on peut supposer que la quantité des liqueurs fortes, auxquelles on a été accoutumé, est préjudiciable à la santé, & introduit des humeurs dangereuses dans la disposition du corps, le plus-tôt qu'on en retranche l'usage, c'est le meilleur. Dans une maladie aigüe personne ne craint de se priver de liqueurs fortes, quelque quantité qu'on en ait pu boire en temps de santé : & cependant tout changement soudain

d'humeurs seroit non-seulement plus dangereux alors , qu'en tout autre temps ; mais aussi il arriveroit plus vite , dans de pareilles crises. Car tout le système des fluides , étant en fermentation , de petites alterations alors , ou de petites erreurs , ne seroient pas seulement plus fatales , mais plus claires & plus sensibles. Et si quelqu'un est en danger par un changement pareil & soudain , il ne peut pas vivre long-temps en avalant tant de poison. Mais le fait en question est faux & sans fondement. Car j'ai connu & remarqué que , de discontinuer soudainement de boire de grandes quantitez de vin , & de manger aussi beaucoup de viandes , produisoit de bons effets sur ceux qui avoient été long-temps accoûtumés à l'un & à l'autre. Je suis prêt à nommer les personnes , & je n'ai jamais remarqué qu'au-

cune mauvaise consequence en soit arrivée en quelque cas que ce soit. Ceux qui ont fait de continuels excès, & dont les temperamens ont été entierement ruinez, ont vécu plus long-temps, & ont moins souffert dans leurs maladies en renonçant soudainement à l'excès; & ceux qui ont eu un fonds de santé à vivre plus long-temps, se font mieux portez, & sont parvenus de cette maniere à leur terme. Je consens que tout homme, qui a été accoûtumé à boire du vin, ou de fortes liqueurs, en boive une pinte en 24. heures: & je suis tres-assuré, que cette quantité suffit pour la santé, quelque forte que son habitude ait été. A la verité leurs esprits peuvent au commencement devenir foibles & languissans, faute de la chaux vive & du feu qu'on leur fournissoit. Mais, dans un cas pareil, la foiblesse des esprits n'est pas une ma-

ladié , & ceux qui la souffrent quelque temps , sont libéralement récompensez par la santé , la tranquillité , & la liberté des esprits , dont ils jouissent après : pour ne rien dire du bonheur qu'ils ont d'être délivrez de la tyrannie d'une habitude si mauvaise & si criminelle. Il suffira à ceux qui sont d'un temperament délicat , ou qui sont attachez à l'étude ou à la contemplation, de boire au grand repas trois verres d'eau avec une cuillerée de vin. Et comme le dit le Chevalier Temple , un verre pour vous-même , un autre pour vos amis , un troisième pour la gaieté , & un quatrième pour vos ennemis , c'est boire plus que suffisamment.

§. 13. La grande erreur que l'on commet dans cette affaire est, que la plûpart des hommes s'imaginent que l'ivresse est le seul remède pour la gourmandise ; &

qu'un excès de vin est la guérison d'une indigestion de viande : ce qui est la chose du monde la plus fautive & la plus contraire à la nature ; c'est allumer , comme on dit , la chandelle par les deux bouts. Car , premièrement , le vin , & toutes les autres liqueurs fortes , sont aussi difficiles à digérer , & demandent autant de travail des facultés digestives , que la forte nourriture elle-même. Ceci n'est pas seulement évident par rapport aux personnes d'un estomach foible , mais aussi parce que les personnes saines qui ne boivent que de l'eau ou de la petite bière , pourront manger & digérer presque le double de ce qu'elles pourroient faire , si elles beuvoient des liqueurs fortes à leurs repas ; comme chacun en peut faire l'expérience , s'il le juge à propos. L'eau est le seul menstrue ou dissolvant universel , &

celui

celui qui humecte le plus seurement tous les corps propres pour l'aliment ; au contraire il y en a beaucoup que les liqueurs spiritueuses non seulement ne dissoudront pas , mais qu'elles durciront même & qu'elles rendront plus difficiles à digérer ; particulièrement les sels des corps , dans lesquels consistent leurs qualitez actives , c'est-à-dire , celles qui peuvent nuire le plus à nos tempéramens. J'ai connu des hommes d'une complexion foible & delicate , qui ne pouvoient ni manger ni digérer en buvant du vin , & qui en buvant au repas de l'eau commune & la buvant chaude , ont recouvré leur appetit ; la digestion s'est rétablie , ils se sont bien portez , & ont gagné de l'embonpoint. Il est vrai que les liqueurs fortes , par leur chaleur & leur aiguillon qui agit sur les organes de la digestion , en augmentant la

vitesse du mouvement des fluides, & par ce moyen animant les autres fonctions animales, dissipent par une gaieté plus présente, le fardeau qui surcharge l'estomach : mais outre le préjudice qu'une telle quantité de vin fait ensuite à l'estomach & aux fluides, par sa chaleur & son inflammation, l'aliment est précipité dans le corps, sans être cuit, & y met une cause de fièvre ou d'un accès de colique, ou de quelque autre maladie chronique.

§. 14. Je remarquerai une autre erreur, qui est la passion extraordinaire que les gens au-dessus du peuple (ici en Angleterre) ont depuis peu pour les vins forts & violens : je n'en sçaurois deviner la raison, si ce n'est celle qu'apportent les plus francs, je veux dire le vulgaire, en presentant de l'eau de vie à boire, que c'est afin de s'enyvrer plus-tôt. Car certaine-

ment les vins mediocres & plus legers , enflammant moins les fucs animaux , quittent plus facilement l'estomach , & donnent plus de lieu à la gaieté & à une longue conversation. L'excès qu'on en fait , cause moins de mal , & l'on y apporte plus-tôt remede. Mais il y a des degrés dans cette matiere. *Nemo repente fuit pessimus. Personne n'est devenu tres-méchant tout d'un coup.* On commence par des vins foibles ; mais l'usage & la mode les font bien-tôt quitter ; ils laissent l'estomach fade & mal sain ; on a recours à des vins plus forts , & encore plus forts ; on s'éleve par degrez plus haut , & on passe de l'Eau de vie , aux Eaux des Barbades , & aux Esprits doublement distillez ; jusqu'à ce qu'enfin on ne peut rien trouver d'assez chaud. Ceux qui ont quelqu'égard à leur santé & à leur vie , devroient trembler aux

premieres demandes qu'ils font de liqueurs si pernicieuses. On ne devroit jamais boire de ces Eaux fortes, que par l'ordre d'un Medecin, ou à l'agonie. Car quand des personnes sont parvenues à cet état, que les fortes liqueurs deviennent nécessaires à leur plaisir, & à la liberté des esprits; on peut avec justice les mettre au nombre des morts; tant par rapport au peu de temps qu'elles ont à vivre, qu'au peu de service qu'elles peuvent se rendre, & au genre humain. Je ne parle pas ici de ceux qui ont actuellement un accès de Goute, ou de Colique dans l'estomac. (*Nous ne devons pas mourir de peur de mourir.*) Je ne recommande pas non plus le verjus, ou les vins verds. Mais je suis bien assure, tant par la raison que par l'experience, que les vins legers d'une force moderee, bien meurs & de deux ou trois feuilles, sont beaucoup preferables.

pour la gaieté & la conversation, beaucoup plus sains pour les temperamens des hommes, & beaucoup plus propres pour la digestion, que les vins chauds & forts. On ne devroit jamais boire des vins spiritueux, forts, & pesans, sans les détremper suffisamment avec de l'eau ; au moins, on ne devroit s'en servir, que comme d'Eau de vie, ou d'esprit, & comme d'un cordial. *Ad summum tria pocula sume.* Or, n'en prenez tout au plus que trois verres. Tout ce qu'il y a de plus est excès, & nous oblige d'en faire pénitence.

§. 15. Je n'ai pas ici dessein d'interdire les moyens innocens dont on se sert pour animer la conversation, charmer les chagrins, augmenter l'amitié, & pour réveiller & relever les esprits abbatus, le verre à la main dans un repas d'amis sociables. J'approuve même la gaieté renfermée dans des bornes

Chrétiennes, & qui n'a point de mauvaise suite. Les personnes sobres recevront peu de préjudice de ces sortes de petites débauches, quand elles n'arrivent que rarement, & particulièrement quand ils les corrigent ensuite, par une plus grande abstinence. Mais le plus bas caractère qui soit dans la vie, est celui d'un yvrogne. S'il n'y avoit que les scelerats, les gens de neant & perdus de débauches, qui s'abandonnassent à ces excès; les efforts que l'on feroit pour les en retirer, seroient aussi vains, que ceux que l'on feroit pour arrêter une tempête, ou calmer un orage. Mais à présent que le vice est devenu épidémique; puisqu'il s'est glissé non-seulement parmi les artisans & les gens de métier, mais parmi ceux qui ont le genie le plus brillant, le goût le plus fin & les qualitez de l'esprit les plus accomplies; & même, le dirai-je, dans la partie du

genre humain la moins corrompue, parmi des personnes du sexe d'un esprit très-poli, & de la vertu la plus severe; & ce qui est encore de plus surprenant, celles mêmes, qui à tous autres égards sont irréprochables; puis que, dis-je, les choses en sont là, il ne sera pas mal à propos de faire voir, jusqu'à l'évidence d'une démonstration, la folie aussi-bien que le désavantage d'un pareil genre de vie. Un accès de colique, ou de vapeurs, un malheur domestique, un accident, la mort d'un enfant, ou d'un ami, avec l'aide d'une femme, de chambre, d'une Sage-Femme, ou d'une voisine, produisent souvent les sources & les causes importantes d'un effet si fatal. Une petite défaillance demande quelques gouttes d'esprits, qui coulent vite sous le nom de Medecine; les gouttes engendrent les petits coups; & les petits coups se reproduisent

souvent, jusqu'à ce qu'ils deviennent sans poids & sans mesure; de sorte qu'enfin la pauvre creature souffre un vrai martyre, entre sa modestie naturelle, la grande necessité de cacher ses demandes; & ce qu'il y a encore de plus grand, entre les moyens de les satisfaire. Ces gouttes & ces petits coups ayant engendré de plus grands & de plus rudes accès hysteriques, des tremblemens, & des convulsions, produisent une necessité ulterieure de gouttes, de petits coups, & de demi-septiers; jusqu'à ce qu'une hydropisie favorable, des convulsions, un atrophie de nerfs, ou une diarrhée colliquative, les délivre d'un état si déplorable; si une fièvre, ou une frenésie ne le fait pas. Les plus tristes reflexions se font souvent élevées dans mon esprit, quand j'ai vu que même certaines personnes qui paroissent d'ailleurs vertueuses & de bon sens étoient

tellement garrotées de ces chaînes & de ces fers, qu'elles les ont portez jusqu'au tombeau. Elles étoient sourdes à la raison & à la Medecine, à leur propre experience, & même aux paroles formelles de l'Ecriture, qui dit: *Que l'yvrogne n'héritera pas le Royaume du Ciel.* Encore si ce poison charmant les guerissoit actuellement, ou adoucissoit leurs maux de temps en temps; on pourroit dire quelque chose pour excuser la folie & la frenésie d'un pareil genre de vie. Mais au contraire, il irrite toujours & augmente tous leurs symptomes & ensuite leurs souffrances, excepté quelques momens immédiatement après qu'on l'a pris; & chaque petit coup produit la necessité de deux autres, pour guerir les mauvais effets du premier; & on achete le plaisir d'une minute par plusieurs heures de peines & de misere plus grande; outre que la maladie de-

vient plus incurable. L'abbattement d'esprit n'est pas en lui même une maladie; outre cela il y a dans l'Art des Remedes qui le soulageront toujours, aussi long-temps qu'il restera quelque huile dans la lampe; & c'est en vain qu'on tâche de ressusciter un mort. L'exercice, l'abstinence, & les evacuations convenables, avec le temps & la patience, le rendront continuellement supportable, & très-souvent le gueriront parfaitement. S'habituer aux petits coups de fortes liqueurs, c'est tout d'un temps abandonner le tout; car ni le Laudanum, ni l'Arsenic, ne tueront pas plus certainement, quoi que plus vite. C'est badiner, que de prétendre que c'est une medecine, ou un remede présent. Les cordiaux de quelque sorte qu'ils soient, même ceux que l'on tire des boutiques des Apoticaire, ne font que suspendre le mal pour un temps, pour

gagner du délai, jusqu'à ce que les remèdes propres & qui ont la vertu de les déraciner puissent avoir lieu : & l'on ne doit jamais s'en servir deux fois, immédiatement l'une après l'autre, que dans la dernière nécessité. Je puis dire avec sincérité que s'il y avoit un fonds de vie, & nulle maladie incurable compliquée avec l'abbattement & la foiblesse, je n'ai jamais manqué de le soulager par l'usage d'autres remèdes propres les hypochondriaques, ceux qui étoient sujets aux vapeurs, & les hysteriques; & de les soulager de manière à leur rendre la vie tolérable, pourvu qu'ils voulussent se laisser gouverner, & suivre le régime que je leur prescrivois. La nécessité du sujet m'a forcé de parler de cela, comme j'ai fait, mais il est si désagréable de le faire, que je n'en dirai pas davantage.

§. 16. Après les petits coups d'Eau

de vie , il n'y a point de liqueur qui merite d'avantage d'être notée d'infamie , & d'être bannie des repas des Personnes délicates , valedinaires , & attachées à l'Etude , que le Punch. C'est une composition de Parties, dont il n'y en a pas une qui soit faine , ou bienfaisante à ces sortes de complexions , excepté l'Eau pure qui y entre. Le principal ingredient est l'Eau de Cannes de Sucre, l'Arrac , l'eau de vie , ou les esprits de Grain, tous exaltez par le feu , des jus fermentez de plantes apportées des Pays meridionaux , ou qui ont soutenu le plus longtems la chaleur du Soleil dans notre propre Climat : & l'on remarque , que toutes les choses qui ont passé par le feu , en sorte qu'il ait eu un tems convenable pour diviser & penetrer leurs parties , autant qu'il est possible , retiennent , même après , une qualité caustique, corrosive, & brulante.

Ceci est évident par le goût ignée & par le toucher ardent des Esprits nouvellement tirez ; comme aussi par la qualité brulante de la Pierre à chaux, qui, quoi qu'éteinte par l'Eau bouillante, retient toujours après sa qualité d'échauffer & dessécher, comme il paroît par le grand usage de l'Eau de chaux, pour dessécher tous les ulceres humides, quand on la donne seule intérieurement, ou qu'on la mêle avec des Sudorifiques de bois & de racines ; & par le succez qu'elle a quand on l'applique extérieurement pour les mêmes Sujets. Et quoique le tems puisse en quelque façon avoir l'avantage, & diminuer ces qualitez, dans ses operations sensibles & ordinaires ; cependant comme l'Eau est un corps plus grossier que le feu, ou la flamme, elle ne peut jamais le pénétrer jusqu'à éteindre entierement sa chaleur la plus intime ; particuliere-

ment si nous considérons, que les Esprits ne sont qu'un amas de sels fins & d'Huile leger e liez ensemble dans le plus petit volume: les premiers sont si durs & si solides qu'ils retiennent naturellement leur chaleur le plus longtems, & que l'Eau ne sçauroit les penetrer; l'autre, je veux dire l'Huile, s'allume si vite, qu'elle reçoit très promptement la chaleur & prend feu tres aisément. Elle défend les sels du pouvoir que l'eau peut avoir sur eux. Et dans la distillation continue des Esprits, cette action du feu est si forte, qu'elle les réduit à la fin en flammes liquides, qui s'évaporeront en fumée & en flammes visibles. L'autre partie principale de la composition du Punch est le jus d'Oranges & de Citrons. Et si nous faisons attention, qu'une Orange, ou un Citron, cueilli dans sa parfaite maturité, ne pourroient jamais nous être transportez à moitié chemin

par mer, sans être pouris ou gâtez, nous ne ferions pas grand cas de leur jus. Tous les Marchands Espagnols ou Portugais peuvent nous apprendre, que ces fruits doivent être cueillis verds, ou au moins un mois avant leur maturité; autrement il ne sont pas propres à être transportez par mer. L'air de la mer, joint à ce qu'ils sont renfermez & pressez, leur donne cette couleur jaune d'or, que nous admirons tant. Le jus de Pommes sauvages, ou de Raisins verds, ou de Groseilles, ou même le bon jus d'Ozeille, parviendroient enfin à la vertu qu'ils ont d'éteindre la chaleur des Esprits, s'ils ne parvenoient pas à leur Saveur. Et combien de pareils jus feroient agréables aux Fibres fines des estomachs & des Boyaux foibles, c'est ce que je laisse au jugement de tout le monde. La verité est, que tous les jus qui fermentent comme ceux-ci

le font extraordinairement, doivent préjudicier extrêmement aux complexions foibles; car rencontrant les cruditez dans les intestins, il faut qu'ils y livrent un combat & une nouvelle colluctation, & que de cette maniere ils enflent toutes les cavitez du corps humain, par des fumées & des vapeurs, qui sont l'ennemi qui fait le plus de mal à des intestins tels que ceux de ces personnes. Et dans les Indes Occidentales, où les Peuples sont dans la necessité de boire beaucoup, à cause de la violence de la chaleur, n'y ayant pas de liqueurs convenables, ils sont forcez de boire beaucoup de Punch. Aussi quoi que les Oranges & les Citrons y soient dans leur perfection, ils sont généralement affligés de maladies mortelles, comme de nerfs, de Coliques, de Paralyties, de Crampes, & de Convulsions, qui les enlèvent en peu de jours; ce qu'on attribue en-

tièrement à ce mélange empoisonné. Dans de pareils cas les Eaux de Bath sont le seul Remede; on se dépêche d'y aller, si l'on y peut arriver en vie. Et des Hommes de ma Profession, aussi bien que leurs malades, m'ont appris ce fait. Et on attribuoit universellement la cause de ces maladies, que ces gens avoient eues, au Punch & aux Liqueurs spiritueuses. Si les Acides sont indubitablement necessaires, les Vineux sont les meilleurs & les plus surs. Quoi que les Romains eussent des Acides vegetables en abondance, ils ne s'en servoient que dans la Cuisine; ou la quantité de ce Poison étoit si petite, qu'elle ne pouvoit pas leur faire assez de mal, pour en deffendre l'usage dans les gouts délicats qu'ils donnoient à leurs Sauces: & la Boisson constante des Gens de Guerre d'un rang inférieur, étoit de l'eau & du vinaigre, qu'ils trouvoient d'un u-

sage excellent, tant pour prévenir les Fièvres, la Peste, & la Putrefaction, que pour donner de la force à un lent élément, & l'empêcher de se loger dans le Corps. Delà est aussi venu le grand usage de l'Oxymel & de l'Oxycrat, (c'est-à-dire, du vinaigre avec du miel & de l'eau) parmi les anciens Medecins. Et toutes les fois qu'ils ordonnoient un Acide, ils y joignoient tres-sagement un correctif; tant pour étendre ses bons effets, que pour prévenir les mauvais. Les deux ingrédients qui restent, sont le Sucre & l'Eau: je les abandonne à ceux qui boivent du Punch, & je leur en accorde toute l'utilité, qu'ils peuvent faire entrer dans cette composition. Cependant il restera encore dans cette composition, une malignité assez grande, pour la faire detester par les personnes delicates & valetudinaires, qui font quelque cas de la santé & de la vie; ou

du moins pour les empêcher d'en faire un fréquent usage , ou d'en prendre en quantité ; car il est des poisons , qui ne sont poisons que par leur quantité. Les gens robustes , les voluptueux , & les gens abandonnez, n'ont pas besoin d'avis, au moins n'en veulent-ils prendre aucun. Je n'ai jamais pû voir qui que ce soit dans son bon sens , s'abandonner à cette liqueur de Paien, qu'elle ne plongeât au plutôt, & tout d'un coup dans la plus profonde yvresse. C'est de toutes les liqueurs quellesqu'elles puissent être, celle qui tient le plus long-tems les gens dans l'accès, qui les prive le plus entierement de l'usage de leurs facultez intellectuelles , & des organes du corps. Le Punch est tres semblable à l'Opium , tant dans sa nature que dans la maniere de son operation ; & il approche le plus près de l'Arsenic dans ses qualitez destructives & venimeuses : & ainsi

92 *Essai sur la santé,*
je le leur abandonne. *Celui qui sachant ceci ne laissera pas d'en boire, mourra.*

§. 17. Quant aux Liqueurs qu'on tire de la Drêche, ou du malt, c'est à dire du grain germé, si l'on en excepte la petite Biere; elles ne sont gueres en usage, que parmi les artisans & les chasseurs au renard. Les François les appellent avec justice de la Soupe d'Orge. Je suis bien seur, qu'un estomach foible peut digerer aussi vite & avec moins de peine, du porc & de la purée, que de l'Ele des Comtez d'Yorck & de Nottingham. Elle fait de la glu excellente; & quand elle a été quelque tems gardée sur un feu doux, elle fait la plus gluante & la meilleure emplâtre, qu'on puisse inventer, pour de vieilles entorses; & même la petite biere, que l'on boit ordinairement à Londres, si elle n'est bien bouillie, tres claire, & raisonnablement vieille, elle

nuira aux Personnes qui ont les Nerfs foibles , & la digestion tardive. Car fermentant de nouveau dans les canaux alimentaires , elle remplira toutes les cavitez du corps de fumées & de vapeurs , qui à la longue joueront de mauvais tours à un temperament caduc. Enfin les Personnes valetudinaires , celles qui s'appliquent à l'étude & à la contemplation, doivent se contenter par jour d'une pinte de vin mediocre & leger , une demi-pinte pure , & l'autre avec de l'Eau.

§. 18. Depuis que le luxe étranger a été introduit dans sa perfection ici, il y a une espee de liqueur en usage parmi les honnêtes gens, que quelques grands Docteurs ont hautement & solennellement condamnées , & que d'autres ont recommandées avec autant d'extravagance : je veux dire, le Caffé , le Thé, & le Chocolat.

Quant à moi, je crois que toute leur vertu consiste dans l'habitude; & que tout le mal qu'elles font, vient de l'excès. Pour ce qui regarde le Caffé, c'est une pure chaux, ou une espece de petites Fèves brûlées, mais plus legere à l'estomach & d'une faveur un peu plus agréable. Les Turcs s'en servent aussi bien que de l'opium au lieu d'eau de vie. Mais la raison dont ceux qui en usent avec excès, se servent pour s'excuser sur cette Coutume Mahometane, est foible & sans fondement; car ceux qui en usent là, en souffrent, comme nous en souffrons ici. Et ceux qui en font débauche, deviennent stupides, foibles, & paralytiques, particulièrement quand ils y joignent l'opium, ce qu'ils font frequemment, comme font ici ceux qui en prennent avec excès; & ils sont autant exposez au mépris des personnes sérieuses, que nos buveurs d'eau de vie le sont ici.

Une Tasse ou deux de Caffé , avec un peu de Lait pour l'adoucir, dans un tems crud & humide , non seulement ne peut pas faire de mal , mais c'est un soulagement actuel pour un estomach aqueux & flegmatique. Mais il est aussi ridicule , & peut-être plus nuisible , au moins à ceux qui ont le corps mince & sec , de barboter dans le Caffé deux ou trois fois le jour , qu'il le seroit de ne boire que de l'Eau de Chaux échaudée.

Il y a deux sortes de Thé , le Verd & le Bouy. M. Cuningham , qui est une Personne très-sçavante & très-polie , & qui a vécu plusieurs années à la Chine , nous apprend que ces deux especes de Thé se tiennent du même Arbrisseau , mais en différentes saisons ; & que le Thé Bouy est cueilli au Printems , & séché au Soleil , & le verd au Feu. Mais je soupçonne , & non sans autorité , qu'outre ces différentes

manieres de les sécher , on verse l'infusion de quelqu'autre Plante , ou de Terre (peut-être d'une pareille à celle du Japon , ou de Catechu) sur quelques fortes de Thé Bouy , pour lui donner la douceur , la faveur , & la pesanteur qu'il a sur l'estomac ; par le moyen de quoi il devient une pure drogue , & a besoin de la simplicité naturelle du Thé Verd , qui quand il est leger , qu'on ne le boit ni trop fort ni trop chaud , & qu'il est adouci avec un peu de Lait , est un dilayant très propre à nettoyer les Passages alimentaires , & emporter les sels scorbutiques & urineux ; pour ceux , qui vivent grasement & librement , en usent au déjeuner : comme aussi le Thé , que l'on fait d'une Orange ou d'un Citron coupé par tranches , contribue des mieux à la digestion après un bon Repas , ou quand on est alteré entre les Repas ; & ce Thé est beau-
coup

coup plus seur & plus efficace, que les petits coups d'Eau de vie, ou les cordiaux forts, que l'on prend ordinairement pour ce sujet. Quelques Personnes qui ont les nerfs tendres & foibles, tombent dans l'abbatement & le tremblement, en beuvant de ces liqueurs trop librement : ces maux viennent ou de la trop grande quantité qu'on en prend, ou de ce qu'elles irritent les fibres tendres & délicates de l'estomach. Ces sortes de Personnes doivent les éviter soigneusement, & s'en abstenir, comme des gouttes & des petits coups de liqueur forte. Mais je ne pourrai jamais être de l'opinion de ceux, qui attribuent le grand nombre de maladies scorbutiques, de vapeurs, d'abbatement d'esprit, & de foiblesse de nerfs si frequents aujourd'hui en comparaison de ce qu'elles étoient du tems de nos ancêtres; à la coutume de boire trop souvent & trop

librement ces infusions étrangères. La cause n'est pas proportionnée à l'effet, & n'a certainement aucune analogie ni connexion avec lui. Nous sçavons que l'eau échauffée, avance & aide plus qu'aucune autre chose la digestion dans des estomacs foibles, & en des Personnes qui ont les nerfs tendres. Et j'ai vu bien des gens dans ce cas se rétablir à merveille par l'eau seule; tandis que les eaux minerales froides, les liqueurs ameres, les cordiaux, & les petits coups d'Eau de vie, faisoient plus de mal que de bien. Et le Thé n'est qu'une infusion d'une plante innocente dans l'eau: je dis, innocente, parce que nous trouvons par son goût qu'il n'a point de qualitez ni pernicieuses, ni destructives, ni âcres; & nous sommes seurs par l'usage qu'on en fait dans les pays d'où il vient, (qui sont plus vastes que la plus grande partie de l'Europe) que

les Peuples n'en reçoivent aucun préjudice, mais au contraire qu'il avance & la digestion & la transpiration. Ce qu'on dit pour prouver qu'il relache l'estomac & les boyaux par sa chaleur, n'est d'aucune force: car à moins que de le boire plus chaud que n'est le Sang même, il ne peut nuire. Nous voyons ceux qui conduisent les Bains, patrouiller une grande partie du jour, pendant au moins six mois de l'année, dans l'eau aussi chaude que le Thé fut jamais bu, sans en recevoir aucun mal; si ce n'est lors qu'ils boivent trop abondamment des liqueurs fortes, pour étancher la soif que l'eau chaude produit. Quoiqu'il en soit, je conseille à ceux qui prennent beaucoup de Thé, de ne le boire guère plus chaud que tiède; par ce moyen ils en recevront toute l'utilité qu'il peut produire, & ils se garantiront du mal qu'il pourroit

100 *Essai sur la santé,*
peut-être leur faire.

Quant au Chocolat , je crois qu'il est trop chaud & trop pesant , pour les Personnes qui sont valetudinaires , & qui ont les nerfs foibles. J'ai remarqué auparavant , que les Noix passent à travers les canaux alimentaires sans être digérées , ni altérées ; & quoique quelques unes de leurs parties les plus volatiles puissent se séparer ; je doute , cependant , qu'elles puissent fournir beaucoup de nourriture aux Personnes qui digerent difficilement. Quelques uns disent , que le Chocolat leur donne de l'appetit ; cela veut peut-être dire , que quand ils ont bon appetit à leur dejeuner , il est vrai semblable qu'il peut durer tout le jour. Mais je crois que c'est un appetit faux & hysterique , tel que celui que les vins subtils , & les humeurs mordicantes produisent dans l'estomac. Car les choses grasses & huileuses , comme

sont toutes les noix, sont difficiles à digerer, & sont long-tems dans l'estomach, pour les raisons que j'ai déjà expliquées. Le chocolat peut être de quelque utilité contre l'irritation du sel & des humeurs aiguës dans les boyaux : & c'est pour cette raison, qu'il peut être bon dans les coliques & la gravelle, pour ceux qui ont la digestion forte & robuste ; mais il ne peut jamais être un bon aliment pour ceux qui ont les nerfs foibles, & une complexion infirme. Il n'y a certainement rien de si leger sur l'Estomac, que les végétaux farineux ; comme les pois, les fèves, le millet, l'avoine, l'orge, le ségle, le froment, le sago, le riz, les patates, & semblables. Je conseillerois toujours aux valétudinaires, & à ceux qui ont les nerfs foibles, de faire leurs deux moindres ou seconds repas, de quelqu'une de ces farines, mêlées dans du lait ou de l'Eau.

Le tabac est une autre mauvaise herbe étrangere, d'un grand usage en Angleterre; non pas tant parmi les honnêtes gens, que parmi ceux d'une condition mediocre, & d'un rang inferieur. Ceux qui sont d'une complexion épaisse & flegmatique, qui abondent en humeurs sercuses & aqueuses, qui sont sujets aux toux, aux catharres, & aux maladies asthmaticques; qui ont des maux de dens violens, ou des fluxions aux yeux; dont les estomacs sont froids & pleins d'Eau, & qui vivent librement dans l'abondance; trouveront que de mâcher & de fumer du tabac est une évacuation tres-utile, qui emporte les humeurs superflues, les cruditez, & le flegme froid, pourveu qu'ils évitent avec soin d'en avaler la fumée, ou le jus; & qu'ils ne boivent rien après avoir fumé ou mâché, qu'ils n'ayent rincé leur bouche avec de l'eau, qu'ils rejetteront. Mais

il est très pernicieux & funeste à ceux qui sont minces, maigres, & étiques ; parce qu'il échauffe leur sang, dessèche leurs solides, & prive l'aliment de cette salive qui est si absolument nécessaire à la digestion. Prendre les feuilles par le nez le matin, ou celles qui sont grossièrement coupées, causera d'abord un flux de rheume par les glandes du nez ; & fera d'un bon usage pour décharger la tête & éclaircir les yeux. Mais la coutume ridicule, de prendre continuellement des poudres falsifiées, & d'autres drogues étrangères que l'on vend pour tabac en poudre ; ne peut que nuire aux yeux & même à l'estomac ; au moins si nous ajoutons foi au rapport de ceux qui disent qu'ils en ont tiré de leur estomach.

