

**Avis aux gens de lettres et aux personnes sédentaires sur leur santé /  
Traduit du Latin de M. Tissot.**

**Contributors**

Tissot, S. A. D. (Samuel Auguste David), 1728-1797

**Publication/Creation**

Paris : Chez J. Th. Herissant fils ..., 1767.

**Persistent URL**

<https://wellcomecollection.org/works/bwegmd5w>

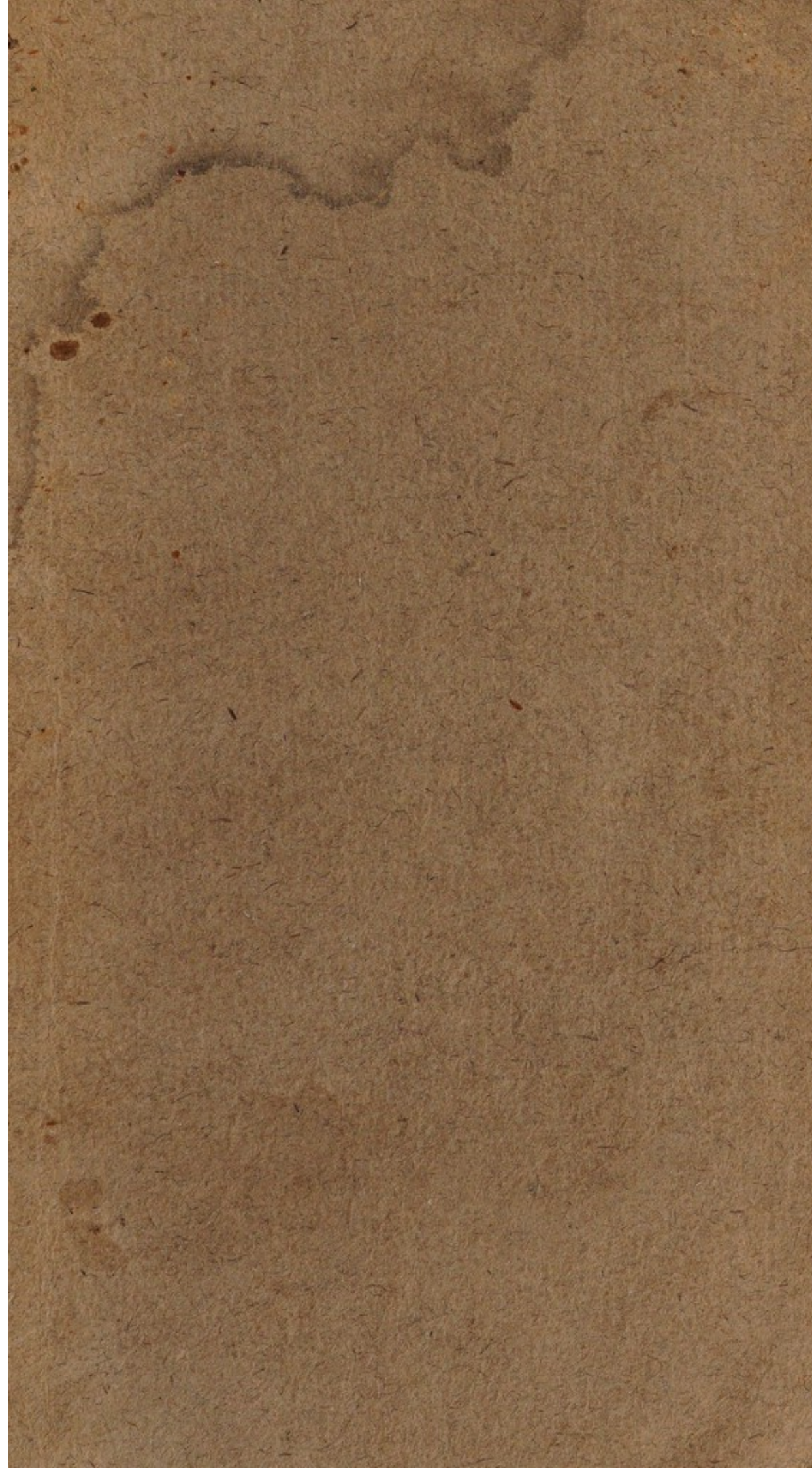
**License and attribution**

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

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



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





9459

III 8-3

1607/A  
HIS

~~9579~~

*au Père Sigismond Dimayx Chanoine  
de St. Croix .*

A V I S  
AUX GENS  
*DE LETTRES,*  
SUR LEUR SANTÉ;



AVIS  
AUX GENS  
DE LETTRES  
SUR LEUR SANTÉ

A V I S  
A U X G E N S  
D E L E T T R E S

E T A U X  
P E R S O N N E S S É D E N T A I R E S  
S U R L E U R S A N T É ,

*Traduit du Latin de M. TISSOT,  
Médecin.*



A P A R I S ;  
Chez J. Th. H E R I S S A N T Fils, Libraire,  
rue S. Jacques.

---

M. DCC. LXVII.  
*Avec Approbation & Permission.*



AVIS  
AUX GENS  
DE LÉTTRES

ET AUX

PERSONNES SÉDENTAIRES

sur leur santé,

Travaux de Bain de M. Tissot.  
Médecin.



A PARIS,

Chez J. Th. Hérissant Fils, Libraire,  
rue St. Jacques.

M. DCC. LXXII.

Avec Approbation & Permission.



---

*AVERTISSEMENT.*

**L**E nom d'un Auteur célèbre semble décider le Public en faveur des Ouvrages qui sortent de sa plume. Ceux de M. Tissot ont cet avantage. Ce Savant jouit à juste titre de la réputation que ses études profondes lui ont acquise. Tout ce qu'il a publié a été fort goûté, & il est à croire que le Public recevra aussi favorablement le petit Traité qu'on lui présente. C'est une traduction libre du Discours que M. Tissot a prononcé à Lausanne en 1766, le jour de son installation dans la nouvelle Chaire de Médecine fondée dans cette Vil-



*Viiij* **AVERTISSEMENT.**

le. On n'en a retranché que les morceaux absolument relatifs à la cérémonie pour laquelle il a été composé , c'est - à - dire , les apostrophes aux différens Professeurs devant lesquels il a été prononcé. Le fond de l'Ouvrage est le même , & l'on a apporté l'attention la plus scrupuleuse pour le rendre fidèlement. M. Tissot lui-même a bien voulu jeter les yeux sur cette Traduction ; il a approuvé les Notes qui y sont ajoutées , & l'on a profité , avec reconnoissance , de ses observations.





---

## A P P R O B A T I O N.

**J'**AI lu, par ordre de Monseigneur le Vice-Chancelier, un Manuscrit qui a pour titre : *Avis aux Gens de Lettres & aux personnes sédentaires, sur leur santé.* Je n'y ai rien trouvé qui m'ait paru devoir en empêcher l'impression. A Paris, ce 20 Mars 1767.

Signé, LEBEGUE DE PRESLE.

---

## P R I V I L E G E D U R O I.

**L**OUIS, par la grâce de Dieu, Roi de France & de Navarre : A nos amés & féaux Conseillers les Gens tenant nos Cours de Parlement, Maîtres des Requêtes ordinaires de notre Hôtel, Grand-Conseil, Prevôt de Paris, Baillifs, Sénéchaux, leurs Lieutenans Civils, & autres nos Justiciers qu'il appartiendra, SALUT. Notre amé JACQUES LACOMBE, Libraire, Nous a fait exposer qu'il desireroit faire imprimer & donner au Public un Ouvrage intitulé : *Avis aux Gens de Lettres & aux personnes sédentaires, sur leur santé : par M. Tissot*, s'il nous plaisoit lui accorder nos Lettres de Permission pour ce nécessaires : A CES CAUSES, voulant favorablement traiter l'Exposant, nous lui avons permis &



permettons par ces Présentes, de faire imprimer ledit Ouvrage autant de fois que bon lui semblera, & de le faire vendre & débiter par-tout notre Royaume, pendant le temps de *trois 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; à la charge que ces Présentes seront enregistrées tout au long sur le Registre de la Communauté des Imprimeurs & Libraires de Paris, dans trois mois de la date d'icelles; que l'impression dudit Ouvrage sera faite dans notre Royaume, & non ailleurs, en bon papier & beaux caractères; que l'Impétrant se conformera en tout aux Réglemens de la Librairie, & notamment à celui du 10 Avril 1725, à peine de déchéance de la présente Permission; qu'avant de l'exposer en vente, le Manuscrit qui aura servi de Copie à l'impression dudit Ouvrage, sera remis dans le même état où l'Approbation y aura été donnée, ès mains de notre très-cher & féal Chevalier Chancelier de France le Sr. DE LAMOIGNON, & qu'il en sera ensuite remis deux Exemplaires dans notre Bibliothèque publique, un dans celle de notre Château du Louvre, un dans celle dud. Sr. DE LAMOIGNON, & un dans celle de notre très-cher & féal Chevalier, Vice-Chancelier & Garde des Sceaux de France le Sieur DE MAUPEOU; le tout à peine de nullité des Présentes: du contenu desquelles vous mandons &



enjoignons de faire jouir ledit Exposé & ses ayans cause, pleinement & paisiblement, 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, 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 Paris le trente-unième jour du mois d'Août, l'an de grâce mil sept cent soixante-sept, & de notre Règne le cinquante-deuxième. Par le Roi en son Conseil,

LE BEGUE.

