

L'art de conserver la santé des personnes valétudinaires, et de leur prolonger la vie / Traduit du latin ... avec des remarques intéressantes, et un abrégé des propriétés des alimens.

Contributors

Cheyne, George, 1671 or 1672-1743

Publication/Creation

Paris : Laurent-Ch. d'Houry, fils, 1755.

Persistent URL

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

License and attribution

This work has been identified as being free of known restrictions under copyright law, including all related and neighbouring rights and is being made available under the Creative Commons, Public Domain Mark.

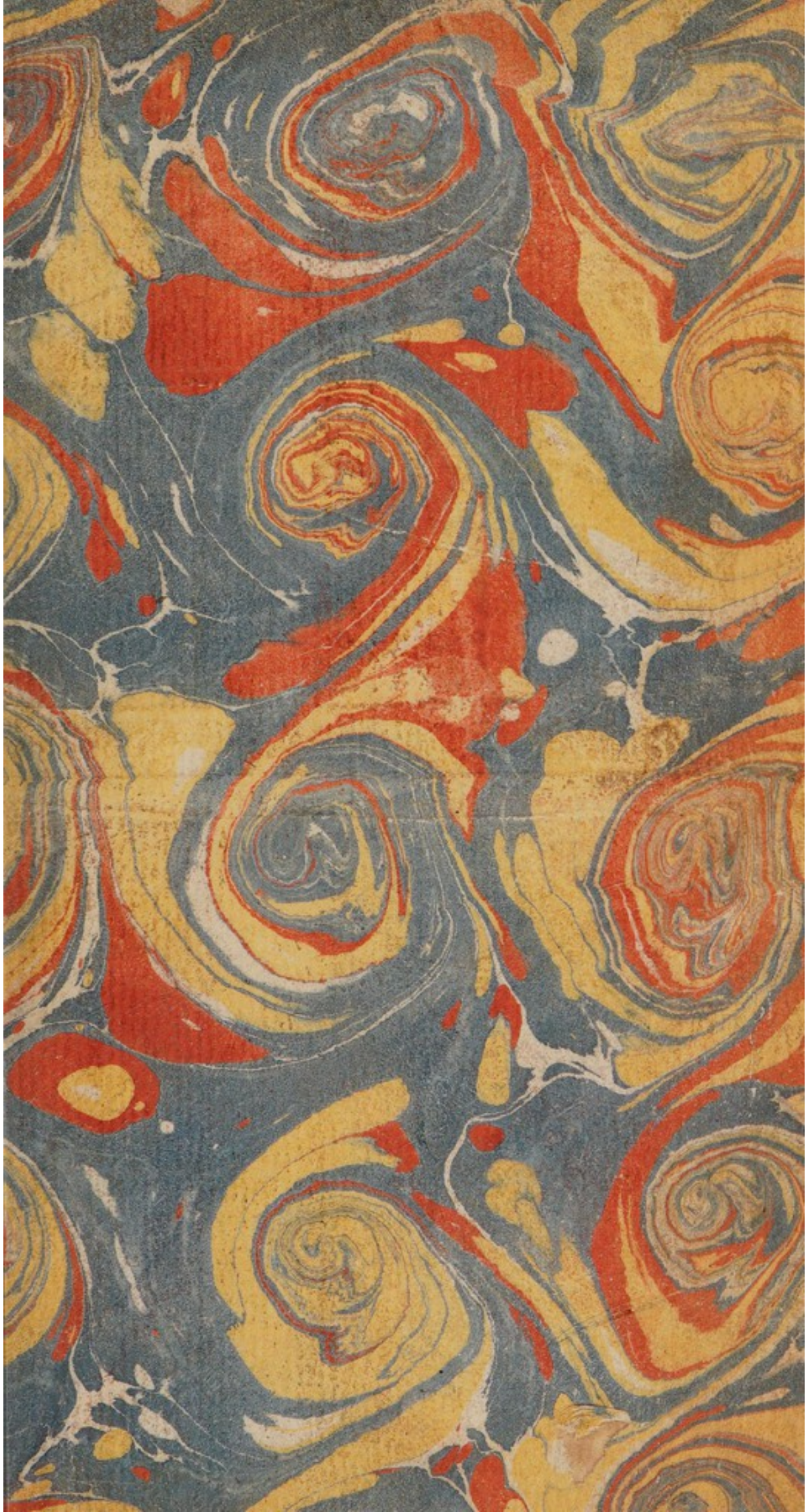
You can copy, modify, distribute and perform the work, even for commercial purposes, without asking permission.



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







C. II. 17642/A.
18/c

W.
Marselles
7 Apr '02

39. a 8421

L'ART
DE
LA SANTÉ



L'ART
DE CONSERVER
LA SANTÉ.

1 A R T

1 A R T

1 A R T

8421

L'ART
DE CONSERVER
LA SANTÉ¹
DES PERSONNES
VALETUDINAIRES,
ET DE LEUR PROLONGER LA VIE.

Traduit du Latin de M. CHEYNE:

AVEC

DES REMARQUES INTERESSANTES,
ET UN ABREGÉ
DES PROPRIÉTÉS DES ALIMENS.

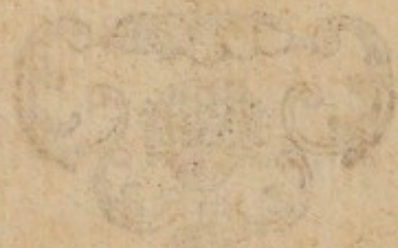


A PARIS,

Chez LAURENT - CH. D'HOURY, Fils,
Imprimeur-Libraire, rue de la Vieille Bouclerie,
au Saint Esprit & au Soleil d'or.

M. DCC. LV.

Avec Approbation & Privilège du Roi.





A V I S.

DU TRADUCTEUR.

L'EXCELLENT *Traité de*
M. CHEYNE sur l'Art de con-
server la Santé des Personnes
valétudinaires est si connu, que
ce Livre n'a pas besoin d'éloges ;
on sçait d'ailleurs que c'est son
meilleur Ouvrage, & qu'il mérit-
te l'approbation générale qu'on
lui donne avec tant de justice ;
on a crû cependant devoir join-
dre à cette Traduction plusieurs
Remarques utiles, & même né-
cessaires, pour rendre l'Ouvrage
plus intéressant & plus clair aux
personnes qui désireroient le met-

re en pratique , & l'on termine
le tout par un Abregé des Ali-
mens , dans lequel on trouvera
aisément les propriétés des cho-
ses qui entrent dans la substance
de notre corps , & par-là l'on
sera à portée de choisir les Ali-
mens que l'on trouvera les plus
convenables à son tempérament.



PREFACE



P R É F A C E.

DANS les autres Editions de ce Livre qui a paru en Anglois, j'avertis le Lecteur que je n'avois d'abord entrepris cet Ouvrage que pour un Homme illustre, qui me pria de lui donner quelques préceptes pour soutenir sa santé au milieu des affaires publiques qui l'occupoient ; qu'il n'avoit vû le jour que par les prieres ; que je l'avois augmenté, & mis dans un nouvel ordre pour la commodité du Public : c'est aussi dans cette vûe que j'en ai étendu les regles, selon le désir de cet Homme illustre pour qui il a été d'abord composé.

Plusieurs ont assuré que les pré-

ij P R E F A C E.

ceptes généraux sur l'Art de conserver la Santé , ne peuvent être utiles à personne en particulier , & que par conséquent on ne peut avancer là-dessus rien de salutaire qu'en ayant égard au tempérament de chaque homme. Mais dans un même climat , où les habitans respirent un même air , où ils ont la même chaleur , les mêmes plaisirs , les mêmes alimens , les mêmes exercices , n'y a-t'il pas bien des choses communes , dont l'usage légitime & modéré est essentiel pour la conservation & le rétablissement de la Santé. Ces choses communes se trouvent même parmi tout le genre humain , il ne s'agit que de les remarquer , de les mettre en ordre , & d'en former des regles , dont l'usage convienne à chaque particulier. C'est ce qu'ont fait tous les Ecrivains depuis Hippocrate , & ceux qui nous ont précédé , & qui nous

ont laissé des Traités semblables au nôtre.

On nous objecte encore que chaque maladie ayant un caractère particulier qui demande une méthode différente pour la guérir, les préceptes généraux & communs deviennent inutiles & superflus.

Mais le relâchement des fibres du corps & la viscosité des humeurs, la lenteur de leur circulation, leur âcreté, ne sont-elles pas les causes communes de toutes les maladies chroniques. Les gens sobres & qui prennent de l'exercice, seront-ils sujets à ces maux comme le sont les gens oisifs & adonnés à la bonne chère? Ceux qui sont atteints de quelque maladie chronique ne trouveront-ils aucuns secours dans la tempérance & dans un exercice convenable? Se guériront-ils en persistant dans leur débauche & dans leur oisi-

veté, qui ne font que confirmer leur mauvaise disposition ? Celui qui est malade, ou qui est menacé de maladie, ne tirera-t'il aucun avantage en changeant d'air. L'ordre qu'on observe dans le sommeil, les veilles, le repos, le mouvement du corps, les précautions qu'on garde dans la nourriture & dans les évacuations, la modération avec laquelle on gouverne ses passions, ne contribuent-elles en rien pour conserver ou rétablir la Santé ? Les personnes valétudinaires, les gens de lettres, ceux qui mènent une vie sédentaire, sont sujets au relâchement des solides, à la lenteur & à l'âcreté des fluides. On en voit la cause dans le corps de cet Ouvrage, ou dans la Préface de mon Traité Anglois. Les avantages que j'ai fait voir que tireroient ceux qui seroient bien attaqués, ne doivent pas être infructueux pour ceux qui

feroient moins malades. Au surplus, j'ose avancer que ce qu'on prescrit de plus essentiel dans chaque maladie, peut être tiré des préceptes généraux renfermés dans cet Ouvrage.

Il se trouve d'autres personnes qui approuvent les préceptes qu'on donne pour conserver la Santé, mais ils craignent que ceux qui ne connoissent point l'œconomie animale, ne fassent quelques fautes grossières en les mettant en usage.

Mais ils reviendront bientôt de cette crainte, quand ils sçauront que mes préceptes ne s'étendent que sur l'air, qu'il faut choisir salubre, sur les alimens dont il faut user modérément, sur le sommeil qu'il faut regler, sur l'exercice du corps qu'il faut prendre légitimement, sur les évacuations qu'il faut accommoder à la nature, sur les passions qu'il faut modérer; que je n'ai donné que deux

formules de médicamens , dont j'ai enseigné l'usage avec toute la clarté & les précautions possibles. On voit qu'il n'est point nécessaire pour cela de connoître le corps humain , & que l'erreur qui pourroit se commettre, ne seroit point préjudiciable. Quand ces préceptes sont énoncés clairement & distinctement , tout le monde , avec un peu d'intelligence , les mettra en usage avec autant de sûreté qu'un Médecin. Bien plus , ceux qui ont une parfaite connoissance de la Philosophie & de la pratique de la Médecine , n'ignorent pas que pour régler la Santé & pour prévenir ou guérir les maladies , il faut avoir plus d'égard aux causes générales & ordinaires , & aux qualités manifestes & sensibles , qu'à la science du corps humain & des humeurs , qui a plus servi à l'ornement de la Philosophie , qu'à l'utilité de la Médecine.

D'autres trouvent mauvais que j'ai désapprouvé plusieurs sortes d'alimens , que des gens prudens & expérimentés ont regardés non-seulement comme ne faisant point de mal , mais comme beaucoup au-dessus de ceux que j'ai loués.

Mais je n'ai rien conseillé que ce qu'une longue expérience & longtems réitérée par ceux qui ont été attaqués de maladies chroniques , m'a appris. Bien plus , je n'ai prescrit que ce que j'ai connu de sûr & d'utile par moi-même. Pour expliquer les causes des phénomènes qu'on remarque dans le corps humain , je les ai puisés dans la nature & dans la construction de notre machine , je n'ai point proposé des regles de pratiques tirées du seul raisonnement. Enfin , je les ai rendu générales pour que plusieurs personnes les pussent mettre en usage. J'ai rejeté celles qui n'étoient

convenables qu'à quelques personnes. D'ailleurs , 1°. je ne propose point de regles pour les personnes robustes sur le choix des alimens , que ce que dit S. Paul dans une autre occasion : *Ne vous embarrassez point de ce qu'on vous sert , mangez tout ce que vous trouvez.* La seule chose qu'ils doivent observer , c'est de manger avec modération ; & s'ils péchent , que ce soit plutôt dans le moins que dans le plus. 2°. Ceux qui ont besoin de force pour soutenir leur état laborieux , doivent se nourrir d'alimens forts , de chairs d'animaux , & de liqueurs spiritueuses. Ils ont besoin de fournir à leur corps des forces capables de les soutenir dans leurs travaux pénibles. Les mouvemens qu'ils se donnent , brisant les alimens durs , les font digérer , & les mettent en état de se dissiper en partie par la sueur. C'est pour cela que ces alimens n'ont

pas assez de tems pour que leur masse & leur force destructive nuisent au corps. D'ailleurs il est nécessaire que la grande dissipation qui se fait des humeurs par la transpiration , soit réparée par une quantité assez grande de nourriture. Mais ceux qui ne sont point d'exercice , qui menent une vie sédentaire ; ceux qui sont délicats , & qui ont moins besoin de la force du corps que de celle de l'esprit , & d'un jugement solide ; ceux à qui la liberté & la légèreté des nerfs est nécessaire pour que l'esprit fasse aisément ses fonctions ; ceux enfin qui ne demandent que d'être sans douleurs , & qui se privent aisément des plaisirs , pourvu qu'ils n'ayent point de ces peines cruelles qui ont coutume de suivre la volupté ; toutes ces personnes doivent garder une régime modéré , doux & capable de favoriser la digestion ; c'est aussi ce

point que je rapporte les préceptes de ce Traité. Quand quelqu'un peut suivre la façon ordinaire de vivre de la plûpart des hommes, sans s'incommoder, quand il peut trouver quelque secours dans les remèdes, je ne lui prescrit aucun régime particulier & différent du régime ordinaire. Quand les Médecins ont abandonné quelque malade, & qu'ils ont déclaré leur maladie incurable; je leur conseille de ne rien désespérer, qu'après avoir observé mes préceptes. J'ose assurer dans la plus sincère vérité, qu'il s'est trouvé bien peu de personnes, qui, ayant suivi exactement & avec confiance ce que j'enseigne, n'ait été rétabli dans sa première santé, ou n'ait changé son état malheureux en une vie supportable, & même commode, après s'être trouvé dans des détroits tristes & sans adoucissement. Mes préceptes sont très-

avantageux dans la plupart des maladies chroniques, dans les maladies inflammatoires, comme la goutte, le rhumatisme, l'érésipele, l'ophtalmie, la pleurésie, la péripneumonie, les inflammations du foye, de la vessie, de l'uterus, enfin, dans toutes les maladies du genre nerveux, pourvû que le malade n'ait point perdu toutes ses forces, ou qu'il ne soit point accablé de vieillesse. 3^o. Il n'est pas vrai qu'on puisse juger équitablement de la vérité des regles que je donne sur le choix des alimens, par l'expérience des hommes robustes qui jouissent d'une santé solide, ou presque solide; c'est mettre en paralelle le trebuchet propre à peser les grains, & les grandes balances dont on se sert pour peser des poids immenses. La nature a formé nos corps avec tant d'art, elle a construit les fibres avec tant d'élasticité

té, elle a rendu les organes des sécrétions si propres à rejeter les plus légers fardeaux, que nous n'en ressentons point la faute, quand l'erreur qu'on commet contre le régime est légère; les fibres ne s'affoibliront pas tellement qu'elles se trouvent trop chargées au moindre excès, soit du côté de la quantité, ou de la force des alimens, pourvû que cela n'arrive point souvent. Il y a plusieurs années que j'examine scrupuleusement la force & la quantité de la nourriture, & ces observations sont les fondemens des regles que je prescris. 4^o. Enfin, ce n'est point seulement par la difficulté qu'a l'estomac des personnes délicates à digérer, que je juge qu'un aliment ne leur est point propre, mais surtout par les dommages qu'il cause au corps après qu'il est sorti, soit en enflammant, soit en épaisissant les humeurs, soit en

corrodant les vaisseaux , en les brisant , en les obstruant , en jet- tant les semences des maladies ai- guës ou chroniques par les sels concrets & durs dont il remplit le corps.

Je suis naturellement conduit à parler de la nature des sels , pour éclaircir plusieurs endroits de mes Ouvrages de Médecine.

L'eau, le lait, l'huile, & d'autres liqueurs aqueuses & douces, peu- vent couler pendant plusieurs an- nées par les vaisseaux des animaux & par des tuyaux faits de leurs dé- pouilles , sans les endommager ; pendant que le vinaigre , la sau- mure , les liqueurs inflammables ; les esprits urinaires , & l'eau forte les corrodent. Les douleurs ai- guës & rongeantes de la goutte & du calcul , l'ardeur corrosive & âcre qui accompagne certaines in- flammations , & qui produit de petites vessies & des écorchures ,

xiv P R E F A C E.

les crises de la plupart des maladies aiguës, se font, ou par une sueur forte & puante, ou par une urine épaisse, rouge & lixivieuse, par des excréments noirs & putrides, par des taches livides & pourprées, par des pustules & des ulcères, par des apostèmes aux extrémités ou aux articles, par la mortification de quelque membre. Les matières ichoreuses & salées, les ulcères rongeurs, la teigne & la galle qui accompagne le scorbut, le scrophule, les maux vénériens, & les maladies de la peau; les écoulemens salins & plâtreux, les calculs, & autres concrétions dures qui regardent ceux qui sont attaqués depuis longtems de la goutte, de la néphrétique, de la jaunisse & de coliques; les obstructions des viscères & les nodosités, les sels muriatiques, la carie des os, la putréfaction des ligamens, les si-

gnes & les effets d'une matiere caustique qu'on apperçoit dans la plupart des maladies ; en me repassant dans l'esprit toutes ces choses , je remarque que ces maladies attaquent plus fortement ceux qui sont riches , ceux qui aiment la bonne-chere , qui mangent beaucoup de viande , & boivent des liqueurs spiritueuses , qui vivent d'alimens exquis & âcres , ceux qui sont libertins & oisifs , ou même leurs enfans , quoique souvent ils ne suivent pas les traces de leurs peres. L'expérience des Philosophes , & surtout des Chymistes , démontre que ces alimens sont remplis de sels volatils , urineux , & de soufre , ce qui seul rend leur goût agréable & piquant , & qui fait tout le mal ; car le reste de toutes les choses qui entrent dans le corps humain , & qui peuvent devenir causes de maladies , n'en fait

point la dixième partie. Ce que j'avance est confirmé par des observations réitérées sur des maladies qui ont affligé le genre humain, & sur lesquelles je ne m'arrêterai pas plus long-tems. Mais en comparant toutes ces choses, je ne sçauois m'empêcher de conclure que certaines particules dures & pointues qui forment facilement des concretions, & qui viennent principalement de la nourriture, font la plus grande partie des causes des maladies. Par ces particules, j'entens une matiere saline, puisque les fels en font la partie la plus considérable, je crois aussi que les maladies en tirent leurs causes les plus générales, les plus ordinaires, & les plus manifestes. Sur ces idées, un habile Mathématicien peut former un systême de Médecine. Ceux qui liront ma *Théorie des Fièvres*, verront que j'en ai quelque connois-

fance ; mais l'expérience m'en a fait revenir. Il n'est pas d'un honnête homme d'envelopper & de cacher la vérité pour acquérir un peu de gloire , ni d'un Médecin sincère qui a atteint 50 ans , d'appuyer sa Santé, la vie de ses amis , & de tant d'autres malades sur une théorie si peu solide ; le meilleur fondement & le meilleur appui pour conserver ou rétablir sa santé , c'est l'expérience fidele , & l'observation réitérée ; c'est sur-quoi je me suis conformé dans les causes de la plupart des maladies dont j'ai parlé.

Il ne fera pas inutile ni désagréable d'employer ici les propriétés extraordinaires & la composition du sel & du soufre , qui est le véhicule de la lumière renfermé dans tous les corps.

On entend par sel un corps dur & fragile , dissoluble dans l'eau , qui affecte fortement les organes

xviii *P R E F A C E.*

du goût après sa dissolution, & qui se forme en crystaux après l'évaporation d'une grande partie de l'eau. Le sel marin ou le sel gemme forme des crystaux cubiques; ceux du vitriol prennent la figure du rhomboïde, ceux du nitre celle d'un prisme hexagone, & ainsi des autres especes de sels.

On tire le sel gemme des entrailles de la terre, on le dissout dans l'eau de mer, & l'on en retire une grande quantité par la cuisson. Une même mine fournit le vitriol, l'alun, & le soufre commun. Les plantes donnent un sel qu'elles ont tiré de la terre, car il n'y a presque point de morceau de terre qui n'en renferme. Les animaux qui vivent dans les pâturages ont les humeurs remplies de sel.

Or il n'y a aucun de ces sels, même le plus simple, qui par le feu ne puisse se résoudre dans des

parties moins composées , celles-ci ne pouvant plus se diviser par le secours du feu , peuvent néanmoins se dissoudre dans l'eau & retenir le nom de sel.

Les premiers fels s'appellent fels composés , concrets , salés , moyens ; & les derniers s'appellent simples , & sont comme les principes qui forment les autres.

Tout sel fossile , après quelque vapeur aqueuse commune à la plupart des corps , donne un humide acide qui s'élève par la force du feu , & tombe en liqueur. Il reste dans le fond du vaisseau un corps sec d'une saveur âcre ; vous le jetez dans de l'eau chaude , la partie insipide tombe au fond , l'autre reste dans les parties de l'eau. Si on en fait l'évaporation , l'on a une poudre d'un goût encore plus âcre. Si on jette sur cette poudre l'humide acide qu'on en a tiré d'abord , on voit renaître le mê-

me fel que vous aviez diffout.

L'humide acide qui s'étoit sublimé, & qu'on appelle pour cela volatile, contient un fel acide qui ne fçauroit se féparer de l'eau à laquelle il est mêlé, à moins que l'on ne verse cette liqueur fur la poudre âcre, ou fur quelque terre absorbante; car il se forme une masse saline après l'évaporation de l'eau. Cette poudre est un fel alkali, & les terres qui absorbent un fel acide, s'appellent aussi alkalines. Car toute substance alkaline est celle qui a absorbé un fel acide.

Les yeux ne peuvent appercevoir la figure des particules d'un fel acide, mais elles divisent tous les alkalis; la figure qui leur convient le mieux est le tetraëde, qui est terminé par quatre triangles équilatéraux.

Cependant le fel acide ne paroît pas tellement pouvoir se féparer de l'alkali par le feu, sans en em-

P R E F A C E. xxj

porter avec lui une bonne partie ,
& sans laisser une autre partie de
lui-même avec la terre alkaline au
fond du vaisseau ; une portion de
cette terre retient le nom de sel ,
pendant que le reste qui est privé
entièrement d'acide, prend le nom
de terre damnée, ou de *caput mor-*
tuum.

La différence qui se trouve dans
les acides formés par différens sels
concrets, semble dépendre du mé-
lange de l'acide, avec une sub-
stance alkaline ou terreuse. Il y a
un acide, je veux dire celui du
sel marin, qui dissout l'or sans en-
dommager l'argent, celui du nitre
dissout l'argent sans faire impres-
sion à l'or, & tous les deux dissol-
vent le fer, le cuivre, & le mer-
cure.

Ce mélange de quelques par-
ties alkalines avec un acide,
peut d'autant mieux se fai-

xxij P R E F A C E.

re , que différens acides mêlés à une substance alkaline , forment différens sels concrets propres à chaque espece. On fait du vitriol avec son acide & le sel de tartre , le nitre avec l'acide du nitre , le sel marin avec l'acide du sel marin.

Au contraire , le même acide joint avec diverses substances alkalines , forme des crystaux de différentes figures. Le tartre dissout dans l'esprit de nitre donne des crystaux longs ; ceux qui viennent de la dissolution de l'airain avec l'esprit de nitre , sont hexagones , ceux du fer forment des quarrés irréguliers , & ceux de l'argent donnent de petites lames minces.

Ainsi les différentes figures des sels concrets viennent des diverses figures de la terre alkaline , combinées avec celle des acides , dont la forme semble dépendre de

la substance alkaline qui leur est jointe.

Les découvertes qu'on a faites nouvellement sur les acides , nous font voir qu'ils sont répandus par toute la terre , & qu'ils s'unissent intimement aux terres maigres , au bitume , au soufre & à l'eau ; car on trouve ce mélange dans différens endroits.

Il nous reste à dire quelque chose sur le soufre , dont une partie s'attache au sel fossile. M. Homberg a eu raison de dire que le soufre purifié n'est autre chose que la matiere de la lumiere. On connoît par l'observation de Newton que la matiere sulfureuse réfléchit la lumiere à raison de sa densité , qu'elle l'absorbe , & qu'elle en devient plus échauffée. Personne n'ignore que le soufre est l'aliment du feu , & qu'il y a une affinité entiere entre le soufre & la lumiere. Mais M. Homberg a dé-

montré par plusieurs expériences que le soufre de l'or & de l'argent n'est autre chose que la lumière même , lorsqu'à force d'exposer le mercure au feu , il fit ces métaux , n'y mêlant rien autre chose que les particules ignées.

Ce fameux Chymiste réduisit en eau , en peu de terre & de sel quelque soufre des autres substances. La lumière en effet semble aimer à être dans un tel véhicule , & à s'introduire ainsi dans la plupart des corps mixtes.

Lorsque ce soufre , auparavant atténué par la fermentation , s'est sublimé , il s'épaissit par le froid , & devient esprit inflammable , s'il ne renferme point de sel. Mais s'il renferme des matieres salines , il devient esprit urineux. Au reste , ces deux sortes d'esprits renfermant beaucoup de particules ignées , enflamment facilement les humeurs , agacent & brulent les fibres.

L'acide

L'acide universel s'unissant facilement & intimement au soufre, forme une résine, ou s'exhale en fumée, ou en flamme, selon qu'il est plus ou moins pur, ou que le mélange se fait plus ou moins vite. Quand il est uni intimement à quelque terre, on ne l'en sépare qu'avec peine, ou l'on ne peut en venir à bout. Mais ce mélange par sa force caustique, produit de la lumière, sans épuiser le soufre. Cet acide universel paroît d'une nature semblable au soufre, & peut-être est-il formé des mêmes principes mêlés dans différentes proportions ; par exemple, la terre y est plus abondante, comme l'eau l'est dans le soufre. L'acide du sel marin ou du sel gemme est le plus terreux de tous les sels ; le soufre en est très-pur & il approche le plus du soufre métallique ; c'est le seul de tous les acides qui dissolve l'or. b

Tous les corps terrestres semblent donc être composés de la terre, du mercure, de l'eau & de la lumiere, puisqu'on ne tire de la dissolution des corps autre chose que la terre, le mercure, l'eau, le sel, & le soufre. La lumiere paroît par leurs mouvemens, l'eau & le mercure sont très-mobiles, & obéissent à la moindre action de la lumiere, au lieu que la terre y résiste, & n'a de mobilité qu'autant qu'elle est intimement unie à la lumiere. Nous sçavons par expérience que la terre résiste à la violence du feu de nos foyers, & ne se sublime point; mais que l'acide s'évapore aisément, & encore plus facilement le soufre à cause de la quantité d'eau qui entre dans sa composition. C'est pour la même cause que les corps, même le sel alkali fixe, deviennent volatils, lorsque le soufre y est entierement uni. Les sels volatils sont urineux,

P R E' F A C E. xxvij

c'est-à-dire , qu'ils renferment une huile fœtide. Si vous mêlez ces sels volatils urineux à des sels fixes de même espece , il se sublimeront en sel volatil concret.

Les plantes tirent leur sel de la terre , qui circulant par leurs vaisseaux , change en partie , & devient nitreux ; car le nître se tire des parties des plantes & des animaux qui vivent dans les pâturages.

Les animaux vivent de plantes & en font leur nourriture. Dans eux tout sel, excepté le marin, se change en sel volatil urineux par leur grande chaleur & par le mélange intime de l'huile ou du soufre. On retire aussi des parties des animaux un sel ammoniac , c'est-à-dire , un sel volatil urineux joint au sel marin.

Ainsi comme par l'action de la vie animale , les sels concrets des plantes se changent en sel volatil

urineux , & que la quantité de sel volatil qui vient de cette source est fuffifante pour tous les ufages , tous les animaux qui vivent des autres animaux , & qui en tirent beaucoup de sel volatil déjà formé , ou qui rempliffant leurs humeurs d'une grande quantité de ce sel tiré des liqueurs fermentées , renfermeront trop de sel volatil , ce qui produit une grande quantité de maladies ; ainfi les perfonnes délicates , dont les fibres tendres fe corrodent aifément par l'aétion du sel urineux , doivent prendre des alimens qui ne contiennent pas trop de sel volatil. Telles font les plantes ou les chairs des jeunes animaux , que je recommande à toutes les perfonnes délicates qui veulent jouir d'une bonne fanté. Or les fibres font foibles dans toutes ces perfonnes & dans celles qui mènent une vie fédentaire & oifive. Ce qui fait que les fels s'a-

massent facilement dans eux en molécules , & que leurs humeurs deviennent corrosives. On voit aussi que les alimens doux , dont nous venons de parler , conviennent à ceux qui sont attaqués de quelques maladies inflammatoires.

Bien plus , s'il est vrai que les humeurs d'un corps sain , dont les sels se changent en alkalins & en corrosifs avant la mort ou avant la putrefaction , ne sont en effet ni acides ni alkalins , on ne doit admettre ni acides ni alkalis dans nos corps , mais seulement des sels concrets , à moins qu'un de ces deux sels étant en plus grande quantité , ne demande à être corrigé ; & si les humeurs dans une vie sédentaire penchent du côté de l'acidité , ce défaut se corrige mieux par le mouvement du corps que par les sels alkalis qu'on peut prendre , car les humeurs ne se ré-

solvent & ne s'atténuent pas plus par son moyen, que les fibres ne sont rongées & altérées.

Je ne crois pas que les choses se passent dans nos corps tout-à-fait comme dans les fourneaux de Chymie ; il y a néanmoins quelque rapport : car les fels qui sont dans le corps, ont la même force attractive que les fels qui sont en dehors, & leurs différentes espèces s'unissent avec la même force quand ils sont mêlés. Lorsque le sang s'arrête ou circule lentement, les concretions des fels se feront en plus grosses masses qu'elles ne se feroient, si le sang circuloit avec plus de vitesse. Au contraire, si le sang est trop agité, la matiere lumineuse ou ignée qui est unie au sel, & surtout au soufre, se délivrant de sa prison, elle se dissipera en l'air, après s'être débarassée par de violentes secousses & par l'impétuosité des particules

salines, & produira un sentiment de chaleur fâcheuse, comme on le voit dans les corps d'où les frottemens font sortir des étincelles de feu qui les échauffent. Pour peu qu'un corps abonde en sel volatil, il n'évitera pas cet accident, encore moins ceux dont les humeurs sont remplies d'une grande quantité d'esprits & de sels volatils. C'est sur la raison qu'est fondé cet événement, & l'expérience journaliere le confirme: les yvrognes sont brulans, & le mouvement languissant du sang se ranime par quelques gouttes d'un esprit volatil; mais les sels volatils qu'on introduit dans le corps, donnent naissance à de nouvelles concretionns & à des molécules capables d'obstruer les vaisseaux. Mais une trop grande chaleur fait exhaler les sels volatils, & avec eux le soufre, pendant que leur partie épaisse & terrestre, de-

meure , comme il arrive aux nodosités des gouteux , & aux calculs des néphrétiques. Les uns & les autres viennent du sang qui circule par les plus petits vaisseaux , aussi bien que la matiere saline , qui est la source & la cause immédiate des maladies de la peau.

C'est peut-être de là , & presque de la même maniere , que les concretions salines peuvent devenir dures , âcres & rongean-tes ; mais de quelque façon qu'elles se fassent , il est certain qu'elles se font , mais plus facilement dans les corps qui ne font point d'exercice , & dans les hommes adultes , qui vivent avec excès , & qui boivent des liqueurs spiritueuses. On ne trouve presque point de ces concretions dans les personnes qui travaillent , qui vivent d'alimens simples , de légumes , ou de la chair de jeunes animaux , & qui prennent des boissons douces &

aqueuses. Bien plus, ceux qui sont
attaqués de ces maladies, se trou-
vent guéris par une vie tempérée
& sobre. Ces concretions dures,
âcres & rongeantes se dissolvent,
& les racines de ces maladies dis-
paroissent. L'expérience est plus
sûre que tous les raisonnemens
des Philosophes. Le plus exact,
dans la recherche des causes, peut
omettre quelque chose dont la
force n'est pas à mépriser dans la
production des effets, de sorte que,
quand on en vient à l'expérience,
l'effet que le raisonnement promet-
toit, ne se suit pas. Mais quand on
voit tous les jours les mêmes effets
produits par les mêmes causes, il
ne reste plus aucun doute à ce su-
jet. Je renvoye donc à l'expérien-
ce qui m'a formé les regles que je
donne dans ce Traité, & qui pa-
roîtront encore plus évidentes
par l'usage.

J'ai revû & rassemblé plusieurs

xxxiv P R E F A C E.

choses dans cette Edition , j'en ai ajouté beaucoup d'autres , sans rien changer du fond de l'Ouvrage. Je n'ai été chercher aucune hypothese. J'ai dépeint la nature même ; j'ai rapporté l'état misérable & les souffrances des malades , & me retraçant sans cesse les symptômes qui arrivent dans les maladies , depuis le commencement jusque à la fin , j'en ai tiré des préceptes que j'ai tâché d'expliquer selon les principes de la science naturelle, établis sur les fondemens solides de l'expérience. En un mot , persuadé de la vérité de mes préceptes , je m'en sers avantageusement depuis longtems pour ma santé , & j'espere , par la grace de Dieu , continuer de m'en servir pour moi & pour les autres , qui depuis fort longtems s'en sont aussi bien trouvé que moi.



TABLE

DES

CHAPITRES.

CHAP. I. *De l'Air*, pag. 7.

CHAP. II. *Des Alimens solides
& fluides*, p. 54.

CHAP. III. *Du Sommeil & de
la Veille*, p. 148.

CHAP. IV. *Du mouvement &
du repos*, p. 169.

CHAP. V. *Des excretions & des
Sécrétions*, p. 190.

CHAP. VI. *Des affections de
l'Ame ou des passions*, p. 224.

CHAP. VII. *Remarques très-im-
portantes , qui n'ont point pû
entrer dans les Chapitres pré-
cédens ,* p. 265..

Fin de la Table des Chapitres.



L'ART



L'ART
DE CONSERVER
LA SANTÉ
DES PERSONNES
VALETUDINAIRES
Et de leur prolonger la vie.

PARAGRAPHE PREMIER.



QUAND on est parvenu à quarante ans avec un esprit sain, on doit être, dit-on, Médecin (a) de soi-même & sçavoir ce qui convient à sa santé; comme quand on est avan-

(a) Tous les corps ne sont pas les mêmes, & c'est de leur différence qu'on doit at-

cé en âge , les réflexions sur l'autre vie doivent nous avoir rempli l'esprit des choses célestes. Mais les plus pressans motifs n'ont guère de poids , dans un siècle aussi corrompu que le notre ; on ne fait guère de cas du précieux trésor de la santé. Sa privation , il est vrai n'est pas sans amertume , mais les incommodités qu'on en ressent, n'en relevent pas plus le prix ; il est néanmoins bien plus aisé de la conserver que de la rétablir , & on prévient plus promptement une maladie , qu'on ne la guérit , surtout quand elle a duré quelque tems. Pour se conserver la santé , il ne s'agit que de faire usage de choses salutaires & d'éviter les nuisibles ; au lieu que pour la recouvrer , il faut tenir une route incertaine & embarrassante , & s'en rapporter aux lumières d'un guide souvent intéressé & dont on ignore la fidélité.

Pour moi qui ai reçu de la nature un

tendre les effets nuisibles ou salutaires des alimens. Ce qui convient à un estomac ne convient point à l'autre. C'est pourquoi le régime doit varier suivant le tempérament de ceux à qui on le

prescrit ; mais cette connoissance ne s'acquiert que par l'usage & c'est à l'expérience qu'en a le Sujet , qu'il faut recourir ; c'est en ce sens qu'on dit que *chacun doit être Médecin de soi-même*,

tempérament très-foible, & qui ai fait de sérieuses réflexions sur les infirmités de ce grand nombre de malades, qui viennent chercher du secours aux eaux de Bath (a), j'ai appris par moi-même à distinguer les choses salutaires & nuisibles, & me crois en état d'instruire ceux qui sont valétudinaires & d'une complexion délicate, sur les moyens les plus efficaces de se conserver & de se prolonger la vie. C'est pourquoi sçachant par une fatale expérience ce que c'est que le mal, & porté à soulager les misérables, j'ai crû ne pouvoir mieux employer mon tems qu'à rassembler les regles les plus utiles sur ce sujet, les mettre en ordre, & les rendre publiques, pour l'avantage

(a) Bath, ville d'Angleterre dans le Comté de Sommerfet. Elle est fort célèbre par les bains d'une eau thermale, qui contient du soufre & beaucoup de fer; elle a un goût de lait, & ne purge que quand on la prend en trop grande quantité, ou avec trop de précipitation; elle donne toujours de l'appétit, & ranime les esprits. Elle

produit des effets très-salutaires dans les maladies chroniques: les bains sont merveilleux pour les enflures, les paralysies, les secheresses scorbutiques de la peau, les écrouelles, l'atrophie nerveuse des membres, les douleurs sciaticques, & des articulations, les rhumatismes froids, & les foibleesses qui suivent la goutte.

4 L'ART DE CONSERVER
de ceux qui n'ont ni le tems ni l'occasion
de faire ces recherches.

§. II. Pour donner quelque ordre à
la matiere que je traite, je suivrai la mé-
thode qu'on observe dans le Traité des
choses non naturelles (a). J'en ferai sept
Chapitres; dans le premier, je parlerai
de l'air; dans le second, du boire & du
manger; dans le troisiéme, de la veille
& du sommeil; dans le quatriéme, du
mouvement & du repos; dans le cinquié-
me, des sécretions & des excréti-
ons; dans la sixiéme, des passions & des mou-
vemens capables d'apporter quelque
changement à notre santé; dans le sep-
tiéme, j'ajouterai plusieurs Observa-
tions qui ne pouvoient point avoir place
dans les Chapitres précédents. J'ai pré-
féré cet ordre à tous les autres, parce
qu'il m'a paru plus commode.

§. III. Mais à quoi bon toutes ces cho-
ses, dira quelqu'un? Le proverbe ne
dit-il pas : *Celui qui vit médicalement,*

(a) Les choses non naturelles sont l'air, les alimens, le travail & le repos, le sommeil & la veille, les sécre- tions & les excréti- & les passions de l'ame. Elles ont pris le nom	de non naturelles, par- ce quelles peuvent être utiles & nuisibles. Leur usage moderé entre- tient la vie & la santé; leur excès ou leur mau- vaise qualité altere l'u- ne & l'autre.
---	--

vit misérablement. Il est vrai que c'est un esclavage insoutenable, que d'être toujours occupé de sa santé, & d'être en alarme à la moindre incommodité. C'est être dans la mort, dit-on, que de ne s'occuper qu'à l'éloigner. Il n'est guère digne d'un Chrétien & d'un honnête homme de renoncer aux devoirs de l'amitié & de l'humanité pour n'être qu'avec lui-même. Mais le prix de la santé dépend de l'usage qu'on en sçait faire. Avancer ses jours par l'intempérance, par une vie dissolue & criminelle, par des passions infames, souffrir les plus cruelles douleurs, pour sacrifier à sa sensualité & à sa gourmandise, s'exposer aux peines ameres d'une vie languoureuse pour satisfaire à son luxe & à ses débauches, c'est s'abaisser au dessous de la bête & se rendre indigne des graces du Créateur.

Outre ces motifs intéressans, quel plaisir goûtons-nous dans la société, quel avantage trouvent nos amis dans notre liaison, comment pouvons-nous goûter ces consolations salutaires que la clemence divine veut bien nous accorder dans cette misérable vie, enfin sommes-nous en état de remplir nos devoirs envers Dieu & envers notre Prochain,

si nous ne jouissons du moins d'une santé médiocre ? Oui, quiconque dédaigne d'apporter les soins nécessaires à sa conservation, il est homicide de lui-même, & s'il conserve cette opiniâtreté criminelle jusqu'à la mort, il ne doit pas attendre remission de cette homicide ; puisqu'il s'oppose à la volonté divine & qu'il méprise ses bienfaits. Car cette vie temporelle qui nous est accordée par grace, ne nous est donnée que pour nous conduire à la vie éternelle ; n'en point faire usage, c'est abandonner l'état où Dieu nous avoit placés pour répondre aux desseins que la Providence avoit sur nous.

§. IV. La conservation (a) de notre santé étant donc un devoir essentiel pour nous, je donnerai quelques préceptes clairs d'un régime salutaire ; ils ne feront point en grand nombre. Mais ils feront généraux, afin que chacun les applique facilement. Je ne suis pas entré dans des questions frivoles & j'ai

(a) La vie de notre corps ne finiroit jamais, si l'on pouvoit toujours conserver le même état & la même mobilité dans les fibres & dans	les vaisseaux & la même ouverture dans les pores, à moins qu'il n'arrivât quelque accident de la part d'une cause externe.
---	--

passé sous silence tous les soins ridicules & superflus. Les préceptes que nous donnons, sont autant de devoirs que nous sommes obligés de remplir à l'égard de Dieu, & s'ils nous rendent cette vie heureuse, ils nous procurent aussi une félicité éternelle; aussi l'Etre suprême a-t-il attaché à la vertu les biens du siècle présent & de la vie future.

CHAPITRE PREMIER.

De l'Air.

§. 1. **C**omme l'Air est d'une nécessité (a) absolue pour la conservation de l'homme & des animaux, &

(a) L'Air est une substance que nous prenons à chaque instant, il est d'un usage incontestable. Il sert à la respiration & entretient la flamme vitale. Il est au moins aussi nécessaire à la vie des insectes qu'à celle des animaux qui sont sur la terre, parce qu'ils ont à leur cir-

conférence beaucoup plus de vaisseaux propres à recevoir l'air à proportion de leur volume; si on les bouche avec de l'huile ou du miel, ces insectes meurent sans ressource, ce qui n'arrive que parce que l'air n'y peut plus parvenir. Les Poissons & les autres animaux aquatiques ont aussi

§ L'ART DE CONSERVER

que la force de ce fluide produit des changemens admirables dans la santé, il est bon d'avoir quelque notion de sa nature, de ses propriétés & des effets qui en résultent; alors chacun selon son état & sa condition pourra profiter des avantages d'un air salubre, & éviter les incommodités d'un air mal sain.

§. 2. L'air considéré dans sa première pureté est un fluide (a) élastique & pesant; il est néanmoins le plus léger de tous les fluides sensibles. On ne le respire point sans mélange. Il est toujours rempli de différentes vapeurs & d'exhalaisons de toutes espèces. Sa propriété principale consiste dans son élasticité (b),

besoin d'air. Rondelet dit avoir renfermé dans un vaisseau bien bouché des Poissons, & qu'ils y avoient été suffoqués; on en doit dire autant des plantes qui périssent aussi faute d'air.

(a) L'air est une substance invisible dont les propriétés principales sont l'élasticité, la fluidité & la pesanteur. Il porte avec lui les dé-

bris des mixtes, & les corpuscules qui en émanent; il est rempli de parties hétérogènes, comme exhalaisons salines caustiques, sulfureuses, & autres parties étrangères, qui le rendent salubre ou nuisible.

(b) On ne sçauroit douter de l'élasticité de l'air; puisqu'il se resserre & se dilate; l'effet de la cane-à-vent en est une preuve con-

dont la force est très-considérable, comme on le voit par une infinité d'observations & d'expériences Physiques. Cette force augmente dans sa condensation (a) & s'affoiblit dans sa raréfaction ; l'air se condense par le froid & par toute autre force capable de le comprimer , il se rarefie par la chaleur & par toute autre chose capable de diminuer sa pesanteur. Quoique les autres fluides l'emportent sur la pesanteur de l'air , néanmoins l'espace (b) immense qu'il occupe

vaincante. L'élasticité de l'air , dit M. Arbuthnot est égale en force à sa gravité , car la plus petite bulle d'air est en équilibre par son ressort avec toute l'Athmosphère. Par ces deux qualités de la gravité, de l'élasticité , & leurs variations , l'air produit des effets considérables sur le corps humain ; par elle la respiration s'exécute & l'équilibre se conserve entre l'air extérieur & celui de nos vaisseaux.

(a) La condensation est le resserrement des

parties d'un corps qui diminue de volume , sans diminuer de masse , la raréfaction au contraire est l'écartement des parties d'un corps qui augmente de volume sans augmenter de masse.

(b) La région de l'air qui enveloppe la terre , s'appelle *atmosphère* ; on ne peut point déterminer au juste de combien de lieues la région de l'air est élevée au-dessus de la surface de la terre ; mais on croit communément par les supputations qu'on a faites sur

au-dessus de la terre dédomnigeant sa légereté, il fait des effets surprenans sur les corps terrestres & principalement sur celui de l'homme par son poids ; car une personne d'une stature médiocre soutient quelquefois quarante mille livres d'air, & quelquefois dix fois moins, à en juger par le Barometre. Comme le froid resserre (a) l'air &

la pesanteur de l'air, que cette hauteur est de quinze ou vingt lieues, & qu'au-delà il n'y a plus que de la matiere subtile. On divise l'atmosphère en trois régions, la haute, la moyenne & la basse : la basse est celle que nous habitons, dans laquelle volent les oiseaux & qui est chargée de vapeurs & d'exhalaisons ; la moyenne est celle où s'élèvent les nuages, elle est environ deux lieues au dessus de nous, quoique les nuages descendent quelquefois plus bas en certains tems par leur propre pesanteur ; la hau-

te enfin est au dessus de la moyenne & s'étend jusqu'où est la matiere étherée.

(a) L'air peut être condensé, & rarefié, il peut être condensé c'est-à-dire, que dans un espace on peut y faire entrer plus de parties d'air qu'il n'y en avoit auparavant. Il peut être rarefié, c'est-à-dire qu'il peut y avoir moins de parties d'air qu'il n'y en avoit avant la rarefaction. On condanse l'air dans une vessie, dans un ballon, dans l'arquebuse à vent, on rarefie l'air dans une ventouse.

le condense & que la chaleur le rarefie & l'étend, la pefanteur (a) de l'air condensé est plus grande que celle d'un pareil volume d'air rarefié, & comme son élasticité est aussi proportionnée à sa gravité, il y a quelque convenance entre le froid, la densité, la gravité & l'élasticité augmentée de l'air, comme aussi entre chaleur, rarefaction & élasticité diminuée de cet élément.

§. 3. L'air par son élasticité & sa pefanteur entre dans les espaces vuides des corps. C'est ainsi qu'il pénètre la premiere fois dans le poumon (b) des

(a) L'air est pefant, puisque plus on fait entrer d'air dans un ballon, plus le ballon pefe; donc la masse entiere de l'air est pefante & d'autant plus qu'elle approche de la terre; c'est pourquoi l'air est plus pefant au bas d'une tour qu'au milieu, & plus pefant au milieu qu'au haut de la tour.

(b) Le Poumon est un viscere renfermé dans la Poitrine; il est composé de deux corps spongieux, qu'on di-

vise en lobes. Le poumon droit en a trois pour l'ordinaire, & le gauche deux. Ces lobes se divisent en une infinité d'autres moindres & enfin en lobules qui ne sont que des paquets de cellules renfermés sous une même membrane. Les cellules d'un même lobule communiquent ensemble & l'air passe sans peine de l'une à l'autre; mais différens lobules ne communiquent pas entre eux, ce qui fait que l'air

enfants nouveau-nés : ce viscere jusqu'alors fermé à ce fluide, cède à ses efforts & lui fait passage par la trachée-artère, où étant entré il s'insinue dans toutes ses ramifications & même dans les vesicules pulmonaires les plus éloignées.

Le sang (a) de son côté prend sa route par les ramifications arterielles & veineuses répandues dans toute la substance du poumon entre les vésicules & revient

contenu dans chacun, sort de tous en même tems. Ces lobules communiquent des ramifications de la trachée-artère. Les nerfs & les vaisseaux du poumon vont se ramifier sur la surface externe des lobules.

Ces parties étant connues, on voit pourquoi l'air entre dans la trachée-artère qui le reçoit, il entre dans le poumon par la même raison qu'il entre dans un soufflet qu'on ouvre, selon M. *Hartsoeker*.

(a) Quand le poumon est gonflé d'air,

ce fluide qui remplit les cellules, presse le sang contenu dans les vaisseaux qui rampent sur leurs parois, & hâte la circulation; car dès que le poumon ne renferme plus d'air, la circulation se déränge, le sang ne passe que difficilement dans ce viscere & dans le ventricule gauche. Il se ramasse dans l'artere pulmonaire & dans le ventricule droit. Il est donc certain que la respiration fait marcher le sang dans les poumons, & que si elle cesse, la circulation cessera.

ensuite dans le cœur (b). Mais les fibres pulmonaires, soit par une trop grande tension ou par trop grand relâchement, chassent (c) bientôt l'air de ce viscere.

Il me paroît inutile d'expliquer ici comment l'air brise & atténue le sang en entrant dans le poumon ; il y a un grand nombre d'Auteurs qui en ont fait mention, les personnes valétudinaires n'ont besoin que de connoître l'espèce d'air qui leur convient ; je commencerai d'abord par quelque généralité, ensuite je donnerai quelques avis particuliers, qui regardent cette matiere. Du reste il suffit de sçavoir que l'air n'agit pas sur le sang par la seule pression, mais que se mêlant avec lui en entrant soit par les poumons, ou avec les aliments, il le brise, l'atténue & le rend fluide par son élasticité jointe à l'action des artères & du cœur

(b) Le sang que l'artère pulmonaire porte au poumon, vient du ventricule droit du cœur. Ce vaisseau après s'être ramifié à l'infini, se décharge de ce sang dans les branches différentes de la veine pulmonaire qui le rapporte

dans l'oreillete gauche.

(c) Quand les causes de l'inspiration sont venues à un certain point, elles s'affoiblissent & diminuent la capacité de la poitrine ce qui exprime l'air des vesicules, & produit l'expiration.

14 L'ART DE CONSERVER

§. 4. L'air sec est celui qui convient le mieux à la santé. Il tient un milieu entre le chaud & le froid & sa température lui laisse une élasticité & une pesanteur (a) convenables. Il est médio-

(a) Il paroîtra étonnant à bien des personnes qu'on préfère un air médiocrement pesant à un air léger. Cela vient d'un ancien préjugé. On disoit que l'air étoit plus pesant, lorsqu'on se sentoît le corps plus lourd ; mais aujourd'hui l'on est convaincu que lorsque les membres languissent, l'air est alors plus léger, & qu'il est au contraire très-pesant, quand le tems est très-serain. Ainsi l'air pesant & par conséquent serain & sec, passe pour être très-bon dans tous les lieux. *Boerrh. Inst. Med. §. 1029.* Mais pourquoi l'air est-il moins pesant lorsqu'il est chargé de vapeurs qui sont prêtes à produire une playe abondante, que lorsqu'il

est serain ? quand l'air est chargé de brouillard, dit l'*Auteur des Essais Physiques*, il est plus léger. Pour entendre ce phénomène, il faut se souvenir que dans le tems le plus serain, l'air est plus chargé d'eau, que dans des tems nébuleux. Dès que par quelque cause que ce soit, la pesanteur de l'air vient à diminuer, les parties de l'eau ne sont pas soutenues par la même force ; elles sont donc obligées de descendre ou de se réunir. Or en s'approchant ou en se réunissant, elles forment des brouillards & des nuages.

L'air est peut-être plus chargé d'eau lorsqu'il est clair, dit *M. Arbuthnot*, *Eff. de l'air p. 6.* Car c'est

crement rempli du parfum des plantes odoriférantes, les exhalaisons d'herbes puantes & d'animaux corrompus, les vapeurs des minéraux s'y font moins sentir. Bien plus, l'air sec attire les vapeurs du corps qui exhalent du poulmon, & de la peau, car il succe, pour ainsi dire, les humeurs des corps qu'il rencontre, bien loin de mettre obstacle à leur sortie.

L'air humide fait tout le contraire; il fait entrer dans le corps les vapeurs souvent nuisibles, dont il est chargé. Si le froid se joint à ses humidités, il épaisit les liqueurs contenues dans les petits vaisseaux voisins de la peau. Ce-

dans la plus grande pesanteur que les vapeurs montent plus haut. Lorsqu'elles deviennent plus pesantes que l'air, elles se ramassent en nuages; qui dès que le poids n'en peut plus être soutenu par ce fluide, tombent en forme de petite pluie ou en grosse, quand venant de plus haut leurs particules ont le tems de se réunir en plus grosses gouttes;

gelées par l'extrême froideur de l'air, elles forment la neige & la grêle.

Lorsque par le poids de l'air les vapeurs s'élèvent au plus haut degré de l'atmosphère & sont intimement mêlées avec ce fluide, la région inférieure où nous respirons, peut être regardée comme sèche eu égard à nos corps.

pendant l'humide de l'air relâchant plus fortement les fibres, que le froid ne les resserre, la transpiration cesse, les sucs s'arrêtent dans ces petits vaisseaux, ou ils en sortent plus tard; ce qui fait un obstacle à la circulation du sang. De là les troubles qui arrivent à l'économie animale & qu'on ne doit attribuer qu'à la viscosité des sucs & à la transpiration détruite.

Or l'air humide pénètre plus facilement les corps des personnes valétudinaires que ceux des robustes, parce que l'épiderme qui recouvre les embouchures des pores de la transpiration (a)

(a) Notre corps est recouvert d'une membrane épaisse qu'on appelle *peau*. Quand on l'examine on y remarque plusieurs sortes de parties. Celle qui est la plus intérieure est ce que nous appellons *cuir*, qui est composé de fibres tendineuses & nerveuses, parsemées d'un grand nombre de vaisseaux, surtout de lymphatiques. L'extrémité des nerfs répandus dans le tissu

de la peau, produit sur sa surface de petites *pyramides*, *mamelons*, *houppes* ou *papilles nerveuses*, c'est ce qu'on appelle *corps papillaires*. Ces *mamelons* s'engagent dans les ouvertures d'une membrane qu'on appelle *reticulaire*, parce qu'elle forme une espèce de crible, l'extrémité de ces houpes qui passe au travers la membrane réticulaire, est recouverte d'u-

dans les gens robustes , a peu ou point du tout d'élasticité dans les personnes délicates , d'ailleurs dans ceux-ci la circulation est plus languissante & par conséquent la transpiration qui se fait plus lentement & avec moins de force , fait moins de résistance à l'entrée de l'air. Les choses se passent tout autrement dans les personnes robustes ; cette ma-

ne pellicule fine qu'on appelle épiderme ou surpeau , ou cuticule. Elle paroît écailleuse au microscope.

La peau est parsemée de pores qui laissent passer au dehors une exhalaison fine qu'on appelle transpiration. Il se trouve un grand nombre d'autres pores, qui aboutissent aux veines capillaires , puisqu'ils donnent entrée aux particules déliées des corps externes. On en est convaincu par l'effet des frictions mercurielles & par l'application de plusieurs autres médicaments qui pénètrent dans le sang. La

transpiration se fait par toute l'épiderme qui couvre l'extérieur du corps & par celle de la bouche , des narines & du gosier , &c. Elle est si considérable quelle surpasse de beaucoup celles qui se font par les autres voyes. Comme elle dépure le sang d'une infinité de parties superflues , impures & capables de causer de la corruption , la liberté de la transpiration est très-nécessaire pour la santé , garantit le corps d'une grande quantité de maladies & contribue beaucoup à surmonter celles qu'elle n'a point prévenues.

tière sortant avec impetuosité, repousse l'air qui se présente, ou si ce fluide cherche à pénétrer par les veines capillaires de la peau, les artères voisines, remplies de la matière de la transpiration, pressent les veines, bouchent en partie ou entièrement l'entrée à l'air. Par ces artères & veines capillaires j'entends ces vaisseaux sécrétoires qui transmettent au dehors les liqueurs, & qui les admettent au-dedans.

Ces principes posés, on peut rendre raison pourquoi ceux qui sont robustes (a) & qui boivent des liqueurs spiritueuses (b) ne sont pas si sensibles au

(a) Le tempérament des personnes robustes leur donne beaucoup d'avantage. Comme leurs nerfs sont plus vigoureux, leurs fibres plus solides, plus fermes & plus compactes, & leurs vaisseaux plus gros, le sang y circule plus librement, les esprits & le suc nourricier y sont en plus d'abondance; de là la santé & la vigueur dont ils jouissent paisiblement. Une pareille

constitution est moins sensible aux impressions du froid, dont l'effet est d'arrêter le mouvement des fluides & d'embarrasser les solides.

(b) Les liqueurs spiritueuses, dit M. Hoffm. *Med. ration. Pathol. part. 3. c. 4. §. 5.* prises en quantité à raison de leurs parties inflammables non seulement causent dans le sang un mouvement intestin chaud & expansif,

froid ; & pourquoi le bon vin & les alimens succulents (a) sont des préservatifs contre l'air pestilentiel. Car ce n'est pas seulement parce qu'ils donnent du courage & dissipent la crainte (b) des per-

mais augmentant la systole du cœur & la contraction de tous les vaisseaux qui contribuent à la circulation , accélèrent le mouvement progressif des fluides par tout le corps.

(a) Comme c'est des sucs de bonne qualité que dépendent les forces & les mouvemens , les alimens succulents donneront plus de vigueur & plus de résistance contre les maladies contagieuses.

(b) Je ne pense point dit M. Hoffm. *Med. rat. part 2. Pathol. c. 3. §. 15 schol.* que la peur peut être cause d'une maladie contagieuse ; parce que les enfans à la mammelle & les animaux même , qui ne sont point susceptibles de cette passion , sont attaqués de ces maladies , comme

les personnes raisonnables. Mais on ne peut nier qu'une grande crainte de la mort n'affoiblisse considérablement les corps. Ce qui les met en bute à toutes les maladies , selon la remarque de Celse ; de sorte que non seulement ils reçoivent plus aisément le ferment morbifique , mais qu'ils éprouvent des accidens bien plus fâcheux. On remarque en effet que la peste est ordinairement mortelle , lorsqu'elle attaque des sujets d'un caractère timide , & qui tombent aisément dans le désespoir ; & qu'elle est beaucoup plus traitable , & qu'elle n'est pas même dangereuse dans les personnes qui ont de la fermeté d'ame. Ce qui est fort naturel , car si la terreur cause

sonnes timides, (ce qui n'est pas peu de chose.) mais parce qu'ils conservent une transpiration vigoureuse (a).

Au contraire un air contagieux pénètre bien plus aisément dans un corps délicat (b); bien plus, toute sorte d'air entre dans les corps foibles qui sont

des symptômes si funestes & si contraires à la vie, comme tout le monde sçait, combien ne sera-t-elle pas plus dangereuse, quand elle s'associera un ferment vénéneux & une maladie contagieuse.

(a) Le bon vin fortifie l'estomach & répare les forces, il réjouit l'esprit, accélère la circulation & aide la digestion, quand il est pris en mangeant & sans excès. C'est pourquoi il contribue beaucoup à soutenir & même augmenter la transpiration.

(b) Le corps est un crible dont les petits pores sont perméables aux fluides déliés. L'air qui l'enveloppe le pénètre, si ces petits con-

duits ne sont pas occupés par une humeur victorieuse de la transpiration. C'est ce qui arrive aux personnes délicates dont les nerfs & les tendons sont foibles, les fibres molles & flasques, les vaisseaux petits & délicats. L'air s'empare des voies de la transpiration, repousse la matière perspirable qui se présente trop foiblement, & l'entraîne par tout où il pénètre. Cette transpiration supprimée cause des maux très-graves; car de là vient l'augmentation des liqueurs impures, la disposition à la corruption & à la génération des maladies universelles.

remplis d'humeurs visqueuses & âcres , produites par des alimens mal digérés , & il disperse dans les cavités du corps & dans les interstices des muscles cette quantité de matiere âcre , qui auroit dû être dissipée par les voies de la transpiration ; source inévitable d'affection hypochondriaque & d'autres maladies nerveuses.

Mais quand l'air (a) chargé de vapeur

(a) Il est certain que le sang est rempli d'air ; aussi bien que la lymphe , la salive , la bile & même toutes les liqueurs excrémenteuses. Mais comment y parvient-il ? il n'est pas difficile de concevoir , dit *M. Perrault Mech. des Anim. p. 3. ch. 5. p. 461.* que l'air qui a des parties assez subtiles pour pénétrer les corps les plus solides , étant reçu dans les endroits joints à ceux dans lesquels le sang passe , puisse pénétrer les tuniques qui le contiennent & lui communiquent quelques-unes de ses par-

ties les plus subtiles ; qu'on peut appeller salines , nitreuses , pénétrantes , dissolvantes , &c. *Bergerus* croit aussi qu'il ne faut pas à l'air des ouvertures particulieres pour s'insinuer dans le tissu des poumons ; il pense que l'air peut entrer par les pores des vésicules. Dans l'inspiration , dit le *Pere Regnault Physiq. entr. 15 p. 328.* les vésicules des lobes s'emplissent d'air. Ces petites cellules sont tapissées de petits rameaux capillaires de l'artere & de la veine du poumon. Quand ces réservoirs viennent à

est parvenu dans le poumon, il ramollit & relâche les fibres de ce viscere,

se referrer dans l'expiration, la tunique poreuse des petits rameaux reçoit l'air frais que la compression force de se cribler par mille & mille petits trous, & de s'insinuer jusques dans le sang; tandis que pour faire place à cet air frais, il sort des vaisseaux par des issues disposées en sens contraire, à peu près autant d'air devenu inutile. L'air qui sort des vaisseaux sanguins avec celui qui n'est point passé dans le sang, emporte des fumées & des exhalaisons capables de ternir & de noircir une glace, & forme la voix en sortant de la trachée artère par le larynx. L'air reçu dans le sang, le rafraichit, lui donne une fluidité modérée & le dispose à fermenter de nouveau dans le ventricule gauche où la veine du poumon le rend.

Mais plusieurs célèbres Médecins ne veulent point que l'air entré dans le poumon se mêle intimément au sang. Quoique l'air ne se lie pas intimément au sang, dit *M. Hoffm. med. rat. lib. 2 cap. 3 §. 12. sch.* La matière étherée, qui est d'un mouvement très-vif & qui cause de la chaleur, pénètre les pores de notre corps & les vaisseaux, où elle rarefie les liqueurs & précipite leur mouvement. Ce qui cause la disposition de leur humidité, volatilisé & alcalise leurs parties huileuses & terrestres. D'ailleurs comme le fluide de l'air est intimément mêlé aux aliments liquides & solides & se trouve dans l'eau même en très-grande quantité, il ne faut pas demander comment l'air entre dans le corps,

comme il a fait aux fibres de la peau , & tarit la transpiration qui devroit se faire par ses membranes ; de même , quoique l'air soit sec & pur , s'il est moins élastique le sang en passant par le poumon sera brisé plus foiblement.

§. 5. On voit dans le corps des animaux des effets assez remarquables du chaud & du froid , mais qui sont survenus pour la plûpart à l'occasion des humeurs. Il est vrai qu'un grand froid ou un froid subit affecte sensiblement les nerfs & les resserre ; l'eau froide & l'air froid font la même chose , quoiqu'avec une force inégale , en s'y plongeant subitement , & le mal augmente à proportion du tems qu'on y reste. Une chaleur brûlante qui vous saisit , n'est pas moins pernicieuse ; néanmoins si la chaleur & le froid ne sont pas ex-

L'air serain animé du ressort de la matiere étherée , & l'air chargé de vapeurs & par conséquent moins élastique agissent différemment sur tous les corps animés & inanimés en resserrant ou en relâchant leurs fibres ; c'est pour cela

que la sérénité de l'air donne de la force , de la tension & du ressort aux fibres des branches & aux membranes nerveuses des vésicules , & que l'air léger & humide en relâchant les fibres , diminue leur ressort & leur tension.

cessifs, ils agissent moins sur les fibres & exercent moins leurs forces sur les humeurs. Les fluides épais par le froid s'appesantissent sur les fibres, celles-ci faisant des efforts inutiles, contre les humeurs qui ne peuvent se mouvoir, se fatiguent & éprouvent les effets que nous avons dit ci-dessus; mais quand nos humeurs ont repris leur fluidité par une chaleur modérée, elles soulagent les fibres du poids qui les accabloit, en ne faisant point trop de résistance à leurs efforts. Comme elles sont devenues plus fluides, elles coulent plus facilement dans leurs vaisseaux, s'atténuent & se brisent avec moins de difficulté, & la transpiration se fait avec plus de promptitude.

S'il fait une chaleur trop considérable, les humeurs trop rarefiées distendent les vaisseaux à l'excès, s'insinuent dans les interstices des fibres écartées, les ramollissent & les relâchent; c'est ce que nous voyons dans tout corps dur, dont les pores donnent entrée à un fluide qui n'est pas trop épais, & qui peut y rester aisément sans en sortir; dans cet état il augmente en volume, il se ramollit, & prend la nature d'un fluide. Tels sont les animaux & les plan-

tes, ils reçoivent dans leurs pores une humeur aqueuse dont ils ne se défont pas aisément; mais les métaux qui sont plus compacts, ne retiennent qu'un fluide très-subtil & pendant plus de tems; comme le mercure, la lumière, le feu. Ce dernier qui liquefie les métaux, distend les corps animés, après les avoir grillés par la vitesse de son mouvement, il les déchire ensuite & les réduit en cendre. C'est ainsi, dis-je, que nos humeurs raréfiées par une trop grande chaleur relâchent les fibres qu'elles ont ramollies; ce n'est plus alors une (a) vapeur qui sort par les pores élargis de la peau, mais une liqueur manifeste que nous appellons *sueur*; c'est pourquoi on défend l'exercice, lorsque cette excretion commence à paroître, quoique l'exercice par laquelle les fibres se rapprochent, soit plus propre à exciter la sueur, que la chaleur de l'air ou du feu qui ne les contracte pas; c'est ce que tout le monde est à portée d'éprouver. Le

(a) Quand les exhalaisons qui sortent par les pores cutanés sont insensibles, cette excretion s'appelle transpiration; si ces vapeurs

paroissent en forme d'eau, on l'appelle *sueur*. La force de la circulation décide de l'une des deux.

froid & le chaud affectent notre corps de la même manière que nous avons dit, c'est-à-dire, que la pesanteur & l'élasticité de l'air, diminuées par la chaleur, donnent occasion à la raréfaction des humeurs & de l'air qu'elles renferment, si rien ne s'y oppose, d'où vient le relâchement des fibres. Si le froid augmente la pesanteur & l'élasticité de l'air, les humeurs se resserrent, & si le froid est trop grand, elles se congèlent & les effets s'ensuivent. On voit par ce que nous venons de dire, pourquoi en sortant d'un Hyver fâcheux & à l'entrée du Printemps, il régné tant de Pleurésies & de Péripleumonies.

§. 6. Nous avons dit plus haut que la gravité (a) & la légèreté de l'air faisoient sur nos corps des effets proportionnés à son élasticité, augmentée ou diminuée ; nous nous sommes déclarés pour l'air dont la gravité & l'élasticité

(a) Plus l'air est pesant, plus il a d'élasticité ; plus il est léger, moins il est élastique ; ainsi la pesanteur de l'air est son élasticité augmentée, & sa légèreté est son élasticité diminuée. Or l'air

est le plus pesant, dans le tems le plus serain, proportionnellement à la saison. C'est pourquoi *M. Boerrh inst. med §. 1029.* dit que l'air pesant, serain & sec passe pour très-bon dans tous les lieux.

étoient modérées (a); parce que, quand l'air est plus léger (b) & moins élastique,

(a) L'expérience à laquelle on ne peut trop déferer, dit M. Hoff. *med. rat. lib. 2 c. 3 §. 3* nous apprend tous les jours qu'un air pur, serain & temperé est le plus propre à entretenir la santé & la vie.

J'appelle air pur celui qui est dégagé de parties hétérogenes & bien purifié de toutes exhalaisons étrangères, & qui contient beaucoup de matiere étherée, laquelle tient le premier rang parmi les parties qui le composent; car plus il contient de cette matiere, plus il est net & serain, & plus le mouvement intestin qu'il en reçoit, en écarte les exhalaisons pesantes & étrangères. J'appelle air temperé celui où la chaleur, le froid, l'humidité ne dominant point, & où le mélange de ces qua-

lités est dans la proportion convenable.

L'air serain pur & temperé entretient parfaitement bien le mouvement de contraction & de dilatation des parties solides, & donne aux fibres la force dont elles ont besoin & la tension convenable; car il ne resserre & ne relâche pas trop les pores & les petits vaisseaux, ou n'atténue point trop les parties fluides & ne les épaissit pas plus qu'il ne faut; au contraire il entretient bien plutôt leur mélange & la température nécessaire à leur bonne disposition.

(b) L'air nuit beaucoup, lorsque son poids diminue, parce qu'alors cet élément comprime moins les humeurs, leur laisse la liberté de se rarefier, & aux vaisseaux de se dilater.

il presse plus foiblement ; les humeurs se rarefient & tiennent plus d'espace , les vaisseaux relâchés s'affoiblissent & ont peine à suffire pour la circulation des fluides déjà trop épais. Aussi les fibres du poumon (b) entre les autres , ayant perdu leur ressort & ses vesicules étant trop flasques, le sang trop peu atténué, y passe lentement & cause une difficulté de respirer.

Au contraire , quand l'air est plus pesant & plus élastique , il presse plus fortement qu'il ne faut les vaisseaux du poumon , & enfle trop les vesicules qui compriment pour cette raison les rameaux qui les arrosent ; ce qui fait que le sang ne trouve pas un passage libre ; voilà encore la source d'une difficulté de respirer & d'une anxiété de visceres ; parce que dans ces deux états l'équilibre

(b) Quand l'air est dilaté , il ne peut plus étendre les fibres du poumon à son ordinaire , puisqu'il a perdu de ses forces , voilà la raison pourquoi un air léger produit une difficulté de respirer. L'air trop léger, dit *M. Boerrh, inst. med.*

§. 751. peut moins vaincre l'élasticité des fibres pulmonaires qui résiste à leur dilatation ; d'où la respiration s'arrête , le sang s'amasse dans le poumon ; on est saisi d'une péripneumonie prompte & de la mort.

est détruit, ici par le trop grand poids de fibres, là par celui des humeurs; voilà les effets d'une pesanteur excessive. Car il n'y a rien à craindre, tant que la pesanteur est renfermée dans certaines bornes, un peu plus étendues pour les gens robustes, & un peu plus étroites pour les personnes infirmes. Dans l'espace de ces bornes, autant d'un côté les différens changemens du poids de l'air sont contraires à la circulation, autant de l'autre ils contribuent à la conservation de la vie; car lorsque la pesanteur augmentée de l'air rétrécit les vaisseaux, elle réprime en même-tems l'orgasme des humeurs & leur redonne la fluidité; au lieu que quand le poids de l'air extérieur est diminué, l'air intérieur dilate les humeurs & les rend moins fluides; en même-tems les vaisseaux se relâchent & trouvent un chemin plus large au sang rarefié, qui demande un plus grand espace. Je ne parle point du cœur, dont les forces augmentent par la pesanteur de l'air, & diminuent par sa legereté. De tout ce que nous venons de dire, on peut conclure qu'on a moins à craindre d'un air trop lourd, que d'un air trop léger; car ici le sang plus écumeux, plus ra-

30 L'ART DE CONSERVER
 refié & moins fluide, les fibres plus relâchées, la force du cœur plus languissante n'ont de ressource que dans l'amplitude & le relâchement des vaisseaux; au lieu que de l'autre côté le retrécissement des vaisseaux est le seul obstacle qu'ont à combattre l'élasticité des canaux, la force du cœur, la fluidité des humeurs & leur volume condensé.

§. 7. Quant aux exhalaisons que l'air renferme, nous avons parlé ci-dessus des effets des vapeurs (a) aqueuses, auxquelles ne contribuent pas peu les plantes & même les animaux sains. Les (b) herbes pourries, les haleines des

(a) L'expérience fait voir que l'air humide est très-pernicieux à la santé & à la conservation du corps. Les fièvres intermittentes, putrides, pétéchiales, la rougeole, la petite vérole, le pourpre &	autres maladies pestilentiellles n'ont ordinairement point d'autre source. C'est pourquoi il faut fuir les endroits marécageux, ou exposés aux débordemens de rivières, aux inondations.
--	---

*Aer sit purus, sit lucidus & bene clarus,
 Infectus per se, nec olens fœtore cloacæ.*

(b) Les exhalaisons dont l'air est chargé sont plus ou moins malignes, selon la malignité des substances	d'où elles viennent, & produisent plus ou moins de mal selon les mauvaises qualités des exhalaisons : elles se
---	---

animaux malades, les cadavres, les charognes font de vrais poisons capables d'infecter la terre. Les exhalaisons salées des mines dissolvent entièrement le sang, produisent tous les mauvais symptômes du scorbut, des lassitudes, des douleurs vagues, un pouls inégal, la puanteur d'haleine, des taches sur la peau; en un mot, la cachexie universelle. Les exhalaisons sulphureuses des métaux produisent la fièvre hétique, l'asthme, l'atrophie, le tremblement, la paralysie, la passion hypochondriaque & autres maladies qui viennent du relâchement des nerfs. Ceux qui travaillent aux mines & aux fontes en font tous les jours les funestes épreuves.

§. 8. Les différentes qualités de l'air affectent tellement nos corps (a),

communiquent par les pores de la peau, par la bouche, par le larynx; elles s'attachent à la salive, se mêlent aux alimens, pénètrent dans l'estomach & passent dans le sang avec le chyle.

(a) Comme l'air humide cause un relâ-

chement aux fibres, & diminue leur tension & leur ressort, le mouvement des fluides en doit être ralenti & de ce ralentissement doit suivre la pléthore & l'altération des humeurs.

L'humidité, dit M. Arbuthnot, p. 211. §. 40.

qu'à la moindre humidité, au moindre froid certaines personnes valétudinaires transpirent peu ou point du tout, & que leurs fucs s'épaississent & languissent. Plusieurs dont les fibres ont été affoiblies par quelque maladie, ou déchirées par quelques playes, y ressentent de la douleur, lorsqu'il s'élève des vapeurs autour de la terre, & prévoient les changemens de tems ; cela arrive aussi à ceux qui ont des callosités ou des cors. Les vapeurs font sur eux comme sur les fibres du bois ou des cornes ; elles s'insinuent aux environs de ces parties dures, & en les tuméfiant elles les rendent sensibles. L'esprit des hypochondres est gay dans un tems serein, & triste dans un tems sombre.

Il y a des asthmatiques qui ne peuvent soutenir un air sec & subtil, & qui se trouvent bien dans un air épais & humide comme celui des Pays-Bas.

relâche, à moins qu'elle ne soit combinée avec un plus grand degré de froid, lequel lui ôte autant de sa qualité relâchante. Les habitans des pays froids & humides sont bouffis leucophlegmatiques & ex-

posés à tous les symptômes du relâchement ; par conséquent les effets d'une telle constitution de l'air, sont toutes les maladies que les Médecins méthodiques plaçoient sous le titre de *Laxum*.

Pour rendre raison de cela , il faut sçavoir qu'il y a des asthmatiques dans lesquels des recrémens épais d'un nouveau chyle semblent s'être fait un chemin par les glandes du gosier & du larynx ; ces glandes se ramollissent & s'ouvrent dans un tems humide , & au contraire , se resserrent & se ferment dans un tems sec ; ce qui fait que tout le fardeau tombe sur le poumon , & fait craindre la suffocation ; on appelle cette espece de maladie *Asthme humorale*. Il y a d'autres asthmatiques dont les fibres du poumon sont trop roides, & qui ont besoin d'un air humide capable de les relâcher & de les amollir, pour qu'elles fassent plus aisément leurs fonctions ; cette espece de maladie s'appelle *Asthme nerveuse*. Au reste , la plupart des asthmatiques (a) préfèrent un air sec &

(a) L'asthme est une difficulté laborieuse de respirer , produite par différentes causes & accompagnée d'inquiétude , de resserrement & de mal-aise dans les parties voisines du cœur , qui gênant la circulation du sang , met en danger

de suffocation. Comme il y a bien des causes de l'asthme , il y en a aussi bien des espèces ; les deux principales sont l'asthme humide & l'asthme sec. L'asthme humide vient d'un amas considérable de mucosité visqueuse , qui se fait

froid , & même médiocrement gelé ; car un tel air est propre à briser un sang visqueux & contribue aux usages de la respiration. Si on saigne un homme qui a froid ou qui est attaqué de rhumatisme , on voit que les qualités du sang & des autres humeurs changent , selon les qualités de l'air où il

dans les poumons , remplit les cellules pulmonaires & gêne l'entrée & la sortie de l'air.

L'asthme sec est celui qui provient d'une constriction spasmodique des parties qui servent à la respiration. Et il faut que l'air que ces malades respirent ait une force proportionnée à la force contractile du poumon , ne pouvant supporter celui des chambres chaudes ni celui des grandes villes , qui est chargé de vapeurs sulphureuses , âcres & corrosives.

L'air de Hollande , dit *M. Arbutnot, Eff. sur les eff. de l'air* , est plus benin pour les poumons délicats que

celui d'Angleterre , quoiqu'il doive être nécessairement plus humide , mais il est exempt de vapeurs minérales n'y en ayant point dans le pays. Le poumon étant le principal organe de la sanguification , le bon air doit aider à la seconde digestion ; nous en éprouvons souvent les effets dans les indispositions de l'estomac , ainsi que dans celles de la poitrine ; enfin l'air a tant d'influence sur les fluides & les solides , que quelques personnes se trouvent très-dérangées dans une espèce d'air & de tems , & parfaitement bien dans un autre.

est exposé. Les effets de ce fluide se font encore mieux sentir dans ceux qui travaillent aux métaux, principalement au mercure & à l'antimoine, ils sont attaqués de paralysies, de vertiges, d'affections hypochondriaques & autres affections des nerfs; toutes maladies produites par de noires exhalaisons, qui relâchent les nerfs & en empêchent les mouvemens.