§. 19. J'ai taché, par quelques remarques, & par quelques réflexions, d'aider le lecteur à le rendre capable de déterminer la quantité

& la qualité de l'aliment solide, nécessaire ou pour prévenir, ou pour guerir les maladies chroniques. Il ne fera pas mal à propos, de faire ici quelques reflexions aussi sur la proportion convenable du boire propre pour ce dessein. Le boire comme le manger doit être différent, & inégal selon l'âge, la stature, le travail, & le temperament de la Personne, & la saison de l'année. J'ay entrepris de limiter la quantité de liqueurs fortes, les plus propres à conserver la santé & à prolonger la vie en general, à une livre ou à une pinte, de la moyenne grandeur. Mais les gens malades, les vieillards, & ceux qui voudroient guerir une maladie chronique, doivent même diminuer quelque chose de cette quantité. La seule question qui reste, est de sçavoir la quantité d'eau, ou de liqueurs aqueuses propres à être mêlées avec cette forte liqueur,

ou bues toutes seules : car dans l'eau même, toute innocente qu'elle est de sa nature, il y a du choix à faire, de la préférence à donner à l'une plutôt qu'à l'autre ; parce que, trop d'eau servira seulement à élargir & enfler les vaisseaux, & à emporter quelques unes des plus fines & des plus nutritives parties du chyle ; & trop peu ne suffira pas pour humecter l'aliment solide, ou pour rendre le chyle assez mince & assez fluide, pour circuler à travers des vaisseaux fins & déliés. Je suppose que mon malade n'use point d'autres mets de cuisine, que du bouilli & du rôti ; & qu'il ne mange que de la viande fraîche. Faire bouillir la chair, cela tire les suc fort & fétides ; cela la rend moins nutritive, plus trempée, plus légère, & d'une digestion plus facile. D'un autre côté, de la faire rotir, cela la laisse plus remplie de jus forts & nutritifs, plus difficile à digérer, &

moins délayante. C'est pourquoi ; ceux qui doivent manger de la chair d'un animal adulte & qui est en pleine maturité d'âge, la mangeront bouillie, & même bien bouillie si leur digestion n'est que foible. Ceux qui se nourrissent de chair de jeunes animaux, ce qui est le meilleur pour les estomacs foibles doivent la manger rôtie ; mais il faut qu'ils en mangent moins que si elle étoit bouillie ; il faut qu'ils l'humectent davantage : car comme le rôti a une meilleure faveur, & plus de nourriture, aussi n'est-il pas si mollasse sur l'estomac ; il n'en fort pas & ne coule pas si vite, & il ne détruit pas la trituration, qui a quelque part, tant dans les premières digestions, que dans les suivantes : mais il aura plus besoin d'être dilayé & d'être plus abondamment humecté, par un dissolvant d'eau, pour adoucir ses fibres les plus rigides & les plus rôties. Si donc on

suppose que tout le poids de l'aliment solide, en vingt quatre heures, est d'une livre & demie; alors trois livres de liqueur, c'est-à-dire, une de forte, & deux de quelque fluide aqueux, suffiront pour l'humecter abondamment. Car de cette maniere il y aura deux particules de fluide, contre une particule de solide; qui, en retranchant les parties solides jettées par la selle, suffiront pour rendre le chyle parfaitement délié, & pour le faire circuler à travers les petits canaux, dont les diamètres sont plus grands que ceux de la particule solide; ce qui est la fin principale de sa fluidité & de sa subtilité. Une plus grande quantité que celle-ci, élargiroit les vaisseaux, & emporteroit les plus fines parties du chyle par l'eau & la transpiration: car nous trouvons constamment, que tous les deux sont augmentez par une dose trop copieuse de fluides; & une moindre quantité ne suffi-

roit pas pour humecter l'aliment. C'est pourquoi, je conseillerois à ceux qui ont l'estomach foible, & les nerfs relâchez, de mêler leur vin avec la quantité susdite d'eau chaude, au moins tiède, avec une crouste de pain brulée, & de le boire quand ils ont fini leur repas, s'ils le peuvent faire avec facilité, plutôt qu'en mangeant. Car les parties les plus spiritueuses & les plus nourrissantes de l'aliment couleront plus vite, sans être beaucoup détrempées; & ce sera la plus dure & la plus épaisse partie qui reste, qui en aura le plus besoin. Et si quelquefois après leur grand repas, ils se trouvent surchargez, s'ils sentent des aigreurs, & des soulevemens d'estomach, ou s'ils baillent beaucoup; qu'ils humectent à longs traits leur aliment avec du thé verd & du lait tiède, ou avec de l'eau chaude, plutôt que de courir aux petits coups de liqueurs & aux cor-

diaux, l'antidote le plus usité & le plus pernicieux dans de pareils cas. Et quand on sent une oppression pesante, beaucoup de peine & de grands efforts dans la digestion; il faut avoir recours au Carduus, ou à la fleur de Camomille prise en guise de thé, plutôt que de donner dans ces liqueurs empoisonnées & brûlantes; qui, quoi qu'elles puissent diminuer la souffrance pour le présent, & précipiter la première digestion, le leur fait cependant payer bien cherement, quand le fardeau de cruditez qui n'est pas digéré, vient à passer par les selles, ou par la transpiration, soit en leur causant des coliques, des tranchées, des vapeurs, & l'oppression des esprits; ou par une défaillance générale, & par des douleurs & des points de rhumatisme.

§. 20. Au sujet des Cordiaux, dont j'ai fait mention dans un des articles précédens; je ne sçauois

m'empêcher d'en donner un, dont j'ai éprouvé long-temps les vertus & les propriétés; & je ne l'ai jamais trouvé sans succès, lors même que tous les autres remèdes étoient inutiles & sans effet. Ainsi je recommande à tous ceux qui sont sujets aux abatemens d'esprits, aux défaillances, aux oppressions, aux maladies d'estomac, aux maux de tête, & aux vapeurs, de l'avoir toujours chez eux; comme aussi à ceux qui, ayant besoin de paroître avec éclat dans quelque affaire de conséquence, manquent pendant quelque peu de temps d'un flux d'esprits, pour ce sujet; ou quand quelqu'accident soudain arrive de soi-même par la disposition où se trouve le corps: Je le regarde comme une espece de remède universel, mais il ne faut jamais s'en servir, que dans de pareilles occasions: parce que l'usage le peut affoiblir, s'il ne détruit pas entièrement sa

vertu : voici comment il se fait.

Prenez de l'eau simple de fleur de Camomille, six onces; des eaux composées d'Absynthe, & de Gentiane, de chacune une once & demie; de l'esprit composé de Lavande, du sel volatile, de la teinture de castor, & de la gomme armoniaque dissoute dans quelque eau simple, de chacune deux dragmes; teinture de Bistorte, & teinture de *Species Diambrae*, de chacune une dragme; des huiles chimiques de Lavande, de Genièvre, & de Muscade, de chacune dix gouttes; mêlées avec une partie d'un jaune d'œuf, pour rendre le tout uniforme; de l'*Assa fatida*, & du Camphre dans un petit morceau de linge, de chacune une demi dragme: Mais ceux qui trouveront ces deux derniers désagréables, pourront ne les pas mettre. Deux, trois, ou quatre cueillerées de ce Cordial, est un secours présent dans

112 *Essai sur la santé,*
les occasions que j'ai dit. Il se gardera six mois dans sa force.

*Regles generales qu'il faut observer
par rapport au boire & au manger,
pour conserver sa santé & pro-
longer sa vie.*

1. La grande regle du boire & du manger pour conserver la santé, est d'ajuster la qualité & la quantité de notre nourriture, à nos facultez digestives. On peut juger de la qualité par les regles suivantes.

2. Les substances qui sont composées de parties plus grossieres sont plus difficiles à digerer; leurs particules constituantes étant plus liées ensemble, & par consequent adhérant plus fermement.

3. Les substances dont les parties sont unies par une plus grande force, ont proportionnellement une cohérence plus ferrée, que celles qui se lient par une force plus petite.

4. Les sels se separent très-difficilement, parce qu'ils sont unis par des surfaces planes, sous lesquelles ils sont toujours compris ; & dans les extrémitez où la circulation est plus lente, ils s'amassent vite en de plus grands pelotons, & par consequent il y a plus de difficulté de changer leur disposition. Nous pouvons aisément conclure de ces choses. 1°. Que les vegetaux & les animaux qui viennent le plus tôt en une pleine maturité, sont plus faciles à digerer, que ceux qui sont plus long-temps à atteindre cet état. 2°. Que ceux qui sont les plus petits dans leur espece, le sont aussi plus que les plus grands. 3°. Que ceux qui sont d'une substance sèche, charnue, & fibreuse, le sont encore plus que ceux qui sont gras, huileux, & glutineux. 4°. Ceux qui ont une substance blanche, plus que ceux d'une couleur vive. 5°. Ceux qui sont d'un goût doux &

agreable, plus que ceux qui ont un goût fort, piquant, & aromatique. 6°. Les animaux de terre, plus que les marins. 7°. Les animaux qui vivent de vegetaux, ou d'autres alimens legers, plus que ceux qui se nourrissent d'autres animaux, ou d'alimens durs & pesans. 8°. Que la nourriture que la nature a destinée pour les jeunes animaux, est plus legere que la chair de ces animaux mêmes.

5. Toute la volaille engraisée, & le bétail nourri dans l'étable, & même les vegetaux forcez & venus sur des couches chaudes, tendent plus à la putrefaction, & par consequent sont moins propres pour la nourriture de l'homme, que ceux qui sont nourris & élevés d'une maniere naturelle.

6. L'aliment simplement apprêté est d'une digestion plus facile, que celui qui est mariné, salé, mis en pâte, fumé; ou qui est, de quel-

que maniere que ce soit, de haut goût.

7. Les hommes robustes, ceux d'une haute stature & qui travaillent beaucoup, & ceux qui demeurent dans un air pur & froid, ont besoin de plus de nourriture, que les femmes, les enfans, les gens foibles ou sedentaires, les vieillards, & ceux qui demeurent dans un climat plus chaud, ou dans un air plus grossier.

8. Rien ne contribue davantage à conserver la santé & à prolonger la vie, que l'abstinence, une nourriture simple, avec un travail convenable.

9. Où l'exercice manque, (comme dans les personnes attachées à l'étude) il y a un plus grand besoin d'abstinence; pour ceux-là, huit onces d'aliment animal, & douze de vegetable, suffisent en 24. heures.

10. La plûpart des maladies chroniques viennent de réplétion;

comme il paroît en ce que la cure s'en fait par évacuation.

11. Les personnes délicates doivent faire abstinence autant qu'il leur est possible : & si elles le négligent, leur seul remède est, d'avoir recours aux fréquentes purgations domestiques & stomachales.

12. Une règle simple pour juger de la quantité est, de ne pas manger autant qu'il faut pour se rendre inhabile à vaquer à ses affaires.

13. Une règle plus sensible & plus prompte est, de trouver premièrement par l'expérience combien d'aliment convient, pour se sentir léger & fain après l'avoir pris ; & ensuite en déterminer toujours la quantité à l'œil ; la nature n'y recherchant pas une exactitude mathématique.

14. Le porc & le poisson ne sont pas des alimens propres pour les gens d'étude, ni pour les personnes délicates.

15. L'eau est de toutes les boissons la plus naturelle & la plus saine : elle excite l'appetit & fortifie le plus la digestion.

16. Les liqueurs fortes & spiritueuses auxquelles on s'abandonne librement, deviennent un poison certain, quoi que lent.

17. Il n'y a point de danger de les quitter tout d'un coup ; le prétexte qu'on allegue pour les continuer, étant faux & sans fondement.

18. Entre les liqueurs fortes la meilleure pour les personnes foibles & attachées à l'étude est le vin ; la meilleure quantité est une pinte en 24. heures ; & la meilleure manière de le boire est, trois verres sans eau, & trois avec de l'eau.

19. Les vins legers & mediocres, parfaitement meurs, & de deux ou trois feuilles, sont preferables aux vins forts.

20. Les liqueurs fortes ne pré-

viennent pas le mal d'une indigestion, & elles ne l'emportent pas si sûrement que l'eau, quoi qu'elles paroissent donner un soulagement présent.

21. Le frequent usage des esprits distillez pris à petits coups & en cordiaux, bien loin de guerir l'abattement, l'augmente, & produit des defordres plus funestes.

22. Et même quand ils sont trempés avec de l'eau, dans le Punch; la quantité qu'on en boit tout d'un coup, & l'addition d'un acide corrosif, produit également de pernicieux effets dans le corps humain.

23. Les liqueurs faites de malt (excepté la petite biere claire, & assez vieille) sont extrêmement nuisibles aux personnes délicates & aux gens d'étude.

24. Le Caffé n'est qu'une infusion d'une espece de chaux, & a les effets d'une medecine absorbante; ainsi il peut être de quelqu'utilité

aux estomachs aqueux , pourvu que l'usage en soit moderé.

25. Le Thé verd est bon pour humecter l'aliment, comme étant une liqueur legere, chaude, & agreable : mais le Thé bouy est trop pesant sur l'estomach.

26. Le Chocolat (comme toutes les autres noix) est si pesant & d'une digestion si difficile , qu'il ne peut jamais être propre pour les estomachs des personnes foibles & délicates.

27. Fumer du tabac, sans boire après, le mâcher, ou en prendre le matin par le nez les feuilles grossierement coupées , est une chose utile aux temperamens flegmatiques ; mais tres-pernicieuse aux corps maigres & secs. Le tabac en poudre n'est d'aucune utilité.

28. La quantité convenable de liqueurs aqueuses en 24. heures, pour ceux qui vivent regulierement, est deux pintes , (comme

celle de liqueur forte est une pinte) il vaut mieux la boire chaude, que froide; & plutôt à la fin du repas, que dans le temps que l'on mange.

29. J'ai donné la maniere de faire un cordial propre à être gardé dans les familles particulieres, comme un remede présent & un soulagement certain, pour des faisssemens de cœur, des défaillances, des indispositions, ou des abatemens d'esprits; mais il ne faut jamais s'en servir que dans un cas de necessité,

CHAPITRE TROISIÈME.

Du sommeil & des veilles.

§. 1. **L'**Ordre des matieres generales que j'ai à traiter, demande que je parle maintenant du sommeil & des veilles. Tous les
corps

corps en agissant les uns sur les autres, & par l'action de ceux qui les environnent sont sujets à s'alterer & à deperir : & tous les corps animaux tant par un principe actif & automate audedans, que par le frottement des corps au dehors, se défont continuellement de quelque une de leurs parties superflues & usées. En sorte que les corps animaux sont dans un flux continuel. Pour reparer ce deperissement & cette diminution, la nature a sagement établi des periodes alternatives de travail, & de repos, de dormir, & de veilles nécessaires à notre être : l'une est pour les emplois actifs de la vie, pour pourvoir à nos besoins & prendre les choses nécessaires à notre nourriture ; l'autre, pour appliquer ces mêmes choses aux parties qui sont usées, & pour suppléer à leur diminution. Et il semble que dans l'ordre de la nature ce seroit une chose aussi peu con-

venable & aussi deraisonnable de troubler les fonctions animales dans le tems du dormir par aucun autre emploi, que celui des secondes digestions (comme on les appelle) c'est-à-dire par l'application de l'aliment aux parties diminuées ou affoiblies, pour recruter le sang, perfectionner les sécretions, & amasser une abondance d'esprits suffisans, ou (pour parler plus philosophiquement) pour rétablir l'harmonie affoiblie des fibres nerveuses ; c'est-à-dire en un mot, pour reparer les dechets causez par les veilles & par l'action. Je dis que ce seroit une chose aussi deraisonnable, qu'il le seroit, (s'il étoit possible,) de boire & de manger, ou de faire des provisions pour les necessitez de la vie dans le tems du sommeil. De là il paroît évidemment combien il est absurde de faire des soupers copieux, & où il y ait abondance de mets differens &

déliçats, & d'être obligé de n'aller se reposer que plusieurs heures après un pareil repas ; qui autrement doit deranger l'ordre de la nature dans les tems convenables & destinez pour dormir & pour veiller. C'est pourquoi je conseille aux gens valetudinaires, & aux personnes attachées à l'Etude & à la contemplation, ou de ne point souper, ou de n'user que d'aliment vegetable à leur souper, & de prendre un tems convenable pour veiller après.

§. 2. Il n'y a rien de plus certain, (faisant ici abstraction des cas des maladies aigües) que notre sommeil est sain, doux, & rafraichissant, selon que les organes alimentaires sont libres, tranquilles & nets. Si quelqu'un (hors le cas de maladie) est interrompu dans son sommeil, il est certain que son estomach est plein d'alimens ou de cruditez, ou que ses intestins sont

remplis de vent, de bile, ou de chyle superflu. Ces nuits sans repos, & la difficulté que l'on a d'aller se coucher, deux choses que l'on attribue ordinairement aux vapeurs, doivent être entièrement imputées à ces causes; quoiqu'elles ne soient pas toujours assez fortes, pour devenir sensibles; car on ne les sent que lorsque la douleur est ajoutée aux veilles. Sur les plaintes que l'on m'a faites de pareils insomnies, j'en ai recherché la véritable cause, & je n'ai jamais manqué de la trouver dans le boire & dans le manger du jour précédent, ou de quelques peu de jours auparavant. J'ai toujours découvert que quelque faute dans le boire & dans le manger, soit pour la quantité, soit pour la qualité les avoit produits. J'ai été surpris de voir des personnes hypocondres & hysteriques inquietez toute la nuit, s'agitant & se roulant jusque vers le

matin , s'endormant ensuite jusqu'à des heures fort avancées dans le jour , s'éveiller pesans & oppressez , se plaindre qu'ils estoient lassez & fatiguez, commes'ils avoient été fouettez , piquez , & battus pendant tout le tems qu'ils ont veillé la nuit ; se lever avec la bouche sale , & la langue blanche ; rotant , baillant , touffant , crachant , ou s'étendant ; sans appetit, sans esprits, & sans vie, tout le jour ; commencer à vivre & à respirer , avoir faim, & devenir de bonne humeur , environ les dix ou onze heures du soir ou minuit ; manger alors de bon appetit un souper copieux & abondant en mets differens ; boire une riante coupe du meilleur ; devenir gais comme des pinçons, souhaitter avec passion de tenir table longtems ; enfin se mettre au lit , & repeter la même farce encore une fois. La raison de toutes ces plaintes , est le fardeau qui est sur l'estomach , qui

les empêchera de reposer, jusqu'à ce qu'il soit emporté. Les humeurs âcres & crues, qui picotent & tourmentent les fibres nerveuses, & les tuniques des boyaux, deviennent comme autant d'aiguilles & d'épingles, qui les percent continuellement, quoique cela n'arrive pas toujours avec des douleurs sensibles: le chyle qui n'est pas digéré s'arrêtant ou circulant lentement, premierement dans les boyaux, ensuite dans les plus petits vaisseaux, engendre ces convulsions, ces flatulences, ces oppressions d'esprits; de sorte que les secondes digestions ne sont faites que le soir suivant, de là vient leur manque d'appetit. Quand ces digestions sont finies, l'estomach se remet, & les esprits coulent; & de cette manière le cercle perpetuel des fonctions naturelles est continué. S'ils suivoient les regles de la nature, si pendant quelques jours ils alloient se coucher

avec un souper leger d'aliment vegetable, ou sans souper du tout; & qu'ils supportassent les inconveniens qui en naîtroient; leurs appetits viendroient dans le tems propre, & ils trouveroient bien tôt la verité de l'Aphorisme de l'ecole de Salerne :

Sit levis ut somnus, sit tibi cæna brevis.

Si vous voulez dormir tranquillement, soupez legerement.

§. 3. Les tems pour dormir & pour veiller, que la nature semble nous avoir montrez, au moins dans ces climats-ci près du Tropicque, sont les viciffitudes du jour & de la nuit. Les vapeurs humides & les exhalaisons, qui sont attirées dans les plus hautes regions de l'air, & qui sont si rarefiées par la chaleur, & par l'action du soleil, qu'elles deviennent tres-foibles, & ne nuisent point pendant le jour; se conden-

sont, s'abbatent, coulent près de la surface de la terre, & distillent continuellement pendant la nuit; & par consequent doivent être prejudiciables à ces personnes delicates, qui contre l'ordre de la nature veillent en ce tems; elles doivent necessairement boucher la transpiration, que l'activité des veilles, & le mouvement du travail excitent. J'ai déjà fait voir, que nos corps sucent & attirent au dedans les bonnes ou les mauvaises qualitez de l'air qui nous entoure, à travers les pores ou les trous des conduits transpiratoires de la peau. Et si nous examinions un corps animal avec une verre propre pour cela; il paroîtroit avec un atmosphere tout autour de lui, comme l'exhalaison d'un pot qui bout. Il nous est maintenant facile de concevoir quel prejudice une complexion peut recevoir, non seulement lorsque cette decharge continuelle de super-

fluitez est arrêtée, mais aussi lorsque par le poids & la compression de l'air, ces fumées & ces vapeurs nuisibles, qui tombent continuellement près de la surface de la terre pendant la nuit, entrent par force dans le corps. Les grands buveurs sçavent si bien cela, que, par les remarques qu'ils ont faites, ils trouvent qu'il est plus sûr pour conserver leur santé, & meilleur pour prolonger leur vie, de s'enyvrer de bonne heure, & d'aller se coucher ensuite, que de veiller & d'être sobres.

§. 4. Au contraire il faut nécessairement que la chaleur du soleil pendant le jour, par son action sur les corps humains; que la lumière même, & l'air libre, & les mouvemens des choses qui nous entourent, troublant le repos de l'air, derange le cours égal de la transpiration, l'ordre des secondes digestions, & la tranquillité des esprits

si nécessaire au sommeil & au repos. De sorte que, sans examiner la nécessité de la lumière du soleil pour les fins du travail & pour pourvoir aux choses nécessaires à la vie ; il semble que la nature ne nous ait rien montré plus expressément, que ce que je dis ici que le jour est fait pour le travail, & la nuit pour le repos. Quelques animaux qui sont extrêmement foibles, sont dirigez par l'instinct à changer les périodes des veilles & du repos, non pas deux fois en 24. heures, mais deux fois dans l'année, à sçavoir l'été & l'hiver, comme les hirondelles, les chauves-souris, & plusieurs sortes d'insectes, qui dorment tout l'hiver, & veillent tout l'été : tant la nature est invariable & inconstante à déterminer les parties les plus brillantes & les plus lumineuses de nos vies pour l'action les plus obscures & les moins agréables pour le repos. Ce n'est pas que des tem-

peramens robustes (aussi bien que des animaux destinez par la nature à vivre par des voies differentes) ne puissent par l'habitude vaincre ces reglemens naturels : mais j'ecris pour les personnes valetudinaires, & pour ceux qui s'appliquent à l'étude & à la meditation.

§. 5. Je conseille à tous ceux-là, s'ils ont envie de conserver leur santé & de prolonger leurs jours, d'éviter autant qu'il se peut le festin, les études nocturnes, & les veilles hors de saison ; de se coucher en Eté avec le Soleil, & de se lever en Hyver au moins à la pointe du jour. Ceux qui vivent avec temperance, ne dormiront necessairement que peu : Mais en recompense leur sommeil sera beaucoup plus sain, plus rafraîchissant ; produira plus de gayeté & de belle humeur ; sera plus fertile en esprits subtils, que le sommeil de ceux qui vivent moins également. Car, com-

me je l'ai dit auparavant, la mesure du sommeil sera toujours proportionnée à la quantité du boire & du manger. Les valetudinaires, & ceux qui sont attachez à l'étude & à la contemplation, doivent se coucher à huit, neuf, ou dix heures au plus-tard; & se lever à quatre, cinq ou six: par ce moyen ils auront huit heures à dormir; & cela suffit pour tous ceux qui ne sont point tourmentez de douleurs aigües, & qui n'ont point les accès violens d'une maladie chronique.

§. 6. Il n'y a rien de plus préjudiciable aux complexions délicates, & aux personnes appliquées à l'étude & à la méditation, que de demeurer long-temps au lit, ou de se répandre, & pour ainsi dire, se mitonner dans ses draps, quelque temps après qu'elles sont parfaitement éveillées, ou qu'elles ont dormi pendant un temps nécessaire & raisonnable: Cela épaisfit infailli-

blement les fucs, énerve les solides, & affoiblit le temperament. Un air libre est une espece de bain froid, particulierement après être sorti d'un lit chaud; & par consequent il rend la circulation plus vive, & plus complete; & lie les solides, qui en reposant au lit se dissoudent en moiteur. Se tenir debout, & l'activité des veilles, rendent la transpiration plus abondante, & les grandes évacuations plus promptes & plus faciles. Cela est évident par l'appetit & par la faim que sentent ceux qui se levent de bon matin; bien au de là de ce qui arrive lorsqu'ils sont long-tems au lit. Ajoutez à toutes ces choses les influences fraîches & douces de l'air du matin, la retraite de toutes les humiditez & des vapeurs de la nuit, aussi-bien que de ces nuages & de cette pesanteur que le sommeil répand dans le cerveau; enfin joignez-y cette joie & cette gaieté

que l'on sent à l'approche ou à la présence du Soleil, qui ajoute de nouvelles forces au cœur, & des aiguillons aux esprits.

§. 7. Toutes les Nations & tous les Siecles sont demeurez d'accord que le matin est le temps propre pour les études de speculation, & pour les emplois qui requierent le plus les facultez de l'esprit : car alors le fonds des esprits n'est pas diminué ; au contraire, il est dans sa plus grande abondance ; la tête est libre & dégagée, les passions sont tranquilles & dans l'oubli ; le chagrin & l'inquietude que les digestions engendrent dans le systême nerveux, lorsque la complexion est délicate ; & le désordre dans lequel se trouvent les esprits après le grand repas, tout cela est calmé & assoupi. C'est pourquoi je conseille à ceux qui ont les nerfs foibles & relâchez, & à ceux qui sont sujets aux désordres hypochon-

driatiques & hystériques, & que leurs emplois obligent à se servir beaucoup de leurs facultez intellectuelles, ou qui s'abandonnent aux études de speculation, de se coucher de bonne heure, & de se lever de même, afin d'employer la matinée à leur exercices jusqu'à onze heures, & prendre ensuite quelque déjeûné convenable, d'aliment vegetable; de continuer leurs études & leurs emplois jusqu'à trois, quatre, ou cinq heures, autant que leurs esprits les pourront supporter; & alors prendre leur grand repas d'aliment animal; de quitter le reste du jour toute étude & toute méditation, se divertir agreablement à quelqu'amusement innocent, prendre quelque petit exercice de corps; & aussi-tôt que la digestion est faite, se retiter, & se disposer à se coucher sans prendre aucune autre nourriture, si ce n'est un verre d'eau pure, ou du

petit lait chaud fait avec du vin d'Espagne. Mais les vieillards & les personnes malades doivent se coucher plus-tôt, & demeurer plus long-temps au lit, parce que l'âge & la maladie interrompent le repos; & que les membres endurcis & engourdis des vieillards se plient & se relâchent davantage par un plus long sommeil, une posture nouchalante, & la chaleur du lit.

Regles pour conserver sa santé & prolonger sa vie, tirées de ce qui regarde le sommeil & les veilles.

1. Les gens valetudinaires, les personnes sédentaires, & ceux qui s'appliquent à l'étude, devroient souper légèrement ou point du tout: s'ils soupent, que ce soit d'aliment végétale; il ne faut pas non plus qu'ils se couchent si-tôt, après quelque souper que se puisse être.

2. Se coucher l'estomach plein,

des ventositez & des cruditez dans les passages alimentaires, sont la cause du manque de repos nécessaire, qui est toujours sain & rafraîchissant, à proportion du vuide & de la netteté de ces passages, & de la cessation de leur propre office qui est la digestion : & c'est là ce qui est cause que les personnes hypochondriques & hysteriques, manquent d'un sommeil doux & rafraîchissant.

3. Veiller la nuit & dormir le jour, est de la plus dangereuse consequence pour la vie & la santé. Cette conduite est directement opposée aux regles de la nature, & à la disposition de nos corps.

4. Les personnes valetudinaires, les gens sedentaires, & ceux qui étudient, doivent éviter avec soin le sercin, les études nocturnes, & les veilles hors de saison : il faut qu'ils se couchent à huit, neuf, ou dix heures; & se levent à propor-

tion, à quatre, à cinq, ou à six; à moins qu'ils ne soient actuellement malades.

5. Il n'y a rien de plus préjudiciable aux complexions délicates, que de demeurer long-temps au lit, s'y abandonner à un sommeil assoupissant & lethargique; ou de s'y répandre & de s'y amuser lorsqu'on est éveillé; cela paroît par la pesanteur & le manque d'appetit, de ceux qui le font; & par la gaieté, la liberté des esprits, & le bon appetit qu'ils ont, quand ils se levent de bonne heure.

6. La maniere la plus avantageuse, dont les personnes délicates, sedentaires, & attachées à l'étude doivent partager & employer leur temps, tant pour leur santé, que pour leurs études, est de se coucher de bonne heure, de se lever matin, d'étudier jusqu'à onze heures, de prendre alors un leger déjeûner d'aliment vegetable; con-

tinuer leurs études jusque vers les quatre heures après midi , prendre ensuite leur grand repas d'aliment animal , & après cela employer le reste de leur temps à quelque amusement innocent , ou à quelque petit exercice de corps ; se retirer de bonne heure pour se disposer à se coucher , sans prendre d'autre nourriture , si ce n'est un verre d'eau ou de petit lait fait avec un vin sec , tel que le vin d'Espagne ou celui de Canarie ; ce qui sera utile particulièrement à ceux qui souffrent de la pierre & de la gravelle.

CHAPITRE QUATRIÈME.

De l'exercice & du repos.

1. **N**ous passons ici à l'examen de l'exercice & du repos , dont le bon reglement est à peu près aussi nécessaire à la santé & à

la prolongation de la vie, que l'est la nourriture même. De sçavoir si avant la chute nous étions d'une telle nature, que pour jouir d'une parfaite santé, il fallût mener une vie sedentaire & contemplative; c'est une question de peu de consequence, & qui ne peut pas se refoudre facilement dans la situation où nous sommes; car il n'y a point d'analogie certaine entre les choses comme elles sont à présent, & comme elles ont pu être alors. Comme il se fit une revolution entiere dans la nature & dans les qualitez de l'entendement des premiers parens, il me paroît aussi qu'il y a des marques évidentes d'un changement & d'une alteration dans le monde materiel & dans la nature des animaux & des vegetaux qui sont sur notre globe, & qu'ils different maintenant de ce qu'ils étoient lorsque Dieu dit que tout ce qu'il avoit fait étoit bon. Il semble même

que les corps celestes n'ont pas été exempts d'un tel changement par rapport à nous. Quoi qu'il en soit, le passage de la Genese 3. vers. 19, où Dieu dit à Adam *qu'il mangeroit son pain à la sueur de son front*, paroît être l'imposition d'une peine salutaire, c'est-à-dire, que ce n'est pas seulement une simple punition, mais encore un remede contre les désordres auxquels le corps de l'homme seroit sujet dans ce nouvel état de la nature corrompue, & contre les effets funestes de la désobéissance qui lui fit manger du fruit de l'arbre défendu. Ce qui me confirme le plus dans ma pensée, c'est la nécessité absolue du travail & de l'exercice pour maintenir le corps en bon état, pour conserver la santé, & pour prolonger la vie. Car quelque diète qu'on observe, & quelque bien réglée qu'elle soit par rapport à la quantité & à la qualité des mets, quelques évacuations qu'on procu-

re pour diminuer les indispositions, quelque chose enfin que l'on fasse pour prévenir les mauvais effets qui peuvent arriver ; nos corps sont tellement faits, & l'œconomie animale est telle, que sans un travail & un exercice convenable, les humeurs s'épaississent, les articulations s'engourdissent, & les nerfs se relâchent ; d'où s'ensuivent infailliblement des maladies chroniques & une vieillesse infirme & languissante. Ce n'est point au reste dans les climats froids seulement & où les aliments sont grossiers que l'exercice est nécessaire ; il l'est de même dans les pays chauds, où la nourriture est plus légère. Car quoique la chaleur de l'air soit capable de faciliter & d'entretenir la transpiration, ou même de procurer la sueur, lorsque cette chaleur est excessive ; cependant elle rendra en même tems & par une conséquence infaillible les humeurs épaissies,

& relâchera les fibres : & pour prévenir ces deux inconveniens, il faut absolument de l'exercice, mais qui ne doit se prendre dans ces climats chauds, qu'après que la chaleur du jour est abbatue. Et quoique les alimens legers puissent beaucoup empêcher l'épaississement des humeurs, ils ne peuvent cependant pas le faire assez sans exercice, ni conserver les fibres dans une tension convenable ; de sorte que pour cela il faut absolument de l'exercice. J'ajoute que la chaleur de l'air jointe à la legereté des alimens ne peut pas suppleer au manque d'exercice pour conserver les articulations flexibles & mobiles, pour les empêcher de devenir roides & de s'engourdir.