*Registré sur le Registre XVII de la Chambre Royale & Syndicale des Libraires & Imprimeurs de Paris, N<sup>o</sup> 1387, fol. 275, conformément au Règlement de 1723. A Paris, ce 7 Septembre 1767.*

GANEAU, Syndic.

Je soussigné reconnois avoir cédé à M. Herissant fils la présente permission, pour en jouir par lui en pleine propriété. A Paris, ce 4 Septembre 1767. LACOMBE.

*Registré la présente cession sur le Registre XVII de la Chambre royale & Syndicale des*



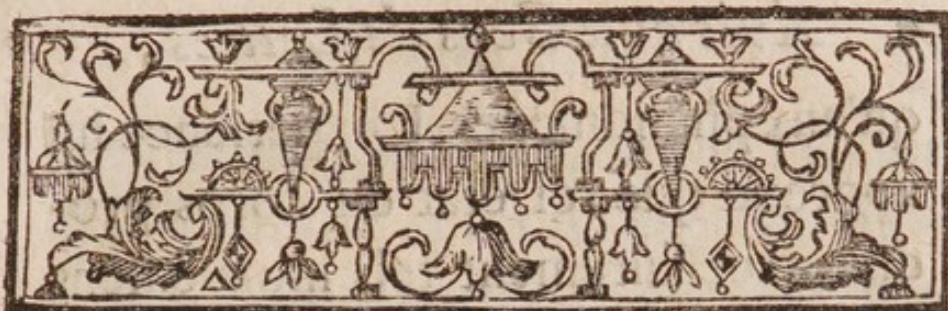
*Libraires & Imprimeurs de Paris, N<sup>o</sup> 313,  
fol. 275, conformément au Règlement de 1723.  
A Paris ce 19 Septembre 1767.*

GANEAU, Syndic.



AVIS





## A V I S

*Aux Gens de Lettres & aux  
Personnes sédentaires, sur  
leur Santé.*

**L**E S maladies des Gens de Lettres ont deux sources, les travaux assidus de l'esprit, & le continuel repos du corps. Ils font des excès en ces deux genres : voyons les maux qui en sont la suite.

C'est à la Métaphysique à rechercher les causes de l'influence de l'esprit sur le corps, & du corps sur l'esprit : la Médecine pénètre moins avant, mais voit peut-être mieux ; elle néglige les causes, & ne s'arrête



## 2 *Avis aux Gens de Lettres;*

qu'aux phénomènes. L'expérience lui apprend que tel état du corps produit nécessairement tels mouvemens de l'ame, qui modifient le corps à leur tour ; elle fait que tandis que l'ame est occupée à penser, une partie du cerveau est dans un état de tension : elle ne porte pas plus loin ses recherches, & n'a pas besoin d'en savoir davantage.

L'union de l'esprit & du corps est si forte, qu'on a de la peine à concevoir que l'un puisse agir sans le consentement de l'autre. Les sens transmettent à l'esprit le mobile de ses pensées, en ébranlant les fibres du cerveau ; tandis que l'ame s'en occupe, les organes du cerveau sont dans un mouvement plus ou moins fort, dans une tension plus ou moins grande. Ces mouvemens fatiguent la moëlle nerveuse ; cette substance si tendre, se trouve après une longue



méditation , aussi épuisée que l'est un corps robuste après un exercice violent. Il n'y a personne qui n'ait fait cette expérience sur soi-même.

Quel est l'homme de Lettres qui ne soit sorti plusieurs fois de son cabinet avec un violent mal de tête , & des chaleurs insupportables ? La moëlle du cerveau est alors dans l'épuisement. La pensée porte plus loin ses ravages ; on voit dans les yeux une empreinte de fatigue : considérez un homme plongé dans la méditation , tous les muscles de son visage sont tendus , ils paroissent même quelquefois en convulsion. C'est la moëlle du cerveau qui souffre le plus dans cet état , & *Platon* a raison de dire dans son style vigoureux : *Lorsque l'esprit se nourrit aux dépens du corps , quand il le tourmente & le fatigue , il est pour le corps une source de maux.* Quand on rassemble ses forces pour par-



#### 4 *Avis aux Gens de Lettres;*

*ler, soit en public, soit en particulier, l'esprit échauffe, ébranle, abat & détruit le corps, l'esprit & le corps partagent également le bien & le mal. Lorsque l'on donne trop aux exercices du corps, l'esprit est moins propre à remplir ses fonctions. Lorsqu'on se livre trop à l'étude, le corps s'affoiblit, parce qu'il s'approprie les esprits qui doivent se partager également, pour vaquer aux opérations matérielles & spirituelles.*

Pour se convaincre de la vérité de ce que dit *Platon*, il suffit de savoir ce que sont les nerfs dans la structure du corps humain : il n'y a pas une seule fonction à laquelle ils ne soient absolument nécessaires. L'épuisement de la moëlle nerveuse produit un accablement général, affoiblit les fonctions, & détruit enfin la constitution, sans que le corps ait éprouvé la moindre fatigue.

Le seul inconvénient des livres fri-



voles, est d'ennuyer & de fatiguer la vue ; mais ceux qui, par la force & la liaison des idées, élèvent l'ame hors d'elle-même, & la forcent à méditer, épuisent le corps ; & plus ce plaisir a été vif & soutenu, plus les suites en sont funestes. *Tout nous fatigue à la longue*, dit Montesquieu, & sur-tout les grands plaisirs. Les fibres qui en ont été les organes, ont besoin de repos ; il faut en employer d'autres, plus propres à nous servir & distribuer, pour ainsi dire, le travail. Mallebranche fut saisi d'une palpitation violente, en lisant l'*Homme de Descartes* ; & il y a maintenant à Paris un Professeur de rhétorique qui se trouve mal à la lecture des beaux endroits d'*Homère*. (\*)

Ce sont les nerfs & la tête qui sont punis les premiers des excès & des fautes de l'esprit : l'estomac étant

---

(\*) Lorry, de *melancholia & morbis melanchol.* Tom. I.



6 *Avis aux Gens de Lettres ;*

environné de nerfs , en souffre aussi beaucoup.

M. *Van Swieten* parle d'un homme de mérite dont les veilles avoient détruit la fanté : il lui prenoit des étourdissemens dès qu'il écoutoit avec attention une histoire, un conte frivole ; il étoit dans des angoisses violentes , toutes les fois qu'il s'efforçoit de rappeler dans sa mémoire quelque chose qu'il avoit oubliée ; souvent même le cœur lui manquoit par degrés , & il éprouvoit une sensation pénible de lassitude. Ce qu'il y avoit de plus fâcheux , c'est qu'il ne pouvoit s'arrêter dans cette recherche involontaire , quelque effort qu'il fit pour la suspendre ; il falloit malgré lui qu'il la continuât jusqu'à ce qu'il se trouvât mal tout à fait. M. *Viridet* a connu une femme à qui il prenoit une colique violente , toutes les fois qu'elle s'appliquoit à quelque



chose. Un Auteur moderne parle d'un homme qui ne pouvoit ni penser, ni éprouver une sensation vive sans que son bras ne s'enflât considérablement. Il est impossible d'expliquer ces phénomènes autrement que par le vice des nerfs, & par l'influence que l'ame a sur eux.

Quant à l'action de l'ame sur l'estomac, elle se démontre tous les jours par des expériences que chacun peut vérifier soi-même. L'homme qui pense le plus, est celui qui doit digérer le plus mal, toutes choses égales d'ailleurs ; celui qui pense le moins, est celui qui digère le mieux, & plutôt. On voit tous les jours des fots boire & manger beaucoup sans s'incommoder, quoiqu'ils mènent une vie sédentaire, & qu'ils ne soient pas d'une constitution plus robuste que d'autres. Combien y a-t-il au contraire de gens d'esprit dont les



8 *Avis aux Gens de Lettres ,*

digestions sont pénibles & laborieuses , quoiqu'ils soient d'un bon tempérament , & qu'ils fassent de l'exercice ?

*Boërhaave* qui vécut long-temps dans une ville où l'on cultive beaucoup les Lettres , dit que l'étude détruit l'estomac , & que si l'on n'y remédie , le mal peut dégénérer en mélancolie. Mon ami , l'illustre *Pome* , connoît un homme de Lettres qui s'étoit tellement affoibli l'estomac par ses travaux , qu'il lui prenoit des vomissemens aussi-tôt après le repas. J'ai vu moi-même des malades qui ont été punis de cette intempérance littéraire , d'abord par la perte de l'appétit , par un affoiblissement général ; ensuite par des spasmes , des convulsions ; enfin par la privation de tous leurs sens.