La colique, la toux, la diarrhée, la phthisie, provenues d'un air humide & nîtreux, doivent convaincre que les principaux viscères & leurs organes en sont altérés & corrompus; & comme à chaque moment l'air (a) entre dans nos corps & qu'il se mêle à nos humeurs, ses mauvaises qualités se communiquent & dérangent avec le tems l'œconomie animale.

(a) Si l'air est sujet à des variations très-remarquables par rapport à sa pesanteur à son ressort, à sa raréfaction & à sa condensation, il n'y en a pas moins à raison des matières hétérogènes qu'il contient, comme sont les parties humi-

des, les exhalaisons salines caustiques & sulphureuses, capables d'exciter la corruption; souvent les exhalaisons qu'il reçoit de la terre, sont si dangereuses, qu'elles causent quelquefois sur le champ la mort.

Il est donc de la dernière conséquence de faire choix de l'air (a) dans lequel on dort, on veille, on respire & l'on vit, puisqu'il est continuellement reçu pour s'unir entièrement avec les principes de la vie, en quoi consiste la santé. La nécessité de ce choix m'a toujours fait étonner que les Anglois à qui rien ne manque du côté des commodités & de l'esprit, aient négligé une partie si essentielle.

§. 9. L'air donc étant d'une si grande conséquence pour la santé, nous croyons faire plaisir aux personnes délicates de leur indiquer la manière dont ils doivent y vivre.

(a) Puisque nous ne pouvons point vivre sans air, il est bien naturel de chercher celui qui nous convient le mieux, soit que nous dormions, soit que nous veillions, soit que nous mangions; mais si cette attention est nécessaire, c'est surtout dans le tems du repas & du sommeil: car avec les alimens solides & liquides nous

introduisons l'air dans le ventricule & dans le sang; & comme pendant le sommeil la circulation se fait plus lentement dans les poumons, il est bon qu'un air élastique & pur se rarefiant puisse presser légèrement les vaisseaux sanguins pour s'opposer au séjour du sang dans ces parties.

Toute personne d'une foible (a) santé (je n'entends point celles qui sont attaquées de quelques maladies dangereuses) doivent choisir un air sec & temperé, dont la pesanteur & l'élasticité soient proportionnées à sa nature. Il faut qu'il ne soit point chargé de vapeurs ni d'exhalaisons, comme de celles qui sortent des mines, des animaux malades, des cadavres, des charognes, des herbes malfaisantes & corrompues, & autres qui infectent l'air. Je mets même de ce nombre l'haleine d'une grande quantité d'animaux sains, & les ex-

(a) Il est de la dernière conséquence, dit M. Cheyne, *Meth. nat. de guerir*, t. 2. p. 314. qu'un valétudinaire d'un tempérament fluxet, délicat & usé, respire un air doux, agréable & benin; car il est nécessaire pour atténuer, purifier & animer le sang & les humeurs des animaux, ainsi qu'il est évident par la différence qui se trouve entre le sang arteriel perfectionné dans le pou-

mon, & le sang veinal qui n'a pas encore subi l'opération de cet organe. Un air pur, net, tiède, sec, soulé à un degré convenable de notre volatil, & rempli d'exhalaisons de plantes odoriférentes & salubres, redonne du baume & de la vigueur aux humeurs, comme le démontrent les différens effets que produisent sur les animaux l'Eté ou l'Hiver, le beau & le mauvais tems.

halaisons copieuses des plantes qui ne font point nuisibles ; l'humidité qui en exhale , est seule capable de faire tout le mal.

Tout le monde sçait qu'une petite portion d'air respirée par un animal , s'absorbe (a) bien vîte & ne suffit pas pour respirer , de sorte que l'animal périt , si

(a) On distingue deux sortes d'air par rapport au corps humain , un qui est interne & contenu dans les liqueurs ; l'autre qui est externe & environne tout le corps. L'interne agit sur les solides & sur les fluides par son ressort , l'externe en passant sur les parties extérieures , réagit contre l'expansion du ressort de l'air intérieur. Si l'on met un animal dans la machine pneumatique & qu'on pompe l'air , l'animal se gonfle , parce que l'air extérieur ne fait plus d'effort contre les parties externes. Tous les animaux ont donc besoin d'air pour vivre , mais

il n'y a point d'animal qui puisse subsister long-tems dans le même air. Soixante-quatorze pouces cubiques d'air , selon M. Hales , ne pourroient pas servir une demi minute à un homme , sans lui causer de l'inquiétude , & pas une minute sans danger de suffocation ; mais si cet homme étoit renfermé , la même quantité d'air ne lui suffiroit pas même si long-tems , à cause des vapeurs , qui , élevées non-seulement du poulmon , mais de tout le corps , infecteroient nécessairement son atmosphère.

Les animaux meurent aussi dans un grand espace , (M. de la Me-

On ne lui fournit point un nouvel air. C'est pourquoi dans les grandes Villes où il y a beaucoup de monde, l'air n'y est point propre ni pour la respiration ni pour la subtilité du sang; aussi les Habitans sont-ils sujets à l'affection hypochondriaque, à l'asthme, à la cachexie, & aux autres maladies produites par l'épaississement du sang.

Ceux qui habitent les campagnes voisines des forêts (a) sont sujets presque

trie, *inst. de Boerrh* §. 203. où l'air n'est point renouvelé, & cette mort ne vient que la seule destruction du ressort de l'air dans lequel ils vivoient. En effet, M. Hales a démontré ce que Thruston n'avoit fait que conjecturer, que l'air perd très-promptement son élasticité en passant par les poumons, & cette qualité essentielle ne subsistant plus, l'inspiration ne sçauroit se faire; parce qu'il n'y a plus de raison pour laquelle l'air externe puisse prévaloir sur l'air in-

terne, & que l'air qu'on a inspiré ne peut étendre les rameaux de la trachée-artère autant qu'il le faut pour laisser passer le sang dans le poumon.

(a) On ne doit pas être surpris de la grande humidité qu'une forêt entretient dans ses environs, si on fait réflexions à la quantité d'eau dont les plantes ont besoin pour leur nourriture. M. Hales, *Stat. des Veget* p. 7. comparant la quantité des liqueurs que la plante appelée soleil, tire & transpire avec celle que l'homme em-

aux mêmes incommodités : nous en avons connu la funeste expérience dans les Colonies qu'on a envoyées à l'Amérique dans des endroits entourés de bois ; ces misérables sont tous périés , & ce n'est que depuis qu'on a brûlé toutes ces forêts, que l'air y est devenu salubre. La raison en est évidente par la grande quantité d'eau qu'il faut pour nourrir tant de plantes , & qui s'en exhale après avoir parcouru l'immensité de leurs canaux.

Il n'y a donc point d'endroit plus commode pour y établir sa demeure , qu'une campagne découverte , ou le milieu d'une coline dont le sol soit maigre , sablonneux , inculte , sans soufre & sans bitume. On connoîtra la nature du terroir par les plantes & les herbes qui y croissent & encore mieux par les sources d'eau vive. Si elle est douce , insipide , claire & legere , c'est signe d'un sol salubre & propre aux maisons de Campagne ; il ne faut pas être trop voisin des montagnes ou de quelque grande riviere , de marécages ou de quel-

ploye, trouve qu'il entre & sort en 24 heures dix-sept fois plus de nourriture à pro-

portion des masses ; dans les vaisseaux d'un soleil , que dans les veines d'un homme.

que mines considérables. Il faut se disposer de façon que des collines ou des montagnes éloignées, opposées au septentrion & au lever du soleil d'Été vous mettent à l'abri des horribles vents d'aquilon & du nord-est. Si la nature du lieu vous prive de ces avantages, il faut que l'art y supplée par des ramparts capables de vous garantir des froids d'un bois voisin dont l'humidité est contraire à la salubrité de l'air. Quant aux montagnes (a), leur sommet est toujours humide à cause des vapeurs qui s'y condensent, aussi les meubles s'y moisissent sur-tout en Hyver. Le haut des montagnes est souvent rempli de pluie & de neige, tandis qu'au bas & aux en-

(a) Puisque le poids de l'athmosphère est plus considérable à proportion qu'il est près de la terre, l'air doit être moins pesant sur le sommet des montagnes; mais le défaut de pression y est compensé par la froideur de l'air qui en augmente l'élasticité. Les corps ne retenant la chaleur, dit M. *Arbutnot*, *eff. de l'Air*,

pag. 103. qu'à proportion de leur densité, l'air ne la conserve pas le moindre instant sur la cime des montagnes, où il est privé de celle qui est réfléchie par la surface de la terre. Au milieu de la Zone torride, l'air devient plus froid à mesure que l'on monte. La cime des montagnes est couverte de neige dans des pays très-chauds.

virus on jouit d'un tems ferain. Ajoutez que le sein des montagnes renferme ordinairement quelque mine ou quelque réservoir d'eau de pluie qui ne font point avantageux à la santé ; car les nuages (a) qui s'élèvent à une certaine hauteur ne font qu'une eau rarefiée qui s'étoit élevée au haut , a pris la forme de rosée (b) ou de pluie & est tombée dans ces especes de bassins , qui font les origines des fontaines & des fleuves.

D'un autre côté les vents y régissent avec bien plus de violence , leurs vapeurs pénètrent bien davantage dans le corps , & le froid qui les accompagne n'ajoute pas peu au dommage qu'il apporte.

(a) Les nuées sont des amas de vapeurs & d'exhalaisons suspendues en l'air ; lorsque celles-ci deviennent un peu plus pesantes que l'air , elles se rassemblent en nuages , qui tombent en forme de pluie : si elles sont gelées par l'extrême froid de l'air , elles forment la neige & la grêle.

(b) La rosée est un amas de vapeurs légères élevées par la chaleur du jour à une certaine hauteur , mais qui condensées par la fraîcheur de la nuit , deviennent sensibles ; comme la rosée est un amas de toute sorte d'exhalaisons de la terre , elle doit être différente dans les différents endroits.

Une étendue d'eau répandue dans une vaste campagne, produit des étangs & quantité de marais, dont les vapeurs sont très-pernicieuses.

Un sol bitumineux & gras, surtout de couleur * noire qui semble naître de la pourriture, infecte l'air voisin par ses exhalaisons sulphureuses ou minérales, ou par des vapeurs des herbes pourries ou des animaux; il n'en est pas de même d'un terroir sec, maigre & sablonneux. Il en sort peu de vapeurs, & s'il s'en exhale, elles ne sont point nuisibles, venant d'herbes odoriférantes & dessicatives, comme la termentille, le serpolet & autres, dont les odeurs douces & agréables recréent les nerfs & le cerveau, & corroborent les fibres du poudmon en les agaçant légèrement dans l'inspiration. Les parties subtiles de ces substances odoriférantes ayant pénétré les membranes de ce viscere, passent probablement dans le sang, & loin de nuire, elles y font avec le tems des biens considérables & ont les mêmes effets que les cardiaques parvenus dans l'estomach; mais ce qui est bien étonnant, c'est que ces plantes venues

* Nevvton, *Opt. lib. 2. part. 3. prop. 7.*

dans cette terre, sont plus amies de l'estomach des gens délicats, que celles des mêmes especes qui croissent dans un autre terroir. Les légumes & les racines qu'on en tire, sont plus tendres & plus agréables; & tout le monde convient que les animaux nourris de ces pâturages, ont une chair plus succulente & de meilleur goût.

Ceux qui habitent dans les vallées éprouvent continuellement les incommodités d'un air humide & brûlant; parce que dans ces fonds il tombe sans cesse des torrens d'eau, ou bien cette eau passe sous la terre; d'un autre côté l'air qui est à l'abri des vents & qui n'est jamais renouvelé, s'y corrompt; par conséquent, les fibres de ceux qui y habitent se ramollissent, se relâchent & les humeurs tombent en corruption.

§. 10. Les valétudinaires (a) doivent

(a) Les valétudinaires (*Cheyne, Meth. nat. de Guer. t. 2. p. 315.*) devroient plutôt demeurer dans des campagnes bien découvertes & bien libres, à l'abri des vents de Nord & d'Est, sur des lieux d'une éléva-

tion médiocre, c'est-à-dire, qui tiennent à peu près le milieu entre le sommet des plus hautes montagnes voisines, & le niveau de la mer ou des rivières. leurs fenêtres exposées au midi ou à l'occident, & leur chambre

encore bien prendre garde aux vents qui sont très-pernicieux , car cet air agité pénètre bien plus que l'air ordinaire & produit des effets , ou plus nuisibles , ou plus salutaires. Le froid surtout devient plus rigoureux par le mouvement , & les vapeurs pénètrent plus profondément dans le corps des animaux. Les Habitans du septentrion craignent les vents d'*Est* & *Nord est* qui font sentir en Hyver le froid le plus cuisant , & qui transportent avec eux le nître des neiges éternelles du nord. Le vent d'ouest & du sud-ouest est nuisible par son humidité , aux Anglois & aux Habitans des Contrées occidentales de l'Europe ; car ils ne parviennent à nous que chargés des vapeurs qu'ils ramassent en traversant une mer immense. La mer d'Allemagne est incommode à ceux qui sont sur les côtes orientales de l'Angleterre , & la Méditerranée à ceux qui habitent la partie australe de l'Europe ; à ceux-ci par le vent du midi , & à ceux-là par le vent d'orient. En effet , les vents les plus fréquens & les plus nuisibles en Angleterre sont ceux d'*Est* , qui font

à coucher bien aérée , ouvertes pendant tout
laissant leurs fenêtres le jour.

sentir en Hyver le froid le plus pénétrant, parce qu'ils apportent les neiges des régions boréales ; au contraire, en Eté leur chaleur est brûlante, parce que ce pays est rempli de feu que le soleil répand continuellement, & depuis la fin de Février jusqu'au commencement de Juin le vent vient presque toujours de ce côté là, lorsque le Printems est sec, & de l'autre côté, quand il est plus vieux : cela est si constant qu'on peut sçavoir au Printems, si le tems sera beau & sec, ou humide & nébuleux, par le côté où le vent se place à la nouvelle lune, présage qui n'est pas inutile pour les valétudinaires ; car comme la force de l'air fait tant d'impression (a) sur

(a) On peut encore contribuer à se procurer une vieillesse saine, en ayant soin de s'entretenir les pieds & les mains aussi chauds qu'il est possible avec des chaufsons de laine, & avec des gands. Comme ces parties sont plus éloignées du cœur, (*Cheyne, Meth. nat. de Guer. t. 2. p. 422.*) qui est la source & la puissance motrice de la

circulation, un homme avancé en âge ne devrait jamais aller se coucher les pieds froids ; quand ils le sont, il faut les échauffer devant un bon feu, ou les baigner dans de l'eau chaude, autrement on s'exposera à avoir un sommeil court & interrompu. Dans les tems froids & de gelée, on ne doit jamais manquer de

le corps de l'homme & principale ment
sur les corps infirmes ; ils pourront , si
le Printems est sec , ou le vent *Nord-est* ,
quitter l'appartement tourné à l'orient
ou au septentrion , & en prendre un qui
regarde l'occident ou le midi ; mais si
l'on est privé de ces commodités , on
se contentera de boucher les fenêtres
de ce côté-là & de ne les ouvrir que
rarement. On peut employer les mê-
mes moyens pour se garantir du vent
austral & occidental d'un Printems hu-
mide.

Il faut bien échauffer son lit ,
& laisser brûler du feu
pendant toute la nuit.

La chambre à cou-
cher d'un homme fort
avancé en âge devoit
toujours avoir une ex-
position méridionale ,
& quand cela est possi-
ble , il faut en tenir
les fenêtres ouvertes
pendant la partie du
jour la plus chaude ,
afin de la bien aérer.
Il est aussi fort avanta-
geux de la parfumer de
quelques odeurs fort
douces & de la tenir
extrêmement propre.

Les Vicillards de-

vroient éviter de faire
leur demeure dans de
grandes Villes bien
peuplées ; un terrain
clair , sec & sablonneux
leur est plus propre , &
il n'est pas indifférent
que leur maison ait
une élévation modé-
rée.

Il faut qu'ils soient
habillés de maniere
que tout leur corps
soit entretenu dans un
état de chaleur unifor-
me & modérée , sans
néanmoins être gênés ,
ou que cela les empê-
che de se donner de
l'exercice.

Mais si quelque personne valétudinaire a souffert le froid du vent du nord il faut pour prévenir les accidens qui peuvent arriver , lui faire prendre aussitôt quelque remède capable de rétablir la transpiration.

Les vents d'*Est* , du *Sud* , du *Sud-est* sont les plus favorables au reste des Européens par leur sécheresse , & les vents qui régnent sur la Méditerranée sont encore plus secs.

Les personnes d'une complexion délicate doivent donc ne point s'exposer à un vent pernicieux & malfaisant , & s'il ne peuvent l'éviter , ils doivent se couvrir d'un habit bien chaud. (a)

Il n'est pas si aisé de se garantir de l'humidité qui gagne la peau à travers les vêtemens , on ne sçauroit en garantir le poulmon , si ce n'est avec bien de

(a) Cette maxime ne regarde que les personnes valétudinaires & délicates ; car ceux qui sont robustes ne doivent pas être si exacts à éviter le froid , & à recourir aux habits chauds & aux fourrures , qui ne sont nécessaires & ne convien-

nent tout au plus que dans une extrême vieillesse ; elles sont pernicieuses à ceux qui transpirent trop , & on ne s'en sert utilement que dans les cas où il faut entretenir ou rappeler cette évacuation.

la peine ; néanmoins l'air y parvient un peu temperé, quand il passe par les narines.

Quand on est chez soi, on évite le froid par les vêtemens ; les habits ne doivent pas être trop pesans, on peut les faire de drap ; il ne faut point se vêtir à se faire suer, pour éviter les maux dont nous parlerons.

Pour ce qui regarde l'humidité on peut y pourvoir au moyen d'un bon feu, ainsi le plus prompt remède pour l'un & pour l'autre, c'est le vêtement pour le froid, & le feu pour l'humidité ; on en vient aussi à bout par l'exercice du corps, car l'agitation empêche que les humeurs ne se coagulent par le froid, & que les fibres ne se relâchent par l'humidité ; mais les exercices du corps ne se font pas en plein air, dans un tems de pluie, ni dans la tempête, mais bien à couvert, & je n'en connois point de plus commode que le Billard : dans ce jeu, deux boules d'yvoire qu'on pousse avec adresse, roulent sur la surface d'une grande table unie, dont les bords garnis sont élevés ; la bille qu'on pousse contre l'autre, la met en fuite, & celle qui reste est victorieuse. Le Joueur tantôt s'arrête, tantôt marche & tourne autour du

Billard, ces mouvemens mettent en action les fibres des extrémités inférieures ; mais en poussant la bille, ils étendent les bras & mettent en action les muscles des extrémités supérieures & du reste du corps par les différentes attitudes qu'il faut prendre. Ce jeu devroit être dans une grande salle, & ceux qui n'ont pas de grands appartemens devroient avoir un endroit exprès pour placer un jeu aussi salutaire.

§. 11. Outre les vapeurs excitées par l'ardeur du soleil & des feux souterrains dont l'air est rempli ; les personnes délicates qui sont à Londres ou qui habitent les grandes Villes où l'on brûle des tourbes (a) ou du charbon de terre, ont beaucoup de mesures à prendre pour

(a) De tous les ingrédients de l'air, dit *Arbuth. Eff. sur les eff. de l'Air*, p. 24. il n'y en a point de plus nuisible au corps humain que les souffres ; la fumée de charbon de bois suffoque dans le moment. L'air chargé d'exhalaisons sulphureuses, dit M. *Hoff. Med. rat. Lib.*

1. *Seët. 1. ch. 6*, §. 29 *Schol.* dessèche les membranes & les vésicules du poulmon, & resserre les enveloppes des glandes, ce qui produit le dessèchement du poulmon & l'asthme sec, auquel sont sujets ceux qui travaillent les métaux au feu, & qui respirent sans cesse la va-

éviter ces odeurs sulphureuses & bitumineuses dont l'air est infecté ; la fumée qui en sort sur-tout l'Hyver , forme un nuage noir & épais qui couvre toutes les maisons , cette fumée est funeste aux asthmatiques & à tous ceux qui sont d'une complexion délicate ; c'est pourquoi je leur conseille de quitter les Villes pendant l'Hyver , quoiqu'il y ait plus de plaisir , & d'aller à la campagne , où ils seront dédommagés de la tristesse de la saison par la sûreté de leur santé ; mais s'ils sont attachés à la Ville par des affaires indispensables , il faut du moins qu'ils évitent les incommodités de l'air de la nuit , qu'ils se re-

peur du charbon de terre. Ceux dont les glandes bronchiales sont trop relâchées & qui ont la trachée-artère trop humide , se trouvent fort bien d'un air chargé de soufre doux , ou balsamique.

Cælius Aurelianus ,
idem ibid pathol.
part. 2. ch. 9 Schol.
remarque que l'accablement & l'engourdissement de ceux qui sont tombés par les

vapeurs du charbon ; les rend tels que les cataleptiques , qui ont les yeux ouverts & la mâchoire pendante , avec un pouls petit & foible. Donatus , Lofsius & Solenander parlent de personnes privées subitement de sentiment & de mouvement à cause de la fumée du charbon. On a trouvé le cerveau de ceux qui en sont morts engorgé & enflammé.

tirent le soir dans leur chambre auprès d'un bon feu avec une compagnie agréable ; par ce moyen ils éviteront les vapeurs humides & les exhalaisons empoisonnées des minéraux.

§. 12. Il ne me reste plus qu'un avis à donner sur la pureté de l'air. Quand on a le bonheur d'avoir le corps pur & net, on doit prendre garde de s'exposer aux impuretés des domestiques mal-propres. C'est aussi dans cette vûe qu'on doit être attentif à faire bien nettoyer les maisons, à en faire ôter les ordures & à en écarter les commodités ; & afin que tout conspire à la pureté de l'air & à l'affermissement de la santé, on doit souvent changer de linge. Il faut fuir toute humidité des couvertures & des matelas, les vapeurs des planches & des pavés récemment lavés. Il ne faut pas non plus se borner à ces soins qui regardent la pureté de son corps, on doit encore faire choix de ses amis & de ceux avec qui on mange, fréquenter ceux qui sont nets & propres, & fuir la société de ceux qui ont quelque maladie ou qui sont fals.

Voilà ce que j'avois à dire sur les qualités de l'air & sur les avantages qu'on en peut tirer pour conserver la

santé des personnes valétudinaires & la soutenir. Quiconque aura besoin de ces avis & voudra en faire usage, éprouvera à son avantage la bonté des préceptes que je viens de donner.

D'un air pur & serain, connoissez l'avantage ;
Il y faut, s'il se peut, choisir votre séjour ;
D'un égoût, d'un marais craignez le voisinage ;
Logez loin des vapeurs qui regnent à l'entour.

Ecol. de Salerne.



CHAPITRE II.

Des Alimens solides & fluides.

§. 1. **I**L est de la dernière conséquence, pour nous conserver la santé & prolonger nos jours, que la quantité & la qualité de nos alimens soient mesurées & réglées sur la force de notre estomach. Nos corps n'ont besoin que d'une certaine quantité d'alimens pour réparer les pertes qu'ils ont faites ; & si l'on observoit une proportion exacte, on ne tomberoit pas facilement dans des maladies aiguës, l'on se garantiroit presque toujours des chroniques, & nous ne retrancherions rien au nombre des années dûes à la force de notre tempérament.

La trop grande abondance (a) de nour-

(a) Plus les forces motrices sont grandes, plus les parties solides dissipent, & c'est sur cette quantité d'humeurs dissipées, que nous devons régler la quantité des alimens que nous prenons ; l'excès surcharge l'estomach, leur division n'est pas si intime, & leur coction si parfaite, d'où provient une infinité de maladies.

riture est la source de la lenteur des fluides ; trop d'alimens surpassent les forces des organes de la digestion , les molécules n'étant pas assez divisées font un obstacle à la circulation des liqueurs par les petits vaisseaux ; c'est pourquoi les fluides y passent avec plus de lenteur qu'il ne faut , ou s'y arrêtent entièrement. Le peu d'exactitude dans le choix des alimens est ordinairement cause qu'il s'y amasse des sels si âcres & si corrosifs , que les sucs qui en sont infectés altèrent & rongent (a) les canaux qu'ils

(a) Un trop long repos & une stagnation d'une trop longue durée , causent dans les liqueurs lymphatiques une acrimonie extrêmement caustique , ce qui occasionne dans les gens de cabinet des obstructions dans les intestins , & des maladies hypochondriaques ; les toux que l'âcreté des humeurs entretient & qui produit dans la suite une pulmonie funeste ; la mélancholie qui altère sou-

vent le caractère, l'humeur & la santé des jeunes filles, sont presque toujours les effets de la contrainte indifférente où elles sont retenues par des mœurs qui reconnoissent bien-tôt après , mais trop tard , leurs fautes. On trouve dans les Ephémérides d'Allemagne, Dec. 2 an. 2 Obs. 107. que le sang d'une personne étoit devenu si corrosif , qu'une goutte tombée sur la peau causoit une em-poule. Sennert de con-

36 L'ART DE CONSERVER
traversent. Joignez à ces deux causes
une vie paresseuse & sédentaire qu'un
relâchement & une mollesse dans les
fibres entretiennent, & qui est la source
de mille maux : voilà l'origine des
maladies chroniques qui engendrent
tous les jours de nouvelles pestes.

§. 2. Pour ce qui regarde le choix
des alimens solides, ceux qui ont cou-
tume de vivre de viandes, comme sont
les Anglois, doivent faire attention que
ces animaux qui leur servent de nour-
riture, ne sont pas moins sujets que les
hommes, à la vieillesse, aux maladies
épidémiques & aux autres infirmités,
& que ces animaux malades ne peuvent
jamais fournir une nourriture saine. On
doit donc avoir égard à la façon dont
on nourrit les animaux destinés aux dé-
lices de la table. Les Habitans de Lon-
dres aussi-bien que ceux des grandes Vil-
les, vivent de quadrupes engraisés &
de volailles de basses-cours; mais com-
bien les alimens dont on les nourrit,

sensu & diffensu, lib.
1. cap. 16. parle du
sang sorti du nez d'un
scorbutique, dont l'â-
creté étoit si grande,
qu'il corrodoit les lin-

ges avec lesquels on
l'essuyoit. *Bonet, Me-*
dec. sept part 2 lib.
2 sect. 22. Obs 2 en
dit autant de l'urine.

ne sont-ils pas mal-sains & corrompus, combien sont sales & incommodes les étables où on les renferme. Si une mauvaise nourriture, si des alimens mal-propres & corrompus peuvent infecter de pourriture les suc de notre corps, & causer la gangrene dans nos chairs, les mêmes choses ne se passeront-elles pas dans les corps des animaux qui nous communiqueront (a) le même poison. Ne peut-on pas dire à peu près la même chose des plantes prématurées qu'on fait croître au moyen d'un feu artificiel.

Celui donc qui veut vivre de viandes salubres, doit choisir des animaux qui ne sont point renfermés, qui vivent dans un air pur, qui sont à leur gré

(a) L'usage des viandes corrompues fait beaucoup de mal. Amman rapporte *Irenic*, pag. 177 que douze Etudiens moururent pour avoir mangé de la chair de vaches maigres qui avoient intérieurement des abscesses. Le Journal d'Allemagne, Dec 1 an. 6. Obs. 91 fait mention d'un homme qui mou-

rut pour avoir mangé de la chair d'un porc malade qui avoit le col gonflé. Il en est de même des poissons & des plantes, on doit dire la même chose des viandes trop gardées dans la vue de les mortifier, les souffres qui y sont développés causent dans le sang de la putréfaction & infectent les humeurs.

dans de bons pâturages, & qui se mettent à l'abri du mauvais tems dans des étables bien propres.

§. 3. Mais quand même les animaux feroient sains, néanmoins les personnes qui font d'une complexion délicate doivent encore les choisir. Dans ce choix on doit avoir égard à la nature & à la constitution des bêtes, au tempérament dépravé, au goût & à la manière de vivre de chaque homme qui en fait sa nourriture. Pour ne point se tromper dans le choix des alimens tirés des animaux & des végétaux, je donnerai trois règles qui serviront à distinguer les alimens qui pourront se digérer plus aisément dans certains estomachs, ou qui auront plus de peine à se convertir en un suc propre à nourrir le corps.

En parlant des alimens indigestes, je ne me bornerai pas à la difficulté qu'ils ont de digérer dans l'estomach, je suivrai les mauvais effets qu'ils produisent depuis leur entrée dans le corps jusqu'à leur sortie. Ces mauvais effets consistent, 1°. A ne point céder à l'action naturelle des parties capables de briser les humeurs, je veux dire non-seulement le ventricule & les intestins, mais en-

core tous les viscères destinés à la sanguification & aux sécrétions. 2°. A donner plus de force & d'action à ces mêmes vaisseaux que la nature ne demande. 3°. A produire des particules plus grosses qu'il ne faut pour traverser les petits rameaux, ce qui les obstrue, les distend & les rompt; de-là vient l'altération & le relâchement dans les fibres, & un désordre universel dans l'œconomie animale; un pareil état est bien misérable & bientôt suivi d'une mort précipitée.

Au contraire, plus la force des fibres & les puissances digestives sont capables de briser les alimens, plus le chyle est fin & subtile, plus les humeurs passent & repassent librement par les anfractuosités des plus petits vaisseaux, plus aussi l'esprit est gai, & le corps sain & vigoureux.

Voici les règles dont il s'agit. La première: *La cohésion des molécules de chaque corps est d'autant plus forte, qu'il y a un plus grand rapport de la superficie de chaque molécule à toute la masse; parce que les corpuscules qui ont une superficie plus ample se touchent en une plus grande quantité de points.*

La seconde: *Plus la force avec laquelle*

60 L'ART DE CONSERVER
*deux corps se joignent , est considérable ;
plus la cohésion est ferme & solide.*

La troisième : Les molécules les plus dures du sel , terminées par des surfaces planes , après avoir paru prendre différentes formes , reprennent aisément leur première figure qui dans le fond est invariable , & leur cohésion est plus solide que tout autre corps. Cela vient de ce que les surfaces planes se touchent en plus de points , & que leur dureté leur conserve leur figure naturelle ; c'est pourquoi on les regarde comme les principes actifs des corps & comme les sources des qualités actives ; & lorsque ces molécules se sont approchées elles s'unissent avec avidité pour former de plus grosses masses : or tout cela se passe dans les plus petits vaisseaux de notre corps ; car le mouvement des fluides s'y faisant lentement , les particules du sel s'y rencontrent & se réunissent , de même que dans une lessive où les particules salines sont dispersées , & où un mouvement lent n'empêche pas les cristaux de s'y former.

§. 4. Je vais m'expliquer plus au long , & des trois règles que nous venons de donner , nous en déduirons d'autres plus propres à l'usage journalier & qui

approcheront de plus près les choses que nous devons observer.

Premierement, les plantes & les animaux, toutes choses d'ailleurs égales, sont d'une digestion plus facile, si ils viennent plutôt en maturité; ainsi les végétaux du Printems, comme les asperges, les fraises, & quelques salades sont plus faciles à digérer que les poires, les pommes, les prunes & autres fruits de l'Automne; parce que les premiers ont été moins frappés & moins desséchés par les rayons du soleil, & par conséquent leurs parties en sont moins compactes, parce qu'elles se sont formées par un feu plus doux, c'est-à-dire, avec moins de précipitation; d'ailleurs elles renferment peu ou point de sel âcre & fixe.

Quant aux animaux, la chair des poules, des lièvres, des lapins, des brebis & autres animaux, qui dans l'espace d'un an ou deux, sont en état d'engendrer, est plus tendre & se digère plus promptement que celle de vache, de bœufs, de chevaux, & d'ânes; car la famine nous force quelquefois de manger de la chair des derniers; la chair des premiers est plus tendre, parce que l'union de ses parties est moins solide,

Il est bon de remarquer que les plantes qui sont plus tardives & qui par conséquent renferment plus de rayons du soleil, sont remplies de suc que la fermentation a rendu plus subtils, & d'esprits vineux plus abondans, telles sont les grappes de raisins & les bayes de sureau.

Pour les animaux qui employent plus de tems à grandir, les Chymistes tirent de leurs chairs & de leurs humeurs des sels urineux très-fœtides.

Secondement, plus une plante ou un animal a de volume dans son espece, plus il fournit un aliment difficile à digérer; un gros oignon, par exemple, une grosse poire, une grosse pomme, sont plus indigestes qu'un fruit plus petit de la même espece. On doit dire la même chose de la chair des grands bœufs & des grosses brebis; considérés par rapport au plus petits animaux de la même espece, & cela non-seulement parce que les gros animaux ont des vaisseaux plus fermes & plus élastiques, mais encore parce que l'intensité des forces des grands corps est plus considérable que celle des plus petits de la même espece; c'est ainsi qu'un feu plus grand qu'un autre feu deux fois plus

petit, jette une chaleur bien plus de deux fois plus grande , & le vin renfermé dans un tonneau devient plus fort qu'un vin de la même espece renfermé dans un plus petit vaisseau ; c'est par cette même raison que les fucs des animaux & des végétaux d'une grosseur considérable sont plus rances.

Troisièmement , les animaux qui se nourrissent de chairs, fournissent un aliment plus indigeste que les animaux qui vivent de fruits & de grains , & la chair de ceux qui vivent de plantes , ou d'animaux qui croissent promptement est bien plus tendre , que celles des animaux qui vivent de plantes ou d'animaux tardifs à grandir ; ainsi la nourriture que la nature prépare pour les petits animaux , je veux dire , le lait & les œufs , sont d'une digestion plus facile , que la chair de ces mêmes animaux.

Les poulets & les dindons se digèrent mieux que les oyes , les canards & les perdrix ; les phaisans sont d'une plus facile digestion, que les bécasses & les bécassines qui se nourrissent d'insectes qu'elles trouvent dans les marécages ; de même on doit préférer les bœufs & les brebis qui vont pâture , à ceux qui

64 L'ART DE CONSERVER
sont renfermés dans les étables.

La chair des animaux carnaciers est encore plus difficile à digérer, telle est celle de l'épervier, &c. car si on donne à quelqu'un de ces oiseaux affamés, de la chair de milan, de pie, ou de corbeau, il la dévorera avec avidité; mais quelques heures après il la rejettera, telle qu'il l'a avalée, quoiqu'on l'ait achée avant de lui donner; si la faim le force à reprendre cette chair qu'il vient de vomir, il la revomira une seconde & une troisième fois, son estomach ne pouvant venir à bout de la digérer.

Quatrièmement, les poissons (a) en général & les animaux de mer sont plus difficiles à digérer que les animaux de terre, parce que la plupart des poissons vivent des autres animaux marins, ou des cadavres submergés des animaux terrestres; outre cela l'eau salée dans laquelle ils vivent, ne contribue pas peu à rendre leur chair compacte & ferrée. Nous éprouvons cette pression même

(a) Les Poissons contenant plus de phlegme que de parties sulphureuses nourrissent peu, & comme ils n'ont que peu d'huile

& de sel volatil, dit M. Hoffm. ils ne tombent pas si aisément en putréfaction, & causent moins de dommage que les viandes.

dans l'eau froide de riviere lorsque nous nous y plongeons ; mais quand elle est salée , la portion qui entre dans leur corps fournit des pointes de sel qui pénètrent dans leur chair & qui l'endurcissent ; c'est pourquoi les poissons de mer sont plus durs à digérer que les poissons de riviere , la tortue de mer que la tortue de terre , l'esturgeon & le turbot que la truite & la perche.

Cinquièmement, les plantes & les animaux qui sont d'une substance huileuse , visqueuse & grasse , se digerent plus lentement que ceux qui sont secs , charnus & fibreux ; car les huileux éludent l'action des facultés digestives & se réunissent plus étroitement que toute autre matiere , si vous en exceptez le sel (*Newton , quest. 7. ad fin. optic. lib 2.*) dont les parties s'attirent avec plus de force ; ajoutez que leurs parties molles & humides relâchent & affoiblissent la force de l'estomach , outre cela la graisse (a) & l'huile sont renfermées dans de

(a) Les graisses sont très-indigestes , & rebutent l'estomach. Les alimens gras se digerent difficilement, mais ils ne sont par nuisi-

bles , s'ils rencontrent une quantité suffisante de bile , qu'y étant alcaline , ouvre & sépare leur tissu , embarrassé & serré ; c'est pourquoi

petites vessies qu'il n'est pas aisé de rompre ; c'est pourquoi les noix passent par les intestins sans être altérées, les olives digèrent moins vite que les pois, la viande grasse que la maigre ; la carpe, la tanche, le saumon, l'anguille, le turbot, que le merlan, la perche & la truite. Au contraire, les alimens qui auront été desséchés & endurcis ne se digéreront pas facilement ; de sorte que les chairs qui sont d'ailleurs très-tendres, comme celle d'agneau, de veau, celle de poulet, salée & endurcie à la fumée, ou desséchée à la longueur du tems, les végétaux même confits ne le cedent pas à la difficulté de digérer du bœuf & des bêtes fauves ; c'est pour cela aussi que les fèves, les pois & le fromage qu'on a gardé long-tems & qui sont devenus durs, sont plus difficiles à digérer, que ceux qui sont nouveaux & tendres. Le feu a tant de force pour

les parties grasses de nos alimens ont besoin d'être pénétrées par la salive & par les autres humeurs savonneuses, atténuantes & délayantes pour passer par les orifices des vei-

nes lactées, état où elles ne peuvent parvenir, si on ne les mêle avec des substances, capables de les corriger & de leur ôter leur viscosité.

endurcir, que des plus tendres végétaux, il en forme une substance très-dure, après avoir dissipé l'humidité, je veux dire le verre, qui peut se faire avec le sel seul des plantes.

Sixièmement, les végétaux & les animaux dont la substance est blanche, sont plus tendres & plus légers, que ceux qui sont bruns ou rouges; car les premiers ont moins de masse & abondent moins en sel urineux: ainsi les navets, les panais & les batates sont plus légers que les carottes, les beterraves & les chervis; la poule, le dindon, le faisan sont plus tendres que le canard, l'oye, les bécasses & les bécassines; le merlan, le carlet, la sole, la perche que le harang, le faumon, l'Eturgeon, le maquereau; le lapin, l'agneau, le veau, que les bêtes fauves.

Septièmement, les végétaux & les animaux d'un goût fort & piquant, & d'une odeur aromatique, sont plus difficiles à digérer que ceux qui sont d'un goût plus doux, plus tendre & plus insipide. Le haut goût vient de l'abondance des sels qui ne se trouvent que dans les animaux adultes, ou qui emploient du tems à le devenir; c'est

pourquoi leurs parties sont difficiles à séparer & à digérer.

De même les plantes aromatiques retiennent plus étroitement & en plus d'abondance le feu des rayons solaires, qui deviennent, si j'ose le dire, des esprits solides ou des flammes fixes; ainsi plus on en prendra dans les alimens, plus l'on renfermera de sujets d'incendie, qui tôt ou tard mettra toute la machine en feu.

§. 5. Nous allons donner quelque jour aux règles que nous venons de donner par une seule observation.

Le chyle du consentement de tout le monde, n'est autre chose que la nourriture que nous prenons, réduite par la force du ventricule en une liqueur assez semblable à une gelée, tirée des animaux ou des végétaux par le moyen de la coction, soit que nous y considérions le mélange des fluides avec les solides, ou la chaleur coctrice, différente de celle du feu, en ce que la première bien plus impuissante que celle du feu, est aidée par des liqueurs pénétrantes, par l'action des dents, par la trituration ou le sacement de l'estomach, soit enfin que vous envisa-

guez la coagulation de la gelée & du chyle , quand ces deux liqueurs sont froides.

On peut donc sçavoir par la gelée qu'on tire des animaux ou des végétaux , le chyle qu'on peut faire en les prenant pour nourriture , chacun est à portée d'en faire l'expérience & de voir par lui-même la vérité des règles que nous avons prescrites ; par exemple , si l'on fait cuire des poissons , la gelée qu'on en tirera sera gluante & tenace ; si on fait évaporer le jus des viandes , la pâte sèche qui reste peut se dissoudre dans l'eau chaude ; & l'on s'apperçoit que la masse qui vient du bœuf , est beaucoup plus tenace que celle qui vient du veau , &c.

§. 6. Ainsi par le moyen de ces règles générales les personnes valétudinaires , ceux qui s'appliquent à l'étude , ou qui mènent une vie sédentaire , ou ceux dont les fibres sont trop relâchées , pourront choisir des alimens convenables à leur tempérament , & si quelquefois ce choix n'est pas tout-à-fait exact , l'erreur du moins n'en rendra point l'usage nuisible. Ce qu'il y a à faire en cette occasion , c'est de choisir les alimens que nous sçavons être inférieurs à la

force de notre estomach , & de ne point prendre ceux qui lui sont supérieurs ; néanmoins pour éviter autant qu'il est possible de faire des fautes sur cet article , nous rangerons dans certaines classes les alimens les plus en usage , commençant par ceux qui sont plus faciles à digérer , suivant un grand nombre d'expériences que j'en ai faites non-seulement sur moi-même , qui ai toujours été fort foible , mais encore sur une infinité d'autres dont l'estomach étoit ruiné , car il ne s'agit pas ici de personnes robustes ; & quoiqu'ils digèrent des alimens très-indigestes , la force victorieuse de leur ventricule ne fortifie pas l'estomach foible des personnes valétudinaires , sur qui la moindre chose fait beaucoup d'impression , semblables à une petite balance qu'un grain fait pancher , tandis qu'une once ne dérange pas l'équilibre d'une grande.

Pour revenir à l'énumération des alimens convenables aux personnes délicates, non-seulement il faut avoir égard à la force de l'estomach & des intestins dans l'ouvrage de la digestion pour produire un chyle capable de passer dans les veines lactées , ce qu'on appelle première *coction* , lequel parvenu dans le

sang, s'élabore & se brise dans les vaisseaux sanguins, & fournit différentes humeurs que les glandes dispersées çà & là séparent, pour servir en partie de nourriture au corps, c'est ce qu'on appelle seconde *cœction*; mais il faut encore faire attention à certaines qualités des alimens. On en remarque deux principales, la première est une qualité qui allume plus ou moins nos humeurs & irrite nos fibres, de sorte que accélérant la circulation, les globules du sang sont poussés dans les vaisseaux lymphatiques, ce qui produit l'inflammation du poulmon & des autres viscères, ou la fièvre même aux plus robustes; & les personnes valétudinaires sont attaqués de quelque maladie inflammatoire de la classe des chroniques, comme la goutte, le rhumatisme, &c.

Cependant je ne pense pas que cette qualité des alimens suffisent seule pour produire ces maladies, il faut y joindre la seconde, je veux dire, les acides, les âcres, les corrosifs; car quand nos humeurs en sont infectées, ils déchirent les fibres, affoiblissent & relâchent les solides, telles sont les particules de toute sorte de sel âcre; ainsi comme les dissipations de notre corps ne se répa-

rent que par la nourriture, tout est presque renouvelé l'espace de quelques années. L'énumération suivante sera très-utile aux personnes délicates pour connoître les alimens qu'ils doivent prendre chaque jour; ils remédieront par ce moyen aux vices des humeurs, ou ils les éviteront, si leur sang n'en est point infecté & formeront un bon tempérament.

§. 7. *Premièrement*, les alimens qui se digerent plus facilement, sont les semences (a) & les racines qui contiennent une matiere farineuse, comme le froment, l'avoine, le sagou, le ris,

(a) Les semences doivent être préférées aux autres parties de la plante, parce qu'elles contiennent une substance farineuse & un suc laiteux, d'où l'on tire une huile douce, capable de faire beaucoup de chyle & propre à adoucir les humeurs; telles sont le froment, l'orge, le seigle, les fèves, les pois, le ris, le bled de Turquie, les lentilles; mais il en faut pren-

dre peu, parce qu'alors pèsant trop sur l'estomach, elles ne répareront pas si bien les forces, & même la viscosité de leurs parties causeroit des vents & des obstructions, si on en faisoit usage trop long-tems.

La nourriture qu'on tire du ris, du gruau & de l'orge est bonne, leur vertu étant d'adoucir, d'humecter & de restaurer.

l'orge,

l'orge, le millet, le fégle, les pois, les batates, les panais, les fèves, &c.

Les herbes, les fruits & les racines succulentes engendrant des vents à cause de leurs crudités, sont au-dessous des alimens farineux, & sur-tout des semences qui sont comme les œufs & la nourriture des petites plantes qu'ils renferment; car elles fournissent un chyle plus doux & plus temperé, & s'étendent sans peine dans les boissons, sans fatiguer l'estomach; on reconnoît cette vérité par la bouillie (a) qui ne charge pas l'estomach des enfans & qui ne cede en rien au lait.

Secondement, on peut placer après les alimens farineux les racines humectantes & les légumes temperés, comme la laitue, les épinards, le pourpier, l'o-

(a) La bouillie qui n'est point trop épaisse & qui est bien délayée est une bonne nourriture pour les enfans, pourvu qu'on leur donne en petite quantité. Les meres ont la manie, dit Hoffm. med. rat. lib. 2. ch 12 §. 15. de gorger les enfans avec la fa-

rine, les œufs & le lait, nourriture extrêmement visqueuse & qui ne peut leur être que nuisible. Il leur est bien plus avantageux de leur faire prendre une panade composée d'une mie de pain mollet, d'eau & d'un peu de beure.

feuille; on doit placer ensuite les légumes plus chauds, comme le celeri, le cresson alanois, le raifort, &c. ces plantes choisies tendres, sont bonnes quand elles sont cuites, car alors elles ne sont pas venteuses; elles délayent & adoucissent les humeurs, c'est pourquoi on les donne dans le scorbut.

On range dans cette classe tous les fruits, mais cuits pour la plupart, & en petite quantité; ces plantes prises avec les précautions susdites, chargent moins l'estomac foible que toute espèce de viande.

Ceux dont l'estomac est délicat & dont les humeurs sont visqueuses, doivent prendre la nourriture que la nature destine aux jeunes animaux, je veux dire le lait, (a) comme celui de

(a) L'usage du lait est très-salutaire. Ceux dont on se sert le plus ordinairement est celui de vache, de chevre & d'ânesse. Le lait de vache renferme beaucoup de parties laiteuses & assez grasses; celles du lait de chevre sont moins laiteuses, mais plus fi-

nes & plus déliées; le lait d'ânesse contient encore moins de parties laiteuses, qui sont étendues dans quantité de sérosité.

On emploie le lait de vache, quand il s'agit d'empâter le sang & de lui fournir une nourriture forte; si l'on veut une nourri-

femme, d'ânesse, de jument, de vache, de brebis, de chevre, & les premiers sont plus délicats que les derniers; & je pense qu'ils sont aussi moins abondans en caillé & en cette huile qu'on voit flotter sur toute sorte de lait en forme de fleurs & de beure; c'est à quoi j'attribue le plus ou le moins de facilité qu'ils ont à digérer. Il n'y a qu'une incommodité à craindre, sur-tout au commencement qu'on fait usage du lait, c'est qu'il ne se caille dans l'estomac trop fortement; je dis trop fortement, parce que tout aliment qui est propre à se cailler, se tourne en un coagulum tendre & doux, par les fucs acides qu'ils rencontrent dans le ventricule & dans les intestins; mais si ces fucs sont trop abondans, il en résulte un caillé dur & tenace; c'est pourquoi afin que celui qui est rempli de fucs acides, puisse se servir de lait, je commence par le

ture plus fine, plus légère qui se digere aisément, on prendra du lait de chevre; mais si on se propose de détremper le sang, de le délayer, de l'adoucir; on aura recours au lait

d'ânesse.

Ceux dans qui, malgré les précautions, le lait se caille ou est trop lourd sur l'estomac, peuvent prendre l'eau de veau avec les pistaches.

D ij

faire vomir & le purger plusieurs fois ; ensuite je le mets pendant quelque-tems à l'usage des végétaux farineux , après quoi les humeurs acides édulcorées par ce moyen , le mettent en état de prendre le lait ; sans ces précautions il pourroit arriver d'horribles accidens. Une Dame attaquée d'une néphrétique , ne vivoit ordinairement que de lait ; un jour après l'avoir pris , elle but un gobelet d'eau de bristole , dans laquelle on avoit fait tomber vingt ou trente gouttes d'esprit de nître , elle pensa suffoquer. Un homme dans les grands remèdes , ayant pris dans (a) le fort de la salivation du lait tiède , pensa périr aussi de suffocation ; ces deux Malades seroient périés , sans l'abondance de pituite qui s'est mêlée au caillé qu'elle a délayé ; de sorte qu'en vomissant , le coagulum ramolli se moula à l'œsophage pour en sortir.

Il n'y a pas long-temps qu'un homme sain & robuste , ayant bû beaucoup de vin de Bourgogne & de Champagne , sans cependant s'enyvrer , s'avisa de

(a) On donne le lait de vache pendant la salivation des vérolés , sans qu'il en soit arrivé aucun accident ; ainsi ce qu'avance l'Auteur ne doit pas servir de regle.

boire du lait nouvellement trait , il mourut en peu d'heures ; cela n'est pas surprenant , ces vins acerbés semblent avoir tellement endurci le caillé , qu'il ne put passer par l'œsophage malgré tous les efforts qu'il fit . ces exemples nous font voir qu'il ne faut pas négliger les précautions que nous avons indiquées , d'adoucir d'abord les fucs de l'estomach (a) & des intestins par l'usage des drogues farineuses , ou de mêler au lait quelques gouttes d'esprit de sel ammoniac , ou une cuillerée d'eau de pivoine composée , ou un petit morceau de sucre , car par leur moyen on empêche le lait de se coaguler.

Quatrièmement , l'huile , le beurre frais , le fromage , les œufs , (b) & autres alimens composés de farine , de lait ,

(a) Il faut saigner & purger , même plusieurs fois avant l'usage du lait , pour vider l'estomach des crudités qui feroient cailler le lait ; mais il y a des estomachs qui ne sçauroient le supporter , alors il ne faut point s'opiniâtrer

contre la nature.

(b) Les œufs frais & mollets , dit *Hoffm. med. Systh. lib. 2. proleg. cap. 4. §. 12. Schol.* donnent une nourriture qui se distribue promptement aux parties , suivant *l'Ecole de Salerne.*

Si sumas ovum , molle sit atq; novum.

78 L'ART DE CONSERVER
de beure (a) & d'œufs. Si néanmoins
vous mangez trop d'huile & de beure,

Le jaune contient beaucoup de parties onctueuses, sulphureuses & grasses; le blanc a des parties humides & mucilagineuses, conformes à la sérosité du sang, s'il y a donc quelque aliment universel, c'est certainement celui-ci, il a encore l'avantage d'augmenter la semence; il convient principalement, lorsqu'il s'agit de nourrir promptement un corps épuisé par une effusion de sang abondante, ou par la fièvre, aussi Salmuth ordonne les œufs à la coque à ceux qui ont été saignés; les vieillards qui ont besoin d'une bonne nourriture & de facile digestion, se trouvent bien de leur usage. Nous l'interdisons au contraire à tous ceux dont les premières voies regorgent d'acides & de bi-

le; parce qu'on fait d'autant plus de tort aux corps mal disposés, qu'on leur donne plus de nourriture.

(a) Le lait se résolvant en beure & en fromage, dont le premier contient la partie caséuse & mucilagineuse du lait, il est clair que ces deux aliments fournissent, surtout avec le pain & l'eau, une nourriture excellente & universelle, convenable à tous genres de vie & de tempéramens. Il faut seulement remarquer par rapport au beure que plus il est nouveau, plus il est gracieux & sain, parce qu'il devient désagréable au goût & rance en vieillissant; son trop grand usage relâche les fibres de l'estomac, diminue leur tension, & cause des nausées.

Le fromage nourrit

la digestion ne se fait pas bien & les humeurs deviennent visqueuses. Il en est de même du fromage, qui avec le tems devient dur, âcre & mordicant; ces fortes d'alimens l'emportent sur la viande & ne chargent pas tant l'estomac.

Cinquièmement, les viandes blanches & tendres des jeunes animaux, comme les poulets, les dindons, les faisans, les lapins, les agneaux, les veaux, les chevreaux, les perdreaux, &c. digèrent d'autant plus facilement, que les animaux sont plus jeunes, qu'ils ont la chair plus tendre & moins salée; aussi le chyle qui en provient en est-il plus blanc & plus fluide, & les humeurs moins échauffées.

Sixièmement, l'on place ensuite la chair des animaux adultes & capables

aussi beaucoup, il ne faut le choisir ni trop vieux, ni trop nouveau, le nouveau charge l'estomac & cause aisément des obstructions au bas ventre, & le goût âcre & l'o-	deur fœtide du vieux augmente ordinairement l'âcreté & l'impureté des humeurs; c'est pourquoi il en faut manger avec modération.
--	--

Post pisces nux sit, post carnes caseus adsit;

Unica nux prodest, nocat altera, tertia mors est.

d'engendrer, celle des animaux domestiques, excepté celle de porc, dont je parlerai plus loin,

Septièmement la chair des quadrupèdes & des oiseaux, comme la bécasse, la bécassine, la cercelle, le canard, l'oye, le lièvre, le cerf, le daim, le sanglier, le porc, &c. la chair de ces animaux abonde en humeurs visqueuses, ou en sel volatil qui est capable d'ébranler & d'agacer les fibres nerveuses; mais comme cette chair chauffe les humeurs & qu'elle les épaisit, elle fait tôt ou tard ressentir les effets de ses mauvaises qualités.

Huitièmement, pour ce qui regarde les poissons, il n'y a point grande différence entr'eux, excepté entre ceux de mer & de rivière; néanmoins en général, je pense qu'ils ne conviennent point aux personnes délicates, pour les raisons que nous avons rapportées ci-dessus; d'ailleurs la nourriture qu'on en tire est molle & visqueuse, comme on le voit par le jus qui en sort, & qui s'attache aux écailles des poissons à demi séchés; c'est aussi des poissons qu'on tire la colle dont se servent les Artisans. L'Eglise qui sçavoit que les poissons fournissoient un aliment peu so-

lide, en a prescrit l'usage dans le jeûne & pour la macération du corps.

Je ne pense cependant point que la chair de tous les poissons soit plus indigeste, que celle de toute sorte d'oiseaux & de quadrupedes; je crois au contraire, que celle de merlan, de quarlet, de la sole, de la perche, de la truite, d'écrevisse de mer & de riviere est plus aisée à digérer, que celle de bœuf, de bête fauve, de porc, de farcelle, de canard, d'oye, &c. mais celle des derniers fournit un aliment plus fort & plus solide; cependant si quelqu'un aime mieux le poisson, ou qu'il soit obligé d'en faire sa nourriture, il peut en faire usage comme d'un aliment capable de lui faire moins de tort, & il peut préférer le homnard, le merlan, le querlet, la perche, la truite, la sole, l'ange, l'écrevisse de mer & de riviere, les huîtres, le turbot, le faumon, le harang, le maquereau, la tanche, la carpe, l'anguille, la lamproye, l'esturgeon, &c. le tout dans l'ordre que nous avons gardé.

Les mets qui sont composés de différens ingrédiens, digerent plus ou moins aisément, selon la nature des alimens qui en font la base, & selon leur quan-

tité. Quant aux assaisonnemens, nous en parlerons dans la suite ; de sorte que chacun sera en état d'en juger par lui-même au moyen des classes que nous avons rangées ci-dessus.

§. 8. Il ne nous reste qu'une chose à ajouter au sujet de certaines personnes sçavantes d'ailleurs, qui se laissent persuader que nos préceptes sont faux, parce qu'ils entendent dire que certaines viandes qui passent pour lourdes, comme la chair de bœuf (a), l'est bien moins à tel & tel estomac & se digere

(a) Toute nourriture est relative, dit M. Andry, *Tr. des Alim. tit. 1 p. 6.* & bien loin qu'il faille conclure que ce qui fortifie le cheval & le bœuf, doive aussi fortifier l'homme, à peine peut-on dire que le même aliment qui fera du bien à une personne, en doive faire à une autre.

Il n'est pas aisé, dit M. Boerrh. *inst. §. 1023.* de donner des loix dont l'observation soit également utile à tous les hom-

mes ; la cause ordinaire de cette difficulté est l'idiosyncrasie, qui est telle que la même façon de vivre produit souvent des effets opposés ; car comme remarque M. de la Maitrie, l'idiosyncrasie consistant dans une proportion entre les solides & les fluides, qui fait différer les actions d'un corps sain des actions d'un autre corps également en santé, & ces actions changeant nos alimens en humeurs, les mêmes alimens ne

bien plus aisément, que celle de veau, d'agneau, &c. mais on se trompe, si on ne veut se former de règles que sur l'expérience de chaque particulier.

Quand nous accorderions que la chair de veau est plus aisée à digérer que celle d'agneau dans quelques personnes, & que certains estomacs & autres organes de la digestion ont des sucs particuliers & propres à cet ouvrage (car la trituration ne paroît pas suffisante pour cela) ce qui autorise cette pensée, c'est le suc acide qu'on trouve dans l'estomac du veau, & même dans les estomacs desséchés, quand on les a fait macérer dans l'eau, ce suc coagule le

produisent point les mêmes humeurs dans différens individus.

D'ailleurs l'état du corps changeant dans tous les âges, dit M. Hoffm. *med. rat. lib. 2. cap. 12.* le même régime n'est pas convenable en tout tems. Dans un âge le corps croît, dans un autre il se fortifie & se maintient dans son état, enfin il perd ses forces & décroît; or dans

tous ces âges la disposition de notre machine est très-différente, parce qu'il arrive de grands changemens aux fluides, à raison de leur température & de leur quantité, & aux solides par rapport à leur aptitude aux mouvemens; il faut donc diversifier le genre de vie suivant les différentes dispositions du corps.

ait. Supposé donc que ces organes aient plus de force à digérer de la chair de bœuf que celle d'agneau, deux ou trois pareils exemples ne feront rien contre tant d'autres qui les détruisent, quelque exception n'alterera point la règle générale.

Mais quand même il y auroit bien des personnes qui digéreroient mieux, cela ne détruiroit pas ce que nous avons avancé; car nous avons averti plusieurs fois qu'il ne falloit pas seulement avoir égard à la digestion, mais encore aux autres qualités dans le choix des viandes salubres, sur-tout pour les personnes délicates en faveur de qui nous avons écrit ces préceptes; car il ne s'agit pas d'expliquer ici ce que les personnes robustes & vigoureuses doivent prendre ou rejeter. Quoique les alimens forts & succulens & les boissons spiritueuses soient propres & nécessaires à des athletes, néanmoins un pareil tempérament n'est pas absolument nécessaire pour être en santé, puisqu'il ne met pas hors de danger; car ceux qui vivent de la sorte, tombent dans des maladies aiguës qui les emportent, ou ils sont attaqués de quelque maladie chronique qui rend leur vieillesse

à charge , supposé qu'ils atteignent cet âge , après avoir épuisé les forces qu'une vigoureuse jeunesse leur procuroit ; c'est pour eux que le Sage dit : Les forts sont fortement punis.

§. 9. Je ne m'étendrai pas beaucoup sur les mets préparés ; le bouilli & le rôti conviennent aux personnes délicates , & si on a envie de conserver sa santé & de se prolonger la vie , on rejettera tout ce que le luxe & la délicatesse de la table ont inventé. Les choses salées sont difficiles à digérer ; l'usage du sel trop fréquent corrompt les humeurs & rend le sang scorbutique ; les viandes exposées à la fumée deviennent encore plus dures qu'elles ne sont naturellement ; le nître & le sel marin qui les pénètrent , se convertissent par l'addition du sel volatil de la fumée , en un sel ammoniac dont notre corps n'est peut-être que trop rempli.

Les ragoûts infectent nos humeurs , non-seulement par leur âcreté , mais encore par les épiceries , ils mettent le feu à tout le corps ; c'est pourquoi il faut employer rarement ces agréables poisons qui nuisent si fort à la santé. C'est le luxe qui a inventé les ragoûts , les soupes succulentes , les sauces rele-

vées, la pâtisserie, le fumé, le salé & autres mets propres à exciter l'appétit; car on ne s'attache pas à suivre la nature, on a recours à l'art qui ne sert qu'à détruire la santé; ne vaut-il pas mieux, quand l'appétit manque & qu'il reste assez de force, s'abstenir de manger, évacuer les substances superflues & exciter la faim plutôt par le travail & l'exercice du corps, que par les appas trompeurs d'une cuisine pernicieuse. Un Médecin peut tenter quelque moyen pour rappeler le goût, qui est perdu par quelque maladie; mais lorsque l'appétit est parvenu à un certain degré, il faut laisser agir la nature, rejetant tout autre secours du côté des remèdes & des ragoûts.

§. 10. L'ordre demande maintenant que nous parlions de la quantité d'alimens (a) qu'il faut prendre pour sou-

(a) Le moyen de se conserver en santé, c'est de prendre des alimens simples, & dans une quantité proportionnée à la force de son estomac, convenable à son âge, à son sexe, à son tempérament & à la dis-

sipation qu'on a coutume de faire; on s'affoiblit en en prenant peu, on accable & on détruit la nature en en prenant trop. Qui mange plus qu'il ne peut est moins nourri qu'il ne faut, dit *Sanctorius*, lib. 1. aph.

tenir les forces sans les surcharger ; mais il faut avoir égard à l'âge , au sexe , au tempérament , aux forces , à la situation du pays , à la nature du climat , au travail & aux exercices des personnes à qui on veut prescrire des règles. Dans les pays du nord , où les Habitans sont grands & forts , où l'air froid donne de la solidité aux fibres & de la vigueur aux facultés costrictives , où les travaux qu'on y fait consomment bien des nourritures , il y faut beaucoup plus d'alimens que dans le pays du Sud & dans les pays chauds. Les jeunes gens qui croissent encore en ont plus besoin que les adultes , & les adultes que les vieillards ; mais en général une nourriture médiocre & tempérée est très-salubre & très-propre à conserver la santé ,

54. la trop grande quantité d'alimens les plus salutaires est plus pernicieuse à la santé , que ne seroit leur mauvaise qualité , si on en usoit modérément ; c'est pourquoi , dit *Hoffm. med. rat. lib. 2. cap. 7. §. 6.* il faut chercher la proportion qui rend cette

quantité innocente , suffisante ou nuisible dans chaque Sujet , en faisant une exacte attention à sa force ; car ce qui excède dans quelques-uns & attaque leur santé , est modéré dans d'autres , & convenable à leur disposition.

j'en prescrirai la maniere & la mesure, après avoir rapporté quelques exemples (car le nombre en est infini) par lesquels on connoîtra les admirables effets de la tempérance, quand on sçait y joindre l'exercice.

§. 11. On ne sçauroit croire avec combien peu d'alimens vivoient les Chrétiens de l'Orient. Cassian nous apprend que ceux qui s'étoient retirés dans les déserts de l'Arabie & de l'Egypte, pour éviter la persécution des Payens, vécutrent un grand âge avec douze onces d'alimens solides pour vingt-quatre heures, n'ayant pour boisson que de l'eau pure. S. Antoine vécut jusqu'à cent cinq ans au pain & à l'eau, ajoutant seulement quelque peu d'herbes sur la fin de ses jours. S. Jacques Hermite vécut cent quatre ans, S. Arsene Gouverneur de l'Empereur Arcadius cent vingt; il avoit soixante-cinq ans quand il se fit Hermite. Saint Epiphane cent quinze. S. Jérôme environ cent. S. Simeon Stylite cent neuf. Louis Cornaro noble Vénitien, qui est moins ancien & plus voisin de notre climat, employa en vain toute sorte de remèdes sans espoir de conserver sa vie; à l'âge de quarante ans, il eût recours à une vie tempé-

rée & vécut presque toujours en bonne santé plus de cent ans.

Il n'est pas moins étonnant que tant de personnes dans le Nord accoutumées dès leur enfance à vivre sobrement, ayent vécu tant d'années dans la sobriété, avec une force de corps & une tranquillité d'esprit admirables. Buchanan fait mention d'un certain pêcheur nommé *Laurent*, qui se maria ayant plus de cent ans, & qui ne cessa de travailler & de vivre jusqu'à l'âge de cent quarante ans, ne s'étant soutenu que par la tempérance & l'exercice. Jean Spodisvodus, Archevêque de l'Eglise de S. André, rapporte que Kentigernus connu dans la suite sous le nom de Monga, avoit vécu cent quatre-vingt-cinq ans; que depuis qu'il avoit atteint l'âge de raison, il n'avoit bû ni vin ni liqueur, & qu'il avoit toujours couché sur la dure exposé à l'air. Nous avons encore aujourd'hui un exemple vivant dans Vebbius, mon ami, qui a l'esprit fort sain, & le corps vigoureux & qui ne vit que de plantes & d'eau. J'ai parlé dans mon traité sur la goutte, §. 64. d'un Médecin qui ne put affoiblir la violence de la goutte dont il étoit tourmenté depuis long-tems, que

90 L'ART DE CONSERVER
par le laitage. Il passa ensuite quatorze
ans en parfaite santé & mourut par ac-
cident. Henri Jenkinfus pêcheur vécut
cent soixante-neuf ans, avec une nour-
riture commune & rafraichissante, com-
me nous l'apprend son Historien, res-
pirant un air froid & serain à Allerton
sur la Sevale dans le Comté d'York.
Parrus très-connu en Angleterre, mou-
rut seize ans plus jeune; ce dernier s'é-
toit nourri de fromage, de lait, de
pain de son, de petite biere & de pe-
tit lait; il auroit vécu davantage, s'il
n'avoit point changé son air serain de
campagne, pour l'air impur & épais de
Londres; sa nourriture commune sim-
ple & rustique, pour une nourriture dé-
licate, son petit lait pour de bon vin,
ayant été admis à une des meilleurs ta-
bles d'Angleterre. Ces alimens extraor-
dinaires ayant mis le désordre dans l'œ-
conomie animale, & les forces coctri-
ces ayant été détruites, la mort suivit
de près. M. Lister Médecin, parle de
huit personnes du Nord, Anglois, dont
les plus jeunes avoient plus de cent ans,
& les plus vieux cent quarante; il
ajoute que la nourriture de tout ce pays
montagneux est excessivement grossiere;
certainement il semble qu'il n'y a pas

d'endroit plus propre à prolonger la vie qu'en ces endroits d'Angleterre, où règne un air pur & libre avec un terrain marné, sur-tout si on joint à un exercice convenable une vie simple & tempérée.

§. 12. J'ai fait voir dans mon Traité de la goutte, §. 29. quelle quantité d'aliment suffit pour maintenir en santé un homme d'une stature ordinaire, & qui n'est attaché à aucun emploi laborieux; c'est huit onces de viandes, douze onces tant de pain que de racines, avec une chopine de vin pour chaque jour; mais il faut que ceux qui sont délicats & qui ont des emplois sédentaires, ou qui s'appliquent à l'étude, diminuent cette quantité d'alimens, s'ils veulent conserver leur santé & avoir l'esprit libre long-tems, car il leur faut moins d'alimens qu'à ceux qui sont engagés dans une vie active; parce que, comme ils manquent de cet exercice qui est nécessaire à la coction & à la transpiration, & qu'ils dissipent plus d'esprits par l'action extraordinaire des fibres du cerveau, que par le travail du corps, leurs nerfs se relâchent pour peu qu'ils mangent plus qu'à l'ordinaire; alors les sucs deviennent visqueux &

l'estomach n'est plus en état de faire ses fonctions ; mais celui qui a besoin d'un esprit solide & pénétrant , doit faire en sorte d'avoir un bon estomach , car s'il laisse y résider des crudités , il aura bientôt l'esprit enveloppé de nuages obscurs. La plupart des gens de lettres qui négligent ce précepte , sont hypochondriaques , mélancholiques & sujets aux vapeurs ; n'ayant ni joye ni espérance de meilleur sort , ni consolation dans leurs malheurs ; une vie médiocre & un exercice temperé sont les seuls remèdes à tant de maux.

§. 13. La replétion qui survient à ceux qui négligent ces préceptes , & qui est cause de l'épaississement des humeurs & de la rupture des petits vaisseaux , produit des maladies chroniques , rapproche les infirmités de la vieillesse & tranche nos jours avant le tems. Cela n'est pas difficile à comprendre , si l'on fait attention qu'on guérit les maladies chroniques par les évacuations , & c'est par le même moyen qu'on prévient les accidens de la vieillesse & de la mort ; car la saignée , les ventouses , les vésicatoires , les cauteres , les cathartiques , les émétiques , les sudorifiques ne sont-ils pas des évacuations manifestes qui

détachent les substances que nous avons prises. L'abstinence même, l'exercice, les altérans, les cordiaux, les alexipharmques, les stomachiques amers brisent les humeurs grossières pour les évacuer plus promptement, & pour y substituer un suc nouveau élaboré par une exacte trituration, matiere propre à réparer les chairs; mais comme les évacuations ne se font pas sans danger, il vaur mieux avoir recours à un autre moyen qui sera plus facile aux malades. En ne foupant point, en s'abstenant de viande & de vin pendant quatre ou cinq jours, on a les mêmes avantages que procureroient dans les maladies chroniques la saignée, les cathartiques & les évacuans car les maladies aiguës n'attendroient pas l'effet des médicamens lents.

§. 14. C'est pourquoi je conseille à ceux qui mènent une vie sédentaire & oisive, de prendre peu d'aliment, pour ne pas nuire à la liberté & aux forces de l'esprit; s'ils se sentent surpris de pesanteur, d'inquiétudes, d'insomnie, ou d'aversion pour le travail; il faut qu'ils retranchent la moitié des nourritures, jusqu'à ce qu'ils aient repris leur gayeté ordinaire & leur liberté d'esprit, ou qu'ils vivent de pain & de vin

bien trempé; & ceux qui voudront se faire une santé solide & passer une vieillesse tranquille, se feront une loi de faire maigre tous les trois ou quatre jours; ou si le maigre les incommode ou leur déplaît, ils prendront quelques purgations qui ne les obligent ni à manquer leurs affaires ordinaires, ni à changer de nourriture, & qui fortifient les viscères en évacuant les humeurs nuisibles; telles sont les pillules d'aloës & d'extraits amers, connues sous le nom de pillules Ecoſſoises; qu'on prend au nombre de six ou sept; les pillules stomachiques avec les gommes à une demi-dragme, & si elles sont trop faibles, on y ajoutera trois ou quatre grains de diagrede; les pillules de Ruffus, la teinture d'Hiera Picra deux onces, avec une dragme de syrop de nerprun, deux ou trois onces d'*élixir de salut*, ou la préparation de rhubarbe que je préfère à tous les autres, & dont voici la composition.

Prenez deux onces & demie de la meilleure rhubarbe en poudre, une dragme de sel d'absinthe, une demi-once d'écorce d'orange, deux scrupules de muscade rapée, une demi dragme de cochenille; mettez macérer le tout pendant quarante-huit

heures dans un lieu chaud, dans deux livres d'esprit de ris ; coulez & conservez la colature dans une bouteille bien bouchée pour l'usage.

On peut prendre de cette composition deux ou trois cuillerées , deux ou trois fois la semaine , ou quand on le jugera à propos , sans interrompre ses affaires ; & si on le trouve nécessaire , on peut continuer d'en prendre même jusqu'à la vieillesse , tant est vrai ce que disoit Verulemius : *rien ne contribue davantage à conserver la santé & à prolonger la vie que les fréquentes purgations.*

En un mot ceux qui s'appliquent à l'étude & à la contemplation , doivent suivre l'avis que Scarburius, Médecin Anglois donnoit à une Dame , qui vouloit bien jouir d'une santé solide , mais qui ne vouloit point renoncer au luxe : *il vous faut avoir une table moins somptueuse , ou prendre plus d'exercice , ou vous purger , ou être malade.*

§. 15. Ceux qui ont écrit sur la santé , ont donné plusieurs règles par lesquelles on peut connoître , si l'on a pris trop d'aliment ; la marque la plus sûre (a) selon moi , est quand l'esprit

(a) Quand on n'a pris de nourriture

n'est point propre au travail une heure après qu'on a mangé, & qu'on a passé ce tems tranquillement & dans des conversations agréables : je dis cela aussi pour ceux qui s'appliquent à l'étude ; car pour ceux, qui sont obligés de travailler pour vivre, ils doivent avoir égard au corps, qui demande plus d'aliment pour soutenir les fatigues du travail.

Si les personnes délicates & les gens de lettres suivoient cette règle, ils n'auroient pas besoin de Médecin pour les maladies chroniques, ou s'ils se bornoient à un peu de viande, tirant des légumes le reste de leur nourriture, s'ils ne buvoient que de bonne eau avec très-peu de vin, ou de la petite bière claire, leur appétit leur serviroit de règle ; mais la variété des mets que le raffinement de la cuisine a inventé, les vins choisis qu'on boit à table, réveillent l'estomac languissant. La tendre indulgence des meres & la pernicieuse assiduité des nourrices à gorger les enfans, leur ont aggrandi si fort le ventricule, qu'on feroit mal de ré-

qu'autant que l'esto-	la respiration libre, &
mac en peut digérer,	l'estomac sans pesan-
on a l'esprit léger, le	teur.
sommeil tranquille,	

gler

gler la quantité de leurs alimens sur la grandeur de leur appétit. Il est étrange que des hommes oisifs & sensuels avec une complexion délicate, puissent avoir un estomac capable de résister aux pointes des assaisonnemens qu'on employe dans les mets de haut goût & à la vivacité des vins délicats qui sont pleins de feu, puisque des païsans robustes & des artisans laborieux en ne vivant que d'alimens tendres, simples & préparés avec les végétaux, peuvent à peine parvenir à un grand âge en vigueur & en bonne santé.

§. 16. Puis donc qu'on ne sçauroit se fier à notre appétit & qu'il y a trop de subtilité & de gêne à peser tous les jours la quantité d'alimens qu'on doit prendre, il faut avoir recours à une autre règle qui soit indépendante d'un appétit trompeur & qui soit aisée à exécuter, c'est de mesurer la quantité de sa nourriture à l'œil. On peut d'abord se servir d'une balance pour la déterminer plus juste, ou la mesurer par le nombre des bouchées, ou par le volume que plusieurs expériences assignent.

Pour le vin, la quantité qui nous a rendu plus forts, plus vigoureux & plus capables de faire nos fonctions, doit

être la mesure que nous devons prendre ; après cet usage quelque tems continué nos yeux pourront suffire pour en juger dans la suite. On pourra donc manger les deux ailes d'un Poulet de moyenne grandeur, ou une aile avec une cuisse, trois côtes d'une poitrine de mouton, deux tranches de l'épaule, ou du gigot, en laissant le gras & la peau ; enfin du bœuf, mais en moindre quantité.

Les jus somptueux des viandes & les gelées, contiennent je crois autant de nourriture, que pourroit en fournir le poids de la viande qu'on a employé, mais ils sont plus faciles à digérer ; trois ou quatre cuillerées contiennent une once & valent le double de bouchées de viande. Cette préparation est plus commode. Il n'est pas besoin d'une exactitude si scrupuleuse ; car nos corps sont faits de manière qu'un peu plus ou moins de nourriture n'est pas préjudiciable à la santé.

§. 17. Puisque l'occasion se présente, je dirai un mot ici de la chair de poisson & de porc. Les personnes délicates & surtout les gens de lettres doivent s'abstenir de la dernière avec autant de scrupule que les Juifs. Il n'y a point d'animal qui se nourrisse d'alimens plus

sales que le porc , ni qui soit plus sujet aux maladies de la peau. Il n'y a point de chair plus indigeste , ni plus disposée à la putréfaction. C'est pour cela qu'au tems de peste ou de quelque maladie épidémique , les nations prudentes détruisent ces animaux , comme les peuples du midi détruisent les chiens dans la grande chaleur à cause de la rage.

Je ne pense pas mieux des poissons , surtout de ceux qui sont sans cesse dans l'eau salée ; car quand ils viennent dans les rivières d'eau douce , ce n'est que pour y frayer avec plus de sûreté. C'est pourquoi leurs parties étant plus fermes & plus compactes , elles se digèrent plus difficilement. D'ailleurs , comme j'ai dit ci-dessus , un poisson mange son semblable ou le cadavre d'un autre animal. Or les animaux carnaciers ne sont point propres à servir sur les tables ; leurs sucs abondent en un sel qui corrompt le sang & engendrent des maladies chroniques. Aussi remarque-t-on que ceux qui se nourrissent de poissons , sont infectés du scorbut , d'éruptions sur la peau & d'autres maladies causées par un sang corrompu. Tout le monde se trouve plus pésant & plus al-

teré qu'à l'ordinaire , après avoir mangé dans un repas beaucoup de poisson , quelque frais qu'il puisse être , & il survient ordinairement une espece d'engourdissement qui ne se dissipe qu'en buvant de bon vin ou quelque liqueur spiritueuse. Cet usage a donné occasion au Proverbe : *Poisson sans vin est venin.* On a encore observé que le jour qu'on a mangé beaucoup de poisson , je ne dis pas seulement au soir , mais à midi , on ne dort jamais si bien la nuit suivante.

§. 18. Il nous reste maintenant à parler de la boisson , qui est la seconde partie des alimens , & dont l'usage principal est de dissoudre & délayer les alimens solides & de leur servir de véhicule ; afin que le chyle qui est fait de l'un & de l'autre , puisse passer par les vaisseaux les plus déliés , que le sel puisse se liquéfier & le superflu passer par les urines. Et comme l'eau est très-propre pour ces usages , on peut dire qu'il n'y a pas de boisson au-dessus. En effet de toutes les boissons que les hommes ou les animaux prennent , c'est l'eau , qui est la boisson la plus pure & la plus simple. Il n'y a dans la nature que trois autres liquides , le mercure ,

la lumiere & l'air , dont aucun ne peut servir de boisson aux hommes, l'eau est donc la boisson la plus simple dont on puisse user. Les liqueurs composées qu'on appelle bierre, vin & autres, sont moins des boissons que des nourritures délayées, ou des médicamens chauds, ou des cordiaux étendus dans de l'eau. Ainsi ces différentes especes de boissons sont plus ou moins utiles, plus ou moins dangereuses, selon la nature de la matiere qu'elles renferment, & selon la quantité d'eau dont elles sont tempérées.