2. Quelquefois m'abandonnant à mes conjecturers, il m'est venu dans la pensée que les alimens qu'on tire du regne animal, & les liqueurs artificielles, n'ont pas été destinez dans

le premier état , & au tems de la creation, à la nourriture des creatures humaines. Elles me paroissent n'avoir pas des organes assez forts ni assez propres pour en faire la digestion ; du moins ne les ont elles pas tels que les oiseaux & les autres bêtes de proye qui vivent de chair. Elles n'ont pas non plus naturellement ces appetits brutaux & voraces qui demandent les aliments qui viennent de l'animal, & des liqueurs fortes pour les rassasier ; non plus que ces cœurs cruels & endurcis, ou ces passions excessives, qui pourroient les porter facilement à déchirer & détruire leurs semblables ; sur tout dans les premiers siècles avant que les hommes se fussent corrompus, & avant que Dieu se resolût d'en exterminer la race entiere par un deluge universel, & d'abreger leur vie de neuf cens & mille ans à soixante & dix. Car l'époque de la diminution de
la

la vie des hommes est aussi celle de la permission qu'ils eurent de manger de la chair des animaux, ainsi que l'Auteur Sacré le marque; en sorte qu'il paroît que ce changement d'aliment fut la cause de cette diminution. Et certainement ceux qui en abusent, & qui donnant trop à leurs plaisirs poussent cette permission trop loin, abrègent infailliblement leurs jours; mais ceux qui reconnoissent qu'il est de leur devoir de réprimer leurs passions, & que leur bonheur dépend du soin qu'ils prennent de tenir la bride à leurs appetits, sçavent bien se dispenser de ces sortes de mets, ou du moins en éviter l'excès. Il est vrai que de la maniere que les choses sont établies à présent, il n'est pas possible, pour ainsi dire, de remédier à la destruction de la vie animale, puisque les insectes nichent & s'engendrent dans les vegetaux mêmes, & qu'à peine mangeons nous au-

cune plante ou racine sans avaler en même temps un nombre infini de petits animaux. Mais outre ce que j'ai déjà dit du changement & de l'alteration de la nature de ce qu'elle étoit dans son origine, il y a une grande difference entre détruire & éteindre la vie animale, (qui d'ailleurs pourroit durer plusieurs années) & la détruire par choix & de propos délibéré pour satisfaire nos appetis & assouvir notre concupiscence; & entre la chute accidentelle & presque inevitable de ceux qui d'ailleurs seroient peut-être morts le même jour, ou tout au plus la même année, & qui n'auroient prolongé leur vie que tres-peu de tems davantage. Quoiqu'il en soit, ceux qui connoissent l'œconomie animale & la constitution du corps humain, & qui savent l'histoire de ceux qui ont vécu d'une maniere sôbre, & de ceux au contraire qui se sont don-

nez plus de licence, remarqueront facilement que la liberté qu'on prend à manger de la viande & à boire des liqueurs fortes, excite les passions & abrège la vie, cause des maladies chroniques ou de longue durée & une vieillesse prématurée, comme le prouve clairement l'histoire de la vie de Cornaro.

3. De tous les exercices qui peuvent servir à la santé (comme de marcher, de monter à cheval, d'aller en carrosse, de faire des armes, de danser, de jouer au billard, à la boule, à la paume, de travailler à la terre, de pomper, de sonner, &c.) la promenade est le plus naturel & qui seroit aussi le plus utile, si elle ne faisoit pas une trop grande dissipation des esprits en ceux qui ne sont pas assez robustes pour la supporter. Monter à cheval est celui quiconvient le mieux à l'homme, le plus profitable à la santé, le

moins pénible, celui auquel on
dépense le moins d'esprits; & qui
agitant tout le corps en general,
facilite une transpiration universel-
le & la secretion des humeurs. A
quoi l'on peut ajoûter les differens
changemens de l'air, à travers le-
quel on passe vite, & dont chaque
changement est au corps comme
un nouveau bain: par là il pince en
differente façon les fibres nerveu-
ses pour les lier & les racourcir, &
les differens objets qui se presentent
sont comme autant de nouvelles
scènes qui amusent l'esprit. Ceux qui
ne peuvent pas monter à cheval
doivent se faire mener en carosse
ou porter en litiere. C'est l'exer-
cice qui convient le mieux aux
impotens & à ceux qui sont cassez
par le poids des années ou par quel-
que maladie, & même aux jeunes
gens qui ne sont pas en état de se
servir de celui qui convient le
mieux à leur âge. Les exercices

qu'on prend à la maison, comme de jouer à la paume, ou au billard, de danser, de faire des armes, &c. sont bons lorsque le tems & la saison ne permettent pas de sortir, puisque l'air ne contribue pas peu à l'utilité qu'on tire de l'exercice. On ne scauroit assez admirer ce grand desir si naturel aux jeunes gens, de cabrioler, de sauter, de lutter, ou de courir, & d'aimer les exercices, & les divertissemens corporels quelque fatigans qu'ils soient; & d'en prendre jusqu'à n'en pouvoir plus, sur tout ceux qui se portent bien, de sorte que la plus grande peine qu'on puisse leur imposer, c'est de les tenir de court, & qu'un emprisonnement de quelque tems fait plus d'effet sur eux que la verge ou la ferule. C'est une sage invention de la nature, pour rendre leurs jointures flexibles & fortes, & pour conserver le sang dans sa pureté & en rendre la circulation libre;

la transpiration en devient aisée, les organes s'étendent par degrez jusqu'à une mesure proportionnée.

4. Il n'est pas moins digne de notre attention, de voir que les differens organes des artisans prennent des forces extraordinaires, & deviennent plus charnus & plus nerveux selon les differents usages qu'ils en font par rapport à leurs différentes vacations, quelque petits & foibles qu'ils soient d'ailleurs. Les jambes, par exemple, les cuisses & les pieds des porteurs de chaise; les bras & les mains des Bateliers; le dos & les épaules des porte-faix, deviennent avec le tems épais, forts, & charnus. Il est certain qu'en parlant haut sans se forcer on se rendra la voix plus forte, & qu'on se fortifiera en même tems les poumons. Nos ongles & nos cheveux croissent d'autant plus, qu'ils sont coupez plus souvent. Nous pouvons même faciliter une éva-

pour prolonger la vie. 151

cuation particuliere jusqu'à affoiblir & détruire toutes les autres. En faisant usage d'un organe frequemment & d'une maniere forcée, l'on y fait entrer le sang & les esprits copieusement, & par ce moyen il devient robuste & charnu. Et si l'on prenoit assez de peine pour les organes de toute l'œconomie animale par un travail convenable à chacun, on pourroit les fortifier tous generalement & les conserver en bon état.

5. C'est pourquoi pour les asthmatiques & ceux qui ont les poumons foibles, ils devroient suivant ma pensée, parler beaucoup & haut, même en leur particulier, & monter quelques endroits faciles; & lorsqu'ils se sentent fatiguez, s'asseoir & se reposer jusqu'à ce qu'ils ayent pris de nouvelles forces pour en faire encore autant; & augmenter ainsi peu à peu tous les jours, jusqu'à ce qu'ils soient capables de

faire une assez longue traite dans un tems convenable. Pour ceux qui ont une debilité de nerfs & un defaut de digestion, comme aussi ceux qui sont sujets aux maux de tête (dont la plûpart viennent de la mauvaise disposition de l'estomach & des intestins) je leur conseille de monter à cheval aussi souvent qu'ils le peuvent, lorsqu'il fait un tems clair & ferein, & de prendre l'air tous les jours s'il se peut. Ceux qui sont affligez de la pierre ou de la gravelle, je leur enjoins de se faire conduire en carrosse par des chemins raboteux & pleins de pierres. Pour ceux qui ont le rhumatisme, ils doivent jouer au billard, à la paume, ou à la crosse, jusqu'à ce qu'ils sient copieusement; & alors qu'ils se mettent d'abord dans un lit qui sera chauffé, qu'ils boivent largement de quelques liqueurs delayées & chauffées avec dix gouttes d'esprit de sel armoniac ou

de corne de cerf à chaque trait ,
pour faciliter la sueur. Ceux qui
ont les bras & les jarrets foibles ,
qu'ils jouent tous les jours deux ou
trois heures à la paume , ou au ba-
lon. Ceux qui ont une debilité de
dos ou de poitrine , doivent son-
ner les cloches ou pomper. Les
gouteux recouvreront bientôt l'u-
sage de leurs membres en mar-
chant souvent par des chemins ra-
boteux jusqu'à ce qu'ils soient las-
sez , encore que monter à cheval
ou aller en carosse puisse le mieux
prevenir cette maladie. Pour les
gens d'étude & de contemplation ,
& pour les personnes valetudinai-
res , & ceux qui ont une debilité de
nerfs ; il faut , pour se procurer une
bonne fanté , & une longue vie ,
s'accoutumer à des exercices reglez
du corps. Ceux qui ont leur tems à
eux , doivent avoir leurs heures fi-
xes pour monter à cheval , ou pour
se promener lorsque le tems est se-

rein & propre, comme ils prennent celles de diner, & de se coucher; j'entens au moins trois heures à cheval & deux à la promenade, la moitié avant le diner, & l'autre avant le coucher, celle-ci est la plus indispensable: comme la première partie de cet exercice donne de l'appetit, l'autre aide à la digestion. Pour ceux qui ne peuvent pas disposer de leur tems, ils ne doivent jamais laisser échaper l'occasion d'en prendre.

6. Il y a trois conditions qui rendent l'exercice aussi-bienfaisant qu'il se peut. 1°. Il doit se prendre lorsque l'estomach est à jeun (comme c'est aussi le temps le plus propre pour toutes les évacuations medicinales:) car par ce moyen les cruditez * alors digerées, ou les superfluites dont la nature voudroit se décharger en les faisant passer par des couloirs convenables, mais

* *Cocta non cruda sunt evacuanda*, Hippocrat.

qu'elle ne peut y pousser sans un secours emprunté, seront plus en état d'être évacuées ; au lieu que l'estomach étant rempli, l'exercice deviendroit trop tumultueux dans le corps ; il précipiteroit les secretions, & évacueroit les bons suc avec les humeurs corrompues. 2°. Il ne faut pas en prendre jusqu'à une entiere lassitude, qui abatte les esprits & cause une sueur accablante ; ce qui useroit les organes, les priveroit de leurs forces, & feroit violence aux fonctions naturelles. 3°. On doit avoir soin après l'exercice de se retirer dans une chambre chaude, & se mettre à couvert des injures de l'air, de peur que les parties nitreuses dont il est rempli ne penetrent un corps fatigué, & ne causent des rhumatismes, des fièvres, & des rhûmes. Je pourrois ajouter ici une quatrième condition en joignant la temperance à l'exercice, car autrement l'un pour-

roit détruire ce que l'autre auroit rétabli; en effet, comme l'exercice donne de l'appetit, si l'on veut le suivre entierement, la faculté concoctive sera aussi insuffisante à son poids, qu'elle l'étoit auparavant. Mais comme j'ai déjà traité de cette matiere, je n'en parlerai pas davantage ici.

7. Je ne puis dans ce Chapitre, qui traite de l'exercice, m'empêcher de dire quelque chose du bain froid; & je ne puis assez m'étonner comment il est devenu hors d'usage. Premièrement, chacun fait la nécessité d'une transpiration libre pour conserver la santé; & en se lavant souvent le corps avec de l'eau; cela nettoye & purge les orifices des conduits transpiratoires, de cette saleté glutineuse qui s'y amasse sans cesse par la condensation de leur propre atmosphere pleine de rosée, laquelle empêcheroit bientôt cette transpiration, & ensuite

causeroit une langueur accablante à la personne. En second lieu une circulation entiere, libre & facile par toutes les arteres capillaires est d'un grand secours pour la santé & pour la prolongation de la vie. Or il est certain que rien ne la facilite tant que le bain froid ; car par le choc violent & subit qu'il donne à toute la masse des humeurs de la circonference au centre, & par le retour de ces humeurs du centre à la circonference ; retour également subit & violent, puisque la reaction est toujours égale & contraire à l'action, elles acquierent une force presque suffisante pour penetrer toutes les bondes & toutes les obstructions des plus petits vaisseaux, qui sont ceux qui y sont le plus sujets, & pour faire que la circulation se fasse par tout. En troisieme lieu, il n'y a rien de si nuisible, ni qui empêche plus l'utilité de l'exercice en ceux qui sont d'un temperament

158 *Essai sur la santé,*
foible & délicat, que d'attirer des parties nitreuses & humides de l'air; c'est-à-dire de s'enrhûmer. Pour cela le meilleur préservatif est le bain froid; comme la nature des choses le fait voir & que l'expérience le confirme: car si l'exercice pour diminuer les humeurs & pour renforcer les parties solides est joint au bain froid, la circulation du sang en reçoit une nouvelle force, tant pour l'expulsion des mélanges qui peuvent nuire au corps, que pour l'union de la crasse cuticulaire, qui forme l'épiderme, afin de le durcir contre toutes les violences qui peuvent lui arriver.

8. C'est pourquoi je serois d'avis, que chacun, qui peut le faire, eût un bain froid chez soi pour se laver le corps, aussi-bien qu'un bassin pour se laver les mains, & s'en servît constamment deux ou trois fois la semaine, Hyver & Eté. Et pour ceux qui ne peuvent pas avoir cette

commodité, d'aller aussi souvent qu'il leur est possible se baigner dans une riviere ou dans un vivier. Seulement il faut prendre garde que ce ne soit pas au temps de l'accès d'une maladie chronique avec un poulx élevé, douleur de tête, débilité de poumons, ou indigestion, & n'y pas demeurer jusqu'à ce qu'on tremble de froid. On doit aussi en Hyver aller à ses exercices ou occupations ordinaires d'abord en sortant du bain. Pour ceux qui ont les nerfs tendres, il faut leur verser des bassins d'eau froide sur la tête, ou la bien laver avec une éponge avant que d'y entrer. Mais je ne sçaurois approuver la maniere de sauter précipitamment ou de se jeter la tête la premiere dans un bain froid; cela donne une trop grande secouffe à la nature, & l'on risque trop par là que les petits vaisseaux viennent à se rompre. La maniere la plus convenable est de se tenir à

une corde, & d'y descendre le plus vite qu'il est possible, & lorsqu'on est au fond, plier les genoux (comme les femmes font en faisant la reverence) pour se racourcir & avoir la tête assez avant sous l'eau, & ensuite se relever pour prendre haleine, & repeter deux ou trois fois la même chose; après quoi il faut s'essuyer & se bien froter avant que de se r'habiller.

Ceci me conduit à un autre genre d'exercice.

9. Se froter avec des vergettes, est un exercice d'un tres-grand avantage pour avancer la transpiration, & pour faire circuler le sang; chacun fait de quelle utilité l'étrille est à un cheval; elle le rend lisse, gai, vif, & alerte, & ne contribue pas moins à sa vie que le fourage. Ce qui ne peut se faire sans doute qu'en aidant la nature à évacuer les parties les plus grossieres des humeurs, qui en empêchent la cir-

culation libre, & en attirant par une friction & une irritation constante le sang & les esprits vers les parties les plus éloignées du centre de la chaleur & du mouvement, en faisant enfler les muscles superficiels. Elle auroit le même effet sur les autres animaux & sur l'homme même, si l'on avoit pour eux en ce cas-ci le même soin, & la même regularité qu'on a pour les chevaux. De sorte que je crois que ceci merite bien l'attention des personnes qui sont affligées d'une débilité de nerfs, & qui menent une vie sédentaire; surtout de celles qui sont menacées de quelque espece de paralysie, pour suppleer au manque d'un exercice plus fort, ils doivent employer une demie-heure soir & matin à se frotter ainsi tout le corps, & sur tous les membres avec des vergettes. Une chose qui passe mon imagination, c'est que la luxure n'a pas mis en usage le bain froid &

une semblable friction pour tous les animaux qu'on sert à table, surtout pour ceux sur lesquels on peut le faire aisément, comme sont les bœufs, les cochons de lait, les veaux, les agneaux, & toute la volaille en general qui aiment naturellement le bain froid. Car il est certain que la netteté & l'exercice (& celui de les froter avec des vergettes qui en est une partie) contribueroit beaucoup à rendre tous les animaux, de quelque espece qu'ils soient, sans en excepter aucune, plus sains en eux-mêmes, plus remplis d'humeurs ou de sucs & d'esprits, & par consequent ils seroient une meilleure nourriture pour l'homme.

Pour ce qui regarde le repos, comme nous avons limité les conditions de l'exercice, il est inutile d'en parler.

*Regles pour la santé & pour la longue
vie, tirées de ce qui concerne
l'exercice & le repos.*

1. Quelle qu'ait été dès le commencement la constitution de l'homme dans l'état présent, un certain degré d'exercice lui est absolument nécessaire pour sa santé & pour la prolongation de sa vie.

2. Les alimens pris du genre animal, & les liqueurs fortes n'étoient pas destinées pour l'homme dans sa premiere creation.

3. La promenade est l'exercice le plus naturel, & seroit aussi le plus profitable, si elle n'épuisoit pas tant les esprits de ceux qui sont délicats. Monter à cheval est moins fatigant, & plus propre à ces sortes de personnes. Aller en carrosse ne convient qu'aux infirmes & aux petits enfans. Pour les exercices domestiques, on ne devroit s'en servir

que lorsque le temps ou quelque indisposition ne permettent pas de sortir ; puisque l'air joint à l'exercice est d'un tres-bon effet. Les enfans aiment naturellement toute sorte d'exercice ; ce qui ne contribue pas peu à leur santé, & en même temps leur donne de la force, & dilate à une juste proportion leurs organes.

4. Les organes du corps, qu'on met le plus en usage, deviennent les plus forts ; ce qui prouve que par le moyen de l'exercice on peut renforcer ceux qui sont foibles, de quelque nature qu'ils soient.

5. Les poumons acquierent de la force en parlant haut, & en montant quelque hauteur aisée. Monter à cheval facilite la digestion, r'enforce les nerfs, & guerit la plupart des maux de tête. On soulage la gravelle & la goutte en se faisant mener en carrosse par des endroits inégaux & raboteux : le rhumatif-

me, en jouant à la paume & au billard, &c. jusqu'à ce qu'on sue, pourvu qu'on se mette après cela dans un lit chaud, pour faciliter la sueur. Les bras foibles se renforcent en jouant au volant ou à la paume. Les genoux foibles, en jouant au balon, & le dos en sonnant les cloches ou en pompant. Le meilleur moyen pour les gouteux de recouvrer l'usage de leurs membres, c'est de marcher par des chemins raboteux; mais monter à cheval ou aller en carrosse en prévient mieux l'accès. Ceux qui sont valetudinaires & les hommes de Lettres doivent avoir un temps déterminé pour prendre de l'exercice; au moins deux ou trois heures par jour; la moitié avant diner, & l'autre moitié après souper.

6. Il faudroit 1°. avoir toujours l'estomach vuide, & être à jeun pour prendre de l'exercice, 2°. n'en jamais prendre avec excès, avoir

soin après cela de ne pas s'enrhumer; & observer toujours une bonne temperance, sans laquelle l'exercice fait du mal au lieu de faire du bien.

7. Le bain froid est tres-profitable à la santé, seulement il faut ne point s'en servir pendant l'accès d'une maladie chronique, avec le poux élevé, ou douleur de tête, ou lorsque les poumons sont foibles. Il facilite la transpiration, augmente & étend la circulation jusqu'aux parties les plus éloignées, & prévient aussi le danger de s'enrhumer. Si on y est exposé, ceux qui ont les nerfs foibles & delicats devroient se repandre de l'eau sur la tête avant que d'y entrer, & enfin il ne convient à personne de s'y jeter la tête la premiere.

8. Se frotter le corps avec des vergettes est un exercice tres utile, comme il paroît par l'effet qu'il a sur les chevaux; & l'on devroit

s'en servir non-seulement pour les hommes en general , mais aussi pour les animaux que nous destignons à notre nourriture , autant qu'on peut le faire.

CHAPITRE CINQUIÈME.

*Des Evacuations & de leurs
Obstructions.*

1. **L**ES trois principales évacuations se font par les selles , par les urines , & par la transpiration. Toutes ces évacuations doivent se faire réglément & selon l'ordre de la nature pour être utiles à la conservation de la santé , & à la prolongation de la vie. La premiere , doit être d'une consistance moyenne entre les deux extremités. *Oportet sanorum sedes esse figuratas.* Cela signifie que pour se bien porter il faut que les matieres se-

cales ayent des figures, c'est-à-dire, l'empreinte des Boyaux par où elles passent. Ceux qui les ont âcres & corrosives, se font echauffez le corps par des liqueurs fortes, ont mangé trop peu, ne digerent pas bien; ou ayant le mouvement peristaltique des boyaux trop foible, & les alimens par consequent s'arrêtant trop longtems aux orifices des vaisseaux lactées, sont trop epuisez de leur humidité. Ceux qui ont des selles purgatives, ont trop mangé, ou ce qu'ils ont pris étoit de trop difficile digestion pour eux. Car les alimens qui sont trop nourrissans laissent dans les excrémens trop de chyle, lequel venant à fermenter dans les boyaux les irrite de la même maniere que le fait un purgatif. J'ai souvent remarqué que quand une personne delicate fait un repas entier de viandes grossieres, comme de poisson, de bœuf, de porc, de viande

de cuite au four, ou de quelque autre mets semblable; cela passe avec autant de rapidité que si c'étoit une medecine, laissant les boyaux enflés, avec colique ou douleur de ventre, & les esprits abattus au dernier point. Les aliments par leur mixtion, leur poids, & leur fermentation differente causant une irritation le long des conduits, depuis l'estomach jusqu'au rectum, & n'ayant presque rien perdu de leur humidité ou chyle, sans pourtant donner aucune nourriture au corps, coulent ainsi avec precipitation, & ne lui profitent pas plus qu'une abstinence de toute viande pendant long-temps. C'est de là, & par les effets, que nous tirons une regle infailible pour juger si nous avons observé un regime proportionné aux necessitez de la nature, & aux forces de la faculté concoctive. C'est aussi par cette raison que le quinquina donné en trop

grande quantité à des personnes délicates & d'une foible digestion, les purge si constamment par là : même le mercure donné interieurement ou par friction se change en purgation violente, & ne peut pas se sublimer en salivation, faute d'en donner une dose convenable aux forces de l'estomach & des fibres nerveuses. Car naturellement le quinquina constipe, & le mercure passe par les glandes les plus ouvertes. Et c'est en ce sens que j'ai observé fort souvent que le *Diascordium* & la theriaque de Venise purgent les boyaux foibles & scrofuleux. Au lieu que si l'on avoit proportionné les doses aux forces de la nature, ou même si l'on avoit commencé par de moindres doses, & qu'on les eût augmentées peu à peu, l'effet auroit repondu à la fin qu'on se propoisoit ; comme j'ai remarqué que cela ne manquoit jamais d'arriver.

2. Il ne sera pas hors de propos de faire ici attention à la mauvaise pratique de ceux qui étant maigres, grêles, & d'une complexion foible, tâchent par toute sorte de voies de devenir gros & gras, & de se procurer de l'embonpoint; & pour cela mangent continuellement des viandes grossières & fortes en grande quantité, & avalent à proportion des liqueurs spiritueuses; ignorans que par ce moyen ils rendent, pour ainsi dire, incurable la maladie à laquelle ils voudroient remédier. Car en ce cas, & à l'égard de ces personnes-là, la partie globuleuse de leur sang est en tres-petite quantité, & en même temps fort visqueuse; & la partie sereuse est deliée & aqueuse, marque de tres-mauvais sang, & les parties solides ou les nerfs sont lâches & sans vigueur. Et la faculté concoctive étant proportionnée à ces deux choses, il s'ensuit par consequent que la

digestion doit être fort foible & imparfaite, & que leurs forces sont incapables de dissoudre ou digerer la moindre quantité de ces viandes grossieres ou de ces liqueurs fortes, pour en faire un chyle propre à la nourriture de leur corps. Il faut donc que ce trop grand poids soit entierement chassé à travers les conduits ordinaires par des selles furnumeraires : ou bien la petite quantité de chyle qui en a été tirée étant trop grossiere pour produire un fluide similaire & homogene à la masse du sang, elle doit être precipitée par les autres couloirs ou égouts du corps; de sorte qu'une personne qui en use ainsi est affamée au milieu de l'abondance, & diminue avec beaucoup de superflu. Il en est de même des nourrices & des parens qui elevent des enfans. Les douleurs de ventre, les coliques, les diarrhées, les duretez de ventre, les suffocations, les

vents, & les mouvemens convulsifs continuels qui affligent la moitié des enfans d'Angleterre, viennent absolument de la trop grande quantité de viandes grossieres, & de lait trop gras, dont les meres & les nourrices trop indulgentes les farcissent. Car d'où proviennent leurs évacuations glaireuses, grises, pleines de chyle, noirâtres & mêlées de bile? d'où vient le murmure qui se fait dans leurs boyaux, les vents & les suffocations, sinon des cruditez causées par trop de nourriture? Cela est si certain, qu'on les guerit generalement par des poudres de coquilles qui absorbent ces cruditez âcres, par des purgations faites de rhubarbe, laquelle évacue & renforce en même temps les boyaux, par des lavemens composez de lait, par des cauterres, ou par des vesicatoires, qu'on peut aussi envisager comme des especes d'évacuations: par ces mêmes reme-

des continuez, & par de semblables dont la fin soit d'évacuer & de fortifier les conduits alimentaires; on les guerit enfin en leur faisant observer une diete legere, mediocre, & nourrissante. Ce ne sont que les alimens bien digerez qui nourrissent. Et la nature dans son cours commence par enfler & étendre les parties, & ensuite elle les fortifie & les durcit. C'est là l'ordre établi pour les vegetaux; & c'est de cette maniere aussi que les animaux destituez de la raison élevent leurs petits. C'est même la méthode dont le Palefrenier habile se sert à l'égard d'un cheval qui amaigrit. Et ce qui est étonnant, c'est qu'un habile Maréchal retablira dans son parfait embonpoint une mechante haridelle, maigre & pouffive; & en fera un cheval alerte, gay & vif, jusqu'à tromper, non-seulement un Gentilhomme, mais même un autre Maréchal, & cela en moins

de semaines, que tous les Medecins ensemble ne pourroient faire en Angleterre à l'égard de leurs semblables en plusieurs années. Il est vrâi que les humeurs se corrompent de plus de manieres differentes & bien plus generalement dans l'homme, & que ses parties solides se brisent plus totalement que dans les animaux auxquels cela n'arrive jamais. Mais la plus grande faute consiste dans le peu de soin qu'on a de bien observer & de garder religieusement un bon regime, qui doit consister à ne manger que des alimens mols, legers, délicats, rafraichissans, & mucilagineux, ou de ceux qui sont deja changez en chyle, soit par la nature ou par l'art; comme sont le lait & tous les mets qui en font faits, le ris, le sago, l'orge, le froment, les œufs, les bouillons, les soupes claires, les gelées, la volaille blanche, jeune, tendre & bien nourrie, ou aussi

la viande de boucherie avec les mêmes conditions ; il faut en manger peu à la fois & souvent, mais jamais sans appetit, ni jusqu'à s'en rassasier parfaitement ; il faut y joindre les autres secours dont il est parlé dans ce Traité. Quand les chairs sont une fois crues, il est facile de les rendre fortes, & de les durcir par un exercice convenable, & en montant par degrés à des viandes plus solides, & à des liqueurs plus fortes.

3. J'ai souvent oui des personnes valetudinaires & delicates, & de celles qui menent une vie sedentaire, comme aussi des Gens de Lettres, se plaindre de douleurs de tête, de maux d'estomach, de coliques, de douleurs de ventre, d'abbattemens des esprits, de ventositez, & de vapeurs, qui cependant s'imaginoient être fort moderées dans le boire & dans le manger. Mais, après une recherche exacte, j'ai toujours

trouvé que ces personnes-là même étoient toujours accablées d'un cours de ventre ; ce qui me prouve évidemment qu'elles avoient pris plus d'alimens qu'elles ne devoient, & qu'elles n'en pouvoient digerer. Car c'est une vérité certaine, que ceux qui ne font point d'excès doivent être constipez, ou du moins avoir des selles d'une consistance mediocre. Il n'y a rien de plus ridicule, que de voir des personnes délicates, hysteriques & sujettes aux vapeurs, se plaindre continuellement & toujours se farcir de viandes, disant qu'elles sont sur le point de tomber par terre, & d'évanouir, & encore se bourrer d'alimens les plus nourriffans, & les plus forts, & des meilleurs cordiaux, pour se suffoquer & se surcharger entierement. Il peut arriver que des alimens fort nourriffans, se mêlant avec les humeurs âcres de l'estomach & des boyaux, puissent pour

quelque peu de temps en corriger & en émouffer l'âcreté, donner un mouvement plus vite à une circulation trop lente, & tenir lieu de bouchon, pour ainsi dire, pour arrêter les vapeurs malfaisantes qui montent continuellement à la tête & au cerveau : mais c'est, sans comparaison, comme si pour étouffer la puanteur qui sort d'un cloaque, on y jettoit une plus grande quantité d'ordures & de vilenies. Le moyen le plus convenable en ce cas est, premierement de nettoyer ce goufre profond de saleté, & ensuite de le conserver net, & empêcher toute entrée à la corruption ou putrefaction. Ceci demande un peu de force d'esprit, de travail, & de peine, mais qui seront abondamment recompensez par le soulagement & la douceur qu'on en ressentira ; car il n'y a rien de plus certain que les maux de tête & d'estomach, les coliques, les douleurs

de nerfs que souffrent ceux qui sont nez sains en Angleterre, viennent d'une vie oisive, & d'une nourriture trop copieuse.

4. Ceux qui ne mangent modérément qu'une fois par jour de la viande, vont une fois régulièrement à la selle; & généralement parlant, ceux qui y vont plus souvent, ont fait quelque excez, quel qu'il soit. Ceux qui ont envie de se guerir de quelques indispositions de nerfs, ou de quelques maladies chroniques, ou qui veulent s'en garentir, doivent retrancher de leur nourriture (& par consequent peuvent n'aller qu'une fois en deux jours) dussent-ils mêmes en être constipez. Car autrement il seroit impossible de lier & de roidir les nerfs de ceux qui ont les intestins lâches & glissans, & la cure doit commencer par où le mal a pris racine, & se communiquer de là à tout le reste de la machine, de

même qu'un Cordier commence à corder sa corde par un bout & passe ainsi jusqu'à l'autre. Nous pouvons atteindre facilement aux nerfs de l'estomach & des boyaux, mais les autres parties font d'un accès plus long & plus difficile. Et comme la relaxation, la debilité, & le manque de tension dans les fibres, est l'origine de tous les défordres qui arrivent aux parties nerveuses; il n'y a point de remede que ceux qui resserrent, qui roidissent, qui lient, & qui racourcissent ces parties, qui puissent les guerir; & ils doivent necessairement resserrer & lier les fibres de l'estomach & des intestins, comme les parties les plus proches, & sur lesquelles ils operent premierement. Et celui qui voudroit guerir un mal de nerfs sans renforcer les boyaux, feroit comme celui qui laisseroit tremper une corde de violon dans de l'huile ou dans de l'eau,

pour la rendre ferme & propre à jouer une belle composition de Musique.

5. J'ai remarqué & expérimenté qu'en ceux qui ont une selle régulièrement en vingt-quatre heures, le temps du passage des alimens jusqu'à l'évacuation des excremens est de trois jours naturels. Et qu'en ceux qui n'en ont qu'une fois en deux jours, le temps est de six jours naturels. On peut en faire l'expérience, en avalant une amande, ou autre chose semblable qui passe sans se digérer, ni causer aucune irritation. La raison en est qu'une plus petite quantité d'alimens demeure plus long-temps aux orifices des vaisseaux lâchez pour qu'ils en tirent entierement le suc ou le chyle; & leur poids étant plus petit, la faculté concoctive a plus de force sur eux, & ainsi ils demeurent jusqu'à ce qu'ils soient parfaitement digerez, & épurez de toute leur humi-

dité, ce qui fait aussi que ces gens-là sont constipés. De même qu'en ceux qui font des excès, par la raison des contraires, les alimens passent vite sans être épurez de leur suc, & par conséquent relâchent les intestins; & rien ne peut mieux prouver qu'on a fait quelque excès, que la lubricité & la précipitation avec laquelle les matieres passent & se déchargent. J'ai souvent remarqué aux personnes délicates, & qui ont une débilité de nerfs (j'entends celles qui ne mangent de la viande qu'une fois par jour) que lorsqu'elles ont fait un repas de difficile digestion, quoi que les deux jours suivans les esprits ayent été libres, & que leur santé ait été également bonne, le troisième jour, lors du temps de l'évacuation des restes de ce repas, elles se sont trouvées remplies de vents & de vapeurs, les yeux ternis, la tête pesante, avec des douleurs vagues de

rhumatisme par le corps, & une es-
pece de colique dans les boyaux.
D'où l'on peut tirer ces trois co-
rollaires.