Bientôt par un retour inévitable , le mal que l'esprit fait au corps , re-



tombe sur l'esprit même. L'Être suprême a voulu que les travaux de l'esprit ne fussent pas indépendans ; *Pline* le jeune a eu raison de dire qu'ils étoient soutenus l'un par l'autre, & *Démocrite* avoit dit long-temps avant lui : *La force de l'esprit augmente avec la santé ; lorsque le corps est malade , l'esprit ne peut vaquer à la méditation.* Il n'est donc pas étonnant que l'esprit s'affoiblisse, après avoir épuisé le cerveau, & affoibli les nerfs.

Il commence par perdre courage ; la défiance, la crainte, la tristesse, sont les premiers symptomes de la maladie. Tel homme qui, peu de mois auparavant, avoit un courage inébranlable, s'alarme de tout, dès qu'il est porté à l'affection hypocondriaque. Il y a eu des tyrans qui ont condamné à la mort des Philosophes qu'ils haïssoient, mais ils n'ont pu la



10 *Avis aux Gens de Lettres ;*

leur faire craindre ; combien auroient-ils été plus cruels , si en leur accordant la vie, ils eussent pu leur inspirer les craintes qui sont le tourment des hypocondriaques ? Je vois déjà les Gens de Lettres obligés d'abandonner leurs livres chéris ; leurs nerfs en s'affoiblissant, les rendent incapables d'attention , ils perdent la mémoire ; leurs idées s'obscurcissent ; des chaleurs de tête, des palpitations, un accablement général, la crainte de la mort, font tomber la plume de leur main. Le repos, des nourritures succulentes, l'exercice, leur rendent une partie de leurs forces, ils retournent à leurs livres, & sont encore forcés à les quitter. La journée s'écoule, le soir ils sont fatigués, abattus, ils se mettent au lit, passent une mauvaise nuit ; l'irritabilité de leurs nerfs les empêche de dormir, & souvent les



met hors d'état de penser. Je connois un jeune homme qui ne peut plus ouvrir un livre sans éprouver une convulsion des muscles de la tête & du visage, il lui semble alors qu'on lui serre la tête avec des cordes.

Encore si les travaux de l'esprit ne produisoient que des spasmes passagers dans les muscles; mais ils sont encore la source d'une infinité de maladies de nerfs. *Galien* a vu un Grammairien qui tomboit en épilepsie toutes les fois qu'il méditoit ou enseignoit avec chaleur. J'ai vu moi-même, & l'illustre *Vanſwieten* a fait la même observation, j'ai vu des enfans de la plus grande espérance, que des maîtres durs & imprudens forçoient d'étudier sans relâche, devenir épileptiques pour la vie; *Hoffman* parle d'un jeune homme qui tomboit en épilepsie pour un moment, toutes les fois qu'il fatiguoit



## 12 *Avis aux Gens de Lettres ;*

son esprit ou sa mémoire ; dès qu'il cessoit d'étudier , les palpitations cessoient , & il recouvroit la santé. Le célèbre *Pétrarque* paya du même prix son amour pour les Lettres. Dans un discours public , un des Candidats qui s'étoit préparé par de longues études préliminaires , fit de si grands efforts de mémoire pour se rappeler son discours , qu'il tomba en apoplexie , & mourut sur le champ. (\*)

Outre les maladies de nerfs que cause l'étude , elle produit une infinité d'autres maux par le moyen des nerfs. Un célèbre Mathématicien attaqué d'une goutte héréditaire , & dont la conduite avoit toujours été irréprochable , hâta le paroxysme , en s'appliquant trop à la solution d'un problème difficile. On fait l'accident singulier arrivé au Chevalier d'Épernay ; après quatre mois de travaux

---

(\*) *Felic. Plateri observat.* p. 28.



assidus, il perdit sans aucuns symptomes de maladie, la barbe, les cils, les sourcils, enfin les cheveux & tous les poils du corps. On peut en attribuer la cause au relâchement des bulbes sur lesquels naissent les poils, au défaut de nutrition; ce qu'il y a de certain, c'est que l'application cause un relâchement général dans tout le corps, & empêche la nutrition: telle est l'influence de la pensée sur quelques hommes, qu'elle hâte le battement des artères, & produit une petite fièvre qui, en détruisant l'humeur gélatineuse, rend les Gens de Lettres pâles, maigres, & les jette enfin dans le marasme & le dépérissement. En d'autres cas, le défaut d'activité dans les nerfs produit aussi différentes maladies; & il faut observer que l'application ne nuit pas moins à l'action des nerfs, qu'une tumeur ou une ligature ne feroit dans un endroit du



14 *Avis aux Gens de Lettres ;*

corps. Il est inutile de remonter aux causes, & il faut se résoudre à ignorer pour jamais une infinité de choses sur les maladies des nerfs : si toutefois on me demande comment la trop grande tension des nerfs est nuisible, j'exposerai mon sentiment en peu de mots.

Les évacuations excessives appauvrissent le corps, le jettent dans l'épuisement, atténuent trop les humeurs, & produisent une mobilité de nerfs, qui est la source d'une infinité de maladies. Les saignées, les lavemens, les salivations trop copieuses, les urines abondantes, en un mot toute évacuation excessive, détruit le tempérament & la santé. La grande action des nerfs dissipe le fluide nerveux qui est la source de nos forces ; c'est le fluide nerveux qui est la substance la plus pure, la plus élaborée, la plus nécessaire à toutes nos



fonctions spirituelles & animales. La dissipation que font les Gens de Lettres de cette substance si précieuse ; produit les maladies dont j'ai parlé, & plusieurs autres encore plus funestes.

L'esprit ne triomphe pas à son gré ni sans peine des mouvemens qu'il a une fois reçus avec force ; & c'est encore une source des maux des Gens de Lettres ; c'est delà que naissent les maladies de l'esprit , le délire & la folie incurable : les idées ne répondent plus aux objets , mais à la disposition intérieure du cerveau , qui s'agitant en partie ou tout entier d'un mouvement qui lui est propre & irrésistible , ne peut recevoir les nouvelles oscillations que les sens lui transmettent.

*Pascal* , après des travaux forcés & de profondes méditations , eut tellement le cerveau blessé, qu'il croyoit



16 *Avis aux Gens de Lettres ;*

avoir toujours à son côté un gouffre de feu ; l'agitation perpétuelle de quelques-unes de ses fibres, lui transmettoit sans cesse cette sensation, & sa raison vaincue par ses nerfs, ne put jamais triompher de cette idée. Le peintre *Spinello*, dans un tableau qui représentoit la chute des Anges rebelles, donna des traits si terribles à Lucifer, qu'il en fut lui-même saisi d'horreur, & que tout le reste de sa vie il crut voir sans cesse ce démon lui reprocher de l'avoir représenté sous une figure si affreuse. Combien d'autres encore que leur esprit trop exalté a entraîné pour jamais au-delà des limites du vrai ? *Gaspard Barlaeus*, Orateur, Poëte & Médecin, n'ignoroit pas tous ces dangers, il en avertissoit souvent son ami *Constant Hughes* ; mais il s'aveugloit sur lui-même, & ses études excessives lui affoiblirent tellement le

cerveau,



cerveau, qu'il croyoit que son corps étoit de beurre : il fuyoit le feu avec soin ; enfin ennuyé de ses terreurs continuelles, il se précipita dans un puits. Je regrette encore maintenant un ami, également distingué par son ame & par son esprit, homme né pour les grandes choses, partagé entre l'étude des Lettres & de la Médecine ; les lectures, les expériences, les méditations l'occupoient jour & nuit : il perdit d'abord le sommeil, il eut ensuite des accès de folie, enfin il devint fou tout à fait, & on eut bien de la peine à lui sauver la vie. J'en ai vu d'autres que les Lettres avoient d'abord rendu frénétiques & maniaques, & qui ont fini par devenir tout à fait imbécilles.

Je connois un homme d'un grand mérite qui, après un travail de douze heures, tomba dans le délire, & l'accès dura jusqu'à ce que le som-



18 *Avis aux Gens de Lettres,*

meil eût calmé ses sens. Les Observateurs racontent une infinité de traits semblables, & j'ai entendu dire à un témoin digne de foi que *Pierre Jurieu*, si fameux par ses disputes théologiques, ses écrits polémiques, & son commentaire sur l'apocalypse, avoit tellement affoibli son cerveau, que quoiqu'il conservât le bon sens à plusieurs égards, il attribuoit ses fréquentes coliques aux combats que se livroient sans cesse sept cavaliers renfermés dans ses entrailles. On en a vu d'autres qui se croyoient une lanterne; quelques-uns qui pleuroient la perte de leurs cuisses. Les plus malheureux sont ceux qui s'occupent sans cesse d'un même objet; il n'y a alors qu'une partie du *sensorium* qui soit tendue, & qui le soit toujours. L'action des autres ne la soulage point; cette partie se fatigue & se détruit plutôt. Lorsqu'il n'y a dans



le corps qu'un seul muscle ou qu'un petit nombre de muscles qui travaillent, le corps souffre davantage : il en est de même du cerveau ; lorsque ses différentes parties agissent successivement, il se fatigue beaucoup moins : la partie qui se repose, reprend des forces, tandis que les autres s'exercent : le passage du travail au repos est le plus sûr moyen de conservation.