Nous allons faire pour les boissons ce que nous avons fait pour les alimens solides. Nous les rangerons par classes & nous les placerons dans le même ordre. Les plus simples & les plus propres pour les personnes valétudinaires passeront les premières, ensuite les moins nuisibles, & enfin les boissons qui feroient beaucoup de mal, si on ne les prenoit en très-petite quantité.

L'eau simple & pure, l'eau de farine cuite, la ptisanne, le petit lait simple ou préparé avec la sauge, ou mêlé avec un peu de vin blanc, la petite bierre, l'hydromel simple sans aromats, le cidre, le vin du Rhin, le vin rouge de

Champagne, de Bourgogne, de Portugal, celui des Provinces de France situées du côté de midi, le vin rouge de Lisbonne, le vin blanc d'Espagne, l'ancien vin blanc des montagnes, celui de Frontignan, de Cypre, de Toka, l'esprit de bierre, de vin, l'eau des Barbades, l'esprit de vin dephlegmé, l'eau de la Reine de Hongrie, &c.

Voilà les boissons les plus communes parmi une infinité d'autres que le luxe invente tous les jours. Les personnes délicates qui veulent écouter la voix de la nature choisiront les plus simples.

Eau.

L'eau est sans contredit la première & celle que la nature a destinée pour l'homme, elle est propre à remplir toutes les qualités des boissons. C'eût été un grand bonheur pour le genre humain, si les autres liqueurs artificielles n'eussent jamais été inventées. J'ai remarqué avec tout le plaisir possible que ceux qui ne buvoient que de l'eau, avoient de la force & de la vigueur & étoient parvenus à la vieillesse, toujours en bonne santé & sans douleur, quoiqu'ils mangeassent un peu trop de viande. L'eau seule peut suffire & remplir

tous les besoins de la boisson. Les liqueurs spiritueuses n'ont jamais été destinées pour l'usage ordinaire. Elles étoient autrefois dans les boutiques des Apoticaire pour l'usage de la Médecine. On les ordonnoit pour appaiser les douleurs , fortifier les foiblesses , ranimer les langueurs & relever l'abbatement d'esprit.

Vin.

Boire des vins forts & des liqueurs spiritueuses, c'est se faire servir les médicamens chauds , qui servoient dans les boutiques des Apothicaires. Seroit-il surprenant que cela arrivât , puisque l'on a aujourd'hui la folie dans les grands festins de mettre de l'opium dans la boisson.

Aujourd'hui le vin est devenu aussi commun que l'eau , & les plus honnêtes gens ne prennent d'autre boisson. Aussi voyons-nous journellement que leur sang s'enflamme & produit la goutte , le calcul , le rhumatisme , des fièvres ardentes , la pleuresie , la petite vérole , la rougeole ; sans compter tous les désordres que cette boisson cause , comme les querelles , les meurtres & les blasphêmes. Leurs suc s'épaississent &

104 L'ART DE CONSERVER
se défféchent par l'ardeur qui les brûle ;
leurs fibres sont comme rôties & inca-
pables de contribuer à aucune fonction
vitale. On ne sçauroit excuser cette
boisson par aucune nécessité naturelle ,
car ceux qui ont un bon estomac n'ont
pas besoin de liqueurs spiritueuses pour
fournir des esprits. Ceux qu'elles ren-
ferment sont trop volatiles pour suffi-
re aux usages nécessaires & aux actions
vigoureuses du corps & de l'esprit oc-
cupé utilement. Peu de viande bien di-
gérée produit une plus grande quanti-
té d'esprits utiles & durables que dix
fois autant de liqueurs spiritueuses.
Heureux ceux qui dans l'abondance
n'ont point bû de vin (a) , avant l'âge

(a) Il en est de l'u-
sage de l'eau & du vin,
comme des alimens
solides. Il y a des tem-
peramens qui ne peu-
vent boire que de l'eau
& que le vin incom-
mode ; mais en géné-
ral le vin , quand il est

bon , est bienfaisant ;
& ce n'est point sans
raison qu'on l'appelle
le lait des vieillards ,
surtout quand on en
boit avec modération ,
c'est pourquoi l'école
de Salerne dit :

Dans vos repas ne bûvez point d'eau claire ;
Il en provient trop d'incommodités ,
L'estomac refroidi , mal aisément digere ,
Et ce qu'on mange alors laisse des crudités.

viril , ou en ont bû très-peu , soit par dégoût , soit par le soin des parens , soit par un effet de la Providence. Leurs passions ont été calmes , leurs sensations entieres , leurs idées nettes , leurs desirs réglés & leur fanté solide : digne récompense de leur tempérance.

§. 19. Le vin & les liqueurs spiritueuses prises en grande quantité font beaucoup de mal. Le sel du vin & sa qualité caustique rident , resserrent & endurecissent les fibres. C'est pourquoi l'excès du vin diminue toutes les évacuations sensibles , jusqu'à ce que l'ardeur qu'il a produite , soit passée , & que les fibres soient revenues à leur ton ordinaire. Ceux qui ont coutume de cracher le matin beaucoup de pituite à cause des crudités dont leur estomac est farci , en rejettent peu ou point du tout le lendemain qu'ils se sont remplis de vin ; & ce n'est qu'après bien des efforts & des crachemens réitérés que se réta-

Quand au vin, sur le choix, voici notre doctrine:

• Bûvez en peu , mais qu'il soit bon.

Le bon vin sert de médecine ;

Le mauvais vin sert de poison.

Point de vins frelatés , ils gâtent la poitrine ;

Un vin frais naturel , pétillant , gracieux

Doit flatter le palais , l'odorat & les yeux.

E v

blit la première évacuation. C'est pourquoi dans les fièvres dépuratoires des jeunes personnes qui sont saines, quand leur sang est appauvri & leurs fibres relâchées, quelques verres de bon vin & même davantage ne font qu'exciter la crise à laquelle ces fièvres sont disposées. C'est par le même moyen qu'on empêche les sueurs nocturnes qui ont coutume de suivre les fièvres intermittentes dangereuses. C'est aussi le conseil que donne Sydenham à ce sujet. Cependant quoique le vin soit avantageux pour tendre un peu les fibres relâchées des malades, quand on en boit un peu trop, il est plus nuisible, en ce qu'il durcit les alimens dans le ventricule des personnes en santé, qu'il ne leur est à resserer les fibres de l'estomac. C'est pourquoi l'excès du vin dans une personne délicate ne feroit qu'augmenter la foiblesse des *forces coctrices*; car notre nourriture n'est autre chose que des fibriles d'animaux, ou de végétaux qui s'endurcissent dans le vin; mais ces fibres inanimées acquièrent plus de dureté, que les fibres animées de l'estomac ne prennent de force, puisqu'on rejette les alimens & le vin quelques heures après les avoir pris. Cependant

lorsque cette liqueur y est mêlée & intimément unie, elle reste dans cet état pendant les secondes digestions, ne touchant que la superficie du ventricule & des intestins, c'est pourquoi les obstacles que produit le vin contre la digestion sont aux secours qu'on en tire, dans la même raison que les solides sont aux superficies. Mais rien ne fait mieux voir le tort que fait l'excès du vin, que la perte de l'appétit & la foiblesse de la digestion qui s'ensuivent; pendant que ceux qui n'en boivent pas, mangent avec appétit & digerent parfaitement bien. J'avoue que le vin & les autres liqueurs spiritueuses augmentent du moins dans le moment les forces des personnes robustes. Mais je ne prétends pas donner ici des préceptes à des artisans, mais à des personnes valétudinaires (a) & à ceux qui menent une vie oisive. La force qui vient aux soli-

(a) Tout le monde sçait, dit *M. Cheyne* p. 61. *Meth. nat. de guer.* t. I. §. 19 que les liqueurs fermentées nuisent à la digestion & qu'elles rendent moins facile la coction des

alimens tirés du regne animal. Le sens commun même ne dit-il pas que l'eau la plus pure & la plus claire est la plus propre à circuler dans des tuyaux,

108 L'ART DE CONSERVER
des d'une part étrangere, les détruit de
bonne heure & dérange toute l'œcono-
mie animale. Les fruits d'un arbre, au
pied duquel on met de la chaux, meu-
rissent plutôt que les autres, mais la
force de l'arbre s'épuise bien plutôt.

Liqueurs spiritueuses.

Pour ce qui regarde les liqueurs spi-
ritueuses, elles ont une force caustique ;
car le fer rouge ni la pierre infernale ne
brûlent ni détruisent plus certainement,
quoique plus promptement. On sçait
combien ces esprits ont de force sur les
fibres en arrêtant le cours du sang,
l'esprit de vin agit plus fortement sur les
petites veines & arteres ouvertes que
les plus forts caustiques, en ridant leurs
petites embouchures. La peau tendre
privée de l'épiderme n'est pas moins
brûlée par l'esprit de vin que par l'eau
bouillante. Les esprits ardens mineurs
tirés des végétaux ne sont pas fort diffé-
rens des volatils, si ce n'est par la force
de la vertu caustique, & en ce que ceux-
ci abondent en sels pointus & brûlans,
& les autres en huile inflammable. C'est
pourquoi ils brûlent plutôt & plus pro-
fondement sans s'enflammer. Ces deux
espèces d'esprits se rectifient en les dis-

uillant plusieurs fois & s'évaporent aisément, mais différemment; les vineux sous la forme de flamme, les autres sous une apparence de fumée, laissant après une eau insipide. Il faut donc les employer avec précaution, en petite dose & dans la nécessité, non pour conserver la santé, mais pour éloigner les approches de la mort, ou quelques dangers pressans; car lorsque je rapporte tous les dommages que font les liqueurs spiritueuses, ou le vin pris à contre-tems ou avec excès, & que je soutiens qu'ils sont inévitables, même de leur nature, je ne désapprouve pas leur usage nécessaire, mais j'en condamne l'abus.

§. 20. Or ceux qui se sont accoutumés à boire avec excès des liqueurs spiritueuses apportent une raison absurde; c'est, disent-ils, qu'on ne sçauroit quitter en sûreté une habitude qu'on a prise depuis long-tems, surtout si on la quitte tout d'un coup; mais si on vouloit secourir subitement quelqu'un tombé dans le feu ou dans l'eau, cette précipitation vous feroit-elle rire? l'un de ces élémens agira plus promptement que l'autre, mais ni l'un ni l'autre ne tranchera les jours avec plus de certitude que ces boissons de feu.

Mais si dans ces fatales boissons il y a quelque chose de mauvais, contraire à la santé & capable de corrompre les humeurs, pourquoi ne point borner sur le champ le mal qui croît tous les jours. Celui qui est attaqué d'une maladie aiguë, ne laisse pas de quitter ses mauvaises boissons, malgré l'attachement qu'il y a. Cependant tout changement subit d'humeurs, non-seulement feroit alors dangereux, mais le danger feroit plus pressant; car comme les humeurs du corps dans ce cas sont en grande fermentation, les changemens se font plus facilement. D'ailleurs si en ôtant ce qui entretient le mal, on est en danger de mourir, la mort ne sera pas moins certaine en le continuant plus librement. Mais quelle est donc cette chose si précieuse qu'ils craignent tant qu'on leur enleve? est-ce excès, est-ce dommage? pourquoi ne quittent-ils pas des boissons dont le charme les séduit; ou si leur séduction n'est bornée qu'à une aimable folie de boire, qu'ils ne trouvent pas mauvais qu'un bon ami leur ôte le verre des mains. S'il n'y a ni excès ni dommage, je ne leur porte point d'envie & ils ne détruisent point nos préceptes. Je les avertis

tis cependant de prendre garde que leur cupidité ne leur en impose sous l'apparence de nécessité & qu'ils ne se laissent persuader que ce qu'on donne à la gourmandise, ou pour dire plus poliment, au divertissement, se fait pour la santé.

Il y en a qui croient que notre opinion est contraire à celle d'Hippocrate qui avertit de ne point changer d'une extrémité à l'autre. Comme ils n'ont pas bien examiné à fonds ce que ce divin vieillard pensoit, ils ont en horreur tout changement précipité; mais je ne persuade point à tout le monde de passer d'une vie ample & d'une abondance extraordinaire à une vie pauvre & à une abstinence subite. Je ne conseille pas à ceux qui ont été fatigués par des attaques qui annoncent une maladie prochaine, je ne leur conseille pas, dis-je, un plus grand ou un plus prompt changement que n'est celui que recommande Hippocrate à ceux qui sont en danger d'être malades, mais qui sont cependant forts & qui se portent encore bien, de changer promptement la forte habitude du corps, & comme selon le même Auteur la santé (a) ne peut rester

(a) Tout homme sain, vigoureux & qui

dans le même lieu & au même degré, les grands bûveurs & les yvrognes secrets doivent voir s'il est plus vrai-semblable que leur sort fera meilleur en continuant leur intempérance, qu'en menant à tems une vie modérée. Il ne faut point douter qu'il n'y ait une certaine quantité déterminée d'alimens, propre à chaque degré de force & de santé dans chaque homme. Celui qui s'y borne merite le titre d'homme modéré & conservera sa santé long-tems. Celui au contraire qui franchit les bornes de la tempérance, s'expose à un combat inégal & hazarde ses forces contre un ennemi plus puissant qui ne manquera pas d'être victorieux. Ceux qui ne reconnoissent point cette tem-

est son maître, doit varier sa maniere de vivre, tantôt être à la campagne, tantôt à la ville, tantôt dans les champs; naviguer, chasser, se reposer quelquefois & surtout faire beaucoup d'exercice; prendre le bain tiède ou froid; se faire oindre le corps, quelquefois le négliger;

n'éviter aucune espèce d'alimens, de ceux même qui ne sont d'usage que dans le peuple; quelquefois donner à manger, être quelquefois à son ordinaire; manger certaines fois plus ne qu'il faut, & d'autres fois se renfermer dans les bornes de la modération. *Cels. lib. 2. c. 1.*

pérance , péchent certainement contre les loix de la fanté ; mais il y en a un si petit nombre , & ils sont si peu curieux & si négligens en toute chose ou par tristesse & désespoir , ou par une dévotion scrupuleuse , qu'on leur donneroit inutilement des préceptes sur la fanté , principalement sur ce qui regarde la maniere de soigner le corps

Il est aisé de voir par ce que nous venons de dire que c'est raisonner mal , que de croire qu'il y a de grands dangers : pour ceux qui changent leur maniere déréglée de vivre en une maniere tempérée : mais cela est sans fondement ; car j'ai connu des personnes qui avoient quitté leur ancienne coutume (a) de manger & de boire , pour se ranger tout d'un coup sous la loi de la tempé-

(a) L'habitude, cette seconde nature , produit des effets à peine croyables , soit qu'on considère ceux de l'air, des alimens , de la boisson , du mouvement , des remèdes , des venins , &c.

C'est pourquoi un changement subit de

ce qui nous étoit familier à des choses nouvelles, est toujours & dans tous les cas fort dangereux , quoiqu'on passe de ce qui est regardé comme contraire à ce qui passe pour salutaire. *Boerhaav. instit. §. 1026. 1027.*

rance sans qu'il leur en soit jamais arrivé aucun mal, au contraire il ne leur en est arrivé que du bien. Ceux dont les forces étoient presque détruites, ne laissoient pas de vivre long-tems, & supportoient les maladies incurables plus facilement que n'auroit pû esperer aucun Médecin. Mais ceux à qui il restoit quelque force, se portoient de mieux en mieux & parvenoient à leur fin.

Mais, je vous prie, d'où vient le danger menaçant, car je ne conseille pas à tout le monde un changement si grand, ni je n'ordonne pas une abstinence entière à ceux qui sont accoutumés à boire du vin; j'en ai accordé une chopine tous les jours, & je suis persuadé que cette quantité suffit pour se bien porter, malgré la grande habitude qu'on a contracté de boire beaucoup. Pour ceux qui sont délicats & qui s'appliquent à l'étude, doivent se borner à trois verres d'eau avec un peu de vin en dînant. Après le dîner, ils pourront boire autant de vin pur, mais ils n'iront pas jusqu'au quatrième verre, s'ils en croient le Chevalier du Temple qui avoit coutume de dire : *le premier verre que je bois est pour ma santé, le second pour celle de mes amis,*

le troisième pour la gayeté ; mais je ne touche pas au quatrième , à moins que ce ne soit pour faire plaisir à mes ennemis.

Eusebe , au rapport d'Athenée , disoit aussi : *je bois le premier verre à ma santé , le second au plaisir & à l'amour , le troisième au sommeil , le quatrième à l'injure.*

§. 21. Il peut arriver en effet qu'au commencement d'une vie tempérée , les forces languissent , faute d'esprits animaux , en retranchant la nourriture accoutumée ; mais la foiblesse des esprits n'est pas une maladie , elle devient supportable avec un peu de patience , & on se trouve bien-tôt dédommagé par la santé , la tranquillité & la liberté d'esprit. Je ne parle point de ceux qui ont secoué le joug à la tyrannie d'une habitude si mauvaise , & qui menent ensuite une vie tranquille & honnête. Bien plus , ceux qui prennent du laitage & des alimens farineux pour éviter une maladie dangereuse qui les menace , ont presque tous les mois un écoulement de pituite par les glandes du nez & de la bouche ; mais ce n'est pas le lait ni la vie modérée qui cause cet écoulement de pituite , déjà produite &

cachée dans le sang qu'elle corrompt ; mais le relâchement modéré des fibres que l'usage journalier du vin & des liqueurs spiritueuses , avoient distendues ; alors les humeurs se purifient & s'épurent en passant par les glandes , sur tout par celles qu'on appelle *émonctoires* , par la propre force de la machine & par le mouvement nécessaire qui en résulte ; cet écoulement mérite plutôt le nom de crise que de maladie.

Mais une vie sôbre jointe à un exercice modéré , procure insensiblement & tous les jours une force durable & une vigueur solide , & met dans l'esprit une gayeté constante. Le vin produit une force passagere , & une joye trompeuse & extravagante ; au reste comme on est rempli d'une espérance de meilleures choses , on n'a pas de peine à supporter un mal qui n'est ni dangereux , ni durable. Le changement d'une vie abondante à laquelle on s'est accoutumé en une vie tempérée, celui d'une vie échauffée & dessiccative , en une vie humectante & rafraichissante , accelere souvent l'accès du paroxisme , de la goutte ,

ou de la néphrétique , toutes ces choses se font par les causes que nous avons rapportées ci-dessus , mais sans faire aucun tort au malade ; car la douleur qu'il souffrira sera moins grande , & la matière morbifique s'évacuera plus librement & plus facilement qu'à l'ordinaire. La source de la maladie établie depuis long-tems sera tarie , & il ne s'en fera pas de nouvelle , ou elle sera bien peu considérable.

§. 22. Pour ce qui regarde l'usage des boissons , on se trompe , si on s' imagine aider l'estomach trop chargé d'alimens , en buvant beaucoup de vin. Rien n'est si malheureux , c'est jeter très-peu d'eau sur un grand feu ; car le vin & les autres liqueurs spiritueuses ne digerent pas moins difficilement que les alimens les plus solides ; c'est ce qu'éprouvent non-seulement les personnes délicates , mais même les plus robustes & les plus vigoureuses , qui boivent de l'eau ou de la petite bière ; car ils digerent presque le double de ce qu'ils pourroient digérer , s'ils buvoient du vin : si quelqu'un en doute , il peut en faire l'expérience , il en verra la vérité par lui-même.

On peut voir encore combien l'eau

l'emporte sur le vin & sur les autres liqueurs , en ce qu'elle dissout toute sorte d'alimens , tandis que les liqueurs spiritueuses ne servent qu'à les durcir ; tel est le sel qui se dissout aisément dans l'eau , & non point dans les esprits , du moins facilement : or c'est principalement par les forces du sel que les fibres du corps animé se détruisent. Nous avons vû plusieurs personnes qui ne pouvoient ni manger , ni digérer en buvant du vin dans leurs repas ; mais s'étant mises tout d'un coup à l'usage de l'eau , elles avoient recouvré leur appétit , & la digestion s'étoit rétablie ; de sorte qu'elles s'étoient ensuite bien portées & avoient pris de l'embonpoint.

Il est vrai que les liqueurs fortes agissent par leur chaleur & leurs aiguillons , sur les organes de la digestion , augmentent la vitesse du mouvement des fluides , animent les autres fonctions animales , dissipent par un sentiment d'une gayeté présente le fardeau qui surcharge l'estomac.

Mais outre le dommage qu'en reçoit l'estomac , qui forcé d'agir au-delà de ses forces , s'affoiblit ; les alimens qui n'ont pas eu le tems de digérer , tombent dans les intestins , où ils causent

les coliques , des fièvres & autres maladies chroniques.

§. 23. Voici une erreur qui n'est pas moins préjudiciable ; il y en a qui préfèrent le vin chaud , sur-tout celui qui vient des pays montagneux , au vin tendre & délicat , je ne sçai pour quelle raison. J'ai trop de respect pour les honnêtes gens , pour les mettre au nombre de la populace qui boit de l'eau-de-vie pour plutôt s'enyvrer ; car les vins légers & délicats agitent avec plus de modération les humeurs , font des impressions plus légères sur l'estomac , soutiennent plus long-tems la gayeté de la conversation , font moins panacher à la colere , & excitent moins le sommeil : d'ailleurs si vous en faisiez quelque excès , vous en seriez moins malade & vous seriez plutôt rétablis.

Mais j'ai peine à croire que les meilleurs buveurs aient pris d'abord plaisir aux boissons dont nous venons de parler , mais comme on ne s'accoutume au mal que par degrés , on commence par des vins foibles ; leurs forces bien-tôt détruites font peu d'impression sur l'estomach , on a recours à des vins plus forts , l'eau-de-vie bien-tôt ne suffit plus ; mais la victoire ne reste pas tou-

jours du même côté : ces Héros pliant sous le poids d'une longue Guerre , succombent malheureusement ; mais pour parler sérieusement sur une matière grave , ceux qui aiment leur fanté & leur vie , doivent trembler au premier desir qu'ils ont de boire des liqueurs si pernicieuses ; car s'ils n'y prennent garde de bonne heure , ils ne tarderont pas à perdre une vie qu'ils ne soutiennent que par ces boissons brûlantes ; mais quand les liqueurs sont devenues d'une nécessité absolue , ces buveurs doivent être regardés comme morts , tant à cause du peu de tems qu'ils ont à vivre , que parce qu'ils sont inutiles à eux-mêmes , à leurs amis & à leur patrie.

Quand néanmoins je désapprouve l'excès journalier du bon vin & des liqueurs spiritueuses , je ne prétends pas qu'on doive les refuser dans les maladies où ils sont convenables , comme dans les humeurs gouteuses qui parcourent les viscères , dans les défaillances ou dans la colique ; car il seroit ridicule de *mourir de peur de mourir*.

Lorsque je conseille de boire du vin peu fort , je n'entends point le vin verd & aigre. La raison est en cela d'accord
avec

avec l'expérience , que les vins légers d'une force modérée , bien mûrs , & vieux , sont préférables , soit pour la gayeté des repas , soit pour la santé du corps , aux vins chauds & forts ; car ces vins spiritueux doivent être bien trempés , autrement ils ne digéreroient pas plus que les cordiaux.

§. 24. Je ne prétends pas bannir des tables ces vins innocens qui animent la conversation , qui charment les chagrins , qui affermissent les liens de l'amitié , qui relevent les esprits abbatus , & procurent de la joye à l'ame ; car ces sortes de petites débauches portent peu de préjudice à ceux qui mènent une vie tempérée , quand elles n'arrivent que rarement , & sur-tout quand on les corrige ensuite par une grande abstinence & qu'on reprend sa façon de vivre accoutumée.

S'il n'y avoit que les scélérats qui s'abandonnassent aux excès du vin , je ne perdrois pas le tems à retirer ces ames saines. Les efforts que je ferois seroient aussi vains que ceux qu'on employeroit pour arrêter une tempête , ou pour calmer un orage ; mais il y a déjà longtemps que ce défaut est du goût de tout le monde , car non seulement il est par-

mi les Artisans , mais encore parmi ceux qui ont le génie le plus brillant , le goût le plus fin , & les qualités de l'esprit les plus accomplies ; le dirai-je , parmi les personnes du sexe , même parmi les jeunes filles & autres , qui à tous autres égards sont irréprochables. Puisque ce désordre est parvenu à un si grand excès , il ne sera pas mal à propos d'en faire voir la triste fatalité & la détestable folie ; car l'origine d'une peste si funeste vient souvent d'un peu de liqueur qu'on prend dans la colique , dans l'accès hysterique ou hypochondriaque , dans quelque malheur domestique , dans quelque accident , comme de mort d'enfant , d'un ami. Une femme de chambre , une nourrice , une voisine donnent quelquefois des liqueurs ou de quelque eau cordiale , cela passé sous le nom de médicament ; le remède plaît , on redouble , on en verse sans mesure ; de sorte qu'enfin , la pauvre créature ayant honte de déclarer sa passion honteuse qui la presse de plus en plus , souffre des peines incroyables de son intempérance : & comme ce prétendu remède produit une nouvelle cause de maladie , augmente les accès hysteriques , & engendre des tremble

ens & des convulsions , c'est un nouveau sujet de redoubler le remède , jusqu'à ce qu'une hydropisie , une atrophie , une diarrhée colliquative , une épre , une frenésie les délivrent d'un état si déplorable. Que j'ai vû de fois avec douleur des personnes vertueuses & de bon sens dans cet esclavage honneux qui les a conduit au trépas ! En effet elles ne prenoient point la raison pour guide, elles fermoient les yeux aux réceptes de la Médecine , elles n'ajoutoient pas foi à l'expérience , & n'écoutoient point la voix de Dieu qui prononce l'arrêt contre les yvrognes. Encore ce poison charmant les guérissoit pendant un espace de tems considérable , on auroit quelque prétexte d'excuser leur folie ; mais au contraire, il ne fait qu'irriter davantage leurs maux. Ce poison avalé fait pendant un peu de tems l'office de médicament , suspendant les douleurs , qui se font sentir bientôt plus vivement & plus long-tems , & qui rendent la maladie incurable : Nous avons dit que la langueur méritoit à peine le nom de maladie , cependant si l'on ne peut la supporter , l'art fournira quelque remède capable de soulager , pourvû que la nature ne

manque point , autrement on prétendrait en vain y trouver du soulagement , puisqu'on ne ressuscite point les morts. Le mal devient supportable , on guérit quelquefois par l'exercice du corps , par l'abstinence & par des évacuations convenables. Celui qui a recours aux liqueurs spiritueuses s'abandonne à la maladie ; & qu'il ne s'attende pas à en tirer quelque avantage , il peut être certain que, ni l'opium ni l'arsenic ne sçauroient se prendre avec plus de danger : & il ne s'en garantira pas , en prétendant que c'est un remède ; car les cordiaux à peine font-ils de ce nombre , puisqu'ils ne servent point à combattre les maladies ; ils ne font que suspendre le mal , jusqu'à ce que les remèdes propres à les déraciner puissent avoir lieu , & l'on ne doit jamais s'en servir deux fois immédiatement l'un après l'autre que dans la dernière nécessité ; & je crois qu'après l'expérience que j'en ai faite , l'on peut soulager par d'autres remèdes les hysteriques & les hypochondriaques, au point de mener une vie supportable , pourvu qu'ils veuillent se laisser gouverner & qu'ils ne soient point attaqués de maladies incurables. Voilà ce que j'a

vois à dire sur une matiere si intéressante , & en même-tems si désagréable.

§. 25. Après le vin , la liqueur qui est plus méprisable est celle qui se fait avec l'eau-de-vie , le jus de citron ou d'orange , le sucre & l'eau commune ; toutes drogues contraires à la santé , sur-tout des personnes délicates , si vous en exceptez l'eau.

On tire par le feu l'eau-de-vie , à laquelle on substitue un esprit qu'on tire du sucre , du ris & de l'orge , des fucs fermentés , des plantes apportées des pays méridionaux , ou qui ont soutenu très-long-tems la chaleur du soleil dans notre climat. On remarque que toutes les choses qui ont passé par le feu , retiennent dans leurs pores les parties de cet élément divisées à l'infini , de sorte que ces corps brûlent , rongent & détruisent ce qu'ils touchent , cela est évident par le goût igné & brûlant des esprits nouvellement tirés ; de même la pierre à chaux mise dans l'eau y laisse tant de ces parties de feu , qu'elle devient propre à dessécher les ulcères humides , soit qu'on la prenne intérieurement , soit qu'on l'applique extérieurement : quoiqu'il se dissipe avec

le tems une partie du feu qui étoit dans ce corps, néanmoins il y en reste une grande partie que l'eau ne peut éteindre à cause de la grossièreté de ses particules, qui ne sçauroient pénétrer dans ces petits pores où le feu s'est introduit : le feu indomptable des esprits ardents paroîtra plus manifestement quiconque examinera les parties qui les composent ; ces parties sont le feu subtil & l'huile pure & légère. Le premier est très-dur & très-solide, par conséquent très-propre à retenir la chaleur plus long-tems ; l'huile est plus aisée à prendre feu que tout autre corps, elle défend le sel des parties de l'eau qui en éteindroient les parties ignées ; ainsi les esprits retiennent fortement le feu : or on comprendra combien est grande la quantité des particules ignées qu'ils renferment, en faisant attention que les distillations réitérées les changent en véritable flamme, qui par la chaleur s'évapore en fumée.

Punch.

Venons à l'examen de la seconde partie de la composition du punch qui est le jus d'orange ou de citron. On cueille ces fruits avant leur mat-

rité, autrement ils ne pourroient se conserver dans le transport; la couleur jaune que nous admirons vient moins de ce qu'ils sont mûrs, que parce qu'ils sont renfermés pendant qu'on les transporte. Le jus de pommes sauvages ou de verjus, ou de groseilles, ou d'oseille est-il inférieur? La différence n'est que dans le goût, car ces fucs ne sont pas moins propres à éteindre la chaleur des esprits, & les Praticiens connoissent combien ils sont avantageux dans la foiblesse des visceres. Il est vrai que tous les fucs acides qui fermentent, ne conviennent point au tempérament délicat, parce que rencontrant dans l'estomac & dans les intestins, des alimens mal digérés, ils y fermentent; & dans ce mouvement violent il s'éleve des vapeurs âcres qui cherchant des issues de toutes parts, remplissent les visceres & les cavités du corps, & causent une infinité de maladies des nerfs. Dans l'Amérique, où les Peuples sont dans la nécessité de boire beaucoup, à cause de la grande chaleur, ils mêlent dans leurs boissons du jus d'orange & de citron bien mûrs. La disette du vin leur fait prendre cette funeste liqueur, qui les afflige d'un

grand nombre de maladies mortelles, comme de paralyfies, de fpafmes, de convulfions, de coliques de peintre, qui emportent en peu de jours le malade. Ceux qui font attaqués de ces maladies, n'ont pas de plus puiffans remèdes que les eaux de Bath, fi on a le tems d'y arriver.

Ce que j'ai rapporté des maladies des Américains, je l'ai appris des malades mêmes, & les Médecins du pays affurent unanimement que ces maux n'ont d'autres origine que la boiffon dont nous parlons, & celle des autres liqueurs spiritueufes; mais fi quelqu'un aimoit beaucoup les fucs acides, je le dis en paffant, il doit prendre du vinaigre de vin, comme étant moins nuisible, & fuivre l'exemple des Romains qui ne s'en fervoient que dans la cuifine; le peu qu'ils en employoient étoit en fi petite quantité, qu'il ne pouvoit pas leur faire de mal, un peu d'acide même peut faire du bien; c'est pourquoi les foldats Romains mêloient un peu de vinaigre dans l'eau, pour la faire mieux couler. Par cette boiffon ils fe garantiffient de la putréfaction des fièvres & de la peste, de-là est venu le grand ufage de l'oximel & de l'oxycrat,

c'est-à-dire, du vinaigre, du miel & de l'eau, selon les anciens; & toutes les fois qu'ils ordonnoient des acides, ils y joignoient très-sagement un correctif, capable de borner leurs effets & leur férocité.

Sucre.

Quant au sucre (a), cette espece de sel qu'on tire des roseaux, ceux qui

(a) M. Cheyne, *Meth. nat. de guer.* §. 26. regarde le sucre nécessaire pour lier les parties des émulsions. Le lait, dit-il, n'est presque point différent des bouillons ou des émulsions qu'on a broyé dans un mortier, qu'on a fait digérer ensuite à une chaleur modérée, & qu'on a fait passer par des couloirs très-fins.

Une émulsion de cette nature, préparée artificiellement, pourra aussi-bien que le lait même, servir de nourriture aux animaux d'un âge ten-

dre, comme on le voit dans les enfans qu'on nourrit à la cuillère; il ne faudra qu'une petite portion d'un alcali oléagineux, tel que le sucre, pour rendre homogène une pareille émulsion, en lier les parties, & les empêcher de se séparer. On trouve un alcali de cette espece dans le lait, qui fait la liaison de toutes ses parties; l'on peut donc composer un lait artificiel qui produise dans les animaux de l'âge le plus tendre, les mêmes effets que le lait naturel.

aiment leur santé l'employeront à petite dose dans leurs alimens, se souvenant de ce que nous avons dit de la nature du sel. Ceux qui ont éprouvé que les choses douces affoiblissent la force de l'estomac, doivent y faire plus d'attention; car, comme dit Horace, elles se tournent en bile, c'est-à-dire, qu'elles engendrent une humeur lente & âcre dans l'estomac, qu'il faut évacuer par le vomissement pour se bien porter.

Il reste à parler de l'eau qui ne fait point de mal, mais qui ne garantit pas des poisons qu'elle renferme quelquefois.

Ainsi toutes personnes délicates & valétudinaires, doivent regarder avec horreur des boissons si funestes, ou du moins en prendre bien peu, par ce moyen elles nuiront moins, car il y a des poisons qui ne sont nuisibles que par la quantité; ceux qui sont d'une santé solide & que l'intempérance n'a pas affoiblis, n'ont pas besoin de tant de misère. Ce n'est donc point à eux ni aux voluptueux que j'adresse mes avis; il n'y a que des libertins qui puissent prendre de pareilles liqueurs, qu'on ne sçauroit rechercher que pour

être plutôt yvre. Le punch retient aussi plus long-tems dans le sommeil, il prive des fonctions du corps & de l'esprit, & procure une lâche indolence. il est semblable à l'opium par sa manière d'agir & par sa qualité somnifère; il approche de l'arsenic par sa force destructive: on peut comparer ces libertins au Comédien Thrason, qui au milieu d'un combat embrassoit sa bouteille & disoit d'un ton ferme: *J'ose braver la mort, le verre à la main, j'ose en périssant m'embaumer de ce doux nectar.*

§. 26. La (a) bière n'est guère en usage que parmi les Ouvriers & les Paysans (excepté la petite bière qui fait du bien) les François l'appellent en badinant, soupe d'orge. Je suis persuadé qu'un estomac bien foible peut digérer aussi vite du porc avec de la purée, que la bière du Comté d'York.

(a) La bière, quand elle est bien faite & légère, est une boisson fort agréable & bien-faisante; elle nourrit beaucoup & rafraichit; mais si elle est épaisse & peu cuite, elle produit des vents & des

obstructions. Si elle fermente elle soulève les alimens & trouble la digestion; si elle est trop vieille elle devient trop forte, trouble le cerveau & enivre.

& de Hottingham, qui est épaisse comme de la glu. Il ne faut pas boire non plus de la petite bière, à moins qu'elle ne soit bien cuite, bien reposée & bien claire. Si ces conditions manquent, elle fermente dans tout le canal intestinal, remplit les cavités du corps de fumée & de vapeurs, qui à la longue joueront de mauvais tours à un tempérament foible & délicat.

§. 27. Depuis que par l'affluence des marchandises étrangères, le luxe est parvenu à un si haut degré, le thé, le café & le chocolat sont venus en usage par toute l'Europe. Quelques Médecins l'ont condamné, & d'autres en ont fait l'éloge, pour moi je n'en fais ni grand cas ni grand mépris; je crois que tout dépend de l'habitude, & que le mal que ces drogues font, vient de l'excès.

Caffé.

Le Caffé (a) est une espèce de petite

(a) Le Caffé aujourd'hui est fort en usage; la préparation qu'on observe avant de le moudre c'est de le rotir, le vaisseau le plus

propre est celui de terre vernissé; on tourne continuellement les grains pendant qu'ils sont sur le feu, jusqu'à ce que la couleur du

fève qui approche de la vertu de la fève ordinaire, mais plus légère à l'esto-

Caffé tire sur le violet, alors les grains paroissent enduits d'une huile qui en fort. On les verse sur une assiette de terre ou de fayence, pour les laisser refroidir; après quoi on en fait usage.

L'huile qui paroît sur la superficie, quand on le grille contient des principes volatils tant salins que sulphureux, & c'est en eux que consiste la vertu du Caffé. Ses sels dissous & ses soufres mêlés dans le sang empêchent de dormir ceux qui sont aisés à émouvoir. C'est eux qui facilitent la digestion, qui précipitent les aliments, qui empêchent les rapports des viandes & éteignent les aigreurs lorsqu'il est pris après le repas. C'est par ces mêmes principes que le Caffé fait fermenter le sang. Il est utile aux personnes

grasses, replettes, pituiteuses, & à celles qui sont sujettes aux migraines. Il devient nuisible aux gens maigres, bilieux & à ceux qui en usent trop fréquemment & en trop grande quantité. Il laisse une odeur agréable dans la bouche, il n'excite aucun trouble dans l'esprit; quand il interrompt le sommeil, c'est sans agitation & sans inquiétude. Il donne de la gayeté, rend l'esprit plus propre au travail, il le recrée & en dissipe les ennuis. C'est pourquoi l'on assure que les vertus spécifiques du Caffé sont principalement pour la tête & pour l'estomac. Il soulage infailliblement dans la cephalagie, dans les migraines, il dissipe les nuages, aide la mémoire & le jugement, resserre les fibres trop relâchées de l'estomac,

mac & d'une faveur un peu plus agréable. On fait griller cette fève, & c'est de sa poudre dont on fait la liqueur de Caffé. Quatre ou six onces de sa décoction prises intérieurement sont avantageuses dans les relâchemens de l'estomac causées par une pituite abondante ou par un air trop humide; mais si on en boit deux ou trois fois le jour en toute température de l'air, il n'est pas moins pernicieux surtout pour ceux qui sont secs & maigres, que si c'étoit une eau de chaux. Les Turcs prennent le Caffé & l'opium en guise d'eau-de-vie. Cet usage excessif n'est pas long-tems sans impunité; car ils sont sujets aux mêmes maladies que ceux qui sont toujours ici dans l'ivresse par l'eau-de-vie, je veux dire à la stupidité, à la paralysie, à la foiblesse des nerfs, & les personnes sobres ont pour eux autant de mépris, que nous en avons ici pour les yvro-

perfectionne le chyle, absorbe ses crudités. L'excès est très nuisible, c'est pourquoi on ne sçauroit le conseiller qu'une fois par jour, surtout après le dîner; car étant reçu dans les alimens qu'on

vient de prendre, il fait bien moins d'impression sur les membranes de l'estomac. Les personnes dont le genre nerveux est foible, doivent s'en priver.

gnes. J'estime seulement le Caffé comme absorbant & desséchant, & je conseille à ceux qui sont d'une complexion trop délicate, & qui ont des maux d'estomac, d'y ajouter un peu de lait pour ralentir sa force, de peur qu'il n'aille faire de trop fortes impressions sur les tendres & foibles membranes de ce viscere, afin au contraire qu'il agisse doucement & peu à peu & qu'il guérisse plus agréablement & plus sûrement. C'est pour cette même raison qu'il vaut mieux boire du vin trempé que de le boire pur & ensuite de l'eau : il est plus sensé d'éloigner votre ennemi qui vient ravager votre campagne, que d'empêcher la continuation de ce ravage. Car le vin pur reçu dans l'estomac y fait sur le champ les impressions, qui ne sont pas effacées par l'eau qui arrive trop tard.

Il y a deux sortes de Thé, le Thé verd & le Thé bouy. M. Cuninghame Médecin, qui a vécu plusieurs années à la Chine, nous apprend que ces deux especes de Thé se tirent du même arbrisseau, mais en différentes saisons; que le Thé bouy qui sont les premiers bourgeons est cueilli au printems & est séché au feu; & le verd au commen-

136 L'ART DE CONSERVER
cement de l'été & séché à l'ombre. Mais
je crois que ce n'est pas en cela seul que
ces deux espèces sont différentes, car
le Thé bouy, je pense, ne nous est point
apporté entier & pur, mais mouillé
d'une infusion de quelque plante ou de
terre, peut-être pareille à celle du Ja-
pon. Ce qui me le persuade, c'est sa
saveur douce & agréable & sa pésanteur
sur l'estomac, c'est pourquoi j'en fais
moins de cas que du verd (a); car si on

(a) Il y a plusieurs
espèces de Thé. On fait
un choix scrupuleux de
ses feuilles dans la fai-
son convenable. On
cueille les premières
qui paroissent au som-
met des plus tendres
rameaux, on les réser-
ve pour ceux qui ont
le moyen de les ache-
ter bien cher. Les au-
tres feuilles sont d'un
prix médiocre, on les
séche toutes à l'ombre
& on les garde sous le
nom de *Thé imperial*;
parmi ces feuilles on
sépare encore celles
qui sont plus petites de
celles qui sont plus

grandes, car le prix
varie selon la grandeur
des feuilles.

Le Thé Rou, qu'on
appelle le Thé *Bohe*,
est celui qui a été plus
froissé & plus roti.

On accuse le Thé
d'échauffer, dit M.
Hecquet tr. des disp.
du Carem. t. 2. pag.
326. mais que crain-
dre d'une chaleur dou-
ce & vaporeuse; d'au-
tres disent qu'il dessé-
che, mais quoi de plus
sûr pour humecter que
l'eau? on trouve donc
dans le Thé l'agréable
& l'utile.

boit l'infusion de ce dernier le matin avec un peu de lait, c'est un délayant convenable aux infirmes & très-propre à détremper les restes d'alimens de la veille, à nettoyer les premières voyes & à emporter les sels scorbutiques & urineux.

Si après un bon dîner on se sent l'estomac trop chargé, nulle boisson ne contribuera tant à le décharger & à éteindre la soif, que l'infusion de Thé verd, de limon ou d'oranges coupées par tranches. Ceux qui ont les fibres molles & foibles tombent dans l'abbattement & dans le tremblement en buvant trop de Thé ou de Caffé, ou une trop grande quantité d'eau chaude qui ramollit les fibres de l'estomac, ou en prenant des remèdes qui les irritent à l'excès. Il faut qu'ils s'en privent comme de l'eau-de-vie, ou qu'ils en usent avec modération; mais je ne suis pas du sentiment de ceux, qui attribuent le grand nombre de maladies scorbutiques, hypocondriaques & mélancoliques si fréquentes aujourd'hui, en comparaison de ce qu'elles étoient du tems de nos Ancêtres, à la coutume de boire trop souvent ces infusions étrangères; ils en rapportent une cause qui ne

138 L'ART DE CONSERVER
répond pas à l'effet & qui n'y a aucun
rapport.

On sçait que l'eau tiède avance & aide plus qu'aucune autre chose la digestion dans des estomacs foibles, & j'ai vu bien des gens dans ce cas se rétablir par l'eau seule; tandis que les eaux minérales froides, les liqueurs amères, les cordiaux & de l'eau-de-vie faisoient beaucoup de mal.

La boisson du Thé n'est qu'une infusion d'eau qui ne sçauroit faire de mal, puis qu'on ne lui remarque pas de qualités âcres & rongeantes; & nous sommes sûrs par l'usage qu'on en fait dans les pays d'où il vient, que les peuples n'en reçoivent aucun dommage, mais au contraire qu'il excite la coction & la transpiration & brise toutes les humeurs du corps. Car on ne remarque en eux aucune humeur visqueuse ni maladies causées par un défaut de transpiration.

Ce qu'on allégué, que la chaleur humide relâche les membranes de l'estomac & des intestins, n'est d'aucun poids; car la chaleur ne fera pas préjudiciable, tant qu'elle ne sera pas plus grande que celle du sang. Nous voyons que ceux qui conduisent les bains, sont plongés presque toute l'année plusieurs

heures dans la journée , sans en être incommodés, à moins qu'ils ne boivent avec excès des liqueurs pour étancher la soif qui leur survient. Quoi qu'il en soit je suis bien aise d'avertir les bûveurs de Thé, de n'en pas boire l'infusion beaucoup plus chaude que n'est le sang , pour qu'ils en reçoivent tout l'avantage qu'elle peut produire & qu'ils se garantissent des effets nuisibles, supposé qu'il y en ait à craindre.

Pour ce qui regarde le Chocolat, je crois que le Cacao le rend trop pésant à l'estomac , & la Vanille trop chaud , pour qu'il soit propre aux personnes valétudinaires.

J'ai déjà averti que comme toutes les espèces de noix étoient fermes & grasses, elles passaient sans être bien digérées , & que quand on les piloît & qu'on les délayoit dans l'eau , il ne passoit dans le sang que quelques parties les plus atténuées. La force de l'estomac des personnes infirmes n'est pas assez grande pour vaincre leur viscosité & pour en tirer une nourriture suffisante ; & quand même cela se feroit , je doute que les vaisseaux ayent assez de force pour briser & atténuer ce qui sera parvenu jusqu'à eux.

J'ai entendu dire à plusieurs personnes que le Chocolat leur donnoit de l'appétit. Il ne paroît pas vrai-semblable que celui qui aura bien déjeûné, aura le même appétit en dînant, à moins que cet appétit ne soit dépravé. Car si l'appétit qui manquoit le matin en prenant du Chocolat, est revenu au dîner, il n'y en a point d'autre cause que celle de la faim, que du vin âcre ou des humeurs mordicantes excitent en agaçant l'estomac; c'est pourquoi la ressemblance des effets les trompe. Car les choses grasses & huileuses comme sont les noix, relâchent l'estomac, bien loin de lui donner plus de force.

Les personnes robustes peuvent trouver dans le Chocolat une nourriture réelle, il leur peut servir d'anodin dans la colique & dans la néphretique, parce qu'il embarrasse dans ses parties visqueuses les fels & les humeurs âcres & les entraîne par les felles.

Mais quand les fibres trop foibles des personnes valétudinaires sont hors d'état d'en venir à bout, je crois qu'ils ne doivent point le prendre ni comme aliment ni comme médicament; il n'y a de convenable aux estomacs foibles, on ne sçauroit trop le répéter, que les

alimens farineux , comme les pois , les fèves , le millet , l'avoine , l'orge , le seigle , le froment & autres semblables , cuits dans l'eau ou dans le lait pour déjeuner ou souper.

§. 28. Pendant que nous sommes à parler des plantes étrangères , je ne scaurois m'empêcher de dire un mot du tabac qui est fort en usage parmi le menu peuple , mais qui n'est utile qu'à ceux qui abondent en humeurs séreuses , qui sont sujets à la toux , aux catarrhes , à l'asthme , à ceux qui ont des maux de dents violens , ou des fluxions aux yeux , à ceux dont l'estomac est froid & plein d'eau. On en tire beaucoup de soulagement en le mâchant ou en fumant , car par ce moyen on évacue la pituite froide & toute humeur superflue ; mais il faut prendre garde d'avaler la fumée ou le jus , qui feroient vomir ou qui purgeroient avec violence. Je sçai qu'il y en a qui n'en font point incommodés & que le suc de tabac ne fait que purger légèrement , mais personne n'ignore que les médicamens les plus forts & même les poisons , ne font point d'effet sur les personnes qui y sont accoutumées , comme cela est arrivé à Miridate.

Il faut avoir l'attention de ne rien boire , avant de s'être rincé la bouche avec de l'eau, qu'il faut ensuite rejeter. Mais il est très-pernicieux à ceux qui sont secs , maigres & hétiques ; parce qu'en épuisant le peu de bonne humeur qui reste , il chauffe le sang , dessèche les fibres & enleve aux alimens, sans nécessité, la salive qui est si nécessaire pour la digestion.

Les feuilles de tabac hachées & mises dans les narines ne sont pas non plus sans effet , car elles attirent des glandes du nez une pituite qui auroit été nuisible au cerveau & aux yeux. Mais je ne sçaurois approuver le tabac en poudre, qu'on prend par le nez & qu'on mouche sans cesse , rien de si sale & si dégoûtant. Rien n'est plus nuisible aux yeux & même à l'estomach , s'il est vrai qu'il y en tombe , comme on me l'a assuré.

§. 29. J'ai tâché d'indiquer ci-dessus les moyens de déterminer la quantité d'alimens solides , qu'il falloit prendre pour conserver la santé , ou pour la rétablir après une longue maladie ; je vais tâcher de faire la même chose pour la boisson.

La quantité du boire & du manger

doit être différente , selon l'âge , la stature, le tempérament, l'exercice du corps, le climat & la saison ; mais comme je n'écris que pour les personnes valétudinaires , je leur ai borné leur manger à une quantité convenable , & j'ai limité leur boisson journaliere de liqueur médiocrement forte à une livre qu'on doit diminuer selon la vieillesse & les infirmités des personnes. Il reste à sçavoir à quelle quantité d'eau ou de liqueur aqueuse il faut se borner, quoique la qualité n'en soit point nuisible ; car si la quantité est trop grande , les vaisseaux seront trop tendus , & les fibres trop relâchés ; une partie du chyle trop délayé sera entraîné par les urines , peut-être quelques particules détachées des solides passeront-elles par les pores , puisque ces deux sécretions s'augmentent sensiblement en buvant un peu plus qu'à l'ordinaire. Si dans la suite ce défaut continue , les conduits qui n'admettoient que les parties les plus déliées , s'élargiront , livreront passage aux parties épaisses du sang & du chyle & donneront occasion à quelque tumeur ou à la corpulence. Si au contraire la quantité de boisson est moindre , elle ne suffira pas pour délayer les

alimens & donner de la fluidité au chyle qui doit passer par des vaisseaux extrêmement petits.

Pour donc déterminer une quantité de boisson proportionnée aux alimens solides, il faut se rappeler certaines choses qui regardent ces derniers. Il faut que des personnes infirmes se contentent de bouilli & de rôti, rejetant toute sorte de ragoûts & de mets capables d'irriter. Mais au sujet du bouilli & du rôti, il y a certaines choses à observer par rapport à la boisson. Car la viande en bouillant perd beaucoup de son suc & par conséquent nourrit moins, mais comme elle est plus tendre, la digestion s'en fait mieux & le chyle plus aisément ayant aussi moins besoin de boisson.

Ceux donc qui aiment les chairs solides d'animaux adultes, comme celle de bœuf, de mouton, la mangeront plus ou moins cuite, selon la force de leur estomac. Ceux qui se nourrissent de chairs de jeunes animaux, comme de celles de Poulet, d'agneaux, de veau, peuvent la manger bouillie; ou rotie, s'ils veulent réveiller leur appétit languissant. Mais comme elles sont privées de jus, il faut boire davantage afin qu'étant

qu'étant humectés, elles puissent se dissoudre plus aisément.

Si donc les alimens solides préparés de la sorte n'excèdent point les bornes que nous venons de prescrire, à la livre de vin que nous avons accordée on ajoutera deux livres d'eau ou de liqueur aqueuse, ayant néanmoins égard à la différence qu'il y a entre le roti & le bouilli; par ce moyen on entretiendra la santé en bon état. La substance qui reste des alimens qui montoient au poids d'une livre & demie & qui avoient été détrempés par le double de boisson, est suffisante pour fournir un chyle délié, fluide & capable de circuler à travers les petits canaux, dont la capacité est tant soit peu plus grande que le diamètre de la particule solide qui doit les traverser; car cette condition est la fin de la fluidité du chyle.

C'est pourquoi je conseille à ceux dont l'estomac est foible & relâché, de tremper leur vin avec la quantité susdite d'eau panée & tiède, & de la boire non en dînant mais après le dîner. Car la portion la plus déliée n'ayant pas besoin de beaucoup de liquide, elle passera plus facilement au commencement de la digestion par les veines lactées.

au lieu que ce qui sera resté dans l'estomac, étant plus épais, aura besoin d'être étendu dans quelque fluide pour pouvoir passer par les mêmes voies.

Mais si après le repas on se sentoit l'estomac surchargé, s'il survenoit des aigreurs, des nausées, des baillemens on provoquera la digestion en délayant les alimens avec de l'eau tiède ou une infusion légère de thé. De plus si le mal augmente, il faut avoir recours à l'infusion de camomille ou de chardon bénit, & soulager l'estomac par le vomissement, plutôt que de prendre des liqueurs spiritueuses. Car quoiqu'il y ait des fibres de l'estomac & des intestins irrités par les liqueurs brûlantes se débarrassent de leur fardeau avec quelque soulagement, cependant quand ces matières indigestes passent, elles causent des tranchées & des coliques, & lorsqu'elles parviennent dans les vaisseaux sanguins, n'étant pas assez brisées & atténuées, elles causent des lassitudes, des défaillances & des douleurs de rhumatisme.

§. 30. Si par imprudence ou par une manière peu exacte de vivre il arrive qu'on ait besoin de cordiaux pour éloigner sur le champ les maux pressans

comme défaillance , abbatement d'esprit , nausée ; si l'on a besoin dans quelque occasion d'une force & d'une sagacité d'esprit extraordinaires pour quelques heures , voici un cordial qu'on peut employer avec succès. Si on trouve à redire parce qu'il échauffe , on doit sçavoir qu'on n'employe ces sortes de remèdes que dans le cas où il faut de la chaleur.

Prenez eau simple de fleurs de camomille, six onces ; eau composée de gentiane & d'hyacinthe, de chacune une once & demie ; esprit composé de lavande, esprit de sel volatil huileux, teinture de Castor, gomme ammoniac dissoute dans quelque eau simple, comme dans l'eau de Poulet, de chacune deux gros ; teinture de bistorte, & d'ambre, de chacune un gros ; huile chymique de lavande, de genièvre & de muscade, de chacune dix gouttes, que vous délayerez dans un jaune d'œuf ; mêlez le tout. La dose est 2, 3, ou 4, cuillerée. On peut faire tremper quelque tems dans ces drogues un nouet rempli d'assa-fœtida & de camphre, de chacun un demi gros ; mais on peut les omettre, si on les trouve désagréables.

CHAPITRE III.

Du Sommeil & de la Veille.

§. 1. **C**omme tous les corps en agissant les uns sur les autres s'altèrent & se détruisent, de même aussi ceux des animaux, soit par la force extérieure de ceux qui les environnent, soit par ses propres mouvemens intérieurs, & les parties que ces mouvemens détachent, passent au-dehors & font une dissipation continuelle; pour réparer ce déperissement, la nature a sagement établi un repos tranquille. Tout le monde sçait combien la veille est nécessaire pour remplir les devoirs de la vie, pour pourvoir à nos besoins, pour préparer & prendre notre nourriture. Le repos tranquille du sommeil (a) est aussi utile pour réparer les

(a) Le sommeil est une transpiration abondante remédiant parfaitement aux vices que cause la mauvaise digestion. Le sommeil & le repos, dit Hoffm.

Med syst palth. part. 3. c. 2. §. 36. calment & arrêtent le mouvement contre nature & le spasme des parties nerveuses, qui sont très-contraires à la liberté

parties usées, rétablir leur dérangement & la perte faite par le travail; pour élaborer & perfectionner le sang, pour réparer les déchets causés par les veilles & par l'exercice, pour remettre les fibres relâchées par le travail dans leur ton naturel, pour leur fournir une abondance d'esprits suffisans & capables d'y couler librement. On voit par ce que je viens de dire combien il est contraire à la santé, de forcer la nature occupée aux secondes coctions, à se tourner du côté d'un si grand nombre de fonctions étrangères & déplacées.

§. 2. Cependant ce dommage si grand & si difficile à réparer, ne vient que

de la transpiration. Il tranquillise aussi les affections produites dans le genre nerveux par l'irritation & la trop grande distension que les crudités donnent au ventricule. La transpiration devenant donc plus libre, ce qui peut rester de vicieux dans les parties solides, sort promptement; ainsi rien n'est plus sage & plus avantageux à la santé que ce que Celse

nous dit à ce sujet, *lib. 1. c. 2* celui qui a bien digéré, ne risque rien à se lever le matin: Celui qui a peu digéré, doit rester au lit, ou se recoucher, s'il a été obligé de se lever. Celui qui n'a point du tout digéré, doit se livrer entièrement au repos, & éviter tout travail tout exercice & toute application aux affaires.

d'avoir soupé trop amplement , ou de s'être couché trop tôt après le (a) souper. C'est pourquoi je conseille aux personnes valétudinaires de retrancher ce repas , ou de le faire avec des herbes & autres alimens faciles à digérer & cela quelques heures avant de se coucher ; car il est certain que hors le cas de maladie où les fonctions animales sont dérangées , le sommeil ne sera doux & tranquille qu'autant que l'estomac vuide n'aura pas d'ouvrage à faire & qu'il ne sera pas exposé aux irritations fâcheuses des choses indigestes. Quelquefois le ventricule chargé produit un sommeil lourd, inquiet & qui ne délasse point, parce que les embouchures des vaisseaux lactés trop relâchés pendant le sommeil, recevront le chyle des alimens à demi digérés (car l'estomac d'un homme qui dort & qui est en repos n'a pas tant de force que celui d'un homme qui veille & qui se remue) c'est de là que surviennent tant de maladies.

Si quelqu'un donc a un sommeil interrompu , inquiet , lourd & fatigant

(a) On met ordinairement l'intervalle de trois heures entre le souper & le sommeil.

sans d'autres incommodités, il doit attribuer ces accidens au vice de l'estomac & aux intestins distendus par des restes d'alimens à demi digérés & par des vents, & irrités par des crudités, par un chyle épais, mêlé de bile mal conditionnée. Cette fâcheuse situation n'est pas inconnue aux hypochondriaques qui passent les nuits sans dormir, ou qui ont un sommeil interrompu avec des lassitudes par tout le corps. J'en ai recherché la véritable cause & je n'ai jamais manqué de la trouver dans le boire & dans le manger du même jour ou du jour précédent, soit pour la quantité, soit pour la qualité, soit pour le contre-tems. J'ai vû avec douleur des personnes hypochondriaques & hystériques, inquiètes toutes les nuits, s'agitant & se roulant jusqu'au matin; s'endormant ensuite & ne s'éveillant que fort tard avec de pésanteurs & des oppressions; se plaignant qu'ils étoient fatigués comme s'ils avoient couru toute la nuit. Ils avoient la bouche puante & la langue blanche, rotoient, bailloient, touffoient, crachoient souvent avec des envies de vomir, sans force, sans vigueur & sans appétit pendant tout le jour. Le soir étant venu, ils se levoient, avoient

faim , foupotent de bon appétit , fe rempliffoient de mets différens, & après avoir bu de bon vin, ils devenoient gais & vigoureux, & ne fe mettoient au lit que bien avant dans la nuit. Ils fouffroient les mêmes accidens toujours dans le même ordre. En voici la raifon : les fucs bienfaifant de ce nouvel aliment & la boiffon spiritueufe agaçant doucement les fibres languiffantes & les houppes nerveufes du ventricule, donnent de la vigueur à cet homme à demi mort.. Cependant quelques heures après, ces fucs s'étant mêlez & unis intimement aux crudités des mets précédens, ils picotent les fibres du ventricule & des intestins & celles des autres parties voisines, & quoique ces impressions ne foient point douloureufes, elles ne laiffent pas néanmoins d'empêcher de dormir, jufqu'à ce qu'à force de fatigue, on tombe dans un fommeil lourd & pefant.

Le chyle altéré, parvenu plus loin & reçu dans les vaiffeaux fanguins avec fon acide, (ce qui n'arrive guère aux perfonnes qui fe portent bien, mais aux valétudinaires dont la bile n'eft point affez élaborée ni affez abondante pour dompter cet acide) ce chyle, dis-je, fer-

mente dans les vaisseaux , sur-tout dans ceux du poumon , qui souvent sont surchargés de sang , il les distend , les irrite & produit vents , oppressions , convulsions , abbattement d'esprit & engourdissement.

Comme il survient des retardemens de toutes parts , il n'est pas étonnant que la digestion ne s'acheve que la nuit suivante , & que l'appétit soit jusqu'à ce tems-là à revenir. Mais ces personnes ennuiées de souffrir d'un côté , & entraînées de l'autre par le plaisir , se laissent séduire par le même penchant , suivent les mêmes routes , & recommencent le même cercle. Extravagance d'autant plus fâcheuse que s'ils prenoient la raison pour guide , s'ils passeroient quelques jours sans souper ou s'ils soupoient avec des légumes ou autres alimens légers , s'ils se couchoient de bonne heure & s'ils supportoient les incommodités que ce changement de vie produit , ils auroient bon appétit aux heures du repas , & ils sentiroient bientôt la vérité de l'Aphorisme de l'Ecole de Salerne.

Ut sis nocte levis sit tibi cæna brevis.

Si vous voulez dormir tranquillement , soupez légèrement.

§. 3. C'est une faute grossiere de donner au sommeil le tems propre à la veillée, & de veiller le tems qui est destiné à dormir. Celui qui veut suivre la nature donnera le jour à la veille & la nuit au sommeil; & on ne sçauroit prendre une route opposée, sans exposer sa santé, cela arrive principalement aux personnes délicates qui sont incommodées de nombre de choses qui ne font nulle impression sur les personnes robustes.

Les vapeurs humides & les exhalaisons attirées dans la plus haute région de l'air par la chaleur & par l'action du soleil, ne nuisent point pendant le jour; mais le froid nocturne les condensant, elles tombent sur la terre & distillent lentement pendant toute la nuit; par conséquent elles doivent être préjudiciables à ces personnes délicates, qui contre l'ordre de la nature veillent en ce tems-là. Elles doivent empêcher la transpiration que le mouvement des veilles excite quoiqu'à contre-tems; cette humeur poussée jusques dans les plus petits vaisseaux & arrêtée par le froid, est une cause de fièvre pour l'avenir, ou elle relâchera les fibres trop chargées, ou brisera celles qui sont trop minces. C'est ce qui arri-

ve souvent aux nourrices & aux gardes malades dont la plupart deviennent hydropiques & périssent, parce que l'humeur de la transpiration étant arrêtée, la partie séreuse du sang s'augmente & devient visqueuse & âcre; c'est pourquoi elle distend les petits vaisseaux lymphatique, les ronge, les brise, & cause l'hydropisie.

J'ai fait voir plus haut que nos corps attirent toutes sortes de vapeurs nuisibles ou salutaires, qu'ils les entraînent en dedans par les pores de la peau; ou plutôt que ces vapeurs s'insinuent dans nos corps, pendant que notre machine pousse au-dehors la matière de la transpiration, autant que le permettent les corps qui l'environnent, & qu'elle est enveloppée comme d'un nuage de vapeurs qui en sortent continuellement & qui ressemblent assez à celles de l'eau bouillante.

Après ces réflexions il est facile de concevoir quel dommage peut recevoir une personne valétudinaire, non-seulement lorsque cette décharge continue de superfluités 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 par expérience qu'il est plus sûr, pour conserver sa santé & pour se prolonger la vie de s'enyvrer de bonne heure & d'aller coucher ensuite, que de veiller & d'être sobre. Celui qui évitera ces dangers, & qui se couchera de bonne heure, n'aura pas besoin de dormir jusqu'à midi ; ou si malgré cela il dort jusqu'à ce tems-là, il s'en trouvera mal. Car celui que la mollesse & qu'une chaleur flateuse retient dans le lit, sans avoir envie de dormir, amollit & énerve les fibres imbibées de trop d'humités, & les rends languissantes. Celui qui aura veillé dans le tems le plus tranquille de la nuit & que ne se couchera qu'au matin, ne pourra rétablir ses forces épuisées, par un sommeil de si courte durée & qui finira dans un tems si peu convenable. Car les digestions étant parvenues à un certain point, la matiere trop abondante de la transpiration demande une issue plus libre, (ce que le sommeil fait seul) mais lorsque cette matiere est retenue, elle presse inégalement les fibres, qui d'un côté distendues, relâchées & fatiguées

se débarrassent & se rétablissent plus difficilement. Une autre particule de la transpiration bouche l'issue à laquelle plusieurs autres se présentent; à moins qu'un sommeil tranquille & doux n'ait rétabli le corps dans son premier état avant midi. On doit bien moins attendre d'un sommeil interrompu & suspendu qui ne vient que quand le soleil paroît, & beaucoup moins encore d'un assoupissement léthargique auquel succombent dans l'épuisement des forces, les fibres fatiguées & incapables de supporter aucun fardeau.

§. 4. La nature ne nous a donc rien montré plus expressément que ce que je dis ici: que le jour est fait pour le travail & la nuit pour le repos, moins cependant pour la nécessité de la lumière du soleil pour pourvoir aux choses nécessaires à la vie, que pour la santé. Quelques petits animaux, comme les Loirs, les Hirondelles, les Chauves-Souris & autres ne se bornent pas au repos de la nuit, ils dorment encore tout l'hyver; à moins que ce ne soit plutôt pour ne pas être exposés aux rigueurs de la saison que par envie de dormir. Au reste leur sommeil leur sert non-seulement à charmer les ennuis

d'un si long repos , mais encore à conserver leur corps qui ne prend point alors d'aliment & qui déperiroit par les actions d'une vie moins tranquille. Les animaux plus forts passent la nuit sans dormir , & pendant que tout est tranquille parmi les hommes , ils remplissent les forêts de mugissemens horribles , uniquement attentifs à se devorer les uns les autres.

Le lièvre craintif & toujours sur ses gardes va chercher de quoi vivre pendant la nuit , la dure nécessité l'y contraint , & la nature a rendu ces sortes d'animaux propres à ce genre de vie. Pour moi j'écris pour des hommes & pour des hommes valétudinaires que je veux instruire sur les choses qui leur sont propres ; car je ne m'arrête pas aux personnes robustes qui sont en état de supporter toute sorte de duretés.

§. 5. Je conseille donc aux personnes délicates qui veulent conserver leur santé & prolonger leurs jours, d'éviter autant qu'il se peut, le serain, les veilles & les études nocturnes. Ils se coucheront en été un peu après le soleil ; c'est-à-dire , à 8 , 9 ou 10 heures du soir & se leveront en hyver avant le jour , c'est-à-dire , à 5 ou 6 heures du matin , ainsi

ils auront environ 8 heures de sommeil, ce qui est suffisant, quand on n'est point attaqué de maladie aigue ou chronique. Car ceux qui vivent sobrement, n'ont pas besoin de dormir long-tems pour reprendre leurs forces, mais leur sommeil est doux agréable & sans interruption ; il les rend gais, vigoureux & les met plus en état de remplir les devoirs de la vie civile, que ceux qui sont moins rangés. Ainsi le tems qu'on employera à dormir, sera mesuré sur la quantité d'alimens qu'on aura pris. Mais se livrer à un sommeil trop long, ou rester dans ses draps sans dormir, n'est-ce pas détruire son tempérament, & déranger l'œconomie animale en épaisissant les sucs & en énervant les solides. Sortir d'un lit chaud, pour s'exposer dans un air libre, c'est se plonger dans un bain froid, qui rend la circulation plus vive & les fibres plus fermes. Au lieu qu'en restant dans le lit trop long tems, les solides détrem-pés dans trop d'humidités se relâchent & s'amollissent.

La situation droite, le travail & l'exercice contribuent beaucoup à augmenter la transpiration, à préparer les excréments grossiers à sortir & à solliciter

leur expulsion, après qu'un sommeil (a)) suffisant a rétabli les forces & a rendu le corps propre au travail : on peut en juger par l'appétit & par la faim que sentent ceux qui se levent de bon matin, au contraire de ce qui arrive à ceux qui restent long-tems dans le lit. Ajoutez les douces fraîcheurs de l'air du matin, l'éloignement des humidités & des vapeurs de la nuit, la gayeté que le soleil inspire en répandant ses rayons, la force que sa chaleur communique au cœur, & la vigueur qu'il répand dans toute la machine animale.

§. 6. Le matin est le tems le plus propre à l'étude; les facultés de l'esprit sont alors dans leur force; le corps ranimé après un sommeil modéré est propre à exécuter toutes les actions de l'ame. La tête est libre & dégagée. La digestion qui a coutume de mettre le desordre dans les personnes délicates, étant finie, laisse à l'entendement la liberté de faire ses fonctions.

Il ne faut donc pas que les personnes délicates qui aiment l'étude, tra-

(a) On doit consulter son tempérament pour le tems qu'on doit employer à dormir ; il faut plus de tems aux uns qu'aux autres, & on ne doit pas se gêner sur ce point.

vaillent la nuit ; mais ils doivent se mettre à l'étude de bon matin, & manger un morceau un peu avant midi. Ils reprendront leur travail , qu'ils continueront jusqu'à deux ou trois heures , si les forces le leur permettent. Ils monteront une petite heure à cheval , ou feront quelque petit exercice doux ; après un peu de repos, ils se mettront à table pour dîner modérément. Le reste du jour ils quitteront l'étude pour prendre quelque divertissement soit dans des conversations agréables , soit par des amusemens innocens , ou par quelque exercice du corps , capables de délasser l'esprit. Enfin ils se coucheront de bonne heure , sans prendre aucune autre nourriture , qu'un peu d'eau , ou du vin blanc , ou du vin d'Espagne trempé de beaucoup d'eau , ou du petit lait tiède. Ce qui sera fort utile pour exciter la transpiration.

§. 7. Je n'ai plus qu'un avis à donner au sujet du repos , c'est que les vieillards & les personnes malades doivent garder le lit plus long-tems , parce que les malades ayant le sommeil plus inquiet & interrompu , ils ont besoin de plus de tems pour en tirer avantage. On doit penser de même des vieillards.

lards. D'ailleurs comme leurs membres sont plus roides & dénués de fucs, on doit chercher à les ramollir & à les humecter par un sommeil plus long, par une situation horizontale & par la moiteur du lit.

§. 8. Pour rassembler en peu de mots ce que nous venons de dire, les règles du sommeil se reduisent à ces chefs : le sommeil est une cessation pleine & entière de toutes les fonctions & des mouvemens volontaires, propre à rétablir leurs organes & à réparer les pertes faites pendant la veille. Or le sommeil rend d'autant plus vigoureux, qu'il n'est point troublé par les objets extérieurs ni par les passions ni par l'usage des sens. Le sommeil est une espece de mort pour un espace de tems, où pendant le sommeil tranquille & profond la partie spirituelle semble être délivrée & comme séparée de la corporelle. Il est probable que la sagesse divine l'a établi ainsi, afin que les opérations de l'esprit cessant, les parties solides du corps, qui pendant leur mouvement ne peuvent se rétablir commodément, prennent nourriture pendant le repos, s'accroissent & réparent ce qu'elles ont perdu pendant la veille & l'exercice.

Les parties solides des alimens ne sont autre chose que des fibriles d'animaux ou de végétaux, des membranes, des débris confus de vaisseaux, mêlés d'huile, de sel & d'eau. Ce mélange fluide passe par les vaisseaux qui arrosent toutes les parties du corps, afin que certaines particules du suc nourricier s'arrêtent aux petites fentes & aux autres défauts, pour s'y appliquer & s'y coller; ce qui ne se peut faire plus commodément que quand les organes sont en repos, & pendant un sommeil profond & tranquille.

Ainsi les solides se détruisent pendant la veille, & se rétablissent pendant le sommeil; c'est pourquoi les tems du sommeil & de la veille sont nécessairement alternatifs, & sont établis pour différentes fins. Ils renferment des circonstances qui sont tout à fait opposées, ce qui prouve qu'il ne se fait point d'esprits animaux pendant le sommeil, je veux dire ce fluide qui coule dans les nerfs pour exécuter les mouvemens volontaires & vitaux, & que tout ce qui se passe, ne tend qu'à rétablir les fibres, à les distendre & à les remettre dans leur ton naturel; car s'il y avoit quelque fluide à séparer,

les organes de la sécrétion le feroient même plus facilement par le mouvement du corps pendant la veille , que par le repos pendant le sommeil. Ce temps est aussi plus propre pour l'application du suc nourricier. On n'exerce pas moins la pompe d'un vaisseau pendant qu'il avance , que pendant qu'il est arrêté , quoique pour le radoubet il faille qu'il soit tranquille & arrêté.

La nécessité du repos pour réparer les dissipations de notre corps est si constante , que ceux qui ne peuvent point dormir , réparent assez leurs forces en imitant le sommeil ; je veux dire en se tenant en repos , en restant sans remuer , & en empêchant autant qu'il est possible , les opérations de l'ame.

Par l'exposé que nous venons de donner , il est évident que les solides pour être rétablis dans leur état , doivent être pendant le sommeil dans une situation naturelle & proclive , c'est-à-dire , dans celle où leur tension diminue ; parce qu'étant tendus & tirillés , comme ils sont pendant la veille , les sucs nourriciers ne s'appliquent pas ni ne se collent pas si commodément ; c'est pourquoi l'opium & les autres som-

nifères doivent d'abord relâcher les fibres trop tendues , autant qu'elles le font dans la nutrition. C'est pour la même raison que toute douleur , tout spasme , toute situation à charge & difficile , empêchent qu'on ne dorme ou qu'on se repose.

Ceux qui vivent sobrement & qui sont réglés dans leur nourriture à des heures fixes , doivent aussi se coucher tous les jours à la même heure après la digestion faite ; cependant point trop de bonne heure à cause de la coction qui seroit imparfaite , ni trop près de la boisson ; car il ne paroît point convenable de mêler les humeurs cruës au suc nourricier. Cela arriveroit cependant , si la digestion n'étoit faite pour la plus grande partie avant de dormir , qui est le tems de la nutrition & du rétablissement des pertes ; & comme la matiere est toute préparée & que les organes sont disposés pour l'exécution de cet ouvrage , en voulant troubler cette matiere on feroit autant de violence à la nature , que si on empêchoit l'expulsion des excréments ou de l'urine , dont la présence sollicite les conduits pour leur sortie.

Mais comme il est manifeste qu'il

tombe la nuit une rosée épaisse, lourde, compacte & putride, (car l'ardeur du soleil attire des exhalaisons & des vapeurs au milieu de l'air, lesquelles restent suspendues jusqu'au coucher de cet astre; ce qui fait que l'air est plus pur, plus sec & plus salubre le jour que la nuit, sur-tout à l'entrée de la nuit); le sommeil de jour & les veilles de nuit troubleront nécessairement le cours de la transpiration, confondront sa matière excrémenteuse avec la matière de la nutrition, en empêchant sa sortie & en la repoussant; cependant il est d'une conséquence infinie pour la santé, qu'elle sorte du corps dans une certaine quantité & à tems, comme cela est nécessaire aux excréments & à l'urine.

Or de ce désordre, il arrive que les personnes délicates qui ne prennent point leur sommeil à l'heure ordinaire, baillent & s'étendent; car la transpiration étant arrêtée, cette matière restée dans les muscles, les irrite & les jette dans le spasme qui pousse cette matière dehors par la peau: or comme les vapeurs les plus épaisses & les plus nuisibles, sont celles qui s'élèvent à une hauteur médiocre & des-

cendent très-promptement, & comme ces exhalaisons commencent à tomber, lorsque le soleil se retire, il est évident qu'il n'y a point de tems plus pernicieux & plus nuisible à la santé des personnes délicates en Hyver, que deux ou trois heures après le soleil couché, & en Eté que vers le crépuscule, car les ardeurs du soleil d'Eté enlèvent les sels des animaux, les exhalaisons putrides & les autres semences de maladies même pestilentiellles; comme elles sont fort pesantes, elles retombent nécessairement peu après le coucher du soleil. Au contraire la chaleur médiocre de l'Hyver n'étant capable que d'exciter des vapeurs acqueuses, comme elles sont plus légères, elles montent plus haut, retombent plus lentement, & ne sont pas si nuisibles que les autres exhalaisons; c'est pourquoi les heures du soir, après les grandes chaleurs de la journée dans les pays chauds, sont nuisibles & même pestilentiellles; car à la chute de la rosée dans un tems serain on se sent brûler, & personne n'est assez imprudent pour s'y exposer.

On voit par ce que je viens d'expo-

fer, la sagesse & l'utilité du conseil que j'ai donné aux personnes délicates, de se mettre au lit en Eté un peu avant le coucher du soleil, & en Hyver à huit ou neuf heures; car ce tems est plus dangereux pour les valétudinaires que toute autre heure du jour; ils s'en mettent à l'abri par la douce chaleur du lit. On voit aussi la raison de ce qu'on a observé, que quelques heures de sommeil avant minuit, font deux fois plus de bien qu'après; non pas tant pour le sommeil pris à propos, que pour le danger où l'on est exposé avant le jour.

Ces avis sembleront peut-être de peu de conséquence aux personnes vigoureuses & robustes qui ne sont pas si susceptibles d'impressions; mais il n'en est pas de même des personnes infirmes, qui sont comme les petites balances, que la moindre chose fait panacher, la moindre faute dans ces minuties les expose aux plus grands dangers.



CHAPITRE IV.

Du Mouvement & du Repos.

Nous passons à l'examen du mouvement & du repos, dont les avantages ne sont guères moins nécessaires à la santé que les alimens.

De sçavoir si avant la chute de l'homme il falloit mener une vie sédentaire & contemplative pour jouir d'une parfaite santé, c'est une question peu intéressante & qu'il n'est pas aisé de résoudre; car nous n'appercevons aucun rapport entre l'ordre ancien & celui d'aujourd'hui, & si les qualités de l'esprit ont dégénéré dans les premiers hommes, nous avons aussi des marques certaines du changement de la nature dans les corps terrestres, sur-tout des animaux & des végétaux, qui sont tout différens de ce qu'ils étoient, lorsque Dieu dit que tout ce qu'il avoit fait, étoit bien. Il semble même que les corps célestes n'ont pas été exempts de changement par rapport à notre usage; car *S. Paul, Epît. aux Rom. 8.* ayant

été transporté dans le Ciel, il y entendit & y vit des choses qu'on ne sçauroit exprimer.