Coroll. 1. Il faut autant de temps
à un chyle mal digéré pour circu-
ler par tout le corps, qu'il en faut
aux matieres fécales pour passer par
les intestins. Le premier par la trans-
piration, & les dernieres par la selle.

Coroll. 2. Nous pouvons par là
juger de la verité d'un Aphorisme
reçu des Medecins ; que les dé-
fauts de la premiere concoction,
ne se corrigent jamais dans la sui-
vante, excepté dans le cas dont
nous parlerons dans le Paragraphe
sixième. Car les alimens de si diffici-
le digestion avoient rendu le corps
moins dispos, lorsqu'il s'est agi d'en
faire l'évacuation par la transpira-
tion.

Coroll. 3. Nous pouvons aussi in-
ferer de là, combien il est ridicule
d'attribuer generalement les dou-

leurs ou le soulagement qu'on ressent dans le corps, au dernier repas qu'on a fait ou à la dernière Médecine qu'on a prise.

6. Il y a des sortes d'alimens, qui bien qu'ils soient pesans à l'estomach & aux intestins dans la première digestion, peuvent être bons & profitables au corps dans les suivantes. Il peut arriver, par exemple, que le fromage, les œufs, les mets faits de lait, & les vegetaux, quoi que bien préparés avec une quantité proportionnée, deviennent pesans à l'estomach, & engendrent des vents dans les boyaux (inconvenient auquel on remediera pourtant aisement en buvant de l'eau) mais ces mêmes alimens n'ayant pas leurs parties fortement unies, & n'abondant pas en sels urineux & âcres, quand ils sont suffisamment détrempez dans un menstree aqueux, ou dissous dans les parties dont ils sont composez; ces

parties étant encore plus petites que les plus petits vaisseaux, & leur union toujours moindre que la force de la faculté concoctive, dans les personnes qui se portent bien; ces alimens, dis-je, feront par là un chyle doux, subtil, d'une circulation aisée, & qui dans les digestions suivantes deviendra salutaire, sans fournir aucune matiere qui puisse engendrer des maladies chroniques. Et les vents qui en viendront, n'étant pas herissez & armez de ces fels âcres que contient la viande, & ne produisant point comme les liqueurs fortes de suc corrosifs, ne nuiront pas plus au corps que l'air que nous respirons.

7. La seconde evacuation se fait par les urines, dont les circonstances & les qualitez, quoiqu'on y fasse assez peu d'attention, peuvent être d'un grand usage pour connoître l'état de notre santé, & en même tems la proportion de nos ali-

mens. Il y a des gens qui s'effraient en trouvant leur eau trouble, & remplie d'un sediment de couleur de briques; mais c'est la meilleure marque qu'elle puisse avoir. Car quoique cela dénote que le sang est chargé de fels urineux & de cruditez; il vaut cependant mieux qu'ils passent par les urines, que de rester dans la masse des humeurs. Au contraire, lorsque ceux qui suivent trop leurs appetits, rendent une grande quantité d'eau, pâle, claire, & douce, c'est un indice infallible qu'il y a eu du dérangement dans la transpiration; que ni la première, ni les secondes digestions ne se font pas bien faites, que le chyle n'a pas été suffisamment purifié, que les dernières sécrétions par les petits couloirs n'ont pas été parfaites, & que les fels urineux sont encore dans le corps. D'où s'ensuivent infailiblement l'oppression des esprits, les frissons aux extremités; les

douleurs vagues de rhumatisme par le corps, les maux de tête, les coliques, & les douleurs de ventre. Il ne fera pas hors de propos de faire ici attention à la difference qu'il y a entre les urines pâles des hypochondriaques & des hystériques, & celles de ceux qui sont attaquez du diabetes ou flux d'urine, dont l'apprehension épouvante d'abord ceux qui ont l'esprit foible. Ces deux fortes d'urine ont la même apparence en quantité & en qualité ; du moins elles se presentent d'abord à la vue, comme privées l'une & l'autre de leurs esprits. Cependant le veritable diabetes est accompagné d'une soif continuelle, & d'un poulx bas mais vite ; l'eau en est beaucoup plus douce & dure plus long-tems de même ; ce flux est même quelquefois si violent, qu'il abbat & ruine le sujet en peu de jours. Dans les hypochondriaques, & les hystériques, la soif n'est que

très-legere , quelquefois même il n'y en a point du tout , & jamais le poulx n'est vif, mais plutôt trop lent & trop bas , & ce flux s'arrête de lui-même en peu de tems , ou en prenant quelque petit remede diaphorétique; & enfin ceux-ci ont froid aux extrémitez du corps , ce qui ne se rencontre point aux autres.

8. Cette peau bleuâtre & de plusieurs couleurs, qui ressemble quelquefois à de l'huile ou à de la graisse , & qui nage sur l'eau des scorbutiques . ou des gens cacochymes, n'est autre chose que des sels assemblez , qui sont si ferrez les uns contre les autres , qu'ils peuvent aisement faire un corps , de même que la peau d'une lessive dont on veut crySTALLIFER les sels fixes. L'urine qui a un nuage léger suspendu du haut en bas , de couleur d'ambre clair , & dont la quantité est environ les trois quarts de ce qu'on a bû , est la

meilleure, & la marque certaine d'une bonne degestion, d'une juste proportion d'alimens, & qu'il n'y a aucune repletion ni crudité. Et ceux qui vivent avec temperance, qui prennent de l'exercice comme il faut, & qui jouissent d'une parfaite santé, font toujours de l'eau semblable.

9. Ceux qui rendent une grande quantité d'eau pâle & claire, doivent conclure qu'ils ont péché dans leur aliment, soit en quantité ou en qualité par rapport à la faculté concoctive, & au peu de travail qu'ils se donnent; c'est pourquoi ils doivent à l'avenir proportionner l'un & l'autre avec plus de précaution & d'exactitude, en retranchant de leur boire & de leur manger, ou en prenant plus d'exercice. Et pour arrêter ce flux, ils peuvent prendre le soir un peu de poudre du Gascon, de la confection d'Alkermes, ou du cordial du Chevalier Railegh, &

boire largement du petit lait chaud fait avec du vin blanc d'Espagne, avec quelques gouttes d'esprit de corne de cerf, pour rétablir la transpiration. Ceux au contraire qui ont leurs urines extrêmement teintes, sales, fort troubles & en petite quantité, se sont trop échauffé le sang par des liqueurs spiritueuses, ou l'ont surchargé de sels tirez de l'animal. Pour prévenir donc les suites fâcheuses qui en pourroient arriver, il faut qu'ils mangent moins de viande, & qu'ils tempèrent la chaleur du vin avec de l'eau. Autrement ils seront exposez à des inflammations violentes, ou à de dangereuses maladies chroniques.

10. L'espèce de toutes les urines la plus mauvaise est, celle qui est d'un brun obscur, ou d'un vilain rouge en petite quantité & sans sédiment. Cette sorte d'eau dans les violentes maladies, marque tou-

jours une crudité insurmontable, un haut degré d'inflammation, qui tend à la putréfaction, & une langueur mourante de la nature. Et dans les personnes qui n'ont pour lors aucune indisposition visible, elle dénote une débilité presque totale de la faculté concoctive, une union inséparable des parties qui composent le sang, le plus haut degré de crudité, & d'un assoupissement de toutes les fonctions animales. Et si elle est précédée par de longues débauches, il est besoin de l'avis du Médecin. Je ne dirai rien des urines de couleur de café, mêlées de sang, de pus, ou de couleur de petit lait, chargées de fable blanc, de pellicules, ou de lambeaux de quelques membranes. On fait qu'elles sont néphrétiques, ou des symptômes de quelque ulcère dans les passages de l'urine.

11. Il arrive une évacuation tant

par les selles que par les urines aux personnes foibles, & qui ont une débilité de nerfs qui allarme beaucoup le malade, & qu'on ne trouve pas facilement dans la commune Etiologie, c'est-à-dire dans cette partie de la Médecine, qui traite des causes des maladies. C'est quand ils font continuellement par le conduit des boyaux, une matière blanche, transparente, & visqueuse comme de la gelée, plus ou moins; ou lorsqu'il y a dans les urines une matière blanche, de lait, gluante comme de la crème: on attribue ordinairement cela à un ulcère dans les intestins, ou dans les reins, dont la seule apprehension est capable, de causer en des personnes d'un esprit foible, le mal qu'elles craignent: je suis sûr cependant, qu'il n'y a rien de tout cela dans le cas que je propose. Car ou il y a des douleurs violentes & aiguës, ou des matières de différentes couleurs

&

& mélangées, il peut y avoir, il y aura, ou plutôt il y a certainement un ulcère. Mais dans le cas dont je parle ici, il n'y a de douleur que très-peu ou point du tout, ni de paroxysme qui arrivent aux hectiques, & qui accompagnent toujours un ulcère intérieur, non plus que des mélanges de sang ou de pus, qui découvrent toujours le mal qu'on a dans le corps, ni d'odeur puante qui fasse conclure quelque corruption. Car le cas que je rapporte ici arrive aux personnes qui sont le moins capables d'inflammation & d'apostume, je veux dire aux Paralytiques, ou à ceux qui y ont de la disposition, à ceux qui sont froids, sujets aux vapeurs, qui ont les esprits abattus, & les nerfs foibles, dont le pouls est bas & lent, & dont les fonctions naturelles sont débiles & languissantes; ce qui fait voir que ces évacuations ne sont pas l'effet d'un ulcère. Je croi

que la première vient d'une obstruction de quelques vaisseaux lactés, par où le chyle ne peut pas passer en assez grande quantité, mais continuant le long des boyaux, & étant privé peu à peu de sa partie aqueuse, il s'épaissit, & devient comme de la gelée, & ensuite sort avec les excréments. Ou bien ce doit être une obstruction des glandes des intestins, par où passe une matière visqueuse pour les rendre glissantes; mais qui venant à s'y arrêter, la partie aqueuse s'évapore, & le reste s'épaissit comme de la gelée (ainsi qu'il arrive lorsqu'on est enrhumé, ou lorsque les glandes de la bouche, du gosier, & de la trachée artère sont trop gonflées) ensuite ces matières s'évacuent par l'épreinte des boyaux. Je croi de même que cette matière lactée, qui est au fond de l'urine dans le cas dont j'ai parlé, vient de la relaxation des parties

glanduleuses des reins & de la vef-
sie, & des autres passages de l'urine;
& qu'on peut guérir ces deux maux
de la même manière, que les au-
tres maladies des nerfs, par un régi-
me & une diète convenable, &
par des médecines qui resserrent &
renforcent, ou par des volatiles.

12. La transpiration insensible
est la troisième évacuation, que
nous avons à considérer. La chaise
statique, que Sanctorius a inventée
pour examiner la quantité de la
transpiration, quelque ingénieuse &
agréable qu'elle soit dans la théorie,
est trop embarrassante & trop péni-
ble pour être d'un grand usage dans
la pratique & dans la vie ordinaire. Il
est certain cependant que cette éva-
cuation libre & entière est aussi né-
cessaire à la santé, qu'aucune autre
des plus grossières, puisqu'elle est
égale tout au moins en quantité
aux deux dont nous avons déjà par-
lé; & l'obstruction de celle-ci est or-

dinairement la source des maladies violentes, comme elle l'est aussi des maladies chroniques. C'est pour cela que j'ai conseillé à ceux qui sont obligés d'être souvent hors de la maison lors qu'il fait un vent d'Est ou de Nord (qui sont ceux qui empêchent le plus la transpiration) & qui ont un flux d'urine blanche & pâle, de se précautionner par un remède qui prévienne le commencement de ces sortes d'obstructions.

13. Le Docteur Keill, dans son livre qui a pour titre *Statica Britannica*, a fait voir d'une manière démonstrative, que prendre du froid n'est autre chose, que recevoir par les pores une grande quantité d'air humide & de sels nitreux, qui épaississent le sang & les autres humeurs (comme il paroît par la saignée de ceux qui sont dans le cas) & par là empêchant non seulement la transpiration, mais aussi les autres sécrétions plus subtiles, excitent d'abord

une petite fièvre & un dérangement dans toute l'œconomie animale, qui étant négligés, donnent entrée à la maladie de consommation, aux obstructions des grands visceres, & à une cachexie universelle. Ainsi ceux qui sont délicats & valetudinaires, doivent éviter soigneusement toutes les occasions de s'enrhumer; que s'ils ont eu le malheur de gagner ce mal, il faut qu'ils s'en fassent guérir d'abord, avant qu'il ait pris de trop profondes racines dans le corps. De la nature de ce derangement, telle que nous venons de la decrire, il est facile de connoître le remede qui lui convient; c'est à dire, se tenir au lit, boire copieusement du petit lait chaud fait avec du vin d'Espagne & quelques gouttes de l'esprit de corne de Cerf, des Apozemes, du Gruau, ou d'autres liqueurs semblables: un scrupule de poudre du Gascon soir & matin, vivre de soupes maigres,

de boudins faits à l'Angloise, & de poulets, & boire toujours chaud : en un mot, il faut au commencement traiter cela comme une petite fièvre avec de petits diaphoretiques ; & après cela s'il restoit encore quelque toux ou crachement (ce que néanmoins cette methode prévient ordinairement) il faut amollir la poitrine avec un peu de sucre candi & d'huile d'amandes douces ; ou dissoudre une once de gomme ammoniacque dans deux livres d'eau faite d'orge mondée, pour rendre l'expectoration aisée, & ensuite se bien munir & se bien vêtir pour aller à l'air. C'est une méthode plus naturelle, plus facile, & plus efficace, que celle des baumes, des linctus, des pectoraux, & d'autres semblables bagatelles, qui ne servent qu'à gêner l'estomach, à opprimer les esprits, & à nuire à la constitution du corps.

14. La voie la plus sûre pour

conserver & faciliter la transpiration, est de ne pas prendre plus de nourriture que la faculté concoctive n'en peut réduire à une fluidité convenable; & il faut à proportion de la nourriture prendre de l'exercice suffisamment, & se servir des autres moyens alleguez dans les chapitres précédens. Ne pas bien reposer, manquer du soulagement que le sommeil apporte, se remuer dans le lit sans pouvoir dormir, sont des indices infailibles que la transpiration ne s'est pas bien faite pendant la nuit; ainsi pour y remédier, il faut avoir recours le lendemain à une plus grande proportion d'exercice, à un plus grand degré d'abstinence, ou à quelque petite purgation domestique. Les douleurs de colique, les maux de ventre, les selles purgatives, beaucoup de rots & d'évacuations venteuses, l'abattement des esprits, le baillement, & l'extension des membres, mar-

quent aussi que la transpiration n'a été ni libre, ni abondante; de sorte qu'on doit se servir des mêmes remèdes aussi-tôt que l'occasion s'en présente; autrement on en souffrira à la fin. Les vents, comme Sanctorius le fait voir, ne sont rien autre chose qu'un défaut de transpiration. Et le baillement & l'extension des membres ne sont que des mouvemens convulsifs des muscles convenables, & des organes destinez par la nature, les uns à pomper les vents hors des boyaux, les autres à presser les pores, & par-là évacuer la matière qui ne transpire que lentement. Et c'est une chose admirable de voir combien sagement la nature a inventé les spasmes, les crampes, les mouvemens convulsifs des organes, propres à évacuer toute matière nuisible & étrangère hors du corps. C'est ainsi que la toux est une convulsion du diaphragme & des mus-

cles pectoraux , pour en ôter le phlegme visqueux qui y est ; le vomissement de l'estomach (aidé par le diaphragme & les muscles du bas ventre) est pour rejeter ses cruditéz & celles des intestins, ou pour évacuer les fables ou les pierres qui sont dans les reins. Les tranchées des femmes en travail , sont pour se delivrer de leur fardeau. L'éternûment est un effort de muscles propres à faire sortir certaines particules nuisibles aux organes de l'odorat. Le frissonnement & l'extension des membres aide à la transpiration ; & le baillement sert à pomper les vents nuisibles au corps. Le ris même est un effort des muscles de tout le front , pour évacuer certaines matières que ses membranes délicates ne peuvent souffrir. Enfin les accez & les convulsions hysteriques tant aux Enfans qu'aux Adultes , ne sont que des crampes, des spasmes des muscles de tout le

corps, & des moyens dont la nature se sert pour exprimer & se défaire des vents, des exhalaisons, & des vapeurs âcres qui sont renfermées dans les concavitez de toute la machine.

15. Il y a une évacuation qui arrive aux personnes qui ont une débilité de nerfs, qui ne pourroit entrer comme partie dans la division générale que nous avons faite, à cause de sa rareté. C'est une bave déliée qui vient des glandes de la bouche, de la gorge, & de l'estomac, & que quelques-uns appellent un crachement de nerfs ou scorbutique, qui va même quelquefois jusqu'à un petit flux de bouche, & qui menace des personnes délicates de consommation si on en croit leur imagination, mais où il n'y a rien moins à craindre que cela. On peut remarquer qu'il y en a qui étant attequez de paralysie ont un flux de bouche pareil, qui après celatom-

be sur la poitrine; de sorte que ceux qui en sont affligez dans un âge avancé, peuvent à peine parler intelligiblement, à moins que de se nettoyer la bouche auparavant. Ceci-même peut aller si loin, que dans une paralysie formée & invétérée à la moindre occasion de joie ou de tristesse, ces personnes sont sujettes à répandre une grande abondance de larmes, de soupirs & de sanglots. Plusieurs de ceux qui sont innocens, & ceux qui sont hébetez par le mal hystérique, & la plûpart de ceux qui ont un relachement & une débilité de nerfs, sont plus ou moins sujets à ces evacuations salivales, sur tout lors qu'ils ont fait quelques excès dans la nourriture. D'où vient que ceux de la premiere espece s'appellent morveux, ou baveurs. Et la difficulté de guérir toutes les maladies qui viennent d'une débilité de nerfs, dépend beaucoup de la quantité &

de la qualité de ce flux. Car lors qu'il est trop abondant, & qu'il dure trop long-tems, c'est la marque d'une relaxation entière de tout le genre nerveux, & que ni la premiere digestion, ni les secondes ne se font pas bien faites. J'ai eu souvent occasion de faire voir comment les excez qu'on a faits par rapport à la quantité & à la qualité des alimens au tems d'une relaxation & d'une débilité de nerfs, ont produit un chyle visqueux & grossier, dont cette partie qui n'a pû passer par les vaisseaux lactées, est restée dans les intestins où elle fermente, & s'y corrompt & cause des vents, des tranchées, des coliques, & ensuite s'évacue en forme de purgation; & l'autre partie, qui a été reçue dans les vaisseaux lactées, & même dans la circulation, comme elle est trop grossiere & trop visqueuse, pour se mêler avec la masse des humeurs, & pouvoir pas-

ser par les vaisseaux les plus deliez, & par les plus petites glandes de la transpiration, elle est obligée de passer par les glandes salivaires, qui sont plus grandes, plus spongieuses, & plus lâches, & que la nature a destinées à faire la separation des parties glutineuses des humeurs: aussi est-ce de là que vient ce flux abondant de salive. Voici comment: lors que ceux qui ont les nerfs foibles font des excez continuels dans leur regime, les glandes & les vaisseaux capillaires du corps s'enflent, se gonflent, & souffrent une obstruction, qui s'enfuit necessairement de là. Et c'est par la pression de ces glandes enflées, de ces vaisseaux capillaires des nerfs qui sont ainsi gonflez, & des vaisseaux sanguins ouverts, que la plupart de ces maux tirent leur origine. Mais les glandes sur-tout sont destinées à separer les parties glutineuses & les serositez du sang, &

par là s'enflent & se bouchent. Sur cela comme Baglivi conseille de bien examiner l'état & la condition de la langue & de la bouche, pour decouvrir celle de l'estomach, & des boyaux, je croi qu'il est tres-important dans une maladie chronique de faire attention à l'état des yeux : & si l'on y observe une langueur froide & une couleur mourante, & surtout si la glande lachrymale du grand canthus (ce que j'observe toujours exactement) est plus dure & plus grande qu'à l'ordinaire & plus enflée, il faut conclure de là qu'il y a une relaxation de nerfs, & beaucoup de vapeurs, que les fonctions naturelles sont foibles, & que le regime est mal ordonné. Et c'est de l'obstruction & de l'enflure de cette glande & des autres qui sont au tour de l'œil, qui pressent les nerfs optiques, & les vaisseaux capillaires du sang, que proviennent ces taches,

ces mouchérons, ces atomes, & ces obscurciffemens de vue aux personnes hyfteriques & fujettes aux vapeurs. Car cette glande fait voir que toutes les autres qui font dans la region superieure du corps, destinées à separer les serositez, sont enflées d'humeurs visqueuses par l'excez qu'on a commis dans la nourriture; à moins que ces personnes n'ayent eu quelques autres maux ordinaires dans ces parties là. C'est aussi de l'obstruction & de l'enflure des glandes salivaires de la bouche, de la gorge, & du gosier, que viennent ces suffocations, & ces palpitations dont les hyfteriques se plaignent si souvent. Les vents, & les cruditez de leur estomac & de leurs boyaux, & des autres concavitez du corps, cherchant à sortir par le haut, sont arrêtez par le diaphragme, & par là la respiration est moins libre, & par le gonflement des glandes du gosier,

l'issuë en est entierement bouchée ; ce qui fait cette grande emotion , qui fait naître les symptomes dont nous avons parlé , & dont il n'est pas question de faire ici le detail. Comme donc cette salivation, cette toux , & ce crachement de phlegmes visqueux , qu'on appelle communément une toux de nerfs , de même que la toux violente des enfans , & toute sorte de semblables evacuations d'un serum acre dans les personnes foibles , & qui ont les nerfs lâches , est un effort de la nature pour les soulager ; s'ils étoient traitez avec jugement , & qu'on en eût du soin, ils serviroient de crise à leurs derangemens , & les affranchiroient tout-à-fait de leurs paroxysmes, & rendroient aisées la circulation & la transpiration, & par conséquent aussi le cours des esprits. Il y en a qui ont recours, mais follement , aux liqueurs fortes & aux cordiaux , pour reme-

dier à ce mal, & pour arrêter la violence de ce flux, & pour relever leurs esprits abattus; mais qui ne servent qu'à épaisir les phlegmes, boucher les orifices des glandes salivaires, & ainsi à fomenter le mal qu'ils veulent guérir. D'autres se gorgent de viandes trop nourrissantes, parce qu'ils trouvent quelque petit soulagement à leurs esprits, par la première circulation de leur chyle doux, délié & spiritueux. Mais ce n'est que jetter de l'huile dans le feu, & aggraver le mal. Au lieu que s'ils laissoient agir la nature, s'ils ne la troubloient point dans cette évacuation critique, soit en voulant l'arrêter; ou en entreprenant de la faciliter; mais seulement en la soulageant par des aliments légers, & des liqueurs rafraichissantes, & en prenant moins même que la faculté concoctive n'en peut digérer; après avoir évacué

toutes ces cruditez de la masse des humeurs par ces glandes émonctoires, & par là donné aux vents la liberté de sortir, la salivation diminueroit par degréz, & s'arrêteroit d'elle-même à la fin. Et si sur son declin, on donnoit un petit vomitif pour emporter les restes visqueux des vents & des phlegmes par en haut, & ensuite une purgation stomachale pour écurer les parties inferieures des intestins; le malade se trouveroit bientôt la tête légère, & les esprits libres, & exempt de toute sorte de douleur; la circulation & la transpiration revieldroient d'abord à leur état naturel, & la santé & la gaieté seroient bien-tôt retablies, à moins qu'un ptyalisme ou crachement habituel & mortel n'en fût la cause; car j'ai observé quelquefois, qu'elle étoit aussi funeste & aussi incurable qu'une hydropisie formée, & un flux d'urine inveteré, qui viennent

d'un véritable scorbut, par lequel les parties globuleuses ou spheriques du sang sont dissoutes entièrement, & le serum est changé en lessive.

Règles pour la santé & la prolongation de la vie, tirées de ce qui regarde les évacuations.

1. **L**es selles dures sont une marque, que le sang est échauffé, que la nourriture a été trop modique, que la digestion a été trop lente, ou que les boyaux sont foibles.

2. Les selles purgatives marquent une trop grande quantité d'alimens. Un repas trop copieux a le même effet qu'une purgation, remplit les intestins de vents, & y cause des tranchées. Le mercure, & même le quinquina, le diascordium & la theriaque, purgent lorsque la dose est excessive.

3. Les maux de tête & d'estomach, les vapeurs, l'abbattement des esprits, les tranchées, & les coliques, viennent d'une trop grande quantité d'alimens qu'on a pris, & sont toujours suivis de cours de ventre.

4. Ceux qui vivent avec tempe-
rance vont regulierement une fois
par jour à la selle. Et ceux qui y
vont plus souvent, ont fait quelque
excès.

5. La cure de la relaxation des
nerfs (source de toutes les mala-
dies chroniques) doit necessaire-
ment commencer par l'estomach
& les intestins.

6. Le temps que les alimens de-
meurent dans le corps depuis qu'on
les a pris jusqu'à l'évacuation, est de
trois jours pour ceux qui vont une
fois par jour à la selle, & de six
pour ceux qui n'y vont qu'une fois
en deux jours.

7. Un repas de viandes grossie-

res cause plus de désordres le jour de l'évacuation des excremens, que le jour qui a été pris,

8. Il faut autant de temps pour la transpiration des parties des alimens qui sortent par les pores, qu'il en faut pour l'évacuation des matieres fecales qui en restent.

9. Les défauts de la premiere digestion, ne peuvent point se corriger dans les suivantes.

10. Les douleurs ou le soulagement ne sont pas toujours l'effet du dernier repas ou de la derniere medecine qu'on a prise.

11. Quoi que le fromage, les œufs, le lait, & les vegetaux, puissent être de difficile digestion pour certains estomachs, sans boire de l'eau, cependant le chyle qui en vient ne produit aucun mauvais effet.

12. L'urine trouble avec un sediment de couleur de brique, vient d'une évacuation critique de ce qui

étoit retenu outre nature dans le corps.

13. L'eau pâle & douce vient de ce que les sels urineux sont retenus dans le corps.

14. Il y a une grande difference entre l'urine pâle d'une personne hysterique, & celle qui vient d'un flux ou diabetes.

15. Cette membrane qui ressemble à de la graisse sur l'urine de certaines personnes, n'est autre chose qu'une pellicule composée de sels.

16. L'urine de couleur d'ambre clair avec un sediment leger qui tend vers le haut, de la quantité des trois quarts de la liqueur qu'on a bue, est une marque de bonne digestion.

17. Une grande quantité d'urine pâle vient d'un excès d'alimens, & d'un manque d'exercice. La guérison s'en fait en mangeant moins, en prenant plus d'exercice, & par quelques diaphorétiques pour rétablir la transpiration.

18. L'eau extrêmement teinte, trouble, & en petite quantité, marque une grande abondance de sels dans le corps, ou un usage immodéré de liqueurs spiritueuses : & doit être guérie par des vegetaux, & de l'eau, ou quelqu'autre liqueur déliée,

19. L'urine d'un brun obscur, ou d'un vilain rouge, est fort dangereuse, tant dans les maladies violentes, que dans celles qui semblent pour le présent n'être pas de consequence,

20. L'eau mêlée de sang & de pus, & pleine de membranes, est une marque de maladies nephretiques, de pierre & de gravelle,

21. Les matieres visqueuses, comme de la gelée dans les selles, & les glaireuses de couleur de lait dans l'urine des personnes qui ont une débilité de nerfs, viennent de la corruption des liqueurs ou des mucositez des glandes, des intestins &

216 *Essai sur la santé,*
de la vessie, ou des autres conduits
de l'urine.

22. L'obstruction de la transpiration est une source de maladies violentes, & une suite des maladies chroniques.

23. Le rhume est une obstruction de la transpiration, par le moyen des particules nitreuses de l'air. On doit le guerir par de petits diaphoretiques, non pas par des balsamiques pectoraux, qui ne sont bons qu'à la fin de la cure, pour faciliter l'expectoration des poumons; encore n'est-ce que lorsqu'elle est nécessaire.

24. Les personnes qui ont les nerfs foibles ont souvent un flux critique ou rhume des glandes de la bouche & de la gorge, en grande abondance; lequel n'étant pas arrêté ni troublé par trop de remèdes, leur donne beaucoup de soulagement.

CHA-

CHAPITRE SIXIÈME.

Des Passions.

§. 1. **S**UIVANT l'ordre que je me suis proposé, je dois traiter ici des Passions; elles ont plus d'influence sur la santé & sur les principes de la vie, que la plûpart des gens ne s'imaginent. Et afin de proposer mon plan avec toute la clarté possible, je poserai quelques propositions ou axiomes comme le fondement sur lequel il est établi.

Prop. 1. L'ame fait sa demeure éminemment dans le cerveau, où aboutissent interieurement tous les nerfs, comme seroit un instrument bien d'accord, qui auroit des clefs en dedans, que le Musicien pourroit toucher, & d'autres en dehors sur lesquelles d'autres personnes pourroient jouer aussi, & que d'au-

tres corps pourroient remuer. Par les clefs interieures, j'entends ces moyens par lesquels les pensées de l'entendement rejallissent sur le corps; & par les exterieures, ceux par lesquels les actions ou sensations du corps passent jusqu'à l'entendement. Ces deux sortes d'affections peuvent s'appeller Passions; dans un sens general, comme agissant sur une des parties du composé.

Scholie. Comme l'homme est composé de deux Principes differens, de l'ame & du corps; & qu'il y a deux sortes de differens objets exterieurs, la matiere & l'esprit, qui peuvent agir sur ces deux Principes differens; les Passions dans ces deux sens divers peuvent se diviser en spirituelles & en animales.

Prop. II. L'union de ces deux Principes dans ce composé qui est l'homme, semble consister dans des loix etablies dès le commencement

par l'Auteur de la Nature, dans la communication qu'il y a entre les corps & les esprits; comme il y a sans doute des loix établies dans leur commerce, & dans leurs actions les uns sur les autres. Car chacun sçait qu'il y a des loix établies par l'Auteur de la Nature, pour les actions des corps les uns sur les autres.

Scholie. Ces loix établies dans les actions des ames sur les corps, & dans celles des corps sur les ames, ne nous sont jamais connues que par leurs effets; de même que les loix de la nature dans les actions des corps les uns sur les autres n'ont été decouvertes au commencement que par l'experience, & ont été ensuite reduites & renfermées dans des propositions generales. Une des loix dans les actions de l'ame sur le corps, & du corps sur l'ame, semble être que de tels & de tels mouvemens qui se font sur le corps il

s'ensuive de telles & de telles sensations dans l'entendement ; & que sur de telles & de telles actions de l'ame, certains mouvemens se fassent dans le corps. C'est comme un signal dont deux Generaux qui sont, l'un dans une citadelle & l'autre dehors, sont convenus pour se faire entendre ce qu'ils ont resolu auparavant ; ou comme la clef d'un chiffre qui explique une écriture, qui d'ailleurs seroit inintelligible.

Prop. III. Comme les corps sont purement passifs, & que d'autres corps agissent sur eux conformément aux loix établies par la nature : il y a au contraire dans les êtres spirituels un principe actif qui se meut & se détermine lui-même, par lequel ils se dirigent & se conduisent, non-seulement par rapport à eux-mêmes & à leurs propres sentimens, mais aussi par rapport à leurs actions & à leurs influences.

sur les autres êtres , & aux actions & influences que ceux-ci ont sur eux. Et c'est ici le fondement de la liberté ou du libre-arbitre dans les êtres raisonnables & intellectuels.

Scholie. Il est aussi certain que cette faculté ou ce principe existe réellement , & est essentiel aux esprits , qu'il est certain qu'il y a un mouvement dans l'univers, ou que les corps & les esprits sont essentiellement differens les uns des autres. Car il n'y a pas plus de doute , que le mouvement n'est pas essentiel aux corps , qu'il y en a qu'ils soient impenetrables ; & que la quantité du mouvement dans l'univers , peut être augmentée , & l'est eu effet tous les jours : c'est une vérité aussi-bien démontrée , qu'aucune proposition d'Euclide. Or , si le mouvement s'augmente ou se peut augmenter , cela vient souvent des êtres spirituels. Quiconque nie ceci , ignore les principes de

222 *Essai sur la santé,*
la véritable Philosophie, & les premiers elemens du systême des êtres matériels & spirituels.