J'ai vu une femme reconnue sage pendant vingt-cinq ans, qui s'étant par malheur attachée à la secte des Herneutes, s'enflamma, se pénétra tellement de l'amour de Jesus-Christ, qu'elle n'eut plus que cette seule idée, & devint imbécille dans l'espace de quelques mois ; elle conserva cependant le souvenir de son agneau, elle l'alloit voir presque tous les jours, & dans toutes les visites que je lui fis, je n'obtins pour ré-



20 *Avis aux Gens de Lettres,*

ponse à mes questions que ces seules paroles : *Mon doux agneau* ; elle les répétoit de demi-heure en demi-heure, les yeux baissés. Elle vécut ainsi pendant six mois, & mourut ensuite de dépérissement. Mais sans aller chercher des exemples plus loin, nous avons vu dans cette Société, il n'y a pas long-temps, un jeune homme de mérite qui, s'étant mis dans la tête de découvrir la quadrature du cercle, est mort fou à l'Hôtel Dieu de Paris.

Le corps humain est soumis à une loi qui est pour lui-même une nouvelle source de maladies : le sang monte toujours à la partie qui travaille. L'illustre *Morgagni* a connu à Bologne un savant à qui il prenoit un saignement du nez, lorsqu'il lui arrivoit le matin de méditer avant d'être levé. Quand le cerveau agit, il reçoit une nouvelle quantité de sang qui,



donnant du ton & du mouvement aux vaisseaux, produit ce sentiment de douleur & de chaleur dont j'ai parlé, & d'autres maux plus funestes, suivant les différentes dispositions du cerveau, du sang & des choses étrangères. Tels sont les tumeurs, les anevrismes, les inflammations, les supurations, les squirres, les ulcères, l'hydropisie, les maux de tête, les délires, les assoupissemens, les convulsions, la léthargie, l'apoplexie, les insomnies qui tourmentent les Gens de Lettres, & qui ouvrent la porte à une infinité de maladies de l'esprit & du corps. Après de longues méditations, *Boërhaave* eut une insomnie qui dura six semaines ; il étoit si indifférent sur tout, que rien ne pouvoit l'intéresser. Qui ne connoit pas ce sommeil inquiet qui succède au travail ? Une légère irritation du cerveau suffit pour pro-



## 22 *Avis aux Gens de Lettres ;*

duire l'insomnie, une irritation plus forte produit des convulsions, les maladies assoupissantes ; l'irritation au plus haut degré produit l'apoplexie, mort trop ordinaire aux Gens de Lettres. Ils sont punis par la partie qui a péché ; l'étude affoiblit le cerveau, y appelle une grande quantité de sang, qui doit le faire périr tôt ou tard. L'activité de ce sang est encore augmentée par d'autres causes ; on a vu souvent de grands Prédicateurs & des Professeurs illustres, mourir dans leur chaire même, & *Tite-Live* nous a conservé l'histoire du Roi *Attale* qui, exhortant les Béotiens à faire alliance avec les Romains, mourut au milieu de son discours.

J'ai vu moi-même un Pasteur respectable qui, ayant prêché un jour de Pentecôte long-temps & avec force, commença à trembler en dis-



tribuant la sainte Hostie, bégaya, tomba dans le délire & ensuite en apoplexie, & delà en enfance, où il vécut l'espace de six mois. L'illustre *Morgagni* parle d'un moine prédicateur qui mourut aussi d'apoplexie au milieu de son sermon. Nous avons vu un Professeur de Berne très-versé dans la connoissance des langues orientales, homme encore à la fleur de son âge, & d'un travail infatigable, devenir imbecille & tomber en enfance; la cause de cet accident étoit de l'eau qui s'étoit répandue dans les différentes parties de son cerveau.

Parmi les maux que cette grande quantité d'humeurs cause au cerveau, n'oublions pas cette malheureuse disposition qui produit l'affection hypocondriaque; les fibres en se dilatant s'affoiblissent, deviennent plus molles & incapables de résister aux



24 *Avis aux Gens de Lettres ,*

différentes impressions , c'est la seule ou du moins la principale cause de la maladie hypocondriaque.

Ce n'est pas tout : une autre loi de la Nature a voulu que les travaux littéraires produisissent encore d'autres maladies. La fibre animale durcit par l'exercice ; l'homme durcit en vieillissant ; dans les ouvriers les parties qui travaillent , durcissent ; dans les Gens de Lettres le cerveau durcit , souvent ils deviennent incapables de lier des idées , & vieillissent avant le temps. Dans les enfans le cerveau est trop tendre , dans les vieillards il est trop dur , & ces deux excès l'empêchent de recevoir les oscillations qui forment la pensée. Mouillez la corde d'un instrument , faites - la durcir dans la chaux , dans ces deux cas elle est incapable de rendre des sons. C'est la mémoire qui chancelle la première ,  
comme



comme l'observe *Galien* , & qui prépare l'affoiblissement de la raison.

Il ne faut pas croire qu'il n'y ait que les méditations profondes qui affoiblissent les nerfs ; il suffit de fatiguer la vue, pour être attaqué d'une infinité de maladies nerveuses , comme l'assure *Gunzius* : il n'y a point d'homme d'un tempérament foible, qui ne puisse éprouver combien la fatigue des yeux affoiblit la tête ; j'en ai donné déjà un exemple, & je l'ai éprouvé moi-même. Si après un accès de fièvre ou quelque autre incommodité, il m'arrive avant que d'avoir repris mes forces, de regarder long-temps un même objet, il me prend des vertiges, des envies de vomir , & j'éprouve dans tout mon corps un sentiment douloureux de fatigue & d'épuisement.

Sans doute on ne manquera pas



26 *Avis aux Gens de Lettres*,  
de prendre la défense des Lettres ;  
on me citera l'exemple de plusieurs Sa-  
vans qui sont parvenus à une extrême  
vieillesse, sains de corps & d'esprit.  
J'ai entendu parler de plusieurs, j'en  
ai vu moi-même beaucoup ; mais tout  
le monde n'a pas le même bonheur ;  
il y a peu d'hommes assez fortement  
constitués pour supporter de si grands  
travaux impunément. Et qui fait en-  
core s'ils n'en ont pas porté la pei-  
ne ? Qui fait s'ils n'auroient pas poussé  
encore plus loin leur carrière, en  
s'attachant à un autre genre de vie ?  
Il y a des gourmands à qui les excès  
du vin réussissent ; il y a des hommes  
nés pour dévorer des livres sans  
s'incommoder. Il en faut convenir,  
la plupart de ces grands hommes que  
le genre humain reconnoît pour ses  
maîtres, ont vécu dans un âge très-  
avancé ; tels ont été *Homère, Démocri-  
te, Parménide, Hippocrate, Platon, Plu-*



tarque, le Chancelier Bacon, Galilée, Harvey, Wallis, Boyle, Loke, Leibnitz, Newton, Boërhaave. En faut-il inférer que les longs travaux de l'esprit, lorsqu'ils sont excessifs, ne soient pas nuisibles ? Gardons-nous de tirer une si fausse conclusion. Il y a, comme je viens de le dire, des hommes nés pour ces sortes d'excès, & peut-être l'heureuse disposition des fibres qui conduit à la vieillesse, est-elle la même que celle qui forme les grands hommes ;

*Mens sana in corpore sano.*

D'ailleurs, c'est encore plus par la force de leur génie que par l'assiduité de leur travail que ces grands hommes se sont fait un nom immortel. De doux loisirs, des exercices salutaires, les devoirs de leur état, ont réparé le mal que leur faisoit l'étude. L'Auteur de la Nature a formé notre machine pour le mouve-



28 *Avis aux Gens de Lettres,*

ment ; sans exercice point de santé,  
& il sera facile de s'en convaincre,  
pour peu qu'on examine la structure  
du corps humain.

Le corps humain est composé de  
vaisseaux & de fluides contenus &  
mis en mouvement dans ces vais-  
seaux : lorsque les vaisseaux & les  
fibres n'ont , ni trop , ni trop peu  
de ton , lorsque les fluides ont la con-  
sistance qui leur convient , lorsqu'ils  
ne sont , ni trop ni trop peu en mou-  
vement , l'homme est dans l'état de  
santé. Le mouvement est ici ce qui  
intéresse le plus : s'il change , l'état  
des solides & des fluides change avec  
lui ; s'il est trop fort , les solides s'en-  
durcissent , les fluides deviennent  
épais ; s'il est trop foible , la fibre se  
relâche , le sang s'atténue. Tout le  
corps est formé par le chyle qui en  
est la substance la plus douce & la  
plus fluide ; le mouvement assem-



ble, réunit, épaissit ses molécules. Si le mouvement vient à cesser, les différentes parties du corps n'ont point le degré de force dont elles sont susceptibles.