Mais de quelque façon que cela se soit fait, le passage de la *Genèse*, III. v. 19. où Dieu dit à Adam : *Vous mangerez votre pain à la sueur de votre front*, paroît être moins une punition, qu'un exercice salutaire, un remède contre les maladies auxquelles il alloit être sujet, & un antidote contre le fruit empoisonné de l'arbre défendu. Je suis porté à ce sentiment par la nécessité (a) de l'exercice & du travail pour main-

(a) L'exercice du corps est nécessaire; il fait couler les liqueurs arrêtées dans leurs vaisseaux, il atténue celles qui sont trop épaisses, & qui par leur séjour se sont alcalisées; il développe leurs sels & leurs souffres, & les ranime, il donne de l'activité aux solides, qui font parvenir les liqueurs aux tuyaux excrétoires, il procure la liberté aux sécrétions & délivre le sang d'une infinité de

parties étrangères, qui infectent la masse du sang.

Les exercices peuvent être forts ou doux. Les forts conviennent aux personnes robustes; les doux conviennent aux personnes délicates. Le mouvement & l'exercice du corps aident merveilleusement la transpiration; c'est pourquoi il convient dans les vices de l'estomac.

tenir le corps en bon état , pour conserver sa santé & pour se prolonger la vie ; car quelque diette qu'on observe , quelque règle qu'on garde dans la qualité & la quantité des mets , quelque évacuation qu'on procure pour débarrasser le corps trop chargé , quelque chose enfin qu'on fasse pour prévenir les mauvais effets qui peuvent arriver , la constitution du corps & l'œconomie animale est telle , que sans un travail & un exercice convenable & capable de briser les humeurs , les liqueurs s'épaississent , les nerfs se relâchent , les articulations s'enkilosent , si l'on néglige de les mettre souvent en mouvement ; d'où il suit nécessairement des maladies chroniques , & une vieillesse languissante , si la mort ne la prévient pas.

Au reste , ce n'est point dans les climats froids seulement & dans les Pays où les alimens 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 infail-

libre, les humeurs épaissées & relâchera les fibres, il n'y a que l'exercice qui puisse prévenir ces inconvéniens; mais cet exercice ne doit se prendre que dans un tems commode, c'est-à-dire, le matin & le soir, où la chaleur du jour est abattue; & quoique les alimens légers puissent beaucoup pour empêcher l'épaississement des humeurs, ils ne sont cependant pas assez puissans sans l'exercice, & ils ne peuvent conserver dans une tension convenable les fibres affoiblies par l'oisiveté, sans l'exercice. La chaleur de l'air jointe à la légèreté des alimens, ne peut suppléer au manque d'exercice pour conserver les articulations flexibles & mobiles.

§. 2. Il me paroît vrai-semblable que les alimens qu'on tire du règne animal & les liqueurs artificielles, n'ont pas été destinés à la nourriture des premiers hommes; puisque l'Ecriture nous apprend, que Dieu leur avoit permis de vivre de plantes, sans faire mention de la chair des animaux. L'estomac des hommes n'a pas les mêmes forces que celui des animaux carnaciers; & si nous voulons prendre la nature pour guide, nous croirons que les hommes ne sont pas assez voraces pour ne vivre que de

carnage & de liqueurs. La Nature ne les a pas formés avec une ame assez féroce pour égorger cruellement, déchirer & détruire des animaux qui ont tant de choses communes avec eux.

La premiere race étoit plus sensible, mais la corruption s'étant mise parmi eux, Dieu se résolut d'exterminer la race entiere par une déluge universel, & de réduire leur vie de neuf cens & mille ans, à cent ans & même au-dessous. Ce fut alors que Dieu, à cause de la dureté de leur cœur, permit la chair des animaux, le vin & les autres alimens que le luxe devoit inventer, & ces agréables poisons si propres à trancher le fil de nos jours. Ceux qui en abusent & qui donnent trop à leurs plaisirs, abregent infailliblement le cours de leur vie; mais les honnêtes gens 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 desirs, évitent soigneusement ces écueils. Ce n'est aussi qu'à ces conditions, que cette permission leur a été accordée, comme dit l'Ecriture; mais l'expérience avoit fait voir que la méchanceté des hommes ne pouvoit se réprimer par une vie mode-

rée, comme celle des premiers hommes qui ne vivoient que de plantes ; ni que l'artifice des scélérats n'auroit point de bornes, si le progrès n'en étoit empêché en abregeant la vie.

Je ne disconviens point qu'il ne soit difficile, pour ne point dire impossible d'épargner la vie à certains animaux qui nichent & s'engendrent sur les feuilles, les fruits ou les racines de certaines herbes, ou bien il ne faudroit rien manger ; mais outre ce que j'ai déjà dit du changement & de l'altération de la nature, il y a une grande différence entre tuer des animaux dont la vie auroit duré plusieurs années pour satisfaire notre appétit & notre gourmandise, & tuer ceux dont la vie est de peu de durée, & dont l'ame n'est guère différente de celle d'une plante. Au reste, soit que nous soyons dans la vérité ou dans l'erreur, ceux qui connoissent le corps humain & l'œconomie animale, qui sçavent l'histoire de ceux qui ont vécu d'une manière sôbre, & de ceux qui se sont donné plus de licence, remarqueront que la liberté qu'on prend de manger de la viande, de boire du vin & des liqueurs fortes en trop grande abondance, excite les passions

& abrége la vie par des maladies chroniques, & rend la vieillesse pleine d'ennui, supposé qu'ils puissent y atteindre; cette vérité est appuyée sur des exemples, & principalement sur la fameuse histoire de Cornaro.

§. 3. De tous les exercices (a) qui

(a) Il y a différentes espèces de mouvement, dit *Hoffm. med. rat. lib. 2. c. 9.* comme la promenade sur un terrain uni; celle qui se fait sur une pente douce, la course, le cheval, le jeu de boules, les exercices des armes, la navigation, la paume, la danse, les voyages en voitures, le transport, la chasse; l'action de parler, de crier.

La promenade est le mouvement le plus doux, il ne fait aucun mal après le repas, & est sur-tout avantageux aux gens de lettres. Il convient dans les maladies de l'estomac, parce qu'il décharge le corps de

toutes les crudités, & débarrasse le bas-ventre de toutes les obstructions.

La course, la paume, la danse sont des mouvemens violens, & par conséquent nuisibles aux corps dont les vaisseaux regorgent de sang épais. Ces exercices sont dangereux aux cholériques & aux pléthoriques, aux personnes maigres, à celle qui ont la poitrine étroite, aux femmes grosses.

Le mouvement du cheval mérite la préférence sur tous les remèdes qu'on estime les plus efficaces dans les dispositions phthisiques, hectiques, scorbutiques & cachectiques. Il est d'un grand

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, & autres exercices, où tout le corps ou une partie est en mouvement; la promenade est la plus naturelle & seroit aussi la plus utile, si les personnes délicates pouvoient la soutenir. C'est pourquoi je préfère l'*équitation*, cet exercice est plus profitable à la santé sans beaucoup de travail, & sans employer beaucoup de force. En remuant toute la machine on aide à la transpiration, on facilite les sécrétions, on raffermi les fibres en les contractant par une douce agitation, à quoi l'on peut ajouter les différens changemens de l'air qu'on rencontre, tantôt dans la plaine, tantôt sur les colines, & qui agacent doucement les houpes nerveuses & contractent les fibres, pendant que d'un autre côté les

secours aux personnes
foibles & convalescentes,
que la perte de leurs forces empêchent
de faire de l'exercice.
Le pas du cheval est
préférable au trot qui

convient néanmoins
aux hypochondriaques,
parce que la force de ce mouvement agit sur le bas-ventre.

différens objets qui se présentent, sont comme autant de nouvelles scènes qui amusent l'esprit.

Ceux qui ne peuvent pas monter à cheval, doivent se servir d'un carosse, ou se faire porter en litiere; c'est l'exercice qui convient le mieux aux personnes délicates & courbées sous le poids des années, ou affoiblies par quelques maladies; il est propre aussi aux jeunes gens qui ne sont pas en état de se servir de l'exercice qui convient le mieux à leur âge.

Les exercices qu'on prend à la maison tiennent lieu des autres dans le mauvais tems, tels sont les jeux de paume & de billard; mais lorsque le tems & la saison permettent de sortir, il faut profiter de l'air, qui ne contribue pas peu à l'utilité qu'on tire de l'exercice. La nature semble inspirer cette conduite au jeunes gens: on ne sçauroit trop admirer ce desir si naturel qu'ils ont de cabrioler, de luter, de courir & de se fatiguer jusqu'à n'en pouvoir plus; de sorte que la plus grande peine qu'on puisse leur imposer, c'est de les tenir de court. Un emprisonnement domestique pendant quelque-tems, fait plus d'effet sur eux que le plus grand sup-

178 L'ART DE CONSERVER
plice. C'est une sage invention de la Nature pour rendre leurs jointures flexibles & fortes , pour conserver leur sang dans sa pureté & en rendre la circulation libre , pour entretenir la transpiration & pour étendre les fibres nerveuses par degrés jusqu'à un certain point.

§. 4. Il n'est pas moins digne de notre attention , de voir que les différens organes des Artisans prennent des forces extraordinaires , & qu'ils deviennent plus charnus & plus nerveux , selon les différens usages qu'ils en font par rapport à leurs différentes vacations, quelques petits & foibles qu'ils soient d'ailleurs. Considérez , par exemple , les jambes & les cuisses des porteurs de chaise , les bras & les mains des bateliers , le dos & les épaules des portefaix.

Il est certain qu'en parlant haut on se fortifie le poumon & que la digestion s'en fait mieux ; en un mot , c'est par l'exercice qu'on donne à quelque partie , que le sang & les esprits y viennent en plus d'abondance , & que la nourriture & les forces augmentent. Telle est aussi la nature de notre machine & la force de la coutume , que

si l'on a une humeur ou un suc nourricier à attirer dans une partie, ou un fluide nuisible à faire sortir, c'est l'exercice qui accomplira tous ces effets, & la circulation se fera par les voyes ordinaires avec plus de facilité: nos ongles & nos cheveux croissent d'autant plus, qu'ils sont coupés plus souvent; vous détournerez facilement la matiere de la transpiration, par les felles & par les urines; mais d'abord que cette fonction sera rétablie, les urines seront moins abondantes, & le ventre sera constipé. Un organe se fortifie par un usage moderé; s'il est excessif, il le détruit.

§. 5. Ceux qui ont le poumon foible & qui sont attaqués de l'asthme (je n'entends pas l'asthme sec & convulsif) devroient parler haut, sans cependant crier & monter quelques endroits faciles pour s'arrêter de tems en tems, quand ils se sentent fatigués, jusqu'à ce qu'ils aient 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.

Ceux qui font de mauvaises digestions, qui sont sujets aux maux de tête

par la mauvaise disposition de l'estomac & des intestins , comme cela est ordinaire ; ceux enfin que le relâchement des fibres a rendu trop délicats , doivent monter à cheval aussi souvent qu'ils le peuvent , lorsqu'il fait un tems clair & serain , & prendre l'air tous les jours , tantôt dans un endroit , tantôt dans un autre.

Je conseille (a) à ceux qui ont la pierre ou la gravelle de se faire conduire en carrosse , par des chemins raboteux & pleins de cailloux.

Pour ceux qui sont sujets au rhumatisme , ils doivent jouer à la paume jusqu'à ce qu'ils suent copieusement , & après avoir fini , se mettre dans un lit bassiné , où ils prendront chaudement & abondamment quelque boisson

(a) Le plus doux de tous les exercices , est de se faire porter ; il convient aux personnes foibles , aux valétudinaires & aux convalescens , qui ne peuvent pas agir aisément.

Le mouvement du carrosse demande plus de force , sur-tout

quand la voiture roule sur un chemin raboteux. Je doute que cet exercice soit avantageux à ceux qui ont la pierre ; car ce mouvement ne la détruisant pas , il ne fait que rendre la vessie plus malade par l'action de la pierre sur ses membranes.

légère , avec dix gouttes d'esprit de sel ammoniac ou de corne de cerf à chaque coup , pour faciliter la sueur. Ce jeu ou le balon doit être aussi l'occupation journalière de ceux qui ont les bras & les jambes foibles.

On éloigne le paroxisme de la goutte en montant à cheval , ou en allant en carrosse. Après les douleurs de la goutte, on recouvre l'usage des jambes en marchant souvent par des chemins raboteux.

§. 6. Les personnes délicates & sédentaires , & les gens de lettres doivent se faire un scrupule de ne pas observer certain tems destiné aux exercices , avec autant de soin que les heures de prières , du repas & du sommeil ; à l'exemple des Orientaux que la religion oblige de remuer quelque machine qu'ils portent dans les mains , & de faire des pèlerinages dans certains tems marqués.

On doit au moins employer tous les jours trois heures à cheval , & deux à la promenade ; une heure avant le dîner pour aiguïser l'appétit , & l'autre avant de se coucher pour aider à la digestion. Ceux qui n'en ont point le tems profiteront de l'occasion , quand ils la rencontreront.

§. 7. Il y a trois conditions qui rendent les exercices salutaires.

La *premiere*, c'est de ne pas avoir l'estomac rempli; car si la digestion est faite, la matiere des déjections déjà préparée, n'a pas de peine à sortir, étant aidée par quelque exercice; au lieu que l'estomac étant plein, le mouvement feroit passer dans le sang un chyle mal digéré, il précipiteroit les sécrétions, & évacueroit les bons sucs avec les excréments.

La *seconde*, de ne les pas prendre jusqu'à une entiere lassitude qui abat les esprits & cause une sueur abondante, ce qui relâcheroit les fibres & détruiroit le suc qui étoit destiné à les fortifier, les priveroit de leur force & troubleroit l'œconomie animale.

La *troisieme*, de prendre garde de se refroidir après l'exercice, si l'on est échauffé; mais d'avoir soin de se retirer dans une chambre chaude, & de se mettre à couvert des injures de l'air, de peur que les parties nîtreuses dont il est rempli, ne pénétrent ce corps affoibli, n'échauffe les humeurs, & ne causent des catarrhes, des rhumatismes & des fièvres.

Je pourrois ajouter ici une quatrième condition ; ſçavoir , que l'exercice ne ſervirot de rien , ou même ſeroit nuifible , ſ'il n'eſt joint à la tempérance ; car ſi l'on ne met point de frein à l'appétit que l'exercice fait naître , les fibres devenues légères auront à ſoutenir un nouveau poids , & les alimens à demi digérés ſe précipiteront dans les inteltins vuides.

§. 8. Pendant que je ſuis à parler de l'exercice , je ne ſçauois m'empêcher de dire quelque choſe du bain froid qui a du rapport avec la matiere que je traite.

Je m'étonne que le bain froid ne ſoit plus en uſage , après avoir été ſi recommandé ; Dieu l'avoit ordonné à Moyſe. On avoit preſcrit aux Chrétiens de faire trois immenſions en conférant le Baptême ; les avantages qu'on en retire autorifent encore mon étonnement.

1°. Chacun ſçait la néceſſité d'une tranſpiration libre pour conſerver la ſanté. En ſe lavant ſouvent , on nettoye & l'on dégage les orifices des conduits propres à la tranſpiration , & l'on enlève cette ſaleté glutineuſe qui en ſe-

184 L'ART DE CONSERVER
chappant du corps , s'y attache sans cesse
& bouche les pores.

2°. Le sang & les humeurs qui en émanent , doivent traverser librement & sans obstacle les plus petits canaux ; cette circulation est d'une nécessité absolue pour se bien porter & pour vivre long-tems : or rien ne la facilite tant que le bain froid , car par le poids & le choc violent & subit de l'eau , tous les vaisseaux extérieurs poussent le sang à plein canal vers le cœur ; ce fluide revenant avec la même rapidité au moyen du cœur qui augmente ses forces , renverse tous les obstacles des petits vaisseaux qui sont les plus sujets aux obstructions , hâte le cours du sang & rétablit une circulation libre partout le corps.

3°. Il n'y a rien de si nuisible & qui empêche plus de tirer avantage de l'exercice ceux qui sont d'un tempérament foible & délicat , que d'attirer des parties nitreuses & humides de l'air , ce qu'on appelle s'enrhumer. Le meilleur préservatif contre cette maladie, c'est le bain froid ; cela est fondé sur la raison & sur l'expérience. Quand on a atténué les humeurs par l'exercice & ras-

mi les fibres , si on entre dans l'eau froide , le sang circule avec tant de vitesse qu'il pousse dehors les mauvaises humeurs , & après que par le moyen du bain , il s'est fait une transpiration abondante , après que les fibres de la peau ont été resserrées par le froid ; que l'épiderme a été nettoyée & affermie , il bouche le passage à tout ce qui se présente.

§. 9. C'est pourquoi je conseille à tous les valétudinaires qui en ont le moyen , d'avoir chez eux des bains (a) ,

(a) La superficie du corps humain est remplie d'orifices ouverts , de vaisseaux exhalans & absorbans ; ces orifices en se plongeant dans l'eau se resserrent , il se fait une suppression totale de la transpiration , un reflux violent & précipité du sang qui se portoit vers l'habitude , & une augmentation prodigieuse dans la vitesse des liqueurs de notre corps ; ce sont là les effets de la fraîcheur & du poids de l'eau. Le diamètre

des vaisseaux de l'habitude ayant considérablement diminué , la force du cœur étant la même , le sang ira beaucoup plus vite dans les vaisseaux intérieurs. Ce dérangement dans la circulation peut-il être supporté par un tempérament délicat ? Un sang fougueux , comme est celui des maniaques & des fols , a soutenu les bains froids , souvent avec un succès admirable ; cependant ce succès n'a pas toujours été constant.

afin d'avoir la commodité de les prendre tous les deux ou trois ou quatre, jours, en Hyver & en Eté. Ceux qui sont privés de cet avantage iront se baigner à la rivière, &c.

Il faut néanmoins prendre garde que l'usage de ce bain pris à contre-tems ne nuise à la santé; car dans les paroxismes d'une maladie chronique avec un pouls élevé, dans une plénitude d'estomac farci d'ordures & de crudités, dans une douleur de tête, il ne faut pas mettre en usage les bains froids, non plus que dans les maladies du poumon, du ventricule & autres viscères.

Il faut avoir soin de prendre ce remède avec précaution; on ne doit pas demeurer dans le bain jusqu'à ce qu'on tremble de froid. En Hyver au sortir de l'eau, il faut s'habiller & aller à ses occupations ordinaires.

Les personnes délicates doivent se faire verser de l'eau froide sur la tête, on la lave avec une éponge avant d'entrer dans le bain.

Je ne sçaurois approuver la coutume de ceux qui se précipitent dans l'eau; parce que le choc frappe trop violemment le corps des personnes foibles, & il est à craindre que les petits vaisseaux viennent à se rompre.

La maniere la plus convenable est de se tenir à une corde & de descendre le plus vite qu'il est possible, & lorsqu'on est au fond, plier les genoux & enfermer la tête sous l'eau; ensuite se relayer pour prendre haleine & répéter deux ou trois fois la même chose, après quoi il faut s'essuyer & se bien frotter avant que de s'habiller.

§. 10. Se frotter (a) avec des vergettes est un exercice d'un très-grand avantage pour agacer doucement les fibres, pour faire circuler le sang, & pour avancer la transpiration; ces vergettes sont faites de foyes de cochon, & ont les mêmes usages que celles des anciens, quoique différentes en figure.

Chacun sçait de quelle utilité l'étrille est à un cheval, elle le rend lisse, gay, vif & fringant; au lieu que quand il n'est pas étrillé, il est hideux, hérissé & lâche. Un cheval à demi nourri, mais bien étrillé, est meilleur que celui qui

(a) Par les frictions on ouvre les pores de la peau, on augmente la chaleur, on attire le sang dont on hâte le cours & qu'on divise; on augmente la force dissolvante de

l'estomac, on agite les esprits, on en augmente la force & la vivacité; on les débarrasse des parties qui les retiennent & qui les enveloppent.

feroit bien nourri & mal étrillé, à cause des mouvemens dont sa peau & ses fibres sont agitées ; c'est ce qui fait que la transpiration est augmentée, & les recrémens des humeurs qui s'opposent à la circulation dans les petits vaisseaux, sont poussés dehors. Les muscles qui sont formés en partie de vaisseaux qui sont remplis souvent d'une humeur abondante, deviennent plus vigoureux & ont des mouvemens plus prompts.

Ces frottemens auroient les mêmes effets sur les autres animaux & sur l'homme même, si on avoit pour eux le même soin & la même régularité qu'on a pour les chevaux. Ceci mérite bien l'attention des personnes affligées d'une débilité de nerfs, & qui mènent une vie sédentaire, sur-tout celles qui sont menacées de quelque paralysie, ne pouvant point faire un exercice plus fort, doivent employer une demi-heure soir & matin à se frotter tout le corps, sur-tout les membres avec un linge rude & des vergettes, & quand même ils feroient des exercices ordinaires, cela n'empêcheroit pas qu'ils n'employassent encore ce moyen pour conserver leur santé. Je suis surpris que dans un luxe aussi grand que celui de nos jours, on

n'ait pas mis en usage le bain froid & les frictions pour les animaux , sur-tout pour ceux sur qui on peut les faire aisément , comme sont les bœufs , les cochons de lait , les veaux , les agneaux , & toute la volaille en général qui aiment naturellement le bain froid , car cela contribueroit beaucoup à leur rendre la chair plus saine , plus succulente & plus agréable au goût.

Par les préceptes que nous venons de donner sur le mouvement , il n'est pas difficile de connoître les tems & la maniere de prendre le repos (a).

(a) Le repos du corps est très nécessaire pour lui donner le tems de réparer les pertes qu'il a pû faire ; il ramasse & condense les parties gélatineuses du sang , & empêche leur trop grande évaporation ; il doit être modéré , autrement il appésantit le corps , épaisit le sang , cause des obstructions dans les viscères , & dispose à des maladies dangereuses & opiniâtres.



CHAPITRE V.

Des Excrétions & des Sécrétions.

§. I. **C**OMME la matiere des alimens n'est pas toute propre à la nourriture du corps & qu'une si grande abondance d'humeurs n'est pas utile au sang, autant qu'elle est nécessaire à la coction des alimens & à la confection du chyle, & qu'enfin il n'est pas possible que les actions vitales se fassent, qu'il ne se sépare quelques particules des vaisseaux ou des solides, & que les liqueurs qui les traversent n'ayent besoin de se purifier sans cesse, soit parce qu'elles sont sujettes à la corruption, soit parce que tout ce qui passe par les plus petits vaisseaux ne peut être réduit en suc nourricier; la nature a donné trois moyens de rejeter les choses superflues. Ces trois principales évacuations se font par les felles, par les urines & par la transpiration; toutes ces évacuations doivent se faire réglement & selon l'ordre de la nature, pour se conserver la santé & se prolonger la vie.

§. 2. Les excréments ne doivent être ni trop durs ni trop mols, mais d'une consistance moyenne entre ces deux extrémités; c'est pourquoi l'on dit qu'il faut que la matière fécale ait la figure ou l'empreinte des intestins par où elle passe. Ceux qui sont constipés rendent des excréments durs & en petite quantité; cela arrive aux personnes qui sont épuisées par le travail, échauffées par des liqueurs, atténuées par le jeûne; à ceux qui ont l'estomac foible & le mouvement péristaltique des intestins détruit; ce qui fait que le chyle resté trop long-tems aux orifices des vaisseaux lactés, transmet tout ce qu'il a de fluide, & laisse sèches & arides les matières fécales.

Ceux qui ont les selles trop abondantes & trop liquides, vivent d'alimens qui sont au-dessus des forces de leur estomac, soit par leur qualité. soit par leur quantité; car un chyle mal fait & en trop grande abondance pour passer par les veines lactées, s'alcalise, & fermentant dans les intestins, il les irrite comme un purgatif & sort avec les excréments. J'ai souvent remarqué que quand une personne délicate fait un repas de viande grossière, com-

me de poisson, de bœuf, de porc, de pâté & d'autres mets semblables, le chyle à demi fait passe avec beaucoup de rapidité par les intestins, y cause des tranchées considérables & des coliques cruelles, jusqu'à tomber en défaillance; car les alimens durs, pesans, difficiles à diviser, disposés à fermenter par le mélange de différentes substances, causent une irritation depuis l'estomac jusqu'au rectum, & n'ayant presque rien perdu de la matiere chyleuse, qui n'a pas eu le tems d'entrer par les veines lactées passent avec précipitation sans fournir de suc nourricier, & ne lui profitent pas plus que s'il n'en avoit point pris. Il y a cependant une différence en ce que les alimens pris en trop grande abondance, fatiguent l'estomac & les intestins, & que le reste du corps a les mêmes souffrances à cause de la liaison des parties & des efforts du chyle mal digéré contre les parois des vaisseaux qui s'efforcent de le briser.

C'est pourquoi on voit par la consistance des excréments, la qualité & la quantité des alimens qu'on a pris, on connoît si elle est suffisante pour la nourriture du corps, & si elle ne surpasse pas les forces de l'estomac. Les
substances

substances indigestes ont beaucoup de force pour irriter les intestins , & je pense que le quinquina donné aux personnes délicates en trop grande quantité n'a pas d'autre raison de la purgation qu'il procure ; on peut dire la même chose du mercure pris intérieurement , ou appliqué extérieurement par des frictions , car s'il produit des déjections si abondantes sans aucune salivation , ce n'est que pour l'avoir donné à une dose au-dessus des forces de l'estomac ; car le quinquina a une vertu astringente , & le mercure se fait un chemin par les conduits des glandes salivales.

J'ai observé aussi que le diascordium & la thériaque avoient purgé les personnes délicates & ceux qui avoient les intestins scrophuleux ; si on avoit proportionné les doses aux forces de la nature , ces médicamens n'auroient pas été pernicioeux. Si l'on avoit commencé à administrer le mercure par les moindres doses , & qu'on les eût augmenté peu à peu , l'effet auroit répondu au but qu'on se proposoit , comme je l'ai toujours remarqué.

§. 3. Il ne seroit pas à mal propos de faire ici attention à la mauvaise con-

duite de ceux qui étant maigres, délicats & foibles, tâchent par toutes sortes de voyes de devenir gros & gras, & de se procurer de l'embonpoint. Pour cela ils prennent continuellement des nourritures succulentes & des liqueurs fortes, sans prendre garde qu'ils rendent incurable la maladie à laquelle ils voudroient remédier. Car la partie globuleuse de leur sang est en très-petite quantité & en même tems fort visqueuse; la partie séreuse est trop aqueuse & trop liquide, marque d'un sang appauvri & sans esprits. Les solides sont lâches & sans vigueur. Or comme les forces coctrices dépendent de la force du sang & de la vigueur des fibres, elles se trouveront foibles & languissantes dans un pareil corps, & seront hors d'état de diviser, de briser & de mêler ces alimens, & produiront un chyle incapable de nourrir les parties. C'est pourquoi ce chyle se précipitera entièrement avec les excréments, ou s'il en passe quelque partie dans le sang, sa viscosité l'empêchera de faire corps avec ce fluide, qui doit être assez délié pour traverser des rameaux si fins; ou il se dissipera par les urines, par la sueur, & autres excréments, & fera mourir de

faim le pauvre animal au milieu de l'abondance. Ainsi l'erreur vient de ce qu'on prend les alimens au-dessus de ses forces, au lieu de faire sa nourriture de mets légers, tendres, rafraichissans délicats & doux, ou d'alimens qui ayent la qualité du chyle, je veux dire le laitage, les œufs, les bouillons légers, les gelées, le ris, l'orge, le froment, la volaille, les viandes blanches de jeunes quadrupedes bien nourris. Mais il faut détremper ces alimens en buvant une suffisante quantité d'eau ou autre boisson légère, afin qu'ils digèrent plus facilement. J'ai coutume de prescrire aux personnes maigres le julep suivant.

Gelée simple de corne de Cerf, de celle de pieds de veau, de la moelle du sagou cuite, de la crème, du vin blanc le plus délicat, de chaque une demi-livre; crème de six pistaches & de six amandes broyées dans un mortier. Cannelle ou bayes de myrthe autant qu'il en faut pour en rendre le goût agréable. Mélez toutes ces drogues & faites-les cuire en les mêlant continuellement pour ne faire qu'un même corps de boisson.

Au reste quand même on digérerait facilement, il ne faudroit pas manger à l'excès, il faut prendre peu à peu des

alimens & souvent, & quand on a faim. Si on joint un peu d'exercice, le corps en deviendra plus léger, sans être cependant robuste, mais il deviendra charnu. Alors les fibres acquerront plus de fermeté en prenant des alimens plus solides & plus forts & en faisant des exercices plus considérables. Mais tout cela ne doit se faire que peu à peu & par degrés; la raison doit nous servir de guide. Il n'y a que les alimens bien digérés qui nourrissent. Il croît tous les ans aux plantes une nouvelle écorce, qui est molle, lâche & qui durcit avec le tems. Un habile Maréchal traite de la même manière un cheval maigre: il rétablira dans son embonpoint une haridelle maigre & pousfive & en fera un cheval alerte, gai & vif, & cela en moins de tems qu'il ne faudroit à un médecin habile pour rendre ce bon office à son semblable.

Il est vrai que dans les bêtes les humeurs ne sont pas si corrompues & il n'y a point tant de relâchement dans les solides que dans les hommes livrés à la gourmandise.

§. 4. Les nourrices & les meres tombent dans la même faute. Les tranchées, les coliques, les diarrhées, les du-

retés de ventre, les suffocations, les vents & les maladies convulsives qui affligent la plûpart des enfans, ne viennent que de ce que les nourrices & les meres chargent ces estomacs délicats d'une trop grande quantité de nourriture. Car d'où proviennent les évacuations glaireuses, grises, pleines de chyle, noirâtres, bilieuses qu'on voit dans les petits enfans; d'où vient le bruit qui se fait dans les boyaux? les tranchées & les vents? si non des crudités causées par trop de nourriture. Cela est si vrai, qu'on guérit ces maladies par des poudres de coquillages, qui absorbent les sucs acides du ventricule & des intestins, par des clysteres, par des cauterres, par des vésicatoires qui font sortir les humeurs crues & abondantes; par la rhubarbe qui évacue & corrobore les intestins; & enfin par une quantité médiocre d'alimens faciles à digérer. C'est de cette maniere que des animaux destitués même de raison élèvent leur petits à qui ils n'en donnent que la quantité nécessaire. Il seroit avantageux que les hommes imitassent leur exemple. Ils ne feroient point périr leurs enfans par trop de soin & par un zèle criminel.

§. 5. J'ai souvent entendu des personnes délicates & sédentaires, des gens de lettres se plaindre de douleur de tête, de nausées, de tranchées, de coliques, de vents, d'abbatement d'esprit, qui se piquoient cependant d'être fort modérés dans le boire & dans le manger. Mais après une recherche exacte, je me suis apperçu qu'ils avoient toujours un cours de ventre, preuve évidente qu'ils avoient pris plus d'alimens qu'ils ne pouvoient digérer. Car c'est une vérité constante que ceux, qui ne font point d'excès, sont constipés, ou du moins ont leurs excemens d'une consistance médiocre.

Il n'y a rien de plus ridicule que de voir des hypocondriaques, des personnes hystériques & délicates se plaindre continuellement, & se farcir d'alimens succulens, de boissons fortes, même d'eaux cordiales, croyant qu'elles sont toujours prêtes à s'évanouir, mais elles ne font qu'augmenter leurs maux, en voulant les guérir. Il est vrai qu'il peut arriver qu'un chyle nouveau provenant d'alimens nourrissans & mêlés avec les humeurs âcres de l'estomac & des intestins, peut corriger & émousser leur âcreté, fomentent tellement le corps

par la chaleur , que la circulation se fasse plus vite , donner quelque relâche aux douleurs , & arrêter les vapeurs malfaisantes du ventricule , qui pourroient attaquer la tête & l'origine des nerfs du cerveau ; car cette partie du corps se ressent des affections du ventricule non-seulement par la multitude des nerfs qui s'y répandent , mais encore par les vapeurs subtiles que l'abdomen rempli d'humeurs fermentées & puantes , exhale par le milieu du poulmon & par les os de la base du crane. On s'en apperçoit par la puanteur de la bouche & par la mauvaise haleine. Mais quand l'estomac est plein d'alimens ou de vents , le cerveau est inondé d'une quantité de sang qui le remplit & le distend considérablement.

Ceux qui connoissent la nature subtile & incomprehensible des exhalaisons qui viennent de la fermentation & de la corruption surtout des corps des animaux , sont persuadés des impressions que font les vapeurs sur le cerveau & sur les nerfs. Mais un remède qu'on ne prend qu'une fois , ne fait qu'augmenter le mal dans la suite. Car comme les choses douces & pures qu'on jette dans un cloaque , n'en font qu'au-

gner la puanteur par la corruption qu'elles contractent, de même il arrive au ventricule & aux intestins remplis d'humeurs impures d'infecter les aliments qu'ils avoient reçus sains & salubres; ainsi ce moyen ne pouvant pas réussir pour la santé, il faut en chercher un autre; c'est de nettoyer ce cloaque & empêcher qu'il y entre la moindre ordure; on sent que je veux dire qu'il faut vider l'estomac par un vomitif, & les intestins par un purgatif, & ne prendre dans la suite aucun aliment impur. Ceci demande un peu de peine & de force d'esprit, mais on sera bien dédommagé par la douceur & la tranquillité de la vie & par l'éloignement des maladies, qui ne reconnoissent d'autre cause qu'une paresse & une nonchalance criminelle, puisqu'elles n'attaquent que ceux qui se laissent dominer par la gourmandise.

§. 6. Ceux qui ne mangent modérément qu'une fois par jour de la viande, vont une fois régulièrement à la selle. Et généralement parlant, ceux qui y vont plus souvent, ont fait quelque excès.

Ceux qui veulent se guérir de quelque indisposition de nerf ou de quel-

ques maladies chroniques , doivent vivre sobrement ; c'est pourquoi ils pourroient n'aller qu'une fois à la selle en deux jours ; peut-être seront-ils constipés , car si le ventre coule , ils tachent en vain de resserrer les fibres relâchées du corps & de les affermir ; car la cure doit commencer par où le mal a pris racine ; & l'étendre par tout le reste du corps , comme un cordier commence à corder par un bout & continue par degrés jusqu'à l'autre. Les médicamens peuvent aisément atteindre le ventricule & les intestins , mais les autres parties sont d'un accès plus long & plus difficile ; & comme le relâchement , la foiblesse & le manque de tension dans les fibres est l'origine de tous les désordres qui arrivent aux parties nerveuses , il n'y a de remèdes que ceux qui resserrent , & qui affermissent ces parties qui puissent les guérir ; ce qu'ils feront plus aisément à l'estomac & aux intestins comme les parties les plus proches & sur lesquelles ils opèrent sur le champ. En un mot celui qui n'ayant pas corroboré l'estomac ni les intestins , voudra guérir les maladies des nerfs , fera comme un joueur de violon qui pour tirer plus de son

202 L'ART DE CONSERVER
d'un instrument , feroit tremper
cordes dans l'eau.

§. 7. J'ai remarqué qu'en ceux qui vont une fois régulièrement à la selle en 24 heures, les excemens ne passent que le 3^e jour après les alimens pris; & qu'ainsi dans ceux qui n'y vont qu'une fois en deux jours, ils ne se rendent que le sixième jour. Je parle ici des personnes délicates, ne perdant pas de vue le dessein de l'ouvrage que j'ai entrepris. Car dans les personnes vigoureuses qui vont à la selle plus souvent, les excemens passent ordinairement le second jour après les alimens pris, & même plutôt. On peut en faire l'expérience en avalant une amande ou autre chose semblable, qui passe sans se digérer, mais sans causer d'irritation. La raison en est qu'une petite quantité d'alimens demeure plus long-tems aux orifices des vaisseaux lactés, parce que leur poids plus petit presse moins les intestins. C'est pourquoi ils les retiennent plus étroitement & ne les lâchent qu'après les avoir entierement fait digerer & les avoir dépouillés de leur suc. Ce qui fait que ces gens-là sont constipés. Au contraire dans ceux qui font des

excès , les alimens passent vite sans être privés de leur suc. C'est pourquoi ils ont toujours leur ventre lâche , preuve certaine de leur intempérance. J'ai remarqué dans les personnes tempérées & qui ne mangent de la viande qu'une fois le jour , que lorsqu'elles ont fait un repas trop abondant , leur santé a été également bonne les deux jours suivans , mais que le troisième jour , tems de l'évacuation de ce repas , elles se sont trouvé tourmentées de vents , de brouillard sur les yeux , de pésanteur de tête , de colique & de rhumatisme , d'où l'on peut conclure.

1°. Que les alimens réduits en chyle & en sang passent par les plus petits vaisseaux du corps & sortent sous la figure d'exhalaisons par la transpiration dans le même espace de tems que les récremens mettent à sortir par les intestins.

2°. Que nous pouvons par là juger de la vérité d'un Aphorisme reçu en Médecine : *que le défaut de la première coction ne se corrige jamais dans les suivantes* , excepté dans le cas dont nous parlerons dans l'article suivant. Car les alimens mal digérés sont plus pernicious en passant par la transpiration , que quand ils sont dans l'estomac.

3°. Que le vulgaire se trompe, quand il attribue les douleurs ou le soulagement qu'on ressent au dernier repas qu'on a fait ou au dernier remède qu'on a pris. Ceux par exemple, qui sont tourmentés de la colique, doivent prendre pendant deux ou trois jours des alimens tendres & faciles à digerer & n'attendre du soulagement qu'après deux ou trois jours, tems que les recremens doivent passer par les selles.

§. 8. Il y a des alimens qui, bien que pesans & nuisibles à l'estomac & aux intestins dans la premiere digestion, peuvent être bons & profitables dans les suivantes. Il peut arriver, par exemple, que le laitage, le fromage, les œufs, les legumes surchargent l'estomac & engendrent des vents dans ceux surtout qui ont coutume de se nourrir de viande; mais il est aisé d'y remédier en buvant de l'eau. Ces alimens n'ayant pas leurs parties fortement unies, ou n'abondant pas en sel urineux, quand ils sont bien détrempés dans un fluide aqueux & divisés dans des parties très-déliées, ils seront en état de passer par les plus petits vaisseaux, cederont à la moindre force de l'estomac, fourniront un chyle fluide & doux, qui

dompté par la seconde coction, deviendra louable & salutaire sans engendrer aucune maladie chronique ; & les vents qui en viendront, n'étant point armés de ces fels âcres que contiennent les viandes & les liqueurs spiritueuses, ne nuiront pas plus au corps, que l'air que nous respirons.

§. 9. La seconde évacuation se fait par les urines. Quoiqu'on n'y fasse pas beaucoup d'attention, néanmoins ses qualités, sa quantité & la manière dont elle se fait, peuvent servir à connoître l'état de la santé & la proportion des alimens qu'on doit prendre.

L'urine qui a une couleur de citron, dont le sédiment léger paroît depuis le milieu jusqu'au fond d'un vaisseau de figure conique, est très-bonne & désigne une digestion bien faite & sans crudités. Telle est l'urine de ceux qui jouissent d'une bonne santé pour prix de leur tempérance & d'un exercice modéré.

Ceux au contraire qui mangent davantage, rendent une quantité d'urine pâle, claire & douce, marque infailible d'une transpiration supprimée, d'un chyle trop épais qui n'est point élaboré dans les secondes coctions, & qui restant dans les petits vaisseaux produit des fé-

cretions imparfaites d'un sel urineux , dont les parties trop unies & trop épaisses, sont attachées au sang, ou restées dans les interstices des solides. Ce désordre de l'œconomie animale est suivi de l'abattement de l'esprit, de frissons aux extrémités, de douleurs vagues de rhumatisme, de maux de tête, de colique & de tranchées. Pour arrêter cet écoulement d'urine, il faut prendre en se mettant au lit une poudre composée, d'yeux d'écrevisses, de confection alkermès, ou du cordial du Chevalier Railegh, ou beaucoup de vin blanc bien trempé & mêlé avec du petit lait chaud, dans la vue de rétablir la transpiration, (on l'appelle Posseta) mais pour prévenir les suites fâcheuses qui en pourroient arriver, il faut qu'ils mangent moins & qu'il prennent de l'exercice.

§. 10. Il ne fera pas mal à propos de faire ici attention à la différence qu'il y a entre les urines des hypocondriaques & des hystériques, & celles des personnes attaquées de diabetès. Ce nom épouvante ordinairement les esprits foibles. Ces deux sortes d'urines ont la même apparence à la première vûe, elles sont privées les unes & les autres

de leurs esprits. Mais les malades attaqués de la diabetès ont une soif continuelle & un pouls fréquent & foible; les urines sont douces & miellées; elles coulent plus long tems & en plus grande abondance, tellement que le malade succombe en peu de jours, accablé de foiblesse. Dans les hypochondriaques & les hystériques la soif n'est que très-légère, quelquefois même il n'y en a point du tout, & jamais le pouls n'est vif, mais plutôt trop lent & trop bas, & cet écoulement s'arrête un peu de tems de lui-même, ou en prenant quelque remède diaphorétique. Enfin ceux-ci ont froid aux extrémités, ce qui n'arrive point aux autres.

§. 11. La petite peau mince & bleuâtre ou de différente couleur qui ressemble à de l'huile ou à de la graisse, & qui nage quelquefois sur l'urine des scorbutiques ou des cacochymes, n'est autre chose que des sels assemblés & si ferrés les uns contre les autres, qu'ils peuvent aisément faire un corps, de même que la peau d'une lessive dont on veut faire chrystalliser les sels fixes en les mettant dans un lieu frais.

Il y en a qui s'épouvantent en voyant leur urine trouble & remplie d'un fé-

diment de couleur de brique; quoique cela dénote que le sang est chargé de sel épais & de crudités, il vaut cependant mieux qu'ils passent par les urines que de rester dans la masse des humeurs; quand l'urine paroît ensuite claire & lymphide, elle met le malade hors de danger de plusieurs maladies qui seroient survenues. Sanctorius avertit, & l'expérience confirme, que cet écoulement d'urine arrive à la plûpart des hommes tous les mois, comme l'écoulement périodique des femmes.

Ceux qui rendent peu d'urine, mais qui est épaisse, trouble & de couleur de flamme, ont un sang allumé par des boissons spiritueuses ou par des viandes trop salées; c'est pourquoi ils doivent faire maigre & boire du vin bien trempé, s'ils veulent éviter des maladies aiguës & dangereuses.

L'espece la plus mauvaise de toutes les urines, est celle qui est ferrugineuse, d'un brun obscur, qui vient en petite quantité & sans sédiment. Ces urines dans les maladies aiguës marquent une crudité insupportable, une grande inflammation qui tend à la putréfaction, une nature languissante & prête à succomber. Mais dans les personnes qui

n'ont aucune indisposition visible , elle dénote une débilité presque totale de la faculté concoctrice , une cohésion inséparable des parties du sang , des crudités répandues par tout , une foiblesse dans toutes les fonctions animales. Mais lorsque les choses en sont venues là , il faut avoir recours à un Médecin habile , dans lequel le malade doit mettre sa confiance , ses propres lumieres ne suffisant pas , surtout si la maladie a été précédée de longues débauches.

Je ne dirai rien des urines brunes , lactées , sanguinolentes , purulentes , chargées de sable , de pellicules , de filamens , de débris de membranes ; on sçait qu'elles sont des signes de calculs & de néphretique , ce qui est manifeste par le sable , par les filamens des vaisseaux déchirés , par le sang qui en est sorti , par le pus provenant d'ulceres.

§. 12. Il arrive une évacuation à certaines personnes délicates dont les fibres sont molles & foibles & dont la plupart des Auteurs n'ont point parlé. Elle se fait par les selles & par les urines , & allarme beaucoup le malade. Il sort avec les excréments une matiere blanche , transparente plus ou moins épaisse & visqueuse comme de la ge-

lée , & avec les urines un sédiment laiteux & gluant , assez semblable à de la crème ou à un pus louable ; je crois qu'on se trompe de l'attribuer à un ulcère des intestins ou des reins. La seule apprehension dans les esprits foibles est capable de causer le mal qu'ils craignent. Je suis sûr cependant qu'il n'y a rien de tout cela dans le cas que je propose. Une douleur aiguë & violente, des sentimens d'ardeur, un pus de couleur différente dénotent la présence d'un ulcère. Mais ici il n'y a que très-peu de douleur ou point du tout , aucune ardeur qui arrive aux hétiques & qui accompagne toujours un ulcère intérieur, aucun mélange de sang ou de pus, qui découvre toujours le mal qu'il y a dans le corps, ni d'odeur puante qui dénote quelque corruption. Outre cela le cas que je rapporte, arrive aux personnes qui ne ressentent point de chaleur, aux paralytiques, aux personnes foibles, dont le pouls est lent, & les fonctions animales languissantes ; enfin à celles qui sont les moins sujettes aux inflammations, preuves certaines que ces évacuations ne sont pas les effets d'un ulcère.

L'excretion qui se fait par les selles, est une portion du chyle qui ne peut

parvenir jusques dans le sang à cause de l'embarras des veines lactées, c'est une grande quantité de matiere muqueuse que fournissent trop abondamment les glandes des intestins, ou qu'elles laissent échapper à la fois, quand elle s'y est amassée par quelque obstruction. Ces deux especes de matieres restées long-tems dans le canal intestinal, s'y épaississent par la chaleur & s'évacuent avec les matieres fécales. Cela arrive à peu près comme dans les rhumes : les liqueurs que le froid a condensées s'arrêtent d'abord dans les glandes de la bouche, du gosier & du larynx, & en sortent quand elles sont devenues visqueuses & épaisses.

Je crois de même que cette matiere laiteuse qui est au fond de l'urine dans le cas dont j'ai parlé, vient du relâchement des parties glanduleuses de la vessie & de l'urethre, d'où elle sort avec trop d'abondance.

On peut guérir ces maux de la même maniere que les autres maladies des nerfs, par un régime & une diète convenable & par des remèdes astringens & corrosifs.

§. 13. La transpiration insensible est la troisième évacuation que nous avons à considérer. La chaise que Sanctorius

a inventée (a) pour examiner la quantité de la transpiration, quelque ingénieuse qu'elle soit, est trop embarrassante & trop pénible pour être d'usage dans la pratique & dans la vie ordinaire. Il est certain cependant que cette évacuation libre & entière est aussi nécessaire à la santé qu'aucune autre, puisqu'elle est égale tout au moins en quantité aux deux évacuations dont nous avons parlé. Elle les surpasse de beaucoup dans les pays chauds & les égale dans les pays froids ou peu s'en faut. Si elle se supprime elle est la source

(a) Sanctorius s'appliqua pendant trente ans à considérer les démarches de la nature au sujet de la transpiration, afin de pouvoir réparer au juste la perte des humeurs dissipées par une quantité de nourriture convenable. Selon lui de huit livres de nourriture il s'en dissipe ordinairement par la transpiration environ cinq liv. Pour ne point se tromper dans la quantité de nourriture qu'il avoit à prendre, il se servoit

d'une espèce de balance dans laquelle il se mettoit, c'étoit une chaise attachée à une des branches & suspendue en l'air environ à la hauteur d'un doigt. Elle étoit soutenue par un contre-poids qui la tenoit dans cet état, jusqu'à ce que Sanctorius eut pris la juste quantité de nourriture qui lui étoit nécessaire. Alors le poids du corps augmenté par les aliments, rompoit l'équilibre, & l'avertissoit de se retirer de table.

ce de plusieurs maladies aiguës & chroniques & elle accompagne presque toujours ces dernières.

§. 14. Le Docteur Keil 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 sel nitreux qui épaississent les humeurs, comme il paroît par le sang de ceux qui ont été saignés pendant qu'ils ont froid ; la transpiration alors ne se fait plus & les autres sécrétions sont supprimées ; de là le trouble dans l'économie animale & la fièvre ; & si vous n'y apportez bientôt remède, il surviendra la Phthisie, la cachexie & plusieurs obstructions dans les viscères.

Ainsi ceux qui sont délicats & valétudinaires, doivent éviter soigneusement toutes les occasions de s'enrhumer. Mais s'ils ont cette maladie, il faut qu'ils y apportent un prompt remède, avant que ce mal ait pris de trop profondes racines. Quand on en connoît la nature, il est aisé de connoître le remède qui y convient ; il faut que le malade prenne en se mettant au lit un scrupule de poudre de pattes d'écrevisses, bu

vant par dessus quelques verres d'une boisson légère tiède comme celle que nous avons prescrite en parlant des urines claires & lymphides, y ajoutant dix gouttes d'esprit de corne de cerf, dans la vûe d'exciter la transpiration. On peut le lendemain matin répéter la même chose & garder le lit, jusqu'à ce qu'on se sente soulagé; cependant on doit prendre garde d'augmenter le mal en s'exposant au froid pendant la sueur, c'est pourquoi il ne faut pas se mettre à l'air, qu'on ne soit mieux vêtu qu'à l'ordinaire. On doit prendre des nourritures légères pendant deux ou trois jours, comme de gruau, de poulets, de boissens tiède; en un mot il faut traiter le rhume comme on commence à traiter une petite fièvre. En suivant cette méthode on est ordinairement exempt de cracher & de tousser. Si néanmoins cela ne réussit pas, une demie once de gomme ammoniac qu'on dissoudra dans deux livres d'eau d'orge; ou un peu de sucre crySTALLISÉ fondu dans l'huile d'amandes douces débarrassera plus facilement, plus sûrement & plus efficacement la trachée-artère que les baumes & les loochs ordinaires qui nuisent au ventricule, & qui empêchant la

digestion , causent des maux plus grands que ceux qu'on veut combattre.

§. 15. Le moyen le plus sûr pour conserver & faciliter la transpiration , est de ne point prendre plus de nourriture que l'estomac ne peut digérer , & que les réparations du corps ne demandent ; de faire des exercices modérés , d'employer les bains froids & de se frotter avec des vergettes.

La contraction des tendons , l'agitation du corps dans le lit , le manque de repos , la pesanteur des membres , l'engourdissement & la lassitude du matin , les baillemens , l'extension des membres , les rots acides , les tranchées , les coliques , l'abbattement d'esprit sont des marques d'une transpiration supprimée. Ainsi pour y remédier aussi-tôt , il faut se purger doucement , vivre plus sobrement & prendre plus d'exercices.

Sanctorius fait voir clairement qu'une grande partie des vents ne sont autre chose qu'un défaut de transpiration ; le baillement & l'extension des membres ne sont que des mouvemens convulsifs des muscles , produits par l'irritation que cause la matiere de la transpiration supprimée. Ce mouvement ébranle cette matiere retenue & tend à l'évacuer.

On voit avec admiration la sagesse de la nature qui se sert des mouvemens convulsifs de toute espèce pour se débarrasser & pousser hors du corps les vapeurs nuisibles, les humeurs corrompues & autres matieres pernicieuses. Car la toux par les convulsions reciproques du diaphragme, des muscles intercostaux & de ceux de la respiration, rejettent une pituite visqueuse & mordicante qui picote le larynx ou la trachée-artère. Le vomissement fait sortir quelquefois des calculs des reins par les mouvemens convulsifs du diaphragme & des muscles de l'abdomen. Ce sont aussi ceux des mêmes muscles & de la matrice qui font sortir le fœtus. L'éternument fait décharger les glandes du nez & débarrasse les autres parties supérieures de certaines matieres qui sont collées à leurs fibres. Le frissonnement qui vient du froid ou d'une maladie, rend la transpiration libre. Le rire qui est l'exercice le plus salubre, évacue par les secousses qu'il donne à tout le train du corps toutes les molécules dont les fibriles étoient chargées, ou qui bouchaient les petits vaisseaux; enfin les contorsions & les convulsions des enfans & des adultes, surtout des épileptiques,

épileptiques , des hypocondriaques & des femmes hystériques , sont des spasmes violens ou des combats laborieux de tous les muscles du corps , qui font effort pour se débarrasser des exhalaisons & des vapeurs âcres renfermées dans les cavités du corps.

§. 16. Il y a encore une autre espèce d'évacuation qui arrive à ceux qui ont une foiblesse de nerfs. C'est une humeur déliée qui découle des glandes de la bouche , de la gorge , de l'œsophage & même de l'estomac. Quelques-uns appellent cette évacuation un crachement nerveux ou scorbutique ; elle est quelquefois aussi abondante que la salivation excitée par le mercure , & fait craindre la consommation dans certaines personnes délicates. Pour en sçavoir la cause , il faut se rappeler que les paralytiques surtout avancés en âge , ont un pareil flux de bouche qui leur tombe ensuite sur la poitrine. Cette salivation leur vient avec tant d'abondance , qu'ils n'ont point la liberté de parler , avant d'avoir craché & de s'être essuyé la bouche. Elle va quelquefois si loin dans les personnes infirmes , qu'au moindre sujet de joye ou de tristesse elle passe par les yeux sous la forme de larmes accom-

pagnées de soupirs & de sanglots. Les fous & ceux qui ont l'esprit foible, les hypochondriaques qui sont toujours dans l'abattement & dans la tristesse, la plupart de ceux qui ont les nerfs trop relâchés, sont plus ou moins sujets à l'écoulement de la salive, surtout après quelque bon repas.

Il est donc manifeste que cette salivation vient des fibres trop relâchées. J'ai fait voir que la nourriture trop abondante ou indigeste, produisoit un chyle grossier, visqueux & gluant, dont les parties trop épaisses ne pouvoient entrer dans les veines lactées & restoient dans le canal intestinal. Ces parties fermentant & se corrompant causent des vents, des tranchées & des coliques; enfin ayant agacé les intestins par leur âcreté, comme font les purgatifs, elles se font un chemin par les selles. Pour l'autre portion du chyle elle passe dans les veines lactées & dans le sang; comme fait aussi celle des personnes infirmes, quoiqu'elle soit plus épaisse que celle des robustes, parce que les orifices de ces vaisseaux sont plus larges dans les premiers. Comme elle ne peut se mêler intimément au sang, ou être assez divisée pour pénétrer dans les

arteres les plus fines & par les pores de la peau, elle est obligée de passer par les glandes salivaires qui sont plus larges, & destinées à séparer les parties glaireuses des humeurs. Aussi est-ce de là que vient ce flux abondant de salive : voici comment.

Lorsque ceux qui ont les nerfs foibles, font des excès continuels dans leur régime, les glandes & les vaisseaux capillaires du corps se gonflent & s'obstruent. Ceux-ci pressent les nerfs voisins & les autres petits vaisseaux, arrêtent les vibrations des fibres & le mouvement des fluides, engourdissent les parties & causent une infinité de maladies. Les parties les plus susceptibles de tuméfaction sont les glandes destinées à filtrer des humeurs visqueuses, qui sont trop relâchées & trop ouvertes. C'est pourquoi Baglivi conseille de bien examiner l'état de la langue & de la bouche dans les maladies aiguës, pour connoître l'état de l'estomac & des intestins. Pour moi je crois qu'il est important dans une maladie chronique d'examiner les yeux & les glandes lacrymales; car non seulement la langueur des yeux & leur foiblesse sont d'un mauvais présage, mais encore, si la caron-

cule située au grand canthus, devient gonflée & dure, elle dénote un relâchement des fibres & une foiblesse des fonctions naturelles, occasionnées par un mauvais régime. L'expérience que j'en ai m'en assure, de quelque cause même que vienne ce gonflement; soit qu'on l'attribue à la glande lacrymale; soit aux autres parties qui environnent l'orbite, qui sont farcies d'une grande quantité d'humeurs, qui font faire saillie à l'œil & à la caroncule; soit enfin aux petites glandes de la caroncule que Morgagni a bien connues, qui font les mêmes fonctions & qui sont sujettes aux mêmes événemens. C'est aussi à la pression que ces corps voisins font sur le nerf optique & sur les autres parties de l'œil, qu'il faut rapporter les éblouissemens, les moucheron, les atomes volans, les nuages, les taches qui paroissent aux yeux des personnes hypocondriaques & hystériques. Ainsi quand la glande lacrymale est gonflée & saillante, toutes les autres glandes dispersées dans les autres parties supérieures du corps & remplies d'humeurs visqueuses, sont aussi tumescées par l'excès qu'on a fait dans la nourriture, à moins que les yeux n'aient quelque maladie particulière. C'est aussi

de l'embarras des glandes salivaires de la bouche, de la gorge & du gosier; de la pression qu'elles font sur les nerfs voisins, que viennent ces suffocations, ces étranglemens, ces actions importunes des fausses déglutitions dont se plaignent si souvent les hystériques. Outre cela, les crudités, les vents qui gonflent l'estomac, les intestins & l'abdomen, empêchent la respiration, en s'opposant aux contractions du diaphragme. C'est pourquoi toutes les parties de la poitrine étant en désordre, les nerfs étant irrités & l'œsophage contracté & resseré, il ne se trouve point d'entrée à l'air ni de sortie pour les vents; de sorte que le misérable malade est accablé de mille maux.

Je me suis un peu écarté pour faire voir à combien de troubles funestes exposent les plus petits vaisseaux & surtout les glandes remplies d'humeurs visqueuses. Revenons maintenant à la salivation naturelle, à ce crachement de phlegme épais connu sous le nom de toux nerveuse, de toux convulsive des enfans. Cette évacuation n'est autre chose qu'un effort que fait la nature pour débarrasser les fibres de leur fardeau. Cet effort sera une crise salutaire,

si la prudence a part au traitement , & affranchira non-seulement du paroxisme présent , mais il rétablira encore la circulation , la transpiration & le cours des esprits , en détruisant les obstacles ; pourvu qu'il y ait cette gayeté , compagne perpétuelle de la santé.

Il y en a qui s'imaginent pouvoir remédier à cette salivation violente & à l'abattement de l'esprit par des boissons spiritueuses & des cordiaux. Ces esprits ardens en bouchant les couloirs des glandes , empêchent l'évacuation qui devoit se faire , épaississent davantage la matiere renfermée , & distendent les canaux qui la contiennent. Ce qui augmente les incommodités & le danger.

D'autres se remplissant d'alimens trop nourrissans , croient la maladie guérie , parce qu'ils se sentent soulagés & plus forts par la présence d'un chyle doux & spiritueux. Ils ne s'apperçoivent point qu'il fournit une nouvelle source à la maladie , & que le remède qu'ils viennent de prendre , deviendra pour eux un poison.

C'est inutilement qu'on emploiera des remèdes , il faut abandonner le mal à la nature. On ne doit ni hâter ni ar-

réter cette évacuation critique. On doit cependant soutenir le corps par une nourriture légère & par des boissons rafraichissantes, le tout dans une quantité proportionnée aux forces de l'estomac. Enfin après avoir épuré la masse du sang des crudités par le moyen des glandes, & avoir donné par là aux vents la liberté de sortir, la salivation diminuera par degrés & s'arrêtera d'elle-même à la fin. Sur le déclin, on donnera un vomitif léger, pour emporter les restes visqueux de la pituite & faire sortir les vents renfermés dans les interstices des fibres; ensuite, un purgatif doux & stomacal pour nettoyer les intestins & les corroborer.

Ces remèdes étant administrés selon cette méthode, le malade se trouvera bientôt délivré de toute sorte de douleurs. La circulation & la transpiration seront rétablies, la tête sera libre, la santé & la gayeté seront bientôt rétablies avec la tension des nerfs.

Je ne crois pas néanmoins devoir dissimuler que, comme la nature épuisée & affoiblie succombe souvent à une crise d'une maladie aigue ou chronique, une pareille salivation ne s'est terminée quelquefois que par la mort du

224 L'ART DE CONSERVER
malade, cela arrive de même à ceux
qui étoient attaqués d'hydropisie ou de
diabète. Car la masse du sang étant en-
tierement dissoute, la partie rouge se
réunit comme de la colle & la séreuse
dégénere en lessive âcre. Cette disposi-
tion scorbutique n'est point guérissable
& cette dissolution ne reconnoît aucun
art capable de la réformer.

CHAPITRE VI.

Des affections de l'ame ou des Passions.

§. 1. **P**Our remplir l'ordre que je me
suis proposé de suivre, je pas-
se aux affections de l'ame; non que je
veuille donner un traité complet sur
cette matiere, mais je rapporterai ce
qu'il y a de plus essentiel & ce qui peut
faire voir que les passions peuvent fai-
re plus de changement sur la santé, soit
pour prolonger la vie ou pour l'abreger,
que l'on ne se l'imagine; & afin de
m'expliquer avec toute la netteté possi-
ble, je poserai quelques vérités qui servi-
ront de fondement à ce que j'ai à dire.

§. 2. Chacun sçait que l'Auteur de la nature a établi des loix dans le mouvement des corps, & dans les actions mutuelles des uns sur les autres. On ne peut guères douter qu'il n'ait étendu ces loix jusques sur les esprits. Ainsi le commerce du corps & de l'ame, leurs actions mutuelles & les passions dépendent des loix que Dieu a déterminées. Cela se confirme par l'union intime que nous appercevons entre l'ame & le corps, au point que l'une ne sçauroit être affectée sans que l'autre ne s'en ressente nous en sommes convaincus par ce qui se passe dans nous, & par toutes nos actions qui s'accommodent aux loix générales des mouvemens des corps. Il est certain que si vous frappez un nerf, il se produit dans l'ame un sentiment proportionné au mouvement qu'on vient d'exciter; & que la plupart des pensées & des passions de l'ame, viennent à l'occasion de quelque mouvement d'une partie du corps. Ainsi, au moyen de ces différens mouvemens, l'ame a commerce avec toutes les choses externes soit corps ou esprit; à peu près comme le Gouverneur d'une ville assiégée feroit entendre au Général qui va lever le siège, sa pensée, à certains signes dont ils

feroient convenus entre eux ; ou comme une personne qui aura la clef d'un chiffre connu, explique une écriture qui sans cela seroit inintelligible.

§. 3. Or ce commerce de l'ame & du corps se fait principalement par le ministère des nerfs ; car l'ame a son siège dans le cerveau, qui donne naissance aux nerfs ; c'est de là qu'ils partent pour aller se répandre par toutes les parties du corps en se divisant à l'infini. Imaginez-vous qu'un musicien est enfermé dans un grand instrument qui a double rang de cordes , dont un est externe & l'autre interne. Le musicien peut toucher les cordes en dedans , pendant que d'autres personnes pourroient les toucher en dehors. Les petites clefs internes qui tiennent les cordes , représentent les extrémités des nerfs qui par les impressions qu'ils reçoivent , avertissent l'ame de ce qui se passe soit en dedans soit en dehors.

Ainsi dans toute sorte d'affections il faut toujours envisager deux choses ; la première, c'est l'impression que l'ame reçoit par quelque objet extérieur ; la seconde , c'est la réflexion de cette impression. Cette affection matérielle qui résulte de l'affection de l'ame , la natu-

re & l'espèce d'impression qu'elle reçoit, les changemens que ces impressions produisent sur la santé, feront les sujets principaux de nos recherches.

§. 4. Quand nous avons comparé le corps organisé à un instrument de musique, nous n'avons pas prétendu que la comparaison fût entière; mais elle donne du moins une idée de ce que je veux prouver. Considérez cette structure admirable de nerfs qui sortent du cerveau & de la moelle épineuse, comme par autant de portes pour se distribuer dans toutes les parties du corps, formant une infinité de combinaisons différentes. On voit des nerfs qui viennent de différens endroits, se réunir en un seul tronc, pour se diviser derechef en plusieurs ramifications; chacun de ces rameaux n'est point formé par les originaux, mais par des fibriles empruntées de chacun d'eux; de sorte que, si les nerfs qui annoncent à l'ame l'état du corps & des choses externes, ne tirent pas leur organe de tous les points du cerveau & de la moëlle de l'épine, ils doivent du moins leur naissance à une bonne partie de ces viscères. Ainsi le moindre mouvement sur un nerf, se fait sentir à celui qui y a du rapport ou

qui est voisin, & peut se communiquer : & se communique même nécessairement aux extrémités du système nerveux.

Or les nerfs sont montés à de certains tons de musique, qui ne sont pas les mêmes dans tous les corps ; de forte que ceux qui sont en mouvement, excitent des oscillations dans ceux qui sont à l'unisson, comme il arrive aux cordes des instrumens de musique ; c'est de ces oscillations foibles & vives que dépend la force ou la longueur de la vie & qui font la joye ou la tristesse des animaux.

Ces réflexions doivent faire comprendre pourquoi les instrumens de musique font naître de la gayeté aux mélancoliques, & comment ils rendent la fluidité aux humeurs visqueuses restées dans les rameaux les plus éloignés en les atténuant & les brisant par les secousses vives des fibrilles nerveuses, & comment ces liqueurs cèdent leur place à celles qui les poussent par derrière sans faire obstacle à la circulation. Mais si par des sons trop forts & trop fréquens on produit dans les fibrilles nerveuses des vibrations trop violentes, ce qui ne peut leur arriver sans quelque espèce de divulsion, on commence :

par ressentir de la joye, ensuite la musique ennuie, l'on s'en dégoûte & l'on s'attriste.

On trouve des Joueurs d'instrumens (a) qui ont l'art de produire des vibrations langoureuses dans les fibres vivement agitées; l'on en trouve d'autres qui en excitent de si promptes & de si vives, qu'on entre dans des mouvemens affreux de colere & de fureur.

(a) Il est certain que les instrumens excitent des passions dans l'homme. David adoucissoit la fureur de Saül par les sons de sa harpe.

On sçait que les remèdes qui soulagent le plus ceux qui sont mordus de la tarentule, sont de les faire danser à outrance cinq ou six heures de suite dans plusieurs jours, de leur faire entendre des symphonies qui leur plaisent le plus; car toutes ne leur conviennent pas généralement. Les uns aiment le son du violon, les autres celui de la trom-

pette, les autres celui du haut bois. Ces divertissemens & ces exercices violens font transpirer par les pores une partie du venin, & diminuent la cause morbifique. Il arrive à plusieurs de ces malades, qu'au bout de chaque année de la morsure, l'accès revient; il faut alors leur faire recommencer la danse & la symphonie. Le malade après que l'accès est passé, revient comme d'un profond sommeil & ne se souvient de rien, pas même de la danse.

On ne fera pas surpris que le trémouffement des cordes de musique ait tant de propriétés à exciter les mêmes vibrations dans les fibres nerveuses des animaux qui font à l'unisson, fi l'on fçait qu'une grande voûte bien construite tremblant dans toute son étendue, aux mouvemens des cordes qui répondent à son ton ou au son de la voix, cette voûte crévera & enlevera avec elle la masse la plus considérable, si l'on redouble ces mouvemens. On en trouve encore une autre preuve dans la voix qu'on marie avec les sons des corps sonores; car si on se met à l'unisson, par exemple, avec un verre, il s'y fera des trémouffemens sensibles; & si l'on continue à forcer la voix, le verre cassera. Revenons maintenant à la matiere que nous avons quittée.

§. 5. Les corps n'ont point d'action, ou s'ils paroissent en avoir, ce n'est que pour transmettre le mouvement qu'ils ont reçu d'ailleurs; il n'en est pas de même des Etres spirituels, ils ont un principe actif qui se muë & se détermine lui-même.; c'est par lui qu'ils se dirigent & se conduisent, selon leurs pensées & les circonstances externes; on est convaincu de cette vérité par le

mouvement des corps , qui ne vient pas d'eux , & qui se produit néanmoins tous les jours de nouveau. D'où peut donc venir ce mouvement , que par des esprits , il faudroit ignorer les principes de la vraie Philosophie pour n'en point convenir ? Si quelqu'un veut s'éclaircir sur cette matiere qui regarde l'essence & la liberté de l'esprit , il peut consulter les Ouvrages de M. Clarck , je veux dire son commerce de lettre avec M. Leibnitz , & ses Remarques sur une Dissertation au sujet de la liberté de l'homme,

§. 6. Outre cela , il y a un principe de gravité ou d'attraction dans les corps , qui les porte les uns vers les autres , & pousse les plus petits corps vers le centre d'un corps plus considérable qu'ils environnent ; il y a de même dans les esprits un principe analogue au premier , par lequel ils voudroient s'approcher les uns des autres & se réunir à leur auteur qui est leur centre & leur origine , comme les planettes sont portées par leur gravité à s'unir les unes aux autres en particulier , & toutes au soleil ; c'est en cela que consiste la fermeté du lien du monde spirituel & materiel , que les Ecrivains sacrés appellent le *lien de la charité*,

Il est certain que ce principe est tiré du fonds de la nature des esprits, ou il n'y auroit point de certitude dans l'analogie des corps & des esprits; c'est cependant dans elle que consiste toute la connoissance que nous pouvons avoir de la nature, puisque nous ne pouvons appercevoir que quelque portion de l'enchaînement total, ou que quelques parties séparées du grand système de l'Univers; c'est des choses visibles que nous prenons connoissances des choses invisibles. Il ne faut pas croire que l'Auteur de la nature qui a créé des Etres intelligens pour les rendre heureux, les ait exposés dépourvûs d'attraits pour les Etres qui les environnent, & sans un penchant qui les entraîne vers la source & l'origine de leur faculté: nous l'éprouvons tous les jours dans nous-mêmes, si nous avons le malheur de tomber dans l'égarement, semblables à une aiguille aimantée, qui retenue trop long-tems dans une autre situation, ne se tourne plus vers les poles, nous ne pratiquons plus cette premiere vertu, mais il en reste encore des vestiges qui ne sont point effacés: nous l'éprouvons encore dans certains sentimens qui se font dans nous; tels sont les remords

de conscience , le desir ardent d'une gloire immortelle , l'horreur de l'anéantissement , l'ardeur extrême pour la gloire & pour la réputation , le culte de Dieu. Ce sont autant de restes de notre penchant naturel vers Dieu , & du desir ineffaçable & imprimé dans nous , de nous unir éternellement à lui , comme étant notre repos & notre centre. Que signifie cette humanité , cette sensibilité que nous avons les uns pour les autres , cette vénération pour les honnêtes gens & même pour les Héros de l'antiquité ? ce sont les vestiges de la charité ignée qui nous fait aimer les âmes semblables à la nôtre , & qui se sont distinguées par la vertu. Ces effets nous prouvent bien que ce principe existe dans nous ; on en est persuadé par l'analogie de la nature des autres choses & par la considération de l'Essence divine ; il n'en reste pas non plus de doute dans l'esprit de ceux qui croient les Saintes Ecritures. Ils n'ont qu'à consulter Moïse , *Deutéron. xxx. 14.* sur la Loi imprimée dans nos cœurs , & *S. Paul , Epist. 1. Cor. 13.* sur la charité , dernier degré de la perfection humaine.

§. 7. On vient de voir le caractère de

la plus grande félicité & de la plus grande misere des esprits ; car il est de leur nature d'être portés à se joindre à leur Créateur, & de n'avoir point de repos que dans leur union avec leur origine ; plus cette union est intime, plus leur félicité est grande, mais aussi leur misere s'augmente à proportion qu'ils s'en éloignent ; notre bonheur ou notre malheur dépend donc de la bonté ou de malice de nos actions.

§. 8. Nous allons maintenant appliquer cette doctrine à l'usage de la vie humaine ; nous enseignerons les moyens d'éviter les dangers où nos passions nous exposent, en y opposant la satisfaction qu'on ressent dans une conduite réglée, qui nous procure une vie douce agréable, longue & heureuse. Pour éclaircir la matiere autant qu'il est possible, nous admettrons les principales divisions qu'on a coutume de suivre en traitant des passions.

1°. L'homme est un composé d'ame & de corps, l'esprit & la matiere affectent ces deux substances ; ainsi ces affections peuvent se diviser en spirituelles & en animales. Quiconque croira qu'il y a des esprits qui peuvent agir les uns sur les autres, sans le secours des organes

du corps , ne disconviendra pas qu'il y a des passions purement spirituelles produites par un esprit sur un autre esprit ; tel étoit peut-être le ravissement de S. Paul au troisiéme Ciel , qui ne sçavoit s'il voyoit par les yeux de son corps les choses admirables qu'il appercevoit ; tel étoit le commerce de Moÿse avec Dieu , qu'on dit qu'il a vû face à face ; telles sont aussi les inspirations divines. De plus , l'ame & le corps ont des impressions en même-tems différentes , souvent le corps souffre , pendant que l'ame qui ressent ces impressions jouit d'une douce tranquillité qui va quelquefois jusqu'à la joye. Ce n'est pas les Chrétiens seuls qui conviennent de ces vérités , les Stoïciens mêmes ne sont point partagés là-dessus , & appuyent sur ce fondement la plus grande partie de leur philosophie ; ceux qui ne regardent point les bêtes comme des automates , avoueront qu'il y a des passions dans les choses les moins spirituelles.

Le commerce qui régne entre l'ame & le corps , ne laisse point douter de l'existence des passions mixtes , qui affectent tantôt l'ame , & tantôt le corps ;

il y a donc des passions (a) spirituelles & animales. J'entends par passions spirituelles toute sensation produite sur l'ame par les objets extérieurs ou matériels au moyen des organes du corps, ou spirituelles sans aucun moyen. J'entends par passion animale, la sensation produite dans le corps, par les esprits ou par les corps extérieurs; dans cette division le nom de passion s'étend plus loin que quand on l'emploie pour signifier les affections de l'ame.

(a) Quand les humeurs du corps sont corrompues & que leurs particules sont trop épaisses, trop aigries, trop corrosives, dit *Cheyne, meth. de guer. t. 1. p. 264.* elles peuvent exciter des frémissemens, des vibrations & des oscillations, sans harmonie, & dissonantes dans le cours des fonctions, dans le sommeil, dans les rêves; & quoique ces idées, ces sensations, ces sentimens soient déréglés, extra-

vagans & sans ordre; le principe de la pensée & de nos déterminations ne laissent pas d'influer sur ces opérations intellectuelles; c'est-à-dire, qu'il ne laisse pas de raisonner avec justesse & de se déterminer avec jugement; mais comme le vice des organes en interrompt l'harmonie, il n'y a que la liaison de ces pensées & de ces raisonnemens, qui soient fausses & hors de bon sens.

2°. Comme les objets extérieurs peuvent être envisagés comme des biens ou des maux, les passions animales ou spirituelles considérées par rapport à eux, sont agréables ou douloureuses, ce qui en comprend toute l'étendue ; en ce sens toutes les passions peuvent se réduire en général à la joye & à la tristesse, leurs especes sont l'espérance & la crainte, l'amour & la haine, &c. Je ne veux pas entrer dans un détail plus particulier, mon dessein n'étant pas de m'étendre fort au long sur les passions, mais seulement de poser un fondement pour ce que j'ai à dire sur la santé.

3°. A considérer les passions par rapport à leur violence qui dure plus ou moins de tems, par rapport à leurs différens effets & aux désordres qu'elles causent ; on peut les diviser en aiguës & en chroniques, pour les mêmes raisons qu'on divise les maladies de cette maniere.

§. 9. Toutes les passions sont donc agréables ou douloureuses ; les agréables se rapportent à la joye, & les douloureuses à la tristesse : nous allons examiner la force qu'ont les passions à apporter du changement à la santé.

On a vû ci-dessus que le commerce

de l'ame & du corps se faisoit par le moyen des nerfs: or ces nerfs quand on se porte bien, conservent dans leurs vibrations & leurs trémoussemens une liberté & un mouvement proportionné à leur tension, comme cela arrive aux cordes des instrumens de musique; ce mouvement imprime dans l'ame un sentiment d'indolence ou de tranquillité, ou de gayeté, ou de penchant à la joye, qui est signe d'une bonne santé; ces nerfs agités doucement & agréablement font aussi appercevoir des sentimens de joye; mais si cette agitation augmente, les vibrations forcées devenant plus fréquentes que ne peut soutenir leur tension, il se fera des sensations douloureuses; c'est le corps & les nerfs agités qui font appercevoir à l'ame ces impressions, par le commerce réciproque qui est entr'eux; & comme parmi les corps la réaction est égale à l'action, cette égalité existe aussi entre l'ame & le corps. L'ame jouissant d'une douce tranquillité, excite dans les nerfs des vibrations convenables & harmoniques; ces vibrations établies ainsi par l'Auteur de la nature pour conserver les fonctions de l'œconomie animale dans leur intégrité, la santé se conserve

long-tems ; mais si l'ame ressent une joye modérée , elle accélère un peu les vibrations ; il arrive de-là que les fonctions animales se font avec plus de vigueur & de vivacité ; cependant le mouvement des nerfs s'altère peu à peu , & la joye passe. Si cette joye est excessive & continuelle , ce mouvement s'altère plus promptement ; cette altération se communique au reste des fibres du corps , & la vie devient d'autant plus courte que la joye a moins de mesure.

Si l'ame est accablée d'ennui ou de tristesse , elle frappe & resserre si violemment les nerfs , que leur dureté & leur crispation troublent toute l'œconomie animale, épaississent les humeurs, les arrêtent , retardent & quelquefois détruisent la circulation du sang.

§. 10. L'ame agit sur le corps & le corps sur l'ame , de sorte que le mouvement de quelque partie du corps qui excite dans l'ame certaine passion , se fait sentir aussi sur le corps de la part de l'ame agitée de la même passion ; au reste , soit qu'on la doive à la pensée seule ou à quelque mouvement corporel , il est certain que cela se passe ainsi , fondé sur le principe in-

contestable de l'action & de la réaction ; principe qui regarde également les actions corporelles & spirituelles. C'est pourquoi la joye que l'ame ressent à l'occasion de quelque mouvement corporel, se communique au corps, tous jours prête à passer & à repasser de l'une à l'autre ; il faut dire la même chose de la joye originaire de l'ame à l'égard du corps.

La tristesse qui dure long-tems ne doit sa durée qu'à la grande tension & à la rigidité des fibres qui se conservent long-tems dans cet état.

§. II. Tout ce que nous avons dit jusqu'à présent, semble ne s'être fait que par le moyen du cœur qui est le principal instrument de la faculté vitale, auquel vient se rendre une grande quantité de nerfs, aussi-bien qu'aux parties voisines de ce muscle ; aussi tout le monde a mis le siège de la joye, de la tristesse & des autres passions dans le cœur.

Les forces du cœur s'augmentant par la joye de l'esprit, la circulation s'accélère, les humeurs se brisent, s'atténuent & sont en état de traverser les plus petits vaisseaux ; alors une chaleur douce & agréable se fait sentir par tous les viscères & produit une espèce de
joye

joye corporelle. Le corps à demi mort, s'anime dans toutes ses parties, vit, prend des forces, a des sensations & de la gayeté; les membres se remuent au moindre signal de l'ame, & rien ne manque de tout ce qui peut se faire dans un homme vigoureux & sain.