Prop. IV. Comme dans les corps il y a un principe de gravité ou d'attraction, par lequel, dans le vuide, ils tendent l'un vers l'autre, & voudroient s'unir, conformément à certaines loix établies par l'Auteur de la Nature; de même il y a un principe analogique dans les esprits, par lequel ils voudroient aussi certainement être attirés, tendre, & s'unir les uns aux autres, & à leur premier Auteur ou centre, comme les planetes voudroient s'unir les unes aux autres & se joindre au Soleil.

Scholie. Cette proposition est aussi certaine que les regles de l'Analogie, qui sont, à mon avis, le fondement de toute la connoissance que nous pouvons avoir de la nature; puisque nous ne pouvons voir que quelques portions de l'enchaî-

nement total, ou que quelques parties separées du grand systême de l'univers. L'Auteur de la Nature, qui a créé des êtres intelligens, seulement pour les rendre heureux, ne pouvoit pas les abandonner à tant de différentes attractions, sans douer leur essence & substance d'une espece de contre-poids à une telle variété de distractions; c'est-à-dire, d'une inclination, d'une pente vers les êtres de même nature, & vers lui-même, qui est la cause & l'objet de leur félicité. Et même dans l'état de la nature tombée, il reste encore des vestiges de ce principe qui ne sont point du tout effacez; tels sont les remords de conscience, l'affection naturelle, le desir universel de l'immortalité, & la crainte de l'aneantissement; ce que le monde appelle le siege de l'honneur & de la renommée; tout ce que le respect & la reconnoissance rendoient aux Heros

purement romanesques ; & le culte que toutes les Nations qui ne sont pas tombées dans la dernière brutalité ont rendu aux Puissances supérieures & invisibles ; ce sont autant de restes de ce principe , & de son effet , suffisans pour faire voir sa réalité *à posteriori* (pour parler en Philosophe) comme les loix de l'Analogie & de la nature ; de même que les attributs du premier Etre le démontrent *à priori* , ou par les causes.

Coroll. 1. Cela nous peut conduire à concevoir que notre plus grand bonheur est de nous réunir à Dieu notre principe & notre centre , par le secours de sa grace ; comme le souverain malheur est de nous en separer en nous attachant aux creatures.

Coroll. 2. Par la scholie de la première proposition, la division la plus générale des passions étoit en spirituelles & animales. Dans le pre-

mier sens , la passion peut être définie ainsi ; ce sont les sentimens produits sur l'ame par les objets extérieurs, soit spirituels d'une maniere immediate , soit materiels par le moyen des organes du corps : dans le second sens , la passion peut se définir , l'effet qui est produit par les esprits ou par les corps immediatement sur le corps. Et parce que les objets extérieurs peuvent être envisagez comme des biens ou comme des maux ; la division la plus naturelle des passions, soit spirituelles ou animales , par rapport à ces objets, est de dire qu'elles sont ou agreables, ou douloureuses ; ce qui en comprend toute l'étendue. En ce sens toutes les passions peuvent se reduire à l'amour & à la haine, dont la joie & la tristesse, la crainte & l'esperance, &c. ne sont que des modifications ou constitutions differentes, comme on peut les appeller. Je ne veux pas entrer

dans un detail plus particulier; mon dessein n'étant pas de faire un Traité exact des passions, mais seulement de poser un fondement pour certaines observations generales que je ferai, autant que cela regardent la santé & la longue vie, & autant qu'elles ont d'influence sur ces deux choses.

§. 2. Par rapport aux instrumens organiques du corps, & aux effets qui se font sur eux, ou aux desordres ou derangemens qui leur arrivent; les passions peuvent être divisées en aigües & en chroniques, de la même maniere, & pour la même raison, que les maladies le font.

Les passions violentes, soit agreables ou douloureuses, ont à peu près le même effet, & se font sentir de la même maniere que les maladies aigües. Elles causent une circulation vive & vigoureuse des fluides, & resserrent les solides pen-

dant quelque peu de temps. Ainsi les transports soudains de joie & de chagrin ; de plaisir ou de peine , picotent les fibres nerveuses & les tuniques des tuyaux de l'animal , & par ce moyen donnent en même temps une vitesse & un mouvement plus vigoureux aux fluides qui y sont enfermez : & les fonctions du cœur , & des poumons étant involontaires elles produisent leurs effets les plus immediats sur eux. Ainsi tant la joie soudaine que le chagrin subit , produisent en nous une respiration courte & vive , & rendent notre pouls bas , & vite. Retenir notre haleine quelque tems (car notre respiration est volontaire jusque-là) pour réfléchir plus profondément sur l'objet qui tourmente , force enfin une respiration forte , qui devient un soupir. Ainsi une idée soudaine de douleur , fait circuler le sang plus vite ; & comme par ce moyen , elle en jette une

plus grande quantité en haut, à travers la branche proportionnellement plus large de l'aorte, elle le fait paroître dans les vaisseaux superficiels du visage, du cou, & de la gorge; & de cette maniere cause une rougeur, qui etant tres-forte & continuée long-temps, se disperse sur toute la surface du corps. De là vient la rougeur que l'on remarque sur le dos de la main d'une personne: & les raisons pour lesquelles nous soupirons pour quelques sujets, & rougissons pour quelques autres, dependent de la differente structure des organes du pouls & de la respiration. Une peine d'esprit qui surprend soudainement agit sur le cœur; parce que le mouvement du cœur est tout à fait involontaire: de sorte qu'un soudain serrement le saisit d'abord, & augmente le pouls. Au lieu que nous avons quelque pouvoir sur la respiration; nous pouvons l'arrêter ou

la suspendre un peu de temps ; & quand nous réfléchissons profondément, notre attention nous fait en partie retenir notre haleine. Il s'enfuit de là que nous soupirons plutôt que nous ne rougissons : car la peine étant lente, elle anime les pouls plus successivement & par degrez ; mais si elle continue longtemps, les deux actions des deux organes sont respectivement produites ; & il arrive de là, que dans une inquietude, un chagrin, & dans une chose ardemment souhaitée, on trouve le pouls bas, & vite, & la respiration fréquente & difficile, comme l'expérience le fait voir. Les mêmes principes rendront raison des effets de la crainte & de la colere, qui nous font changer de couleur, & paroître rouges ou pâles, selon que le sang est accéléré ou retardé dans son cours. Les soudains transports de ces passions étant considérées de cette maniere,

quand elles deviennent extrêmes, elles poussent le sang avec un tel desordre, que la nature en est renversée, comme un moulin l'est par une inondation : de sorte que ce qui lui donnoit seulement un mouvement circulaire & si rapide auparavant, l'arrête entièrement à présent, & rend le visage pâle & livide... De grandes craintes, ou des chagrins soudains, agitent si violemment le système des nerfs, qu'ils changent quelquefois la situation des parties, & leur en donnent une nouvelle. Ainsi les cheveux se dressent dans une crainte; & tout le système des nerfs devient si roide, qu'ils perdent leur élasticité; par ce moyen les fonctions animales sont arrêtées tout d'un coup, & il s'ensuit un évanouissement, & quelquefois la mort.

§. 3. Les passions chroniques, aussi-bien que les maladies chroniques usent, dissipent, & détrui-

sent par degrés le système des nerfs. Ces nerfs, qui sont nécessaires pour réfléchir, méditer, & fixer un si grand arrangement d'idées dans l'imagination, étant continuellement employés, s'usent, s'alterent, & s'affoiblissent. Le reste, par un défaut d'emploi, devient roide & sans action, sans vie, & destitué d'un flux suffisant de sang chaud, & de la nourriture convenable. Ainsi tout le système languit, & tombe en decadence. De cette manière, un chagrin lent & de longue durée, une noire mélancolie, une espérance frustrée, l'amour naturel, & un entêtement de son propre mérite (qui est un degré furieux de l'amour propre) alterent le temperament, en faisant négliger les temps propres de l'aliment nécessaire & d'un exercice convenable; & par ce moyen, privent les fonctions animales des secours qu'elles avoient coutu-

me d'avoir, fatiguent quelque partie du système des nerfs, & laissant l'autre dans l'inaction, elle devient roide par le manque d'exercice. Quelques-unes de ces passions, comme l'amour, le chagrin, & l'orgueil, quand elles sont excessives, & que l'on s'y abandonne long-temps, se terminent même en folie. La raison est, comme je l'ai déjà dit, qu'une habitude longue & constante de fixer son imagination sur un objet, engendre dans les nerfs une disposition prochaine à reproduire la même image; jusqu'à ce que la pensée en devienne spontanée & naturelle, comme est la respiration, & le mouvement du cœur, que la machine produit sans le consentement de la volonté: & il s'enfuit aussi dans les autres parties, une impuissance, où le (Tetanus) une immobilité, comme il arrive aux Fakirs des Indes, qui fixent une de

leurs mains ou toutes les deux, en les élevant & les tenant long-temps droites, de sorte qu'ils ne peuvent plus les plier ni les abaisser. Il y a une espece de melancolie, qui arrive quelquefois aux personnes de pieté, que quelques-uns ont appelée religieuse, parce qu'elle peut être l'effet d'une grande application aux matieres de Religion: ce n'est qu'une pure maladie de corps, produite par une complexion derangée, dans laquelle le systeme des nerfs est usé & deregulé, & les suc sont devenus visqueux & gluans.

§. 4. Puisque l'esprit reside, comme il a été dit, dans le Siege commun des sens, semblable à un habile Musicien, dont l'instrument est bien accordé; si l'organe est sain, duement temperé, & exactement monté, qu'il reponde, & qu'il s'accorde bien aux actions du Musicien, la Musique sera distinct, agreable, & harmonieuse. Mais si

l'organe est gâté & en desordre, qu'il ne soit ni exactement accordé, ni ajusté comme il faut, il ne repondra pas à l'intention du Musicien, ne donnera aucun son distinct, & ne fera aucune véritable harmonie. C'est pourquoi les personnes valetudinaires, & ceux qui menent une vie sédentaire, ou qui s'abandonnent à la contemplation, doivent éviter les excès des passions, comme ils éviteroient les excès des viandes de haut goût, ou des liqueurs spiritueuses, s'ils ont quelques egards pour leur santé, & qu'ils veuillent conserver leurs facultez intellectuelles, & les organes de leurs corps en bon état. Comme les passions, lorsqu'elles sont lentes & continuelles, relâchent, detendent, & dissoudent les fibres nerveuses; de même les passions violentes, & soudaines, les elargissent & les bandent. Par ce moyen, le sang & les sucs sont

precipitez circulairement par une violente impetuosité ; & toutes les secretions , ou sont arrêtées par les constrictions , les crampes , & les convulsions qu'elles produisent , ou sont precipitées , & laissent les humeurs crues & indigestes , & ainsi produisent , ou au moins disposent aux inflammations , aux fievres , ou aux mortifications. La haine , par exemple , l'emportement , & l'animosité , ne sont que des degrés de frenesie ; & une frenesie est une espece de fievre chaude. De toutes ces choses , il est clair que les passions soudaines & violentes , sont plus pernicieuses à la santé , que les passions lentes & continues ; comme les maladies aiguës sont plus destructives que les chroniques.

§. 5. Cependant pour faire voir plus amplement l'influence des passions sur l'œconomie animale , considerons les differens tempe-

ramens des hommes. Ceux dont les fibres sont tres-fermes & tres-élastiques , ont les sensations plus subtiles ; un mouvement plus foible , produisant une sensation plus forte en eux. Ceux-ci ont généralement la faculté animale de l'imagination excellente; Comme l'exprime le Poete , *Genus irritabile vatum*. Les Poetes s'irritent aisément. C'est pour cette raison que les hommes qui ont l'imagination vive , sont ordinairement addonnez aux plaisirs sensuels; parce que les objets des sens , font sur eux une impression plus délicate , & une sensation plus vive , que sur d'autres. Mais s'il leur arrive de vivre long-temps (ce qui est presque impossible) ils payent chèrement, sur le declin de l'âge, les plus grands plaisirs du corps , dont ils ont joui dans leurs jeunes années. Ceux dont les fibres sont roides & engourdies, ont les sensations moins vives,

parcequ'il faut un grand degré de force, pour surmonter une grande résistance. Ceux qui excellent le plus dans les travaux de l'esprit, ou des facultez intellectuelles, retiennent les impressions plus longtemps, & les poussent plus loin; ils sont plus susceptibles des passions lentes & durables, qui les consomment secretement comme font les maladies chroniques. Et enfin ceux dont les organes de la sensation ne sont point (si je puis ainsi parler) élastiques, ou sont entièrement calleux & roides par le défaut d'exercice, ou en quelque maniere bouchez, ou qui sont naturellement mal formez: comme ils n'ont presque point de passions du tout, ni aucunes vives sensations, & qu'ils sont incapables d'impressions durables; ils jouissent d'une santé plus constante, & sont sujets à moins de maladies: tels sont les Idiots, les Payfans; & les Artisans,

238 *Essai sur la santé,*
& tous ceux que nous appellons
gens indolens.

§. 6. Nous avons fait voir auparavant, que les membres foibles, & tous les organes du corps, peuvent se fortifier & se retablir par un exercice convenable. Et l'on ne doit aucunement douter, que les organes de la sensation, & ceux dont l'esprit se sert dans ses opérations intellectuelles, ne puissent être semblablement ameliorés, fortifiés, & perfectionnés, par un usage continuel, & une application convenable. Et si par les excès, par une conformation originairement mauvaise, ou par quelque accident, ces organes viennent à être gâtes, ou qu'ils soient affoiblis dans leurs fonctions, par le mauvais état des suc; alors les Medecins & les Chirurgiens pourront exercer leurs sciences. Mais si les passions sont violentes, tumultueuses, & continuellement en-

flammées, il n'y a que celui, qui tient les cœurs des hommes en sa main, & les forme comme un Potier fait l'argille, qui appaise la tourmente des Mers, & calme les tempêtes de l'air, qui puisse calmer & tranquiliser ces Ouragans tumultueux qui oppriment l'esprit, & l'œconomie animale. Et puisque l'ame & le corps agissent mutuellement l'un sur l'autre, & que le Tabernacle d'argille est la plus foible partie du composé, il faut, sans un pareil miracle, qu'il soit à la fin vaincu & renversé.

§ 7. Dans ce déplorable cas, j'en sçai point d'autre remede pour détruire les passions, que l'exercice de l'amour Dieu, & des autres vertus Chretiennes. Car puisque nous sommes libres, il est toujours en notre pouvoir de reprimer nos passions, & de ne nous en point laisser maîtriser. Pour cela il faut éviter les objets qui les irritent, ou qui les

causent : il faut des les commencemens en détourner avec soin notre imagination ; porter ailleurs nos pensées, & sur tout les attacher sur Dieu : il faut se rappeler continuellement les vues de la Religion, s'en remplir, s'en nourrir l'esprit, & par les motifs surnaturels que la foi nous fournit, concevoir l'injustice des mouvemens qui nous agitent, la petitesse & le neant des biens ou des avantages temporels pour lesquels nous nous tourmentons, biens indignes d'une ame immortelle, & créée pour Dieu seul, & dignes du plus souverain mépris : la solide grandeur des biens éternels qui nous sont promis, si nous domptons nos convoitises par ces motifs, & principalement par celui de l'amour de Dieu sur toutes choses, la justice & l'obligation de cet amour, le bonheur infini qu'il nous mérite pour la vie future, la paix qu'il nous procure

procure dès celle-ci même. Il n'est point de passion qui tienne dans le cœur d'un homme raisonnable & sensé, contre des considerations si solides & si puissantes.

§. 8. Quelque étranges au reste que ces avis puissent paroître, dans un Essai de Medecine sur la santé, & la longue vie ; cependant, si on en étoit bien persuadé, & qu'on réduisît en pratique leurs consequences naturelles, elles deviendroient non-seulement les moyens les plus efficaces pour prevenir les maladies, mais aussi, de toutes les choses du monde les plus utiles pour conserver la santé, & prolonger la vie. Car, premierement, si notre amour étoit proportionné à l'Ordre & à l'Analogie des choses ; si nous aimions le bien infini plus que tout autre, & que nous n'aimassions les autres que d'un amour réglé & subordonné ; nous n'aurions qu'une seule veue dans toutes nos pensées,

nos paroles, & nos actions, à sçavoir de nous avancer & de nous élever à cet amour suprême autant que nous en sommes capables avec le secours de sa grace. Par ce moyen nous dissipations tout d'un coup, les inquietudes, & les soucis cuisans que nous avons pour d'autres choses, & qui sont la source de toutes nos miseres & de plusieurs maladies du corps. Secondement, puisque l'amour engendre toujours une ressemblance de manieres; puisque l'objet de cet amour est infiniment parfait; si nous l'aimions dans le suprême degré, nous ferions, avec sa grace, des efforts infinis pour lui ressembler; de cette maniere, la haine & l'animosité, la débauche, la paresse, & toutes les autres semences des maladies du corps, seroient tout-à-fait détruites. Troisièmement, puisque l'amour spirituel est non-seulement le plus noble, mais aussi l'affection

la plus rejouissante & la plus agreable de l'esprit ; puisque l'objet de notre amour suprême (ainsi que s'exprime David) a *une plenitude de joie en sa présence , & des plaisirs éternels à sa main droite ;* & puisque notre joie & notre felicité s'éleveront toujours à proportion de notre amour ; si nous placions notre amour suprême, dans le bien suprême, nous nous rendrions infiniment contents, tranquilles, calmes, & satisfaits ; & il n'y a, certainement personne qui puisse s'imaginer un moyen plus efficace, pour conserver la santé & prolonger la vie.

Regles pour conserver la santé & prolonger la vie, tirées du Chapitre des Passions.

1. Les Passions ont une plus grande influence sur la santé, que la plupart des gens ne s'imaginent.

2. Toutes les passions violentes & soudaines, disposent, ou jettent actuellement les hommes dans des maladies aiguës; & quelquefois les plus violentes causent une mort soudaine.

3. Les passions lentes & de longue durée, produisent des maladies chroniques; comme nous le voyons dans le chagrin, & dans l'amour languissant, & frustré de ses espérances.

4. C'est pourquoi les passions soudaines & violentes sont plus dangereuses, que les lentes ou les chroniques.

5. Les hommes prompts & qui ont l'imagination vive, sont plus sujets aux passions soudaines & violentes, & à leurs effets.

6. Les personnes pensives, & celles qui ont un bon jugement, souffrent plus des passions lentes, & de celles qui consomment secrètement.

7. Les indolens & ceux qui ne pensent à rien souffrent moins des passions; les stupides & les idiots n'en souffrent presque point du tout.

8. Les maladies causées par les passions, peuvent être guéries par la medecine, aussi-bien que celles qui procedent des autres causes, quand une fois les passions cessent d'elles-mêmes, ou sont tranquilles. Mais de prévenir ou de calmer les passions mêmes, ce n'est pas l'affaire de la medecine, mais celle de la vertu & de la Religion.

9. L'amour de Dieu étant le souverain remede de toutes les miseres, prévient en particulier & efficacement tous les désordres que les passions introduisent dans le corps, en tenant les passions mêmes dans les bornes necessaires; & par la joie inexprimable, le contentement & la tranquillité parfaite qu'il donne à l'esprit, devient de

246 *Essai sur la santé,*
tous les moyens le plus efficace,
pour conserver la santé & prolonger la vie.

CHAPITRE SEPTIÈME.

Qui contient diverses Remarques qui n'ont pu se rapporter naturellement sous les Chapitres precedens.

§. 1. **A**yant souvent fait mention des maladies chroniques & des maladies aiguës, il ne sera pas mal à propos, de donner ici aux Lecteurs une notion de leur nature & de leur difference, aussi claire qu'il me sera possible. On doit donc entendre par maladies aiguës, celles qui prennent fin dans un période de temps limité, ou par une crise parfaite, le retablissement qui s'ensuit, ou en faisant finir la maladie avec la vie tout à la fois; ainsi ces maladies sont appellées aiguës, parce que leurs simptoms sont plus violens, leur durée plus courte, &

leur fin plus prompte, soit par une mort qui ne tarde point, ou par la victoire qu'on remporte sur le mal. Elles sont ordinairement limitées à quarante jours. Et celles qui les passent, se changent en maladies chroniques; les périodes de celles-ci sont plus lents, leurs symptômes moins violens, & leur durée plus longue. Elles cesseroient aussi, & auroient enfin par le cours de la nature & de l'œconomie animale, leur période borné, si on ne leur fournissoit point d'aliment nouveau. On reduiroit à quelque degré tolerable, la viscosité des suc & la foiblesse des fibres, par des remedes propres & par un bon regime; & la personne se rétablirait dans ces cas chroniques, aussi-bien que dans les maladies aiguës. Mais ceci demandant un long-temps, beaucoup de soin, une grande précaution, une patience infatigable, de la perseverance, & un si long

248 *Essai sur la santé,*
cours d'abnegation de soi-même,
qu'il y a peu de personnes qui veu-
lent s'y soumettre : on reproche à
la medecine & aux Medecins, que
les maladies aigües se guerissent
d'elles-mêmes, ou plutôôt que la na-
ture les guerit, & que les chroni-
ques ne le sont jamais. Mais les deux
parties de cette reflexion sont éga-
lement fausses. Dans le premier
cas, l'art & le soin judicieusement
appliquez, soulageront toujours les
simptomes & la douleur, aideront
la nature en lui donnant le secours
qu'elle demande, & hâteront la
crise, qu'elle feront venir réglément,
si la maladie n'est pas trop forte
pour le temperament. Et même
alors la douleur se fera moins sen-
tir, & deviendra plus supportable
au malade. Mais dans le dernier
cas, si on a soin de suivre à temps
l'avis d'un Medecin plein d'honneur
& d'experience, on pourra certai-
nement mettre fin à la plûpart des

maladies chroniques, pourvu que les grands visceres ne soient ni gâtez ni détruits. La faute est dans le malade même, qui ne veut, ou ne peut pas se refuser certaines satisfactions pendant un temps suffisant pour faire reüssir la cure. A la verité il y a quelques maladies chroniques d'une espece à ne pouvoir jamais être gueries entierement, ou parce qu'elles sont trop inveterées, ou parce qu'elles sont hereditaires, & mêlées avec les principes de la vie même. Alors, c'est une grande prudence aux malades de connoître jusqu'où peut aller leur temperament, & se contenter de la mesure de santé que leur constitution peut permettre. Mais je suis moralement certain, que si on observe ponctuellement & avec soin les regles & les précautions que j'ai données dans ce Traité, il y aura peu de maladies chroniques, qui n'en reçoivent des soulagemens

assez grands pour rendre la vie tolérablement aisée, & libre de peines douloureuses; & c'est tout ce qui est du ressort de l'Art. Mais dans les autres maladies chroniques dont on entreprendra la cure dans un temps propre où les viscères ne sont pas entièrement gâtez, on en peut infailliblement voir la fin, & les guerir parfaitement. La marque la plus certaine pour distinguer une maladie aigüe, est, quand on a le pouls vite; & celle d'une maladie chronique, est quand on a le pouls lent. La premiere épuîsera les fluides, & usera les solides en peu de temps; au lieu que la dernière demandera un temps plus long pour produire le même effet. Quelques maladies chroniques, particulièrement vers le terme fatal de leur période, deviennent aigües. Et quelques aigües se changent en chroniques. Mais non-seulement cette marque les fera distinguer,

mais elle fera connoître aussi, quand les maladies aiguës ont des intermissions & des relâchemens chroniques, & quand les chroniques ont des accès aigus, ou des paroxysmes.

§. 2. Quelques personnes, qui jouissent d'une santé vigoureuse pendant leur jeunesse, vers le méridien de la vie, ou bien-tôt après, c'est-à-dire, vers la trente-cinquième, ou la trente-sixième année, tombent dans des maladies chroniques, qui les enlèvent en peu d'années, ou les rendent misérables tout le reste de leurs jours. Ainsi les consommations sont mortelles à quelques-uns vers ce temps-là. Ainsi la pierre & la gravelle, la goutte & le rhumatisme, le scorbut & l'hydropisie, les écrouelles & les maladies de l'épiderme, ou paroissent premièrement, ou se montrent dans leur véritable figure environ ce temps de la vie. La raison est,

que, pendant que les sucres sont doux, suffisamment déliés & fluides, mais particulièrement pendant que les organes solides, les membranes & les fibres, ne sont encore que se développer, s'étendre & tirer à leurs pleines dimensions; une acrimonie, ou une humeur corrosive, ne peut les affecter d'une autre manière que par la vibration, & la vibration n'a d'autre effet que de les faire étendre de plus en plus. Car comme la douleur, aussi-bien que les sels pointus, en picotant & en irritant les fibres tendres, les font seulement resserrer; & de cette manière les font tirer aux deux extrémités, & que par ce moyen elles se développent, & s'étendent elles-mêmes davantage; ainsi pendant que les plis originels, & les complications des solides ne sont pas encore entièrement développés, cette irritation ne sert qu'à les étendre, & ne leur fait point de

mal, jusqu'à ce qu'ils soient parvenus à leur étendue totale, qui arrive ordinairement vers l'âge de vingt-cinq ans. Après cela les humeurs âcres prennent un temps propre pour s'élever à leur plus grande acrimonie, pour corrompre & putrefier les suc; elles en prennent aussi pour user, boucher, & rompre les grands organes, & leurs plus petits vaisseaux capillaires. Le précis de tout ceci est que, l'irritation met fin aux grandes attaques de ces maladies dans le tems susdit de la vie. Ceux qui sont originaiement atteints de ces maladies plus profondément & plus radicalement, & dont le temperament naturel est plus foible, souffrent plutôt de ces attaques. Et ceux qui n'en sont atteints que légèrement, & dont la complexion est plus forte, tiennent plus long-tems. Mais la plupart souffrent premierement beaucoup, vers le milieu.

de la vie. De là, on remarque ordinairement, que ceux qui meurent d'une consommation naturelle, commencent à la sentir premierement avant l'âge de trente-six ans.

§. 3. Il n'y a point de maladie chronique, quelle qu'elle puisse être, plus universelle, plus opiniâtre, & plus funeste dans la Grande Bretagne, que le Scorbut, pris dans son étendue generale. A peine y a-t'il quelque maladie chronique, qui ne doive son origine à une cacochymie scorbutique; où elle lui est tellement jointe, qu'elle fournit ses simptoms les plus cruels & les plus opiniâtres. Nous lui devons toutes les hydropisies qui arrivent après le meridien de la vie; tous les flux d'urine, les asthmes, les consommations de differentes fortes, plusieurs especes de coliques & de diarrhées, quelques fortes de gouttes & de rhumatismes, toutes les paralyfies, les differentes especes d'ul-

ceres, & peut-être le cancer même, & la plupart des maladies de la peau, les temperamens foibles, & les mauvaises digestions, les vapeurs, la mélancolie, & presque toutes les maladies des nerfs quelles qu'elles puissent être. Et les malades peuvent dire mieux que nous, quelle source abondante de miseres c'est que ces dernieres maladies. A peine y a-t-il une maladie chronique, qui n'ait quelque degré de ce mal qui l'accompagne fidelement. La raison pour laquelle le Scorbut est une maladie si (endémique) particuliere à ce pays-ci, & si feconde en miseres; c'est, qu'il est produit par des causes tres-particulieres à cette isle; sçavoir, par l'usage trop grand de l'aliment animal, & des liqueurs fortes qui fermentent, par les études contemplatives, & par des emplois trop sedentaires; & ensuite par le manque d'exercice & d'un travail con-

256 *Essai sur la santé,*
venable, il faut y joindre l'humidité nitreuse d'une isle, d'où suit l'inconstance & la malignité des saisons. J'ai eu plusieurs occasions de faire voir, comment de pareilles causes doivent nécessairement & naturellement produire de tels effets. Je toucherai seulement ici ce sujet légèrement, pour montrer la connexion qu'il a avec la matière que je traite. Il faut que l'usage continuel & excessif des alimens animaux & des liqueurs fortes, chargent les fluides de leurs sels. Par le manque d'exercice ils s'unissent en pelotons, & augmentent leur volume dans les petits vaisseaux. De là se forment leur plus gros volume, & leur plus grande acrimonie, qui doivent augmenter la viscosité des fluides, en rompant les globules du sang, & coagulant ainsi la masse, il faut à la fin qu'ils bouchent les plus fins conduits, & toutes les plus petites glandes: Par

ce moyen l'harmonie de toutes les fibres elastiques doit être interrompue, & leurs vibrations arrêtées à chaque glande & à chaque vaisseau capillaire bouchez, & tout cela produit un désordre universel dans toute l'œconomie animale. Ce désordre agira, & se fera sentir dans les simptoms particuliers, selon la conformation particuliere des parties, selon la foiblesse ou la force des organes, selon le mauvais menagement, & l'état précis de l'air où la personne demeure. Et le détail de ces causes generales appliqué aux personnes particulieres, doit causer respectivement les maladies dont on a fait mention. En un mot, le scorbut est ici en Angleterre une espece de maladie universelle, qui provient des causes generales & continuelles des coutumes du peuple, & de la nature du climat, qui rend les parties séreuses du sang trop épaisses &

trop gluantes, rompt & divise l'union des parties globuleuses, bouche les petits vaisseaux, & détruit l'élasticité des fibres. De sorte que la plûpart des maladies chroniques, ne peuvent être autre chose, que des branches & des rejettons de cette racine, qui semblable à la boîte de Pandore, est si fertile dans la variété des maux qu'elle cause. Et sa cause venant du climat & des coutumes du peuple, c'est la raison pour laquelle les maladies chroniques sont plus fréquentes en Angleterre que dans les climats plus chauds, (qui, par une transpiration plus libre, & par une nourriture plus légère, non-seulement préviennent ces maladies dans les personnes qui y demeurent, mais guérissent généralement ceux de notre isle qui en sont affligés, s'ils se transportent dans ses régions, quelque temps avant que la nature soit entièrement usée.) Car quoi

que les habitans de la Grande Bretagne vivent la plûpart auffi long-temps, & même plus longtemps, que ceux des climats plus chauds; cependant à peine y en a-t-il un particulierement parmi les gens aisez, qui ne devienne maladif, & ne souffre de quelque maladie chronique, ou de quelqu'autre, avant que d'arriver à la vieillesse. On doit attribuer à la même cause les frequens homicides de soi-même, qui se commettent particulierement ici en Angleterre, plus que dans autre pays du monde. Car il y a peu de gens qui ayent assez de resignation, pour souffrir patiemment les longues douleurs d'une maladie chronique, ou ce qu'il y a encore de plus insupportable, l'accablement d'esprit, que produit le découragement, quoi que j'aye generalement observé, & que j'aye de bonnes raisons pour conclure universellement que tous ceux qui se

donnent la mort à eux-mêmes sont hors de leur sens, & que leurs facultés intellectuelles sont dérangées. Malgré l'étendue & la generalité de cette maladie, qui fait qu'à peine y a-t-il un seul homme au-dessus du peuple, qui en soit entierement exempt; je ne l'ai cependant jamais vue une seule fois en ma vie, entierement déracinée dans ceux qui l'avoient à un degré à en pouvoir être tout à fait libres le reste de leur vie; mais elle reparoissoit encore, & se produisoit de nouveau dans quelque simptome, ou dans quelqu'autre, & causoit à la fin cette grande maladie, qui terminoit toutes leurs souffrances. Une bonne raison de cela est, qu'elle demande un regime de vivre si entierement opposé aux habitudes naturelles, & à l'inclination universelle des habitans de cette isle, qu'il leur devient une espece d'abnegation perpetuelle; dont une bonne

partie des Anglois ne sont pas grands amateurs. Une autre raison est, que les honnêtes gens traitent leurs Medecins, comme ils traitent leurs blanchisseufes ; ils leur envoient leur linge pour être blanchi, seulement afin de le falir de nouveau. Il n'y a rien autre chose, qui puisse tenir en bride cette hydre, qu'un usage tres-moderé d'aliment animal, & de n'user que des especes qui abondent le moins en fels urineux, comme sont tres-certainement les jeunes, & ceux qui sont d'une couleur plus claire ; de faire un usage encore plus moderé de liqueurs spiritueuses, un travail, ou un exercice convenable, & un grand soin de se mettre à l'abri de l'inconstance & de la malignité des saisons. Et rien ne peut la détruire entierement, qu'une totale abstinence des alimens animaux, & des liqueurs fortes & fermentées. Il faut aussi commencer cela de bonne

heure, avant ou bien-tôt après le meridien de la vie; ou autrement il restera trop peu d'huile dans la lampe, les esprits diminueront si fort, qu'on ne pourra plus les recouvrer; & la partie restante de la vie, sera trop courte pour un changement aussi total qu'il le faut faire. De sorte que ceux qui souffrent beaucoup de cette maladie Britanique, doivent s'abstenir des choses nuisibles, & faire un bon usage des autres; ils ne doivent pas s'attendre à un plus grand degré de santé, que le temps de leur vie, la nature de leur maladie, & l'état de leur temperament le permettront. Cependant une grande moderation dans les alimens animaux & dans les liqueurs spiritueuses & fermentées, un exercice convenable, & le soin de se munir contre les injures du temps, rendront la vie tolerable; particulièrement si on entremêle quelque petite purga-

tion domestique. Les semences & les jeunes rejettons des vegetaux n'ont presque point de sel grossier, fixe, ou essentiel. Ceci est évident, non-seulement par les raisons que l'on a déjà données, parce qu'ils sont jeunes, ou que c'est la nourriture que la nature a destinée pour les jeunes vegetaux; car la terre n'est qu'une matrice propre pour eux; & la chaleur du Soleil leur sert au lieu d'incubation, mais * encore parce que dans la distillation ils ne donnent point de ce sel, étant trop legers & trop déliez pour se calciner & se réduire en cendres, & leurs fels trop volatiles pour soutenir le feu, & par consequent, petits & propres à passer par la transpiration, & par ce moyen nullement préjudiciables aux temperamens des hommes, au lieu que les plantes qui ont leur croissance entiere, leur

* Voyez Lowthorp, abrégé des Transactions Philosophiques de la Société Royale.

tige & leur bois, souffrent aisément le feu. Et dans les liqueurs qui ne sont pas fermentées, les sels y sont tellement enveloppez, qu'ils ne peuvent s'unir pour former un esprit, & ils y sont tellement plongez dans les matieres particulieres du vegetable, qu'ils ne font presque aucun mal aux corps animaux. à moins qu'ils n'abondent excessivement. Il arrive de là, que, se nourrir de vegetaux pendant quelques semaines ou quelques mois, boire de l'eau ou des liqueurs qui ne sont pas fermentées (comme le thé, le café, l'eau d'orge ou de réglisse, une infusion d'oranges ou d'autres semences & de plantes) en forme de thé affermira les dents prêtes à tomber à cause de la consommation des gommés par les sels scorbutiques; guerira les saletez de la peau ou les eruptions. Et même tout ulcere qui se repand, s'il n'est pas scrofuleux, quand on n'y feroit

aucun

aucun remede. De là vient la grande maxime dans la guerison des ulceres ; par la diete on les met dans l'état d'une plaie , & alors ils se guerissent d'eux-mêmes. Et comme je l'ai remarqué ailleurs , à peine y a-t'il une complexion foible, maigre, consomptive, hystérique, & hypochondriaque en Angleterre, qui n'ait pour son principe, une cacochimie scorbutique, cachée ou manifeste, excepté celle qui vient des ecrouelles. Nous pouvons conclure de tout cela, qu'un regime de vivre & un exercice convenables, joints aux autres secours de la Medecine, dont on a deja parlé, sont capables de faire de grands biens dans les maladies chroniques qui regnent dans la Grande Bretagne.