Le cœur est le principe du mouvement dans la structure du corps humain ; c'est le cœur qui meut toute la masse des fluides. Mais il ne peut pas tout faire lui seul, la Nature lui a donné plusieurs secours qui ne peuvent lui manquer, sans que la circulation se rallentisse, & qu'il n'en résulte plusieurs maladies causées par l'épaississement des fluides. Le mouvement musculaire est une des choses qui contribue le plus à la circulation. On voit tous les jours les Chirurgiens, après une saignée, hâter le mouvement du sang, en faisant tourner un étui au malade ; on peut s'en convaincre encore plus aisément, en remarquant combien l'exer-



30 *Avis aux Gens de Lettres;*

cice hâte le battement du pouls. Les principaux effets de l'exercice sont de donner de l'appétit, de fortifier les fibres, de maintenir les fluides dans l'état convenable, de faciliter les sécrétions, de relever le courage, & de produire une sensation agréable dans tout le système nerveux.

Les effets de la vie trop sédentaire sont de détruire la force des muscles, & de les mettre hors d'état de supporter le mouvement : la circulation privée de secours étrangers, & abandonnée aux seules forces du cœur & des vaisseaux, s'affoiblit d'abord dans les plus petits, & enfin dans tout le corps. La chaleur diminue, les humeurs séjournent dans leurs réservoirs, & se corrompent ; les unes s'atténuent, les autres s'épaississent, toutes sont altérées, plus de sécrétions. Les alimens restent dans le corps, il se surcharge d'hu-



meurs, leur acrimonie le mine par degrés, les forces diminuent, le sang devient aqueux; de-là l'hydropisie, maladie si ordinaire aux Gens de Lettres. Elle attaque souvent le cerveau, comme j'en ai eu trop tard la funeste preuve dans la personne d'un homme estimable, qui avoit détruit une forte constitution, non par l'étude, mais par des travaux d'esprit, & par la vie sédentaire. (\*)

Les parties qui sont le plutôt attaquées, sont celles où les solides ne sont pas forts; ce sont elles qui ont le plus besoin de secours étrangers. Les organes du bas ventre, si nécessaires à la digestion, sont ceux qui souffrent le plus de la vie sédentaire; l'estomac s'affoiblit, la nature du suc gastrique s'altère, les alimens séjournent trop long-temps dans

---

(\*) Voyez dans van Swieten, tom. 3, p. 263, un passage qui confirme très-bien tout ceci.



l'estomac, ils ne s'y digèrent point assez, & y subissent la corruption qu'ils n'auroient dû subir qu'après être sortis du corps. La plupart des végétaux conservent leur acidité qui irrite les nerfs, & excite des spasmes & des convulsions; delà les rapports aigres. L'orifice de l'estomac ressent une grande chaleur, on a le gosier brûlant, les dents agacées; les chairs & les œufs se pourrissent, les graisses deviennent rances; delà les rapports putrides, une soif inextinguible, des diarrhées continuelles, des digestions pénibles, laborieuses; les alimens ne font plus que fatiguer & affoiblir le corps, au lieu de le nourrir.

Les vaisseaux ne rendent plus une lymphe douce & savonneuse, mais une humeur noire & épaisse qui fatigue & accable le malade, & lui fait éprouver sans cesse vers l'esto-



mac une sensation douloureuse de froid & de pesanteur.

Lorsque les intestins, qui ont la même texture que l'estomac, éprouvent les mêmes accidens, l'action de la respiration à qui le mouvement des muscles sert beaucoup, vient à cesser; tous les viscères du bas ventre se trouvent resserrés & comprimés; ils perdent leur irritabilité, la constipation y arrête les excréments, il s'y amasse de la pituite, comme il arriva au célèbre *Juste-Lipse*, Professeur d'histoire à Leyde, qui quoique dirigé par les soins de l'illustre *Heurnius*, son collègue & son ami, ne fut guéri qu'après avoir rendu une masse de la figure & de la couleur de ses intestins. C'étoit une pituite gluante & visqueuse, qui avoit rempli peu à peu le canal intestinal; c'étoit le fruit de sa vie sédentaire & de ses études: cette pi-



### 34 *Avis aux Gens de Lettres,*

tuite dégénéral en pourriture, avoit attaqué toutes les humeurs du corps, mais le foyer étant détruit, le malade recouvrera bientôt la santé.

Les excréments ainsi amassés, compriment les parties voisines, la corruption irrite les intestins qui pompant de nouveau des miâmes putrides, infectent toute la masse des humeurs; delà les coliques cruelles qui sont le fléau des Gens de Lettres, & qu'on guérit avec d'autant plus de peine, que des erreurs de régime les font renaître sans cesse; delà ces vents dont se plaignent en général tous les gens sédentaires. Ils se reproduisent sous mille formes différentes, & on les prend souvent pour d'autres maladies.

Le canal intestinal n'est pas le seul qui soit attaqué : les fonctions des parties voisines se dérangent, soit par la compression où elles se trouvent,



soit par leur foiblesse naturelle ; le suc pancréatique s'aigrit , la rate, le réservoir de la bile, ne font plus leurs fonctions, elle reflue vers le foie, l'obstrue, s'y épaisit, s'y endurecit, ne se filtre qu'avec peine dans les intestins. Delà les maladies d'entrailles, une mauvaise chylication ; elle ne sort qu'avec peine de son réservoir , s'y pétrifie & produit ces coliques qui tourmentèrent si longtemps saint Ignace.

Lorsqu'elle s'y pétrifie en y séjournant trop long-temps, elle corrode, elle ulcère, elle enflamme toutes les parties voisines, elle produit une foule de maladies de foie, & surtout des anxiétés & des inquiétudes inexprimables. Elles font souvent l'effet de cette maladie cruelle qu'on appelle *hypocondrie*, mais alors elles sont bien moins dangereuses : l'*hypocondrie nerveuse*, dont j'ai parlé,



36 *Avis aux Gens de Lettres,*

est ordinairement le fruit des travaux excessifs ; l'hypocondrie abdominale naît du défaut de circulation dans le bas-ventre. Les Gens de Lettres sont ordinairement sujets à l'une & à l'autre, & ces deux maladies se fortifiant mutuellement, il est rare qu'ils en guérissent jamais. Les exemples en sont si fréquens, qu'il est presque inutile d'en citer ; si j'en cherchois, je trouverois d'abord l'illustre *Swammerdam*, cet habile observateur de la Nature : il étoit tellement tourmenté de l'*atrabile*, qu'à peine daignoit-il répondre à ceux qui lui parloient ; il regardoit & demouroit immobile. Quand il montoit dans sa chaire, souvent il y restoit comme interdit, sans pouvoir répondre aux objections qu'on lui faisoit. Peu de temps avant sa mort, il fut saisi d'une fureur mélancolique, & dans un de ses accès il brûla tous ses écrits ; enfin il périt



maigre & desséché comme un squelette, & conservant à peine la figure humaine.

On a observé depuis long-temps que cette espèce de mélancolie est quelquefois utile aux Lettres, en augmentant la pénétration de ceux qui les cultivent. Les mélancoliques attachés à une seule idée, considèrent, examinent le même objet sous toutes les faces & sans distraction. Mais fût-il jamais un homme assez insensé pour souhaiter d'augmenter à ce prix sa pénétration ? Que sert la science sans la santé ? C'est être trop savant que d'acheter la science aux dépens de son bonheur.

Il y a à la vérité quelques hommes à qui la Nature a donné un estomac d'athlète, des entrailles de fer, & qui peuvent supporter impunément les travaux de l'esprit, la vie sédentaire, & faire des excès en



38 *Avis aux Gens de Lettres ;*

tout genre. En font-ils plus heureux ? Point du tout ; les vaisseaux se remplissent d'une plus grande quantité d'humeurs. Les cellules réservées à la graisse , s'engorgent , les entrailles sont comprimées de tous côtés. Ils deviennent paresseux & pesans , le moindre mouvement les met en sueur & hors d'haleine ; ils périssent avant le temps , ou d'apoplexie , ou d'un catharre , ou de quelque une des maladies occasionnées par la pléthore ; & l'on a remarqué avec raison que c'est souvent un malheur pour les Gens de Lettres d'avoir un estomac trop fort.

Il n'y a pas une partie du corps que la vie sédentaire n'affoiblisse : quand le sang est une fois vicié , il attaque tôt ou tard toutes les parties qu'il arrose , les poumons se couvrent d'une substance muqueuse. De là naissent les palpitations , la toux ,



l'asthme, la vomique : c'est de cette dernière maladie que mourut *Triglandus*, après avoir souffert de cruelles douleurs. Elle fut la suite d'une cachexie dans laquelle il étoit tombé, & dont l'illustre *Boërhaave* lui-même ne put le guérir. Les poumons de *Swammerdam* étoient devenus une carrière, & il cracha de petites pierres long temps avant sa mort.

La pierre & les maladies de la vessie sont encore un fruit de l'amour des Lettres ; *Heurnius*, *Casaubon*, *Beverovicus*, *Sydenham* & tant d'autres en sont la preuve : on peut citer encore le fameux Gènevois que l'Angleterre a reçu dans son sein.