Au contraire, si la tristesse qui contracte & resserre les fibres nerveuses, affoiblit le cœur, tout devient languissant & engourdi; & quand l'élasticité vient à se détruire, quand les mouvemens vigoureux & réciproques, & les secousses qui en résultent viennent à cesser, la vie est abandonnée à la foiblesse des organes, qui n'ont presque plus d'action & qui sont hors d'état de continuer leurs fonctions. Le sang accoutumé à être poussé avec violence par la force du cœur, a peine à passer dans l'artère qui est aussi forte que le cœur & qui bat rapidement; ce qu'il est aisé de voir par un pouls petit, fréquent & dur; alors les humeurs ne se trouvant pas assez brisées circulent lentement, & l'épaississement qu'elles acquièrent les fait rester dans les petits vaisseaux; de-là les embarras, les obstructions, la cessation des sécrétions & des excré-
tions.

Or quand la sécrétion de la lymphe ne se fait pas, il survient une sécheresse partout le corps & une soif qui est assez ordinaire aux mélancholiques ; la soif & le manque d'appétit, viennent ordinairement de la suppression de la salive & du suc gastrique. La transpiration empêchée surcharge les fibres, qui alors n'ont plus de vibrations vives ; c'est pourquoi le corps s'appesantit, se meut difficilement & s'engourdit ; cette inaction n'est autre chose qu'un sentiment de lassitude interne, provenant des organes des fonctions vitales & des nerfs qui leur appartiennent ; c'est la trop grande contraction des nerfs qui produit le sentiment de lassitude & la rigidité des solides. La circulation empêchée dans les petits vaisseaux, fait, 1^o. que le corps dont les entrailles avoient été pénétrées de joye, devient languissant, sur-tout dans les parties où la circulation est interceptée, & contracte une espece de tristesse corporelle ; 2^o. Que le sang épais & visqueux poussé languissamment par un poumon foible, y reste en plus grande quantité qu'il ne faut, d'autant plus que le diaphragme & les muscles intercostaux qui servent à la respiration, agissent plus foiblement

pour briser le sang & pour le pousser par le moyen de l'air ; car ces muscles empruntent leurs mouvemens des nerfs précordiaux & ne sont pas les derniers à cesser d'agir : or le sang ainsi arrêté cause de tems en tems par sa quantité & sa pesanteur , une irritation à ces nerfs & à ces muscles pour faire une grande inspiration , ce qui produit avec l'expiration suivante un soupir ou un sanglot.

§. 12. On met encore au nombre des passions, certaines actions internes, comme l'amour & la haine , qui ne sont autre chose que des mouvemens simples & internes de la volonté , du desir & de la faculté active dont nous avons parlé ; car quand il s'est présenté à l'entendement quelque idée de bien ou de mal , aussi-tôt l'esprit y réfléchit ; si c'est du bien , il s'en approche & s'y arrête ; mais il le rejette & le fuit , si c'est du mal. Ce discernement lui vient de l'idée générale du bien & du mal que la Nature lui a imprimée ; c'est pourquoi nous respectons les honnêtes gens , quoiqu'éloignés de nous par le lieu & par le tems , & nous sommes frappés d'une infinité d'autres choses qui ne nous regardent pas ; on n'apperçoit dans

le corps aucun effet remarquable de ces actions. En effet, quand nous considérons quelque bien ou quelque mal par rapport à nous, l'ame est frappée diversement, selon l'intérêt que nous y prenons; si c'est pour jouir de ce bien, nous ressentons une joye proportionnée à la grandeur de la possession.

C'est ici où l'espérance & la crainte doivent avoir place, leur nature mixte regarde en partie l'entendement, & en partie la faulté de l'ame, qui analogue au goût, est le siège du plaisir & de la douleur, de la joye & de la tristesse.

Or, en considérant un bien dont la possession est remplie d'obstacles, ou un mal qu'il faut promptement éviter, à la vue de tant de peines, la volonté s'échauffe & prend des mesures nécessaires pour y parvenir. L'ardeur de l'esprit pour le combat, est ce que nous appellons *colere*, c'est une passion qu'il faut absolument combattre, & comme pour cet effet l'ame se sert ordinairement de tous les membres du corps, elle les prépare dans sa colere à exécuter courageusement sa volonté, ce qui s'accomplit en tendant toutes les fibres & en accélérant le mouvement du sang;

c'est pourquoi il y a de la chaleur comme dans la fièvre.

Si la possession future du bien ne dépend pas de nous , l'attente fait naître dans nous une anxieté : or l'anxieté est une constriction & un relâchement alternatif de nos entrailles , que la crainte & l'espérance produisent tour à tour , joints à un mouvement commençant de la volonté , réprimé par la pensée que cela ne dépend pas de nous & qu'il ne nous en reste que l'attente.

§. 13. Outre cela , je ne vois qu'une maniere dont l'ame affecte le corps ; c'est une méditation profonde , ou si vous voulez , une spéculation , une contemplation. Dans cet acte de l'esprit , il semble que les nerfs ne sont point si fort tendus ou resserrés ; qu'ils sont retenus un peu de tems dans la même situation. L'œconomie animale est moins troublée , que la faculté vitale n'est empêchée ou plutôt délaissée. L'influence vitale de l'ame sur le corps est en quelque façon suspendue & interrompue , parce qu'étant occupée d'un autre côté , elle ne pense pas à y survenir. C'est pour cela que la contemplation assidue diminue les forces du corps , fait languir l'appétit , rend la

digestion foible , engendre des crudités , émouffe la vivacité des fens externes , répand la pâleur sur le visage , rend le corps maigre & languoureux , & la tête pefante ; parce que les vibrations des fibres & leurs fecouffes manquant , & le fang porté en abondance à la tête n'en revenant point dans la même quantité , les vaisseaux de cette partie restent toujours trop pleins.

§. 14. Voilà les effets des réflexions profondes, cela regarde principalement les Gens de lettres ; mais supposons que quelqu'un ait l'esprit occupé de bon gré ou malgré lui de quelque pensée , comme cela arrive aux Amans & à ceux qui sont entraînés par quelques desirs violens , qui sont relevés par l'espérance , ou abattus par le désespoir & la tristesse ; voyons ce qui s'en peut suivre.

Comme nous pensons au moyen des petites fibres du cerveau , je veux dire que comme toutes nos pensées sont toujours accompagnées de quelque mouvement des nerfs terminés à leur origine dans le cerveau , il faut qu'une pensée souvent réitérée , réitere autant de fois le mouvement du nerf qui lui est attaché , cette fréquence produit l'ha-

bitude. L'idée distincte & claire d'une action se forme dans l'entendement, & les organes propres à produire cette action, répètent avec facilité ces mouvemens accoutumés au moindre signal de l'ame. Bien plus, les nerfs agités légèrement par des chocs communs de mouvemens vitaux, se remettent aisément dans l'état où ils avoient coutume d'être si fréquemment : Voilà pourquoi une idée que la contemplation nous a rendue familière, se présente d'elle-même à notre esprit, souvent à l'occasion d'un mouvement de quelque organe : Si à une pareille pensée il se joint une idée de joye, de tristesse, de colere, de fureur, ou de quelque autre passion ; la premiere ne revient point à l'esprit sans l'autre ; c'est pourquoi si quelqu'un a été trop long-tems dans une grande joye ou dans une grande tristesse, s'il a été frappé d'amour, (a) ou de haine ou de colere ;

(a) On a nombre d'exemples de personnes malheureuses de la passion de l'amour, les uns sont devenus maniaques, les autres fols. Rondelet parle d'une fille de quinze

ans, qui ayant épousé par force un homme qu'elle n'aimoit pas, devint cataleptique ; elle ne tomboit jamais dans cette affection, que quand elle pensoit à son mari ;

ces passions ne reparoîtront pas , sans l'idée de l'objet qui les a excitées. Comme ceux qui sont présens n'en connoissent point la cause , ils les regardent comme des insensés ; on en a un grand nombre d'exemples à Londres dans l'Hôpital des fols. On y voit des personnes qui paroissent d'ailleurs de bon sens , & qui en les remettant sur la voie , tombent dans des transports de joye , de colere & de tristesse , & ainsi des autres passions qui les ont fortement affectés.

Il y a des personnes qui s'occupent si fort de certaines pensées , qu'ils passent des heures entieres & même des jours , les yeux immobiles & toujours fixes dans un même endroit , sans s'apercevoir de ceux avec qui ils sont , comme si toute autre idée étoit effacée de leur esprit du moins pour un tems , ou que quelque pensée ait chez eux un

ou qu'elle l'entendoit nommer , ou qu'elle l'approchoit.

Une payfanne tomboit dans des accidens horribles au seul mot d'époux & de mariage ; elle souffroit là toutes

les secousses d'une convulsion universelle , n'ayant pour toute voix que des soupirs & des sanglots , & étant privée de l'usage des sens , tant extérieurs qu'intérieurs.

privilège particulier pour occuper seule leur esprit.

La superstition des Indiens nous fait connoître ce qui peut arriver à ceux qui gardent long-tems la même situation : les Faquirs des Indes ont coutume de tenir leurs bras élevés pendant plusieurs années , sans les changer de situation , ce qui fait qu'avec le tems ces membres se roidissent , sans qu'ils puissent les plier.

§. 15. Nous avons divisé les passions en aiguës & en chroniques. Les passions aiguës, c'est-à-dire, qui sont grandes & subites, produisent des maladies de même espece ; car les humeurs ne cédant pas d'abord à l'impétuosité imprévue des oscillations subites des fibres, circulant avec plus de rapidité, & augmentant de plus en plus leur mouvement, elles s'embarassent & s'arrêtent tout d'un coup, & causent la mort, mais quand les choses se passeroient avec moins de danger, il s'en suivroit toujours un grand trouble dans l'œconomie animale, qui exposeroit à une mort subite.

Si on évite ce danger, la machine maltraitée contractera des fentes qu'il ne sera pas aisé de rétablir dans la sui-

te. Toutes ces choses produiront d'autant plus aisément une tristesse subite, que les fibres de tout le corps, les nerfs sur-tout qui sont distribués dans les intestins, & les intestins mêmes sont plus étroitement resserrés; nous en avons des exemples dans ceux qui ont peur. Les uns tremblent, les autres sont immobiles, les autres lâchent les excréments malgré eux, la peau de la tête devient roide & les cheveux se dressent; quelquefois les poils sont si fort serrés par la contraction de la peau, qu'ils sont privés subitement de nourriture, & que la plûpart de leurs fibres semblent les étrangler à leur entrée; de sorte que quand ils sont desséchés, ils deviennent blancs. On assure que cela est arrivé à plusieurs dans une nuit par la peur; ce changement se voit journellement dans les vieillards.

Les effets d'une joye subite & extraordinaire ne sont pas différens, puisqu'ils ont les mêmes causes. Si on peut dire ces choses de la véritable joye, on est aussi porté à croire que la joye qui est accompagnée de la crainte de la perte d'un bien qu'on possède ou qu'on va posséder, ou qui est pleine d'inquiétude ou de colere, peut être la

source de maladies aiguës , du moins d'une petite fièvre ; car l'inquiétude & la colere sont des fièvres momentanées. Si l'inquiétude devient excessive , si la colere est violente , les suites ne sont pas moindres que les accidens de la fièvre , puisque ces passions exposent à tous les dangers que la chaleur du sang , son cours rapide & l'excessive tension des vaisseaux font naître , il n'y en a point de plus marquée que la phrénésie qu'excite la colere , & qui est une espèce de fièvre chaude. Ceux qui en sont transportés, ont le visage rouge & pâle ; & ce changement successif de couleur n'arrive que parce qu'ils méditent quelque action dangereuse , quand une triste image du danger glace leurs entrailles & altere le cours de l'humeur vitale , il paroît à l'esprit une idée aimable du bien qui ajoute de nouvelles forces & fait exécuter l'entreprise.

§. 16. Les passions chroniques sont des espèces de maladies longues & quelquefois douces , car on ne s'apperçoit guère des effets de celles qui sont légères & de peu de durée.

Ce que nous avons dit ci-dessus peut servir à faire connoître comment la tristesse abbat tellement le corps, que

si l'on ne connoissoit pas le malade, on diroit qu'il renferme des semences de maladies chroniques, prêtes à paroître.

La joye assidue & excessive qui vient de différentes sources, a des effets semblables, qu'il n'est pas si aisé de comprendre; c'est pourquoi il est à propos de s'y arrêter davantage.

Nous avons fait voir que dans une joye modérée, les fibres du corps avoient des vibrations convenables & propres à aider la faculté vitale, & à conserver la vie & la santé; mais dans une joye plus grande, qui presque toujours est suivie de tristesse, les vibrations s'étendent plus loin; telles sont celles des cordes d'un instrument de musique qu'on a pincées fortement & qui sont plus étrendues; je n'entends parler que des plus petites fibres du corps.

Ces fibriles qui forment les parois des vaisseaux, étant divisées plus qu'il ne faut, il se fera entre chaque paire de ces fibriles beaucoup d'interstices, qui s'ouvriront & se fermeront tour à tour à chaque vibration, il faut alors que dans l'abondance des liqueurs il passe par ces petites ouvertures ce qu'il y a de plus fin & de plus subtil. De ce nombre est non-seulement la matiere

de la transpiration qui s'évacue dans une joye & par un exercice médiocre, mais encore la liqueur qui est nécessaire à humecter les fibres des nerfs & à conserver leur mobilité & leur élasticité, & le suc nourricier qui répare la déperdition qui se fait par le mouvement vital & par l'action des fibres; car chacun sçait que notre corps ne se nourrit point de sang rouge, mais d'une liqueur blanchâtre & subtile émanée du sang. Ainsi le changement qui se fait dans le contact des fibres les empêchant de revenir à leur premier état, elles se relâchent, s'affoiblissent & manquent de la force élastique & de l'humeur nécessaire à leur conservation: état fâcheux qui cause toute sorte de maladies chroniques.

§. 17. On peut mettre au nombre des affections chroniques une espece de mélancholie qu'on appelle *Religieuse*; c'est l'effet de quelque infortune ou désespoir, ou du mépris des plaisirs du monde & du desir ardent des choses célestes, cela regarde la Religion. Ce n'est qu'une pure maladie du corps, produite par des sucs visqueux & des fibres relâchées; ceux qui sont attaqués de cette mélancholie, ne méritent pas le nom

de pieux, ils ignorent les choses divines & ne connoissent point les préceptes de la Religion; ils ne sçavent où se tourner, ils sont incertains, opiniâtres, superstitieux & craintifs, & sont souvent réduits au dernier désespoir.

§. 18. Nous avons dit que l'ame avoit son siège dans le *sensorium commune*, comme un Musicien a un clavier, qui est comparé au principe des nerfs. Les cordes de l'instrument tiennent lieu des cordons nerveux; si elles sont tendues dans une certaine justesse & dans une juste proportion, tout se passe dans l'animal avec ordre & conformément aux loix naturelles; mais si les cordes n'ont point leur tension ordinaire, si elles sont relâchées, discordantes ou brisées, tout sera en désordre & sans harmonie; d'où l'on voit combien les passions ont de force pour mettre le trouble dans toute l'œconomie animale. C'est pourquoi les personnes valétudinaires & ceux qui mènent une vie sédentaire, ou qui s'abandonnent à la contemplation, doivent éviter l'excès des passions, comme ils éviteront l'excès des viandes de haut goût, ou des liqueurs spiritueuses, s'ils veulent conserver leur corps, leur esprit & leur entendement

en bon état. Comme les passions fortes & subites sont plus dangereuses que celles qui sont lentes, quoique durables, on doit éviter avec plus de soin les premières que les dernières.

§. 19. Mais pour connoître ce que peuvent les passions sur les différens tempéramens, il faut faire attention à ce qui suit.

Ceux dont les fibres sont minces, actives & élastiques, ont des sensations vives, parce qu'à la moindre petite impulsion, leurs nerfs sont vivement ébranlés, tels sont ceux qui sont pleins d'imagination, comme sont les Poëtes, c'est pour cette raison que les hommes qui ont l'imagination vive, sont ordinairement adonnés aux plaisirs sensuels, parce que les objets font sur eux une impression plus délicate, & une sensation plus vive que sur les autres; mais s'il leur arrive de vivre longtemps, ils payent cherement sur le déclin de l'âge les plaisirs qu'ils ont goûté dans leur jeunesse.

Ceux dont les fibres sont roides & peu mobiles, mais entières & saines, ont des sensations moins aiguës & moins vives, ils ont l'esprit moins subtil, parce qu'il faut une plus grande

force pour mettre en mouvement des fibres un peu roides & peu propres aux oscillations, mais ils sont bien dédommagés du côté du jugement. Ils sont capables d'une longue application & ne sont point fatigués par l'étude ; c'est pourquoi ils sont très-propres aux mathématiques. Au reste, ils sont moins sujets aux passions aiguës qu'aux chroniques qui les font périr insensiblement.

Ceux enfin dont les fibres sont épaisses, dures & sans élasticité, dont les nerfs, organes des sens & de l'entendement sont devenus roides par le défaut d'exercice, n'ont presque point de passion ; mais ils sont ordinairement robustes & rarement sujets aux maladies de l'esprit ; ils passent presque toute leur vie sans incommodité ; tels sont les Artisans, une partie des fols & des personnes qui vivent dans l'indolence.

J'ai dit que les nerfs qui servoient aux opérations de l'esprit, se roidiffoient & s'engourdissoient par l'inaction & par la même situation ; puisque ces accidens arrivent aux membres & aux autres parties du corps, pourquoi les nerfs en seroient-ils exempts ? car comme les membres se remuent & agis-

sent plus facilement après avoir fait quelque exercice, il faut que la même chose arrive aux nerfs. Nous nous apercevons tous les jours que les facultés de l'ame se perfectionnent par un exercice continuel; c'est par l'usage que la mémoire augmente, que l'esprit se forme & que le jugement brille. La plupart des progrès sont dûs à leurs organes; mais si ces organes sont altérés par une vie déréglée, par le mauvais état des sucs, par quelque accident externe ou par une mauvaise conformation, il faudra avoir recours aux Médecins ou aux Chirurgiens. Comme donc les facultés de l'ame & la facilité des organes augmentent par nos soins, sur-tout par une vie tempérée & par l'exercice du corps & de l'esprit; la même manière de vivre qui donne de la santé au corps & de la force à l'esprit, ôte aux passions violentes tout ce qui peut les fomenter du côté du corps, & détruit leur violence,

§. 20. Mais si par lâcheté ou par faiblesse d'esprit les passions prenoient des forces, nous ne résisterions pas à leur violence, & nous subirions un honteux esclavage. Alors nous n'avons plus rien à espérer du côté de la Médecine, ni

258 L'ART DE CONSERVER
de la raison, il n'y a que celui *qui tient*
dans ses mains le cœur des hommes, qui
les manie, comme un Potier fait l'argile,
qui appaise la tourmente des mers & cal-
me les tempêtes de l'air, qui puisse cal-
mer ces ouragans tumultueux qui op-
priment l'esprit. Sans un pareil miracle,
il faut que ce corps qui est la moindre
partie de l'homme péricule misérable-
ment dans ce déplorable état; je ne
sçai point d'autre remède pour détruire
les passions, que l'amour de Dieu. Ce
moyen tout paradoxe qu'il paroîtra au
vulgaire, est néanmoins bien raisonna-
ble, & je suis en état de faire voir que
rien n'est plus capable de contribuer à
la santé & d'appaiser les troubles de l'é-
conomie animale.

§. 21. J'ai fait voir plus haut que la
charité ou l'amour divin étoit analogue
à l'attraction mutuelle des corps, car
ce n'est autre chose qu'une inclination,
ou un penchant donné à tous les es-
prits par le Créateur. Ce penchant les
porte à s'unir à des objets dignes d'être
aimés, je veux dire, à Dieu & à d'au-
tres esprits purs; & ils s'uniroient en
effet, s'il ne se rencontroit point d'ob-
stacle à leur union. Ce principe dans
l'homme tombé, est comme enterre

sous sa ruine & se trouve combattu par les créatures qui nous environnent & qui nous attirent ; mais il se fait assez sentir pour faire appercevoir qu'il n'est point entierement détruit , mais qu'il peut se réveiller & avoir dans la fuite la force que les Ecrivains sacrés disent nécessaire pour ravir le Ciel. On peut donner à cette espece de charité le nom de passion , puisque ce n'est qu'un effort ou qu'un premier penchant de la volonté , qui se porte à exciter la charité ; mais quand elle a repris sa force & sa vigueur , elle fait sentir quelle est la faculté dominante de l'ame ou sa principale action , qui la porte d'elle-même à son objet sans le secours de l'entendement (car nous avons appelé plus haut l'amour & la haine des actions , & non des passions) de même qu'une pierre qui fait partie d'une muraille ne peut quitter sa place , étant entourée & soutenue de tous côtés par d'autres pierres , ni mettre en usage le pouvoir de sa pesanteur ; de même l'ame se trouvant depuis la chute de l'homme abandonné à ses sens , sujette à l'ignorance , livrée à sa malice , entraînée par les charmes du monde & de la chair , ne sçauroit faire une action éclatante pro-

cédant de ce principe igné, jusqu'à ce que la miséricorde Divine, ayant éclairé l'entendement & excité la volonté, l'ame enfin revenue dans ses droits, puisse produire des actes de charité. Alors, dégagée des liens qui la retenoient en esclavage, & devenue libre, elle s'élève à son origine, comme un aigle qui s'élève dans les airs: voilà ce que c'est que la charité. Examinons maintenant quelle est la cause qui la porte vers Dieu.

§. 22. L'objet principal & propre de l'amour, c'est la *beauté* (a), comme ce-

(a) Si je demande à un Architecte, dit S. *Augustin, de vera relig. c. 30, 31, 32.* pourquoi ayant construit un arcade à l'une des aîles de son édifice, il en fait autant de l'autre; il me répondra sans doute, que c'est afin que les membres de son architecture symétrisent bien ensemble; mais pourquoi cette symétrie vous paroît-elle nécessaire? Par la raison que cela me plaît.

Mais qui êtes-vous, pour vous ériger en Arbitre, de ce qui doit plaire ou ne pas plaire aux hommes, & d'où sçavez-vous que la symétrie vous plaît? j'en suis sûr, parce que les choses ainsi disposées ont de la décence, de la justesse, de la grâce; en un mot, parce que cela est beau. Sans difficulté cela plaît, parce qu'il est beau; je le crois comme vous, mais je vous demande encore, pour-

lui de la vûe est la lumiere; car la laideur regardée comme difformité, ne sçauroit inspirer de l'amour. Mais qu'entendons-nous par la *beauté* ! C'est un arrangement, un ordre, une proportion, une analogie; & comme chaque chose est aimable, selon le degré de sa beauté, Dieu dont la beauté & la perfection sont infinies, mérite un

quoi cela est-il beau ? Et si ma question vous embarrasse, parce qu'en effet les Maîtres de votre Art ne vont guère jusques là, vous conviendrez du moins sans peine, que la similitude, l'égalité, la convenance des parties de votre bâtiment réduit tout à une espece d'unité qui contente la raison; mais prenez garde, il n'y a point de vraie unité dans les corps, puisqu'ils sont tous composés d'un nombre innombrable de parties, dont chacune est encore composée d'une infinité d'autres. Où est-ce donc que vous la voiez cette unité qui vous

dirige dans la construction de votre dessein ? cette unité que vous regardez dans votre Art, comme une loi inviolable ? cette unité que votre édifice doit imiter pour être beau, mais que rien sur la terre ne peut imiter parfaitement, puisque rien sur la terre ne peut être parfaitement *un* ? Or de-là que s'ensuit-il ? ne faut-il pas reconnoître qu'il y a au-dessus de nos esprits une certaine unité originale, souveraine, éternelle, & parfaite, qui est la règle essentielle du beau que vous cherchez dans la pratique de votre Art ?

amour fans bornes; au lieu que les créatures dont les degrés de perfection font différens, méritent une amour borné, qui s'évanouit à l'approche de l'infini; c'est donc une Loi éternelle & immuable que Dieu le seul bien infini, est digne de notre amour.

§. 23. Je ne veux cependant point dire, que Dieu étant infini, exige un amour infini de notre part, & que les Créatures dont nous faisons partie, ne méritent aucunement d'être aimées, car chaque chose mérite notre attention dans son degré de beauté; je veux seulement qu'on aime le Créateur de toute la force dont on est capable, & les Créatures selon leur mérite; car il y a un amour dépravé de nous-mêmes & des autres choses qui nous sont utiles, que nous ne sçaurions condamner. Car si nous ne nous aimons qu'autant que Dieu nous aime, ou qu'autant que nous aimons notre prochain, si nous aimons Dieu d'un amour digne de ses perfections & autant qu'il est dans nous, notre conduite est irrépréhensible, puisqu'elle est réglée sur le rang que nous tenons dans le monde. On doit penser à proportion de même sur les autres choses créées.

§. 24. De ce que Dieu est infiniment aimable par lui-même, sans égard aux autres choses, comme à notre beatitude, dont nous jouirons, quand nous serons unis à lui, il suit deux choses. 1^o. Que l'amour de Dieu & notre félicité ont une liaison intime. 2^o. Que celui qui aime Dieu est nécessairement heureux. Pour éclaircir la matiere, examinons la nature de la volupté, dont le plus haut degré est la félicité.

Comme la volupté qui procède de l'union de l'ame avec le corps, se procure par le mouvement que les objets extérieurs impriment dans nos organes, par une tension convenable des nerfs; ce mouvement qui produit de grandes oscillations dans les nerfs, & les expose à des écartemens douloureux, peut s'appeller harmonique; de même la volupté que l'idée du beau imprime dans l'ame, sans que le corps y ait part, vient des sens. L'entendement s'y porte avec plaisir, & la volupté fait tout ce qu'elle peut pour en avoir la jouissance. Or la jouissance de la beauté consistant dans son amour & dans sa contemplation, & l'effet de la jouissance étant la volupté même, le bonheur suprême consistera dans l'amour & la contempla-

tion de la beauté infinie qui est Dieu seul. D'où il suit que l'amour de Dieu est inséparable par nature de la félicité & de la beauté.

§. 25. Voyons maintenant en quoi l'amour divin contribue à la santé du corps. Quoique cela paroisse tout à fait étranger; cependant si on se rappelle ce que nous avons dit & qu'il soit la règle de nos actions, on trouvera que rien ne contribue tant à détourner les maladies, à conserver la santé & à prolonger nos jours. Car si nous mesurons notre amour sur le prix des choses, nous employerons toutes nos pensées, toutes nos actions & tous nos soins à aimer Dieu de plus en plus & uniquement. Par ce moyen nous dissipons tout d'un coup nos inquiétudes & les soucis que nous causent les choses d'ici bas, qui sont la source de nos miseres & de la plûpart de nos maladies.

Secondement comme c'est un effet de l'amour de vouloir ressembler à celui qu'on aime, nous tâcherons d'imiter autant qu'il sera en nous les perfections de Dieu, si nous l'aimons d'un amour parfait. Nous détruirons par ce moyen la haine, la malice, le luxe, la débauche, la mollesse & autres vices qui
sont

sont la source de tant de maladies.

Enfin l'amour divin étant le plus noble & le plus agréable, (car dans Dieu, dit le Roi Prophète, est une plénitude de joye & il coule à sa droite des fleuves éternels de voluptés), & notre félicité croissant à proportion de notre amour, il est certain que ceux qui aiment Dieu, jouiront d'un plaisir tranquille & parfait. Peut-on imaginer un moyen plus efficace pour conserver la santé & pour prolonger la vie?

CHAPITRE VII.

Remarques très-interressantes, qui n'ont point pu entrer dans les Chapitres précédens.

§. I. **A**yant souvent fait mention des maladies aiguës & chroniques, il ne sera pas hors de propos de donner une notion de leur nature & de leur différence.

On doit toujours entendre par maladies aiguës celles qui sont de peu de durée, qui ont des symptômes plus violens & qui ne tardent pas à se ter-

miner ou par une crise parfaite ou par la mort ; c'est pourquoi on les appelle aussi maladies promptes & courtes. Elles sont ordinairement bornées à quarante jours ; car celles qui durent davantage , s'appellent chroniques. Leurs périodes sont plus lents , leurs symptômes moins violens & leur durée plus longue. Elles auroient leur période bornée par le cours de la nature & de l'économie animale si on ne leur fournissoit pas de quoi les entretenir ; on réduiroit à quelque degré tolérable la viscosité des fucs & la foiblesse des fibres par des remèdes propres & par un bon régime , & le malade se rétablirait dans les maladies chroniques aussi bien que dans les aiguës. Mais comme cela ne peut se faire qu'avec beaucoup de soin & de précaution , qu'avec beaucoup de patience & de persévérance , qu'avec une abstinence sévère & longue , on trouve peu de personnes qui veuillent s'y soumettre surtout ceux qui aiment la bonne chère.

On reproche aux Médecins que les maladies aiguës se guérissent d'elles-mêmes , & qu'il n'y a point de remède pour les maladies chroniques.

Les deux parties de cette calomnie sont également fausses ; car dans les ma

maladies aiguës l'art & les soins judicieusement appliqués, diminuent les symptômes, adoucissent la douleur, aident la nature en lui donnant les secours quelle demande, détruisent les obstacles, hâtent la crise qui est la victoire & le triomphe qui seroient douteux en toute autre occasion. Cette crise est un secours fidele qui vient au Médecin, quand la nature a assez de force pour éloigner la cause morbifique, sans quoi le malade perira, mais plus doucement avec le secours de la médecine; & si on assoupit les douleurs, cette cessation de vivre fera moins une mort qu'un sommeil; au lieu qu'en ne se servant point de Médecin, les douleurs accompagneront les horreurs de la mort & il péri-
ra au milieu des souffrances.

Mais pour les maladies chroniques, si on suit à tems l'avis d'un Médecin éclairé, on pourra en venir à bout, pourvû que les principaux viscères ne soient ni altérés ni détruits. Si le succès ne s'ensuit pas, il faut attribuer la faute au malade qui ne veut, ou ne peut pas se refuser certaines satisfactions pendant un tems suffisant pour faire réussir la cure. A la vérité il y a quelque maladie chronique d'une espèce à ne

pouvoir jamais être guéries entièrement, ou parce qu'elles ont été d'abord négligées, ou parce qu'elles sont trop invétérées, ou parce qu'elles sont héréditaires & mêlées avec le principe de la vie; il ne reste pour toute espérance que d'adoucir les douleurs. C'est alors qu'un malade prudent cherche à connoître jusqu'où peut aller la force de la nature & se borne à la mesure de la santé que sa constitution peut permettre. Mais je suis persuadé que si on observe ponctuellement les règles & les précautions que j'ai prescrites dans ce Traité, il y aura peu de personnes attaquées de maladies chroniques qui n'en reçoivent un soulagement assez grand pour adoucir leurs douleurs & leur rendre la vie supportable; & c'est tout ce qu'on peut attendre de l'art. Mais les autres maladies chroniques où les viscères ne sont point attaqués, peuvent être guéries radicalement, si on entreprend la cure dans un tems propre. En voilà assez pour la gloire de la Médecine, revenons à notre sujet.

On connoît une maladie aiguë à la vitesse du pouls, qui est plus fréquente que dans la santé; mais il est lent dans les maladies chroniques. L'un détruit

rapidement la machine , l'autre emploie un tems considérable à la renverser. Quelques maladies chroniques , principalement vers le terme fatal de leur période , deviennent aiguës , & quelques aiguës se changent en chroniques. Les signes dont nous avons parlé , servent non-seulement à distinguer la différence des relâchemens dans les chroniques , & celle du tems des accès dans les aiguës.

§. 2. Quelques personnes qui jouissent d'une santé vigoureuse pendant leur jeunesse, tombent vers la trente-cinquième année dans des maladies chroniques qui les enlèvent quelques années après , ou les rendent misérables tout le reste de leurs jours. Plusieurs à cet âge périssent de consommation ; d'autres sont attaqués de la pierre & de la gravelle , du rhumatisme , de la goutte , du scorbut , de l'hydropisie , des écrouelles & de maladies de la peau. Elles paroissent d'abord & prennent leur véritable caractère à cet âge ; il est probable que cela se passe ainsi. Tant que les fibres , les membranes qui en sont formées , & les vaisseaux qui forment les membranes , ne sont point trop distendus , les liqueurs qu'ils renferment , sont dou-

ces, déliées & fluides; mais si un peu de sel âcre mêlé dans ces humeurs, picote & irrite ces membranes, il excite des vibrations plus fortes & plus vives, qui étendent les fibres & développent les plis naturels des membranes; (car croître n'est autre chose que d'étendre les petits vaisseaux plissés dans le petit animal, comme on le voit dans la semence des plantes. Et s'il y a dans les humeurs des petites molécules trop épaisses & capables d'obstruer les vaisseaux, les solides que les efforts font étendre, éludent encore leur violence. Mais quand l'extension est venue à un certain excès, & que l'homme a atteint le terme où il peut aller, ce qui arrive ordinairement à vingt-cinq ans, les sels augmentent en quantité & en acrimonie, irritent les fibres des vaisseaux qui ne sçauroient éviter leurs impressions, & qui ne peuvent plus s'étendre davantage, rongent même dans la suite les petites ramifications & même les gros vaisseaux, après avoir corrompu les sucres & infecté par degrés le sang de leur âcreté. Ce désordre est aussi dû en partie aux obstructions causées par le grand nombre de molécules répandues dans les humeurs trop épaisses. On voit par ce pro-

grès lent , que ces maladies ne se déclarent point aussi-tôt la croissance prise , mais quelques années après.

Ces maladies se déclarent plutôt dans ceux qui en sont originairement atteints & qui ont un tempérement foible. Quand le mal est léger & que le tempérament est robuste , on supporte plus long-tems la maladie & l'on succombe plus tard. La plupart de ceux qui sont sujets à cette dernière espèce , n'en ressentent ordinairement les premiers accès qu'après trente-cinq ans. Mais on remarque au sujet de la consommation , que ceux qui en meurent , en ont été attaqués 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 générale. A peine y a-t-il une maladie parmi les chroniques qui ne doive son origine à une cachexie scorbutique , ou elle lui est tellement unie qu'elle lui communique ses symptômes les plus cruels. Nous lui devons l'hydropisie qui arrive dans l'âge mûr , le diabète , l'asthme , l'atrophie , la maigreur , la paralysie , la colique , la diarrhée , le rhumatisme , la goutte ,

plusieurs espèces d'ulceres, & même le cancer, la plupart des maladies de la peau, les indigestions, les mauvaises constitutions, la melancolie hypocondriaque & autres maladies des nerfs dont la misere n'est connue que de ceux qui en sont attaqués. En un mot cette peste est toujours jointe plus ou moins étroitement à quelqu'une de cette grande quantité de maladies chroniques.

Or cette maladie endémique a des causes aussi endémiques, sçavoir l'usage trop grand de viandes & de boissons fortes & fermentées, une vie sédentaire & oisive, une humidité nitreuse & aérienne, l'inconstance & la malignité des souffres. Quoique j'aye fait voir comment de pareilles causes doivent produire de tels effets, je ne laisserai pas d'en dire encore un mot.

Il faut que l'usage continuel & excessif des viandes & des liqueurs fortes charge les fluides de leurs sels. Ils s'unissent en petites masses par le manque de mouvement. Leur grosseur & leur acrimonie augmentant, ils rompent les globules du sang, dont une partie se réduit en *coagulum* épais, & une partie en *serum* âcre. L'un ronge les fibres, & l'autre obstrue les plus petits vaisseaux.

surtout ceux des glandes. C'est pour-
quoi l'oscillation des nerfs pressés de tous
côtés par les vaisseaux distendus, sera
arrêtée ou du moins interrompue; ce
qui produira un désordre universel dans
l'économie animale.

Cette cachexie générale se manifeste-
ra par différens symptômes, selon la con-
formation particulière des parties, selon
la foiblesse & la force des organes, se-
lon le mauvais ménagement, & la cons-
titution de l'air. Ces causes générales
appliquées à ces circonstances seront
plus que suffisantes pour produire des
symptômes différens du scorbut & les
maladies diverses dont je viens de par-
ler.

De tous ces symptômes, il y en a un
principal dont j'ai à parler. Il est surtout
l'effet d'un sang visqueux & âcre qui
fait la nature de la maladie. Si le ma-
lade guérit, ce sera le symptôme qui
durera plus long-tems, & pourra passer
pour signe pathognomonique de la ma-
ladie. Ce symptôme consiste en une ma-
tière visqueuse qui couvre la langue &
les glandes voisines du gosier. Elle est
d'abord blanche, puis jaune, ensuite
rouge & enfin noire. Elle devient de
jour en jour, plus épaisse, & forme à la

fin une croute dure. A mesure que ces couleurs changent dans cet ordre , la peau est pleine de taches scorbutiques , la fièvre augmente , les gencives & les dents se gâtent , enfin l'hydropisie & l'atrophie s'emparent du malade. Quand les choses sont venues à cet excès , il ne reste guère d'espérance de guérir dans une telle corruption d'humeurs.

Cette croute qui couvre la langue & le gosier n'est autre chose qu'une mucosité destinée par la nature à lubrifier ces parties. Quand elle est devenue plus gluante, elle s'arrête aux conduits excrétoires des glandes , ou elle se dessèche par les exhalaisons chaudes & sulphureuses qui montent de l'estomac & par le mouvement réciproque des esprits.

Il est nécessaire aussi que la mucosité du ventricule , des intestins & de tous les conduits acquière plus de viscosité ; mais comme ces conduits sont cachés en dedans & que la langue est exposée à la vûe , on doit juger de l'état du reste du corps par l'inspection de cette partie.

Il y en a qui s'imaginent qu'en ratifiant tous les jours la langue pour la nettoyer d'une matiere qui la couvre , ils se débarrassent de la maladie ; ils se

trompent, puisqu'on n'en tarit la source que par un régime doux, délayant & rafraichissant, qu'il faut continuer des mois & même des années entieres.

§. 4. Le scorbut est donc en Angleterre une maladie endémique qui provient de causes constantes & communes à tout le pays, je veux dire des alimens & de la nature du climat qui rendent les parties séreuses du sang trop épaisses & détruit l'élasticité des fibres. De sorte que la plûpart des maladies chroniques sont les branches du scorbut.

Comme la cause vient du climat & de la façon de vivre du pays, les maladies chroniques sont plus fréquentes en Angleterre que dans les climats plus chauds; car leurs habitans non-seulement n'en sont point attequés, mais ceux qui y viennent affligés de cette maladie, en sont guéris, s'ils arrivent à tems & avant que leurs forces soient épuisées. Ce qui contribue beaucoup à cet effet, c'est la délicatesse de la nourriture & la sérénité de l'air, qui produit une transpiration continuelle & abondante. Ceux qui vivent long-tems sont en plus grand nombre dans les terres Boreales que dans les Australes & les pays chauds; la plûpart cependant, sur-

tout les riches qui vivent dans l'oïfivité, font surpris de quelques maladies chroniques avant le tems de la vieillesse, même à la fleur de leur âge. On doit attribuer à la même cause les fréquens suicides, qui se commettent particulièrement en Angleterre ; car il y a peu de gens parmi les Anglois capables de souffrir patiemment les longues douleurs d'une maladie chronique, & surtout les peines insupportables d'un esprit abattu & d'une mélancolie hypochondriaque. Pour moi je pense que cette maladie est une vraie folie dans ceux qui se tuent eux-mêmes.

Malgré le grand nombre de personnes qui sont attaquées du scorbut, je n'en ai pas vu une entièrement guérie, quand la maladie a eu le tems de prendre des forces ; mais elle reparoissoit encore & se produisoit de nouveau dans quelques symptômes & causoit à la fin une grande maladie qui terminoit toutes leurs souffrances.

Je ne veux pas dire que cette maladie est incurable, mais elle demande un régime bien contraire aux coutumes & aux inclinations des habitans de cette Isle ; ce n'est point la coutume en Angleterre de prendre des alimens doux &

en petite quantité , & des boiffons fades & défagréables. On y vit élégamment & les tables y font bien servies. Quand ils appellent un Médecin , c'est pour les délivrer du danger présent & les mettre en état de soutenir leurs débauches. Ils regardent les Médecins , comme ils font leurs blanchisseuses à qui ils donnent leur linge à blanchir dans la vûe de le falir de nouveau.

Vous ne pouvez cependant point détruire les têtes de cet Hydre , qu'en mangeant peu de viande , qui abonde le moins en sel urinaireux , comme celle de jeunes animaux ; en buvant des liqueurs peu spiritueuses , en faisant des exercices modérés & en se mettant à l'abri de l'inconstance & de la malignité des saisons. On ne détruira cette maladie jusque dans la racine , qu'en s'abstenant entièrement de viandes & de liqueurs fermentées & spiritueuses. Il faut aussi commencer cela de bonne heure avant ou bientôt après un âge mûr ; autrement les humeurs se corromproient , les forces se perdroient , ou il ne resteroit plus assez de tems pour détruire une maladie aussi opiniâtre & qui a jetté de profondes racines. De sorte que ceux qui souffrent beaucoup de cette maladie , doivent

s'abstenir des choses nuisibles & faire un bon usage des autres. Ils ne doivent pas s'attendre à une santé plus solide. Ils doivent mesurer leurs espérances sur le caractère de la maladie & sur l'âge & la constitution du malade. Cependant une grande modération dans les alimens, un exercice convenable, & le soin de se munir contre les injures du tems, rendront la vie tolerable, surtout si l'on entremêle quelque petit purgatif.

Les semences & les jeunes rejettons des végétaux n'ont presque point de fels grossiers & fixes, car le résidu des semences après la distillation ne donne point de chaux en le faisant calciner. Et l'eau versée sur les cendres ne prend aucun sel. Si donc il y a quelque sel, il est volatil, & par conséquent délié, subtil & propre à passer par la transpiration & nullement préjudiciable aux tempéramens des hommes. La première nourriture des plantes tendres est la plus grande partie de sa semence. La terre est leur matrice & la chaleur du soleil est leur incubation. Cette portion de sel que ces plantes succent de la terre, s'exhale en partie dans l'air avec les vapeurs aqueuses qui en sortent, & ne s'y fixe que quand les fibres de ces plantes sont de-

venues solides ; aussi ne se sert-on pour les lessives que des plantes dont les racines & les tiges sont déjà formées en bois. S'il y a des sels dans les boissons fermentées, ils y sont tellement enveloppés dans les membranes pliantes des plantes, d'où l'on a tiré la liqueur, qu'ils ne peuvent s'en separer ni se joindre pour former les esprits, ni nuire au corps des animaux, à moins que ces sels ne soient dans une quantité considérable.

Il arrive de là que si on se nourrit de semences & des plantes encore tendres, & de boisson comme d'eau & d'autres liqueurs non fermentées, comme de Thé, de Caffé, d'eau d'orge, de semences, ou de jeunes plantes, & cela pendant quelques semaines ou quelques mois, on affermira les dents prêtes à tomber à cause des gencives corrompues & rongées par un sel scorbutique ; & l'on guérira les éruptions de la peau & les ulceres ambulans, pourvu qu'il n'y ait point de levain scrophuleux. C'est ce qui a donné lieu à un axiome dans la cure des ulceres, sçavoir *qu'ils se guérissent d'eux mêmes, quand on les a reduit à l'état d'une playe simple.* A peine trouve-t-on en Angleterre, comme j'ai dit ailleurs, une complexion foible, mai-

gre, hystérique & hypondriaque, qui n'ait pour cause un levain scorbutique caché ou manifeste, ôtant de ce nombre le vice scrophuleux.

De ce que nous venons de dire l'on peut conclure que le régime, l'exercice & les secours de la Médecine sont capables de faire de grands biens dans la plupart des maladies chroniques qui régissent en Angleterre.

§. 5. Comme nous avons souvent eu occasion de parler des nerfs foibles & relâchés, il ne sera pas hors de propos de rapporter quelques signes extérieurs & sensibles, par lesquels on puisse juger si l'on a des fibres dans cet état, sans attendre à le sçavoir par quelques maladies chroniques, ou par quelque accident fâcheux; & afin de prévenir le mal de bonne heure nous devons remarquer à ce sujet que les fibres les plus déliées qui entrent dans la composition des plus grandes, sont des filets clairs, solides, élastiques, & capables d'oscillations. Quelques-uns ont ces fibres si élastiques qu'elles sont en mouvement à la moindre impulsion. D'autres personnes les ont plus roides & n'ont des vibrations qu'à force de mouvement. Dans d'autres les fibres sont minces, foibles,

relâchées & capables d'oscillations au moindre petit choc, mais elles perdent ces mouvemens avec la même facilité; c'est pourquoi toutes leurs fonctions sont languissantes. Ce sont de ces dernières dont je parlerai dans ce Traité. Voici à quoi on les distingue.

1°. Ceux qui ont les cheveux naturellement doux, minces, petits & courts, ont les nerfs mols & relâchés; car les cheveux paroissent être des fibres charnues, seulement allongées & durcies extérieurement; du moins ils sont composés, comme les fibres, de plusieurs petits filamens solides, transparens, élastiques, contenus dans une membrane commune. Ce sont donc des especes de fibres, & l'on conjecture avec raison qu'ils leur ressemblent, eu égard à la force & à la grosseur.

2°. Ceux qui ont leurs cheveux blonds, ont les fibres les plus lâches, parce que les plus blonds sont plus clairs, plus poreux & plus spongieux; & parce que les corps qui ont des couleurs plus claires, sont composés de parties plus délicates, que ceux qui ont une couleur plus vive.

3°. Ceux qui ont les muscles & les os plus gros, ont ordinairement les nerfs

plus fermes que ceux qui ont les muscles & les os plus petits. Parce que les muscles & les os étant similaires à leurs fibres, comme il est très probable, ces fibres ont les mêmes qualités que ces organes, à cause du rapport que le tout doit avoir à ses parties.

4°. La chair douce & molasse est un signe certain des fibres lâchées, au lieu que les muscles durs sont les marques constantes que les fibres sont fermes.

5°. La peau blanche, pâle ou cendrée montre que les fibres sont plus foibles & plus lâches que celle qui est rouge, vive, fraîche ou noirâtre dont les fibres sont robustes.

6°. Un tempérament gras, corpulent & phlegmatique est composé de fibres lâches, parce qu'elles sont dissoutes & trempées dans l'humidité. Au contraire, ceux qui sont d'une constitution sèche & ferme, ont les fibres fortes & tendues.

7°. Ceux qui sont sujets aux évacuations de quelque espèce qu'elles soient, dans un degré plus grand qu'à l'ordinaire, comme à la diarrhée, à un flux d'urine aqueux, à un écoulement de pituite par la bouche ou par le nez, à des sueurs abondantes, ont les fibres &

les nerfs lâches; de même que ceux qui ont eu une fois une hemorrhagie considérable, une violente diarrhée, ou une fièvre dangereuse. Les femmes qui ont eu leurs règles en trop grande abondance ou trop long-tems, sont dans ce cas. Les fibres & les nerfs de toutes ces personnes, sont originairement ou deviennent par accident foibles & relâchés.

8°. Enfin ceux qui ne souffrent pas aisément le froid, qui s'enrhument facilement; c'est-à-dire, à qui la transpiration se supprime promptement, ou qui sont sujets à gagner le froid par les extrémités, ont aussi les fibres & les nerfs foibles & lâches. Parce que ce sont des signes d'une circulation lente & d'une transpiration interrompue; ce qui fait voir un ressort foible dans les fibres des tuniques des vaisseaux, dans celles des muscles & dans l'épiderme.

§. 6. Pendant que je suis sur le Chapitre de la foiblesse des nerfs, je ne sçaurois m'empêcher d'avertir les maris sur la disposition où sont les femmes enceintes à faire des fausses couches, sans un grand ménagement & de grandes précautions; surtout pour celles qui ont les nerfs tendres & foibles & qui sont d'un tempérament trop délicat. Ces

284 L'ART DE CONSERVER
avortemens font périr une partie de leur
postérité & rendent les meres sujettes à
l'hydropisie, à l'atrophie, à l'abbatte-
ment d'esprit, à la mélancolie & aux
autres symptômes de la passion hystéri-
que, qui leur rendent la vie misérable.
La nature a formé la plupart des fem-
mes minces, foibles & délicates. Leur
infirmité & leur foiblesse augmentent
tous les jours par un défaut d'exercice
par une nourriture trop abondante, par
l'imprudence des nourrices, par l'indul-
gence des meres & par l'âcreté hérédi-
taires des humeurs. Mais si une femme
par négligence ou par accident fait une
fausse couche, la premiere fraye le
chemin à la seconde, la seconde à la
troisième, jusqu'à ce qu'il ne reste plus
à la pauvre créature ni sang ni esprits;
de sorte que l'appétit lui manque & il
ne se fait plus sur elle de digestion. Car
un avortement détruit plus le tempera-
ment que ne feroient deux couches natu-
relles. Or on remédie à cet accident,
en la prévenant, si non la premiere fois,
du moins la seconde, de peur qu'après
plusieurs rechûtes, il n'arrive à cette mi-
sérable mere une perte totale de ses
forces.

L'avortement arrive quelquefois par

la faute de la mere. Une jeune femme nouvellement mariée qui est volage, s'expose souvent à cet accident par le peu de mesure qu'elle prend; mais c'est plus souvent l'ignorance d'une Sage-femme, ou l'imprudence d'un Chirurgien qui saigne une femme grosse à la moindre chose, sans avoir égard au tempérament. Il est vrai que la saignée est ordinairement avantageuse aux femmes sanguines & robustes, mais elle est pernicieuse aux femmes délicates dont les fibres sont foibles & capables de faire avorter. Car par la saignée on n'est pas moins sûr de relâcher les fibres que de diminuer la masse du sang.

Le moyen le plus efficace que j'aye jamais trouvé pour prévenir ces malheurs, c'est d'ordonner à celles qui sont dans pareillescir constances, de boire copieusement de l'eau de bristol, & d'en faire leur boisson journaliere avec un peu de vin rouge, d'appliquer sur la région des reins l'emplâtre pour la hernie, y ajoutant un peu d'huile de canelle & du laudanum de Londres; de leur prescrire une nourriture légère & facile à digérer, particulièrement de végétaux farineux & de lait; de fortifier leurs intestins avec le diascordium & la rhubarbe rô-

tie, si elles sont trop relâchées. De leur faire prendre l'air, quand le tems est beau, une ou deux fois le jour dans une chaise ou dans un carrosse; de les égayer, de les divertir & de les entretenir en bonne humeur. Cette méthode ne manquera presque jamais de réussir, à moins qu'une humeur scrophuleuse ou âcre de naissance ne rende l'avortement difficile à empêcher.

§. 7. Ceux qui sont délicats, doivent avoir égard dans le ménagement de leur santé, aux différentes saisons de l'année. J'ai averti dans mon *Traité de la Goutte* §. 9. que de pareils tempéramens commencent à s'affoiblir & à empirer vers Noël ou dans l'hyver; ils vont toujours de pis en pis jusqu'à la fin du printems. Leurs forces croissent avec la chaleur jusqu'au milieu ou à la fin de l'été, & se maintiennent tant que le soleil les échauffe, ou que la force qu'ils ont recouvrée, dure; le froid altere aussi-tôt leur vigueur. La force de ceux qui ont les nerfs trop foibles, manque vers l'équinoxe de l'automne; mais ils se relèvent plutôt, parce que leurs plus foibles nerfs font moins de résistance. Les humeurs visqueuses des personnes valétudinaires recommencent à fermenter

au printems; elles se raréfient & s'atténuent. C'est pourquoi la circulation se fait mieux jusques dans les dernières ramifications; la transpiration est libre & augmentée, les vibrations des fibres délivrées de leur fardeau, sont plus vives; leur appétit est aiguïsé & leur digestion rétablie, à quoi contribuent la sérénité, la chaleur de l'air & l'exercice.

Je conseille donc à ces sortes de personnes de suivre religieusement les mouvemens de la nature & de profiter des bienfaits qu'elle offre, comme une marque certaine qu'ils sont les meilleurs & les plus propres pour elle.

Au commencement du printems l'on a des asperges, des épinards, du lait, & des œufs, dont on peut faire la plus grande partie de sa nourriture. Quand on est un peu avancé dans le printems, l'agneau, le veau, les pois verts & les salades sont en abondance.

Au commencement de l'été on peut vivre de poulets, de lapins, de dindonneaux & de fruits prématurés. On peut avoir vers le milieu de l'été la perdrix, les choux-fleurs, les artichaux. L'automne nous fournit de raves, de panais, de carottes, de la chair de bœuf & de bête.

tes fauves, si cette chair peut se manger dans quelque tems.

On sçait par expérience que les personnes délicates se fortifient de plus en plus & digèrent plus aisément, à mesure que les saisons fournissent des alimens plus durs & plus difficiles à digérer. Par alimens de saison je n'entends pas ces alimens prématurés dans lesquels la gourmandise des acheteurs & l'avarice des vendeurs autour de Londres ont forcé les différentes espèces de végétaux & d'animaux à paroître sur les tables. Mais par saison, je veux dire ce tems de l'année auquel ils sont dans leur perfection & en plus grande abondance dans ce pays, par la nature, la culture commune & par la pure opération du soleil & du climat. Mais le principal point sur lequel je voudrois insister, est que ces sortes de personnes voulussent régulièrement correspondre à la nature, en choisissant les alimens que la saison fournit, & en prenant la quantité que peuvent supporter leurs forces correspondantes aux saisons. Par ce moyen ils conserveront leur santé toute l'année, c'est-à-dire, que quand leurs facultés digestives auront moins de force & que leurs fibres

bres nerveuses seront plus foibles, ils auront des alimens plus légers & en moindre quantité, ils augmenteront leur nourriture à proportion de l'augmentation de ces forces. Ajoutez à cela que comme l'hyver est la meilleure saison pour prendre de l'exercice à la maison, l'été est plus propre pour en prendre au dehors. Et à proportion que le jour grandit, on fera le travail & les exercices du dehors plus longs. Cela fera augmenter leurs forces, & leur santé deviendra plus solide. Car a-t-on pû louer dignement tous les avantages qu'on tire d'un exercice obstiné.

§. 8. Les Allemands ont un proverbe qui dit : les hommes sages doivent mettre leurs habits à la fin de l'automne & les quitter bien tard, c'est-à-dire, bien avant dans le printems. Ils ont voulu insinuer par là, que pour se bien porter, il faut être toujours bien couvert. On n'aura peut-être pas de peine à faire pratiquer cette méthode à ceux qui boivent beaucoup & qui doivent transpirer considérablement. Mais ceux qui sont sobres & qui veulent se garantir des injures de l'air, doivent s'habiller aussi légèrement qu'il est possible, tant en hyver qu'en été; outre que c'est une grande félicité que

d'avoir besoin de peu de choses. Il est néanmoins bon de sçavoir que beaucoup d'habits pesans attirent trop par la transpiration, relâchent & affoiblissent les fibres & diminuent les forces; comme l'a démontré Keil dans son *Traité de la Médecine statique*.

La flanelle qu'on porte sur la chair, excite une sueur continuelle, incommodité assez semblable au diabète, & qui n'est pas moins à charge. Vouloir toujours suer pour conserver une transpiration libre & abondante, c'est vouloir se procurer une diarrhée, de peur d'avoir le ventre serré. Il faut fuir l'une & l'autre, sçavoir la diarrhée qui dépend du relâchement des intestins, & la sueur abondante qui vient de la mollesse & du relâchement des fibres de la peau & de tous les petits vaisseaux. La raison pourquoi la flanelle rend moëtte la peau de ceux qui la portent, c'est que la peau fournit toujours une vapeur trop abondante, tant à cause de la chaleur que la flanelle fournit sans cesse, qu'à cause des frictions continuelles que font les brins de laine sur l'épiderme.

Si quelqu'un a pris trop de liqueur spiritueuses, il est heureux si la nature le débarrasse de cette liqueur nuisible;

car il vaut mieux suer, que de brûler de l'ardeur de la fièvre; mais pour les gens valétudinaïtes & délicats, plus les fibres des vaisseaux excrétoires sont fermes & ferrées, plus leur santé est solide & en état de résister aux obstacles extérieurs; à moins que le resserrement n'ait entièrement bouché les vaisseaux. Il n'y a rien qui demande tant de sueur que la superfluité des alimens & des boissons fortes. C'est pour cela que les Allemands s'y excitent tant. Car le vin léger, subtil & capable de passer par les plus petits vaisseaux, n'est plus dangereux, quand il est sorti par les pores de la peau sous la forme de sueur. Cette notion pousse les choses si loin que Tschirnhens (*medic. mentis & corpor.*) réduit la guérison de presque toutes les maladies à la sueur, sur les remarques qu'il avoit faites de son succès dans les fièvres causées par l'ivresse. Mais pour les habitans de nos Isles, qui sont sobres, parce qu'ils sont délicats, & qu'ils voudroient conserver leur santé, plus leurs habits seront légers & les ouvertures de leur lit seront minces en été & en hyver, plus leur force s'augmentera; & les humeurs seront d'autant plus fluides & propres à faire leurs fonctions que le corps sera plus exposé

à un air salulaire. Alors la transpiration sera libre & abondante, sans être excessive. Car un air sain est avantageux aux sucs des animaux & leur tient lieu de médicament; ce qui n'arrive pas en se couvrant beaucoup le corps. Car trop de vêtement ne fait qu'arrêter autour de nous cet atmosphere de matiere de la transpiration & empêcher l'efficacité benigne d'un air salulaire.

Pour ce qui regarde le rhume, celui qui vit sobrement & qui évite l'air nitreux, gelé & humide, qui seul coagule nos humeurs & les épaisit, ne doit point craindre cette incommodité, parce qu'il ne s'enrhume pas facilement; ou s'il s'enrhume, il en fera bien-tôt quitte; jamais les personnes sobres ne souffrent du froid, à moins qu'il ne soit très-grand, ou que ces personnes ne s'y exposent opiniâtement contre le bon sens & la raison.

§. 9. Un autre moyen propre à conserver la santé pour les personnes délicates, sédentaires & appliquées à l'étude, est de se raser souvent le visage & la tête, de se laver & ratifier les pieds & les orteils, & de se rogner les ongles. Outre le plaisir qu'on ressent en se rasant souvent le visage & la tête, & en

plongeant tous les jours dans de l'eau froide animée de quelques gouttes d'esprit de lavande ou d'eau de la Reine de Hongrie, il n'y a que ceux qui le pratiquent, qui connoissent les avantages qu'en reçoivent les yeux, les oreilles & tout le corps. C'est un remède connu pour la cephalalgie, l'appesantissement & la foiblesse des yeux, surtout si ces incommodités viennent du relâchement des fibres. Comme le passage ouvert à quelque évacuation que ce soit, diminue la masse du sang, & que la matiere qui s'évacue, se détermine à passer du côté que le mouvement lui prépare, plus on coupe fréquemment les cheveux, plus ils reviennent en abondance; de sorte qu'en se rasant fréquemment la tête & le visage, on procure le même effet que le cautère & les vésicatoires. D'ailleurs en se lavant la tête & le visage avec de l'eau chaude & du savon, & en ratisant la peau avec le rasoir, on débarrasse les orifices des conduits de la transpiration, & l'on détruit la matiere des dardres farineuses & de la teigne qui les bouche; on fait en même tems un passage libre à la matiere qui auroit été nuisible à la tête & au cerveau. Quand on se lave bien la tête & qu'on la plonge

294 L'ART DE CONSERVER
ensuite dans l'eau froide, on resserre l'épiderme & les pores trop ouverts à la matière de la transpiration, & on les empêche de s'obstruer par le froid, extérieur, mal très-dangereux pour les personnes délicates. Voilà les raisons pour lesquelles je leur conseille de se raser tous les jours ou tous les deux jours la tête, & la barbe & de se laver ensuite avec de l'eau froide.

Ce qu'on fait aux parties supérieures doit se faire aux inférieures, (a) en se lavant, en se ratissant les pieds & en rognant les ongles. Le chatouillement qu'on ressent à la plante des pieds, mais que le nombre infini de fibres nerveuses qui y aboutissent. En marchant & en se tenant debout, on y fait des calus & on rend la peau épaisse & dure, ce qui préjudicie beaucoup à la transpiration.

(a) Le bain & le lavement de la tête ne doivent pas être employés légèrement; aussi Hoffman assure qu'ils sont pleins de danger, & croit que le plus sûr est de s'en abstenir dans son pays. Il aime mieux qu'on leur substitue le lavement des pieds ou les frictions, qui contribuent beaucoup à régler la circulation égale & à aider la transpiration; il faut que l'eau monte jusqu'au mollet qu'elle ne soit point trop chaude, mais plus que tiède. Le tems plus propre est avant de se coucher.

empêche que le sang & les esprits ne s'y portent ; aussi n'y a-t-il point de marque plus manifeste d'une santé bonne & vigoureuse, qu'une chaleur douce & une transpiration copieuse aux pieds. C'est un signe d'une circulation libre & entière dans les petits vaisseaux, à la plus grande distance de la source de la chaleur & du mouvement. Rien ne peut mieux indiquer une parfaite santé.

Au contraire les personnes délicates & foibles ont toujours froid aux jambes & aux pieds & particulièrement quand il gele. Que les gens foibles & délicats se lavent donc une fois la semaine les pieds dans l'eau chaude & se les ratifient, & qu'ils se rognent les ongles. Cela vrai-semblablement préviendra les cors, les durillons & empêchera les ongles d'entrer dans les chairs.

Ces choses paroîtront frivoles & de peu de conséquence pour la santé, mais quoi que l'on en pense, elles ne sont pas moins vraies que ce que j'ai avancé sur des choses graves, & si on néglige ce qui paroît minutie, il devient peu à peu digne d'attention & plein de danger.

§. 10. Les personnes délicates & vitudinaires qui par leurs études & leurs

emplois sont obligées de lire & d'écrire beaucoup, se tiendront autant qu'il leur sera possible, dans une posture droite: baissant leur tête & pliant leur poitrine le moins qu'ils pourront, s'appuyant seulement sur un pupitre en talut, & ils continueront leurs exercices dans cette posture, jusqu'à ce qu'ils se sentent fatigués. Alors ils se promèneront, ou ils se coucheront, pour reprendre ensuite leur ouvrage. S'ils persistent dans cette conduite, ils se rendront à la longue du tems cette posture facile, surtout s'ils s'y sont accoutumé dès leur enfance. Ils en recevront un grand avantage, car en s'asseyant & en se panchant, on comprime beaucoup de vaisseaux, & on retarde la circulation, pendant que le sang circule plus promptement dans les autres vaisseaux; c'est de là que vient l'engourdissement des membres qui deviennent incapables de se mouvoir, jusqu'à ce qu'en marchant & en se remuant, le sang & les esprits regagnent une libre entrée.

C'est de là aussi que vient l'incertitude de la circulation, l'inégalité des sécrétions des glandes, dans la force & dans l'accroissement des parties, comme dans le rachitis des enfans,

arrive par la négligence des nourrices ; car n'ayant pas soin de les bercer , de les porter dans leurs bras & de les remuer , elles empêchent les fluides & les esprits de circuler & de se répandre également par tout le corps.

Les Romains & les Orientaux pour éviter cet inconvénient (du moins il semble que c'en est la raison) étoient couchés tout de leur long dans leurs repas , appuyés sur un côté ; ils faisoient de même , lorsqu'ils étoient obligés de rester long-tems dans une même posture.

Pour nous qui sommes assis , lorsque nous écrivons ou que nous lisons , notre poitrine & notre estomac sont toujours comprimés , ce qui fait que leurs fonctions , c'est-à-dire , la respiration & la digestion se font foiblement. Aussi les Clercs & les Secrétaires sont-ils sujets souvent à ces incommodités.

Outre cela en baissant beaucoup la tête , on empêche la circulation de se faire dans cette partie , & on y retient les humeurs. Ce qui produit l'abbatement d'esprit & peut-être la consommation , tout cela peut s'éviter par une posture droite , qui mettra les organes dans une situation naturelle. Plusieurs muscles seront en action & pressant les vais-

seaux sanguins ils rendront la circulation plus aisée. Cette même posture est favorable aussi à la descente des humeurs : que leur gravité entraîne vers les parties inférieures , éloignées de la source du mouvement & de la chaleur. L'évacuation des excréments se fera plus promptement & conservera les parties supérieures libres & dégagées. Ce qui contribuera beaucoup à conserver la santé & à prolonger la vie. Ceux qui dictent ou qui consultent , devroient le faire debout ou en marchant ; cette manière soulageroit le corps & l'esprit.

§. 11. Je conseille aux personnes pesantes & grasses de s'abstenir le plus qu'elles pourront de toutes sortes de liqueurs, ce précepte est essentiel. Si la masse de tous les végétaux & des animaux n'est composée que de tuyaux vasculaires, formés tout d'un coup dans leur premier principe & dans leur semence, l'accroissement du volume ne fait que remplir & enfler, dilater & développer ces tuyaux par les liqueurs. Nous sçavons par les expériences de Kirker & de Woodward jusqu'à quelle grandeur & grosseur croîtront les plantes par leau seule. Deux cochons de lait furent

nourris avec la même quantité de lait, excepté qu'on mêla au lait de l'un d'eux, une égale quantité d'eau ; un mois après on les tua tous deux & on trouva celui qui avoit bû de l'eau beaucoup plus gros & plus gras que l'autre. Nous avons appris que l'Anasarque avoit été guérie par une longue abstinence de boisson ; la léthargie vient d'une trop grande humidité du cerveau. Or c'est à ces deux dernières maladies que sont sujettes les personnes corpulentes ; c'est pourquoi elles devroient s'abstenir de boire comme font les Hidrophobes. Elles n'auroient pas de peine à le faire, si elles ne se nourrissoient que de jeunes animaux & de plantes humides & rafraîchissantes, mais cuites.

§. 12. J'ai deux choses à recommander aux vieillards & à ceux dont la fin n'est point éloignée, s'ils veulent passer leurs derniers jours tranquillement & sans douleur. La première est de tâcher de se garantir des injures du tems ; car ils ont un sang appauvri, visqueux & froid ; leur digestion se fait difficilement, & leur transpiration est gênée ou détruite. C'est pourquoi comme ils sont sensibles au moindre froid, je leur conseille de se tenir chez eux à un bon

feu, si l'air est nebuleux, froid & venteux. Et ils ne doivent pas s'attendre à une santé plus solide, ils doivent se contenter de vivre sans douleur, de prévenir les accidens qui pourroient éteindre la flamme vitale, & de lui conserver sa clarté & sa pureté, pendant qu'elle brûle.

C'est par l'exercice que la nature se débarrasse des humeurs superflues; il est donc indispensable aux vieillards de s'abstenir de tout ce qui est capable d'en produire, car ils ne sont pas en état de supporter le remède: leurs os se pétrifient, leurs cartilages & leurs tendons deviennent osseux, leurs muscles & leurs nerfs se roidissent & se changent en cartilages & en tendons. Tous leurs solides perdent leur élasticité & semblent prendre la figure de cette poussière dans laquelle ils vont être réduits.

Ainsi les vieillards décrepits ne sont pas capables de prendre de l'exercice; & quand même ils le feroient, ils ne pourroient en tirer aucun avantage. Ainsi il leur suffira de prendre l'air dans l'été pendant qu'il fait beau & que le soleil luit; ou bien il faut qu'ils se retirent dans un climat plus chaud, par ce moyen ils pourront vivre aussi long-tems que la Corneille.

La seconde chose que je conseille aux vieillards , est de diminuer leur nourriture , à mesure qu'ils avancent en âge , sans attendre que la nature les force à prendre ces précautions ; c'est un puissant moyen , pour rendre la vieillesse verte & exempte de douleur. Cornaro prolongea ses jours & conserva tous ses sens jusqu'à 100 ans. Il diminua sa nourriture par degrés , de sorte qu'à la fin un jaune d'œuf lui suffisoit pour trois jours. Je ne propose pas cela comme un exemple à suivre , & je ne prescris pas en quel espace de tems cette diminution doit se faire. Il faut néanmoins que les vieillards se ressouvienent , que devenant enfans , ils devroient retrancher de leurs alimens , à mesure qu'ils digèrent plus difficilement , comme les enfans augmentent les leurs , à mesure qu'ils digèrent mieux. Car dans la vieillesse l'élasticité des fibres se perd & la force coëtrice périt , la transpiration s'affoiblit tous les jours , & ils devroient diminuer à proportion la réparation qu'ils emploient pour soutenir des forces qui diminuent sans cesse , de peur qu'en mangeant trop ils n'éteignent l'étincelle de vie qui leur reste. C'est souvent à la négligence de ce précepte que les vieillards

doivent les rhumes, les catarrhes, les rots, les coliques, la perte de la mémoire & des sens, & autres maux qui accompagnent cet âge décrepit; accidens qu'ils auroient pû éviter, sinon tous, du moins une partie des plus fâcheux, par une diminution discrete & à tems de leur nourriture.

§. 13. Il n'y a point d'erreur plus fatale dans la guérison des maladies chroniques ordinaires aux personnes délicates & foibles que l'espérance vaine & injuste qu'elles entretiennent d'une guérison prompte ou d'un soulagement soudain & sensible. Ceci joint à leur inconstance & à leur impatience, quand on les gêne dans ce qu'ils désirent, leur fait quitter tout remède & toute contrainte. Ensuite ils s'abandonnent à toutes les mêmes choses qui avoient produit ou augmenté la maladie, ou bien ils changent & courent de Médecins en Médecins, jusqu'à ce qu'ils terminent leurs jours avec un Empyrique, ou qu'ils meurent entre les mains d'un Charlatan qui leur ôte la vie, & leur enleve leur argent. Il est étonnant que des hommes raisonnables puissent s'imaginer qu'un usage si court d'un remède puisse guérir en si peu de tems une maladie qui peut

avoir été dix ans à s'augmenter par l'intempérance ou par un régime indiscret, ou qui est venue au monde avec eux, ou qui est mêlée dans le principe de leur être.

Si quelqu'un n'ayant qu'un bien médiocre pour vivre, dépensoit tous les ans le revenu de plusieurs années, & qu'après il tâchât de recouvrer sa dépense, ne le prendriez vous pas pour un fol, s'il s'imaginoit qu'en épargnant & en travaillant, il regagneroit & remettrait en peu de mois ou d'années son bien dans son premier état? Non il faut bien du tems & ce nombre d'années doit être proportionné à sa dissipation & son épargne; c'est-à-dire, que si ses dépenses étoient petites & son épargne considérable, le tems de la réparation sera plus court, & il en viendra à bout, s'il y a travaillé de bonne heure; mais s'il s'ennuie d'épargner, il périra infailliblement. A cette prodigalité répondent les excès & le régime indiscret; à l'épargne & au travail l'abstinence, & l'exercice du corps, qu'il faut continuer plus ou moins de tems dans une maladie chronique selon le dérangement plus ou moins grand, plus ou moins continué.

La plupart des maladies chroniques

ont pour principe la corruption des humeurs & la foiblesse des fibres nerveuses. Ces défauts viennent de la mauvaise disposition de l'estomac & des intestins. Ce sera, par exemple une cachexie scorbutique qui se manifestera par des pustules ichoreuses, par des tubercules, des taches jaunes ou livides, par un sang épais, visqueux, & pareil à celui des personnes enrhumées; par une opilation du foye, par un épanchement continuel de la bile, par un abattement d'esprit, par un manque d'appétit & par des indigestions, qui produisent l'atrophie, des lassitudes & des inquiétudes. J'ai souvent trouvé ces signes dans des gens débauchés, qui étoient nés vifs, vigoureux & pleins de santé. Je ne connois aucun autre remède capable de guérir ou de soulager ces malades, que des vomitifs modérés & des relâchans stomachiques souvent réitérés, selon que la bile est plus ou moins augmentée. A la fin au lieu de bile qu'on vomit ordinairement, il se présente une humeur pituiteuse, qui est une bile plus humectée, ou qui est la partie la plus grossière du serum, comme la bile rejetée du ventricule est le récrément de tout le sang. Mais lorsque la bile est changée

en pituite , la cure en est à moitié faite , car le sang est purifié en partie , & le foye est libre & ouvert par les médicamens amers & aromatiques , par la préparations du marc employées & suspendues à propos ; car quand elles ne font plus d'effets sensibles on en substitue d'autres ; par les eaux chalibées & minérales de différentes espèces , par un exercice continuel du corps , par un régime rafraîchissant , modéré , délicat , approprié & constant.

Mais quoi ! dira le malade , je ne cesserai point de vomir , d'aller à cheval , de prendre des médicamens amers ; j'attendois ma guérison , & je ne trouve de soulagement que dans le moment que je vomis. Au contraire , les maux bientôt après recommencent , & quelques mois après je me trouve dans le même état de misere , on consulte les Médecins les uns après les autres ; on remercie ceux qui prennent la même méthode , qu'ils doivent cependant suivre , s'ils sont honnêtes gens ; mais s'ils aiment mieux l'argent que la santé du malade , ils lui prescrivent des remèdes , sinon nuisibles , du moins indifférens & de nulle efficacité ; Mais quand le malade aura bien couru toutes les Fa-

que la joie les relâche & les étend pour les remettre dans un état naturel ; les fibres rompues ou coupées se retirent des deux côtés par leur contraction, le fer chaud & tous les caustiques les crispent & les épaisissent par leurs particules acides & stiptiques. Toute douleur intérieure violente & excessive, se termine en spasme & en convulsion, comme un plaisir continuel & extraordinaire se change en paralysie ; dans le premier cas l'on sçait que les fibres affectées se contractent, & dans le second qu'elles se relâchent. Dans les tumeurs & les inflammations, les topiques émolliens, doux & huileux relâchent la peau trop tendue & resserrée, & adoucissent les douleurs. Les frictions douces & lentes soulagent sur le champ ; mais comme l'effet dernier & total des causes constantes a une nature fixe & déterminée, il est raisonnable de penser que toutes les actions particulières de ces causes produisent des effets d'une nature convenable ; mais il n'est pas facile de rendre raison du mécanisme des effets du plaisir & de la douleur ; peut-être y a-t'il une disposition régulière dans les fibres & dans les parties des animaux ; comme tous les corps agissent

selon cette loi, il s'imprime dans leurs parties une vibration entiere & totale, harmonique & mesurée, dans laquelle consiste peut-être la volupté; mais si des corps agissent contre cette direction & cette loi, les fibres se rompent plus facilement & s'écartent, les secousses interrompues de ces vibrations écartées peuvent produire la douleur. Cette passion fait sur nos corps ce que fait un coin qui déchire, divise & met en pièces, ou ce que la pointe des sels fait aux chairs des animaux, elle les roidit, les durcit & les retrécit. Si au contraire on les met macérer dans l'huile, dans le lait, ou autre semblable liqueur, elles se ramollissent, se relâchent & se détendent; or comme les corpuscules qui produisent de la douleur sont durs & pointus, ceux qui font du plaisir sont ronds, légers & flexibles; & de même que les premiers peuvent s'insinuer dans les fibres nerveuses & rapprocher les parties dans un contact plus serré, parce que ces corpuscules remplacent certains petits espaces contenus auparavant dans les parties de ces fibres; de même aussi les seconds se roulant selon la direction naturelle de ces fibres & pressant légèrement leurs

que la joie les relâche & les étend pour les remettre dans un état naturel ; les fibres rompues ou coupées se retirent des deux côtés par leur contraction, le fer chaud & tous les caustiques les crispent & les épaisissent par leurs particules acides & stiptiques. Toute douleur intérieure violente & excessive, se termine en spasme & en convulsion, comme un plaisir continuel & extraordinaire se change en paralysie ; dans le premier cas l'on sçait que les fibres affectées se contractent, & dans le second qu'elles se relâchent. Dans les tumeurs & les inflammations, les topiques émolliens, doux & huileux relâchent la peau trop tendue & resserrée, & adoucissent les douleurs. Les frictions douces & lentes soulagent sur le champ ; mais comme l'effet dernier & total des causes constantes a une nature fixe & déterminée, il est raisonnable de penser que toutes les actions particulières de ces causes produisent des effets d'une nature convenable ; mais il n'est pas facile de rendre raison du mécanisme des effets du plaisir & de la douleur ; peut-être y a-t'il une disposition régulière dans les fibres & dans les parties des animaux ; comme tous les corps agissent

selon cette loi, il s'imprime dans leurs parties une vibration entiere & totale, harmonique & mesurée, dans laquelle consiste peut-être la volupté; mais si des corps agissent contre cette direction & cette loi, les fibres se rompent plus facilement & s'écartent, les secousses interrompues de ces vibrations écartées peuvent produire la douleur. Cette passion fait sur nos corps ce que fait un coin qui déchire, divise & met en pièces, ou ce que la pointe des sels fait aux chairs des animaux, elle les roidit, les durcit & les retrécit. Si au contraire on les met macérer dans l'huile, dans le lait, ou autre semblable liqueur, elles se ramollissent, se relâchent & se détendent; or comme les corpuscules qui produisent de la douleur sont durs & pointus, ceux qui font du plaisir sont ronds, légers & flexibles; & de même que les premiers peuvent s'insinuer dans les fibres nerveuses & rapprocher les parties dans un contact plus ferré, parce que ces corpuscules remplacent certains petits espaces contenus auparavant dans les parties de ces fibres; de même aussi les seconds se roulant selon la direction naturelle de ces fibres & pressant légèrement leurs

parties, détruisent peut-être insensiblement ce contact, comme on le voit dans un cheveu qu'on étend long tems; selon la longueur & qui perd son élasticité, ou comme un jonc ou une paille qu'on a frottés & tirés selon la direction de leurs filets, & qui deviennent par-là foibles & flexibles, c'est ainsi que la volupté relâche les nerfs; & ce relâchement devient extrême & universel, si la jouissance du plaisir est continuel & l'acte fréquent. La perception désagréable de la douleur nous éloigne du commerce des corps qui l'excitent, pendant que nous sommes portés par la douceur du plaisir à rechercher les moyens de le faire renaître & de le répéter si fréquemment, qu'il change en douleur.

Je sçai que les causes de ces effets produits par des corps, peuvent s'expliquer plus facilement & d'une manière plus naturelle par les propriétés internes des substances corporelles, par leurs attractions mutuelles & diverses, & par leurs différens degrés & leurs différentes loix; mais comme ces choses sont aussi peu connues que les actions qui viennent des différentes figures & des différens mouvemens, j'ai

cru devoir me servir de ces deux hypothèses. Le Lecteur choisira celle qu'il jugera à propos, l'une & l'autre n'étant qu'un jeu de l'imagination, jusqu'à ce que l'expérience nous découvre la vérité; tenant néanmoins pour certain que les fibres des animaux se contractent par la douleur, & se relâchent par le plaisir. Dans les premiers actes de ces perceptions, le mouvement des fluides y a part & pourra peut-être acquérir quelque variété par la durée des actes particuliers du moins du plaisir; mais il est certain que c'est leur dernier effet total. C'est pourquoi comme il est constant que la douleur crispe les fibres des animaux, les resserre & les contracte, & que l'opium donné à une dose convenable, soulage infailliblement la douleur; je ne vois point comment il peut l'effectuer qu'en relâchant & en détruisant ces fibres autant ou presque autant que la douleur les retrecit & les resserre; les effets de plusieurs autres opiates peuvent servir d'éclaircissement.