§. 4. Ayant eu aussi souvent occasion de parler des nerfs foibles & relâchés, il ne sera pas mal a propos de suggerer quelques signes

des plus extérieurs & des plus sensibles, par le moyen desquels, avant que quelque maladie chronique ou quelque autre symptôme funeste l'ait découvert, on pourra connoître si l'on est soi-même de cette complexion, & les autres personnes lesquelles y auroient de la disposition, afin de prévenir le mal autant qu'il est possible. Nous devons à ce sujet remarquer, que les nerfs sont des paquets de filamens solides & élastiques, comme des boyaux ou des poils de chat retors; qu'une de leurs extrémités est terminée à l'organe commun des sens dans le cerveau, où l'on suppose que l'ame reside principalement; que l'autre est entre-lassée dans chaque point de l'épiderme, des membranes, des tuniques des vaisseaux, des muscles, & des autres solides du corps qui sont sensibles, pour transporter les motions, les actions, les vibrations ou les mouvemens de

objets extérieurs à l'ame. Ces filamens sont tres-elastiques, comme nous le pouvons voir par leurs substances durcies, comme les côtes de baleines, l'yvoire, la corne, & les cartilages, qui le sont plus eminentment qu'aucun autre corps connu. Il y a des personnes qui ont les fibres fortes & vives, prêtes à la vibration, & si elastiques, qu'ils tremblent violemment par le moindre mouvement. Il y en a d'autres qui ont les fibres roides, fermes, & tendues, qui ne cedent qu'à de fortes impressions, & se meuvent lentement, mais sont long-temps en mouvement. Enfin il y en a d'autres qui ont les fibres foibles, déliées, & relâchées, qui, quoi que meues aisément, & pliant à la plus foible impulsion, cependant ne communiquent à l'ame que des impressions & des vibrations imparfaites & languissantes, & ont toutes leurs autres fonctions animales

d'une nature également affoiblie
C'est de ces dernières que j'ai par
lé jusqu'à présent; & nous pouvons
facilement les connoître par ces
signes ou caracteres extérieurs. 1.
Ceux qui ont les cheveux naturel
lement doux, minces, petits, &
courts, ont les nerfs mols & re
lâchés: car les cheveux paroissent
être des fibres charnues, seulement
allongées & durcies extérieure
ment. Du moins ils sont compo
sez, comme les fibres, de plusieurs
petits filamens contenus dans une
membrane commune; ils sont so
lides, transparens, & elastiques
& les fibres du corps ont ordinai
rement de la force & de la grosseur
à proportion de la force & la gros
seur des cheveux. 2. Ceux qui ont
les plus blonds cheveux, ont les
fibres les plus lâches (les autres
choses étant égales) parce que les
plus blonds sont plus clairs, plus
poreux & plus spongieux; & parce

que les corps des plus claires couleurs, sont composés de parties plus délicates, que ceux d'une couleur plus vive; comme on l'a remarqué auparavant. 3. Ceux qui ont les muscles & les os plus gros, ont ordinairement les nerfs plus fermes, que ceux qui ont les muscles & les os petits. Parce que les muscles & les os étant similaires à leurs fibres, comme il est très-probable, & ceux-là étant plus gros, & conséquemment plus forts, celles-ci doivent être de même, & ainsi du contraire. 4. La chair douce & mollasse, est un symptome certain de fibres lâches; au lieu que les muscles durs, sont la marque constante que les fibres sont fermes. 5. La complexion ou la peau blanche & de couleur cendrée, montre toujours que les fibres sont plus foibles & plus lâches, que celle qui est rouge, fraîche, d'une pâleur obscure, ou noirâtre, pour

les raisons qu'on a déjà données.

6. Un temperament gras, corpulent, & flegmatique, est toujours accompagné de fibres lâches, parce qu'elles sont dissoutes & trempées dans l'humidité. Et au contraire ceux qui sont d'une forme seche, nette, & ferme, ont les fibres fortes, & tendues. 7. Ceux qui sont sujets aux évacuations de quelque espece qu'elles soient, dans un degré plus grand qu'on ne l'est naturellement; & ceux qui par quelque accident ont souffert long-temps par quelque évacuation extraordinaire de quelque nature qu'elle soit, ont les fibres & les nerfs lâches. Ainsi ceux qui se purgent souvent, & rendent une grande quantité d'eau pâle, ceux dont la bouche & le nez coulent ou qui fondent excessivement en sueurs; ceux qui de quelque maniere que ce soit ont perdu beaucoup de sang, qui ont eu une diarrhée, qui ont été gueris d'une

fièvre, & les personnes du sexe qui ont eu long-temps leurs regles ou plus que de coutume, sont dans ce cas; & les fibres & les nerfs de toutes ces personnes sont originai-
rement, ou deviennent par acci-
dent, foibles & relâchées. 8. Fina-
lement ceux qui sont d'un tem-
perament froid, qui sont sujets à
s'enrhumer, ou à gagner du froid
par les extremités, ont aussi les fibres
& les nerfs foibles & lâches: parce
que ces choses sont des signes d'une
circulation & d'une transpiration
lente & interrompue; ce qui ma-
nifeste un ressort foible dans les
fibres des tuniques des vaisseaux,
dans les fibres des muscles, & une
foiblesse du ressort des écailles de
l'épiderme.

§. 5. En marquant les signes des
nerfs foibles, je ne sçaurois omet-
tre la disposition où se trouvent
les femmes enceintes à faire de
fausses couches, à moins qu'elles

ne soient exactes à y prendre garde & à se menager, particulièrement celles qui ont les nerfs tendres & foibles, ou qui sont d'un temperament trop délicat. Ces signes que je viens de donner feront toujours connoître, si une personne est dans ce cas ou non. Et celles qui en s'examinant se trouveront dans ce cas, seront sujettes pour la moindre cause à faire souvent de fausses couches; de cette manière une grande partie de leur posterité sera detruite, & elles s'exposeront aux hydropisies, ou aux consommions, ou (ce qui est pire) à un abbatement continuel des esprits, aux vapeurs, & aux autres maladies hysteriques. Et par ce seul malheur, une partie considerable des Gens de famille perit ici en Angleterre. La nature a fait le sexe en general, d'une complexion molle, foible, & délicate. Le manque d'un exercice convenable, une ta-

ble bien servie, des gouvernantes indiscrettes, des meres trop indulgentes, une aigreur hereditaire, augmentent beaucoup cette disposition. Et si elles commencent une fois, par negligence ou par accident, à faire une fausse couche; chaque premiere fausse couche fraye le chemin à une seconde, & à une troisieme, & jusqu'à ce qu'il ne reste plus à la pauvre creature ni sang, ni esprits, ni appetit, ni digestion. Car une fausse couche affoiblit le temperament, rompt, & déchire plus le systême des nerfs, que ne feroient deux couches venues à terme. Si jamais on doit s'en garantir, ou les prévenir efficacement, on doit le faire, ou du moins l'entreprendre dès la premiere fois, s'il est possible; au moins, aussi-tôt qu'on le peut, & avant qu'il arrive une relaxation & une dissolution totale du systême nerveux. La personne même est sou-

vent la cause de sa fausse couche, par ses actions volages, soit en dansant ou en sautant, &c. Mais plus souvent l'empressement & l'indiscretion des Chirurgiens, & des Sages-Femmes, en saignant à chaque petit symptome qui menace, sans considerer le temperament. La saignée peut faire assez de bien dans des complexions sanguines, robustes, & plethoriques : mais c'est la mort & une ruine certaine pour les personnes qui ont les nerfs minces & foibles ; & le plus seur moyen, en relâchant les fibres nerveuses, de causer la fausse couche qu'on avoit dessein de prévenir : car la saignée a cet effet, & relâche les fibres aussi certainement, qu'elle diminue la quantité du sang. Le moyen le plus efficace que j'aye jamais trouvé pour prévenir ces malheurs, est d'ordonner à celles qui sont dans de pareilles circonstances, de boire copieusement de

l'eau de Bristol, & d'en faire leur boisson journaliere, avec un peu de vin rouge; appliquer l'emplâtre *ad Herniam*, avec de l'huile de canelle, & du *Laudanum* de Londres, à leurs reins; leur prescrire une nourriture maigre, legere, & d'une digestion aisée, particulièrement de vegetaux farineux, & de lait; de fortifier leurs boyaux, avec le *Diascordium* & de la rhubarbe rôtie, s'ils deviennent trop glissans; de leur faire prendre l'air une ou deux fois par jour dans une chaise ou dans un carrosse, & de les égayer, de les divertir, de les entretenir en bonne humeur autant qu'il se peut. Cette methode ne manquera presque jamais; à moins qu'une humeur scrofuleuse cachée, ou quelque autre aigreur hereditaire dans leurs sucs, ne détruise l'enfant.

§. 6. Ceux qui sont délicats, maladifs, & qui ont les nerfs foibles,

doivent avoir égard, dans le ménagement de leur santé, aux différentes saisons de l'année. J'ai déjà remarqué dans mon *Traité de la Goute*, que de pareils temperamens commencent à s'affoiblir & à languir vers Noël, ou le milieu de l'Hyver; ils continuent de pire en pire jusqu'à ce que le Printemps soit passé; se relevent un peu, à mesure que le Soleil s'éleve & devient chaud; ils arrivent au plus haut degré de santé & de force environ le milieu de l'Eté, & s'y maintiennent aussi long-temps que le Soleil les échauffe, ou que la force qu'ils ont recouvrée dure. La force de ceux qui ont les nerfs tres-foibles, manque plus tôt, même vers l'Equinoxe de l'Automne: mais ils se relevent plus tôt, parce que leurs plus foibles nerfs font moins de résistance. Le Soleil ferment de nouveau, rarefie & éleve leur jus visqueux: de sorte que la circula-

tion se fait mieux, est plus pleine, plus libre, & plus universelle: Par ce moyen la transpiration est aussi beaucoup augmentée; & le fardeau étant emporté par la force de la chaleur du Soleil, leur appetit est aiguisé, & leur digestion retablie, à quoi contribue la serenité & la chaleur de l'air, & une liberté plus grande de prendre de l'exercice & de vaquer à ses affaires. Je conseille donc à ces fortes de personnes de suivre religieusement les mouvemens de la nature, & de prendre les bienfaits qu'elle offre alors, comme une marque certaine qu'ils font les meilleurs, & les plus propres pour elles. Après Noël, & au commencement du Printems, le lait, les œufs, & les herbes printanieres, comme les asperges, les épinars, les jeunes choux, viennent les premiers, dont je leur conseille de faire la plus grande partie de leur nourriture alors. Le Printems

avançant, l'agneau, le veau, les pois verts, & les salades sont en abondance. Après l'Equinoxe du Printems, les poulets & les lapins, les dindonneaux & les fruits prématurés sont de saison. On peut avoir vers le milieu de l'Eté, le mouton & la perdrix, les choux-fleurs & les artichaus. Et l'Automne nous fournit du bœuf & de la venaison, des navets, & des carottes. On trouvera que les facultés digestives des personnes foibles, & de celles qui ont les nerfs lâches, se retablissent & se fortifient par degrés, à mesure que les plus forts de ces alimens viennent à être de saison. Par être de saison, je n'entends pas ces jours tres-prematurés dans lesquels la gourmandise des acheteurs, & l'avarice des vendeurs autour de Londres, ont forcé les différentes sortes de vegetaux, & d'animaux à paroître sur les tables. Mais par saison, je veux dire, ce

temps de l'année , auquel ils sont dans leur perfection & en plus grande abondance en ce pays , par la nature , la culture commune , & par la pure operation du Soleil & du climat. Mais le principal point sur lequel je voudrois insister , est que ces sortes de personnes voulussent regulierement commencer à correspondre à la nature , en diminuant la quantité & la qualité de leur aliment , comme les saisons l'indiquent , & de la maniere que la Providence pourvoit l'aliment propre dans sa plus grande abondance & perfection. Par ce moyen ils conserveront leur santé dans une balance assez égale toute l'année ; ils auront des alimens plus legers & en moindre quantité & qualité , quand leurs facultés digestives auront moins de force , & que leurs fibres nerveuses seront plus foibles ; & ils augmenteront leur nourriture , à proportion de l'augmentation de

280 *Essai sur la santé,*
ces forces. Ajoutez à ces choses,
que comme l'Hyver est la meilleure
saison pour prendre de l'exercice
au logis, l'Eté est la plus propre
pour en prendre au dehors. Et à
proportion que le jour s'allonge,
on fera le travail & les exercices
du dehors plus longs. Ni Sydenham,
ni Fuller, n'ont jamais pu dire la
moitié de ce que l'exercice obstiné
fera dans les temperamens caco-
chymes, foibles, & menacés de
consomption.

*Labor omnia vincit
improbis. Horace.*

L'exercice infatigable domtera
toute maladie chronique.

§. 7. Les Allemans ont un pro-
verbe qui dit que les hommes sa-
ges doivent mettre leurs habits
d'Hyver de bonne heure en Au-
tomne, & les quitter bien tard.
Ils ont voulu insinuer par là, que

l'on doit être toujours bien couvert. Quelque chose que l'on puisse penser de ce Proverbe, eu égard aux personnes qui boivent beaucoup, & qui demandent une décharge copieuse par la peau : celles qui sont sobres, ou qui auroient envie de se rendre robustes, doivent s'accoutumer à s'habiller aussi légèrement qu'il est possible, tant en Hyver qu'en Eté; beaucoup d'habits, & pesans, attirent trop par la transpiration; comme le Docteur Keill le prouve, dans son *Med. Static. Britann.* ils rendent le corps tendre & débile, & affoiblissent les forces. La coutume de porter de la flanelle, est presque aussi mauvaise qu'un Diabete : rien ne peut affoiblir & épuiser davantage les personnes foibles & délicates. Pour rendre ceci évident, il faut faire une distinction entre la transpiration & la sueur, qui different autant que l'évacuation iraturelle &

journalière des intestins diffère d'une diarrhée. Et comme les personnes de bon sens, beaucoup moins celles qui sont délicates, & les foibles, ne voudroient faire aucun effort pour se procurer une diarrhée; ils ne doivent pas non plus exciter l'autre qui est la sueur. Car de même que de se rendre le ventre trop libre, ce seroit tenir toujours les fibres des passages alimentaires lâches; aussi une sueur continuelle relâcheroit celles de la peau. Et comme l'humidité, dans laquelle la flanelle tient continuellement la peau, & la malpropreté qu'elle contracte si-tôt, montre quel flux de transpiration elle y excite; de même la friction continuelle qu'elle produit en donne la raison. Si quelqu'un est surchargé d'humeurs superflues, & de liqueurs fortes, il est heureux si la nature décharge cet Ocean de quelque manière que ce soit; car il vaut mieux qu'il sue,

que de bruler dans une fièvre. Mais pour les gens moderés, délicats, & maladifs, plus tous les organes de leurs évacuations seront fermes & ferrés (s'ils ne sont pas entierement bouchés) plus ils s'en trouveront bien, plus ils fortifieront leurs nerfs, & endurciront leur temperament. Il n'y a rien qui demande la sueur, que la superfluité du manger ou des liqueurs fortes : & c'est pour cela que les Allemans s'y excitent tant. Ils poussent la chose si loin, que Tschirnhaus, homme d'ailleurs tres-sçavant & tres-ingenieux, dans son Traité de la Medecine de l'esprit & du corps, réduit la guerison de presque toutes les maladies, à la sueur ; sur les Remarques qu'il avoit faites de son succès, dans les fievres que la bouteille avoit causées. Ils boivent beaucoup de vin mince & subtil, qui passe par tout ; & quand il transpire au travers de la peau, le combat & le danger sont passés.

Mais pour les habitans de nos Isles, qui sont sobres parce qu'ils sont délicats, & qui voudroient conserver leur santé; plus leurs habits & leurs couvertures, tant la nuit que le jour, en Eté & en Hyver, seront legers, plus leur force s'augmentera. Plus tout le corps sera exposé à l'air doux & benin, plus les sucs animaux seront fluides, & actifs; & par conséquent, plus la transpiration sera libre & entiere. Car l'air bien temperé est avantageux & medecinal aux sucs animaux: & se trop couvrir le jour & la nuit, ne fait que condenser notre propre atmosphere & les excremens qui nous entourent, & arrêter les douces influences de cet element benin. Pour ce qui regarde le rhume, celui qui vit sobrement, & qui évite l'air nitreux, je veux dire les temps humides & de gelée; ou ne gagnera pas si aisément du froid, ou s'il en gagne, il en sera plus tôt quitte. C'est

seulement l'air disposé de cette manière, qui épaisit & coagule nos sucs, & donne des froids douloureux & dangereux. C'est la chaleur intérieure seule qui nous détruit. Jamais les personnes sobres ne souffrirent du froid, à moins qu'il ne fût tres-grand, ou qu'elles ne s'y exposassent opiniâtrément contre le bon sens & la raison.

§. 8. Un autre moyen propre à conserver la santé pour les personnes délicates, sédentaires, & appliquées à l'étude, est de se razer souvent le visage & la tête, de se laver & ratifier les pieds & les orteils, & de se rogner les ongles. La grande utilité (outre le plaisir) qui reviendra à la tête, aux yeux, & aux oreilles, en razant le visage & la tête souvent, & en les lavant tous les jours avec de l'eau froide & quelques gouttes de l'esprit composé de lavande, ou d'eau de Hongrie; est beaucoup mieux entendue de ceux

qui l'ont ressentie. En se faisant couper les cheveux, & razer la tête, la première fois, on manquera rarement de se guerir d'un mal de tête, d'une fluxion, & même d'une foiblesse de nerfs dans les yeux. Chaque évacuation, non-seulement diminuera toute la masse; mais si elle est aidée, elle rendra cette évacuation plus ample & plus copieuse. Plus la tête est souvent razée, plus vite & plus épais les cheveux croissent. De sorte qu'en se rasant ainsi la tête & le visage fréquemment, ce sera l'équivalent d'un cautere, ou de vesicatoires continuels dans ces parties. D'ailleurs en lavant la tête & le visage avec de l'eau chaude & du savon, & en ratissant la peau avec le rasoir, on nettoiera tous les trous des conduits de la transpiration de ces dartres farineuses, & de la teigne qui y adherent; on excitera beaucoup la transpiration de ces

parties, & on donnera un air libre aux fumées de la tête & du cerveau. Et en se lavant bien la tête, & en la trempant après dans l'eau froide, on fermera les écailles de l'épiderme; ce qui empêchera de gagner du froid dans la tête, qui est souvent une douleur pesante aux personnes délicates, sédentaires, & attachées à l'étude. C'est pourquoi je conseille à ces personnes de se razer la tête & le visage tous les jours, ou de deux jours l'un, ou aussi souvent qu'ils le pourront, & les bien laver dans de l'eau froide après. Ce qu'on fait aux parties supérieures, doit se faire aux inférieures, en se lavant & ratisant les pieds, & en se rognant les ongles. Nous connoissons, par le chatouillement des plantes des pieds, quel nombre de fibres nerveuses très-fines y aboutissent. En marchant & en se tenant debout on y fait des callus, & on rend la peau

épaisse & dure ; ce qui prejudicie beaucoup à la transpiration, & empêche que le sang & les esprits n'y viennent. Et c'est une remarque générale, qu'il n'y a point de marque plus certaine d'une santé forte & vigoureuse, qu'une chaleur douce, & une transpiration copieuse aux pieds. C'est un signe d'une circulation libre & pleine dans les petits vaisseaux, à la plus grande distance de la source de la chaleur & du mouvement ; rien au monde ne peut indiquer plus clairement une bonne santé. Au contraire, les personnes délicates & foibles, ont toujours froid aux jambes & aux pieds, & particulièrement dans les temps de gelée. Que les gens foibles & délicats se lavent donc, & se râtissent une fois la semaine les pieds dans de l'eau chaude, & se rognent les ongles. Ce qui vraisemblablement préviendra les cors, les durillons, & le penchant non naturel
des

de leurs ongles à entrer dans la chair. Ces choses à la vérité ne paroissent que des remarques basses & frivoles sur la santé; mais en ce cas, comme dans ceux de plus grande importance; *celui qui méprise les petites choses, perira peu à peu.*

§. 9. Les personnes délicates & valetudinaires, qui par leurs études ou leurs emplois sont obligées de lire ou d'écrire beaucoup, se tiendront autant qu'il leur sera possible dans une posture droite, pliant leur tête & leur poitrine le moins qu'ils pourront, s'appuyant seulement sur un pûpitre en talu & ils continueront leurs exercices dans cette posture, jusqu'à ce qu'ils se sentent fatiguez; alors ils se reposeront, & puis ils recommenceront. S'ils persistent obstinément dans cette coutume & dans cette pratique, ils se rendront à la longueur du temps cette posture facile; & il est

inconcevable, combien de grands avantages leur temperament en recevra. En s'asseyant, s'appuyant, & se penchant bas, on comprime quelquesuns des vaisseaux du corps; & de cette maniere, on arrête & on retarde la circulation du sang & des suc qui doivent y passer; ce qui cause un flux plus prompt à travers les autres vaisseaux qui se trouvent plus ouverts. De là vient que l'on sent les membres engourdis & incapables de se mouvoir, jusqu'à ce que le sang & les esprits y aient regagné une libre entrée par la posture convenable. Il s'ensuit aussi de là une circulation inégale des suc, une secretion inégale dans les glandes; & par conséquent une croissance, une force, & une vigueur disproportionnée des organes & des parties. Ce qui est la cause des nœuds qui viennent aux enfans; par la negligence des nourrices, qui n'ont pas soin de

les bercer, & de les agiter entre leurs bras suffisamment pour faire circuler les sucs & les esprits également par tout. Les Romains & les peuples de l'Orient, pour éviter cet inconvenient, (du moins il semble que c'en est la raison) étoient tout de leur long dans leurs grands repas & festins, & lorsqu'ils étoient obligez de demeurer long-temps dans une même posture. Outre cela, si celui qui écrit ou lit est assis, sa posture panchée comprime continuellement la cavité de la poitrine & de l'estomach ; ce qui doit nécessairement affoiblir leurs fonctions ; & ce sont ordinairement les organes qui s'affoiblissent & s'usent les premiers dans les Clercs, & les Sous-Secretaires. Et baisser la tête, est le moyen d'y élever des fumées & des vapeurs ; & de s'exposer aux abbatemens des esprits, & peut-être aux consommptions. Tout cela se peut, en quelque maniere,

éviter par une posture droite : car par là tous les organes seront dans leur situation naturelle. Plusieurs muscles seront en action, & ainsi presseront les vaisseaux du sang pour faciliter la circulation. Mais surtout par cette posture droite les sucs auront l'avantage de leur propre gravité, pour descendre plus vite, pour échauffer les parties plus basses, qui sont éloignées de la source du mouvement; les évacuations se feront plus promptement, & conserveront les parties supérieures libres & dégagées: ce qui contribuera beaucoup à conserver la santé & à prolonger la vie. Mais cette pratique ne deviendra jamais facile, qu'à ceux qui la commenceront jeunes. Ceux qui dictent ou qui donnent des consultations, devraient le faire debout ou en marchant; cette manière soulageroit le corps & l'esprit.

§. 10. Outre les regles que l'oc

à déjà données, je conseille aux personnes pesantes, grasses, & d'une taille fort haute, de s'abstenir, autant qu'elles le pourront, de toute sorte de liqueurs. Jamais on n'inventa de regle ni de precepte d'un si grand usage pour conserver & prolonger la vie de ces sortes de personnes, qu'une abstinence generale & obstinée de toute sorte de liqueurs. Si (comme il est tres-probable) la masse de tous les corps vegetaux & animaux, n'est composée que de tuyaux vasculaires, formez tout d'un coup dans leurs premiers principes & dans leurs semences; la croissance & l'augmentation du volume, ne fait que remplir & enfler, dilater & développer ces tuyaux par les liqueurs. Nous sçavons par les experiences de Kircher, & du Docteur Woodward, jusqu'à quelle grandeur ou grosseur les vegetaux croîtront par le pur element seul. Deux cochons de

lait de la même portée furent nourris de la même quantité de lait; excepté qu'on mêla au lait de l'un d'eux, la même quantité d'eau. Un mois après on les tua tous les deux, & on trouva celui qui avoit eu de l'eau, beaucoup plus gros & plus gras que l'autre. Les hydropisies (au moins l'Anasarca) ont été guéries par une abstinence obstinée de boisson. Et les léthargies procedent de l'humidité du cerveau. Et ce sont ces deux maladies, auxquelles sont sujettes les personnes pesantes, grasses, & d'une taille fort haute. C'est pourquoi de telles personnes devroient s'abstenir de boire, comme le font ceux qui ont l'hydrophobie, ou l'horreur de l'eau: ce qu'ils peuvent facilement executer, s'ils ne se nourrissent que de jeunesse animaux, & de vegetaux humides & rafraichissans. Mais toutes les fois que je parle d'aliment vegetable, j'entens celui qui est apprêté par le feu.

§. 11. J'ai seulement deux choses à recommander aux vieillards, & à ceux qui sont à la veille de quitter le théâtre de ce monde; s'ils ont envie de rendre leurs derniers momens aussi aisés & aussi libres qu'ils peuvent être. La première est, qu'ils doivent éviter les injures du temps, autant qu'il leur est possible. Les vieillards ont tres-certainement le sang pauvre & visqueux. Ils n'ont que peu de transpiration ou point du tout; & leurs facultés digestives sont foibles. Par conséquent ils doivent être sensibles aux plus foibles injures du temps, & en doivent souffrir. Je leur conseille donc, de se tenir au logis, de se pourvoir de chambres & de lits chauds, & d'un bon feu, quand le jour s'abaisse, quand il fait grand vent, & quand l'air est subtil. Ces personnes ne doivent pas s'attendre d'améliorer leur temperament ou leur santé. Elles ne doivent tendre qu'à

s'exempter de douleur, qu'à prévenir les accidens qui pourroient éteindre le feu vital, & qu'à le faire bruler aussi pur, & aussi longtems que la nature & leur âge se le sont proposé. L'exercice ne sert qu'à purger les superfluités. Si donc ces personnes ont soin de ne point faire d'excès, elles n'en auront pas besoin, encore ne leur feroit-il pas beaucoup de bien. Car dans les vieillards, les os se petrifient, les cartilages & les tendons se changent en os; & les muscles & les nerfs, en cartilages & en tendons. Et tous les solides perdent leur elasticité, & se changent, en quelque façon, en cette terre dans laquelle ils vont être dissous. De sorte que les solides manquant d'elasticité, l'exercice ne peut être que d'un petit secours pour secouer & faire tomber le fardeau. Ce sera assez pour ces personnes, de prendre l'air pendant que le Soleil luit, &

les vents frais de l'Eté pourront les rafraichir. Ou, si elles ont envie de prolonger leurs jours, il faut qu'elles se retirent dans un climat plus chaud; par ce moyen elles pourront vivre aussi longtems que la Corneille. La seconde chose que je conseille aux vieillards est, de diminuer leur nourriture à proportion de ce qu'ils avancent en âge, avant que la nature ait forcé en eux cette diminution. Ceci est un puissant moyen pour rendre leur vieillesse verte & exempte de douleur, & pour conserver les restes de leur sens jusqu'au dernier moment. Par ce seul moyen, Cornaro prolongea ses jours, & conserva ses sens, en quelque maniere, entiers jusqu'à cent ans. Il poussa si loin la diminution de sa nourriture par degrés; que, comme son Historien nous l'apprend, il vivoit à la fin trois jours d'un jaune d'œuf. Je ne veux pas hazarder de conseil-

ler aux autres en quelle proportion de temps & d'alimens cette diminution se doit faire. Mais il me semble qu'ils devroient considerer que, puisqu'il est certain que les vieillards deviennent enfans, quant à la foiblesse de leur digestion, ils devroient diminuer dans leur aliment, comme les enfans augmentent dans le leur, du plus foible au plus foible, & du moindre au moindre. Car comme leurs solides n'ont plus d'elasticité, que leurs facultés digestives sont foibles, leur transpiration petite; qu'il ne se fait en eux presque point de déperissement; ils devroient diminuer proportionément leurs reparations.* Et c'est le plus souvent à la negligence de ces choses, que les vieillards doivent ces rhumes, ces catharres, les vents, & les coliques, la perte de la memoire &

* Non pas pourtant jusqu'à éteindre l'étincelle de vie qui leur reste.

des sens, ces douleurs & ces peines, & toute cette triste & noire fuite de miseres, qui accompagnent une longue vie. Ce qu'ils auroient pu en quelque maniere prevenir, par une diminution discrete & à temps de leur nourriture.