Toutes les sécrétions une fois troublées, la transpiration par les pores de la peau, qui est la principale, est bientôt supprimée par la cessation du mouvement musculaire qui lui est



très favorable. Il sert aussi à préparer les humeurs à la sécrétion, & donne de la force aux vaisseaux. Quand la transpiration est arrêtée, les humeurs dont le corps auroit besoin de se délivrer, y séjournent, corrompent la masse générale des humeurs, & produisent des rhumes, des catharres, & cette pituite dont se plaignoit *Horace*, & à laquelle les Gens de Lettres sont si sujets ; il est rare qu'ils soient quelque temps à lire sans être un peu enchifrenés, ou sans être incommodés d'une toux plus ou moins forte.

On doit attribuer au défaut d'exercice ces fièvres irrégulières qui reviennent si souvent, & dont on ne peut assigner la cause : elles naissent des humeurs occasionnées par un vice d'estomac, par le défaut d'exercice, & qui ne peuvent sortir par les vaisseaux cutanés.

Nous



### *sur leur Santé.*

Nous avons prouvé que le  
vaux de l'esprit affoiblissent les n  
le repos excessif suffiroit pour les  
taquer, & il produit souvent cet effet  
même dans ceux dont l'esprit est  
aussi paresseux que le corps. Le sys-  
tème des nerfs est la principale par-  
tie de la structure humaine ; dès que  
quelque fonction du corps, est dé-  
rangée, les nerfs en souffrent : leurs  
maladies sont ordinairement le symp-  
tome de quelque vice d'estomac ou  
de quelqu'autre incommodité. Pla-  
cés entre l'esprit & le corps, ils por-  
tent la peine des excès & des erreurs  
de tous les deux ; ils rendent à l'un  
les maux qu'ils reçoivent de l'autre,  
c'est ainsi que par un cercle vicieux  
l'esprit nuit au corps, le corps nuit  
à l'esprit, & que l'un & l'autre dé-  
truisent à frais communs le système  
des nerfs. La liqueur féminale que  
plusieurs grands hommes ont cru à



42 *Avis aux Gens de Lettres ;*

peu près semblable au suc nerveux, perd aussi beaucoup de son activité. En remontant à ce principe, & en considérant que chaque partie du corps dans le père, doit contribuer à la formation du fils, on trouvera peut-être pourquoi il est si rare que les grands hommes aient des fils dignes d'eux. La molécule animée que *Harvée* appelle *punctum saliens*, ne se développe point avec assez de force. Ce malheur est absolument irréparable; de plus le cerveau du père occupé sans relâche à de profondes méditations, a négligé les fonctions du corps; la liqueur vivifiante a été privée des particules que le cerveau du père devoit donner au cerveau du fils, pour que ce dernier eût toute la force nécessaire.

Quand le relâchement des fibres est général, il se démontre même aux sens par la mollesse des muscles,



par la force de l'artère, & par le relâchement des gencives, dont les dents tombent d'elles-mêmes sans douleur & sans être gâtées. Lorsqu'il est parvenu à ce point, il produit cette foiblesse dont se plaignent tant de Gens de Lettres, & dont j'ai vu récemment un exemple funeste dans la personne d'un de mes amis les plus chers.

La position même d'un homme qui est assis, ne peut être que très-nuisible ; le corps est courbé, les genoux sont pliés, les parties inférieures sont en souffrance, les viscères du bas ventre sont comprimés. Delà naissent toutes les maladies qui sont la suite de mauvaises digestions. On ne sauroit trop louer les Gens de Lettres qui travaillent en se promenant ; quand on est assis, le sang a de la peine à circuler dans les veines du bas ventre, il reflue vers l'anus où il trouve moins de résistance ; &



forme ces hémorrhoides funestes qui sont le fléau de tant de Gens de Lettres ; si elles sont utiles à quelques uns, il faut convenir qu'elles sont funestes au plus grand nombre.

Les veilles sont encore une des causes des maladies des Gens de Lettres : quand on a passé une partie de la nuit à étudier, on ne donne point assez de temps au sommeil, & celui qui suit une méditation profonde, n'est jamais calme & tranquille. Les fibres du cerveau continuent leurs oscillations, & les sens ne peuvent jamais parvenir à cet assoupissement, à ce repos parfait qui est nécessaire pour réparer les forces. De plus, le temps où l'on dort n'est point propre à étudier ; le commencement de la nuit est le temps que la Nature a destiné au sommeil. L'air qui est alors moins sain, plus froid & plus humide que pendant le jour,



les ténèbres, le silence, tout invite au sommeil ; la plupart des animaux sentent leurs forces diminuer au coucher du soleil, quelques-uns sont forcés de s'endormir, & on voit que la nuit appesantit même plusieurs plantes.

L'illustre *van Swieten* a connu un homme attaqué de la goutte, qui ne pouvoit pas lire une lettre après le coucher du soleil, sans hâter le paroxysme. Il n'y a rien de plus dangereux que de méditer dans le lit; la méditation appelle le sang au cerveau, & le sommeil, la position du corps y en font monter une plus grande quantité.

On sait quelles maladies entraîne la perte du sommeil, elle attaque les organes du *sensorium*, l'épuise; elle use & détruit les filamens, ou y excite des mouvemens irréguliers. Plus de suite dans les idées; ce sont



46 *Avis aux Gens de Lettres,*

des délires, des maux de tête, enfin des insomnies perpétuelles & incurables, souvent plus funestes encore par leurs suites.

Les veilles ont encore un autre inconvénient : les lumières remplissent l'air d'une fumée épaisse, également nuisible aux poumons, aux yeux & aux nerfs. Il est donc très-important de se coucher de bonne heure, & de se lever matin ; l'aurore est amie des mûses.

L'air enfermé est encore très-nuisible ; mais je parlerai bientôt des qualités & des effets de l'air. Je ne saurois trop recommander la propreté : on voit des Gens de Lettres négliger le soin de leur personne, au point d'inspirer le dégoût, & s'exposer à toutes les maladies que peut occasionner une transpiration supprimée. Comment pourroit-elle trouver un passage à travers des pores toujours obstrués par la



malpropreté? La plupart n'ont aucun soin de leurs dents, qui sont sans cesse bordées de tartre; elles gâtent leurs gencives, corrompent leur salive, leur causent des douleurs aiguës, tombent avant le temps, & privent l'estomac du secours de la mastication qui lui est si nécessaire.

D'autres ont la mauvaise coutume de retenir leur urine, & de différer d'aller à la selle, pour ne pas discontinuer leurs travaux. Cette imprudence a les suites les plus funestes; les humeurs après leur sécrétion se corrompent, s'atténuent, irritent les intestins ou la vessie, en altèrent la substance muqueuse, & y causent souvent de cruelles maladies. Les vaisseaux pompent des miasmes putrides dont toutes les cavités du corps sont remplies; ces miasmes passant dans le sang, le corrompent, & ce qui est peut-être plus funeste encore,



les nerfs cessent d'obéir à l'aiguillon du besoin. Souvent même l'extrême tension les rend paralytiques ; la vessie & les intestins ne chassent plus l'urine & les excréments , & l'art est obligé de les provoquer. L'illustre *Tycho-brahé* étant dans le carosse de l'Empereur , s'efforça de retenir son urine , & paya de sa vie cette fausse honte. Je traite actuellement par lettres un savant qui , à force d'avoir retenu son urine , ne peut plus la retenir du tout , & la laisse couler goutte à goutte , sans avoir un moment de relâche la nuit ni le jour.

On peut encore compter parmi les malheurs des Gens de Lettres le renoncement à la société , que plusieurs s'imposent volontairement : la Nature a formé l'homme pour ses semblables , & a attaché des avantages au commerce qu'elle lui ordonne d'avoir avec eux.

On



On peut encore reprocher aux Lettres la tristesse qui les accompagne : elles feroient naître le chagrin dans l'ame du plus heureux des hommes. S'il s'y joint encore des fujets de chagrin réels ou véritables, l'esprit ne peut résister à tant d'affauts, il succombe & attaque le corps. Les inquiétudes sont la mort de l'homme : j'ai peine à comprendre comment de grands hommes, occupés sans cesse de leurs vastes projets, ont pu supporter tant de travaux, & tenir contre les soucis & les inquiétudes où les plongeait l'incertitude de l'avenir. Il faut qu'un *César*, un *Mahomet*, un *Cromwel*, un *Paoli*, aient reçu de la Nature des forces plus qu'humaines ; encore auroient-ils succombé, s'ils n'eussent appelé à leur secours la sobriété & un exercice continuel.