Il n'y a point de médicament plus certain que l'opium; aucun n'excite plus efficacement la transpiration, aucun ne provoque une plus abondante sueur.

particulièrement si on y joint des volatils ou qu'on l'excite en buvant chaudement beaucoup de liqueurs légères ; ceci ne peut se faire que par le relâchement des fibres de la peau & des glandes qui servent à la transpiration.

Mais rien ne diminue tant l'appétit & n'affoiblit tant les premières digestions, que l'usage fréquent de l'opium ; de sorte que la plupart de ceux qui en ont pris une dose un peu forte, ont envie de vomir & perdent l'appétit, jusqu'à ce qu'il ait produit son effet ; marque évidente que l'estomac & les intestins sont relâchés.

Rien n'excite tant l'éruption de la petite vérole & de la rougeole, le flux des menstrues & des lochies, l'expulsion du calcul & du fœtus, que les préparations d'opium ; de sorte que dans les couches difficiles ce remède est à présent la seule ressource des Accoucheurs ; & quand on y joint les volatils, il emporte les accouchemens les plus difficiles & les plus laborieux. Il ne peut produire ces effets qu'en relâchant les fibres que la douleur avoit privées de leur élasticité en les distendant trop fortement.

Enfin , il n'y a point de remède si prompt

prompt & si certain pour la passion hystérique & le spasme. Tout le monde sçait que ces maladies proviennent des contractions violentes & du resserrement des fibres musculaires ; l'opium produit tous ces effets & plusieurs autres semblables, en détendant & en relâchant ces fibres qu'une douleur aiguë avoit resserrées & contractées, en donnant du relâche à leur tourment & laissant agir la nature qui est le seul vrai *Médecin* ; je m'imagine que la manière dont l'opium arrête la superpurgation & dont il guérit une diarrhée, c'est d'emporter les humeurs aqueuses & subtiles qui sont dans les intestins, par la transpiration abondante que l'opium excite, d'appaiser les spasmes, d'adoucir les picotemens & les agacemens que les purgatifs excitent, & de calmer la violence des mouvemens péristaltiques des intestins qui précipitent ce qu'ils contiennent.

§. 15. En parlant ici de l'hygiène, je ne prétends point entrer dans la thérapeutique ; c'est pourquoi je n'entreprendrai pas de déterminer les cas où il est à propos de donner l'opium, ni les doses qu'il faut prescrire ; mais je puis dire en général que dans toutes les

douleurs aiguës & insupportables où l'on craint les convulsions, la fièvre & l'inflammation, on peut donner sans risque l'opium, qui soulagera infailliblement le malade; mais il faut faire précéder les remèdes généraux, je veux dire, la saignée, les vésicatoires, les ventouses, les cathartiques, & les clystères. Si le mal est accompagné de vomissement, l'opium solide conviendra mieux, parce qu'étant dans un petit volume, il ne sera pas rejeté si vite. S'il n'y a pas d'envie de vomir & qu'on ait besoin d'un prompt secours, il vaudra mieux employer le laudanum, parce qu'étant liquide, il se répandra plus vite dans toutes les parties du corps. D'ailleurs étant dissous dans un véhicule spiritueux, il répondra plus aisément au but qu'on se propose, il relèvera plus efficacement les forces abbattues, & pénétrera davantage & plus promptement. Dans les cas ordinaires un véhicule vineux suffira, parce que l'opium s'y dissout fort bien, on le voit dans le laudanum; il y a quelque autres occasions où il est absolument nécessaire, comme dans la goutte, le rhumatisme, les coliques, dans les douleurs de la pierre, les accouchemens difficiles, les

Aux trop lent des mois & des lochies, sur-tout si ces écoulemens sont accompagnés de douleurs violentes, comme cela arrive ordinairement dans la goutte & dans le rhumatisme.

Dans le premier cas, il faut toujours le donner avec un cathartique stomachique, comme l'Elixir de salut, la teinture de *Hiera picra*, avec le syrop de nerprun; ou si les intestins sont trop sensibles, on y ajoute la teinture de rhubarbe, sur-tout si la douleur ne se fait sentir qu'aux derniers intestins, & qu'il n'y ait point de nausées; car autrement il faudroit commencer par faire vomir, si quelqu'autre chose n'en empêche; on doit le donner dans l'huile d'amandes-douces ou dans quelque émulsion, pour adoucir, dans les douleurs du calcul.

Au reste, il faut avoir attention de toujours donner l'opium avec des volatils convenables, des anti-hystériques, des atténuans. Dans une douleur violente & aiguë la premiere dose doit être copieuse; le laudanum depuis trente jusqu'à quarante cinq gouttes, l'opium solide depuis deux grains & demi jusqu'à trois & demi. De plus, on donne toutes les demi-heures quinze gouttes de laudanum ou un demi grain

d'opium, jusqu'à ce que la douleur donne quelque relâche, alors on doit cesser d'en prendre; par ce moyen on parvient à son but, sans s'exposer à donner une dose trop forte; quoiqu'il y ait moins de danger sur cela qu'on ne se l'imagine; car ceux qui meurent d'une dose trop forte, selon l'idée du monde, n'auroient vécu que peu de jours, s'ils n'en avoient point pris. Il y a des personnes si fort accoutumées à l'opium qu'elles en prennent tous les jours deux dragmes, qui répondent presque à six onces de laudanum liquide. Je connois une personne qui n'ayant jamais goûté d'opium, prit à la fois presque trois onces de laudanum, au lieu de l'Eléxir de salut; quoique cette dose lui affoiblît extrêmement l'estomac pendant quelque tems, & le mit hors d'état de faire ses fonctions presque pendant un mois, cependant il se porta bien dans la suite & vit encore, à ce que je crois, quoi qu'il y ait déjà long-tems que cet accident lui soit arrivé.

D'ailleurs, si l'on rejette la première dose, il est probable qu'il en reste la troisième partie; là-dessus on peut proportionner les doses suivantes. Les dif-

férens tempéramens ne font pas d'une grande conféquence pour en régler la quantité, puifque ceux qui font très-foibles souffrent rarement des douleurs très-violentes, & c'est fur le moyen de les adoucir que j'avois à en parler.

§. 16. Le grand fecret & le feul moyen de prolonger la vie, c'est de tenir le fang & les fucs dans une fluidité convenable; alors ils feront propres à paffer par les plus petites ramifications fans y causer d'embarras, & il s'y fera une circulation facile, d'où dépend la vie & la fanté. Quelque réfiftance que nous faffions, le tems & l'âge roidiront nos folides, c'est un malheur inévitable; car comme dans le grand monde la quantité des fluides diminue tous les jours, ainfi dans notre petit monde après un tems limité, l'appétit & la digestion s'affoibliffant, les fluides employés à réparer continuellement les folides, perdent leur fluidité naturelle & fe durciffent: car en s'infmuant dans les pores, comprimant & obftruant les plus petits vaiffeaux qui portent la nourriture aux parties intérieures, ils fe trouvent privés des humeurs & des fucs mols. Alors les folides fe roi-

diffent & perdent leur élasticité, ce sont les effets absolument nécessaires de la mécanique du corps. L'âge & le tems en affoiblissant les coctions & en diminuant la chaleur naturelle, changent les humeurs en des substances solides & les privent de leur élasticité ; les fluides circulent avec moins de vitesse & de force, & parviennent rarement jusqu'aux plus petites ramifications, ils restent dans les gros vaisseaux qui sont les seuls dans lesquels ils circulent. Si à ces maux inévitables la partie globuleuse, fereuse & gélatineuse du sang devient épaisse & visqueuse, il faut à la fin que la circulation s'arrête & qu'on cesse de vivre.

Mais il est dans notre pouvoir de conserver long-tems la fluidité de nos humeurs, à moins quelles ne soient tellement corrompues qu'on ne puisse avoir le tems de les corriger ; nous pouvons délayer un fluide & lui procurer encore plus de fluidité qu'il n'a. Plus une humeur est fluide, c'est-à-dire, plus ses particules sont petites & atténuées, moins il faut de force pour commencer & continuer son mouvement. Dans le corps des animaux ainsi

constitués , non-seulement la circulation s'y fera avec plus de facilité , & avec moins de résistance & de douleur , mais les parties solides seront plus long-tems à s'endurcir. Outre les causes dont nous venons de parler , qui roidissent les fibres des personnes avancées en âge , il y en a encore une autre , je veux dire, les cicatrices infiniment petites , faites mille & mille fois de tous côtés par toute la longueur de chaque fibre , déchirée & réparée à mesure.

Les motifs que nous venons de rapporter doivent engager les vieillards à observer un régime humectant , afin que leurs humeurs puissent pénétrer dans leurs solides foibles & peu élastiques , & porter quelque matiere nourriciere dans les vaisseaux les plus éloignés , pour éviter l'atrophie & le dessèchement de ces parties qui sont peu propre à prendre de la nourriture , malgré les alimens qu'on leur fournit.

Il n'y a point d'erreur plus grande & plus condamnable que de dire que le sang est appauvri , lorsqu'il est atténué & divisé , le regardant comme sans force & incapable de servir aux fonctions de la vie : au contraire plus le sang est fluide , plus il est riche ; car celui des

hydropiques , des cachectiques & des scorbutiques a sa partie séreuse & globuleuse , épaisse , visqueuse & âcre ; de sorte qu'il ne sçauroit passer dans les extrémités des petits vaisseaux , ni y rester un peu sans les corroder ; c'est pourquoi la partie la plus fine tombe dans quelque cavité , & produit l'hydropisie. Quand le sang s'arrête , il obstrue les vaisseaux , & produit l'anasarque ou le scorbut ; dans tous ces cas la partie séreuse du sang contient trop de sel urinaire & devient une lessive , de sorte que son épaisissement l'empêche de former des globules qui facilitent la circulation dans les rameaux capillaires & qui prenant une figure elliptique , hâtent beaucoup la circulation des humeurs par les plus petits canaux. Mais dans ces maladies la partie globuleuse qui reste , forme une masse tenace & visqueuse ; ainsi pendant que la partie séreuse augmente , l'autre partie diminue insensiblement ; & l'on peut dire dans un sens , que la masse sanguine est plus fluide par la grande quantité du serum & par la disette de la partie globuleuse , mais on ne peut pas dire que ce sang soit bon en rien.

Le sang atténué & fluide est le

meilleur , comme ayant des parties très petites & très-subtiles qui se forment facilement en globules rouges & qui parcourent les vaisseaux capillaires ; fondement solide de la santé & de la longueur de la vie. Si l'on mange des mets exquis & succulens que les forces coctrices ne peuvent digérer , il ne se formera point de globules rouges capables de passer dans les plus petits vaisseaux ; ils rempliront les humeurs de sel urineux , aisé à se mettre en masse , capable de causer des obstructions & de briser les petits rameaux. Si l'on boit des liqueurs spiritueuses , elles corrodent les fibres à demi formées des solides. Une intempérance semblable continuée long-tems mettra la dépravation dans les fluides, & dans les solides , produira la cachexie qui dégénérera en hydropisie ou dans quelque autre maladie chronique , selon l'état , la constitution & le tempérament du malade ; (car personne n'est devenu hydropique en menant une vie tempérée , sur-tout quand les fibres sont originairement fermes & les humeurs exemptes d'acrimonie héréditaire ;) mais si l'on veut avoir un sang d'une nature opposée à celui dont

nous venons de parler , je veux dire , fluide & doux , il faut observer régulièrement une vie réglée & un régime fluide & modéré. Si nous voulons laver un tonneau plein de liqueurs épaisses , gluantes & sales , si nous voulons les délayer & les rendre coulantes , nous n'en viendrons à bout qu'en y versant une liqueur claire , coulante & insipide , & qu'en agitant souvent le tonneau. Il en est presque de même de notre corps , jamais libertin ou fainéant n'a vécu long-tems , à moins qu'il n'ait un tempérament de fer. S'il atteint jamais la vieillesse , comme sa vie a été plus misérable que celle d'un forçat , sa fin & ses derniers momens seront remplis de tourmens , d'horreur & de désespoir ; & quoiqu'il n'ait eu ni l'espérance , ni la consolation d'un martyr , cependant ses souffrances auront été beaucoup plus grandes & plus rudes. Tous ceux qui ont vécu long-tems & sans beaucoup de peines , ont mené une vie sobre ; Cornaro prolongea ses jours & conserva ses sens par une abstinence continuelle jusqu'à une extrême vieillesse , & beaucoup d'autres qui ont

suivi ses traces , ont participé au même bonheur. Il est vrai que par ce moyen , ils ont en quelque maniere affoibli leur force naturelle , & éteint l'ardeur & le feu de leurs esprits ; mais ils ont conservé l'intégrité & la force de leurs sens , ils ont adouci leurs douleurs , ils ont prolongé leurs jours & se sont préparés une mort tranquille. De légers purgatifs domestiques souvent réitérés , un exercice convenable & l'usage de quelques autres moyens dont nous avons parlé ci-dessus , contribueront beaucoup à parvenir à cette fin ; mais le fondement consiste dans l'abstinence qui doit en être le commencement & la fin ; par le mot d'abstinence , je n'entends point le jeûne , car non-seulement il n'est point nécessaire , mais il est préjudiciable ; j'entends un régime doux & modéré sans lequel tout deviendrait inutile , il est seul capable de prolonger la vie autant de tems que la constitution du corps le permet , & de faire une fin paisible & semblable à une lampe qui s'éteint faute d'huile.

Conclusion.

Sans avoir recours aux motifs que notre devoir envers Dieu nous dicte d'observer la tempérance à laquelle Jesus-Christ notre Législateur a attaché l'immortalité par rapport à nos corps & à nos ames, écoutons seulement les Philosophes Payens qui veulent :

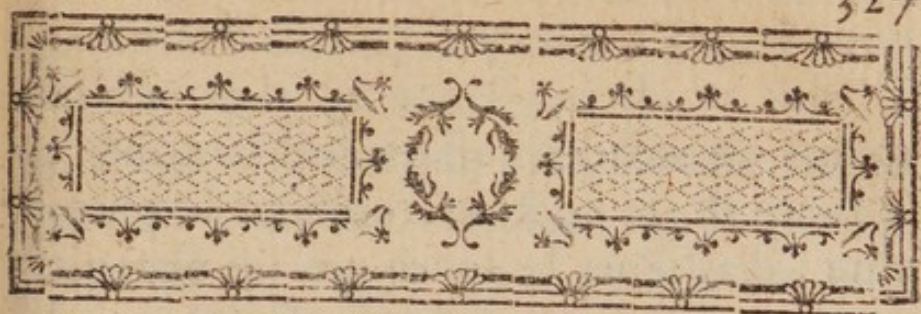
*Servare modum , finemque tueri
Naturamque sequi.*

Si les hommes dans leurs pensées , leurs paroles & leurs actions considéroient la fin à laquelle elles tendent ; si dans leurs passions , leurs cupidités & leurs desirs , ils vouloient garder une juste médiocrité : & quand ils s'abandonnent à leurs passions, s'ils suivoient les mouvemens innocens de la nature , s'ils ne la poussoient pas au-delà de ce qu'elle demande , ou ne la resserroient pas dans des bornes trop étroites , ils jouiroient d'une meilleure santé ; ils auroient leurs sens plus délicats & leurs plaisirs plus exquis , ils vivroient avec moins de peines , & mourroient avec moins d'horreur ; car sans la débauche ,

& le libertinage des parens, fans la fureur de fatisfaire leurs paffions, qui ont porté la corruption dans les corps, & produit dans leurs enfans des cadavres mal fains, de forte que les ames vicieufes & les corps putrifiés femblent être arrivés à leur plus haut degré; fans tous ces défordres, dis-je, le genre humain n'auroit point été attaqué de ces maladies, n'auroit point effuyé toutes ces douleurs, ces miferes, les tourmens infupportables de la vie, & la trifte foumiffion à la mort. Si même après la chute de l'homme, nous avions fuivi les préceptes de la nature & de la raifon, pour ne point dire de la Religion, nous aurions pû paffer nos jours fans douleur, ou du moins fans maladie chronique, fi ce n'eût pas été dans des plaifirs innocens: nous aurions pû conferver nos fens libres & la raifon entiere jufqu'à une extrême vieillesse, & enfin quitter ce monde en paix, comme une lampe qui s'éteint faute d'huile. Que ces efprits forts & ces plaifans fe moquent tant qu'il leur plaira de la sobriété, qu'ils s'applaudiffent du calme & de la tranquillité dont ils fe glorifient, qu'ils fe plongent dans leurs dé-

bauches, qu'ils méprisent l'avenir, ces tems aura sa fin. Quand la farce sera jouée & que les derniers momens approcheront, ils desireront bien alors avoir changé leur vie luxurieuse & inquiète, en une vie sobre & tempérée ; ils préféreront alors, mais inutilement, une fin tranquille, à tous les plaisirs de la débauche & de la sensualité, & à la vanité d'une fausse & d'une ignorante sécurité.

F I N.



A B R E G É

D E S

A L I M E N S.

A

A B R I C O T, *Armeniacum malum*, est un fruit presque rond & charnu ; quand il est mûr , sa chair est tendre , agréable & d'une bonne odeur. Il humecte & rafraîchit par le phlegme qu'il contient ; le sel acide essentiel dont il est chargé calme le mouvement violent des liqueurs , & provoque l'appétit en picotant légèrement les parois de l'estomac. Il convient dans les tems chauds aux jeunes gens d'un bon estomac , & d'un tempérament bilieux & sanguin. Cependant il en faut user sobrement à cause du suc visqueux & épais qu'il con-

tient & qui cause quelquefois des vents & des crudités. Pour qu'il produisît moins de mauvais effets, on le confit dans le sucre & la coction raréfient le phlegme, d'ailleurs le sucre qui lui fournit de nouvelles parties huileuses, le rend propre à adoucir les âcretés de la poitrine.

AGNEAU, *Agnus* : Animal engendré de la Brebis & du Belier. Il demeure Agneau cinq ou six mois, puis il devient Belier ou Brebis. Si on le châtre, il devient Mouton. Il contient beaucoup de sel volatil & d'huile. Il humecte, rafraîchit, nourrit beaucoup & adoucit les humeurs âcres par les sucres grossiers & phlegmatiques qu'il contient. Quand il est trop jeune & qu'il n'est pas assez cuit, il est indigeste & pesant sur l'estomac. Il convient dans les tems chauds aux gens bilieux; mais les personnes froides & phlegmatiques doivent s'en abstenir ou en user modérément. Plus l'Agneau avance en âge, moins il contient des parties visqueuses, parce que la matière lente & grossière s'atténue à mesure & se dissipe au dehors.

AIL, *Allium*. L'Ail est alexitere rélutf, diuretique & vermifuge. Il est d'une nature chaude, âcre & corrosive; c'est pourquoi il chauffe, & atténue.

le sang, il incise & divise les humeurs grossieres. Il met du mouvement & de l'âcreté dans les humeurs.

M. Andry dit que l'Ail fortifie l'estomac & tous les visceres, qu'il purifie la masse du sang, qu'il résout les suc trop visqueux & facilite le cours des fluides; & selon M. Lemery il excite l'urine & chasse la pierre des reins & de la vessie, après l'avoir brisée; il consume les viscosités de l'estomac, excite l'appétit & résiste au mauvais air. Il convient principalement dans le tems froid aux vieillards & à ceux qui abondent en humeurs crasses & grossieres ou dont l'estomac ne digere qu'avec peine, ou qui sont accoutumés à de grands travaux de corps. Mais les personnes d'un tempérament chaud & bilieux ou qui sont d'une complexion délicate, doivent s'en abstenir.

Ses jeunes feuilles s'employent quelquefois dans les ragouts ou dans les salades pour fournitures.

ALBRAN, *Anaticula*, jeune Canard sauvage. V. *Canard*.

ALOSE, *Alosa*, *Clupea*, ou *Chipea*, poisson de mer qui passe souvent dans les rivieres. Il croît jusqu'à la grosseur du Saumon. L'Alose contient beaucoup

d'huile & de fel volatil. Elle est meilleure dans le printems que dans tout autre saison, & convient à toute sorte d'âge & de tempérament, pourvu qu'on en mange modérément; sa chair est nourrissante si on la laisse vieillir, elle contracte une acidité qui ulcere les gencives. On prétend quelle fait dormir. On trouve dans sa tête une perle à laquelle on attribue la vertu de guérir les fièvres quartenes & de chasser la pierre des reins & de la vessie.

ALOUETTE, *Alauda*, *Galerita*, *Capsita*. Cet oiseau contient beaucoup d'huile & de fel volatil. Sa chair est très-délicate, estimée par son bon goût & très-aisée à digérer, surtout quand l'Alouette est jeune & bien nourrie, car quand elle est vieille, sa chair est dure, sèche d'un mauvais suc & difficile à digérer, parce que ses principes les plus balsamiques & les plus volatils se sont insensiblement enlevés. L'Alouette convient à toute sorte d'âges & de tempéramens, principalement en automne où elle est plus grasse & plus délicate. Son sang & son cœur provoquent les urines & calment les coliques & les douleurs des reins.

AMANDE, *Amygdala*. Il y a de deux sortes d'Amandes, des douces & des amères, les Amandes douces ont moins

de fel , & les amères contiennent des fels âcres , qui n'étant qu'à demi embarraffés par des parties huileufes , excitent une fenfation plus forte , mais plus dé-fagréable.

L'Amande douce eft bechique , pectorale , adouciffante , émolliente ; elle nourrit , procure le fommeil , augmente la fécretion de la femence , digere difficilement. On l'employe dans les émulfions rafraîchiffantes au nombre de douze ou treize ; le lait d'Amande eft très-fain & nourriffant , il convient aux gens maigres , aux hétiques , dans les maladies caufées par l'exaltation de la bile & de la trop grande acrimonie des humeurs. Son huile tirée fans feu eft adouciffante , émolliente , laxative ; on la donne dans les coliques , dans la dyfenterie , dans les tranchées caufées par les vers ; c'eft un excellent remède contre la toux , la difficulté de respirer , les douleurs d'estomac & la pleurefie. On la recommande auffi beaucoup contre la pierre , la gravelle & dans toute forte de maladies de la veflie & des reins.

L'Amande amère eft déterfivè & apéritive , elle atténue & rarefie les humeurs groffieres & visqueufes. On prétend

qu'elle empêche l'yvresse, si on la mange immédiatement avant de faire la coupe de vin. Elle empêche la douleur de tête, étant pilée & appliquée en frontal. L'huile d'Amandes amères dissipe le tintement d'oreilles & la surdité, étouffe les obstructions du foye & des autres viscères & amollit toute sorte de dureté. On s'en sert aussi pour embellir la peau.

Les Amandes douces & amères conviennent en tout tems, à tout âge & à tout tempérament, pourvu qu'on en use avec modération.

ANCHOIS, petit poisson qui contient beaucoup de sel & d'huile. Il est fort apéritif, aide à la digestion & fortifie l'estomac par ses principes volatils & faibles, qui excitent une chaleur douce & modérée & qui atténuent les aliments cuits qui y sont contenus; mais il faut en user sobrement, autrement il raréfie trop fortement les humeurs, & les rend acres & picotantes. Comme il réveille l'appétit & aide à la digestion, on le fait entrer dans quantité de fausses & de différens assaisonnemens. Il convient aux personnes replettes, aux phlegmatiques, aux mélancoliques, aux vieillards & à ceux qui digèrent avec peine. Les jeunes gens d'un tempérament chaud

& bilieux doivent s'en abstenir

L'ANDOUILLE , est un composé de boyaux de cochon ou de quelques autres animaux , ou de chair de poisson & autres ingrédiens. On peut dire en général que les Andouilles , surtout celles qui sont fumées , sont plus nuisibles qu'elles ne sont salutaires. Les personnes fortes & vigoureuses peuvent en manger de tems en tems , mais bien sobrement. Comme elles se digèrent avec peine , les personnes d'un tempérament délicat & celles qui digèrent mal ou qui font peu d'exercice , doivent s'en abstenir.

Les Andouillettes ne se digèrent pas si difficilement , mais il faut en manger peu & rarement.

ANGUILLE, *Anguilla* : elle contient beaucoup d'huile , de sel volatil , de phlegme visqueux & grossier. Sa chair est blanche , de bon goût & nourrissante , quand on a un bon estomac ; car comme elle contient beaucoup de parties lentes , grossières & visqueuses , elle produit des suc épais & excite des vents. Elle convient aux jeunes gens d'un tempérament chaud & bilieux , qui abondent en humeurs âcres & ténues , & qui ont bon estomac. Mais il faut en manger sobrement & boire du bon vin par dessus.

La laitte de l'Anguille ne vaut rien & est sujette à causer des grandes douleurs d'estomac, à exciter des vomissemens furieux ou à donner le cours au ventre.

Sa graisse efface les impressions de la petite vérole, adoucit les hemorrhoides, fait venir les cheveux.

Les préparations de l'Anguille changent guere de chose à sa nature; souvent même l'apprêt la rend plus nuisible; malgré les assaisonnemens qu'on met dans les tourtes & les patés, elle est très-indigeste: en la faisant frire ou griller, on la débarasse un peu de ses parties lentes & visqueuses, mais elle se digère toujours difficilement; la friture même lui communique de mauvaises qualités.

L'ARTICHAUT, *Cinara*, contient beaucoup d'huile & de sel essentiel. Il est cordial, apéritif, sudorifique. Comme la chair en est dure, compacte & solide, elle produit de mauvais effets, surtout quand les Artichauts sont crus, car ils sont venteux & digèrent difficilement. Mais quand ils sont cuits, ils fournissent une nourriture saine, & excitent les urines par leur sel nitreux qui dissout les matières visqueuses & ouvre les conduits.

par où il passe. On prétend qu'ils reveillent les passions ; on ne sçauroit attribuer cette propriété qu'aux parties huileuses & balsamiques qu'ils joignent avec des sels essentiels , ou qu'aux matieres âcres & picotantes dont on les assaisonne.

Les Artichauts conviennent dans le froid aux vieillards , aux phlegmatiques & mélancoliques.

L'ASPERGE , *Asparagus* , est une plante très-connue dans les jardins potagers. Sa racine est apéritive , diuretique ; chasse le sable & la pierre des reins & de la vessie , leve les obstructions du méfenter & de la ratte , par son sel essentiel. C'est un des meilleur légumes , il se digère facilement , nourrit beaucoup , purifie le sang.

Les Asperges conviennent dans le printemps à tout âge , aux personnes d'un tempérament phlegmatique & mélancolique. Les bilieux doivent en user soigneusement , parce que l'excès échauffe & tend les humeurs âcres.

Quelques Médecins ont prétendu que cette racine contribuoit plutôt à former le calcul qu'à le détruire.

AVELINE , *Avellana* , fruit du Coudrier ou Noisetier , qui contient une

médiocre quantité de sel volatil & essentiel, beaucoup d'huile & de terre.

Les Avelines sont pectorales, & nourrissantes par leurs parties huileuses, & sont astringentes par leurs parties terrestres, qui donnent plus de consistance aux liqueurs, & qui empêchent de les digérer, quand on en mange avec excès. Le sel mordant qu'elles contiennent & qui est corrigé par le soufre, excite l'appétit. Ce fruit convient à tout âge & à toute sorte de tempérament, pourvu qu'on en mange avec modération & qu'on ait un bon estomac.

L'AVOINE, *Avena*, contient beaucoup d'huile & de sel essentiel. Elle est résolutive, adoucissante, pectorale; on l'employe en ptisanne dans la pleuresie, la colique, le picotement de poitrine. La farine s'employe dans les cataplasmes résolutifs & émollients. On la prépare & on l'appelle Gruau. V. *Gruau*.

AZYME, *Azymus*, Pain-à-chanter, est très-adoucissant, il absorbe les âcretés de la poitrine, arrête les hemorrhagies & cours de ventre.

B

BARBEAU, *Barbus, malus Barbutus*. C'est un poisson contient beaucoup de phlegme.

me , d'huile & de sel presque tout volatil.

La chair nourrit beaucoup & produit un aliment assez solide à cause des suc groffiers qu'elle contient , mais ces suc la rendent dure & difficile à digérer. Il convient en tout tems aux jeunes gens bilieux , à ceux qui ont bon estomac & qui font beaucoup d'exercice. Son foye est considérable & de très-bon goût. La laitte ne vaut pas mieux que celle de l'Anguille & produit à peu près les mêmes effets. Ses œufs sont dangereux , ils purgent violemment par haut & par bas.

Le Barbeau quand il est jeune & qu'on appelle Barbillon , est meilleur , parce qu'il est plus aisé à digérer.

BARBOTE , petit poisson de riviere qui vit de boue & d'écume , il contient beaucoup d'huile , de phlegme & de sel volatil. Il est peu estimé. Il a une chair molle & visqueuse , assez facile à digérer , mais peu nourrissante. Plusieurs assurent qu'il n'y a que le foye , qui fournisse un bon aliment. Il convient en tout tems à ceux qui ont un tempérament chaud & bilieux. Les œufs de la Barbote ne valent rien.

La BARBUE , *Rhombus levis* , est un poisson de mer qui ne diffère du Turbot

qu'en ce qu'il n'a point d'aiguillon. Sa chair est moins ferme & plus friable que celui-ci. Les vieilles Barbues ont la chair longue & coriace, les jeunes l'ont friable & délicate.

Le BASILIC, *Ocimum*, est une petite plante odoriférante. Elle est cephalique, cordiale, pectorale, elle reveille les esprits & rétablit le mouvement des liqueurs. On fait sécher les feuilles & les fleurs à l'ombre & on en fait une poudre cephalique fort douce. On les prend en guise de thé dans les douleurs & les fluxions de la tête, ou en guise de tabac pour faire couler les sérosités du cerveau. On tire de cette plante un huile essentiel. On employe les feuilles sèches du petit Basilic pour donner du relief aux ragouts.

BAUME, *Menthe*, *Menta*, est une petite plante d'une odeur forte & agréable, & d'une faveur aromatique. Elle est stomachique, elle fortifie, rétablit les fonctions de l'estomac, facilite la digestion, corrige les aigreurs, fortifie le cœur & le cerveau, pousse les mois & les urines. Son usage trop fréquent échauffe & rend les humeurs âcres. Elle contient beaucoup d'huile exaltée & de sel essentiel. On la donne en sub

stance, ou on en fait un extrait. On en prépare la conserve, l'eau distillée, & l'huile, dont on se sert dans les playes & dans les contusions.

Le baume est bon dans le tems froid pour les vieillards, les phlegmatiques & les mélancholiques; mais il ne convient point aux jeunes gens d'un tempérament chaud & bilieux. On employe les sommités tendres dans les salades.

BECCASSE, *Rusticula*, Oiseau assez connu. Il contient dans toutes ses parties beaucoup d'huile & de sel volatil. Sa chair fortifie, répare les forces, nourrit beaucoup. Elle convient en hyver à toute sorte de tempérament. Quand on en mange avec excès, elle échauffe beaucoup; quand elle est vieille, elle est dure, ferrée, & difficile à digérer.

La Beccassine ne differe de la Beccasse que parce qu'elle est plus petite, & de couleur différente. Elle a le goût plus fin, & est plus aisée à digérer.

BELIER, *Aries*. C'est le mâle des Brebis. Il contient beaucoup de sel volatil & d'huile. Sa chair a une odeur désagréable, & n'est point d'usage dans la cuisine.

BEQUEFIGUE, *Ficedula*. Cet Oiseau contient beaucoup d'huile & de sel vo-

latil. Il est d'un goût délicat & exquis, nourrit beaucoup, fortifie l'estomac, digere facilement. Quand il est vieux, il est coriace, & est difficile à digérer. Il convient à toute sorte d'âge, & de tempérament.

BETE OU POIRE'E, *Beta*, est une plante nitreuse qui contient peu d'huile, beaucoup de sel essentiel, & de phlegme. Les feuilles sont émollientes, adoucissantes, & légèrement laxatives. Le suc aspiré par le nez détrempe, dissout la pituite épaisse, & fait éternuer. Le suc de sa racine est un sternutatoire puissant. La feuille appliquée extérieurement sur la peau par quelque caustique, entretient doucement l'écoulement des humeurs. C'est un aliment qui se digere un peu difficilement, & cause des vents, parce qu'il contient un suc épais, qui demeure quelque tems dans l'estomac avant que d'être parfaitement atténué.

La Poirée convient aux jeunes gens d'un tempérament chaud & bilieux; mais les vieillards & les phlegmatiques & ceux qui ont l'estomac foible, doivent en manger rarement & sobrement.

BETE-RAVE, *Beta-rubra*. C'est une espèce de Poirée, remplie d'un suc rouge

comme du sang. Elle contient beaucoup de phlegme , d'huile & de sel essentiel. Elle a les mêmes propriétés que la poirée. On employe les racines dans la cuisine. Elles sont plus nourrissantes que les feuilles. Elles sont humectantes & rafraichissantes par leur sel subtil , nitreux & fondant. Elles épaisissent le sang ; mais comme elles passent assez facilement, on peut en manger de tems en tems, sans crainte d'en être incommodé. Ses racines séchées, pulvérisées , & prises par le nez , font sortir la pituite des sinus de la tête , & guérissent ainsi la migraine qui provient d'une matiere épaisse.

BEURE , *Butyrum*. C'est la partie du lait la plus grasse. Il contient beaucoup d'huile & un peu de sel volatil. On attribue les bons effets du beurre aux principes huileux & balsamiques qu'il contient. Il est émolient , adoucissant , laxatif. Il embarrasse les humeurs âcres qu'il rencontre , adoucit les âcretés des poisons corrosifs ; il appaise les douleurs & les inflammations appliqué extérieurement. On en mêle dans les clysteres pour les flux de sang & pour la dysenterie.

L'usage trop fréquent du beurre relâ-

che & débilite l'estomac , & excite des nausées. On a observé que les enfans qui mangeoient beaucoup de beurre , étoient foibles , avoient le ventre gros , & étoient sujets aux descentes & à la vermine.

Au reste , plus le beurre est nouveau , plus il est gracieux & sain , parce que quand il est frais , ses principes huileux sont intimément unis ensemble , ce qui le rend plus agréable & plus salutaire. Quand il est trop vieux , la fermentation intérieure ayant désuni ces mêmes principes , il est âcre , huileux & désagréable. Pour empêcher cette fermentation , on le sale , le sel bouche les pores du beurre , & empêche l'air d'y entrer , pour communiquer aux parties un mouvement intérieur qui détruiroit leur arrangement.

Le beurre est très-salutaire au tempérament sec & reserré ; mais il est préjudiciable aux personnes replettes & d'une complexion humide : les bilieux doivent en éviter le fréquent usage , parce que les parties huileuses & grasses dont il est chargé , s'enflamment fort aisément & se tournent en bile. Le beurre qu'on fait frire ou roussir acquiert de l'âcreté.

BICHE , *Cerva*. C'est la femelle du Cerf. Sa chair est molasse , & n'est pas si bonne que celle du Cerf. Néanmoins celle d'une jeune Biche est assez délicate , & assez agréable au goût.

BIERRE , *Cerevisia* , est une liqueur vineuse , composée d'orge ou de froment , ou de quelque autre espece de bled , & de la fleur du houblon.

Quand la biere est bien conditionnée , qu'elle est bien cuite , qu'elle n'est ni trop récente ni trop vieille , elle nourrit , engraisse & rafraichit , elle tient le ventre libre , elle pousse doucement par les urines , & peut convenir à presque tous les tempéramens. La biere douce & foncée , qui est celle où il y a peu d'houblon & beaucoup de grain , nourrit davanrage , & convient particulièrement aux gens maigres. La biere claire & piquante est diurétique ; l'amere est bonne dans les embarras de la rate & du foye , parce qu'elle dissout & atténue les humeurs trop visqueuses. La biere prise à l'excès enyvre. Quand elle est nouvelle , elle excite des vents , produit des ardeurs d'urine , & d'espece de gonorrhées. Quand elle est mousseuse , elle porte à la tête , agit sur les nerfs , trouble la

digestion , & souleve les alimens.

BISET , *Palumbus* , espece de Pigeon sauvage , plus petit que le Ramier , qui a les pieds & le bec rouge. Voyez *Pigeon*.

BLANC-MANGER , espece de gelée qui convient dans la consommation & dans les maladies où l'on se propose de corriger les humeurs , & d'en tempérer l'âcreté. Elle nourrit beaucoup , elle fortifie , & répare les forces perdues. On peut en faire usage en tout tems.

BŒUF , Animal à quatre pieds , dont toutes les parties contiennent beaucoup d'huile , de sel volatil , & de terre.

La chair de Bœuf nourrit beaucoup. Elle est saine & de fort bon goût. Elle contient des suc grossiers , qui , une fois condensés dans les interstices des fibres , ne s'en séparent pas aisément ; c'est pourquoi ceux qui mangent beaucoup de Bœuf , sont forts & vigoureux ; c'est aussi ce même suc terrestre qui fait que la chair du Bœuf reserre le ventre.

Quand le Bœuf est vieux , il produit des humeurs grossieres & des affections mélancholiques , mais quand il est jeune , il fournit un bon aliment.

BOUDIN. Il y en a de deux sortes ,

le noir & le blanc ; ce dernier est plus délicat. Les Boudins sont une mauvaise nourriture. Ils digerent difficilement , & causent pour l'ordinaire des rapports. On ne doit point en servir aux vieillards & aux personnes délicates , dont l'estomach est foible. Le Boudin blanc fait moins de mauvais effets , mais la quantité d'assaisonnemens qui y entrent , le rend toujours préjudiciable.

BREBIS , *Ovis*. Sa chair contient beaucoup de sel volatil & d'huile. Elle est insipide , visqueuse , & sujette à produire des humeurs grossieres & de mauvais suc.

BREME , *Bresmia* , Poisson d'eau douce. Sa chair est molasse , & d'un goût peu relevé.

Il y a un Breme de mer appelé Dorade. Il est excellent. Sa chair est blanche , ferme , d'un goût agréable , se digere bien , & nourrit beaucoup.

BROCHET , *Lucius*. Ce Poisson contient beaucoup d'huile & de sel volatil. Il a différentes qualités , selon l'eau & les climats qu'il habite. Ceux qu'on trouve dans des étangs d'eaux croupissantes , ont de très-mauvais sucs , qui chargent l'estomac.

Le Brochet de riviere est assez bon ,

se digere facilement , parce que sa chair est foible , peu compacte , & peu chargée d'humeurs visqueuses. M. Andry ne la croît pas si facile à digérer que celle de la Truite ou de la Perche. Il convient en tout tems , mais particulièrement en hyver , à toute sorte d'âge & de tempérament. On dit que les œufs du Brochet excitent le vomissement ou des cours de ventre. Les pierres qu'on trouve dans la tête , pulvérisées & prises à 25 grains , chassent la pierre des reins & de la vessie , & sont bonnes dans le mal caduc.

C.

CAFFÉ , est une liqueur qu'on prépare aujourd'hui dans presque toutes les parties du monde avec les baies du Caffé roties & mises en infusion. Le Caffé contient beaucoup d'huile & de sel fixe. On le fait rôtir dans une terrine de terre vernissée , l'agitant incessamment avec une spatule de bois , jusqu'à ce qu'il soit brun , & que la superficie soit huileuse ; on le met alors sur une affiete pour le laisser refroidir , puis l'ayant réduit en poudre , on en met bouillir environ une once dans deux livre d'eau commune. Il faut

que l'ébullition soit tempérée, pour ne point laisser dissiper l'huile. On retire la caffetiere du feu, & on laisse reposer la liqueur pendant un quart-d'heure.

Le Caffé fortifie l'estomac, hâte la digestion, rarefie le sang, excite les urines & les mois. Il récrée le cerveau & les esprits animaux. Il atténue & dissout les humeurs visqueuses Il tient de la vertu délayante de l'eau chaude; par son principe volatil il aiguillonne les fibres & réveille les esprits animaux. Il convient dans les foiblesses d'estomac, le dégoût, les coliques venteuses, la suppression des regles, l'assoupissement & les maladies soporeuses, dans les maux de tête produits par des congestions du sang.

Il convient davantage à ceux qui sont d'un tempérament phlegmatique, qu'aux personnes colériques, maigres, exténuées, & dont le sang circule trop vite. Il est nuisible à ceux qui sont bilieux, à ceux dont les humeurs sont trop dissoutes & pleines de sel, aussi bien qu'aux mélancholiques & aux hypocondriaques, dont le sang trop épais est destitué des parties actives & spiritueuses, & rempli de sel âcre, fixe & grossier; car la boisson de Caffé dissout

plus qu'il ne convient les parties sulphureuses du sang , & cause la dissipation des parties spiritueuses.

L'usage immodéré du Caffé est extrêmement préjudiciable , surtout aux personnes foibles , ou qui ont le système nerveux trop prompt à s'émouvoir ; mais l'abus qu'on fait d'une chose , ne doit point en détruire l'usage , surtout après le dîner , où il est utile pour la digestion , les alimens auxquels il se mêle le rendant peu préjudiciable à ceux à qui il seroit nuisible en tout autre tems.

CAILLE , *Coturnix* , est un petit oiseau qui contient beaucoup de sel volatil & d'huile. Plusieurs ont prétendu que sa chair est un mauvais aliment , parce qu'elle est quelquefois difficile à digérer , ce qui peut venir de son excès de graisse , qui s'affaïsse & s'appesantit dans l'estomac. Il est cependant assez rare qu'on s'en trouve incommodé. Au reste , elle nourrit , aiguise l'appétit , & fournit ordinairement d'assez bons sucs. On se sert de sa graisse pour faire dissiper les taches qui surviennent aux yeux. On dit sa fiente efficace dans le mal caduc.

Elle doit être choisie jeune , tendre , grasse & bien nourrie. Elle convient

en tout tems , à toute forte d'âge & de tempérament , pourvû qu'on en use avec modération.

CANARD, *Anas*, est de deux sortes, le domestique, & le sauvage, qui est le plus estimé, & dont la chair est rougeâtre, brune, & beaucoup plus favoureuse que celle du domestique.

Le Canard domestique contient beaucoup d'huile, de sel volatil, & de phlegme; le Canard sauvage contient plus de sel volatil que l'autre, & moins de phlegme.

La chair de cet oiseau est un peu massive, pesante, nourrit beaucoup, produit un aliment assez solide & durable, mais elle se digere difficilement, & engendre des humeurs lentes & grossieres, surtout celle du Canard domestique, qui ne vit que dans la fange, & ne se nourrit que d'alimens sales & pourris. Le sauvage, qui vit d'alimens un peu meilleurs qu'il va chetcher partout, & qui se donne de l'exercice, atténue ses humeurs grossieres, & exalte les principes de ses liqueurs. C'est pourquoi il abonde davantage en sel volatil, est plus salutaire, & a un goût plus agréable.

On doit choisir l'un & l'autre jeu-

nes, tendres & gras. Ils conviennent en tout tems aux jeunes gens robustes qui font beaucoup d'exercice, & qui ont un bon estomac. Ils sont meilleurs en hyver qu'en toute autre saison. On préfère la femelle au mâle.

CANELLE, *Cinnamomum*. C'est une écorce aromatique qui contient beaucoup d'huile exaltée, & de sel essentiel. Elle est cephalique, cordiale, hyf-
térique. On l'employe en poudre à quinze grains dans les bols, les opiat-
tes, & à trente grains en infusion dans le vin & autre eau spiritueuse. On em-
ploye l'eau de canelle dans les potions, les juleps, & autres compositions propres aux maladies du bas ventre de causes froide; car la canelle ranime le mouvement du sang & des esprits. Elle est propre à provoquer les mois, & à faire cracher les asthmatiques. L'huile essentielle se donne à deux ou trois gouttes dans quelques liqueurs appropriées pour rétablir les fonctions de l'estomac.

On l'employe dans les assaisonnemens. Quand elle est bien ménagée, elle fortifie l'estomac, le cœur & le cerveau; mais si on la prodigue, elle enflamme les humeurs par une huile

extrêmement volatile , qui venant à s'exalter , cause une effervescence générale dans la masse du sang.

Elle convient en tems froid aux vieillards , aux phlegmatiques , aux mélancholiques , à ceux qui ont un estomac foible , & qui ne digere pas bien. Mais elle ne convient point aux jeunes gens d'un tempérament chaud & bilieux.

CAPRES , *Cappares* , boutons ou fleurs qui viennent aux sommités du Caprier , & que l'on confit avec de l'eau & du sel. Elles contiennent beaucoup de sel essentiel & peu d'huile ; on doit les choisir vertes , tendres , bien confites , & d'un bon goût. Elles sont apéritives , excitent l'appétit , fortifient l'estomac , fondent les matieres glaireuses des premières voyes.

Les Capres bien confites s'employent dans les ragoûts plutôt pour exciter l'appétit , qu'en qualité d'alimens. Prises en quantité médiocre , elles ne font point de mal ; mais quand on en use avec excès , elles échauffent & raffinent un peu trop les humeurs. Elles conviennent dans un tems froid aux vieillards & aux personnes d'un tempérament phlegmatique & mélancholique.

CAPUCINE , *Cardaminum* , est une plante qui croît dans les jardins. Elle contient beaucoup de sel essentiel & d'huile. Elle est détersive , apéritive propre pour exciter l'urine , pour la pierre , & pour le scorbut. On confit sa fleur étant en bouton , pour la manger en salade.

CAROTTE , *Carotta*. Cette plante contient beaucoup d'huile & de sel essentiel. Sa racine est carminative & apéritive ; elle purifie la masse du sang , & provoque les mois. Les feuilles & les semences sont fudorifiques ; apérives & vulnéraires.

On fait beaucoup usage des racines dans les alimens ; elles sont saines , & ne produisent d'incommodités que par leur usage immodéré. Elles conviennent en tout tems , à tout âge , & à toute sorte de tempérament.

CARPE , *Cyprinus* , Poisson naturellement assez mol , & rempli d'un suc crud. Sa chair nourrit peu , elle fournit néanmoins un assez bon aliment. Il est rare qu'elle produise de mauvais effets. On doit la choisir grosse , bien nourrie , d'une couleur jaunâtre , & un peu vieille , parce qu'elle s'affermie en vieillissant. On préfère le mâle à la femelle.

melle , & celle des rivières à celles des étangs. Le tems de l'année où on prétend qu'elles sont meilleures , est dans les mois de Mars , de Mai & de Juin. Ce Poisson convient à toute sorte d'âge & de tempérament.

On regarde la tête de la Carpe comme la meilleure de toute les parties , à cause du palais qu'on appelle *langue* , & qui est d'un goût très-délicat. La laitance est aussi un met très-délicat qui peut tenir lieu de viande aux infirmes , on a vû des Ethiques guéris par leur usage.

La mauvaise qualité de la Carpe est d'avoir la chair mollassé & fade ; on la corrige en la faisant cuire au court-bouillon , ou à l'éruvée , ou sur le gril , ou en friture , quoique cette dernière façon soit moins saine. On la dit plus salutaire en hachis.

CASSIS. V. *Groseille*.

CASSONADE ou CASTONADE , sucre qui n'a pas été préparé. Elle a les mêmes propriétés que le sucre ; elle sucre davantage , parce qu'elle est chargée de parties visqueuses & gluantes , que les clarifications réitérées ont enlevées dans le sucre en pain ; elle demeure plus longtems attachée aux fibres de la lan-

gue, & y fait une impression plus longue. On remarque que les fyrops & les confitures faites avec la Cassonade se caudifient moins, parce que les parties grasses de la Cassonade empêchent crystallisation.

CELERI, *Apium dulce*. Est une plante qu'on cultive dans les jardins. Elle est desiccative, apéritive, pectorale, camminative, vulnenaire, hystérique. Le Celeri se mange en salade avec le poivre & le sel, on y joint l'huile & le vinaigre si l'on veut, & il est alors plus sain car cette plante est fort diuretique; qualité qui lui vient d'un sel acide tartareux qui le rend en même tems flatueux & indigeste.

CERCIFIS, *Scorfonera*. Sa racine est diaphoretique & cordiale, on l'employe en ptisanne pour les maladies où l'on soupçonne de la malignité; elle fait aussi un aliment salutaire, qui ne produit de mauvais effets qu'autant qu'on en use immodérément. Elle convient en tout tems, à toute sorte d'âge & de tempérament. Elle se digère facilement, pourvu qu'elle soit bien cuite, & qu'auparavant elle ait été ramollie dans l'eau. Elle contient un sel âcre volatil & une huile volatile qui la rendent diaphore

que & par conséquent propre contre la coagulation des sucs & l'engourdissement des esprits animaux.

La maniere ordinaire de préparer les racines, est de le faire bouillir & ensuite de les assaisonner avec la crème ou le beurre. Quelques-uns les font frire couvertes de farines ou de pâte, mais elles sont plus saines de la première façon.

CERF, *Cervus*, le mâle de la Biche. La chair approche beaucoup de celle du cerf; elle contient beaucoup de sel volatil & d'huile. Lorsque cet animal est jeune, sa chair est très-nourrissante & facile à digérer. Elle est désagréable & d'une odeur forte, lorsque le Cerf est en rut. Quand il est vieux, sa chair ne vaut rien, parce qu'elle est sèche, de difficile digestion, qu'elle cause des obstructions, engendre une bile noire, & dispose le corps aux fièvres. Elle dérange l'estomac des personnes délicates, & cause plusieurs désordres dans leurs intestins. Elle convient en tout tems aux jeunes gens bilieux qui ont un estomac fort & robuste, & qui sont accoutumés à un grand exercice de corps; mais les vieillards & les personnes d'un tempérament mélancolique doivent s'en abstenir.

Sa femelle appelée *Biche*, n'a pas la chair si bonne que le mâle. Les cornes d'un jeune Cerf sont bonnes à manger & se préparent de différentes façons. On rape les grandes cornes & on les fait bouillir dans de l'eau pour en exprimer ensuite une gelée, qui clarifiée avec du blanc d'œuf, un peu de vin, de sucre & du suc de limon, fortifie l'estomac, arrête le crachement de sang, le vomissement & la diarrhée. On emploie extérieurement la graisse pour faire des frictions & des embrocations sur les parties où on sent des rhumatismes. Elle fortifie les nerfs & les calus des os fracturés & adoucit les douleurs sciaticques.

CERFEUIL, *Cerfolium*. Cette plante contient beaucoup de phlegme, d'huile à demi exaltée & du sel essentiel. Le Cerfeuil est hépatique, apéritif, diurétique, on emploie les feuilles dans les décoctions apéritives pour déboucher le foye & les reins, pour pousser les urines & le gravier, pour faciliter le mouvement des liqueurs, dissoudre le sang caillé, & le purifier. On l'applique en cataplasme ou en fomentation pour le colique néphrétique, pour la rétention d'urine, pour l'érésipèle. On en prend aussi le jus à trois ou quatre onces dans

en bouillon de veau ou dans du vin blanc. La principale vertu du Cerfeuil vient du sel essentiel & de quelques principes huileux, & exaltés dont il est chargé, & qui sont propres à dissoudre & à atténuer les sucres visqueux & grossiers qu'ils rencontrent à leur passage, à ouvrir les glandes renales & à purifier la masse du sang en l'entretenant dans une juste fluidité, & en précipitant & chassant dehors les matières étrangères qui faisoient obstacle à son mouvement.

Le Cerfeuil convient en tout tems, toute sorte de personnes, & ne produit aucun mauvais effet.

CERISE, *Cerasa*. Contient beaucoup de phlegme, un peu d'huile & de sel essentiel. Il y a plusieurs espèces de Cerises, sçavoir des rouges d'un goût aigre, qu'on appelle *Agriotes*; des rouges, blanches ou noires, d'une chair plus compacte, qu'on appelle *Bigaraux* ou *Guignes*; enfin de petites sauvages noires à longue queue, qu'on appelle *Messes*.

Ce fruit en général est rafraichissant & laxatif. Il humecte parce qu'il contient beaucoup de parties aqueuses & pneumatiques propres à calmer le mouvement impétueux des liqueurs. Il ôte la

soif, parce que ses parties aqueuses solvent & emportent les sels âcres la causoient. Il tient le ventre libre délayant les humeurs grossières connues dans les intestins & les chassant dehors.

Les Cérises se corrompent aisément dans l'estomac à cause de leur substance peu compacte. Leur suc visqueux & de picotant les parties des intestins s'y raréfiant par la chaleur, excite des coliques & les vents.

Elles conviennent dans le grand chaud aux jeunes gens bilieux ; mais les vieillards & les personnes phlegmatiques doivent s'en abstenir.

Les Cérises séchées resserrent le ventre. Les feuilles de Cérifier à une poignée bouillie dans du lait sont laxatives. Les confitures de Cérises humectent & fraîchissent beaucoup, & peuvent même convenir aux febricitans.

CERVELAS, espèce de Boudin ou Sausisson fait avec de la chair de Cochon hachée, a les mauvaises qualités de cet animal, & devient encore plus indigeste par la façon dont on les apprête.

CERVELE, est cette partie molle & fermée dans la tête des animaux. Elle est d'une substance insipide, difficile

digérer , propre à produire un suc grossier & épais , à exciter des nausées & à détruire l'appétit.

CHAMPIGNON, *Fungus*. Il y en a de plusieurs espèces , les meilleurs & les plus sûrs pour la santé sont ceux qui croissent sur les couches de fumier , mais il ne faut pas les y laisser long-tems. Les Champignons contiennent beaucoup d'huile & de sel essentiel. Ils restaurent , nourrissent & fortifient , excitent la semence , donnent de l'appétit. Ils ne conviennent point à toute sorte de tempérament , ni à la même personne en tout tems. On doit surtout en manger modérément ; il fait du mal par sa substance spongieuse qui s'étendant & se rarefiant par la chaleur du corps comprime le diaphragme & empêche la respiration.

Quand on mange des Champignons , il faut boire de bon vin pur , dont la partie sulphureuse embarrasse les sels de cet aliment & modère leur action ; on les croit dangereux , quand ayant été lavés , ils deviennent bleus ou rouges ou noirs.

CHAPON, *Capo*. Coq châtré. Il contient beaucoup de sel volatil & d'huile. Sa chair nourrit beaucoup , elle restaure

re, produit un bon suc, répare les forces abbatues & se digère facilement. Le bouillon qu'on fait, fortifie & répare les forces.

Il faut choisir le Chapon jeune, tendre, gras, bien nourri & élevé dans un air pur. Il convient en tout tems, à toute sorte d'âge & de tempérament.

CHATAIGNE, *Castanea*. Contient peu de sel, beaucoup d'huile & de terre. La Châtaigne engraisse, nourrit assez bien, resserre & produit des vents. Elle devient moins venteuse, si on les fait griller, autrement elle s'attache aux parois de l'estomac & des intestins & se digère difficilement. Ce qui la rend astringente, indigeste, venteuse & propre à produire des humeurs grossières, c'est sa substance terreuse & peu raréfiée qui fixe & qui appaise le mouvement impétueux des humeurs. C'est pourquoi on doit les faire bien cuire & la mêler avec quelque matière qui aide à sa digestion dans l'estomac; elle nourrit beaucoup par rapport aux parties huileuses qu'elle contient.

On en fait du pain qui est lourd, pesant & fort difficile à digérer. Quand on a cueilli les Châtaignes, on les garde quelque tems avant de les manger, elles deviennent plus saines & plus agréables
parc

parce qu'il s'y excite une petite fermentation qui exalte un peu leurs parties & les rend plus aisées à digérer.

Elles conviennent dans les tems froids aux jeunes gens bilieux & à ceux qui ont un bon estomac, mais les mélancoliques, les vieillards & ceux qui ont des humeurs grossières & tartareuses, doivent s'en abstenir.

CHERVIS, *Sisarum*, racine longue & assez semblable au navet, elle contient beaucoup de sel essentiel & de phlegme, médiocrement d'huile. On en retire par la distillation très-peu de sel volatil alcali.

Les Chervis sont apéritifs, vulnérables, faciles à digérer, nourrissent médiocrement, fournissent un assez bon suc, excitent des vents & ne produisent de mauvais effets qu'autant qu'on en use avec excès. Ils conviennent en tout tems, à tout âge, & à toute sorte de tempérament.

CHEVRE, *Capra*, femelle du Bouc. Elle sert peu dans les alimens, à moins qu'elle ne soit bien jeune, car elle est difficile à digérer.

CHEVREAU, *Hadus*, petit mâle de la Chevre, il contient beaucoup d'hui-

le, de fel volatil & médiocrement de phlegme.

Sa chair nourrit beaucoup & se digère facilement. A mesure qu'il avance en âge elle devient dure, coriace, d'un goût & d'une odeur désagréables. Cependant on prétend que quand il a été châtré, étant encore fort jeune, il engraisse beaucoup & fournit un bon aliment.

Il convient en tout tems, à toute sorte d'âge & de tempérament. On croit son usage salutaire aux personnes convalescentes qui sortent d'une grande maladie, où elles ont été fort épuisées. Malgré les bonnes qualités qu'on lui attribue, on le sert rarement sur les bonnes tables.

CHEVREUIL, *Capreus*. C'est un espèce de Bouc, ou de Chevre sauvage. Sa chair contient beaucoup de sel volatil & d'huile. Elle nourrit beaucoup, fournit un bon aliment & se digère facilement, quand il est jeune, mais quand il est avancé en âge, elle est dure, coriace & difficile à digérer.

Il convient en tout tems, à tout âge & à toute sorte de tempérament. Quelques-uns cependant en défendent l'usage.

aux mélancoliques , & prétendent que pour que la chair soit saine , il faut la manger bouillie & cuite avec des herbes aromatiques.

CHICORE'E blanche , Endive , *Endivia* , est rafraichissante , humectante , propre à tempérer le sang & la bile. On l'employe dans les bouillons rafraichissans , dans les aposèmes apéritifs tempérés qu'on donne dans les obstructions des viscères. On s'en sert souvent en salade , surtout quand après avoir lié ses feuilles ensemble , on les a fait blanchir.

CHICORE'E sauvage, *Cichorium sylvestre*. Contient beaucoup de phlegme , médiocrement d'huile & de sel essentiel & âcre. On l'employe beaucoup en Médecine. Elle est apéritive , propre pour lever les obstructions & pour les maladies du foye. On met sa racine dans les ptiannes apéritives & rafraichissantes , & les feuilles dans les bouillons & aposèmes ; on les fait bouillir dans très-peu d'eau & on en exprime le suc à trois ou quatre onces dans la pleuresie & fluxion de poitrine , en y joignant les suc de pourrache & de cerfeuil. Quand ce suc est dépuré , on le donne à la même dose trois ou quatre fois par jour dans les bouillons pour les fièvres continues &

intermittentes, les maladies du foye & pour la jaunisse. On peut le donner seul avec le syrop violat ou celui des cinq racines. Les fleurs sont cordiales, on en prépare une conserve qu'on donne à la dose d'une demi-once. La semence est une des quatre semences froides mineures.

On employe la Chicorée sauvage quelquefois parmi les alimens; elle apaise la soif & excite l'appétit. Il faut pour la manger, qu'elle ait trempé quelques heures dans l'eau. On en fait des salades fort saines. On mange aussi sa racine cuite, après qu'elle a été bien blanchie.

Quand on use de la Chicorée avec excès, elle débilite l'estomac & se digère difficilement. Elle convient en tems chaud aux jeunes gens bilieux & sanguins, & à ceux qui ont l'estomac échauffé.

CHICORE'E sauvage à fleurs jaunes.
V. Dent de Lion.

CHOCOLAT, c'est une pâte sèche d'un goût fort agréable, dont la base est le Cacao, auquel on a joint quelques aromates. On le mange en tablettes, ou on en fait une boisson en le dissolvant dans l'eau ou dans le lait, &c. Le Cacao contient beaucoup d'huile & de sel essentiel;

les autres drogues sont toutes chargées d'huile exaltée & de fel volatil.

Cette boisson nourrit beaucoup, fortifie, restaure, repare les forces abbatues & donne de la vigueur. Elle aide à la digestion, adoucit les âcretés de la poitrine, abat les fumées du vin, résiste à la malignité des humeurs. Le trop grand usage échauffe considérablement, surtout si l'on a fait entrer dans sa composition des drogues âcres & picotantes.

Le Chocolat convient principalement en tems froid aux vieillards, aux personnes d'un tempérament phlegmatique, à ceux qui ne digèrent qu'avec peine à cause de la délicatesse de leur estomac. Mais les jeunes gens d'un tempérament chaud & bilieux, dont les humeurs sont déjà en assez grand mouvement, doivent s'en abstenir, ou en user modérément.

CHOUX, *Brassica*. Il contient beaucoup d'huile, de fel volatil alkali, de phlegme & de terre, mais peu d'acide. Il est béchique, pectoral, vulnérable. Il déterge & consolide les playes; le premier bouillon est laxatif, parce que la partie saline se dissout d'abord & le fel picotant un peu les glandes intestinales excite une légère évacuation. Le second

bouillon au contraire ne trouvant presque plus de sel à dissoudre, ne se charge que de la substance la plus terrestre des Choux, qui n'est propre qu'à épaissir les liqueurs & à leur donner plus de consistance, c'est pourquoi il est astringent.

Les Choux produisent des humeurs grossières, donnent des rapports & se digèrent difficilement; c'est pourquoi on les fait ordinairement bien cuire avant que de les manger, & on y mêle même un peu de poivre, pour aider à leur dissolution dans l'estomac.

Ils conviennent dans le tems qu'ils sont tendres aux jeunes gens d'un tempérament bilieux & sanguin. Mais aussitôt qu'ils sont vieux, ils deviennent durs, & on ne doit point s'en servir.

Le CHOUX verd à grandes feuilles, renferme un sel nitreux qui s'en détache aisément dans le premier bouillon, qui devient alors laxatif. Il se digère très-difficilement, fournit une nourriture grossière & mélancolique & excite des songes fâcheux.

Le CHOUX frisé, Crêpu, ou de Milan est plus tendre & cuit plus facilement que le verd. Il est moins nuisible & a moins besoin d'être corrigé par le sel & le poivre.

Les CHOUX ponimés font les plus agréables au goût, & en même tems les moins sains, ils ont peine à digérer, rendant la tête pesante & causent des fluxions; les estomacs foibles s'en trouvent très-incommodés.

Les CHOUX-FLEURS sont moins mal-faisans, on leur fait rendre, comme aux autres, la premiere eau. Mais ils nourrissent peu.

Le CHOU-RAVE, ou CHOU-ROUGE approche de la qualité du Chou fleur. Il est plus d'usage en Médecine que dans les alimens, il abonde en parties nitreuses. Il est plus pectoral que les autres, parce qu'il contient un suc plus huileux, plus visqueux & plus propre à embarrasser les acetés de la poitrine. On l'employe ordinairement dans les ptisannes & bouillons des pulmoniques. Ces ptisannes se font avec la décoction de deux ou trois poignées de Chou-rouge dans deux pintes d'eau, où l'on ajoute un demi-quarteron de miel blanc qu'on fait écumer. Les bouillons se font avec le mou de veau, auquel on ajoute le Chou-rouge, & quelques plantes béchiques, comme les capillaires, la pulmonaire, &c. On en fait encore un syrop pectoral fort bon & fort salutaire.

CHOU musqué. Il se trouve une espèce de Choux pommés qui ont une odeur de musc. Leurs sucs subtils & chargés de soufres exaltés s'échappent par les pores de la plante, & ôtent à ces Choux la plus grande partie de leur nourriture. C'est pourquoi ils digèrent difficilement, appesantissent la tête & causent des fluxions.

Broccolis, sont des rejettons qui repoussent, quand on a coupé les têtes des Choux.

CIBOULE, *Capula*. Elle contient un sel acide, volatil, sujet à enflammer la masse du sang & à causer des maux de tête. Elle fortifie l'estomac, pourvu qu'on en use modérément. On l'emploie dans les salades & les ragoûts. Cet assaisonnement peut être bon aux vieillards & aux phlegmatiques, mais les jeunes gens & ceux qui sont d'un tempérament sec, doivent en éviter le fréquent usage.

CIDRE, *Pomaceum*, suc des pommes rendu spiritueux par la fermentation. Les meilleures pommes sont celles qui ont le goût rude & acerbe, parce qu'elles contiennent beaucoup de sel essentiel propre à diviser les parties huileuses; de plus ces pommes fournissent au Cidre une suffisante quantité de parties

tartareuses , nécessaires pour empêcher l'évaporation des esprits , c'est pour cela que ce Cidre est fort piquant & se conserve long-tems. Au contraire celui qu'on fait avec les pommes ordinaires , est doux , & se passe très-vîte , parce qu'il n'y a pas dans ces pommes assez de sel essentiel pour exciter une fermentation complète dans le suc ni assez de parties tartareuses pour s'opposer à la sortie des esprits. M. Lemery avance qu'on peut dire en général que le Cidre est plus convenable pour la santé que le vin , parce que ses esprits ne sont pas si impétueux ni si agités que ceux du vin , & qu'ils sont d'ailleurs retenus par une plus grande quantité de phlegmes un peu visqueuses qui contribuent encore à rendre cette boisson humectante , & rafraichissante. Le Cidre est une liqueur très-saine & convient mieux que le vin à ceux qui y sont originairement faits ; elle est pectorale, bonne pour les personnes scorbutiques & mélancoliques, & pour fortifier le cœur & l'estomac. Le Cidre pris avec excès n'enyvre pas tout à fait si vîte que le vin , parce que ses esprits ne sont pas si violens ni si exaltés ; mais l'ivresse qu'il cause , dure davantage , parce que ses esprits charrient avec eux

au cerveau beaucoup de particules lentes & visqueuses qui se répandent insensiblement dans toute la substance, bouchent les canaux des nerfs, accablent & appesantissent tellement les esprits animaux, qu'il leur faut beaucoup de temps pour se rétablir dans leur premier état, & pour chasser & repousser au-dehors ce qui les tient dans une espèce de repos & d'inaction.

On fait du suc des Poires une espèce de Cidre qu'on appelle Poiré. On y emploie certaines Poires acerbes & âpres. Cette espèce de Cidre fortifie l'estomac par une légère adstriction. La plupart de ceux qui ont de la peine à digérer, se trouvent mieux de l'usage du Poiré que de celui de Pomme.

Le Poiré fait avec des Poires sauvages se garde quelquefois deux ou trois ans. Il est plus favorable que l'autre, mais il n'en est pas plus sain.

Le Cidre doux est plus nourrissant & convient au tempérament froid & sec, celui qui tire sur l'acide est rafraichissant, il convient aux bilieux & aux estomacs trop chauds. Celui qui est âpre, humecte moins & refroidit davantage. Le doux piquant fait beaucoup d'obstructions, s'il est ou trop nouveau ou trop vieux.

Le Cidre nouvellement sorti du pressoir se digère difficilement, produit des flux de ventre & des dysenteries, à cause des parties spiritueuses & volatiles, confondues & embarrassées avec les parties grossières & tartareuses.

Le Cidre purifié & éclairci est très-convenable à l'homme. Celui qui a passé en aigre, n'est point malfaisant.

CITRON, *Citrum*, *Citreum malum*. Il est cordial, rafraichissant, bon pour précipiter la bile & pour appaiser le trop grand mouvement du sang.

Le suc de Citron abonde en sel acide & en phlegme, mais il contient peu d'huile. Il rafraichit, désaltère, appaise le mouvement trop violent du sang & des autres humeurs. On le donne aux febricitans. Il se digère difficilement, produits des vents & des rapports, il convient dans les tems chauds aux jeunes bilieux. On mêle ordinairement le suc de Citron avec du sucre pour le rendre plus agréable & moins en état de produire de mauvais effets. Les parties rameuses de l'huile du sucre tiennent & embarrassent les acides du Citron & les empêchent de picoter trop fortement l'estomac ou les autres parties du corps.

L'écorce de Citron & principalement

Q vj

sa partie la plus superficielle contient beaucoup d'huile exaltée & de sel volatil. Prise intérieurement elle aide à la digestion, résiste au venin, fortifie le cœur & le cerveau. L'écorce de Citron mâchée, rend l'haleine agréable. On l'employe en guise de Thé. On la confit comme celle de l'orange amère. Elle convient en tout tems, pourvu que l'on en use modérément & que ce ne soit que pour aider à la digestion & à ranimer le sang & les esprits.

La semence de Citron est employée en Médecine pour tuer & chasser les vers. Elle est cordiale & résiste au venin.

CITROUILLE, *Citrullus*, elle donne peu d'huile, beaucoup de phlegme, médiocrement de sel essentiel, & très-peu de sel volatil alkali. Sa chair est humectante, rafraîchissante, émolliente; elle adoucit les âcretés de la poitrine, & tempere le mouvement trop violent des humeurs, elle excite des vents & produit des humeurs grossières, elle convient dans le tems chaud aux jeunes gens bilieux; mais les vieillards & ceux qui sont d'un tempérament foible & phlegmatique, doivent s'en abstenir. Elle ne convient guères avec le poisson, dit M. Andry, & n'accommode nulle-

ment les estomacs froids & trop humides, mais les personnes naturellement sèches & pleines de feu s'en doivent bien trouver, sur-tout lorsque le ventre est resserré.

Les semences sont une des quatre grandes semences froides, elles humectent & rafraîchissent beaucoup; on les employe dans les émulsions, dans les bouillons & dans les décoctions, on en tire par expression une huile adoucissante & humectante.

CLOUS DE GIROFLE, ils contiennent beaucoup de sel essentiel & d'huile aromatique; ils sont cephaliques, ils fortifient les parties, aident à la digestion, résistent à la malignité des humeurs, augmentent les esprits, arrêtent le vomissement, atténuent les humeurs grossières & visqueuses. L'huile distillée *per descensum* est propre pour les maux de dents & la carie des os; le girofle est très-usité dans les fausses, pour son goût & son odeur aromatique, il produit ces bons effets par ses principes volatils & exaltés, qui divisent & atténuent les alimens grossiers contenus dans l'estomac, qui conservent les liqueurs dans leur juste fluidité, & qui augmentent la quantité des esprits animaux; il échauf-

se beaucoup , quand on en use avec excès , il convient en Hyver aux vieillards , aux phlegmatiques , & à ceux qui abondent en humeurs grossieres ; mais les jeunes gens d'un tempérament chaud & bilieux doivent s'en abstenir , ou en user modérément.

COCHON, *Porcus*, contient une grande quantité d'huile, beaucoup de sel volatil & du phlegme ; le cochon en toutes ses parties nourrit beaucoup , fournit un aliment qui ne se dissipe pas aisément , parce qu'elles contiennent des principes huileux , balsamiques & visqueux , & qui s'y collent de façon qu'elles ne s'en séparent qu'avec peine ; elles se digèrent difficilement & produisent beaucoup d'humeurs lentes , visqueuses & grossieres, & passent pour être contraires aux gouteux. Le cochon lâche aussi le ventre , parce que ses principes huileux & phlegmatiques , relâchent les fibres de l'estomac & des intestins , & délayent les humeurs grossieres contenues dans ses parties. Quand le cochon est salé , il devient plus dur , & est encore plus indigeste & plus capable de causer des obstructions, quand il est séché à la fumée.

Il convient principalement en tems

froid aux jeunes gens d'un tempérament chaud & bilieux qui ont un bon estomac, & qui font un grand exercice du corps; mais les vieillards & les personnes foibles, délicates & oisives ne s'en accommodent point.

La chair de la femelle du cochon n'est pas d'un goût si agréable.

Quand le cochon a environ un an, on le châtre, & sa chair en devient plus grasse, plus succulente, & d'un meilleur goût.

Le cochon qui n'est, ni trop jeune, ni trop vieux, est plus convenable pour la santé, parce que cet animal étant d'un tempérament fort humide, cette humidité superflue est beaucoup plus abondante, lorsqu'il est jeune, que quand il est dans un état moyen; car alors la fermentation qui est dans sa vigueur, dissipe & chasse insensiblement au-dehors les humeurs lentes & visqueuses. On ne doit pas non plus choisir le cochon trop vieux, parce qu'alors ses parties solides sont dures, coriaces, difficiles à digérer & peu propres à produire de bons effets.

La graisse de cochon, appelée Panné, ramollit & résout; on la coupe par petits morceaux pour en faire des sau-

cisses, du boudin, elle entre dans les différentes farces; on en fait aussi du fain-doux, elle a les propriétés des autres graisses.

Le lard est très-mal sain, sur-tout pour ceux qui ne font point d'exercice violent; quand il est rance, il produit de mauvais effets sur l'estomac, mais il est propre dans les pustules de la petite vérole, & dans les occasions où il s'agit de déterger & de consolider les plaies.

CŒUR, *Cor*, cette partie dont la substance est solide & compacte, est assez difficile à digérer; mais quand il est bien cuit, il nourrit beaucoup & produit un assez bon suc.

COING, *Cidonium*, ce fruit contient beaucoup de sel acide, d'huile & de Phlegme; il fortifie & resserre l'estomac, aide à la digestion, arrête le cours de ventre & les hémorrhagies, parce qu'il contient un suc épais & terrestre, propre à épaisir les liqueurs trop tenues & trop agitées, & à absorber les humidités superflues qui relâchoient & qui débilitaient les fibres des parties; on l'estime propre à empêcher l'ivresse & il agit en cette occasion en précipitant par les parties grossières, les va-

eurs du vin ou des autres liqueurs spiritueuses & en s'opposant à leur exaltation au cerveau.

Les coings étant cruds & avant le repas, causent des coliques, des vents & des indigestions; c'est pourquoi il faut les faire bien cuire & les mêler avec du suc, ils sont salutaires quand ils sont confits.

Ils conviennent en tout tems, à toute sorte d'âge & de tempérament, pourvu qu'ils soient bien cuits; & qu'on n'en prennent qu'une quantité modérée.

On employe le syrop de coings & la gelée à une demi-once, leurs peins sont adoucissans, incrassans & propres dans les crachemens de sang, ulcères du poulmon, & pour les hémorroides.

CONCOMBRE, *Cucumis*, on en retire peu d'huile, beaucoup de phlegme, médiocrement de sel essentiel & un peu de sel volatil alkali; il humecte & rafraîchit beaucoup, ôte la soif, appaise la fermentation du sang, pousse par les urines; mais il est difficile à digérer, & produit des humeurs grossières & pituiteuses, parce qu'il contient un suc visqueux & épais dont les parties

se désunissent avec peine ; c'est pour-
quoi on doit toujours bien faire cuire
les concombres avant de les manger
afin que ce phlegme visqueux dont
ils abondent , devienne par la cuisson
moins indigeste , on peut y joindre l'o-
ignon , le poivre , le sel & autres assai-
sonnemens qui aident à les digérer.

Ils conviennent dans les tems chauds
aux jeunes gens bilieux , mais les per-
sonnes délicates qui ont un mauvais
estomac , ou qui sont d'un tempérament
phlegmatique , doivent s'en abstenir.

On trouve que les concombres sont
très-sains , pourvû qu'après les avoir
coupés par petites tranches & remués
entre deux plats , jusqu'à ce que tout
l'eau en soit sortie , on les assaisonne
avec de l'huile , du vinaigre & du po-
ivre ; d'autres les font confire dans le
vinaigre pour les manger en salade
mais on ne doit en faire usage qu'avec
beaucoup de modération , car ils sont
lourds & pesans sur l'estomac.

Les cornichons ou petits concombres
confits dans le vinaigre , avec du sel &
du poivre , sont fort agréables & se
conservent long-tems , mais on en doit
user sobrement , car ils sont pesans &
difficiles à digérer ; cependant ils r

font pas tant de mal que les gros concombres , peut-être à cause des ingrédients âcres & salés , dans lesquels ils ont trempés long-tems.

Leur semence est une des quatre semences froides majeures , elle est adoucissante , rafraîchissante , humectante & diurétique.

CORIANDRE , *Coriandrum*. Cette semence contient beaucoup d'huile exaltée , & médiocrement de sel essentiel ; elle est d'un goût & d'une odeur aromatique & fort agréable , elle corrige la mauvaise haleine , fortifie l'estomac , aide à la digestion , chasse les vents , résiste au mauvais air ; l'usage trop fréquent enflamme les humeurs.

Elle convient dans les tems froids aux vieillards , aux personnes dont les humeurs sont grossières & peu en mouvement , & dont l'estomac ne digere pas facilement ; mais ceux dont le tempérament est chaud & bilieux doivent s'en abstenir.

CORMES OU SORBES , *Sorbum* , ces fruits contiennent peu d'huile , beaucoup de sel essentiel , joint avec quelques parties terrestres & de phlegme.

Les cormes sont astringentes , parce qu'elles contiennent des parties grosse-

res & tartareuses, qui fixent & qui embarrassent les humeurs âcres & trop tenues qui causeroient des diarrhées, des vomissemens & des hémorrhagies. L'usage immodéré est souvent pernicieux, parce que contenant un suc grossier & terrestre, il produit aussi beaucoup d'humours grossiers: d'ailleurs ce suc resté long-tems dans l'estomac & dans les intestins, fermente, s'aigrit, picote les fibres, & cause des tranchées & des coliques.

Les cormes conviennent en Hyver aux jeunes gens bilieux & à ceux qui ont l'estomac foible, pourvu qu'ils en usent modérément.

COURGES, *Cucurbita*, ce sont de gros fruits bons à manger; ils donnent beaucoup de phlegme, médiocrement de sel essentiel, un peu d'huile, & très-peu de sel volatil alkali.

Les courges humectent, rafraîchissent & adoucissent les humeurs âcres, parce qu'elles contiennent beaucoup de parties lentes & visqueuses; ces mêmes parties rendent les courges difficiles à digérer, débilitent l'estomac, & excitent des vents & des coliques.

Elles conviennent dans des tems chauds aux jeunes gens bilieux; mais les person-

nes d'un tempérament froid & phlegmatique doivent s'en abstenir.

La semence de courge est une des quatre grandes semences froides ; elle est pectorale , diurétique , rafraîchissante & humectante.