§. 12. Il n'y a point d'erreur plus fatale dans la guerison des maladies chroniques, ordinaires aux personnes foibles & délicates, que l'esperance vaine & injuste qu'elles entretiennent d'une guerison prompte & soudaine, ou même d'un soulagement sensible. Ceci joint à leur inconstance, & à l'impatience qui les tourmente quand on les gêne dans ce qu'elles desirent, les fait quitter dans le désespoir tous les remedes & toutes les contraintes; & ensuite elles s'abandonnent à toutes les mêmes choses qui avoient produit ou irrité la maladie, ou changent & courent de Docteur en Docteur, jusqu'à ce qu'elles termi-

nent leurs jours avec un Empyrique , ou meurent entre les mains d'un Charlatan , dont elles font les dupes , & qui tout à la fois leur ôte la vie & leur escamote leur argent. Il est surprenant que des hommes raisonnables puissent s'imaginer , que quelques methodes ou medecines seroient capables de guerir en peu de temps , ou même de soulager sensiblement une maladie , qui peut-être est venue au monde avec eux , & qui est mêlée dans les principes de leur être , ou au moins qui peut avoir été dix ou vingt ans à se produire par les excès ou par un regime indiscret. Je ne sçai point de comparaison plus propre à éclaircir ceci , que celle du revenu annuel d'un bien , qui suffit précisément pour entretenir une personne des choses nécessaires à la bienseance , dans une abondance & une propreté raisonnable. Si celui qui auroit un bien

pareil, dépensoit tous les ans le revenu de dix ou de vingt années, & qu'après il tâchât de recouvrer sa dépense avant que d'aller en prison ou de mourir de faim; ne le prendrions-nous pas pour un fou s'il s'imaginait qu'en retranchant, ménageant, ou épargnant, & même qu'en joignant à cela un travail journalier, il regagneroit & remettrait en peu de mois ou d'années son bien dans son premier état. Non, il faut qu'il travaille, & qu'il s'épargne pendant plusieurs années; & le temps requis, sera toujours proportionné à la valeur de ses premières dépenses, & de son épargne présente. C'est-à-dire, si ses dépenses n'étoient que petites, & son épargne considérable, le temps sera plus court par rapport au temps auquel il continuoit ses grandes dépenses. S'il discontinue d'épargner considérablement, il faut certainement qu'il meure de faim, ou

qu'il aille à la fin en prison; & s'il commence à épargner quand il le faut, il recouvrera certainement le tout; mais le tout dépend du travail, du menagement, & du temps propre. Les excès, & un régime indiscret, ruinent la santé; qui sans un remède propre, comme sont le travail & l'abstinence, causeront certainement des maladies, ou la mort. Et il faut continuer ces remèdes pendant un temps proportionné aux grands excès, ayant toujours égard au travail & à l'abstinence. La plupart des maladies chroniques ont pour leur principe, des fluides corrompus, & des solides ruinés, comme on l'a fait voir. Une mauvaise disposition de l'estomach, & les organes alimentaires ou les engendrent, ou les accompagnent. Supposez, par exemple, que le cas soit une disposition scorbutique, & qu'elle se manifeste par des pustules & des enflures aqueu-

ses, par des taches jaunes & noires sur la peau, par un sang épais, visqueux, & rhumatique, un foie bouché, & un épanchement continuel du fiel, par une oppression des esprits, par un manque d'appetit & de digestion, & de là une dissipation, une lassitude & une inquiétude, &c. ce que j'ai souvent trouvé dans nos bons vivans, qui étoient nés vifs, vigoureux, & pleins de santé; je ne connois aucun remède dans la nature pour soulager & guerir efficacement cette maladie, que des vomitifs modérés, & des purgations d'estomach souvent réitérées; comme la bile, qui certainement degénere en flegme, avant que la cure soit faite; car le flegme n'est qu'une bile plus humectée, ou la partie plus grossière du serum seul, comme la bile est celle de tout le fluide arteriel; & quand la bile est devenue flegme, la cure est à moitié avancée, une

partie des fluides étant déjà purifiée, & le foie libre & ouvert : comme la bile, dis-je, & le flegme élevent & chargent les passages alimentaires ; les choses amères & aromatiques, & l'acier diversifié & ordonné selon la force du malade, tous ces remèdes ont perdu leur vertu ; il faut prendre long-temps & opiniâtrément les Eaux Minérales & d'Arquebusade, faire un exercice continuel, se nourrir d'alimens modiques, légers, & rafraichissans ; & user d'un régime convenable & constant. Le malade se plaindra souvent, *Quoi ! toujours des vomitifs & des choses amères ! toujours galoper & jeûner ! les vomitifs ne soulagent que peu de jours, mais ne guerissent pas : Je suis dans un aussi mauvais état, que je fus jamais, & après quelques mois de persévérance, je me trouve tout de même, que quand j'ai commencé. Il faut chercher de nouveaux*

Medecins ; & il faut ou qu'ils soient cassés, s'ils poursuivent les mêmes desseins, (ce qu'ils feront, s'ils sont honnêtes gens) ou s'ils ne le sont pas, qu'ils ordonnent des choses qui ne peuvent faire ni bien ni mal, ou qui actuellement feront du mal, pour être payés. (Car il n'y a point de milieu.) Jusqu'à ce que le pauvre miserable ait couru toutes les Facultés, & se soit mis enfin entre les mains des Charlatans. Il est vrai, que quand la nature a commencé de jeter les parties grossieres & visqueuses sur les glandes lâches & spongieuses, elle continue de le faire, jusqu'à ce qu'elle ait privé toute la masse de flegme : chaque vomitif nouveau, fera place à un autre ; & tant qu'il reste quelque humeur visqueuse, il n'y a point d'autre remede ; on ne sçauroit non plus découvrir le declin de la maladie si certainement par aucune voie, que par la diminution de la quantité de

flegme que l'on tire, & parce qu'il faut plus de temps pour le tirer. Il en est de cela, comme d'un vaisseau d'huile & d'eau mêlées ensemble; le moyen seur de separer l'huile de l'eau, est de l'écumer quand elle vient dessus. Tant qu'il y restera de l'huile, elle furnagera toujours, si vous lui donnez le temps de se débarrasser des parties de l'eau, dans lesquelles elle est engagée. Et alors vous pourrés separer entierement le melange visqueux. Jamais grand dessein ne reüssit dans la vie, que par le temps & la patience, & par la poursuite continuelle des moyens les plus naturels & les plus approuvés, qui conduisent à cette fin. La nature ne travaille pas par des fauts & des écarts soudains; mais elle marche d'un pas constant & réglé, fortement & doucement, & c'est la nature qui est le veritable Medecin: l'Art ne fait qu'éloigner les obstacles, arrêter les violences, & solli-

citer doucement la nature à aller où elle tend. Ceci demande du temps & de la patience. *Tempus edax rerum.* Elle consumera tres-certainement les maladies chroniques, si on ne les nourrit pas; nulle autre chose ne peut le faire.

§. 13. Enfin, la Providence nous a fait des graces & des faveurs au de là de toute expression, en nous fournissant un soulagement certain, s'il n'est pas un remede, à nos peines & à nos plus grandes miseres. Quand notre patience est à bout, & que nos douleurs sont enfin devenues insupportables; nous avons toujours une medecine toute prête, qui non-seulement est un soulagement present, mais je puis dire, un miracle continuel. Il n'y a que ceux qui en ont eu le plus de besoin, & qui ont senti son secours benin dans leurs tourmens, qui puissent mieux raconter ses effets admirables, & la grande bonté de celui

qui nous en a fait present. Je veux dire *l'Opium*, & le *Laudanum*, sa solution, qui etant ordonnée à propos, & menagée prudemment, est le soulagement le plus seur & le plus prompt dans les plus grandes douleurs. On peut tirer la maniere de ses operations, des remarques que j'ai faites dans le *Traité* precedent. La douleur resserre & retrecit les fibres animales. Elle agit comme un coin en dechirant, divisant, & mettant en pieces ces petits filamens; elle leur fait dans un corps vivant, ce que les pointes des sels font à toutes les substances animales, que l'on garde pour manger; elle les roidit, les endurecit, & les retrecit. Les fibres des animaux vivans etant pliables & elastiques, quand un corps dur & pointu les penetre, ce qui arrive dans toutes les douleurs du corps, les parties ayant naturellement le pouvoir de se resserer, évitent ce corps, s'é-

loignent & se retirent, autant qu'elles peuvent, de l'instrument qui les blesse. Ceci paroît dans la grande balafre d'une playe, faite à travers les fibres d'un muscle; dans la pente continuelle vers l'autre côté, quand quelque partie d'une personne souffre; dans les crampes & les convulsions, & même quelquefois dans les fievres causées par une douleur tres-aigüe. Le plaisir, au contraire, relâche les fibres par un toucher agreable, doux & flatteur, ou (comme les Mathematiciens s'expriment) par un attouchement doux & harmonieux. Il agit sur les fibres comme deux instrumens de Musique montés à l'unisson agissent l'un sur l'autre, & en les touchant & les amolissant, il les relâche à la fin entierement & les détend. Les parties des fibres courent après, & le poursuivent; & enfin rompent en quelque maniere leur union, pour atteindre à un toucher si agrea-

ble. Quelques personnes ont eu le pouvoir d'adoucir la douleur en frottant doucement de leurs mains la partie affligée ; ce qui étoit en quelque maniere vrai du *Docteur touchant*. Des huiles douces, & de simples émoulliens, joints à une petite chaleur, relâcheront les fibres resserrées, & adouciront le mal. Les lits & les habits moux, & les bains tièdes, relâcheront & affoibliront tout le corps. Or, puisque la douleur retrecit les fibres animales, & puisque l'Opiat, (donné dans une dose convenable) soulage infailliblement la douleur, je ne vois point comment il peut l'effectuer, qu'en relâchant & détendant ces fibres, autant, ou presque autant, que la douleur les retrecit & les resserre. Et afin que nous puissions voir par plusieurs effets de l'Opiat, que ce fait-ci est réel. 1. Il n'y a rien de si efficace, ni de diaphoretique si leur que l'Opiat. Rien ne cause une

sueur plus abondante , particulièrement si l'on y joint des volatiles , & qu'on l'excite en buvant beaucoup de foibles liqueurs chaudes. Ceci ne peut se faire que par la relaxation des fibres de la peau , & des glandes qui servent à la transpiration. 2. Rien ne diminue tant l'appetit , & rien n'affoiblit tant les premières digestions , que le fréquent usage de l'Opiat ; de sorte que la plupart de ceux qui en ont pris une dose un peu forte , manquent rarement de sentir une envie de vomir , & ne se soucient jamais de manger pendant un temps considerable après , jusqu'à ce qu'il ait fait son effet ; ce qui est une marque évidente que l'estomach & les boyaux sont relâchés. 3. Rien n'excite tant l'éruption de la petite verole & de la rougeole , l'expulsion de la pierre & du fœtus ; les mois , & les purifications du sexe après les couches , que l'Opiat ; de sorte que dans

les couches difficiles, il est à présent la seule ressource des Accoucheurs; & quand il est joint aux volatiles il emportera le travail d'enfant le plus fort & le plus douloureux dans les temperamens les plus foibles & les plus languissans. Il ne peut produire ces effets qu'en relâchant les fibres, que la douleur avoit resserrées, & avoit en quelque maniere privées de leur elasticité. 4. Rien n'appaise, & n'arrête si vite & si seurement les crampes, les convulsions, & les accès hysteriques, que l'Opiat. Et tout le monde sçait qu'ils proviennent des contractions violentes, & du retrecissement des fibres musculaires. L'Opiat produit tous ces effets, & plusieurs semblables, en détendant & relâchant ces fibres, qu'une douleur aigüe avoit retrecies, & en leur donnant du relâche de leurs tourmens, & par ce moyen en laissant travailler tranquillement la nature

ture,

ture, qui est le seul vrai Medecin. Je m'imagine que la maniere dont il arrête la purgation, & guerit une diarrhée, c'est en emportant les humeurs aqueuses & subtiles qui sont dans les boyaux, par la transpiration que l'*Opium* excite excessivement; en tranquillifant ces spasmes & ces convulsions, & en adoucissant ces picotemens & ces stimulations que les purgatifs excitent; & en calmant la violence du mouvement peristaltique des boyaux, qui precipite ce qu'ils contiennent. Je n'entreprendrai pas ici de déterminer les cas où il est à propos de donner l'Opiat, ni les doses qu'il en faut donner. C'est l'affaire du Medecin. Mais je puis dire en general, que toutes les fois que la douleur est aigüe & insupportable, quand elle expose aux convulsions, à la fièvre, ou à l'inflammation; après avoir fait agir les evacuations propres & ordinaires, comme sont la

saignée, les vésicatoires, les ventouses, les purgatifs, ou les lavemens, comme le cas le demandera ou le permettra, l'Opiat alors soulagera très-certainement, & on peut le donner seurement. Si le mal est accompagné de vomissement, l'*Opium* solide fera mieux; parce qu'il fera dans un plus petit volume, & ne sera pas rejeté si vite. Si le cas où il n'y a point de vomissement demande un prompt soulagement, alors le *Laudanum* se repandra plus vite dans toutes les parties du corps; parce qu'étant liquide & joint à un véhicule spiritueux, il effectuera plus-tôt le dessein qu'on a, il élèvera davantage les esprits abbatus, & pénétrera plus avant & plus vite. Dans les cas ordinaires un véhicule vineux suffira, parce que l'*Opium* se dissout mieux dans le vin pour faire le *Laudanum*. Il y a quatre cas, dans lesquels il est absolument & extrêmement ne-

cessaire ; dans la colique ; la pierre ; les durs travaux , après les purifications lentes des couches & des mois du sexe , particulièrement si elles sont accompagnées de douleurs violentes , comme il est ordinaire en de pareils cas ; & dans la goutte & le rhumatisme. Dans le premier , il faut toujours le donner avec quelque purgatif d'estomach, comme l'*elixir salutis* , ou la teinture de *hiera picra* , avec du syrop de Nerprun ; & à ceux qui ont les boyaux tendres , avec de la teinture de Rhubarbe , particulièrement si la colique est dans les plus bas boyaux , & qu'il n'y ait point de vomissement ; auquel cas un vomitif artificiel a du preceder , si les circonstances ne le deffendent pas. Dans la pierre, on doit le donner avec de l'huile d'amandes-douces , ou dans quelque douce emulsion , pour adoucir les parties. Dans les deux derniers cas , il faut tou-

jours le donner avec des volatiles propres, antihisteriques, & attenuans. Dans une douleur violente & aigüe, la premiere dose doit être copieuse, au moins depuis trente jusqu'à quarante-cinq gouttes de *Laudanum* liquide, ou son equivalent en *Opium*, depuis deux grains & demi, jusqu'à trois & demi; & après on doit l'augmenter de quinze gouttes de liquide, ou d'un demi grain de *Laudanum* solide chaque demie-heure, jusqu'à ce que la douleur commence à cesser; & alors on doit s'abstenir entierement d'en donner. Et de cette maniere on viendra à son but, sans aucune crainte d'avoir donné la dose trop forte. Et la verité est, qu'il y a moins de danger en cela, qu'on ne sçau-roit s'imaginer. Car ceux qui meurent d'une dose trop forte de *Laudanum* dans l'opinion du Monde, n'auroient vécu que peu de jours s'ils n'en avoient point pris. Car il

y a des personnes qui se font accoutumées à prendre deux dragmes d'*Opium* solide, c'est-à-dire, près de six onces de *Laudanum* liquide par jour. Et je connois un Gentilhomme qui en prit près de trois onces en une fois, au lieu d'*elixir salutis*, & avant cela il n'en avoit jamais pris de sa vie; & quoiqu'il lui affoiblît extrêmement l'estomac pendant quelque temps, & qu'il en fut appesanti & assoupi presque pendant un mois, cependant il se porta bien, & vit encore à ce que je crois, quoique la chose soit arrivée depuis plusieurs années. Si la dose precedente fut rejetée par le vomissement, on peut supposer que la troisieme partie demeura; & alors on peut proportionner les doses suivantes convenablement. La difference des temperamens ne fera pas ici une grande alteration; puisque les personnes tres-foibles, souffrent rarement des douleurs

tres-violentes, ce qui est le seul cas que j'examine ici.

§. 14. Enfin, pour en venir à la conclusion de cet *Ouvrage*, le grand secret & le seul moyen de prolonger la vie, est de tenir le sang & les sucs rarefiés, & dans un état de fluidité convenable: par ce moyen ils pourront faire, avec le moins d'obstacle & de résistance qu'il est possible, leurs tours & leurs circulations à travers les fibres animales; c'est en quoi la vie & la santé consistent. Malgré tout ce que nous pouvons faire, le temps & l'âge fixeront & roidiront nos solides. Notre constitution originaire rend ceci inevitable & nécessaire. Comme dans le grand monde, la * quantité des fluides diminue tous les jours; ainsi dans notre petit monde après un temps limité, l'appetit & les digestions manquant, les fluides diminuent, & sont employés à re-

* Voyez les Principes du Chevalier Newton.

parer continuellement les solides, & de cette maniere ils perdent leur nature, se roidissent, & se durcissent. Car en s'insinuant dans les pores des solides, & dans les interstices de leurs parties, en retrecissant & fermant les petits vaisseaux qui charient la nourriture dans la substance interieure des solides, & les privant de cette maniere de leur moiteur & de leurs suc; ces solides viennent à la fin à se durcir, à se roidir, & à se fixer, & perdent ainsi leur elasticité. Tout ce procedé est mechanicque & necessaire. L'âge & le temps, en affoiblissant les concoctions, en diminuant la chaleur naturelle, qui consiste dans la circulation vive & etendue des suc, en changeant ces suc en des substances solides, & en les privant de leur elasticité convenable; les fluides circulent avec moins de vitesse & de force, & ils atteignent rarement les extremités, & les plus pe-

tits vaisseaux, mais ils passent dans les plus ouverts & les plus larges vaisseaux, par leurs plus petites branches laterales. Que si avec ces circonstances inevitables & sans remede, tant la partie nutritive, que la sereuse & globulaire du sang, devient visqueuse, épaisse, & gluante, il faut à la fin que la circulation s'arrête, & qu'elle cesse entierement. Or il est certain qu'il est en quelque façon en notre pouvoir d'entretenir les sucs dans un état convenable de fluidité & de raréfaction, s'ils ne sont pas corrompus à un extrême degré, en sorte que le temps qui nous reste à vivre, ne soit pas trop court pour un travail si ennuyant. Nous pouvons certainement delayer & rarefier tout fluide, qui a une entrée & une issue. Et plus la liqueur qui circule est fluide, c'est-à-dire, plus ses parties sont petites & fines, moins elle aura besoin de force pour passer & pour

continuer son mouvement. Et dans les corps animaux, plus les fucs sont deliés & fluides, non-seulement moins ils circuleront avec force, avec resifiance & avec peine, mais plus long-temps même ils conserveront les solides, & les empêcheront de se roidir & de se durcir. Il n'y a point d'erreur plus grande, ni plus pernicieuse, que ce que l'on croit communément, que le sang delié & rare est un sang pauvre; ce qui n'effraye pas moins le vulgaire, que la pauvreté & la difette de biens: car, au contraire le sang le plus rare, & le plus fluide, est le plus riche & le plus pur; c'est-à-dire, le meilleur (si les termes de riche & de bon veulent dire la même chose.) Car dans les personnes attaquées d'hydropifies, d'anafarques, de cacochymies, & de scorbut, tant la partie fereuse que la partie globuleuse du sang est epaisse, gluante, & âcre;

de sorte que le sang ne peut passer à travers les petits vaisseaux, & n'y peut être contenu long-temps; mais il les irrite, les écorche, & les corrode: & ainsi ses parties au moins les plus rares tombent dans les cavités, & engendrent une hydropisie; ou arrêtent & bouchent ces petits vaisseaux, & de là vient l'anasarca, ou le scorbut. Dans tous ces cas, la partie sereuse est surchargée de sels urineux, & devient un parfait *Lixivium*; de sorte que par sa grosseur elle ne peut pas couler dans les globules, pour faciliter la circulation à travers les capillaires; car ces petits globules élastiques, en tournant d'une manière ovale & oblongue, facilitent à merveille la circulation des suc à travers les petits passages: pour la partie rouge ou globuleuse, elle se change en un vrai gâteau de glu; ainsi la quantité du *Serum* est augmentée, & la quantité de la partie

globuleuse diminuée par degrés. Et en ce sens, à cause de la plus grande proportion du *Serum*, cet état du sang peut être appelé *rare & delié* ; mais on ne peut en aucun sens l'appeller *bon sang*. On doit toujours prendre pour le meilleur sang, celui qui est le plus rare & le plus fluide ; comme étant composé de parties tres-fines & tres-petites, qui coulent plus vite dans les globules rouges, & circulent plus facilement à travers les vaisseaux capillaires, ce qui est le plus solide fondement d'une bonne santé & d'une longue vie. Or comme il n'y a rien de plus nuisible que de suivre son appetit, en mangeant des viandes fortes & de haut goût, que les facultés digestives ne peuvent rompre ni diviser en des parties assez petites pour couler dans les globules rouges, ou circuler dans les petits vaisseaux ; mais qui les chargent trop de sels urineux, qui

coulant en foule, bouchent premièrement, & ensuite rompent ces petits vaisseaux; & de s'abandonner à de fortes liqueurs, qui font parbouillir & rongent les fibres tendres & délicates des solides; comme il n'y a rien, dis-je, de plus nuisible que de continuer long-temps, & de persister opiniâtrément dans de tels excès, rien qui puisse mieux engendrer un état pareil de fluides & de solides, rien par conséquent qui puisse plus tôt produire une cacochimie qui peut dégénérer en hydropisie, ou en quelque autre fatale maladie chronique, selon les dispositions du corps & la forme & le temperament de la personne. Car ceux qui se sont nourris maigrement, & qui ont seulement bu des liqueurs minces & peu fortes, n'ont jamais eu d'hydropisie, si leurs solides ont été originiairement fermes, & si leurs fluides n'ont pas été atteints de quelque acrimonie.

hereditaire. De maniere que je ne connois rien sous le Ciel, qui puisse effectuer solidement & pleinement l'etat contraire du sang & des fucs, pour les rendre rares & doux, & les entretenir dans un flux continuel, que de prendre les mesures contraires, & de garder un regime constant d'une nourriture mince, fluide, & maigre. Nous n'avons point de meilleur moyen, pour humecter & nettoyer un vaisseau plein de melanges grossiers, gluans, & sales, qui n'a qu'une petite entree & une petite issue; que d'y verser un fluide mince, clair, & insipide, & de le secouer souvent. Il en est de même du corps animal. Jamais le voluptueux, le faineant, ne vêquit long-temps, à moins qu'il n'ait été originairement pètri de fer. Et même alors, comme sa vie a été plus pleine de misere & de peine, que ne le fut jamais celle d'un sobre Galerien: sa fin, & les derniers mo-

mens de sa vie, ont été remplis de tourmens, d'horreur, & de desespoir. Et quoi qu'il n'ait eu ni l'esperance ni la consolation d'un Martyr; cependant ses souffrances ont été beaucoup plus grandes & plus rudes. Tous ceux qui ont vécu longtemps & sans beaucoup de douleur, ont vécu maigrement & dans l'abstinence. Cornaro prolongea sa vie, & conserva ses sens, en se laissant presque mourir de faim dans ses derniers jours; & quelques autres ont fait la même chose. Il est vrai que par ce moyen ils ont en quelque maniere affoibli leur force naturelle, & moderé le feu & le flux de leurs esprits: mais ils ont conservé leurs sens, affoibli leurs peines, prolongé leurs jours, & se sont procuré un passage doux & tranquille en l'autre vie. Des purgatifs domestiques souvent reiterés, un exercice convenable, & l'usage de quelques autres moyens ordonnés dans

le Traité precedent, contribueront beaucoup à cette fin. Mais le fondement en doit être posé, continué, & terminé dans l'abstinence; & quoi que ce ne soit pas dans un jeûne absolu, (car il n'est nullement requis, & même seroit prejudiciable) cependant il faut qu'elle consiste dans une nourriture mince, pauvre, legere, & maigre. Tout le reste sera insuffisant & impuissant fans cela. Et cela seul, sans ces autres choses, suffira pour prolonger la vie, aussi long-temps que, par la constitution naturelle du sujet, elle étoit destinée à durer, & rendra le passage aisé & tranquille. Ce sera comme une lampe qui s'éteint faute d'huile.

*Regles mêlées, pour la conservation
de la santé, & la prolongation
de la vie.*

I. Les maladies chroniques du

rent long-temps ; elles ufent le temperament à loisir , & font accompagnées d'un pouls lent ; au lieu que les maladies aigües finissent bientôt , ou par la mort ou par le retablissement de la santé , & font accompagnées d'un pouls vite.

2. Le Scorbut est la racine de la plûpart des maladies chroniques de la Nation Britannique ; & c'est une consequence necessaire de sa maniere de vivre , & de la coutume qu'elle a de se nourrir presque entierement de viande & d'alimens animaux , & de boire tant de fortes liqueurs.

3. Les femmes qui ont les nerfs foibles , sont sujettes à faire de fausses couches. Leur danger s'augmente en vivant trop grassément , & par des saignées indiscrettes. Le seul remede pour elles , est de boire de l'eau de Bristol & du vin rouge , avec une nourriture maigre & legere , sortir & prendre l'air , se ser-

vir d'emplâtres astringens, & d'autres Medecines convenables pour fortifier leurs intestins.

4. Comme les facultés digestives des personnes foibles & malades s'affoiblissent en Hyver, & se recouvrent en Eté; elles devroient soigneusement proportionner la quantité & la qualité de leur aliment, à la force de leur estomach dans les saisons differentes.

5. Moins & plus legerement on fera habillé, plus robuste on deviendra. Se servir de flanelle, & se couvrir beaucoup le jour & la nuit, relâche les fibres, & excite la sueur, au lieu de la transpiration naturelle & utile.

6. Les personnes foibles, sedentaires, & attachées à l'étude, devroient se razer souvent la tête & le visage, se laver de même & se racter les pieds, & se rogner les ongles.

7. Ceux qui lisent & ecrivent

beaucoup, doivent le faire debout, ou dans une posture aussi droite qu'il se peut. Et ceux qui peuvent vaquer à quelque partie de leurs études en marchant, devroient le faire.

8. Ceux qui sont gras, pesans, & d'une taille fort haute, doivent éviter toute sorte de boisson, forte & foible, & même de boire de l'eau autant qu'il est possible. Et si leur manger est de vegetables & de jeunes animaux, ils auront tres-peu besoin de liqueur.

9. Les vieillards doivent (1.) se garder soigneusement de toutes les injures du temps; & (2.) diminuer par degrés la quantité & la qualité de leurs alimens, à proportion de ce qu'ils avancent en âge, même avant qu'un estomach ruiné les y force.

10. Comme les maladies chroniques ne viennent pas tout d'un coup, aussi ne peuvent-elles pas être:

guerics promptement. Une corruption qui ne se forme que par degrés, doit être traitée & guérie par degrés. C'est une chose contraire à la nature des maladies chroniques, de les guerir promptement.

11. Dans toutes les douleurs aiguës & violentes, l'*Opium* est le souverain remede, particulièrement dans la colique, la pierre, la goutte, le rhumatisme, & l'enfantement difficile. Il opere en relâchant & détendant les fibres retrecies & resserrées par la douleur.

12. Le grand secret pour conserver la santé & prolonger la vie, est de tenir le sang, & par consequent les autres suc du corps, dans un degré convenable de fluidité.

C O N C L U S I O N.

POur conclure, sans tirer avantage de la revelation, qui dans un sens relatif même à nos corps

332 *Essai sur la santé,*
mortels, a mis au jour la vie & l'im-
mortalité ; si seulement on obser-
voit les preceptes des Philosophes
payens,

— *Servare modum, finemque tueri,
Naturamque sequi.*

Si les hommes vouloient seule-
ment garder la mediocrité dans
leurs passions, leurs cupidités, &
leurs desirs ; si dans toutes leurs
pensées, leurs paroles, & leurs ac-
tions, ils consideroient seulement,
je ne dis pas la fin de leur être & de
leur existence ici, mais la fin à la-
quelle leurs pensées, leurs paroles,
& leurs actions tendoient dans leur
dernier but ; & enfin, si en s'aban-
donnant à leurs passions & à leurs
desirs, ils suivoient les mouvemens
innocens de la nature, & ne la pouf-
soient pas au delà de ses deman-
des, ou ne la retenoient pas trop
violemment dans son penchant ja-

nocent ; ils jouiroient d'une meilleure santé qu'ils ne font ; ils auroient leurs sensations plus délicates , & leurs plaisirs plus exquis ; ils vivroient avec moins de peine , & mourroient avec moins d'horreur. Car si ce n'avoit été la débauche , l'intemperance , & la fureur de fatisfaire les passions & les convoitises , qui premierement ont gâté & ruiné la complexion des Peres , qui par ce moyen n'ont pu communiquer à leurs enfans qu'une carcasse malade , caduque , & d'un mauvais temperament ; de sorte que les ames vicieuses , & les corps putrifiés , joints à la diminution du Monde , sont arrivés à leur plus haut degré ; sans cela , dis-je , le grand nombre de maladies , de douleurs , & de miseres , de vies si malheureuses , & de fins si miserables , que nous voyons aujourd'hui parmi les hommes , ne seroient jamais arrivées. Et même dans cet état-ci de

la nature déchue, si nous avions suivi les preceptes de la Nature & de la Raison, pour ne pas dire de la Religion; nous aurions pu passer nos jours sans douleur, au moins sans maladies chroniques, si ce n'eût pas été dans des plaisirs innocens; nous aurions pu conserver nos sens libres, & nos facultés raisonnables, claires & épurées, jusqu'à l'extreme vieillesse; & enfin quitter ce monde en paix, comme une lampe qui s'éteint faute d'huile. Que les esprits forts & les rouges trognes, les plaifans & les railleurs, s'applaudissent tant qu'ils voudront dans le calme & la tranquillité dont ils se font honneur; qu'ils satisfassent pleinement leurs passions, leurs cupidités, & leurs desirs, & qu'ils méprisent l'avenir, & les cris plaintifs que les douleurs font pouffer; j'ose m'assurer que quand la farce sera jouée, & que les derniers momens approcheront, ils prefereront une

pour prolonger la vie. 335

vie réglée de la maniere qu'on la
décrite ici, & une fin aussi tran-
quille, à tous les plaisirs de la dé-
bauche & de la sensualité, & aux
rodomontades d'une fausse & d'une
ignorante securité.

F I N.

T A B L E

De ce qui est contenu
dans ce Livre.

INTRODUCTION.

§. 1. *I*L est plus aisé de conserver
sa santé que de la recouvrer
quand on l'a perdue, & de preve-
nir les maladies que de les gue-
rir. Page 1

Raisons qui ont engagé l'Auteur a pu-
blier ce Traité, & à l'accommoder
à l'usage de tout le monde. 2 & 3

§. 2. La methode que l'Auteur suit en
cet Ouvrage, & les raisons qu'il a
eues de la choisir. 4

§. 3. C'est une folie que d'être trop
scrupuleux sur sa santé. Il faut en
avoir un soin moderé. Raisons qui
le montrent. p. 5. & suiv.

 CHAPITRE PREMIER.

De l'Air.

- §. 1. *L*A nécessité de bien choisir
l'Air, dans lequel nous
avons à vivre. 8
- §. 2. *Preuves tirées de l'expérience,*
par lesquelles on montre les in-
fluences de l'Air sur l'æconomie
animale. 9
- §. 3. *Regles qu'il faut observer dans*
le choix de la situation d'une mai-
son.
- §. 4. *En Angleterre les vents d'Est*
sont tres-dangereux pour la santé.
13
Quel est le temps auquel ils regnent
davantage ; quel est celui où les
vents d'Ouest & de Sud soufflent
plus constamment. 14
- Comment il faut prevenir les mauvais*
effets de l'air froid & humide, ou
y remedier. 14 & 15

§. 5. Ce qu'il faut faire pour éviter les influences mal saines du feu que l'on fait communément à Londres pendant l'Hyver. 15 & 16

Que les gens delicats doivent avoir grand soin que les personnes de leurs maisons, & celles avec lesquelles ils vivent, soient bien saines; Qu'il faut être bien propre, & éviter les lieux & les lits humides, & le linge sale, &c. 17

§. 6. Comment on s'enrhume, ou comment la transpiration est arrêtée. 17. 18.