Il ne faut pas croire que parmi les travaux de l'esprit, il n'y ait que les



50 *Avis aux Gens de Lettres ;*

Lettres qui détruisent la santé ; quel que soit l'objet qui exerce les facultés de l'ame, s'il les occupe avec trop de force & trop long-temps, il accable nécessairement le corps. Rois, Sénateurs, Ministres, Ambassadeurs, tous auront le même sort que les Gens de Lettres, s'ils donnent autant de temps & d'application à leurs affaires, que les savans à leurs livres ; mais ils ont un bonheur que ceux-ci n'ont pas ; les devoirs de leurs charges les arrachent souvent de leur cabinet ; ils font malgré eux un exercice qui leur est très-utile, ils renouvellent leur sang & leurs esprits animaux ; les organes de la sécrétion reçoivent une plus grande quantité de sang, l'esprit épuisé par les méditations, reprend de nouvelles forces pour méditer ; mais les Gens de Lettres sont éternellement attachés & courbés sur leurs livres, & dépé-



riënt dans l'inaction. Ils citeront peut-être pour leur excuse un petit nombre d'hommes qui ont conservé leur santé jusque dans la vieillesse, sans faire d'exercice ; ils citeront l'exemple des femmes. Le mouvement musculaire est à peu près nul chez les femmes, mais la Nature y a substitué d'autres moyens qui facilitent la circulation. Les femmes éprouvent plusieurs sensations agréables ; elles ont reçu de la Nature un grand fond de gaieté & de babil, qui est pour elle une sorte d'exercice proportionné à leur foiblesse ; elles sont pour la plupart très-sobres. On ne peut pas dire la même chose des Gens de Lettres, & il n'est pas étonnant qu'ils aient presque tous une mauvaise santé.

J'ai remonté aux causes de la plupart de leurs maladies ; je ne finirois pas si j'entrois dans le détail des in-



52 *Avis aux Gens de Lettres* ;

commodités moins considérables, qui font la suite de leurs mauvaises habitudes. Il y a des savans qui, outre les maladies communes aux Gens d'étude, sont sujets à beaucoup d'autres incommodités qui tiennent à l'objet de leurs travaux : les Anatomistes ont souvent des fièvres violentes, occasionnées par l'air infecté qu'ils respirent, & par la corruption de la bile. Le sang des cadavres, dont leurs mains sont continuellement trempées, rend mortelle la plus petite blessure, la plus légère excoriation. Les expériences chymiques entraînent aussi de grands dangers ; *Boërhaave* auroit été étouffé par une fumée acide & pénétrante, s'il n'eût eu recours sur le champ à des liqueurs spiritueuses & alkales, qui surmontèrent la force de l'acide, & lui rendirent la respiration. Plusieurs Botanistes ont péri dans la recherche des



simples ; mais ces accidens ne regardent qu'un certain ordre de Savans, & je ne veux parler ici que des maux dont l'étude en général affecte certains organes.

Commençons par les yeux : leur continuelle tension les fatigue. J'ai vu des gens, avant trente ans, à peine supporter la lumière, & sur-tout celle de la chandelle : à peine avoient-ils lu quelques pages, que les larmes couloient de leurs yeux ; ils voyoient trouble, & bientôt ne distinguoient plus rien. Le mal fait encore plus de progrès lorsqu'on lit pendant la nuit ; & il n'y a personne qui n'ait éprouvé combien la fumée & les ondulations de la lumière sont nuisibles à la vue.

Les Orateurs sacrés & profanes sont exposés à des maladies particulières : la lecture à voix haute fait du bien aux poumons ; mais une déclamation trop animée leur est fu-



54 *Avis aux Gens de Lettres,*

nefte. Les Prédicateurs & les Avocats détruisent leur fanté de deux manières; en passant les jours & les nuits dans leur cabinet, & en se fatiguant à déclamer leurs sermons & leurs causes; le sort des simples Prêtres ou des Curés est beaucoup plus heureux; s'ils cultivent les Lettres, les devoirs de leur état les arrachent de leur cabinet. Les Médecins ont aussi cet avantage; le soin qu'ils sont obligés de donner à la fanté d'autrui, les empêche de détruire la leur. Heureux enfin tous ceux qui sont forcés de quitter les livres, pour vaquer à leurs devoirs; quoique leur esprit ne fasse souvent que changer de travaux, la diversité seule est pour eux un délassement. Ceux qui sont le plus à plaindre, sont les Prédicateurs, qui n'ont dans l'église d'autres fonctions que d'étudier & de faire des sermons; ce sont les Jurisconsultes qui n'ont



d'autre occupation que d'instruire des procès ou de plaider : leur genre de vie affoiblit peu à peu leur santé, irrite, échauffe, enflamme leur gorge, la trachée-artère, le poumon. Delà les catharres, l'enrouement, la perte de la voix, les crachemens de sang, la toux, de petites fièvres, un affoiblissement général, & enfin la phthisie ; ils s'éteignent comme une lampe qui n'a brillé que pour éclairer autrui. *Cicéron* fut menacé de ce malheur ; les Médecins lui ordonnèrent de renoncer au barreau pour deux ans : il suivit leur conseil ; le repos le fortifia, & lui rendit l'enbonpoint que le travail lui avoit fait perdre (\*).

---

(\*) Les Musiciens sont exposés aux mêmes maux que les Orateurs : leurs cadavres disséqués manifestent des inflammations, des supurations, des ulcères aux poumons. *Morgagni* dit avoir vu (*De sedib. & caus. t. I. pag. 228.*) un jeune homme avec une très-belle



## 56 *Avis aux Gens de Lettres;*

Telles sont la plupart des maladies que produit l'amour des Lettres, & en général tout travail d'esprit. Je n'entrera point dans le détail des variétés que l'âge, la constitution différente des sujets & des causes étrangères établissent nécessairement. Il n'y a presque personne dont le corps n'ait une partie foible, qui reçoit toujours les premières attaques de toutes les maladies.

Sil'on a un mauvais estomac, soit naturellement, soit par des vices de régime, on sera premièrement attaqué de maux d'estomac, tandis que les nerfs auront encore toute leur force. Ceux au contraire qui ont de mauvais nerfs & un bon estomac, éprouveront toutes les maladies de nerfs,

---

voix, dont le larinx & la gorge affectés l'empêchoient d'avaler, & qui fut suffoqué en voulant avaler un jaune d'œuf à la coque.



sans que leurs digestions en souffrent.

Si la fibre musculieuse ou celluleuse est trop lâche, on éprouvera des lassitudes, des engourdissemens, une extrême foiblesse, des gonflemens sans douleur de tête & d'estomac. Celui dont le poumon est foible, sera exposé à toutes les maladies du poumon. Dans plusieurs personnes le système des vaisseaux de la tête est extrêmement foible, elles auront des maux de tête continuels, des saignemens de nez : les jeunes gens qui étudient y sont très-sujets, parceque, comme je l'ai déjà dit, la meditation fait monter le sang au cerveau. Enfin chacun est sujet à différentes incommodités suivant la partie qui est attaquée chez lui.

La vigueur même du tempérament a ses desavantages : de jeunes gens parfaitement constitués se livrent à l'étude avec une vigueur infatigable.



## 58 *Avis aux Gens de Lettres ;*

La force de leur esprit & de leur courage est un aiguillon qui les presse. Leurs solides sont dans une action continuelle. Delà les maladies occasionnées par l'excès du mouvement, les inflammations, les fièvres ardentes, qui reviennent ensuite tous les ans. Enfin l'épuisement amène les maladies chroniques.

Il faut aussi avoir égard à l'âge, & on doit bien se garder de fatiguer l'enfance, & d'en exiger rien par-delà ses foibles facultés. Ce seroit le moyen de retarder le développement. J'ai vu souvent des enfans pleins d'esprit, attaqués de cette frénésie littéraire plus que leur âge ne leur permettoit. J'ai prévu avec douleur le sort qui les attendoit. L'enfance est consacrée aux exercices du corps qui le fortifient, & non pas à l'étude qui l'affoiblit & qui l'empêche de prendre ses croissances. On a vu des en-



fans qui les avoient prises à seize ans, & qui paroissoient des hommes faits. L'Académie de Paris en a rapporté un exemple très-récent. Qu'est-il arrivé? Leur esprit est resté dans l'enfance, & leurs forces prématurées les ont à peine conduits à l'âge de vingt ans.

Lorsque l'enfant a un esprit au-dessus de son âge, la nature qui ne peut pourvoir à tout, oublie & néglige le corps; toute la machine tombe dans l'abattement, les fibres n'ont point la force nécessaire, & l'enfant meurt après de cruelles maladies. Nous en avons un exemple frappant & assez récent dans la personne du jeune Barathier. On regrette ici un autre jeune homme que je voudrois avoir connu d'avantage. Son esprit actif & pénétrant donna à l'étude & à la méditation un temps que la nature a destiné à fortifier le



corps; il tomba dans une maladie dangereuse. Il ne fallut rien moins qu'une diète rigoureuse, & la cessation totale de ses travaux, pour lui rendre un peu de santé; mais oubliant son extrême foiblesse, il retomba malade & fut puni de ses connoissances précoces par une mort prématurée. Daigne le ciel réserver un sort plus heureux à *Le François*, cet enfant de quatorze ans, dont on admire en France l'esprit & l'étonnante érudition!

J'ai fait voir dans un autre ouvrage combien les paysans avoient tort d'accabler leurs enfans de travaux au-dessus de leur âge. Il est bien plus dangereux encore de fatiguer leur esprit: si l'on en tire les fruits précoces, ils sont de courte durée. Combien a-t-on vu d'enfans qui donnoient les plus grandes espérances, rester toute leur vie au-dessus de la médiocrité? On prépare la terre



longtems avant que de l'ensemencer. Le soleil, l'air, les soins du laboureur concourent à la fortifier, & elle produit enfin des fruits excellens.