CRESSON , *Nasturtium* , il est anti-scorbutique , apéritif , incisif , atténuant , hystérique , stomacal ; il purifie le sang , le rend plus fluide , leve les obstructions , excite les mois , dissout la pierre des reins & de la vessie ; il échauffe beaucoup & met les humeurs dans une forte agitation , quand on en use avec excès.

Il convient en Hyver aux vieillards , aux personnes phlegmatiques , & à tous ceux dont les humeurs sont grossieres & peu en mouvement.

Il y a deux sortes de cresson , le cresson alanois ou de jardin , & le cresson de fontaine.

Le cresson alanois contient médiocrement d'huile & de phlegme , & beaucoup de sel essentiel , il est plus âcre & plus piquant que l'aquatique , parce que ses sels sont moins étendus par des parties phlegmatiques , & moins embarrassés par des parties huileuses.

Le creffon de fontaine ou aquatique contient beaucoup d'huile, de sel effervescient & de phlegme; il est plus tendre en Hyver qu'en Eté, & est meilleur pour les salades.

D.

DAIM, le *Dama*, contient dans toutes ses parties beaucoup d'huile & de sel volatil; sa chair produit un bon suc & nourrit beaucoup, elle passe pour être un peu plus grossière & plus difficile à digérer que celle du chevreuil. Les parties du daim les plus estimées pour les personnes délicates sont celles de derrière; quand le daim est un peu trop vieux, sa chair est dure & difficile à digérer; elle convient principalement en Hyver aux vieillards, & à ceux qui sont d'un tempérament phlegmatique & qui abondent en humeurs pituiteuses.

DINDON, Coq d'Inde, *Gallus Indicus*, il contient en toutes ses parties beaucoup d'huile & de sel volatil, sa chair nourrit beaucoup, elle produit un aussi bon suc que celle du chapon & du poulet, & comme elle est plus ferme, elle

ournit un aliment plus solide & plus durable ; la femelle a la chair plus délicate que celle du mâle.

Il faut que le dindon soit jeune & pas ; quand il est un peu trop vieux sa chair est dure , coriace & difficile à digérer.

Le dindon convient en tout tems , toute sorte d'âge & de tempérament.

E.

A U (l') *Aqua* , est la base de la plupart de nos boissons , elle fournit tous les fluides de notre corps , elle est la base de tous les sels contenus dans le sang , elle ne pourroit circuler sans elle , elle est de base dans la préparation de nos aliments , elle en est le véhicule ; l'eau varie beaucoup & prend différentes qualités , selon les différens endroits de la terre qu'elle traverse. L'eau la plus convenable pour la santé est celle qui est pure , claire , pure , qui n'a ni couleur , ni odeur , ni saveur , qui s'échauffe & se rafraîchit très-vîte , & dans laquelle les herbes & les légumes se dissolvent facilement & promptement ; l'eau qui a toutes ces bonnes qualités ,

se distribue & circule sans charger les visceres.

L'eau rafraîchit & humecte beaucoup elle aide à la digestion, étant prise en quantité médiocre, elle lave & emporte les matieres impures & grossieres qui étoient attachées aux parties solides elle se charge de sels grossiers & tartreux qu'elle trouve à son passage.

L'eau produit de mauvais effets par sa quantité excessive ou sa qualité: prise en trop grande quantité, elle accable & débilite les visceres; si elle est trop froide, elle peut congeler les liqueurs du corps & arrêter leur cours les différens principes dont elle peut être chargée, peuvent la rendre perniciieuse & causer plusieurs maladies.

L'eau convient en tout tems à toute sorte d'âge & de tempérament, cependant en plus grande quantité aux bilieux & aux mélancholiques, qu'aux phlegmatiques & aux sanguins.

M. Lemery préfere l'eau de riviere à toutes les autres eaux, parce qu'elle est dans un mouvement continuel & qu'elle est corrigée & échauffée par le soleil qui agit dessus, mais il faut qu'elle roule sur un lit sabloneux; d'autres préfèrent

préfère l'eau de pluye. L'eau de fontaine, quand elle est bien légère est fort bonne, celle d'étang est très-mauvaise.

ECHALOTTE, *Cepa, ascalonia*. Elle contient médiocrement d'huile & beaucoup de sel essentiel; elle est alexitere, apéritive, carminative, elle excite l'appétit, fortifie l'estomac, elle aide à la digestion, chasse la pierre des reins & de la vessie, résiste au mauvais air, excite le mouvement des humeurs par un sel acide, volatil dont elle est remplie, elle enflamme la masse du sang & cause des maux de tête.

Cet assaisonnement peut être bon aux vieillards & au tempérament phlegmatique, & à ceux dont l'estomac digère difficilement; mais les jeunes gens & ceux qui sont d'un tempérament sec, en doivent éviter le fréquent usage.

ECREVISSE, *Cancer*. Elle contient beaucoup d'huile, de sel volatil & de phlegme, sa chair nourrit beaucoup, produit un aliment assez solide, fortifie, doucit les âcretés de la poitrine; elle convient dans la phthisie & dans l'asthme, & dans toutes les indispositions qui viennent d'une trop grande âcreté humeurs; elle purifie le sang, pousse

par les urines, & déterge les ulcères de la gorge; elle convient en tout temps aux jeunes gens d'un tempérament chaud & bilieux.

Il y a deux especes d'écrevisses, celles de mer & celles de riviere; les écrevisses de mer se digerent moins facilement que de celles riviere, parce qu'elles contiennent pour l'ordinaire un suc grossier. La chair des écrevisses de riviere contient un suc huileux & balsamique propre à nourrir, à humecter & à adoucir les âcretés de la poitrine; mais comme ce suc est d'une nature lente & visqueuse, ces poissons sont un peu difficiles à digérer.

ENCHOIS, *Voyez* Anchois.

ENDIVE, *Endivia*, espece de chicorée qu'on blanchit en liant ses feuilles, elle est rafraîchissante & humectante, hépatique, apéritive, diurétique & très-usitée dans les fièvres bilieuses; on s'en sert souvent en salade.

EPAUTRE, *Zea*, espece de bled, on le met au nombre des alimens légers, lorsqu'après l'avoir bien mondé, on le prépare en forme de panade, on en fait du pain qui se digere difficilement & ne fait pas de bon sang.

EPERLAN, *Eperlanus*, ce petit pois-

son contient du sel volatil, médiocrement d'huile & de phlegme; sa chair est tendre, délicate, & sentant la violette; elle nourrit médiocrement, se digere facilement, elle est estimée apéritive: on dit que l'éperlan est bon contre la pierre & la gravelle, il laisse une agréable impression sur les fibres du palais, parce qu'il ne contient aucuns suc grossiers, il a le goût plus délicat que le goujon & est meilleur à manger, on ne dit point qu'il produise de mauvais effets, il convient en tout tems à toute sorte d'âge & de tempérament: on assure qu'il a meilleur goût vers la fin de l'Eté ou au commencement de l'Automne, qu'en aucun autre tems de l'année.

EPINARD, *Spinacia*, cette plante contient beaucoup d'huile, de phlegme & médiocrement d'acide; on en retire aussi un peu de sel volatil alkali. Elle est émolliente, adoucissante, rafraîchissante, laxative; elle tempere la chaleur & l'âcreté des humeurs; elle embarrasse les sels âcres qui picotent la poitrine.

De tous les légumes les épinards sont les plus sains & les plus gracieux, il n'y a guères de maladies où l'on ne puisse en manger; ils sont bons dans les fié-

vres, & propres aux personnes âgées qui sont sujettes à la constipation ; ils conviennent en tout tems aux jeunes gens d'un tempérament chaud & bilieux ; ils sont forts sains, lorsqu'on en a fait rendre la première eau, & qu'ils sont assaisonnés avec le sel, le beurre & la noix muscade ; car comme ils abondent en humidité superflue & qu'ils renferment beaucoup de sel nîtreux, ils ont besoin de ces correctifs, sans quoi ils relâchent au lieu de nourrir, produisent des vents & des humeurs grossières.

ESTRAGON, *Dracunculus esculentus*, contient beaucoup de sel volatril & d'huile exaltée ; c'est pourquoi il est d'un goût âcre, aromatique & accompagné d'une douceur agréable. Il fortifie le cœur & l'estomac, excite l'appétit, aide à la digestion, provoque les sueurs & les urines, résiste au venin, chasse les vents, passe pour être anti-scorbutique.

Il échauffe beaucoup & met la masse du sang dans une forte agitation, c'est pourquoi les personnes d'un tempérament chaud & bilieux doivent s'en abstenir, ou en user modérément.

Il convient principalement en tems froid aux vieillards, aux personnes

phlegmatiques & mélancholiques.

On peut en prendre les feuilles au lieu de thé; on en fait bouillir dans du vin blanc, & il devient propre à appaiser les douleurs des dents & des gencives, causées par quelques humeurs visqueuses & acides, ou par un vice scorbutique.

ETOURNEAU, *Sturnus*. La chair de cet oiseau contient beaucoup de sel volatil & d'huile; elle est nourrissante, & produit un aliment assez solide & durable; elle est estimée propre pour l'épilepsie; il n'est bon à manger que quand il est encore jeune & gras, parce qu'à mesure qu'il vieillit, les parties les plus balsamiques & les plus spiritueuses s'échappent au-dehors, la chair devient dure, difficile à digérer & même d'une odeur forte & désagréable.

Il convient en tout tems, à toute sorte d'âge & de tempérament.

ETURGEON, *Sturio*, ce poisson contient beaucoup d'huile & de sel volatil, la chair est d'un goût excellent, elle nourrit beaucoup, fournit un aliment solide & durable, parce qu'elle contient des suc épais & grossiers, qui s'étant une fois attachés aux parties so-

lides, ne s'en séparent ensuite que très-difficilement; elle est préjudiciable aux personnes foibles & délicates, aux malades & aux convalescens, & sur-tout aux gens de lettres. On n'en permet l'usage qu'aux gens forts & robustes, qui ont un bon estomac & qui sont accoutumés à faire beaucoup d'exercice: La chair de l'étrurgeon lâche le ventre, parce qu'étant fort grasse, elle relâche & débilite les fibres de l'estomac & des intestins; ses os pulvérisés & pris au poids d'une dragme, sont estimés apéritifs & propres pour les rhumatismes & pour la gravelle.

F.

FARCE, *Farcimen*. Ce sont des viandes ou autres choses qu'on hache pour en farcir quelque volaille ou autres viandes, tant en gras qu'en maigre. Toutes les farces sont indigestes & pesantes sur l'estomac: on les assaisonne & on les épice beaucoup pour en faciliter la digestion, mais ces mêmes épices en produisant ce bon effet, peuvent en produire un autre bien différent. Tous ces ingrédiens échauffent considérablement, & quand ils sont prodigués, ils

ne peuvent être que funestes à la santé, en allumant le sang & les liqueurs, surtout dans les tempéramens chauds & bilieux.

FENOUIL, *Feniculum*, sa semence contient beaucoup d'huile exaltée & de sel volatil, elle est carminative, résolutive, stomacale, c'est une des quatre semences chaudes; les racines sont apéritives, sudorifiques & stomacales.

FEVE, *Faba*, elle contient beaucoup d'huile & de sel acide, sa distillation donne beaucoup de sel volatil alkali, les fèves sont assez saines, adoucissent le sang, corrigent l'acrimonie du virus scorbutique, temperent toute sorte d'acrimonie, parce qu'elles contiennent beaucoup de principes huileux. Leur suc huileux & balsamique provoque le sommeil, en embarrassant les esprits animaux & les jettant dans un espece de repos; il est encore propre à nourrir beaucoup & à appaiser la migraine, en adoucissant les humeurs âcres qui la causoient, cependant les fèves sont chargées d'une substance un peu visqueuse qui fermentant & se rarefiant dans les intestins, y excite quelquefois des vents & des coliques.

Les tiges, les feuilles, les gousses &

R iiij

les fleurs de fèves prises en décoction ,
sont adoucissantes , apéritives & rafraî-
chissantes.

Les fèves conviennent en tout tems
aux jeunes gens d'un bon tempérament,
& sur-tout à ceux qui ont un bon esto-
mac ; mais elles font beaucoup de mal
aux personnes foibles & sédentaires ,
à cause de leurs parties terrestres & sé-
ches qui ne peuvent fournir qu'une
nourriture très-grossière : on mange
fréquemment des fèves en Eté ; lorf-
qu'elles sont nouvelles, elles sont moins
mal saines , alors elles engraisent beau-
coup , mais elles excitent encore des
vents & des coliques ; elles sont moins
flatueuses quand on les fait frire avec
quelques aromates , mais elles en sont
plus indigestes , resserrent davantage ,
& engendrent un sang épais : on fait
sécher les fèves , mais elles n'en sont
pas plus saines.

FIGUE, *Ficus* , elle contient une mé-
diocre quantité d'huile & de sel acide ,
de beaucoup de phlegme & d'un peu
de sel volatil alkali.

Les figues nouvelles sont humectan-
tes & rafraîchissantes , elles adoucissent
les âcretés de la poitrine par leur suc
visqueux & huileux , propre à embar-

raffer les fels âcres qui picotent ces parties ; ce suc répare la dissipation des parties solides en se condensant & se coagulant dans tous les petits vuides , mais il rend les figues difficiles à digérer par la lenteur & la grossiereté de ses parties ; il cause des vents , des tranchées & des coliques en se rarefiant dans les intestins par la chaleur du corps , enfin il excite quelquefois des dissenteries.

Les figues séches, *carica*, *ficus passa*, sont plus faciles à digérer, parce qu'elles sont privées d'une bonne partie de leur phlegme visqueux & indigeste : on les employe en tisanne pour les maux de gorge, l'asthme, l'enrouement, la toux & toute sorte de maladies des poulmons & de la poitrine ; elles facilitent l'expectoration, aident la respiration ; on les applique extérieurement pour ramollir, déterger & hâter la suppuration ; quand on en mange sans modération, elles causent des vents & des crudités, même la maladie pédiculaire & gâtent la voix ; on les fait aussi quelquefois griller pour les appliquer sur les tumeurs des oreilles & des gencives, le suc des feuilles de figuier est un caustique dangereux.

Les figures ne conviennent point aux mélancholiques, parce qu'elles aigriſſent la maſſe du ſang; les bilieux & ceux qui ont le ſang âcre peuvent en manger modérément, parce que leurs parties acides & ſulphureuſes corrigent le ſel alkali dont le ſang de ces fortes de perſonnes eſt rempli.

FLEZ, *Passer Squammosus*, il contient beaucoup d'huile & de phlegme, & peu de ſel volatil; ſa chair nourrit aſſez, adoucit les âcretés de la poitrine & lâche le ventre, parce qu'elle contient un ſuc huileux & viſqueux propre à ſ'attacher aux parties ſolides, à embarraſſer les ſels âcres qui picotent les poumons, & à relâcher les fibres de l'eſtomac & des inteſtins.

Elle convient aux jeunes gens d'un tempérament bon, mais elle eſt nuſſible aux eſtomacs foibles & pituiteux, parce qu'elle eſt molle & aqueuſe; cette mauvaiſe qualité ſe corrige en les faiſant cuire dans le vin blanc, avec un peu de ſel & de fines herbes; mais quand on les fait frire, ils ſont plus difficiles à digérer; mais on les rend plus ſains en les mettant à la ſauſſe blanche.

FOIE, *Jecur*, ce viſcere en général

est d'une substance compacte, resserrée dans ses parties, difficile à digérer & capable de produire des obstructions ; cependant le foie differe beaucoup suivant l'espece d'animal, suivant son âge & les alimens dont il a été nourri : tels sont les foies gras de poules, de poulets, de chapons, &c.

FRAISE, *Fraga*, ce fruit contient beaucoup de phlegme & de sel essentiel, & une médiocre quantité d'huile exaltée ; les fraises humectent, rafraîchissent, purifient le sang, appaisent le trop grand mouvement des humeurs, entretiennent le cours des urines, adoucissent l'âcreté de la bile. Ce fruit est excellent & cordial, lorsqu'on l'a laissé un peu macérer dans le vin avec du sucre, son jus exprimé, mêlé avec celui de limon & délayé dans de l'eau de fontaine est une excellente boisson dans les fièvres chaudes & bilieuses.

Les feuilles de fraisier s'employent dans les gargarismes pour nettoyer & déterger les ulceres de la bouche & des gencives ; les racines sont apéritives & rafraîchissantes.

Les fraises des bois sont meilleures que celles des jardins, elles ont une odeur plus agréable & un goût plus re-

levé, mais il faut qu'elles soient dans une bonne exposition.

Les fraises conviennent beaucoup dans les grandes chaleurs aux jeunes gens d'un tempérament bilieux & sanguin.

FRAISE, *Omentum*, membrane des animaux qui soutient les boyaux, & qui est extrêmement grasseuse; elle digere difficilement, produit des suc grossiers & épais, & cause des nausées; c'est pourquoi on a soin d'y prodiguer les assaisonnemens.

FRAMBOISE, *Framboisia*, ce fruit contient une médiocre quantité d'huile exaltée, beaucoup de sel essentiel & de phlegme; il est rafraîchissant, humectant, cordial, stomacal, purifie le sang, est anti-scorbutique; il produit à peu près les mêmes effets que les fraises. Les framboises se corrompent aisément dans l'estomac, pour peu qu'elles y demeurent trop long-tems.

Elles conviennent dans le tems chaud aux jeunes gens bilieux, & à ceux dont les humeurs sont trop âcres & trop agitées: on prépare avec ce fruit du vin, du syrop, du ratafia, & de la conserve. L'eau de framboise qu'on prépare avec le sucre est fort en usage dans les gran-

des chaleurs , les fleurs de framboises sont utiles dans les éréfipeles & les inflammations des yeux ; ses feuilles sont détersives , mais moins astringentes que celles de ronce.

FRICASSE'E, *Pulmentum* , cette préparation qu'on fait de différentes viandes est ordinairement nuisible à la santé , à cause des ingrédiens ; le lard ne peut que leur communiquer une mauvaise qualité , les graisses les rendent plus indigestes ; & si les épices en rendent la digestion plus facile quand elles sont bien ménagées , elles peuvent nuire considérablement à la santé en allumant le sang & les humeurs ; sur-tout quand on en use avec excès.

FRITURE, *Caro frixa*. La friture est indigeste , le beure qui éprouve trop le feu , contracte une âcreté dangereuse , dessèche & racornit les fibres des alimens ; ces sortes de beures brulés se tournent tout d'un coup en bile & excitent dans le sang des fermentations vicieuses dont les suites sont toujours mauvaises.

Les fritures à l'huile , quand on n'y est pas accoutumé , troublent plus la digestion que ne font les fritures au beurre.

FROMAGE, *Caseus*, le fromage diffère selon le lait des différens animaux qu'on employe à le faire, & selon façon de le préparer. C'est la partie coctée la plus grossière & la plus compacte ; il contient moins d'huile que beurre & plus de sel essentiel, peu de phlegme & de terre ; il produit un aliment solide, mais difficile à digérer. Celui dont on se sert ordinairement est celui de vache, il nourrit beaucoup mais il se digère un peu difficilement celui de brebis est préférable, parce que la coction s'en fait mieux, sa substance étant moins grossière & moins compacte, mais il ne nourrit point tant : on estime peu celui de chevre, quoiqu'il se digère & se distribue assez aisément.

En général le fromage mollet est préférable à celui qui est dur, il ne doit être ni trop gluant, ni trop friable, il doit être modérément salé, ne causant aucun rapport ; celui qui n'est ni trop vieux ni trop nouveau est le plus salutaire, parce qu'il a déposé ses humidités trop abondantes & qu'il est devenu plus aisé à digérer par une petite fermentation qui a suffisamment exalté ses parties ; quand il n'est point trop vieux il aide à la digestion, autrement il

échauffe beaucoup par sa grande âcreté; il produit un mauvais suc, & rend le ventre paresseux. Quand il est trop nouveau, il est difficile à digérer, il pèse sur l'estomac & cause des vents & des obstructions.

Il convient en tout tems à toute sorte d'âge & de tempérament, étant pris en petite quantité; mais ceux qui craignent la pierre ou qui en sont attaqués, doivent s'en abstenir.

FROMENT, *Triticum*, c'est le meilleur grain que nous ayons, il contient beaucoup d'huile & de sel essentiel; le meilleur pain se fait avec le froment, il est fort nourrissant; le froment est anodin & émollient employé en bouillie avec le lait; la farine se met dans les cataplasmes résolutifs, elle ramollit, elle adoucit, elle résout; la mie de pain est plus émolliente & plus adoucissante. Le son est émollient & résolutif, on en fait une infusion qu'on donne dans les rhumes invétérés, toux opiniâtres, maux de poitrine; la décoc-tion fournit un lavement adoucissant, émollient & légèrement détersif, qu'on donne avec la graine de lin dans les cours de ventre & les dissenteries: on remplit de son des sachets qu'on appli-

que chaudement, quelquefois avec sucs
cès, sur les douleurs de côté.

G.

GELINOTE de bois, *Gallina sylvestris*, elle contient beaucoup d'huile & de sel volatil; sa chair est extrêmement délicate, & nullement fibreuse, ce qui la rend facile à digérer, elle a cela de commun avec la plûpart des oiseaux sauvages, qu'elle est peu chargée d'humeurs lentes, visqueuses & grossières, & que par conséquent elle fournit des sucs plus épurés & plus propres à produire de bons effets: on ne remarque pas qu'elle produise de mauvais effets, elle convient en tout tems à toute sorte d'âge & de température.

GENIEVRE, *Juniperus*, il contient beaucoup d'huile & de sel essentiel; on attribue beaucoup de propriétés aux bayes de genievre; elles sont cephalique, incisives, apéritives & résolutive; elles fortifient les nerfs, l'estomac, le cœur, aident à la digestion, excitent l'urine & les mois, résistent au venin, conservent le cerveau, confortent la vue, chassent les vents & fa-

facilitent la digestion. L'eau qu'on en tire par la distillation se donne à deux onces ; elle est sudorifique , cordiale , hystérique , stomachique , carminative & bechique : l'extract se donne à la dose d'un gros , on en fait une espece de dragées , qu'on appelle dragées de S. Roch , parce qu'elles sont propres pour la peste ; le ratafiat & le syrop qu'on en fait , facilitent la digestion en fortifiant le cœur & l'estomac.

Le bois est sudorifique , on le coupe par petits morceaux & on le met bouillir à une once dans trois chopines d'eau , réduites à une pinte , pour les maladies qui ont besoin de transpiration.

GINGEMBRE , *Zingiber* , contient un sel âcre , fort incisif & pénétrant , propre à aider à la digestion , à atténuer les humeurs grossières , à ouvrir les glandes rénales , à lever les obstructions & à produire plusieurs autres effets semblables ; cette racine quand on en use avec excès , échauffe beaucoup par la raréfaction que son sel excite dans les humeurs.

On mêle le gingembre dans les épices , il approche de la nature du poivre , mais il est d'une substance moins volatile qui le rend plus lent à agir.

Il convient dans les tems froids aux vieillards, aux phlegmatiques & à ceux dont les humeurs sont grossieres & peu en mouvement, qui digèrent avec peine, & qui sont sujets aux vents; mais il est pernicieux aux jeunes gens d'un tempérament chaud & bilieux.

GIROFLE ou GEROFLE, *Caryophyllus*, les gerofles contiennent beaucoup de sel essentiel & d'huile aromatique; ils sont fort usités dans les fausses, ils fortifient les parties, aident à la digestion, résistent à la malignité des humeurs, augmentent les esprits, arrêtent le vomissement, atténuent les humeurs grossieres & visqueuses; ils échauffent beaucoup, quand on en use avec excès.

Ils conviennent en Hyver aux vieillards, aux phlegmatiques, & à ceux qui abondent en humeurs grossieres; mais les jeunes gens d'un tempérament chaud & bilieux doivent s'en abstenir ou en user modérément.

GLANDES, *Glandulae*, elles sont presque toutes tendres, de bon suc, nourissantes & aisées à digérer, principalement quand l'animal s'est bien porté & qu'on lui a donné de bons alimens.

GOIJON, *Gobius*, ce poisson contient beaucoup de sel volatil, & médic

èrement de phlegme & d'huile.

Le goujon nourrit médiocrement, il produit un bon suc, se digere facilement, il ne produit de mauvais effets qu'autant qu'on en use avec excès; il convient en tout tems à toute sorte d'âges & de tempérament.

GRAISSE, *Adeps*, elle est difficile à digérer, propre à produire un suc épais, à rebuter l'estomac, & à exciter des nausées.

GRENADE, *Malum punicum*, ce fruit contient une médiocre quantité d'huile, beaucoup de phlegme & de sel essentiel; il y en a de trois especes, les aigres, les douces & les vineuses. La différence de leur goût vient de ce que dans les douces les parties huileuses plus abondantes que les salines, ôtent à ces dernières toute leur acidité, en les embarrassant dans les aigres; les sels se trouvent en plus grande quantité que les principes huileux, & peuvent communiquer une impression assez forte d'acidité. Enfin, les vineuses n'ont un goût doux & piquant, que parce que leurs principes huileux & salins se rencontrent dans une juste proportion, qui fait que les acides n'étant pas entièrement absorbés par les parties huileuses,

ont encore assez de force pour agir agréablement les fibres nerveuses de la langue.

Les grenades douces contiennent beaucoup de soufre , de phlegme & d'huile ; elles appaisent la toux , adoucissent les âcretés de la poitrine , humectent & rafraîchissent par leurs parties aqueuses & sulphureuses , propres à étendre & à embarrasser les sels âcres & à calmer leur trop grand mouvement mais elles excitent des vents.

Les grenades vineuses contiennent beaucoup de sels acides , de phlegme & d'huile , leurs propriétés tiennent des douces & des aigres.

Les aigres contiennent beaucoup d'acide , de phlegme & une médiocre quantité d'huile ; elles fortifient le cœur excitent l'appétit , précipitent la bile elles conviennent dans les inflammations , elles appaisent les ardeurs de la fièvre , soit en épaisissant & coagulant un peu les liqueurs par les sels acides , soit en précipitant les sels âcres & exaltés qui excitent dans les humeurs un bouillonnement & une fermentation extraordinaire : mais elles nuisent à la poitrine , & agacent les gencives & les dents , elles sont estimées en Médecine

plus que les autres especes. Le suc & les pepins s'employent avec succès dans les cours de ventre, dyssenterie & perte de sang ; le syrop de suc de grenade adoucit la bile & les humeurs âcres, appaise l'ardeur de la soif dans les fièvres continues, à la dose d'une once dans une chopine d'eau.

Les fleurs qu'on appelle *Balaustes*, se donnent par pincées en infusion ; l'écorce du fruit appelée *Malicorium* se donne en poudre à une dragme, & en décoction à une demi-once.

Les grenades douces & les vineuses conviennent en tout tems à toute sorte d'âge & de tempérament, pourvû qu'on en use modérément.

Les aigres sont salutaires dans les grandes chaleurs aux jeunes gens bilieux ; mais elles sont nuisibles aux vieillards, parce qu'elles resserrent & picotent un peu la poitrine, & qu'elles rendent la respiration difficile.

GRENOUILLE, *Rana*. Elle contient beaucoup d'huile, de phlegme & de sel volatil. Les grenouilles des étangs & des marais ne sont pas si salutaires, que celles de rivières, à cause de leurs mauvais alimens ; car les dernières renferment des principes huileux & balsami-

ques, propres à adoucir les âcretés de la poitrine & à nourrir. Quelques-uns recommandent aux hétiques & aux pthiſiques les bouillons, qui ſont auſſi bons dans les toux invétérées, parce qu'ils humectent, rafraichiffent, & font dormir; les Dames en uſent pour entretenir la fraîcheur de leur rein. Cependant la chair de grenouilles a quelque viſcoſité qui la rend difficile à digérer; mais quand on a l'eſtomac bon, elle nourrit beaucoup.

Elles conviennent en tout tems aux jeunes gens bilieux, qui ont un bon eſtomac & qui s'exercent beaucoup; mais les vieillards & les pituiteux doivent ſ'en abſtenir, ou en uſer fort ſobrement.

La ſemence de Grenouilles, appellée autrement frai de Grenouilles, *Sperma Ranarum* eſt fort employée en Médecine pour adoucir l'acreté des humeurs, pour rafraichir & pour humecter. On en tire par la diſtillation une eau qui a les mêmes vertus.

GRIVE, *Turdus*, cet oïſeau jouit d'une tranſpiration libre & fait un exercice convenable. Il contient beaucoup d'huile & de ſel volatil. Ses ſucs ſont fort tempérés à cauſe de l'union & de la pro-

portion exacte de ses principes huileux & salins. Sa chair est fort nourrissante par la quantité de ses parties huileuses & balsamiques. Elle excite l'appétit & fortifie l'estomac par ses principes volatiles & exaltés; elle produit un bon aliment qui est propre pour les convalescens, parce qu'il contient peu de suc visqueux & que ses principes sont propres à rétablir les parties solides & à augmenter la qualité des esprits.

Les Grives ne produisent de mauvais effets que par leur quantité excessive.

Elles conviennent principalement en tems froid à toute sorte d'âge & de tempérament.

GROSEILLES, *Grossularia*. Il y a de deux sortes de Groseilles, celles qui naissent sur le Groseillier épineux, & celles qui sont en grappe qu'on appelle en Latin *Ribes*.

Les premières contiennent médiocrement d'huile, beaucoup de sel essentiel & de phlegme. Elles excitent l'appétit, elles rafraichissent, resserrent, arrêtent le crachement de sang & le cours de ventre, appaisent la soif; elles donnent de la consistance aux humeurs & arrêtent leur mouvement trop violent & trop impétueux; elles sont propres aux febrici-

tans, en les mêlant dans leurs bouillons.

Elles ne conviennent point aux mélancoliques, dont elles augmentent les acides; elles incommode quelquefois l'estomac, en le picotant & le ressermant un peu trop, principalement, quand elles sont vertes. Elles conviennent dans le tems chaud aux jeunes gens bilieux & sanguins.

Les Groseilles en grappes donnent beaucoup d'huile, de sel essentiel & de phlegme; l'acide en quoi elles abondent, étant très-peu uni aux parties huileuses, font sentir son aigreur. C'est pourquoi elles excitent l'appétit, elles rafraichissent, modèrent l'ardeur de la bile & des autres humeurs; elles resserment un peu. Quand elles sont bien mûres, elles sont moins astringentes. Pour empêcher le picotement que les Groseilles excitent dans l'estomac, on les mêle avec un peu de sucre. Le syrop & la gelée de Groseilles rafraichissent, humectent & sont fort agréables au goût. On en mêle dans l'eau & on le donne aux febricitans.

Plusieurs personnes se trouvent incommodées par l'usage fréquent des Groseilles à cause du picotement qu'elles excitent à l'estomac. Elles ne sont point bonnes

bonnes aux mélancoliques. Elles conviennent dans les tems chauds aux jeunes gens bilieux & sanguins & à ceux dont les humeurs sont trop âcres & trop agitées.

Il y a encore une autre espèce de Groseilles en grappe, qui sont noires & qui sont le fruit d'un arbrisseau qu'on appelle *Cassia*.

Le Cassia est céphalique, cordial, diaphorétique, diuretique, hystérique, vermifuge, alexitaire, carminatif. Il purifie le sang, fortifie l'estomac, chasse les vents, rejouit le cerveau; il convient dans la petite vérole, rougeole, fièvres pourprées, & autres fièvres, dans les maladies produites par la malignité des humeurs, il empêche le vomissement & l'action du poison. On prend les feuilles ou l'écorce en guise de thé, & on les fait infuser dans le vin blanc. Il donne le mouvement & le sentiment aux parties en y appliquant les feuilles fraîches ou séchées, trempées dans un peu de vin blanc sur les parties engourdies, ou sur les morsures de serpens ou piquûres de guêpes, frélons, &c. Tenues dans le nez, elles purgent le cerveau & préservent du venin qui se communique par contagion. Appliquées sur la tête elles en gué-

rissent les douleurs. C'est un remède prompt pour guérir les érépipéles. Le Cassis guérit encore les enflures du visage & de l'estomac, & même l'hydropisie si on s'en sert de bonne heure, le prenant en syrop, ou en conserve, ou en buvant le vin blanc ou l'eau chaude dans laquelle les feuilles ont bouilli. Il a une vertu particuliere de purifier le sable des reins & les calculs de la vessie. Il tempère les fougues de la bile & guérit la colique qu'elle cause. Il fortifie le cœur & le réjouit, & par ce moyen il abat les vapeurs fâcheuses de la mélancolie, de quelque maniere qu'on le prenne ou par infusion ou en bol.

GRUAU, *Grutum*; ce n'est autre chose que de l'avoine bien mondée & réduite en farine. Il contient médiocrement d'acide, beaucoup d'huile & un peu de sel volatil alcali.

On fait du Gruau une boisson adoucissante, humectante, propre à embarrasser les sels âcres de la poitrine, du sang & des autres humeurs, à restaurer dans les maladies de consommation & à donner une bonne nourriture aux parties. Le Gruau est un peu pesant sur l'estomac & excite des vents. Une cuillerée de Gruau suffit pour une chopine

d'eau ou de lait que l'on fait bouillir ensemble, on peut y mettre un peu de sucre. Il produit de bons effets par ses parties huileuses balsamiques, & embarassantes, qui agissent de la même manière que celles du ris.

Il convient en tout tems, à tout âge & à toute sorte de tempérament & principalement à ceux dont les humeurs sont trop subtiles, trop âcres & dans un mouvement extraordinaire.

GUIGNE, espèce de cerise d'une chair plus compacte que la cerise. Il y en a de rouges & de blanches qu'on appelle communément *Bigarreaux*, & qui sont très-indigestes.

H.

HARANG, *Halec*. Ce poisson contient beaucoup d'huile & de sel volatile. Il nourrit médiocrement, il se digère facilement & produit un assez bon suc.

Il y a des Harangs frais, des Harangs salés, des Harangs peccs & des Harangs saurs ou forêts.

Le frais est celui qu'on mange au sortir de la pêche, il est agréable au goût & produit d'assez bons effets, parce que

la chair est tendre, peu serrée, peu visqueuse, & suffisamment chargée de principes huileux & balsamiques & de sels volatiles. Il convient en tems froids à toute sorte d'âge & de tempérament.

Le Harang salé ne se digère pas aisément, il fournit un mauvais aliment, il échauffe beaucoup, donne des rapports désagréables, excite la soif & rend les humeurs âcres & picotantes. Car le sel l'a rendu âcre & propre à produire des humeurs de la même nature; & ayant insensiblement perdu une bonne partie de ses humidités il se digère difficilement. Il est pernicieux aux jeunes gens d'un tempérament chaud & bilieux & il ne convient même à aucun tempérament, à moins que l'on n'en use avec modération. Il ne peut convenir qu'à des estomacs forts & robustes.

Le Harang foret est encore plus pernicieux que le salé; il est plus dur, plus sec, plus difficile à digérer & produit un mauvais suc.

HARICOT, *Phaseolus*. Les Haricots, contiennent beaucoup d'huile & de sel essentiel. On en retire par la distillation une assez grande quantité de sel volatile alcali.

Il y a des Haricots blancs & des rou-

ges. Les blancs sont les plus communs, mais les rouges sont les meilleurs. Ils sont moins venteux & moins indigestes, parce que leurs principes paroissent plus exaltés.

Les Haricots dans leur primeur ont un assez bon goût, & nourrissent beaucoup; mais quand ils sont secs, ils n'ont plus la même faveur, parce qu'ils perdent quelques parties volatiles & exaltées, qui contribuent à les rendre d'une faveur plus agréable. Ils chargent même l'estomac & excitent quelquefois des nausées, font un sang épais & grossier qui appesantit la tête. Il n'y a que les tempéramens forts & robustes qui puissent s'accommoder de l'usage fréquent de cette nourriture. La farine est une des quatre farines résolutives.

HUITRE, *Ostreum*. Elle contient beaucoup d'huile, de phlegme & de sel essentiel.

Les Huitres ne nourrissent pas beaucoup, mais elles donnent de l'appétit, poussent par les urines & lâchent un peu le ventre. Elles se consomment dans l'estomac sans produire beaucoup de chyle, elles se résolvent presque tout en eau, qui étant un peu piquante & irritant doucement les fibres de l'estomac & des

intestins, les empêche d'y séjourner long-tems. Quoique l'opinion commune soit que les Huitres se digèrent difficilement & qu'elles causent des obstructions, quand on en fait un usage fréquent, cependant on voit tous les jours des gens en manger soir & matin en assez grande quantité sans en être incommodés, & assurer qu'aucun aliment ne leur fortifie tant l'estomac. L'huitre est un peu visqueuse, mais sa viscosité est corrigée par le sel qu'elle contient naturellement; néanmoins il ne faut pas en manger avec trop d'excès, car elles pourroient incommoder, comme font les alimens les plus salutaires, qu'on prend en trop grande quantité.

On les croit moins indigestes crues; il y a cependant bien des personnes qui ne les peuvent supporter de la sorte. On les croit fort saines cuites sur le charbon avec un peu de beurre & de pain rapé aussi bien que celles que l'on accommode sur le réchaud avec une sausse au beurre & quelques légers assaisonnemens; mais celles qui ont passé par la poêle, ou qui sont frites, sont fort mal saines. Au reste de quelque façon qu'on les mange elles nuisent à ceux qui abondent en pituite; elles conviennent mieux en tems froid

aux jeunes gens bilieux & sanguins.

L'écaille calcinée est un alcali dessiccatif, deterfif, absorbant, on l'employe pulverisée pour les ulceres & les hemorrhoïdes. On s'en sert aussi pour nettoyer les dents.

HYDROMEL. *Hydromeli.* Contient à peu près autant d'esprits sulfureux que les vins de liqueur. De plus, on retire par la distillation une assez grande quantité de phlegme, d'huile noire & d'esprit acide, qui n'est autre chose que du sel acide resout dans du phlegme. Cette liqueur est faite avec l'eau & le miel. Il y en a de deux sortes; l'hydromel vineux & l'hydromel ordinaire qui ne diffère de la façon de l'autre que parce qu'on ne l'a point fait fermenter.

L'Hydromel fortifie l'estomac & le cœur, il ranime les esprits par ses parties volatiles exaltées; adoucit les âcretés de la poitrine & aide à la respiration par ses principes huileux & balsamiques. Il lâche le ventre en délayant les humeurs grossieres & tartareuses contenues dans les premieres voyes, en picotant un peu par ses particules salines les glandes intestinales, qui par cette irritation se déchargent plus abondamment des sérosités qui s'y viennent filtrer conti-

nuellement ; il est salutaire aux asthmatiques & aux phrétiques.

L'Hydromel enyvre , étant pris en certaine quantité ; il est pernicieux dans les fièvres ardentes , parce qu'il contient beaucoup de principes spiritueux qui ne feroient qu'augmenter le mouvement violent des humeurs. Il ne convient pas aux bilieux à cause du miel qui se tourne facilement en bile. Il pèse sur l'estomac & excite des nausées , quand il est trop nouveau , parce qu'il contient encore quelque viscosité du miel , qui s'atténue , & se separe après la fermentation.

L'Hydromel vineux est moins convenable pour les maladies de la poitrine que l'autre , parce que le vineux contient moins de parties balsamiques & propres à adoucir les âcretés de la poitrine , parce que la plûpart de ces parties ayant été reduites en esprits , sont devenues trop subtiles pour produire cet effet. C'est pourquoi l'Hydromel vineux ne lâche pas non plus tant le ventre que l'Hydromel commun qui reste davantage dans les premières voyes.

L'Hydromel qui n'a point souffert de fermentation est chargé de beaucoup de principes huileux qui ne sont ni trop

subtiles ni trop grossiers & qui demeurent tels dans l'Hydromel, qu'ils étoient dans le miel même, qui est un aliment excellent pour adoucir & pour tempérer l'action des fels âcres.

I.

JARRET de veau; il produit un suc visqueux, glutineux, rafraichissant & humectant.

JUJUBES, *Jujubæ*. Ces fruits contiennent beaucoup d'huile & de sel essentiel. Les Jujubes sont pectorales & apéritives. Elles adoucissent l'âcreté des humeurs par leur substance douce & glutineuse. Au reste elles nourrissent peu & sont contraires à l'estomac; on les emploie dans les ptisannes pectorales, en y ajoutant les dattes, les sebestes & autres fruits béchiques. On met une douzaine de Jujubes sur chaque pinte de ptisanne & les autres fruits à proportion. La décoction ne doit pas être trop épaisse, parce qu'au lieu d'adoucir & de dégager la poitrine, elle en augmenteroit l'embarras.

L.

LAIT, *Lac.* Le lait varie selon l'Animal & la nourriture qu'il prend. Il contient beaucoup d'huile, de sel essentiel & de phlegme. Il se digère aisément nourrit beaucoup, rétablit les hétiques & les personnes maigres, appaise les ardeurs d'urine & les douleurs de la goutte, adoucit les âcretés de la poitrine & des autres parties. On le donne à ceux qui ont pris quelques drogues âcres & corrosives. Il convient dans la goutte, dans les diarrhées & les dysenteries causées par quelque humeur âcre.

Le lait incommode quelquefois l'estomac & les intestins, parce qu'en se raréfiant dans ces parties, il les gonfle & y cause quelque tension. Il est préjudiciable aux vieillards, parce qu'il reste trop long-tems dans leur estomac relâché & sans vigueur. Dans les febricitans la chaleur de la fièvre le fait cailler. Il ne convient point dans les obstructions ni dans les catarrhes & autres maux qui sont causés par des humeurs lentes, visqueuses & grossières. Il est dangeureux aux mélancoliques, parce qu'ils sont rem-

plis d'aigreur, ce qui fait cailler le lait aisément.

Le lait est différent selon les saisons & suivant les animaux d'où il a été tiré. Dans le printems & vers l'automne il est plus séreux, moins épais & plus aisé à digérer, qu'en aucun autre tems, parce que l'animal vit pour lors d'alimens plus humides & plus succulens. Un animal dans sa vigueur donne un lait plus cuit, mieux conditionné & plus aisé à digérer, que quand il est trop jeune ou trop vieux; quand il est trop jeune, le lait est crud & séreux; quand l'animal est trop vieux, le lait est sec, peu crémeux & peu chargé d'esprits. Le lait d'un animal est souvent plus convenable que celui d'un autre à certains tempéramens & à de certaines maladies. On prend ordinairement celui de femme, ou celui d'ânesse, ou celui de chevre ou celui de vache.

Le lait de femme contient une quantité médiocre de parties caséeuses & butyreuses & beaucoup de serum. Il est fort tempéré & convient dans l'hectisie, les rougeurs, les fluxions des yeux, & les douleurs de la goutte.

Le lait d'ânesse approche beaucoup de la consistance, & des vertus du lait

de femme ; il est moins abondant en parties laiteuses que le lait de vache & de chevre. Elles sont comme noyées dans la quantité de sérosité qu'il contient & par conséquent moins fines que celles du lait de chevre, & moins grossières que celles du lait de vache. Il convient dans certaines maladies de poitrine, dans les toux fâcheuses & opiniâtres, dans les insomnies, épuisemens, extinction de voix, dans les ulcères du poumon, les fièvres lentes & hétiques, les fluxions & catarrhes, enfin dans l'asthme sec, dans les constipations & dans les ardeurs d'urine. Il est encore très-utile à la suite des pleuresies, des peripneumonies, des crachemens de sang, & quelquefois à la suite des petites véroles, rougeole & des couches fâcheuses & dans tous les maux, où la poitrine a été affectée, de manière qu'on en puisse craindre les suites dangereuses.

Le lait de chevre contient moins de sérosité que le lait d'ânesse. Il se caille assez facilement & convient aux personnes d'un tempérament humide. Il est un peu astringent à cause des plantes astringentes que la chevre broute, le lait de chevre doit être préféré au lait d'ânesse après les maladies de poitrine & dans

les fièvres héctiques, lorsqu'il y a cours de ventre séreux. Il convient encore dans tous les cours de ventre longs & opiniâtres de toute espèce; il n'est pas moins propre à rétablir les enfans en chartre & à redonner de l'embonpoint aux personnes qui seroient extrêmement maigres, sans être autrement incommodées.

Le lait de vache est celui qui est le plus en usage parmi les alimens; il abonde en matiere butyreuse ce qui le rend assez épais, gras & très-propre à nourrir & à rétablir les parties solides. Le lait de vache convient dans plusieurs maladies ou il s'agit d'adoucir & de redonner au sang de la vigueur. Il convient dans les dartres, galles opiniâtres, dans les démangeaisons, dans les douleurs & flux d'hémorrhoides. Il est efficace dans la goutte, les rhumatismes gouteux, dans les langueurs & dans les épuisemens.

LAI TUE, *Lactuca*. Elle contient beaucoup de sel essentiel & de phlegme, médiocrement d'huile & peu de terre, elle humecte, rafraichit, appaise la trop grande fermentation des humeurs par son phlegme visqueux, elle corrige la trop grande âcreté de la bile, entretient le ventre libre, excite le sommeil.

& produit un bon aliment. On l'employe dans les bouillons rafraichissans , dans les fièvres ardentes & dans les inflammations.

L'usage trop fréquent de la Laitue débilite la chaleur naturelle, rend le corps lâche & pesant & affoiblit l'estomac. L'eau distillée est la base des juleps rafraichissans & somniferes. La semence est une des quatre semences froides mineures, elle s'ordonne à deux ou trois gros.

De toutes les Laitues la Romaine est la plus saine; les autres ont un suc qui est un peu trop narcotique.

La Laitue convient dans les grandes chaleurs aux jeunes gens bilieux & aux personnes qui ont l'estomac fort échauffé.

LAMPROYE, *Lampetra*; sa chair contient beaucoup d'huile, de sel volatile & de phlegme. Il y a deux sortes de Lamproye, une de mer, & une de riviere. Elles sont toutes deux en usage parini les alimens. La Lamproye mâle est plus estimée que l'autre, parce que sa chair est plus ferme, plus solide & d'un meilleur goût.

La Lamproye nourrit beaucoup par rapport aux parties balsamiques & huileuses en quoi elle abonde; elle est plus tendre, plus délicate & d'un meilleur goût

au printems qu'en toute autre saison ; mais elle est un peu difficile à digérer à cause des suc^s lents, grossiers & visqueux quelle contient. On prétend que son usage est pernicieux aux personnes qui ont le genre nerveux foible & qui sont sujettes à la goutte & à la gravelle.

Ce poisson convient principalement dans le printems aux jeunes gens d'un tempérament chaud & bilieux qui ont un bon estomac & dont les humeurs sont ténues ; mais les vieillards, les phlegmatiques, & ceux qui abondent en humeurs grossières, doivent s'en abstenir, ou en user sobrement.

Les petites Lamproyes ont un très-bon goût & une chair plus délicate que les grosses Lamproyes. Elles ne laissent cependant pas d'être fort difficiles à digérer.

LANGOUSTE, *Locusta*, espèce d'Ecrevisse de mer. Elle a les mêmes vertus que les autres Ecrevisses.

LANGUE, *Lingua*. Cette partie du corps des animaux surpasse toutes les autres parties par son goût excellent, elle produit un bon suc. Les Langues d'agneaux, de cochon, de veau & de mouton sont fort aisées à digérer. Celle de bœuf produit un aliment un peu plus

grossier ; mais elle est d'une saveur très-agréable & nourrit beaucoup.

LAPIN, *Cuniculus*. Contient beaucoup de sel volatil & d'huile, plus de phlegme & moins de parties terrestres que le Lièvre. Il faut qu'il ne soit ni trop jeune ni trop vieux, qu'il ait été nourri avec des herbes odoriférentes.

Sa chair nourrit beaucoup & fournit un bon aliment. Elle est meilleure & plus tendre en hyver qu'en été, d'autres l'estiment davantage dans le tems que le génieuvre, le thim, le serpolet & le pouliot ont plus de force. Il engendre des humeurs grossieres, lorsqu'on le mange trop jeune ; & quand il est trop vieux, il devient difficile à digérer.

Le Lapin convient en tout tems, à toute sorte d'âge & de tempérament, pourvu qu'on en use modérément & qu'il ait les qualités que nous avons marquées.

La graisse de Lapin est nervale & résolutive.

LARD, *Lardum*, ou *Laridum*. On peut dire en général que le Lard est très-mal sain, surtout pour ceux qui ne font pas un exercice violent ; quand il est rance il ne peut produire que de mauvais effets sur l'estomac & quelquefois excorier la bouche & le gosier.

Le vieux Lard fondu & coulé produit de bons effets dans les pustules de la petite vérole, & dans les occasions où il s'agit de déterger & de consolider les playes.

LAURIER, *Laurus*. Ses feuilles contiennent beaucoup d'huile exaltée & de sel volatile qui les rendent atténuantes, détersives, résolutives, propres pour fortifier les nerfs & le cerveau, pour chasser les vents & exciter les mois. Les bayes fournissent une huile qu'on donne intérieurement à dix gouttes dans la paralysie, dans les convulsions, coliques, foiblesses d'estomac & dans les maladies des nerfs. On s'en sert aussi en liniment. On prend cinq ou six feuilles en guise de thé, ou en poudre à un gros. On en fait des fomentations avec les autres plantes aromatiques pour les rhumatismes, la paralysie : on donne dans les coliques & dans les maladies de la matrice l'électuaire des bayes de Laurier.

On employe aussi les feuilles dans les fausses pour en relever le goût & pour le jambon.

LEGUME, *Legumen*. Ce sont les grains qui viennent en gousses & qu'on cueille avec la main, à la différence des bleds,

des avoines & de plusieurs autres qui se sèment ou se fauchent ; tels sont les pois , les fèves , les lentilles & les haricots qui sont des legumes proprement dits.

Les Legumes fournissent un aliment si pesant & si indigeste , qu'il ne convient qu'aux estomacs les plus vigoureux , & aux personnes fortes qui font un grand exercice. Mais les personnes délicates ne doivent en manger que très-peu ou point du tout , aussi-bien que les gens de lettres & les personnes qui mènent une vie sédentaire.

LENTILLES , *Lens* , ou *Lenticula*. Ces semences contiennent beaucoup de fécule essentielle & d'huile. On en retire par la distillation un peu de sel volatile alcali. Il y en a de deux espèces qui sont en usage parmi les aliments. Elles nourrissent médiocrement , appaisent la trop grande effervescence du sang , épaississent les liqueurs & leur donnent plus de consistance. Elles produisent des humeurs grossières & tartareuses , causent des obstructions dans les viscères , appesantissent la tête & les yeux ; ce qui les rend très-dangereuses aux gens de lettres. Elles produisent un suc atrabilaire , d'où peuvent naître quelquefois des cancers & plusieurs autres maladies de cette nature.

La décoction de lentilles lâche le ventre , parce que l'eau dissout le sel essentiel de ce legume , qui est très-propre à produire cet effet. Mais l'eau ne se charge point de parties terrestres qui les rendent astringentes. Ainsi la décoction & les lentilles en substance ont des qualités bien différentes.

On rend ce legume moins mal sain en y mêlant de la poirée , parce que le suc de cette plante renferme un sel nitreux qui lâche le ventre & qui prévient une partie des mauvais effets que la substance trop terrestre des lentilles pourroit causer.

Les lentilles ne nourrissent pas tant que les pois & les fèves, mais elles échauffent moins & on se trouve moins incommodé de leur usage.

Les lentilles conviennent en tout tems , à tout âge aux personnes d'un tempérament chaud & bilieux & d'un bon estomac ; mais les mélancholiques, ceux qui ont des humeurs grossières & ceux qui sont délicats, doivent s'en interdire l'usage.

LEVAIN , *Fermentum*. Morceau de pâte aigrie , qui fait lever , enfler & fermenter la pâte avec laquelle on le mêle ; le pain fait avec du levain devient

plus léger. Au reste le levain incise, a-
rénue, digère & excite la suppuration.

LIÈVRE, *Lepus*. Il contient dans toutes ses parties beaucoup d'huile & de fluide volatil. On doit le choisir assez jeune, tendre, gras & bien nourri. Il nourrit médiocrement & produit un assez bon suc. Quoique la chair de lièvre soit d'une saveur assez agréable, ce n'est pas un aliment fort convenable à la santé, principalement quand l'animal est un peu vieux parce que, comme il est d'un tempérament sec & mélancolique, plus il est avancé en âge & plus sa chair est compacte, difficile à digérer, & propre à conserver des humeurs grossières & mélancoliques.

Le Lièvre est meilleur en hyver qu'en été, parce que le froid mortifie & attendrit sa chair qui est naturellement un peu dure & compacte. Il convient aux jeunes gens sanguins, aux personnes grasses; mais les mélancoliques & ceux qui abondent en humeurs terrestres, doivent s'en abstenir ou en user modérément.

Il y a plusieurs parties du Lièvre qu'on employe en Médecine. Son poil arrête le sang, étant appliqué sur la playe on le fait griller sur une pelle & la pou-

dre qu'on respire par le nez arrête l'hémorrhagie de cette partie. Son sang, son cœur, son foye, son poumon desséchés & mis en poudre, arrêtent la dysenterie, excitent l'urine & les mois, & conviennent dans l'épilepsie. Son fiel éclaircit la vûe, & emporte les taches & les nuages des yeux. Sa cervelle fortifie les nerfs. Sa graisse excite la suppuration.

LIMAÇON, *Cochlea*. Il contient beaucoup d'huile, de plegme & médiocrement de sel volatile. Ceux qui habitent dans les lieux secs, contiennent un peu moins de phlegme & un peu plus de sel volatile.

La chair de Limaçon est extrêmement pesante & difficile à digérer. Elle nourrit beaucoup, mais elle se convertit aisément en pituite visqueuse & grossière. Ainsi elle convient à ceux qui ont besoin d'une diète mucilagineuse & gluante, & par conséquent aux personnes d'un tempérament fort & robuste, ce qui fait douter qu'ils soient propres pour les phtisiques, pour ceux qui ont des maladies de consommation & qui sont exténués. Les bouillons qu'on en fait, adoucissent les âcretés de la poitrine, épaisissent les humeurs trop exaltées & procurent le sommeil.

LIMANDE, *Passer squammosus*. Ce poisson contient beaucoup d'huile, de phlegme & médiocrement de sel volatile. La Limande a une chair molle & aqueuse, peu convenable aux estomacs froids & pituiteux; mais on en corrige en partie les mauvaises qualités, en la faisant cuire dans le vin blanc avec un peu de sel & de fines herbes.

La Limande nourrit beaucoup, adoucit les âcretés de la poitrine & lâche le ventre. On la fait frire, mais elle est moins saine & plus difficile à digérer. Elle vaut mieux rôtie & accommodée à la sausse blanche. Elle ne fait du mal que quand on en mange avec excès. Elle convient en tout tems, à toute sorte d'âge & de tempérament.

LIMON, *Limo*, le suc de Limon contient beaucoup de phlegme & de sel acide, & peu d'huile; mais l'écorce contient beaucoup d'huile exaltée & de sel volatile. Il y a de deux sortes de Limons, le doux & l'aigre qui est beaucoup employé.

Le suc de Limon aigre rafraichit, abat la fougue des humeurs; excite l'appétit fortifie le cœur, arrête le vomissement, pousse par les urines, atténue la pierre des reins, résiste au venin

Quelquefois il incommode l'estomac , excite des coliques & picote les parties où il se rencontre. Pour éviter cet inconvénient, on doit le mêler avec du sucre, afin d'embarasser & de modérer un peu l'action de ses pointes. On en fait une limonade avec l'eau & le sucre. Cette boisson est très-rafraichissante, désaltérante, & tempère l'ardeur de la bile. Le sirop s'ordonne à une once; la semence est cordiale, alexitaire & vermifuge.

L'écorce de Limon aide à la digestion, fortifie le cœur, le cerveau, la masse du sang & les esprits; elle chauffe beaucoup. Les zestes fournissent une huile dont on met deux ou trois gouttes dans les juleps rafraichissans. On prend aussi les zestes en guise de thé. L'écorce de Limon bien confite convient en tout tems, à toute sorte d'âge & de tempérament, pourvu qu'on n'en prenne que pour aider à la digestion & pour fortifier l'estomac.

Le suc de Limon convient dans le tems chaud, aux jeune gens bilieux, à ceux dont les humeurs sont âcres & fort agitées; mais il ne convient pas aux vieillards.

M.

MACHE, *Valerianella*. Elle contient beaucoup de sel essentiel & médiocrement d'huile. Les Mâches sont fort en usage dans les salades. On les emploie à cause de leur petit goût aromatique qui excite l'appétit. C'est le sel essentiel en quoi elles abondent qui produit les bons effets qu'on leur attribue. Elles sont rafraichissantes, un peu laxatives; elles corrigent l'âcreté des humeurs. On s'en sert dans les douleurs de la néphrétique dans les rhumatismes, dans la goutte dans le scorbut & dans l'affection hypochondriaque. Elles ne produisent point de mauvais effets, si ce n'est par leur trop grande quantité. Elles conviennent en tout tems, à toute sorte d'âge & de tempérament.

MACIS, V. *Muscade*.

MACREUSE, *Anaticula marina*. C'est un oiseau de mer qu'on met au nombre des Canards sauvages, & dont l'usage est permis pendant le Carême. Sa chair est dure, coriace & d'un suc grossier. Elle renferme beaucoup d'huile.

MAQUEREAU, *Scomber*. Ce poisson contient

contient beaucoup d'huile ; de sel volatile & de phlegme.

Sa chair nourrit beaucoup , mais elle produit des suc visqueux & grossiers & se digère un peu difficilement. Il vaut mieux rôti , parce que de cette maniere on le dépouille davantage des suc visqueux & grossiers qu'il contient.

Il convient dans le printems & dans l'été aux jeunes gens d'un bon tempérament & dont l'estomac digère facilement.

MARJOLAINE, *Majorana*. Cette plante contient beaucoup de sel volatile & d'huile exaltée. Elle est céphalique , pectorale , carminative , hystérique ; elle fortifie les nerfs , est propre dans l'épilepsie , l'apoplexie & autres maladies du cerveau. On la mêle dans les poudres sternutatoires , dans les fomentations , les errhines & dans les cucufes.

La Marjolaine échauffe beaucoup , quand on en use avec excès , parce qu'alors elle raréfie trop les humeurs & les jette dans une agitation immodérée. Elle convient dans les tems froids aux mélancoliques , aux phlegmatiques & à ceux dont l'estomac ne digère qu'avec peine.

MARONS , *Marones*. Ce fruit contient un suc gras & terrestre qui le rend dif-

ficile à digérer. Il abonde surtout en fécules tartareux, fort contraire aux mélancoliques & à ceux dont les humeurs trop épaisses ont peine à circuler. Les Marons sont très-nourrissans, lorsqu'on les digère. Mais il en faut manger peu, sans quoi ils chargent l'estomac & peuvent causer des coliques, à moins qu'on ne soit d'une constitution forte & robuste. Ce fruit mangé crud peut faire beaucoup de mal. Il est sain, quand il est cuit dans l'eau, qui en dilaye les principes & les rend plus capables de se détacher. Il incommode moins dans l'estomac & il nourrit davantage. Ils sont plus savoureux, plus délicats & même plus sains, quand ils sont cuits sous la cendre, que ceux qui sont rôtis dans la poêle, car la cendre qui couvre les Marons, empêche que les parties volatiles ne s'en exhalent si vite; d'ailleurs cette cendre fournit un sel qui entre dans les Marons & qui en divise les principes. Les Marons rôtis dépouillés de leur membrane intérieure & assaisonnés avec du jus d'orange & du sucre, font un mets délicieux, mais peu salutaire. On mêle des Marons dans plusieurs alimens, ils corrigent surtout la trop grande humidité des poissons.

Le MELON, *Melo*, donne beaucoup

de phlegme & de sel essentiel ; médiocrement d'huile & un peu de sel volatile alcali. Sa chair rafraichit & humecte , appaise la soif , donne de l'appétit. Elle produit quelquefois des vents & des coliques , des dysenteries , & des fièvres. Comme le Melon abonde en phlegme & qu'il contient un suc visqueux qui produit les mauvais effets qu'on lui attribue , on doit le manger avec du sel & boire par dessus une quantité suffisante de vin , car cette liqueur atténuant la viscosité du Melon , empêche quelle ne produise de si mauvais effets.

La semence de Melon est une des quatre grandes semences froides. Elle est très-adoucissante & on en retire par expression une huile anodine.

Le Melon convient dans les tems chauds aux jeunes gens qui ont un bon estomac & qui sont d'un tempérament chaud & bilieux ; mais il est pernicieux aux vieillards , aux phlegmatiques & aux mélancoliques.

MERLAN, *Oniscus*. Ce poisson contient beaucoup de sel volatil & de phlegme , médiocrement d'huile. Sa chair n'étant point chargée de sucs visqueux , est salubre & de bon goût ; mais il nourrit peu & sa nourriture n'est pas de durée.

on a vu des personnes en manger avec excès, sans en être incommodées. C'est pourquoi on peut en permettre l'usage à tout le monde, même aux malades & aux convalescens.

Il convient en tout tems, à toute forte d'âge & de tempérament.

MERLUCHE, V. *Morue*.

MEUNIER, Poisson de riviere qui ressemble assez au Barbeau, il est tout à fait insipide, il se digère à peine & ne nourrit presque pas.

MEURES, V. *Mûres*.

MIEL, *Mel*. Il contient beaucoup de phlegme & de sel essentiel, une médiocre quantité d'huile & un peu de terre.

Le Miel a des vertus différentes selon les fleurs de différente nature dont il a été formé ; le Miel de Narbonne où les fleurs sont aromatiques, est fort agréable ; celui au contraire des pays où il se trouve des plantes amères, est désagréable. Il y a de deux sortes de Miel, le blanc & le jaune. Le blanc est celui qu'on employe dans les alimens & qui est le meilleur. Il est pectoral, raréfie la pituite, facilite l'expectoration lorsque la poitrine est embarrassée, comme dans l'asthme. Il lâche le ventre par ses parties huileuses & phlegmatiques.

qui délayent les excréments & par ses sels essentiels qui picotent un peu les glandes intestinales. Il excite le crachar en divisant par ses sels la pituite épaisse; il adoucit, il étend les sels âcres de la poitrine pour ses parties onctueuses & phlegmatiques; il résiste à la malignité du venin, en conservant par ses principes volatiles les liqueurs dans une juste fluidité. Enfin il produit un aliment fort temperé, parce que ses principes sont dans une juste proportion & dans une liaison convenable les uns par rapport aux autres.

Le Miel jaune est détersif, laxatif, digestif, résolutif. On l'employe dans les lavemens & dans les lotions pour bassiner & déterger les ulceres.

Le Miel convient en tout tems, mais particulièrement en Hyver, à toute sorte d'âge & de tempérament.

MILLET, *Milium*. Cette semence contient beaucoup d'huile, médiocrement d'acide & un peu de sel volatile alcali. Elle est rafraichissante & anodine. Elle tempère le mouvement du sang, resserre un peu le ventre, elle convient dans les maladies de poitrine & dans la toux opiniâtre. La farine s'employe dans les cataplasmes émolliens & résolutifs.

Le millet est venteux , pese sur l'estomac , se digère difficilement. On en fait du pain qui est très-difficile à digérer , quoiqu'il soit le plus friable de tous les pains. On en fait aussi une espèce de bouillie dont la qualité propre est de dessécher le corps sans fournir presque aucun suc capable de le soutenir.

Le Millet convient en tout tems & à tout âge , aux personnes d'un tempérament bilieux & dont l'estomac digère facilement. Mais les mélancoliques & ceux qui abondent en humeurs grossières , doivent s'en abstenir.

MOELLE, *Medulla*. Elle est , comme la graisse , d'une substance insipide , difficile à digérer , propre à produire un suc grossier & épais , à exciter des nausées & à abattre l'appétit.

MORILLE, *Boletus*. Elle contient beaucoup d'huile , de phlegme & de sel essentiel. Elle donne aussi par la distillation un peu de sel volatile alcali.

Les Morilles excitent l'appétit , fortifient , restaurent , & sont délicieuses dans les fausses. L'usage fréquent échauffe beaucoup & rend les humeurs âcres ; mais elles ne causent point de si fâcheux accidens que les champignons sans doute parce que leurs sels son

moins âcres, ou parce qu'ils sont retenus & embarrassés par des principes sulfureux.

Elles conviennent dans un tems froid aux phlegmatiques & à ceux dont les humeurs sont grossieres & peu en mouvement; mais les personnes d'un tempérament chaud & bilieux doivent s'en abstenir.

MORUE, *Molva major*. Elle contient beaucoup d'huile & de sel volatile & médiocrement de phlegme. C'est un fort bon aliment, quand elle est nouvelle; mais quand elle a été salée, elle est plus solide, plus dure & plus compacte & par conséquent plus difficile à digérer. Quand elle est trop dessalée elle a perdu sa partie la plus humide & la plus succulente, & il ne reste que des fibres coriasses très-indigestes. La Morue cuite dans l'eau vaut mieux que celle qui est frite ou rôtie.

La Merluche est une Morue sèche qui n'est pas d'un si bon goût. Elle est plus solide & plus compacte que la Morue, & ne convient qu'à des estomacs forts & robustes.

La Morue convient en tout tems, à tout sorte d'âge & de tempérament.

MOULE, ou MOUCLE, *Musculus*. Les

Moules contiennent beaucoup de phlegme , d'huile & médiocrement de sel volatile. Il y a de deux sortes de Moules , celles de riviere & celles de mer. Les premières ont une coquille ovale jaunâtre qui contient un petit poisson , plus dur , plus chargé de fucs lents & visqueux & par conséquent plus indigeste. Les Moules de mer ont une chair plus tendre , plus délicate & d'un assez bon goût. Elles sont plus en usage parmi les alimens. Ce poisson lâche le ventre , nourrit peu , est estimé déficcatif & résolutif ; on l'apprete de plusieurs manieres , il est fort sain accommodé avec le beurre frais , le persil , la ciboule & la chapelure de pain. On fait des potages de Moules qui sont aussi fort sains , surtout pour les tempéramens chauds & bilieux.

Elles conviennent en tout tems , aux jeunes gens bilieux & à ceux qui ont un bon estomac , pourvu qu'ils en usent modérément.

La Coquille broyée sur le porphyre , s'employe depuis un demi-scrupule jusqu'à une dragme , pour arrêter le cours de ventre & pour absorber les aigres. On s'en sert encore pour déterger & consumer les cataractes qui naissent sur les yeux des chevaux.

MOUSSERON, *parvus Boletus*, espèce de Champignon blanc qui vient au mois de Mai auprès de la mousse. Il approche des propriétés & des qualités des Champignons & des Morilles.

MOUTARDE, *Sinapi*. Elle contient beaucoup de fel âcre & d'huile. La graine est errhine, incisive, atténuante, apéritive, stomacale, anti-scorbutique & hystrérique. On fait avec la graine de Moutarde broyée & le vinaigre une pâte liquide, qui excite l'appétit & dissipe les humidités superflues, aide à la digestion, atténue les humeurs grossières & tartareuses. On s'en sert extérieurement pour résoudre les tumeurs & pour faire meurir les abcès. Elle échauffe très-fort & rend les humeurs âcres.

La moutarde convient à ceux dont l'estomac & les intestins sont embarrassés de viscosités, à ceux qui sont sujets aux fluxions & aux catarrhes; les personnes bilieuses en sont incommodées, à cause du fel âcre que contient la moutarde, les jeunes gens doivent s'en abstenir, elle convient mieux aux vieillards à cause des humidités de l'âge.

La moutarde de Dijon qu'on prépare avec le vin doux, ou dans laquelle on

mêle le vin cuit & le sucre , est plus agréable au goût , mais elle doit être regardée comme la moindre de toutes , parce que le mou qu'on y employe embarrasse par ses parties sulphureuses les sels de la semence de moutarde.

On tire par expression de la semence de moutarde une huile propre pour résoudre les tumeurs froides ; pour la paralysie & pour toutes les maladies produites par des humeurs grossières.

MOUTON , *Vervex* , il contient beaucoup d'huile & de sel volatil ; sa chair nourrit beaucoup , passe avec assez de facilité ; quand il est devenu vieux , sa chair est sèche , dure & ne se digere qu'avec peine ; il convient en tout tems à toute sorte d'âge & de tempérament.

On employe le fiel de mouton pour déterger les ulcères des yeux , on se sert de son suif intérieurement pour arrêter la dysenterie , on le mêle aussi dans les onguents , dans les emplâtres & dans les pomades , pour résoudre & pour adoucir.

MURE , *Morum* ; ce fruit contient beaucoup d'huile , de phlegme & de sel essentiel. Il y a deux sortes de mures , des blanches & des noires , on ne

se sert point des blanches parmi les aliments, mais les noires sont fort en usage; elles rafraichissent, ôtent la soif, adoucissent les âcretés de la poitrine, elles donnent de l'appétit & excitent l'expectoration; elles sont venteuses, & ceux qui sont sujets à la colique doivent en rejeter l'usage, elles sont convenables dans les grandes chaleurs aux jeunes gens bilieux & sanguins.

Quand elles n'ont point atteint leur maturité, elles sont détersives & astringentes.

Le suc de mures est pectoral, humectant, & appaise les évacuations causées par des humeurs âcres, parce qu'il contient beaucoup de parties huileuses, embarrassantes & propres à produire ces bons effets; le syrop qu'on en fait s'ordonne pour les âcretés de la gorge & de la poitrine dans un verre d'eau; l'écorce & la racine du meurier sont apéritives & détersives.

MUSCADE, *Moscata nux*, elle contient beaucoup d'huile aromatique & de sel essentiel, elle aide à la digestion, fortifie le cerveau, le cœur & l'estomac, corrige la mauvaise haleine, chasse les vents, provoque les mois, résiste au venin par sa vertu aromatique,

qui consiste en un esprit étheré : on en fappe particulièrement sur le poisson , dont elle corrige les crudités. Comme elle échauffe beaucoup , l'on en doit user très-modérément ; elle ne convient point à ceux qui ont le ventre constipé , parce qu'elle le resserre encore davantage.

Elle convient dans le tems froid aux vieillards , aux phlegmatiques , & à ceux qui digerent difficilement.

L'écorce qui recouvre immédiatement la muscade , s'appelle *macis* , elle est fort odorante , & agit avec plus de force que la noix muscade ; parce que ses principes sont plus exaltés , & la rendent propre , comme la muscade , à atténuer les fucs visqueux & grossiers , à donner aux liqueurs plus de fluidité , & à augmenter la quantité des esprits.

MUSCAT, voyez RAISIN.

N.

NAVET , *Napus* , il donne par la distillation beaucoup d'acide & de phlegme , médiocrement d'huile & un peu de sel volatile alkali.

Le navet nourrit assez bien , se digere aisément , rafraîchit , adoucit & dissout

les viscosités âcres qui tombent sur la poitrine ; il convient dans l'asthme , la phthisie & la toux obstinée ; on le fait bouillir pour en exprimer un suc qui est d'un très-bon usage dans les fièvres hec- tiques & les obstructions ; on les coupe aussi par tranches & on les fait cuire au four dans un pot avec du sucre candi , couches sur couches , pour en faire un syrop , qui est un très-bon remède contre la toux , dans la pulmonie & autres maladies de poitrine : on les applique extérieurement étant rapés & en forme de cataplasme , pour résoudre & pour appaiser les douleurs.

Cette racine n'a rien de mal-fain , pourvû qu'on n'en mange que médiocrement , on les apprête de différentes façons ; quelques-uns les aiment frits , mais ils sont plus sains bouillis dans l'eau & accommodés avec du beurre frais. Cependant de quelque manière qu'on les apprête , ils ne laissent pas d'être fort flatueux.

Leur semence est apéritive , détersive & diurétique.

Les navets conviennent en tout tems à toute sorte d'âge & de tempérament , moins cependant à ceux qui sont sujets aux vents & à la colique.

NEFLE, *Tricoccum*, les nefles contiennent peu d'huile, beaucoup de sel acide terrestre & de phlegme; elles sont rafraîchissantes & astringentes, elles fortifient l'estomac, appaisent le vomissement, arrêtent le cours de ventre. Elles sont moins astringentes, moins nuisibles à l'estomac & plus aisées à digérer, quand elles sont plus mûres, parce qu'à mesure qu'elles meurissent, leurs fels s'élèvent & se dégagent des parties terrestres qui les retenoient & qui ne contribuient pas peu à l'astriction: d'ailleurs les nefles étant vertes, leur suc est beaucoup plus épais & plus grossier, que quand elles sont mûres, & enfin plus capable de donner de la consistance aux liqueurs & d'arrêter leur trop grand mouvement.

Les nefles ne se digerent pas facilement, quand on en mange avec excès, elles accablent l'estomac & empêchent la coction des autres alimens; elles conviennent en Hyver aux jeunes gens d'un tempérament bilieux & à ceux qui ont l'estomac foible.

NOISETTE, voyez AVELINE.

NOIX, *Nux*, ce fruit contient beaucoup de sel essentiel & d'huile, & médiocrement de phlegme; les noix sont

assez nourrissantes quand on a l'estomac capable de les digérer , lorsqu'on en mange beaucoup , elles excitent la toux , allument la bile & nuisent à la santé , principalement si elles sont sèches , parce qu'alors leur chair est plus compacte & plus massive ; l'huile qu'on en tire résout , digere , fortifie les nerfs , adoucit & calme les tranchées.

Les noix conviennent en tout tems à toute sorte d'âge & de tempérament , pourvu qu'on en use avec modération.

Les noix quand elles n'ont pas encore acquis toute leur maturité , s'appellent *cerneaux* , elles sont plus tendres , d'un meilleur goût & plus phlegmatiques , & par conséquent plus aisées à digérer.

Les noix confites sont fort agréables & salutaires ; elles fortifient l'estomac , corrigent la mauvaise haleine & ne produisent pas les mauvais effets des autres noix , parce que le sucre a adouci & a embarrassé leur sel âcre.

La coquille & les zestes sont sudorifiques & dessicatifs ; l'eau des trois noix est sudorifique , apéritive , cordiale , stomachique & hystérique : on l'ordonne dans les fièvres malignes , petite vérole , indigestion , colique &

hydropisie ; les feuilles de noyer sont astringentes, vulnéraires, alexitaires & fudorifiques.

O.

O EUF, *Ovum*, il contient beaucoup d'huile & de sel volatil, & médiocrement de phlegme : les œufs les plus en usage parmi les alimens sont ceux de poule ; ils nourrissent beaucoup, & font un bon aliment ; ils augmentent l'humeur féminale, adoucissent les âcretés de la poitrine.

Quand les œufs sont trop vieux, ils échauffent beaucoup, fournissent un mauvais suc ; les œufs frais sont plus sains, parce qu'ils ont une plus grande quantité de principes volatils & exaltés : de plus, leurs parties huileuses & salines étant plus étroitement unies, elles produisent un meilleur aliment.

Les œufs sont composés de deux substances, qui sont le jaune & le blanc ; le jaune contient beaucoup de parties huileuses & un sel acide volatil, & a les principes plus divisés & plus exaltés, c'est pourquoi il fortifie les parties solides, augmente la quantité des esprits & entretient les humeurs dans une juste

fluidité; le blanc est chargé de principes huileux & phlegmatiques qui le rendent humectant, rafraîchissant, nourrissant & propre à calmer le mouvement violent des liqueurs.

Les meilleurs sortes d'œufs qu'on puisse manger, sont les œufs à la coque bien frais & cuits dans l'eau, de manière que le blanc & le jaune n'ayent point trop de consistance; ils se digèrent facilement, produisent un sang doux & laiteux, & appaisent la toux; ils aident à la respiration, réparent les esprits, purifient les humeurs qu'ils fortifient.

Les œufs au miroir sont fort nourrissans & peuvent convenir aux estomacs les plus délicats.

Quoique les œufs au lait paroissent plus légers, ils ne sont pas à beaucoup près si sains, parce qu'ils renferment une grande quantité d'air, qui se raréfiant dans l'estomac, gonfle ce viscere & cause beaucoup de vents.

Les œufs pochés à l'eau, ayant été cuits à une chaleur douce & humectante, n'ont rien que de temperé, ils se digèrent facilement & produisent un bon suc.

Les œufs au verjus ou brouillés sont

très-innocens , & c'est une des meilleures fortes d'œufs qu'on puisse conseiller aux valétudinaires & aux personnes délicates.

Les omelettes ne sont pas mal-saines , pourvû qu'on n'y mêle ni oignon , ni ciboule , ni aucunes herbes ; les plus saines sont les omelettes à la crème.

En général les préparations où les œufs sont trop cuits , secs ou brûlés , leur procurent une âcreté qui les rend préjudiciables à la santé.

Il est bon de boire un coup après avoir mangé un œuf ; non parce qu'il pourroit être sans cela dangereux , mais parce qu'étant composé d'une substance visqueuse & gluante , il se digérerait moins facilement , si on ne le delayoit.

Les œufs conviennent en tout tems à toute sorte d'âge & de tempérament.

OIGNON, *Cepa* , cette racine donne par la distillation peu d'huile , beaucoup d'acide & de phlegme , & un peu de sel volatil alkali.

L'Oignon est apéritif , diurétique , vermifuge ; il brise la pierre des reins & de la vessie , provoque l'appétit , fortifie l'estomac ; mais il est rempli d'un sel acide volatil , sujet à enflammer la masse du sang & à causer des maux de

tête. Cet assaisonnement peut être bon aux vieillards & aux tempéramens phlegmatiques; mais les jeunes gens & ceux qui sont d'un tempérament sec, doivent en manger sobrement.

OLIVE, *Oliva*, ce fruit contient beaucoup d'huile, de phlegme & de sel essentiel, il excite l'appétit, fortifie l'estomac: on met les olives dans la saumure qui excite une petite fermentation, par le secours de laquelle leurs sels se dégagent un peu des parties terrestres; c'est pourquoi elles picotent avec plus de légèreté & de délicatesse les fibrilles nerveuses de la langue, & deviennent plus agréables; elles excitent l'appétit en picotant un peu les parois de l'estomac par les sels acides qu'elles contiennent, & par ceux que la saumure leur a communiqués; elles resserrent encore, & fortifient l'estomac par leur substance spongieuse & terrestre, propre à absorber les humidités qui relâchoient les fibres de cette partie; elles ne produisent de mauvais effets, qu'autant qu'on en mange avec excès, elles conviennent en tems froid à toute sorte d'âge & de tempérament.