Observation sur l'effet de l'abondance de la nourriture & de l'usage des vins puissans dans un temps de peste. 21. 22

Pourquoi les grands buveurs sont peu sujets à s'enrhumer. 21

Comment l'obstruction de la transpiration contribue à produire les vapeurs, & toutes les maladies des nerfs, & les affections hysteriques. 23

*Regles pour la santé, tirées des qua-
lités de l'Air. 24 & suiv.*

CHAPITRE SECOND.

Du manger & du boire.

§. 1. **P**our conserver sa santé il faut proportionner la quantité & la nature de l'aliment que l'on prend; c'est-à-dire, de ce que l'on mange & de ce que l'on boit; aux forces de la digestion. 26. 27
Source des maladies Chroniques. 27.

28

§. 2. Regles generales par lesquelles les gens valetudinaires & infirmes doivent juger des differentes sortes de vegetaux ou d'animaux qui servent d'alimens, & trouver ceux qui leur conviennent. 28. & suiv.

Application de ces regles, où l'on montre que les vegetaux & les animaux qui viennent le plus-tôt en maturité, sont bien plus aisés à

- digerer que ceux qui ne meurissent
que lentement. 31. & suiv.*
- Tout ce qui est plus petit dans son es-
pece est d'une digestion plus aisée
que ce qui est gros & grand. 33*
- La nourriture d'un animal est plus
facile à digerer que l'animal mê-
me. Les animaux qui vivent d'her-
bes plus que ceux qui mangent d'au-
tres animaux. Ceux qui vivent
d'un aliment aisé à digerer, plus
que ceux qui se nourrissent d'un
aliment plus solide. 34*
- Les animaux terrestres, que les pois-
sons ou les amphibies. 35*
- Les vegetaux & les animaux d'une
substance seche, charnue, & fibreu-
se, plus que ceux qui ont une sub-
stance huileuse, grasse, & gluti-
neuse. 36*
- Ceux qui sont d'une couleur claire &
legere, plus que ceux qui sont d'une
couleur foncée, brune ou rouge. 37*
- Ceux qui sont d'un goût doux & foible
plus que ceux qui ont un goût fort,*

- picquant, aromatique, ou chaud.* 38
- §. 3. *Maniere de nourrir les animaux, & d'élever les vegetaux, pour les rendre plus sains & plus propres à notre nourriture.* 39. & suiv.
- La meilleure maniere de les apprêter.* 42.
- Comment il faut se conserver l'appetit bon.* là-même.
- §. 4. *Quelle quantité d'aliment il faut prendre en general.* 43
- §. 5. *Le grand avantage d'une diète modérée & d'une nourriture simple, prouvé par l'exemple de plusieurs personnes, qui par ce moyen se sont conservez en santé jusqu'à une extrême vieillesse dans des climats chauds.* 44. & suiv.
- §. 6. *Exemples semblables dans les pays froids.* 46. & suiv.
- §. 7. *Determination particuliere du poids d'alimens le plus convenable aux personnes foibles, delicates, & sedentaires.* 50. 51
- §. 8. *Du mal que produit la repletion*

- Et l'habitude de manger trop.* 51. 52
- Comment on peut suppleer aux medecines par la diete Et l'abstinence.*
53
- §. 9. *De l'usage des purgations, quand on a fait quelqu'excès.* 53
- Composition d'une excellente medecine pour cela.* 54. 55
- Avis du sieur Charles Scarborough, à la Duchesse de Portsmouth.* 56
- §. 10. *Comment les gens d'étude peuvent juger s'ils mangent trop.* 56
57
- Comment l'appetit doit être pris pour la juste mesure de ce qu'on doit manger.* là-même.
- §. 11. *Comment on peut à peu près juger à l'œil de la juste quantité d'aliment qu'on doit prendre, sans s'embarrasser de le peser.* 59
- Du porc Et du poisson: qu'ils ne conviennent point aux personnes delicates Et valetudinaires.* 60. Et suiv.
- §. 12. *Le grand avantage qu'il y a*

- de boire de l'eau pour conserver son appetit, & fortifier l'estomach, & aider la digestion. 63. & suiv.*
- Les effets pernicioeux des liqueurs que l'on prend pour cet effet. 64. & suiv.*
- Il n'y a aucun danger à quitter tout d'un coup cette coutume pernicioeuse. 68. & suiv.*
- Regle du Chev. Temple sur la quantité du boire. 71*
- §. 13. Mauvais effets de la fausse opinion où l'on est, qu'il faut boire copieusement du vin quand on s'est rempli de viandes. 71. & suiv.*
- §. 14. Mauvaises consequences de l'usage où l'on est, de boire purs des vins qui ont beaucoup de corps; & qu'il vaut beaucoup mieux boire un vin leger, & d'une mediocre force, ou un vin fort bien trempé d'eau. 74. & suiv.*
- §. 15. Boire, principalement des liqueurs spiritueuses, pour faire revenir les esprits dans les vapeurs,*

& la melancholie, augmente le mal au lieu de le guerir. 77. & suiv.

Les Cordiaux ne sont point des remedes efficaces pour couper la racine à la maladie ; ce sont seulement des soulagemens passagers qui ne peuvent que diminuer la douleur presente, & faire gagner du temps pour appliquer des remedes plus efficaces. 82. 83.

§. 16. Du Punch, & du peril qu'il y a à en boire. 83. & suiv.

De l'usage immoderé & indiscret des liqueurs acides. 88. & suiv.

De la cause du grand nombre de coliques, de paralysies, de crampes, de convulsions, & d'autres maladies de nerfs qu'il y a dans les Indes Occidentales, & de la cure de ces maladies. 88

§. 17. Que les liqueurs faites de malt ou bled germé ne sont pas propres aux estomachs foibles. 92

§. 18. De l'usage & de l'abus du Caffé, du Thé, & du Chocolat, & en pas-

sant, du Tabac, & de la maniere de le prendre en poudre par le nés. 93. & suiv.

§. 19. *De la quantité d'eau ou de liqueurs aqueuses qu'il faut boire, & de sa proportion avec la quantité de l'aliment solide : Et du meilleur temps pour les boire. 103. & suiv.*

Cette quantité doit être différente, selon que nous mangeons plus de bouilli, ou de rôti. 105. & suiv.

Quelles sont les viandes qu'il faut manger bouillies, & quelles sont celles qu'il convient de faire rôtir.

106

§. 20. *Composition d'un Cordial à prendre lorsque l'on a besoin de ces sortes de remedes, & l'usage qu'il en faut faire. 109. & suiv.*

Regles qu'il faut observer dans le boire & le manger, pour conserver sa santé & prolonger sa vie. 112. & suiv.

 CHAPITRE TROISIÈME.

Du sommeil & des veilles.

§. 1. **D**E l'usage & de la nécessité
du repos & du sommeil
pour les animaux. 120. & suiv.

Du soin que nous devons avoir de
nous procurer un sommeil sain &
rafraichissant. 121. 122.

Faire un souper ample & abondant,
c'est se frustrer de la fin pour laquelle
on prend le sommeil. là-même.

§. 2. Raisons des effets nuisibles de cet-
te pratique. 123. & suiv.

Cause du sommeil mal sain & inter-
rompu, des crampes, des suffoca-
tions, des agitations dans le som-
meil, des oppressions, des maux d'e-
stomach que l'on sent le matin, &
de la pesanteur dont on est accablé
tout le jour. 124. 125

Moyens seurs de prevenir tout cela.
126. 127.

§. 3. Temps propre pour le sommeil.

127

Les bons beuveurs trouvent qu'il est plus nuisible de veiller tard en gardant la sobriété, que de se coucher de bonne heure à demi yvre. 129

§. 4. Des gens forts & robustes, peuvent sans danger negliger quelquefois le temps convenable au sommeil; mais les personnes foibles & delicates ne le peuvent jamais avec seureté. 130

§. 5. Ces sortes de personnes doivent se coucher de bonne heure & se lever matin. Leur sommeil en sera plus rafraichissant, & ils en auront moins de besoin que s'ils se mettoient plus tard au lit. 131. 132

§. 6. Les mauvais effets que produit le lit quand on y demeure long-temps le matin, & l'avantage qu'il y a de se lever de bonne-heure. 132. & suiv.

§. 7. Reglement du jour pour les gens de Cabinet. 134. 135

Precantion que doivent prendre les gens avancés en âge ou indisposés.

136

Regles pour conserver sa santé & prolonger sa vie, tirées de ce qui concerne le sommeil & les veilles.

136. & suiv.

CHAPITRE QUATRIÈME.

De l'exercice & du repos.

§. 1. *Q*Uoi qu'il en soit de l'état de la nature innocente dans l'état où nous sommes, l'exercice est aussi nécessaire pour la santé que la nourriture même. 139. & suiv.

L'effet de l'exercice est de conserver au sang & aux autres humeurs leur fluidité, de maintenir les jointures souples & pliantes, & les fibres dans une tension convenable.

142. 143

§. 2. *Du temps & de l'occasion où il fut permis à l'homme d'user de l'a-*

liment animal, & des liqueurs fortes. 143. & suiv.

Raison pour laquelle cela lui fut permis. 144. 145

§. 3. *Des différentes sortes d'exercices qui sont en usage, & de ceux que l'on doit preferer aux autres.* 147. & suiv.

Raison pourquoi les enfans se plaisent si fort à courir, sauter, gambader, & à se donner toute sorte de mouvemens. 149

§. 4. *Plusieurs preuves du bien que l'exercice fait aux membres que l'on employe en differens travaux laborieux.* 150

§. 5. *Usage de cette observation, qui consiste à donner aux parties du corps differens exercices, selon les différentes sortes de foiblesses & d'infirmités dont elles sont affligées menacées.* 151. & suiv.

Qu'il faut fixer les heures de l'exercice, & quel est le temps le plus propre pour cela. 153. 154

§. 4. *Veritable methode de fortifier les nerfs relâchés.* 179

Combien les gens qui se portent bien & qui sont temperans, vont de fois à la selle. là-même.

§. 5. *Combien de temps les alimens demeurent dans le corps depuis qu'on les a pris jusqu'à ce qu'on les rende.* 181

Que les mauvais effets d'une intemperance se font plus sentir le jour que l'on evacue les excremens de ce repas trop fort, qu'auparavant

182

Consequences de cette observation 183

§. 6. *Quelques alimens peu propres pour l'estomach ne laissent pas de fournir une bonne nourriture.* 184

§. 7. & 8. *De plusieurs sortes d'urines, & de ce qu'elles signifient.* 185. & suiv.

Difference qu'il y a entre les eaux hysteriques & celles que l'on rend dans le diabetes. 187

§. 9. *Regime que doivent garder ceux*

- dont les urines sont claires & pâles ; & ceux qui les ont chargées & troubles.. 189. 190.
- §. 10. Danger de ceux qui rendent des urines d'un brun obscur , ou d'un rouge sale. 190. 191
- Des autres especes d'urines. 191
- §. 11. D'une evacuation singuliere qui se fait par les selles & par les urines , & de sa cause. 192. & suiv.
- §. 12. Une transpiration empêchée est la cause de la plûpart des maladies aiguës , & l'effet de quelques maladies Chroniques. 195. 196.
- §. 13. Quand & comment il est dangereux de s'enrhumer. 196 & suiv.
- Remede present & facile contre le rhume. 197
- Peril qu'il y a à en differer la cure. là-même.
- §. 14. Moyen d'entretenir la transpiration libre. 108. & suiv.
- Inconvenient de son obstruction. 109
- Observation sur l'usage & la cause finale des mouvemens convulsifs ,

- de la toux , de l'éternuement , du ris , du baaillement , de l'action de s'étendre , &c.* 200. & suiv.
- §. 15. *D'une salivation critique qui arrive à ceux qui ont les fibres relâchées.* 202. & suiv.
- Dans une maladie Chronique il faut faire attention à l'état des yeux , & aux regards.* 206
- Raison de l'apparence des taches , des mouches , des atomes que les personnes hysteriques s'imaginent voir devant leurs yeux , & de l'affoiblissement de leur vue , qui devient trouble & confuse.* 206. & 207.
- §. 16. *Trois conditions que doit avoir l'exercice pour faire tout son effet.* 154. & suiv.
- §. 17. *L'utilité du bain froid.* 1°. *Pour conserver la transpiration libre & facile.* 156
- 2°. *Pour procurer aux humeurs une circulation libre à travers les plus petits vaisseaux.* 157
- 3°. *Pour prevenir les rhumes & le*

froid que l'on pourroit prendre, pour les prevenir, dis-je, en affermissant les fibres, & en resserrant les conduits de la transpiration.

158

§. 18. *Combien de fois, en quels cas, & de quelle maniere il faut prendre le bain froid. 158. & suiv.*

§. 19. *Qu'il est bon de se frotter le corps avec des brosses ou des vergettes, & de la grande utilité qu'on en retire. 160*

Observation sur l'effet de ce frottement sur les Chevaux. là-même & suiv.

Qu'il faudroit employer ce même frottement, aussi-bien que le bain froid, pour les animaux dont nous mangeons la chair. 161. 162

Regles pour la santé & la longue vie, tirées de ce qui concerne l'exercice & le repos. 163. & suiv.

CHAPITRE CINQUIÈME.

*Des evacuations, & de leurs
obstructions.*

- §. 1. **L** Es matieres fecales dans les
gens qui se portent bien
sont d'une consistance mediocre. 167
Les causes des selles trop resserrées,
ou trop libres ; & comment elles
découvrent la bonté ou la mauvaise
qualité du regime dont on use. 168
Pourquoi le mercure purge quelque-
fois, au lieu de provoquer la sa-
livation. 170
C'est par la même raison que les astrin-
gens & les opiates purgent. là-mê-
me.
- §. 2. Erreur dangereuse de ceux qui
veulent se donner de l'embonpoint
& devenir gros & gras. 171
Autre faute que font ceux qui élèvent
les enfans. 173
Excellente methode pour produire une

- quantité convenable de chair, bonne & bien saine. 175. & 176
- §. 3. Des selles liquides & purgatives marquent de l'intemperance dans le manger. 176
- Du soulagement passager que l'on trouve à manger & à boire beaucoup dans les maux hysteriques & les défaillances; & du mal que cela produit. 177
- Cause ordinaire des maux de tête, des maux d'estomach, & des coliques. 177. & 178
- D'où vient que les hysteriques ont des suffocations. là-même.
- De l'utilité de la salivation susdite. 209. 210
- De la vraie maniere dont il faut s'y conduire. 210
- Regles pour la santé & la prolongation de la vie, tirées de ce qui regarde les évacuations. 211. & suiv.

CHAPITRE SIXIÈME,

Des Passions.

§. I. *L*es Passions influent beaucoup
sur la santé. 217

*Quatre propositions fondamentales
sur la matiere des Passions. ibid.*

Prop. I. *L'ame fait particulièrement
sa demeure dans le cerveau, c'est
là qu'elle reçoit les impressions des
objets extérieurs; & que confor-
mément à ces impressions elle excite
des mouvemens dans le corps, là-
même & suiv.*

Scholic. *Les passions se divisent en
spirituelles & en animales, en egard
aux différentes natures des objets
extérieurs, & du sujet, corps ou
esprit, qui reçoit immédiatement
leurs impressions. 218*

Prop. II. *En quoi consiste l'union de
l'ame & du corps. 218 & suiv.*

Scholic. *Quelques loix de cette union,
là-même & suiv.*

- Prop. III. *Il y a dans les esprits un principe actif de se mouvoir soi-même.* 220. & suiv.
- Scholic. *Preuve de ce principe tirée de l'existence du mouvement.* 221
- Prop. IV. *Il y a dans les esprits un principe analogue ou principe de gravité ou d'attraction qui est dans les corps.* 222
- Scholic. *Nécessité de ce principe.* 222 & suiv.
- Ce qui en reste dans l'état de la nature corrompue.* 223
- Coroll. I. *La nature du bien & du mal spirituel.* 224
- Coroll. II. *Division des Passions en passions agréables & passions douloureuses.* 224 & suiv.
- L'amour & la haine, & leurs dépendances.* 225 & suiv.
- §. 2. *Les passions par rapport aux effets qu'elles produisent sur le corps, doivent se diviser en passions aiguës & passions chroniques, de même que les maladies dont elles sont*

Les passions aiguës sont plus dangereuses que les passions chroniques.

234. 235

§. 5. *Effets differens des passions sur les differens temperamens.* 235
 & suiv.

1. *Sur ceux dont les fibres ont beaucoup de ressort.* 236

2. *Sur ceux dont les fibres sont dures & roides.* là-même & 237

3. *Sur ceux qui ont des fibres engourdis & retirés.* 237

§. 6. *Que les maladies ou foiblesses des nerfs qui servent aux operations de l'ame peuvent quelquefois être gueries par les Medecins.* 238

§. 7. *Dans les autres cas, & lorsque les passions sont trop violentes, il n'y a de remede que dans la vertu, l'exercice de l'amour de Dieu, & les vues de la Religion.* 239. & suiv.

§. 8. *L'efficacité de ce remede.* 241. & suiv.

Regles pour conserver la santé & prolonger la vie, tirées du Chapitre des
 des

CHAPITRE SEPTIÈME.

Qui contient diverses remarques qui n'ont pu se rapporter sous les Chapitres precedens.

§. 1. **D**E la difference qu'il y a entre les maladies aiguës & les maladies chroniques. 246 & suiv.
Ce que l'on doit attendre de la medecine en l'un & l'autre cas. 247 & suiv.

§. 2. *Pourquoi plusieurs personnes sont prises de maladies chroniques vers la 35. ou trente-sixième année de leur vie: & pourquoi quelques uns le sont plus-tôt.* 251 & suiv.

§. 3. *Le plus grand nombre des maladies chroniques dangereuses procede du scorbut ou sont compliquées avec le scorbut. 254. & suiv.*
Pourquoi le scorbut est si commun en Angleterre. 255

De quelle maniere il est produit. là-

même & suiv.

Pourquoi les maladies chroniques sont plus communes en Angleterre que dans les climats plus chauds. 256. & suiv.

Raison pourquoi tant de gens se donnent la mort à eux-mêmes en Angleterre. 259. & suiv.

Pourquoi le scorbut ne se guerit presque jamais, ou jamais parfaitement. 260. & suiv.

Par quels moyens le scorbut peut être entièrement guéri. 261. & suiv.

Ce qui peut rendre la vie tolerable à ceux qui ne veulent pas souffrir la peine d'une cure entiere & parfaite. 262. & suiv.

Les semences & les jeunes rejettons des plantes sont propres dans cette maladie, parcequ'ils n'ont point de sels grossiers. 263 & suiv.

Reflexion sur le grand usage du regime ou de la diete & de l'exercice dans la cure des maladies chroniques. 265

§ 4. De la nature des fibres du corps animal & de leurs différentes sortes. 265 & suiv.

Regles pour connoître si les fibres sont élastiques ou bandées, fortes & roides ou foibles & relachées. 266 & suiv.

§. 5. Les causes & les occasions des fausses couches, ou de l'avortement. 271 & suiv.

Regime & remedes propres à les prévenir 274 & suiv.

§. 6. Regime pour les personnes délicates & les gens d'étude, par rapport aux saisons de l'année. 275 & suiv.

§. 7. Regles pour les vêtements suivant les différentes saisons. 280 & suiv.

Danger qu'il y a de se tenir toujours chaudement & de porter de la flanelle. 281

Danger qu'il y a de s'accoutumer à suer. 282 283

Difference qu'il y a entre la sueur &

*une transpiration libre & entiere.
là-même.*

§. 8. *De l'utilité qu'il y a à se raser
souvent la tête & le visage, & à se
laver & se racler les pieds. 285
& suiv.*

*L'avantage d'une pleine & libre trans-
piration à la plante des pieds. 287.
& suiv.*

§. 9. *Précaution que les gens d'étude
doivent prendre, quand ils lisent
ou qu'ils écrivent, & quelle est a-
lors la meilleure posture du corps.
289 & suiv.*

*Les inconveniens qu'il y a d'en user
autrement. là-même & 289*

§. 10. *Précaution tout-à-fait necessai-
re aux gens qui sont gros & gras.
292 & suiv.*

§. 11. *Deux avis importans aux per-
sonnes avancées en âge. 295 &c.
L'avantage qu'il y a de se retirer dans
un climat chaud sur le déclin de
l'âge. 297*

§. 12. *Il y a de la folie à esperer une*

guérifon entiere & parfaite des
maladies chroniques. 299

Malheurs auxquels cette vaine espe-
rance conduit les gens valetudinai-
res. là-même & 300

Methode originale & unique pour la
cure de la plupart des maladies
chroniques. 302 & suiv.

La necessité de cette methode. 303 &
suiv.

Son efficacité. 305 & suiv.

§. 13. De la grande utilité de l'Opium.
307 & suiv.

La maniere dont il opere. 308

Les biens qu'il fait en cette maniere.
310 & suiv.

Comment il guérit la diarrhée. 313

En quel cas il est d'un grand usage.
ibid. & suiv.

En quelles occasions il faut se servir de
l'opium solide, & quelles sont celles
où il faut employer le laudanum li-
quide 314 & suiv.

Quels sont les vehicules qui lui sont
propres en differens cas. 314,
315, 316

En quelle doze on le doit donner. 316

Que l'opium donné en trop forte doze ne donne pas la mort si facilement qu'on se l'imagine ; communement.

316, 317

§. 14. *Grand secret pour vivre longtemps.* 318

Quoique par le grand âge les solides doivent necessairement se durcir, ensorte qu'ils empêchent la circulation, on peut néanmoins retarder cet effet, en subtilisant les fluides par une nourriture mince, liquide, & maigre. 318 & suiv.

La maniere dont cela se fait. 319 & suiv.

Du sang delié que l'on appelle communément & que l'on croit qui doit être appelé sang pauvre. 321

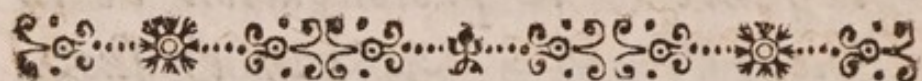
Quel est le meilleur sang, & pour quelles raisons on doit le croire tel. 323

Des grands avantages de la temperance. 325 & suiv.

Regles mêlées pour la conservation de

*la santé & la prolongation de la
vie. 327 & suiv.*

Fin de la Table.



APPROBATION.

J'Ai lu par ordre de Monseigneur le Garde des Sceaux ce Manuscrit intitulé *Essai sur la santé, &c. par M. Cheyne, &c. traduit de l'Anglois.* Je l'ai trouvé excellent, tres-utile par rapport à la matiere qui y est traitée; surtout après les corrections qui y ont été faites dans les choses qui s'écartoient des principes de la Foi Catholique, lesquelles corrections j'ai paraphées à la marge du Manuscrit. A l'égard de certains remedes & de leurs formules, qu'on y trouve, comme l'usage n'en

convient pas également à
toute Nation , il faut con-
sulter les habiles Medecins
là-dessus. Fait à Paris le 25.
Janvier 1725.

WINSLOW.

PRIVILEGE DU ROI.

LOUIS PAR LA GRACE DE DIEU,
ROI DE FRANCE ET DE NAVARRE,
à nos amez & feaux Conseillers, les gens tenans
nos Cours de Parlement; Maître des Requêtes
ordinaires de notre Hotel, Grand Conseil,
Prevôt de Paris, Baillifs, Senechaux, leurs Lieu-
tenans Civils, & autres nos Justiciers, qu'il ap-
partiendra, SALUT: notre bien Amé JACQUES
ROLLIN Libraire à Paris, Nous ayant fait remon-
trer, qui lui auroit été mis en main un Manu-
scrit, qui a pour Titre: *Essai sur la santé & sur
les moyens de prolonger la vie*; qu'il souhai-
teroit faire imprimer & donner au Public; S'il
nous plaisoit lui accorder nos Lettres de Privilege
sur ce necessaires: A ces Causes, voulant traiter
favorablement ledit Exposant; Nous lui avons
permis, & permettons par ces Presentes, de faire
imprimer led. Livre, en tels volumes, forme, mar-
ge, caractere, conjointement ou separement, &
autant de fois que bon lui semblera, & de le faire
vendre & debiter par tout notre Royaume, pen-
dant le temps de huit années consecutives, à
compter du jour de la date desdites Presentes;
Faisons defenses à toutes personnes, de quelque
qualité & condition qu'elles soient, d'en introdui-
re d'Impression estrangere dans aucun lieu de no-
tre Obeissance; Comme aussi à tous Libraires, Im-
primeurs & autres, d'imprimer, faire imprimer,
vendre, faire vendre, debiter, ni contrefaire ledit
Livre en tout ni en partie, ni d'en faire aucuns
Extraits sous quelque pretexte que ce soit, d'au-
gmentation, correction, changement de Titre,

ou autrement, sans la permission expresse & par
ecrit dudit Exposant, ou de ceux qui auront droit
de lui, sous peine de confiscation des Exemplai-
res contrefaits, de quinze cent livres d'amende
contre chacun des contrevenans, dont un tiers à
Nous, un tiers à l'Hotel Dieu de Paris, l'autre
tiers audit Exposant, & de tous depens, dom-
mages, & interêts; à la charge que ces Presentes
seront enregistrées tout au long sur le Registre
de la Communauté des Libraires & Imprimeurs
de Paris, & ce dans trois mois de la date d'icel-
les; que l'Impression de ce Livre sera faite
dans notre Royaume & non ailleurs, en bon pa-
pier & en beaux caracteres, conformément aux
Reglemens de la Librairie; Et qu'avant que de
l'exposer en vente, le Manuscrit ou Imprimé qui
aura servi de copie à l'impression dudit Livre,
sera remis dans le même état où l'Aprobation
y aura été donnée, és mains de notre tres-cher &
feal Chevalier Garde des Sceaux de France, le
sieur Fleuriau Darmenonville Commandeur de
nos Ordres; & qu'il en sera ensuite remis deux
Exemplaires dans notre Bibliotheque publique,
un dans celle de notre Château du Louvre, & un
dans celle de notre dit tres-cher & feal Chevalier
Garde des Sceaux de France le sieur Fleuriau Dar-
menonville Commandeur de nos Ordres, le tout
à peine de nullité des Presentes; Du contenu des-
quelles vous mandons & enjoignons, de faire
jouir l'Exposant ou ses Ayans cause pleinement
& paisiblement, sans souffrir qu'il leur soit fait
aucun trouble ou empêchement; Voulons que la
copie desdites Presentes, qui sera imprimée tout
au long au commencement ou à la fin dudit Li-
vre soit tenue pour dûment signifiée; & qu'aux
copies collationnées par l'un de nos amez &
seaux Conseillers & Secretaires foi soit ajoutée,

comme à l'Original ; Commandons au premier
notre Huissier ou Sergent , de faire pour l'exe-
cution d'Icelles tous actes requis & necessaires,
sans demander autre permission , & nonobstant
clameur de Haro , Charte Normande , & Lettres
à ce contraires ; Car tel est notre plaisir. Donné
à Paris le 22. jour du mois de Février , l'an
de grace mil sept cent vingt-cinq , & de notre
Regne le Dixieme. Par le Roi en son Conseil,

C A R P O T.

*Registré sur le Registre VI. de la Chambre Roya-
le & Syndicale de la Librairie & Imprimerie de
Paris. No. 201. fol. 166. conformément aux an-
ciens Reglemens confirmés par celui du 28. Fev.
1723. A Paris le quinze Mars mil sept cent vingt-
cinq.*

BRUNET, *Sindic.*

FAUTES A CORRIGER.

P Age 34 *ligne* 15 ces animaux, *lisez* les animaux.

Page 51 *ligne* 5 les applications d'esprit, *lisez* l'application d'esprit.

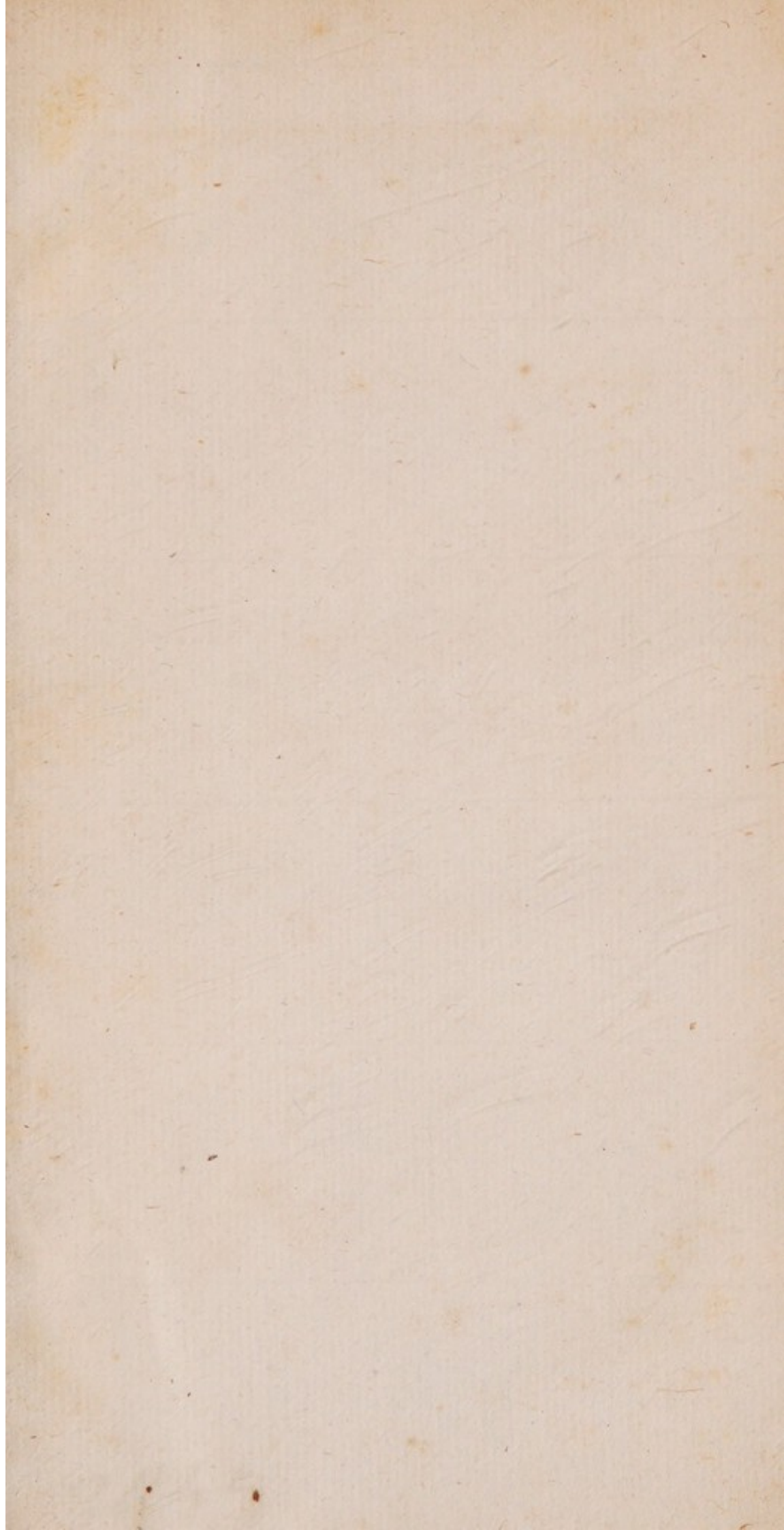
Page 88 *ligne* 22 comme de nerfs, *lisez* comme maladies de nerfs.

Page 99 *ligne* 16 boiveut, *lisez* boivent.

Page 130 *ligne* 20 invariable & inconstante, *lisez* invariable & constante.

Page 264 *ligne* 23 ou les eruptions. Et même tout ulcere, *lisez* ou les eruptions, & même tout ulcere.

Page 315 *ligne* 7 excessivement, *lisez* excessivement.





Handwritten scribbles at the top of the page.

3444