L'huile qu'on en tire par expression

est adoucissante, émolliente, anodine, résolutive, détersive, propre pour la colique & la dissenterie.

Les feuilles d'olivier sont astringentes & propres pour arrêter les hémorrhagies & le cours de ventre.

OMBRE, *Thymallus*. Poisson, c'est une espèce de truite qui habite dans les eaux pures & nettes; sa chair est délicieuse, facile à digérer, d'un bon suc, & si salutaire, qu'on en permet l'usage aux malades.

ORANGE, *Aurentium*, il y a de deux espèces d'oranges, les unes sont amères, acides & verdâtres; les autres sont douces, plus grosses que les amères, d'un jaune doré & d'une bonne odeur: on se sert de ces deux espèces parmi les alimens.

Le suc d'orange amère contient beaucoup de phlegme & de sel acide, & peu d'huile, & son écorce contient beaucoup d'huile exaltée & de sel volatil.

Le suc d'orange douce donne beaucoup de phlegme, médiocrement d'huile & de sel acide, & son écorce abonde moins en huile exaltée & en sel volatil, que celle d'orange amère.

Le suc d'orange douce & amère ra-

fraîchit , humecte , fortifie le cœur & excite l'appétit , mais il en faut user sobrement , sans quoi il peut incommoder l'estomac & la poitrine en les picotant un peu trop rudement ; quoique le suc des deux especes d'oranges produise à peu près les mêmes effets , cependant on préfere en médecine le suc d'orange amere pour rafraîchir & humecter , & pour calmer l'ardeur de la fièvre , parce que ce suc est plus chargé d'acide & qu'il peut plus aisément épaisir les liqueurs trop ténues , appaiser leur mouvement violent , & précipiter les matieres âcres , qui les jettoient dans une fermentation extraordinaire.

Le suc d'orange amere mêlé avec de l'eau & du sucre , fait une boisson fort agréable , qu'on peut donner aux fébricitans dans la chaleur de la fièvre.

L'écorce d'orange amere est stomacale , elle réjouit le cœur & le cerveau , ramène la masse du sang & donne de l'appétit , elle échauffe beaucoup & met les humeurs dans une forte agitation , quand on en use avec excès : on la confit , on en fait aussi des zestes , on prend pour cela la partie de l'écorce la plus superficielle , parce que c'est elle qui

contient plus de principes exaltés, qui font la vertu de cette écorce.

Les écorces d'oranges douces & ameres conviennent en tout tems & à toute sorte d'âge, aux personnes qui ont l'estomac foible, & à ceux qui sont d'un tempérament phlegmatique & mélancolique; pour les fucs de ces fruits, ils sont excellens dans les tems chauds aux personnes bilieuses, & à ceux dont les humeurs sont âcres & trop agitées.

La fleur d'orange est employée dans les alimens & en médecine; elle contient beaucoup d'huile exaltée, de sel volatil & de phlegme; elle aide à la digestion par ses principes volatils, qui divisent & qui atténuent les parties grossieres des alimens; elle réjouit aussi le cœur & le cerveau & fait venir les mois aux femmes, parce que ces mêmes principes exaltés raniment la masse du sang, augmentent la quantité des esprits, & rarefient les fucs visqueux qui empêchoient l'écoulement de l'humeur menstruale.

L'usage immodéré de cette fleur échauffe, rend la bile plus âcre & peut causer par ce moyen différentes maladies: on la confit toute entière, ou l'on en fait des pâtes & des conferves; on

en fait une eau , appelée eau *naph* , qui est cordiale , hystérique , diaphorétique , cephalique & vermifuge : on la donne à une ou deux cuillerées seule ou dans l'eau , ou à une once dans les potions & les juleps ; elle convient dans les fièvres malignes , dans la peste , dans les affections hystériques.

ORGE , *Hordeum* , il contient beaucoup d'huile & un peu de sel essentiel ; il est détersif , rafraîchissant , émollient & très-nourrissant ; on en fait du pain qui est rafraîchissant , mais qui nourrit moins que celui de froment ou de seigle : on le prescrit aux personnes replettes , afin de les dégager en détergeant les passages sécrétoires & en diminuant la trop grande plénitude des humeurs.

On le prépare de plusieurs manieres , la plus usitée est l'orge mondé , qui est une très-bonne nourriture pour les sains & pour les infirmes , il n'a rien de visqueux ni de gluant , il passe aisément , il humecte beaucoup , il rafraîchit , il n'excite aucune flatuosité & ne resserre point : on peut y mêler du lait , il en devient plus agréable , mais il ne convient pas alors dans la fièvre.

ORTOLAN , *Hortulanus* , il contient

beaucoup de sel volatil & d'huile, la chair de cet oiseau a un goût exquis, elle est tendre, délicate & succulente, elle nourrit beaucoup. Comme elle contient peu d'humeurs visqueuses & qu'elle abonde en suc huileux & balsamique, elle fait un très-bon restaurant; elle est facile à digérer, & convient en tout tems à toute sorte d'âge & de tempérament.

OSEILLE, *Acetosa*, cette plante contient beaucoup de sel acide & de phlegme, médiocrement d'huile; on en retire aussi par la distillation un peu de sel volatil alkali.

Les feuilles d'oseille sont rafraîchissantes, modèrent l'ardeur de la bile, appaisent la soif, excitent l'appétit, fortifient le cœur, résistent au venin, & arrêtent le cours de ventre & les pertes de sang; l'oseille n'est bonne sur les tables que mêlée dans les alimens, autrement elle picoterait l'estomac, incommoderait ce viscere, resserrerait le ventre & causerait du désordre dans la digestion; mais étant sagement mêlée avec les alimens, elle ne fait que du bien, surtout dans le tems où les humeurs fermentent plus que de coutume, ont besoin de quelque correctif qui en calme la

tro

trop grande effervescence, car c'est une des propriétés de l'oseille de modérer le bouillonnement du sang: on donne l'oseille aux scorbutiques, on la mêle avec le creffon & le cochlearia, dans les bouillons & autres alimens.

Le syrop d'oseille est un bon remede dans les dissenteries, & dans les autres écoulemens immodérés.

L'oseille convient dans les tems chauds aux jeunes gens bilieux & sanguins; mais les personnes d'un tempérament mélancolique doivent s'en abstenir.

Les racines excitent le mouvement du sang dans le tissu des visceres: on les met dans les aposèmes & les ptisannes apéritives & rafraîchissantes.

OUTARDE, *Tarda*, cet oiseau contient beaucoup de sel volatil, moins d'huile & de phlegme que les oyes; sa chair est assez nourrissante, elle fournit un aliment solide & plus dur, que celle de l'oye; elle ne laisse cependant pas d'être d'un bon goût, & même délicate quand l'outarde est jeune; il faut la prendre en Automne ou en Hyver. Comme elle est difficile à digérer, il faut la laisser mortifier assez long-tems; les estomacs foibles doivent s'en abstenir, ou n'en pas faire grand usage.

La graisse est anodine & résolutive.

OYE, *Anser*, il y en a de deux especes, un domestique & un sauvage; il contient beaucoup d'huile & de sel volatil; le domestique contient aussi beaucoup de phlegme, le sauvage en contient moins. L'oye nourrit beaucoup, il produit même un aliment solide & assez durable, mais il est un peu difficile à digérer: quand cet oiseau est trop jeune sa chair est visqueuse, quand il est trop vieux, sa chair est sèche, dure, d'un mauvais suc, & cause des indigestions & des fièvres.

On peut dire en général que la chair d'oye est plus agréable au goût, qu'elle n'est salubre, parce qu'elle abonde en sucs lents & grossiers, c'est pourquoi on doit en user sobrement; cependant elle convient aux personnes robustes qui ont un bon estomac, ou qui font beaucoup d'exercice, parce qu'elle nourrit beaucoup & qu'elle produit un aliment durable.

P.

PAIN, *Panis*, c'est une préparation de grain qui fait l'aliment ordinaire; il differe suivant les différentes manieres qu'on a employées pour le faire.

suivant leurs proportions , & suivant la préparation de la pâte & la maniere de la cuire ; le meilleur est celui qui a été fait avec de bonne farine de froment , où l'on a laissé un peu de son : moins on laisse de son avec la farine de froment , plus le pain est nourrissant & agréable au goût ; mais il est plus difficile à digérer , & plus pesant sur l'estomac , parce que les parties subtiles de la farine s'unissent si étroitement les unes aux autres , qu'elles ne souffrent entr'elles presque aucuns pores , ce qui rend le pain compacte ; mais quand il y a un peu de son , ses parties grossieres empêchent l'union trop étroite de celles de la farine , rendent le pain plus poreux & plus aisé à être divisé par le ferment de l'estomac. De plus , le son déterge , rafraîchit & produit d'autres bons effets.

Le pain contient beaucoup de sel acide , d'huile & de phlegme , & médiocrement de sel volatil alkali.

Le pain de froment est le meilleur de tous , parce que les principes de ce grain sont plus déliés , moins terrestres & par conséquent plus faciles à digérer ; il convient à tout le monde & principalement aux mélancoliques , par-

ce que la plupart des autres grains ferment plus d'acide. Le pain frais est plus difficile à digérer que le pain rassis, parce qu'il est plus visqueux; aussi un estomac foible supporte-t-il plus aisément une panade, que de la bouillie. La croûte de pain resserre, & la mie employée en cataplasme ramollit, digere, adoucit & résout.

Le pain d'orge est pesant sur l'estomac, à cause de l'acide que l'orge contient avec des parties sulphureuses & terrestres assez grossières; ce pain est rafraîchissant, mais il nourrit moins que celui de froment & de seigle.

Le pain de seigle tient le milieu entre celui d'orge & de froment, il ne nourrit pas tant que le froment, & il lâche un peu le ventre; c'est pourquoi on en mange principalement à l'entrée du repas; on fait aussi avec le seigle un pain bis fort lourd qui cause une grande pesanteur dans l'estomac de ceux qui mènent une vie sédentaire; ce pain cause beaucoup d'obstructions & produit des fucs grossiers.

Le pain de sarrafin nourrit peu, mais un peu plus que celui de seigle, dont il approche fort; il n'est pas si lourd & se digere plus facilement.

Le pain d'avoine est fort lourd , peu agréable , mais fort nourrissant.

PANADE , espece de potage de pain cuit & imbibé dans le jus de viande , on en fait aussi avec du beurre , du sel & de l'eau ; les panades sont nourrissantes , on en donne aux petits enfans au lieu de bouillie & aux convalescens.

PANAIS , *Pastinaca* , il donne par la distillation , médiocrement d'huile , beaucoup d'acide & de phlegme , & très-peu de sel volatil alkali.

Le panais est fort agréable au goût à cause de quelques principes exaltés qu'il contient ; il est carminatif , diurétique , apéritif , incisif , atténuant , détersif , hystérique , difficile à digérer & pesant sur l'estomac.

Ses semences chassent les vents & excitent les urines.

On croit que ces racines sont moins venteuses que les navets , on les mange dans les potages ou apprêtées avec du beurre , mais il faut prendre garde de les trop assaisonner ; car étant par elles-mêmes très-incisives , le grand assaisonnement pourroit les rendre fort dangereuses & nuisibles à la santé ; elles ne conviennent qu'au tempérament froid & pituiteux.

PASSEPIERRE, Voyez PERCEPIERRE.

PÂTISSERIE, préparation de pâte avec plusieurs assaisonnemens des viandes, On peut dire en général qu'on ne doit point s'accoutumer à l'usage des Pâtisseries, parce qu'elles sont presque toutes pesantes sur l'estomac & difficiles à digérer; les épices & les assaisonnemens qu'on y prodigue sont préjudiciables à la santé, rien n'est plus capable d'allumer le sang & les humeurs.

PECHE, *Persicum malum*. Les pêches contiennent beaucoup de phlegme & de sel essentiel & très-peu d'huile. Elles humectent, rafraichissent & lâchent un peu le ventre; mais quoiqu'elles soient bonnes pour l'estomac & qu'on ne puisse rien manger de plus innocent, on doit néanmoins être très-circonspect dans l'usage & dans le choix de cette espèce de fruit. Comme les pêches sont d'une substance molle & humide, elles se corrompent aisément dans les premières voyes, elles y excitent des vents & produisent des vers. Elles sont plus salutaires, si on les mange avec du sucre, qui corrige & raréfie leur phlegme vicieux. On mange ordinairement les pêches dans du vin. Elles conviennent en tems chaud aux jeunes gens bilieux & sanguins; mais

elles sont nuisibles aux vieillards, aux phlegmatiques & à ceux qui ont l'estomac foible.

L'amande de la Pêche contient beaucoup d'huile & de sel essentiel. Elle est propre pour les vers. On en retire par expression un huile assez estimée pour les brouissemens d'oreille. Cette huile raréfie & chasse au-dehors, par le moyen de ses sels essentiels, les humeurs visqueuses, qui par leur séjour dans l'oreille, y causent des brouissemens.

Les feuilles & les fleurs de Pêcher sont purgatives, apéritives, vermifuges; le syrop de fleurs purge à une once: une petite poignée de ces fleurs infusée dans un bouillon de veau est utile aux personnes d'un tempérament pituiteux & sujettes aux fluxions de la tête & aux enfans qui ont des vers.

PERCE-PIERRE; *Saxifraga*. Cette plante abonde en sel salin, & contient médiocrement d'huile & de phlegme. Elle est apéritive & diurétique; elle emporte les obstructions des viscères, excite l'appétit, fortifie l'estomac. L'usage trop fréquent échauffe beaucoup; elle convient en hyver à ceux qui sont d'un tempérament phlegmatique & aux per-

sonnes âgées , dont l'estomac ne digère qu'avec peine.

PERCHE, *Perca*. Ce poisson contient beaucoup d'huile , de sel volatile & médiocrement de phlegme. Comme il renferme peu d'humeurs grossieres , il produit beaucoup de bons sucs & peu de mauvais , il nourrit beaucoup & fournit de bons alimens , parce qu'il contient beaucoup de parties balsamiques & de sucs épurés. Il se digère facilement , quand il est dans un âge moyen , parce qu'alors sa chair est d'une consistance médiocre. Au contraire quand il est trop jeune , sa chair est molle & visqueuse ; quand il est trop vieux , elle est dure & coriace.

La Perche de mer est de mauvais goût & a une chair dure & indigeste. On ne s'en sert point parmi les alimens.

La Perche de riviere convient en tout tems , à toute sorte d'âge & de tempérament ; les œufs de Perche sont fort bons. On les mange ordinairement rôtis sur le gril. Les pierres qu'on trouve dans sa tête , sont apéritives & propres à absorber les aigreurs ; on s'en sert pour la pierre & pour la gravelle ; on les emploie encore extérieurement pour les ulceres des gencives.

PERDRIX, *Perdix*. Cette oiseau contient beaucoup d'huile & de sel volatile. Il y a plusieurs espèces de Perdrix. En général cet oiseau a une chair ferme & peu remplie d'humidités visqueuses. Elle nourrit beaucoup, restaure, fortifie, elle est très-salutaire aux convalescens, non-seulement parce qu'elle contient beaucoup de parties huileuses & balsamiques propres à s'attacher aux parties solides & à les rétablir, mais encore par le secours de ses sels volatils qui entretiennent les liqueurs dans une juste fluidité, & qui augmentent la quantité des esprits.

Quand la Perdrix est vieille, sa chair est dure, coriasse, difficile à digérer. La Perdrix convient dans les tems froids à toute sorte d'âge & de tempérament, mais particulièrement aux personnes convalescentes & à celles qui sont d'un tempérament froid & phlegmatique.

On se sert en Médecine du sang & du fiel de la Perdrix pour les ulcères des yeux & pour les cataractes. On y instille les liqueurs toutes chaudes en sortant de l'animal; on employe aussi les plumes de Perdrix pour les vapeurs des femmes; on leur en fait sentir la fumée.

PERSIL, *Apium*. Il donne par la dis-

tillation médiocrement d'acide, une assez grande quantité de sel volatile alkali, beaucoup d'huile & de phlegme. Son odeur agréable & aromatique vient de quelques particules huileuses fortement atténuées & exaltées par des sels essentiels. Le sel de Persil est si âcre que quand on rince un verre dans l'eau où l'on a lavé cette plante, il se brise en morceaux. Ses feuilles sont vulnéraires & résolutives; appliquées extérieurement, elles dissipent le lait des mammelles, étant pilées & appliquées sur le sein; prises intérieurement elles provoquent les urines, emportent la pierre des reins & de la vessie, levent les obstructions, chassent les vents, corrigent la mauvaise haleine, résistent au venin.

Le Persil ne produit pas toujours un bon aliment, il enflamme & épaisit la masse du sang, par son sel salé tirant sur l'acide. Il faut prendre garde d'en user trop, ou trop souvent, car il peut nuire au cerveau & même causer l'épilepsie.

La racine est diaphoretique, propre dans la petite vérole & dans la fièvre maligne.

La semence est une des quatre grandes semences chaudes.

Le Persil convient en tout tems aux vieillards & aux personnes d'un tempérament phlegmatique & mélancolique ; mais les jeunes gens d'un tempérament chaud & bilieux doivent en user sobrement.

PIED, *Pes.* Cette partie des animaux composée de membranes, de ligamens, de tendons, de veines, d'arteres, & de cartilages, produit un suc visqueux, glutineux, rafraichissant & humectant. Elle est difficile à digérer, c'est pourquoi on n'employe en alimens que les pieds d'un jeune animal. On apprête dans les cuisines les pieds de veau, de mouton, d'agneaux & de cochon.

PIGEON, *Palumbus.* Cet oiseau contient beaucoup d'huile & de sel volatile, moins de phlegme que le poulet, & un peu plus de parties terrestres. Le Pigeon quand il est jeune, s'appelle Pigeonneau, sa chair est succulente, facile à digérer ; mais à mesure qu'il avance en âge, elle devient massive & pesante. Elle est nourrissante parce qu'elle contient beaucoup de parties huileuses & balsamiques. Elle produit un aliment assez solide & durable, parce qu'étant compacte & massive, elle s'attache aux parties solides, de maniere qu'elle ne

s'en sépare ensuite que difficilement.

Il convient en tout tems , à toute sorte d'âge & de tempérament , surtout à ceux qui digèrent facilement , qui sont dans un exercice continuel & qui dissipent beaucoup ; les mélancoliques doivent en user sobrement.

La chair de Pigeon resserre le ventre , parce qu'étant peu humide & chargée de parties terrestres , elle absorbe les humidités superflues qui relâchoient les fibres des intestins.

PIGNONS , *Strobili* , *Pinei*. Coques qui renferment une amande oblongue. Ces fruits contiennent beaucoup d'huile & médiocrement de sel essentiel ; ils nourrissent beaucoup , car par leur substance onctueuse ils fournissent aux vaisseaux sanguins un suc chileux propre à réparer les parties solides , & à tempérer l'âcreté des humeurs. Ils conviennent aux hétiques & aux phthifiques ; ils apaisent les ardeurs d'urine. Cependant les Pignons ayant une substance un peu massive , ils ne sont pas aisés à digérer & ils produisent beaucoup d'humeurs grossières.

Ils conviennent en tout tems aux jeunes gens d'un tempérament sec & bilieux.

PIMPRENELLE, *Pimpinella*. Cette plante donne par la distillation beaucoup d'huile & médiocrement de sel acide & une assez grande quantité de sel volatile alkali. Elle est apéritive, vulneraire, diuretique, diaphoretique, incisive; elle purifie la pierre des reins & de la vessie, elle est bonne à ceux qui ont les poudrons embarrassés, ou qui ont quelques maladies causées par quelques obstructions. Cette plante abonde en sel âcre qui la rend très-apéritive; elle se digère difficilement & rend le ventre paresseux, quand on en prend avec excès; elle convient en tout tems, à toute sorte d'âge & de tempérament, pourvu qu'on en use modérément.

PISSENLIT, *Dens Leonis*, c'est une espèce de chicorée sauvage, dont les fleurs sont jaunes; elle est moins amère, plus tendre & meilleure à manger que celle qui a les fleurs bleues. On l'emploie dans les salades, quand les feuilles commencent à croître & pendant qu'elles sont encore tendres. Elle est détersive, apéritive, purifie le sang & tempère l'ardeur des urines.

PISTACHES, *Pistacia*. Elles contiennent médiocrement de sel essentiel & beaucoup d'huile. Ces fruits sont bécchi-

ques, restaurans, adoucissans ; ils humectent, fortifient l'estomac, conviennent aux phtisiques & aux néphrétiques par leurs parties huileuses & balsamiques ; ils excitent l'appétit & l'humeur féminale, parce qu'ils contiennent quelques sels volatils, qui communiquent une chaleur douce & agréable. Les Pistaches font une nourriture adoucissante pour les personnes foibles & menacées de consommation. On en fait des émulsions avec l'eau de veau ; on les recommande dans les desserts avec d'autres ingrediens restaurans & corroboratifs.

Quand on en prend avec excès, elles échauffent beaucoup par la qualité de leurs sels volatils. Elles conviennent en tout tems, à toute sorte d'âge & de tempérament.

PLIE, *Passer levis* ; poisson de mer & d'eau douce, qui contient beaucoup d'huile, de phlegme & médiocrement de sels volatils. Sa chair nourrit beaucoup ; elle adoucit les âcretés de la poitrine par son suc huileux, visqueux & balsamique, qui relâche aussi les fibres de l'estomac & des intestins, procure la liberté au ventre ; elle convient en tout tems, à toute sorte d'âge & de tempérament & principalement aux jeu-

nes gens chauds & bilieux. La chair molle & aqueuse de ce poisson est peu convenable aux estomacs froids & pituiteux, mais on la corrige en la faisant cuire dans le vin blanc avec du sel & des fines herbes.

PLONGEON, *Mergus*; c'est un oiseau qui approche assez du Canard sauvage, mais il est plus aquatique; il est presque toujours dans l'eau. Il contient beaucoup d'huile, de sel volatil, & médiocrement de phlegme. Sa chair en quelque tems qu'on la mange, a toujours un goût de poisson; mais ce goût est passable, quand elle est tendre & grasse, elle approche de celle du Canard sauvage.

PLUVIER, *Pluvialis*. Cet oiseau contient beaucoup d'huile & de sel volatil. Sa chair est fort légère, facile à digérer & d'un bon goût; il produit un aliment peu solide, c'est pourquoi il n'accoutume point ceux qui sont accoutumés à un grand exercice de corps.

Le Pluvier convient en tout tems, à toute sorte d'âge & de tempérament.

POIRE, *Pirus*. Ce fruit contient médiocrement d'huile, beaucoup de sel essentiel & de phlegme. Les Poires sont plus amies de l'estomac que les Pommes. Presque toutes les Poires resserrent, parce qu'elles contiennent un suc un peu

épais & chargé de quelques parties terrestres, propres à donner plus de consistance aux liqueurs & à absorber les humidités superflues qui débilitoient les fibres des parties; les Poires d'une saveur âpre sont plus astringentes; le suc de Poires étant grossier, il demeure longtemps à digérer dans l'estomac, y excite des vents & de coliques; pour en faciliter la digestion, on les fait cuire & on les mange avec du sucre: on ne doit pas servir de Poires avant les autres viandes, parce qu'elles pourroient demeurer longtemps dans les premières voyes & fermer le passage aux autres alimens qui viendroient ensuite.

Elles conviennent en tout tems, à toute forte d'âge & de tempérament.

POIRÉ, Cidre fait avec des Poires. Il fortifie l'estomac par une légère astriction, & la plupart de ceux qui ont de la peine à digérer, se trouve mieux de l'usage du Poiré que du Cidre de Pomme.

POIREAU, *Porrum*. Il contient beaucoup d'huile & de sel essentiel. Il est apéritif, incisif, pénétrant, résolutif, il chauffe, il atténue, il est propre pour évacuer le phlegme des poulmons, pour rendre la respiration libre.

pour lever les obstructions de l'estomac. Il se digère un peu difficilement & excite quelquefois des vents à cause d'un phlegme visqueux & gluant qu'il contient ; c'est pourquoi on le fait toujours bien cuire avant de le manger , afin d'atténuer par la coction ce mauvais suc.

Le Poireau excite l'urine , les mois & l'humeur seminale par son sel âcre , incisif , & pénétrant. Il aide à la suppuration , appliqué extérieurement , parce qu'il digère , meurit & atténue la matière de la suppuration , & qu'il lui communique assez de force & de mouvement pour se faire un passage au-dehors. On l'applique aussi sur les brûlures & les morsures de serpens , il ouvre en cette occasion les pores de la partie & donne une libre sortie aux matières étrangères. Enfin son suc apaise les douleurs & les brouissemens , d'oreilles étant introduit dedans , parce qu'il raréfie & atténue par ses sels âcres les humeurs visqueuses & acides qui s'étoient attachés à cette partie & qui la picotoient fortement. Il convient en tems froids aux vieillards , aux phlegmatiques & à ceux qui ont des humeurs grossières & visqueuses.

POIRÉE , V. BÊTE.

POIS , *Pisum*. Il y a de plusieurs sorte

re de Pois qui sont en usage parmi les alimens, excepté les Pois *Chiches*, qu'on n'employe guères qu'en Médecine. Ce légume contient beaucoup d'huile, de fel essentiel & de phlegme. Si on pile les Pois & qu'on les laisse dans un vaisseau bien bouché, ils fermentent beaucoup & acquièrent une odeur forte & désagréable, & leurs fels volatiles montent d'abord en les distillant; au lieu que s'ils n'eussent point fermenté avant la distillation, leurs fels volatiles ne seroient montés qu'à la fin de l'opération. D'où l'on peut conclure que quand on en mange beaucoup, comme ils excitent de grandes fermentations dans le corps, ils doivent aussi échauffer beaucoup.

Plus ils sont petits & verts, plus ils ont bon goût; on les fait sécher pour les conserver plus long-tems, mais ils ne sont plus si agréables, parce que la fermentation leur fait perdre quelques parties volatiles exaltées qui contribuoient à cette faveur agréable.

Les Pois sont apéritifs, détersifs, émolliens, ils adoucissent les âcretés de la poitrine, appaisent la toux, nourrissent beaucoup; ils lâchent un peu le ventre, surtout par leur premier bouillon: ils sont flatueux, parce que leur

acide fait gonfler les matieres dans les premieres voyes. Quand on en mange beaucoup , ils fournissent un suc visqueux & épais qui ne pouvant se distribuer aisément dans le corps , fait des obstructions , & ils feroient beaucoup plus dangereux , sans un sel , qui ébranlant doucement les glandes intestinales , oblige quelquefois le ventre à s'ouvrir.

La purée épaisse qu'on tire des Pois est très pésante sur l'estomac, parce qu'elle a laissé dans la décoction les sels que les Pois renferment & qui rendent assez sain le bouillon clair de Pois. Privés de ces sels les pois ne sont presque que de la terre.

Les Pois conviennent en tout tems principalement aux jeunes gens & à presque toute sorte de tempérament , excepté aux personnes chargées d'humeurs grossieres.

Les Pois Chiches excitent l'urine & les mois & adoucissent les âcretés de la poitrine. On s'en sert en décoction pour la pierre & pour la colique néphrétique.

POIVRE , *Piper* ; fruit chaud & sec , dont on se sert pour l'assaisonnement des sausses. Il contient beaucoup de sel fixe , médiocrement d'huile , & du sel volatil.

Le Poivre est chaud, dessiccatif, carminatif, incisif, atténuant, résolutif. Il fortifie le cerveau & les nerfs & même la vue. Il est d'un grand usage contre les froideurs & les flatuosités de l'estomac, il résiste à la malignité des humeurs.

Le Poivre est pernicieux aux personnes d'un tempérament chaud & bilieux, parce qu'il enflamme le sang & les autres humeurs; mais quand il est sagement administré, il est bon à ceux qui abondent en humeurs visqueuses, car par son sel volatil & piquant il résout le tartre grossier de l'estomac & débarrasse les premières voyes.

Le Poivre est le remède le plus commun pour ceux à qui la luvette s'est relâchée.

Les fines épices dont on se sert assez communement dans les ragouts sont le poivre, la muscade, le gérofle, le gingembre, l'anis verd & la coriandre mis dans une certaine proportion. Ces drogues chassent les vents, atténuent les humeurs visqueuses & fortifient le cerveau.

POMME, *Malum*. Il y a bien des espèces de Pommes, dont le goût est différent; les unes sont douces, les autres

après, les autres insipides, &c. Mais toutes renferment un acide qui tient un milieu entre le fixe & le volatil. En général les Pommes contiennent beaucoup de phlegme, de sel essentiel, & une médiocre quantité d'huile; elles sont pectorales, apéritives, rafraichissantes, cordiales; elles appaisent la soif & la toux, & lâchent le ventre; elles nourrissent peu, parce qu'elles ont peu de parties sulfureuses & beaucoup d'aqueuses. Les pommes douces ont une qualité tempérée & fournissent un meilleur suc; elles lâchent le ventre étant mangées à l'entrée du repas. Celles qui ont le goût âpre sont d'une substance froide & grossière qui resserre le ventre; les pommes aigres sont plus froides & moins flatueuses que les douces; les pommes insipides sont mal-saines, elles se corrompent dans l'estomac au lieu de s'y digérer. Au reste toutes les pommes causent des vents & se digèrent difficilement, elles perdent beaucoup de leurs mauvaises qualités en les faisant cuire. Les pommes qui ont passé l'hyver sont moins venteuses, parce qu'elles ont eu le tems de déposer leur humidité trop crue.

Les meilleures Pommes qu'on mange en hyver, sont la Calvile, la Reinette,

le Court-pendu & la Pomme d'Apis.

La Calvile renferme un suc doux, qui convient à ceux qui ont des aigreurs dans l'estomac, pourvu qu'ils en mangent peu.

La Reinette par son suc acide convient aux bilieux, adoucit les âcretés de la gorge & appaise la soif. On en fait un syrop qui purge à une once.

Le Court-pendu est bon contre la mélancolie & l'enrouement. On le creuse, on en ôte les pepins, on le remplit de sucre, & on le fait cuire à un feu doux.

La Pomme d'Apis renferme une eau favorable très-propre à rafraichir la bouche & à éteindre la soif, mais elle a une chair très-difficile à digérer. Aussi les personnes d'un estomac foible, se doivent contenter de broyer ce fruit entre les dents & d'en tirer le suc, la Pomme d'Apis doit se manger crue, elle perd toute sa faveur au feu. On fait avec les Pommes une confiture qu'on appelle gelée. On s'en sert beaucoup; elle est humectante, rafraichissante & pectorale.

POTIRON, V. *Citrouille*.

POULARDE, jeune poule qu'on a engraisée comme un Chapon; elle a les mêmes propriétés que la Poule & le Poulet; mais la chair en est plus délicate, plus succulente & plus nourrissante.

POULE, *Gallina*, elle contient beaucoup d'huile, de sel volatile & de phlegme. Sa chair est nourrissante, produit un bon suc, se digère facilement, elle humecte, rafraichit, elle est très-salutaire aux personnes atténuées & convalescentes. Quand la Poule est vieille, elle se digère difficilement, elle est dure, sèche & coriace, parce que les parties huileuses & balsamiques ont été dissipées par la fermentation continuelle où sont les humeurs. Cependant elle peut être employée en cet état dans les bouillons.

Elle convient en tout tems, à toute sorte d'âge & de tempérament; mais plus aux personnes délicates & qui mènent une vie sédentaire, qu'à ceux qui sont forts & robustes.

La graisse de Poule adoucit, résout & mollit les duretés.

POULE d'eau, *Fulica*. Cet oiseau aquatique contient beaucoup d'huile & de sel volatile. Il y en a qui sentent le lion & qui sont d'un goût assez désagréable, d'autres au contraire sont d'une saveur exquise. On peut dire en général que ces oiseaux ne vivant que d'alimens grossiers, leur chair est aussi chargée de suc grossiers & est difficile à digérer; mais les personnes qui ont un bon esto-

mac & qui font un grand exercice, n'en sont pas incommodés ; au contraire ils y trouvent un aliment solide.

POULET, *Pullus gallinaceus*. Il contient beaucoup d'huile, de sel volatile & de phlegme.

Le Poulet est un aliment salutaire dont on se sert en santé comme en maladie ; il est facile à digérer, il humecte, nourrit, produit un bon suc ; on fait avec le Poulet un demi bouillon qu'on appelle eau de Poulet & qui est fort en usage dans la diète des fébricitans. On ne remarque point que l'usage du Poulet produise aucun mauvais effet. Il ne convient point à ceux qui ont besoin d'aliment solide.

POURPIER, *Portulaca*, il donne par la distillation beaucoup d'huile & de phlegme, médiocrement d'acide & un peu de sel volatile alkali. Il est rafraichissant, il adoucit les âcretés de la poitrine, purifie le sang ; il est bon dans le scorbut & les hemorrhagies. L'eau distillée ou le suc de Pourpier est propre à embarrasser les sels âcres des humeurs, à calmer leur trop grand mouvement. On le donne dans fièvres ardentes & dans les pertes de sang.

Le Pourpier se digère difficilement, excite

excite des vents ; on en fait des salades qui sont rafraichissantes. Il convient en tems chaud aux jeunes gens d'un temperament bilieux.

PRUNE, *Prunum*. Il y a bien des especes de Prunes, que nous ne nous arrêterons pas à décrire. Elles contiennent peu d'huile, beaucoup de sel essentiel & de phlegme ; elles sont humectantes, rafraichissantes, émollientes, laxatives, elles appaisent la soif & donnent de l'appétit. Comme elles débilitent & qu'elles lâchent beaucoup, on ne doit pas en permettre l'usage à ceux qui ont l'estomac foible & qui digèrent difficilement. Elles ne conviennent pas aux vieillards & à ceux qui abondent en pituite : on en met sécher au four : quand elles sont sèches on les appelle Pruneaux ; ceux-ci ne produisent pas tant de mauvais effets, à cause de l'humidité dont ils ont été privés.

Q

QUARRELET. Ce poisson contient beaucoup d'huile, de phlegme & médiocrement de sel volatile. Il a la chair blanche, mollasse & aqueuse ; elle nourrit cependant beaucoup, elle digé-

re facilement, adoucit les âcretés de la poitrine & lâche le ventre ; & quoi- qu'elle soit un peu visqueuse, elle ne produit de mauvais effet que par l'excès qu'on en fait. Elle convient en tout tems, à tout âge & à toute sorte de tempérament, principalement aux jeunes gens bilieux.

R

R A I E, *Raia*, ce poisson contient beaucoup d'huile & de sel volatile. Il y en a de plusieurs espèces ; celle qu'on appelle bouclée est meilleure que les autres. Elle nourrit beaucoup, produit un aliment solide & durable, mais comme sa chair est un peu dure, elle se digère difficilement, excite des vents & produit des humeurs lentes & grossières ; effets qui sont encore plus considérables, quand la Raie n'est pas suffisamment mortifiée.

Il y a une espèce de Raie plus grosse que la bouclée qu'on appelle Ange, elle est plus dure & plus coriace que la Raie ordinaire.

La Raie convient en tout tems aux jeunes gens bilieux & sanguins, & à tous ceux qui ont un bon estomac.

RAISIN, Uva. Ce fruit donne beau-

cou de sel essentiel & de phlegme, médiocrement d'huile & un peu sel volatile alkali.

Le Raisin nourrit beaucoup, donne de l'appétit, excite les urines & la semence, adoucit les acetés de la poitrine, l'usage trop fréquent lâche le ventre, produit des coliques & des vents. Au reste comme il y a bien des sortes de raisins, ils n'ont pas les mêmes vertus.

Les Raisins doux nourrissent, engraisent, gonflent l'estomac & provoquent les selles; les autres au contraire nourrissent peu & resserrent.

Quand le Raisin n'est pas encore mûr, il paroît âpre & styptique, parce que ses sels picotent désagréablement les nerfs de la langue, ces acides unis aux parties terrestres rendent le Raisin astringent; mais quand la chaleur les a fait fermenter, ces sels se dégagent & se laissent envelopper par les parties huileuses qui auparavant étoient fixées par la terre, alors le raisin est sucré & d'astringent qu'il étoit, il est laxatif & émollient; parce qu'il contient pour lors plus de parties aqueuses, & que ses principes huileux n'étant plus retenus par d'autres principes grossiers, ils relâchent

les fibres de l'estomac & des intestins ; & délayent les excremens qui y sont contenus.

On confit le Raisin verd & le verjus ; cette confiture est rafraichissante & humectante.

Le Raisin séché est le plus sain. Cette préparation le dépouille de la plus grande partie de son phlegme & corrige l'acide qu'il contient ; aussi est-il plus nourrissant , plus adoucissant , & très-propre pour remédier aux acretés de la poitrine & pour ramollir le ventre. Mais il se tourne aisément en bile , & les personnes sujettes à avoir la bouche amère, doivent s'en abstenir. Les pepins sont astringens. Les Raisins de Damas sont fort en usage dans les ptisannes pectorales, ceux de Corinthe abondent en un sel acide dissous dans une suffisante quantité de phlegme , qui les rend rafraichissans , & propres à appaiser la chaleur de la bile , & des autres humeurs. On en fait des confitures , une gelée & une boisson fort bonne pour rafraichir , humecter , & adoucir. On employe les Raisins de Corinthe à une demi-once pour une pinte d'eau dans les ptisannes pectorales , qu'on donne dans les fluxions de poitrine & dans la toux opiniâtre.

RAVE, *Rapa*. Elle contient peu d'huile, mais beaucoup de fel essentiel & de phlegme, elle est apéritive, détersive, & incisive, elle pousse par les urines, chasse la pierre des reins & de la vessie; elle est propre pour la colique nephretique, pour la jaunisse, pour l'hydropisie; on l'applique écrasée sous la plante de pieds dans les fièvres malignes. La Rave cuite dans du bouillon de chair, nourrit, enfle, engendre des ventosités, rend la chair humide & molle. L'usage n'en est pas bon pour la santé. La décoction de la Rave adoucit la toux, étant édulcorée avec du sucre.

La semence est apéritive, alexitaire, & vermifuge.

Rave de Limousin; elle contient médiocrement d'huile & beaucoup de fel essentiel.

Les Raves de Limousin nourrissent beaucoup & excitent l'urine. On se sert de leur décoction édulcorée avec du sucre, pour adoucir les âcretés de la poitrine, on en prend le soir avant de se coucher: les Raves sont venteuses, causent des obstructions & se digèrent difficilement.

REFORT, V. *Rave*.

RÉPONSE, *Rapunculus*. Cette plante contient beaucoup d'acide & de phleg-

me , médiocrement d'huile. On en retire aussi un peu de sel volatile alkali ; elle est détersive , rafraichissante , aperitive & propre pour la gravelle & la pierre ; elle déterge , résiste au venin , fortifie l'estomac , aide à la digestion ; elle ne produit point de mauvais effets que par l'usage immodéré.

Ris, *Oriza*. Le Ris contient beaucoup d'huile , médiocrement d'acide & un peu de sel volatil alkali ; il adoucit , restaure & nourrit beaucoup par ses parties huileuses balsamiques & embarrassantes. Il modère les cours de ventre & arrête les crachemens de sang en épaisissant par son suc visqueux les humeurs âcres , & tempérant leur mouvement trop violent. Mais comme sa substance est assez compacte , il pese quelquefois sur l'estomac, ne s'y digère pas aisément, demeure long-tems dans les premières voies , y fermente , s'y rarefie & excite des vents. Son usage trop fréquent peut aussi causer des obstructions par son suc lent & grossier qui s'arrêtant dans les petits tuyaux , empêche les liqueurs d'y circuler. M. Andry ne veut point que ceux qui ont le ventre trop resserré , en fassent usage, parce qu'il est un peu astringent. M. Lemeri dit qu'il convient aux

hétiques & aux phtisiques ; mais tous les phtisiques, dit le même Auteur, loin d'engraisser par l'usage du Ris, desséchent encore davantage ; ce n'est pas que le Ris ne soit assez nourrissant, mais c'est que l'estomac des phtisiques n'est pas disposé à digérer un aliment dont les principes sont si liés & si difficiles à separer.

Ris de veau, morceau fort délicat, qui se prend à la gorge du veau ; ce mets fait une fort bonne nourriture, pourvû que les assaisonnemens & les épices ne dominent point dans ces différens ragoûts.

ROCAMBOLE, espece d'ail, qu'on appelle autrement Echalotte d'Espagne ; ses qualités sont à peu près les mêmes que celles de l'ail, mais elle est d'une nature un peu plus douce.

ROGNON, Reins, *Renes* ; ces parties sont pour l'ordinaire d'une substance solide & compacte, qui les rend difficiles à digérer & produit des obstructions ; cependant il y a quelques animaux jeunes dont les reins sont assez tendres & d'un bon goût ; tels sont ceux des agneaux, des veaux, &c.

ROMARIN, *Rosmarinus* ; les feuilles

mêlées avec celles des autres plantes odoriférentes sont quelquefois d'usage dans les ragoûts ; elles sont propres à résoudre & à mondifier , elles fortifient le cerveau : on fait avec les fleurs l'eau de la Reine de Hongrie , qui convient dans les défaillances , les étourdissements , les vertiges , & dans les vapeurs hystériques & hypochondriaques.

ROUGET, *Rubellio*. Ce poisson contient beaucoup d'huile & de sel volatil , & médiocrement de phlegme ; sa chair nourrit beaucoup , restaure & rétablit les forces , par ses parties huileuses & balsamiques , & par ses sels volatils ; elle se digère facilement , parce qu'elle est peu chargée de suc grossier : on remarque que le rouget convient dans le cours de ventre , dans la toux & dans la plûpart des maladies qui viennent de l'âcreté des humeurs.

S.

SAFRAN, *Crocus*, il contient beaucoup d'huile exaltée & de sel volatil , acide & urineux ; il est hystérique , apéritif , résolutif , cordial , alexitaire ; il adoucit les âcretés de la poitrine ,

excite le sommeil, il facilite la respiration, & les asthmatiques se trouvent foulagés d'en prendre un peu dans du vin chaud: on en mêle dans les collyres pour conserver les yeux dans la petite vérole, il y a des Pays où l'on en mêle dans presque tous les mets; l'usage fréquent du safran offusque les sens, rend la tête pesante, cause des assoupissemens involontaires & excite des nausées.

SANGLIER, *Aper*, il contient beaucoup d'huile, plus de sel volatil que le cochon ordinaire & moins de phlegme; sa chair nourrit beaucoup, fournit un aliment qui ne se dissipe pas aisément, elle se digere plus facilement que celle du cochon ordinaire; elle produit des humeurs grossieres & ne convient point aux personnes oisives & délicates.

Le jeune sanglier ou marcastin est fort estimé pour son goût; cependant il abonde en suc visqueux & grossiers, qui se trouvent en moindre quantité dans le sanglier plus avancé en âge.

SARCELLE, *Querquedula*, c'est un oiseau aquatique, ou une espece de canard sauvage. Il y en a de deux sortes, la petite est plus en usage parmi les ali-

mens, sa chair a un goût plus agréable que celle du canard sauvage & se digere plus facilement.

SARDINE, *Sarda*; ce petit poisson contient beaucoup d'huile & de sel volatil, il nourrit médiocrement, lâche un peu le ventre, produit un assez bon aliment, mais quand elle est salée, elle échauffe beaucoup, excite la soif & rend les humeurs âcres, on la peut mettre au nombre des alimens qui sont plus agréables, qu'utiles & salutaires.

SARRASIN, *Eagopyrum*, espece de bled, qui contient beaucoup d'huile & peu de sel essentiel: on en fait du pain qui approche de celui de seigle, mais il est un peu plus nourrissant, & assez facile à digérer, il est bien inférieur au pain de froment.

SARRIETTE, *Satureia*; cette plante contient beaucoup d'huile exaltée & de sel volatil, elle est céphalique, pénétrante, atténuante, hystérique, diurétique: on l'employe comme le thim dans les fausses, elle excite l'appétit, aide à la digestion, & chasse les vents.

Elle convient dans le tems froid aux vieillards, aux phlegmatiques, & à ceux qui ont l'estomac foible & débile,

l'usage trop fréquent met les humeurs dans une forte agitation.

SAUSSE, dans laquelle on fait cuire toute sorte de mets ; elle relève le goût des viandes, mais pour l'ordinaire, elle ne produit que de mauvais effets ; les assaisonnemens, les épices & les autres ingrédiens la rendent malfaisante.

SAUCISSE, *Botulus*. Les saucisses sont indigestes, & fort pesantes sur l'estomac ; les vieillards, les personnes délicates qui digèrent mal ou qui font peu d'exercice, doivent s'en abstenir ; celles de veau sont meilleures, & plus saines que celles de cochon.

SAUGE, *Salvia* ; elle contient beaucoup d'huile exaltée & de sel volatil & fixe, & peu de phlegme ; elle est céphalique, nervale, hysterique, apéritive, résolutive ; elle ranime le mouvement des liqueurs, & la circulation du sang, tue les vers, débarrasse le poulmon des asthmatiques : on s'en sert extérieurement & intérieurement pour la paralysie, la léthargie, l'apoplexie, on en mâche pour faire cracher. On prend les feuilles de petite sauge en place de thé pour les maladies du cerveau, pour fortifier l'estomac, pour faire couler les

urines , & pour lever les obstructions du poumon , & pour atténuer la pituite ; on fait usage de sauge dans les potages & dans les fausses.

SAUMON, *Salmo* ; ce poisson contient beaucoup d'huile & de sel volatil , & médiocrement de phlegme , il nourrit beaucoup , fortifie & restaure ; mais lorsqu'il est gras & qu'on en mange trop , il cause des envies de vomir & des indigestions ; s'il est vieux , sa chair est sèche , dure & lourde sur l'estomac ; quand il est frais , il est agréable au goût , mais il se corrompt plus vite.

Le meilleur endroit du saumon est la hure , on estime ensuite le ventre , mais cet endroit est fort gras , il n'est pas si sain.

SCORSONNAIRE, voyez CERCIFIS.

SECHE, espece de poisson qui est très-commun à Lyon , à Bordeaux & à Nantes ; il est fort dur , coriace , d'assez mauvais goût , & fort difficile à digérer. On fait bouillir ce poisson dans l'eau , puis on le coupe par morceaux pour l'apprêter avec du beurre , des ciboules , du persil , un peu de poivre , & sur la fin quelques gouttes de vinaigre. Il faut avant cela qu'il ait été dans de l'eau.

salée, mêlée de chaux vive & de cendres : quand on peut digérer ce poisson il nourrit beaucoup, mais il resserre le ventre, produit un sang épais & grossier qui appesantit la tête.

SEIGLE, *Secale*; espece de froment, il contient beaucoup d'huile & de sel essentiel : on en fait du pain qui nourrit moins que le froment, & lâche un peu le ventre, on le mêle quelquefois avec le bled pour donner au pain un certain goût qui plait à plusieurs personnes. La farine est résolutive & ramollit les tumeurs; le son est détersif, émollient, propre pour adoucir les âcretés de la poitrine, & pour les cours de ventre.

SEL, *Sal*. Le sel marin est celui dont on se sert dans les cuisines, il contient beaucoup de liqueur acide mêlée entièrement avec quelque portion de terre & une très-petite quantité de soufre.

Il est purgatif, apéritif, détersif, & dessiccatif; il excite l'appétit, aide à la digestion, il empêche la trop grande fermentation des alimens dans l'estomac & le bouillonnement violent des autres liqueurs : d'ailleurs s'unissant facilement aux sels volatils urineux, &

faisant par-là un sel ammoniac, il tempere l'âcreté des humeurs & les fait couler par les urines; enfin irritant légèrement par ses petites pointes les parties solides & leur servant d'aiguillon, il rend les oscillations des fibres plus vives; par-là les fonctions du corps se font mieux, c'est de-là que viennent les belles qualités du sel, comme d'échauffer, de digérer, d'ouvrir, de dessécher, d'inciser, d'exciter l'appétit & de résister à la pourriture.

Il ne faut pas faire un usage immodéré du sel, car c'est un puissant desiccatif, il augmente la soif, cause le scorbut, & corrompt le sang.

SOLE, Solea. Ce poisson contient beaucoup d'huile, plus de sel volatil que la limande, & moins de phlegme. La sole a une chair tendre, courte & ferme, le mélange proportionné de parties huileuses & de sel volatil, la rend fort agréable au goût, nourrissante, propre à produire de bons suc, & facile à digérer; elle ne produit de mauvais effets que dans l'excès.

Quoique la friture soit mal-saine, la sole frite n'a rien de mal-faisant, apparemment parce qu'ayant la chair forte

ferrée, elle prend moins de friture que la carpe & plusieurs autres poissons.

SORBE, voyez CORME.

SUCRE, *Sacchar*. Il contient beaucoup de sel essentiel, & une médiocre quantité d'huile qui le rend inflammable.

Le sucre est chaud, incisif, atténuant, bechique, résolutif, écarte la corruption; enfin il n'y a que de bons effets à attendre du sucre, quand on en fait usage. Le sucre par un soufre balsamique qu'il renferme, est merveilleux pour conserver le baume du sang & garantir les vieillards de plusieurs indispositions ordinaires à leur âge. Etant composé de sel essentiel acide & d'huile, il adoucit les âcretés de la poitrine, calme la toux, dissout la pituite, apaise & procure l'expectoration; mais comme il est inflammable pour sa partie sulphureuse, il allume la bile, quand on en use avec excès; l'acide même venant à se dégager alors des liens du soufre, agit avec toute sa force, cause des irritations convulsives dans les nerfs, ronge les dents, corrompt les gencives. Le sucre n'est pas aussi contraire au mélange des fluides vitaux, qu'on le pense, puisqu'il ne produit aucune al-

rération dans le sang, dans le lait ou dans la sérosité, quand on le mêle avec ces substances, & que tout son effet se réduit à stimuler les fibres des intestins & à faciliter l'excrétion des fèces par les selles. Comme il facilite l'union intime des parties oléagineuses des alimens avec les parties aqueuses, il est bien vraisemblable qu'il contribue beaucoup à la formation d'une grande quantité de chyle.

Le sucre d'orge, fait avec le sucre cuit dans une décoction d'orge est bon pour la toux, pour les maladies de la gorge & de la poitrine.

T.

TANCHE, *Tinea*, poisson qui contient beaucoup d'huile, de sel volatil & de phlegme. Il y a deux especes de tanches, une de mer qui n'est point en usage dans les alimens. & une d'eau douce qu'on employe dans les cuisines; elle est d'une saveur plus ou moins agréable, suivant l'eau plus ou moins claire dans laquelle elle habite; la tanche nourrit médiocrement, mais plusieurs en rejettent l'usage, à cause d'un suc

visqueux & grossier qu'on assure qu'elle produit; c'est pourquoi elle a besoin du secours des assaisonnemens. Au reste si ce poisson n'est pas salutaire, au moins n'est-il pas généralement pernicieux; mais il ne convient point au tempérament pituiteux, parce qu'il produit des sucs grossiers.

THÉ, *Thea*. Il contient beaucoup d'huile exaltée & de sel volatil; on cueille ses feuilles vers les mois d'Avril & de Mai, on les met sur une platine de fer polie & chaude, on les retourne continuellement avec la main jusqu'à ce qu'elles se fanent, ensuite on les place sur des nattes ou du papier pour les laisser refroidir, ce qu'on réitére plusieurs fois: on fait un choix plus scrupuleux de ces feuilles pour l'Empereur & les Grands Seigneurs, & on l'appelle *Thé Impérial*.

Le thé Bohe ou thé roux, est celui qui a été plus froissé & plus rôti, & qu'on estime plus que le thé verd.

Le thé est incisif, atténuant, diurétique, apéritif, astringent, diaphorétique; il purifie la masse du sang, dissipe les maux de tête, leve les obstructions des viscères, il appaise les coliques &

les vents , facilite la digestion , fortifie l'estomac.

En général , le thé convient particulièrement aux personnes replettes & pituiteuses.

THON , *Thunnus*. Poisson fort gros qui contient beaucoup d'huile & de sell volatil , il a la chair ferme , courte & d'un excellent goût , il fournit un aliment nourrissant & durable , mais difficile à digérer ; la partie inférieure du ventre qui est la plus délicate & la plus succulente , reste long-tems sur l'estomac , relâche & affoiblit ses fibres : on le mange ordinairement en Hyver & en Automne ; il convient aux jeunes gens bilieux & sanguins qui ont un bon estomac , & qui sont accoutumés à faire beaucoup d'exercice.

THYM , *Thymus*. Cette plante contient beaucoup d'huile exaltée & de sell volatil. Le thym est cephalique, incisif, pénétrant , apéritif , diurétique , il atténue & rarefie les humeurs visqueuses , excite l'appétit , aide à la digestion , chasse les vents , résiste au venin : on s'en sert extérieurement pour fortifier , pour résoudre , pour ouvrir les pores & pour exciter la transpiration ; l'huile

essentielle se donne à cinq ou six gouttes, dans trois ou quatre onces d'une liqueur convenable pour appaiser la coque ventreuse, pour fortifier l'estomac & pour pousser les mois & les urines; l'usage fréquent du thym rarefie trop les humeurs & les met dans une trop forte agitation.

Il est propre dans le tems froid aux vieillards, aux phlegmatiques, & à ceux qui ont un estomac foible & débile.

TOPINAMBOURG, *Helianthemum tuberosum*. Ces especes de poires de terre contiennent médiocrement d'huile, beaucoup de phlegme & d'acide. Les topinambourgs rassasient, nourrissent très-peu, & sont très-difficiles à digérer, ils produisent des humeurs grossieres & excitent des vents.

TORTUE, *Testudo*. Il y a trois especes de tortue, une de terre, une de mer & une d'eau douce. La tortue contient beaucoup d'huile & de sel volatil, & médiocrement de phlegme, sa chair est fort nourrissante, mais elle demande un bon estomac, les bouillons qu'on en fait conviennent aux phthysiques, & non pas sa chair, qui est d'une substance trop terrestre pour pouvoir se di-

gère dans un estomac si délicat : on se fait aussi un syrop excellent pour adoucir les âcretés de la poitrine, & pour rétablir les personnes maigres & atténuées.

Il n'y a que le corps dans la tortue qui soit bon à manger, la tête, les pieds & la queue ne valent rien.

TOURTERELLE, *Turtur*. C'est une espèce de pigeon, dont la chair est moins sèche que celle du pigeon ramier ; elle est d'un meilleur goût & produit un bon suc.

TRIQUE-MADAME, *Sedum minus*. Cette plante rafraîchit & humecte, on se mêle dans les salades.

TRUFLES, *Tuber*. Cette masse charnue fournit peu d'acide, beaucoup d'huile & une assez grande quantité de sel alkali, volatil & fixe.

Les truffes restaurent, fortifient l'estomac, atténuent les humeurs, excitent la semence, elles échauffent & causent des indigestions, quand on en prend avec excès & lorsqu'on a un mauvais estomac.

TRUITE, *Trutta*. Ce poisson contient beaucoup d'huile, de sel volatil & modiquement de phlegme, sa chair est

très-agréable au goût, fournit un bon suc, se digere facilement, & convient à plusieurs infirmes; mais comme elle est peu ferrée, elle se corrompt aisément.

La graisse de la truite est adoucissante, résolutive, propre pour les hémorrhoides, pour les autres maladies de l'anus, & pour les crevasses du sein.

TURBOT, *Rhombus*. Ce poisson contient beaucoup d'huile & de sel volatil, & médiocrement de phlegme.

Sa chair nourrit beaucoup, produit un bon suc, & se digere aisément; elle ne produit de mauvais effets, que par l'excès, on altere souvent la bonne qualité de ce poisson à force de thym, de romarin, d'oignons, de cloux de girofle, de poivre & de sel; il est plus sain bouilli dans le vin, que dans l'eau, il faut préférer le vin blanc, qui le rend plus ferme & lui donne une qualité diurétique.

V.

VANILLE, *Vanella*. Gouffes remplies de graines noires; la vanille est stomachique, cordiale, cephalique, apéritive, atténuate, elle chasse les

vents & excite l'urine, elle entre dans la composition du chocolat.

VANEAU, *Vanellus*. Cet oiseau contient beaucoup d'huile & de sel volatil. Sa chair est fort légère, d'un bon goût & facile à digérer; mais elle produit un aliment peu solide & qui se dissipe facilement, & ne convient point à ceux qui ne sont pas accoutumés à un grand exercice de corps.

VEAU, *Vitulus*. Cet animal contient beaucoup d'huile, de phlegme & de sel volatil.

La chair de veau est nourrissante, rafraîchissante & humectante, parce qu'elle contient un suc huileux, visqueux & balsamique, propre à s'attacher aux parties solides, à embarrasser les humeurs âcres, & à modérer leur fougue & leur impétuosité; mais comme elle rend les humeurs contenues dans les intestins plus fluides & les voies plus coulantes, elle procure la liberté du ventre.

La tête & les pieds de veau, contiennent un suc visqueux, auquel on doit attribuer les bons effets qu'on en reçoit; mais le foye étant composé d'une substance compacte & terrestre, il engendré des humeurs grossières.

On se sert dans les pommades de la graisse de veau , & principalement de celle qu'on trouve près du rognon , elle est résolutive , adoucissante & émolliente.

VIN, *Vinum*. Il contient un esprit inflammable , du phlegme , du sel tartareux acide , une espèce de substance sulfureuse & oléagineuse ; la proportion & le mélange de ces principes varient dans les différens Vins. Ceux qui contiennent une grande quantité d'esprit inflammable , enyvrent & échauffent ; ceux en qui les parties phlegmatiques ou tartareuses aigrettes dominant , sont laxatifs & diuretiques , & n'affectent pas aisément la tête. Les Vins qui contiennent une grande quantité de substance oléagineuse & sulfureuse , comme sont tous les Vins vieux , sont d'un jaune foncé , d'un goût & d'une odeur forte ; comme ils ne transpirent pas aisément , ils restent long-tems dans le corps & le dessèchent.

Les Vins de Frontignan , de Canaries & de Hongrie contiennent une substance douce & oléagineuse , qui les rend nutritifs , adoucissans , & agréables au goût.

Le Vin de Champagne est agréable à l'estomac, ami des nerfs & de la tête, passe aisément par les urines. Celui de Bourgogne est moins volatil, mais plus propre à supporter l'eau, comme il contient beaucoup d'esprits, il convient aux estomacs qui engendrent beaucoup d'acide, par exemple, aux vieillards, aux personnes sujettes aux affections hypochondriaques, aux fièvres quartes, & aux chylications défectueuses.

En général la qualité propre du Vin quand on en use modérément est de réparer les esprits, de fortifier l'estomac, de purifier le sang, de favoriser la transpiration, & d'aider à toutes les fonctions du corps & de l'esprit. Ces effets se font plus ou moins sentir selon le caractère de chaque Vin.

Mais quand on en prend avec excès, il chauffe beaucoup, corrompt les liqueurs, produit l'ivresse & cause beaucoup de maladies fâcheuses.

VINAIGRE, *Acetum*. C'est une liqueur acide, pénétrante, volatile & végétale qu'on tire du vin. Il y en a de deux fortes, le Vinaigre rouge & le Vinaigre blanc. Le Vinaigre contient beaucoup d'acide à demi volatilisé par des soufres exaltés;

exaltés, un peu d'huile & de terre, & considérablement de phlegme.

Le Vinaigre est astringent, rafraichissant, excite l'appétit, aide à la digestion, appaise les ardeurs de la bile, résiste au mauvais air, calme le trop grand mouvement des humeurs.

Quand on prend le Vinaigre en trop grande quantité, il picote fortement l'estomac & les intestins, & incommode le genre nerveux. Il est pernicieux aux personnes maigres & atténuées, à ceux qui ont la poitrine foible, qui toussent beaucoup, qui ne respirent qu'avec peine. Les jeunes gens bilieux peuvent en faire usage, mais on doit l'interdire aux vieillards & aux mélancoliques.

VIVE, *Draco marinus*, poisson de mer. Il contient beaucoup d'huile; de sel volatile & médiocrement de phlegme; sa chair est tendre, blanche, ferme, courte, friable, peu chargée de sucs grossiers & d'un très-bon goût; elle se digère facilement, charge peu l'estomac & nourrit beaucoup.

On la sert ordinairement rôtie sur le gril & à la sausse blanche avec un peu de verjus; elle est beaucoup plus saine

ainsi apprêtée , que frite , ou au beurre
roux : d'ailleurs il n'y a que l'excès qui
puisse en rendre l'usage pernicieux.

F I N.



T A B L E

D E S M A T I E R E S.

A.

A B S T I N E N C E , préférable aux médicamens dans les maladies chroniques, p. 93.

Age avancé. V. *Vieillesse*, ou *Vieillards*.

Air, ce que c'est, p. 7. nécessité & propriété de l'air, *ibid.* preuve de son élasticité, 8. Rempli de différentes vapeurs, *ibid.* Sa raréfaction & sa condensation, 9. & 10. Effets de l'air froid & chaud, 9. 10. & 11. Sa pesanteur, 11. 14. Sec, sa qualité, 14. 15. Humide, 15. 23. 30. 34. Pénètre aisément un corps délicat, 20. Entre dans le sang, 21. 22. Serein, ses effets, 23. 27. Bienfaisant, 36. Absorbé dans la respiration, 38.

Alimens simples, conviennent à la santé, p. 86. 88. En quoi consistent leurs parties solides, 163. Pris avec excès sont nuisibles, 195. 197. Qui sont sains, 57. Reparent les dissipations, 54. Pernicieux, 58. Regles pour les distinguer, *ibid.* Du printemps plus tendres, 61. Tardifs, plus indigestes, 62. Huileux sont indigestes, 65. 66. Sechés, causent des indigestions, 66. D'une consistance blanche, plus tendres, 67. Qui se digèrent facilement, 72. 79. Convenables à certain tem-

- pérament, 82. Les mêmes ne conviennent pas à tous, 1. 2. Succulens bons contre l'air pestilentiel, 19. Exemples de ceux qui vivoient avec peu d'Alimens, 88. Sa quantité pour maintenir en santé un homme d'une stature médiocre, 91. 112. Pour les gens de lettres, les personnes sédentaires, tristes & mélancoliques, 93. 97. Doivent être pris en quantité médiocre, après l'exercice du corps, 183.
- Ame*, son action sur le corps, 225. Son siège, 226. 254. Son principe actif, 230. 235.
- Amour*, 247. Ses effets, *ibid.* Son objet, 260. divin, 260. 264.
- Appétit*, guide peu sûr, 97.
- Assaisonnement*, met le feu à tout le corps, 85.
- Asthme*, ce que c'est, 33. De deux sortes, *ibid.* L'air convenable 32. Humide, se soulage en parlant haut, 179.
- Atmosphere*, ce que c'est. 9.
- Avortement*, 284. Moyen de le prévenir, 285.

B.

- B**AILLEMENT. Sa cause, 166. 215.
- Bain froid*, nécessaire, 183. Comment il agit sur le sang, 184. Remède pour le rhume, *ibid.* Ses effets, 185. Quand ils sont nuisibles, 186. 294.
- Bath.* Les eaux, leurs vertus, 3.
- Beau*, ce que c'est, 260.
- Beure*, 78.
- Bierre*, ses qualités, 131.
- Boire* après le repas, & dans quelle occasion 145.

DES MATIERES. 569

Boisson, son usage, 100. Sa quantité doit être proportionnée à celle des alimens, 144.

Bouche, son état dénote celui de l'estomac & des intestins dans les Maladies chroniques, p. 219.

Bouillie. Ne charge pas l'estomac, 73. Bonne aux enfans, *ibid.* Quelquefois nuisible, *ibid.*

C.

Caffé, ce que c'est, p. 132. Sa préparation, *ibid.* Ses principes, 133. Ses propriétés, *ibid.*

Cephalalgie, remède, 292.

Chair mal saine, 57. plus tendre, 61. 79. Difficile à digérer, 62. 64. 80. Des animaux n'a pas été la nourriture des premiers hommes, 172. 173. Comment accordée, 173.

Chaud, ses effets, 23. 24.

Chaux vive éteinte dans l'eau, ses vertus, 125.

Chocolat, ce que c'est, 139. Ses vertus, 140.

Choses non naturelles, ce que c'est, 4.

Chyle. Sa nature, 68. Dans les excréments, 194.

Circulation nécessaire pour la santé, 184.

Cœction, première, ce que c'est, 70. seconde, 71.

Colere, ses effets, 244.

Coliques, causées par des alimens mal digérés, 118. 119.

Constipation dans les personnes qui se portent bien d'où elle provient, 202.

Crudités nuisibles à la santé & à l'esprit, 92.

D.

DÉGLUTITION fautive dans les maladies hystériques, pourquoi, 221.

Demeure, dans quel endroit on doit l'établir, 40. Des valétudinaires, 44. Des vieillards, 47.

Diète, préférable aux remèdes dans les maladies chroniques, 93.

Digestion, troublée par l'excès du vin, 105. 106. 107. troublée par les liqueurs fermentées, 107. accompagnée d'aigreur, 146. Doit être faite ou presque faite, avant de se coucher, 165.

Dormir, Voyez *Sommeil*.

E.

E A U, boisson la plus simple, 101. 102. L'emporte sur le vin pour la dissolution des alimens, 118. Minérales de Bath, leurs vertus, 3.

Equitation, nécessaire à la santé, 175. 176.

Etude, Voyez *Travail*.

Evacuations nécessaires, 190.

Excremens, se rendent ordinairement une fois par jour, 200. Dans les personnes délicates ne passent que le troisième jour après les alimens pris, 202. Dans les personnes vigoureuses qui vont plus souvent à la selle, ils passent ordinairement le second jour après les alimens pris, *ibid.* Avec une matière blanche transparente, plus ou moins épaisse & visqueuse, comme de la gelée, 209. 210. Qualités qu'ils doivent avoir, 191. Font connoître la qualité des alimens, 192. 198.

Exercice du corps nécessaire, 49. 170. 175. 176. 177. Conditions, 181.

Exhalaisons provenant de la fermentation du corps des animaux, 199. Pernicieuses, 30.

Expectoration détruite par l'excès du vin, 105.

Expiration, comment elle se produit, 13.

F.

FIBRES, d'où vient leur relâchement, 26.

Fontaines, leur origine, 42.

Frictions, leur avantage, 187.

Froid, les gens robustes n'y sont pas sensibles ; pourquoi, 18. Ses effets sur le corps. 23.

Fromage, p. 78.

Fruits cuits, 74.

Fumée de charbons, ses mauvais effets. 50. 51.

G.

GELÉE de viande, de plantes, ou de poisson, 69.

Graisse, est très-indigeste, 65.

Grêle, comment elle se forme, 42.

H.

HABITUDE, seconde nature, III. IIII.

Herbes, les plus tendres, 61. 62. Premier aliment des hommes, 174.

Homme, ce que c'est, 234.

Humanité, d'où elle procède, 233.

Humidité, comment on peut y pourvoir, 49.

Hydropisie ses causes, 155.

Hypochondriaque, affection, son origine, 55. vient d'indigestion, 199.

Hystériques, femmes, elles ont des déglutitions fausses ; & comment, 221.

I.

INDIGESTION. Ses signes, 146. Se remède, *ibid.* & 149. Ses effets, 152. 153. Comment elle se produit, 192. 194. Il ne faut pas mettre de nouveaux alimens après les indigestions, 200. 203. 204.

Inquiétude, ses effets, 251.

Joie, ce que c'est, 237. 240. Effet subit, 250. 252.

Jus de viande, combien contient de nourriture, 98.

I.

LAIT. Son usage, 74. Ce qu'on peut lui substituer, quand il se caille, 75. Mauvais effets, 76.

Langue; son état dénote celui de l'estomac & des intestins dans les maladies chroniques, 219. Chargée, 274.

Lettres, les gens de lettres s'altèrent la santé par la situation qu'ils gardent en écrivant, 297.

Liqueurs spiritueuses, comment elles agissent sur l'estomac, 118. Leur effet, 18. N'étoient pas au nombre des alimens, 103. Produisent moins d'esprits que peu de viande bien digérée, 104. Leur action sur les fibres, 108. Nuifibles aux gens gras, 298.

M.

MAIGRES, les gens maigres ne doivent prendre d'alimens succulens, 194. 196.

DES MATIERES. § 13

Maladies aiguës , ce que c'est , 265. Leurs signes , 268.

Maladies chroniques , ce qui les produit , 54. défaut de ceux qui y sont sujets , 302. Leur principe dans la corruption des humeurs , 304. Dans lesquelles on examine les yeux , la langue & la bouche , 219. Des nerfs , leur origine , 201. Leurs remèdes , *ibid.*

Médecin de soi-même , dans quel sens on doit le dire , 1. 2.

Mercure , son action , 193. Comment on doit l'administrer , *ibid.*

Mort , sa crainte augmente le danger , 19.

Mouvement , Ses différentes especes , 175. De joie & de tristesse par les instrumens de musique , 234.

N.

N EIGE , comment elle se forme , 42.

Nerfs , Voyez *Maladie*. Leur structure , 227. 255. 380. Comment le mouvement se communique , 228. Impressions des instrumens de musique , 228. Leur foiblesse , 282. 283.

Nuée , ce que c'est , 42.

O.

O BSTRUCTION dans les intestins ; cause , 53.

Oeil , quelques-unes de ses maladies , p. 220. Cause des atômes & nuages , *ibid.*

Oeuf frais , 77. Ses parties , 78.

Opium , ses vertus , 307. Ses usages , 311.

P.

- P** ANADE, bonne aux enfans, 73.
Passions, 224. Mixtes, 235. Spirituelles, 236. Leur division, 237. Leur effet subit, 250. Selon les différens tempéramens, 255.
Peau, ce que c'est, 16.
Pendiculation, sa cause, 166. 215.
Peripneumonie, ce qui la produit, 26.
Peur de la mort augmente la maladie, 19.
Pituite de la bouche & du nez, 115.
Plantes, première nourriture des hommes, 174. Leurs rejettons, 275. Aromatiques, leurs propriétés, 68.
Pleuresie, comment elle se forme, 26.
Poisson, difficile à digérer, 64. 80. Moins nuisible que les viandes, *ibid.* Plus facile à digérer que la chair de certains animaux, 81. De mer digère difficilement, 99.
Porc, sa chair ne convient point aux personnes délicates, 98.
Poumon, description de ce viscere, 11. Comment l'air y pénètre, 12. 21.
Promenade, contribue à la santé, 175.
Punch, ses effets, 126.
Purgatif, doit être répété de tems en tems, 94.

R.

- R** ACHITIS, sa cause, 269.
Règles pour distinguer les viandes saines d'avec les nuisibles, 58.
Repos pris dans le lit sans dormir, amollit les fibres, 156. Le tems propre, 160. 161. Sa nécessité, 164.

Respiration difficile, 28.

Reves, ce qu'on en doit penser, 236.

Rhume, comment il se produit. 184. Remède, *ibid.* N'attaque pas aisément les gens fobres, 292.

Rosée, ce que c'est, 42.

S.

S AIONS, les personnes délicates doivent y avoir égard, 286.

Saleté des maisons nuisible à la santé, 52.

Salivation naturelle, 218. 221. Si les cordiaux y sont utiles, 222. Ses remèdes, *ibid.*

Salive, son écoulement & sa cause, 218.

Sang, qui change selon la qualité de l'air, 34.

Devenu caustique, 55. Le meilleur, 321.

Comment les globules se forment, *ibid.*

Comment il s'appauvrit, 194.

Sanglot, comment il se produit, 243.

Santé plus aisée à conserver qu'à recouvrer,

2. A quoi on la reconnoît, 95.

Scorbut, commun en Angleterre, 271. Ses causes, 272. 275.

Soif, d'où elle vient, 242.

Sommeil. Le tems, 150. 158. 159. 160. 165.

Pour les personnes malades, 161. Pour

les vieillards, *ibid.* Ce que c'est 162. Ses

effets, 148. 150. 157. 158.

Sucre alcali, oléagineux, 129.

T.

T ABAC, à qui il est utile, 141. Ses mauvais effets, *ibid.*

Tempérament, tous ne trouvent pas salutaires les mêmes alimens, 83.

Thé, ses espèces, 135. Ses vertus, 137. 138.

Transpiration empêchée, ses effets, 16. 166. Comment elle se fait, 17. 25. 212. Enveloppe notre corps de vapeurs, 155. Ce qui la favorise. 159. 170. 215.

Travail, le tems le plus propre, 160. 161.

Tristesse, ses effets, 239. 240. 241. 253. Abbat les forces, 251.

V.

V EILLES pernicieuses, 154.

Vents dangereux, 44. 45. 47. 48.

Vêtement. Règle qu'on doit observer au sujet des vêtemens, 47. 48. 49. Différens selon les saisons, 289.

Viande corrompue, 57. Salée difficile à digérer, 98.

Vieillards, ne doivent jamais se coucher les pieds froids, 46. Situation de leur demeure, 47. Avis salutaire pour les Vieillards, 299. Qui ont vécu avec peu d'alimens, 89.

Vin, pris avec excès empêche la coction, 106. 107. 117. Préservatif contre l'air pestilentiel, 19. Fortifie l'estomac & augmente la transpiration, 20. Lait des Vieillards, 104.

Vinaigre, sa vertu & son usage, 128.

Volupté, ce que c'est, 263. Comment elle se procure, *ibid.*

Urine caustique, 56. De couleur de Citron, 205. Pâle, claire & douce, *ibid.* Douce &

miellée, 207. Où surnagent des espèces de gouttes d'huile, 207. Trouble & remplie d'un sédiment de couleur de brique, 208 Epaisse & couleur de feu, *ibid.* Ferrugineuse, d'un brun obscur & sans sédiment, *ibid.* Brune, lactée, sanguinolente, purulente, 209 Avec un sédiment laiteux & gluant, assez semblable à de la crème, 210.

Fin de la Table des Matieres.

APPROBATION.

J'AI lu par ordre de Monseigneur le Chancelier un Manuscrit intitulé : *l'Art de conserver la Santé*, &c. traduit du Latin de M. Cheyne, & je n'y ai rien trouvé qui puisse en empêcher l'Impression. A Paris ce 25 Mars 1753.

LAVIROTTE.

PRIVILEGE DU ROI.

LOUIS, par la grace de Dieu, Roi de France & de Navarre : A nos amez & feaux Conseillers, les Gens tenans nos Cours de Parlement, Maîtres des Requêtes ordinaires

res de notre Hôtel, Grand Conseil, Prevôt de Paris, Baillifs, Sénéchaux, leurs Lieutenans Civils, & autres nos Justiciers qu'il appartiendra, SALUT : Notre amé LAURENT D'HOURY Fils, Impr. Libraire à Paris, Nous a fait exposer qu'il desireroit faire imprimer, & donner au Public des Ouvrages qui ont pour titre : *l'Art de conserver la Santé des Personnes, par M. Cheyne, avec des Remarques nécessaires, traduit de l'Anglois, &c.* s'il Nous plaisoit lui accorder nos Lettres de Privilége pour ce nécessaires. A CES CAUSES voulant favorablement traiter l'Exposant, Nouslui avons permis & permettons par ces présentes de faire imprimer lesdits Ouvrages, autant de fois que bon lui semblera, & de les vendre, faire vendre & débiter par tout notre Royaume pendant le temps de six années consécutives, à compter du jour de la date des Présentes ; Faisons défenses à tous Imprimeurs, Libraires & autres personnes, de quelque qualité & condition qu'elles soient, d'en introduire d'impression étrangère dans aucun lieu de notre obéissance, comme aussi d'imprimer ou faire imprimer, vendre, faire vendre, débiter ni contrefaire lesdits Ouvrages, ni d'en faire aucuns extraits, sous quelque prétexte que ce soit, d'augmentation, correction, changement, ou autres, sans la permission expresse & par écrit dudit Exposant, ou de ceux qui auront droit de lui, à peine de confiscation des Exemplaires contrefaits, de trois mille livres d'amende contre chacun des contrevenans, dont un tiers à Nous, un tiers à l'Hôtel-Dieu de Paris, & l'autre tiers audit Exposant, ou à celui qui

aura droit de lui , & de tous dépens ,
dommages & intérêts ; à la charge que ces
Présentes seront enregistrées tout au long
sur le Registre de la Communauté des Im-
primeurs & Libraires de Paris dans trois
mois de la date d'icelles ; que l'impression
& réimpression desdits Ouvrages sera fai-
te dans notre Royaume & non ailleurs , en
bon papier , & beaux caractères , conformé-
ment aux Réglemens de la Librairie , & no-
tamment à celui du dixième Avril 1725 ;
qu'avant de les exposer en vente , les Ma-
nuscrits ou Imprimés qui auront servi de
copie à l'impression desdits Ouvrages ,
seront remis dans le même état où l'Appro-
bation y aura été donnée , es mains de no-
tre très-cher & féal Chevalier Chancelier
de France , le Sieur DE LAMOIGNON , &
qu'il en fera ensuite remis deux Exemplaires
dans notre Bibliothèque publique , un
dans celle de notre Château du Louvre ,
un dans celle de notre très-cher & féal
Chevalier Chancelier de France le Sieur
DE LAMOIGNON , & un dans
celle de notre très-cher & féal Chevalier
Garde des Sceaux de France le sieur de
MACHAULT , Commandeur de nos Or-
dres ; le tout à peine de nullité des Présen-
tes ; du contenu desquelles vous mandons
& enjoignons de faire jouir ledit Exposant
& ses ayans causes pleinement & paisible-
ment , sans souffrir qu'il leur soit fait aucun
trouble ou empêchement ; Voulons que la
Copie des Présentes , qui sera imprimée
tout au long au commencement ou à la fin
dudit Ouvrage , soit tenue pour dûement
signifiée ; & qu'aux copies collationnées par

l'un de nos amez & féaux Conseillers-Secrétaire, foi soit ajoutée comme à l'original. Commandons au premier notre Huissier ou Sergent sur ce requis, de faire pour l'exécution d'icelles tous Actes requis & nécessaires, sans demander autre permission, & nonobstant clameur de Haro, Charte Normande, & Lettres à ce contraires: CAR tel est notre plaisir. DONNÉ à Versailles le deuxième jour du mois de May, l'an de grace mil sept cent cinquante-trois, & de notre Règne le trente-huitième. Par le Roi en son Conseil. SAINSON.

Registré sur le Registre XIII. de la Chambre Royale des Libraires & Imprimeurs de Paris, N^o. 202, Fol. 161, conformément aux anciens Réglemens, confirmés par celui du 28 Fevrier 1723. A Paris ce 29 Juillet 1753.

D I D O T, Syndic.

107