Mais si les études prematurées sont nuisibles, il n'est pas moins dangereux de s'y livrer trop tard dans l'enfance; l'habitude du travail se forme peu à-peu; mais il est un temps de la vie où la nature se refuse au travail. Les fibres du cerveau déjà usées se romproient plutôt que de s'assujettir à de nouveaux mouvemens. Il n'y a pas longtems que j'ai guéri ici même un homme qui ayant renoncé au commerce à l'âge de 40 ans, se déranger le cerveau à force de lire *Newton*, *Clarcke* & *Locke*. Les remèdes, l'exercice, le délassement, les conversations agréables le sauvèrent: mais ce ne fut pas pour longtems. S'étant replongé dans les profondeurs de la Géométrie & de la Métaphysique, il



perdit de nouveau la raison (\*).

Il n'y a pas moins de danger à continuer dans la vieillesse les premiers travaux, quelque accoutumé qu'on y soit : notre ame est immortelle sans doute ; mais tant qu'elle est unie à notre foible corps, elle en suit la destinée, elle semble naître, s'accroître & vieillir avec lui. Les forces du corps en s'affoiblissant, nous avertissent de diminuer les travaux de l'esprit. L'un ne peut plus porter les mêmes fardeaux, ni l'autre soutenir les mêmes études. On en retire même très-peu de fruit. La prudence des vieillards,

---

(\*) Il y a plus : c'est qu'il est dangereux pour les Littérateurs d'un âge déjà avancé, de s'appliquer à des Sciences qui leur étoient inconnues ; car alors les nouvelles idées dont ils s'occupent ne s'accordant point avec les anciennes traces de leur cerveau, il faut de nouvelles fibres pour supporter des mouvemens nouveaux ; ce qui est au-dessus des forces d'un organe déjà affoibli, & jette le plus souvent le sujet dans une langueur extrême.



qui prennent à propos le parti de la retraite, n'est pas moins utile à leur gloire qu'à leur santé.

*Malheureux laisse en paix ton cheval  
sans haleine.*

Mais j'ai assez parlé de maladies.  
Venons maintenant aux remèdes.

Quel est l'amant qui a jamais vu les petites taches du visage de sa maîtresse, ou qui a cessé de l'aimer pour les avoir vues? Les lettres ont encore un inconvenient; elles rendent l'humeur difficile. Quelques-uns de ceux qui les cultivent, croient tout savoir; on a de la peine à leur persuader qu'ils se font du mal. Avertissez-les, priez-les, grondez-les, c'est presque toujours peine perdue. Ils se trompent eux-mêmes de mille manières différentes. L'un compte sur la vigueur de son tempérament, l'autre allègue la force de la coutume. Celui-ci espère échap-



#### 64 *Avis aux Gens de Lettres ;*

per à la punition, parcequ'il n'a point encore été puni. Celui-là cite des exemples étrangers. Tous opposent au Médecin une obstination qu'ils prennent pour une fermeté, dont ils s'applaudissent. Bien loin de redouter le péril à venir, à peine craignent-ils le danger présent. Je continuerai toutefois de leur représenter le mal qu'ils se font ; & si je ne réussis point, j'aurai au moins donné des avis utiles. Il est temps d'indiquer les préservatifs à ceux qui se portent bien, & les remèdes aux malades.

Le préservatif le plus sur, c'est de donner du repos à l'esprit & de faire travailler le corps. Ce conseil ne regarde pas tous les gens de lettres. Il y a des hommes qu'on ne doit pas distraire de leurs sublimes pensées. *Descartes* construit le monde ; *Newton* découvre le système de l'Univers ; *Montesquieu* donne des loix aux nations.

Que



Que tout se taise, écoutons; ils travaillent pour nous. Le salut du peuple est la première loi. Ces grands hommes sont nés pour ces sublimes travaux : mais combien y a-t-il d'hommes dont les veilles soient aussi intéressantes? La plupart perdent inutilement leur temps & leur santé. L'un compile des choses communes, l'autre rebat ce qu'on a dit cent fois. Celui-ci s'enferme dans des recherches inutiles; celui-là se tourmente pour des bagatelles : aucun ne songe à l'inutilité ni au danger de ses occupations. Veillez pour eux sur leur santé; frappez à leur porte, arrachez-les de leur cabinet; forcez-les de quitter le travail pour quelques heures. Que le repos délasse leur esprit, que l'exercice leur rende de nouvelles forces. Que tout homme de lettres consacre une heure ou deux à la



## 66 *Avis aux Gens de Lettres;*

promenade. L'air rafraîchira ses poumons, facilitera la circulation, la transpiration, fortifiera les membres & les nerfs. *Boerhaave* se promenoit une heure avant le dîner. La promenade ne suffit pas. Je ne saurois trop recommander de monter à cheval. Cet exercice est excellent pour la tête & les poumons, & sur-tout pour les parties du bas ventre, qu'il agite par de fréquentes secousses.

Nous avons malheureusement négligé plusieurs exercices qui étoient en honneur chez les anciens & même parmi nos aïeux. N'oublions pas l'exemple d'Hérodien; il étoit homme de Lettres; il avoit un esprit actif & laborieux, mais il étoit de la complexion la plus foible & la plus délicate. Il la fortifia si bien sans autre remède que l'exercice, qu'il la conserva jusqu'à 100 ans, & fut le fondateur de



la gymnastique. (\*) N'oublions pas le plus sage des hommes, *Socrate* qui apprit aussi cet art. *Straton* attaqué d'une maladie de Rate, s'y adonna & guérit; *Hysmonæus* avoit une foiblesse de nerfs dont il guérit

---

(\*) On doit entendre par ce terme la Gymnastique médicinale, & non la militaire & l'athlétique, dont l'origine est beaucoup plus ancienne. Ce fut, selon le témoignage de *Platon*, le Médecin *Hérodicus*, qui, peu de temps avant *Hippocrate*, introduisit le premier la Gymnastique dans la pratique de la Médecine. Les Médecins qui vinrent ensuite, dit *M. BURETTE*, convaincus par expérience de l'utilité qu'on tiroit de cette union, s'appliquèrent à la perfectionner. *Hippocrate* nous en a donné des preuves dans ses livres du *Régime*, où il traite des exercices en général, & où il particularise les effets de la promenade, par rapport à la santé; ceux des différentes sortes de courses, soit à pied, soit à cheval; des sauts, de la lutte, de l'exercice de la balle suspendue, appelée *corycus*, de la chironomie, des onctions, des frictions, de l'action de se rouler dans le fable, &c. Voyez sur la Gymnastique des anciens, *Hist. de l'Acad. des Belles-Lettres*, tome I. Note du Traduct.



68 *Avis aux Gens de Lettres,*

par les exercices du corps. La navigation est aussi un excellent remède : elle débarrasse les entrailles engorgées, dissipe la bile, rétablit la transpiration. Les anciens en connoissoient les bons effets. Gilchrist les a prouvés il n'y a pas longtems. Il préfère cet exercice à tous les autres, & cite à ce sujet l'exemple d'Auguste, qui au rapport de Suétone, n'alloit jamais par terre lorsqu'il pouvoit aller sur mer. Auguste avoit beaucoup de choses communes avec les gens de Lettres. Il apprit ( continue son historien ) « de bonne heure & avidement » l'éloquence & les beaux arts. Il eut » de très-grandes maladies ; il étoit sujet aux rhumes & aux fluxions. Il fut » attaqué de la pierre & d'inflammations d'entrailles » : mais plus sage que les gens de Lettres, il conservoit sa foible santé avec un grand soin. Aller en carrosse ne sauroit être d'une



grande utilité. L'exercice qu'on fait avec certaines machines nouvellement inventées pour l'usage des malades est encore plus inutile. Mais je fais grand cas des jeux qui excercent tous les membres, comme la paume & quelques autres.

Que les gens de Lettres se consolent; le temps qu'ils passent hors de leur cabinet n'est point perdu. Ils reviendront au travail avec une ardeur nouvelle. Ils conserveront la santé & les forces; & une longue suite d'années les recompensera bien de quelque heures qu'ils auront consacrées au soin de leur santé; peut-être même leur viendra-t-il en se délassant, de grandes & sublimes idées, que l'obscurité du cabinet auroit étouffées pour jamais. Un de mes amis a composé, en se promenant à la campagne, des ouvrages immortels : le grand air élève les esprits &



70 *Avis aux Gens de Lettres ,*

semble agrandir l'ame. *Pline* le jeune a remarqué que l'exercice la reveille & la fortifie. Les murailles semblent la retenir. L'odeur des lampes semble obscurcir les idées, & l'excès de travail nuit aux travaux. *Plutarque* dit avec raison qu'un peu d'eau nourrit les plantes, & qu'une grande quantité d'eau les étouffe; qu'il en est de même de l'esprit; que des travaux modérés le nourrissent, mais que des travaux excessifs l'étouffent & l'accablent. Suivez mes avis, vous vous repentirez de les avoir négligés. Il n'en sera plus temps, lorsque le danger sera prochain. Ayez la sagesse de le prévenir. Ne vous obstinez point à justifier des erreurs si dangereuses. Songez que c'est sur vous-même que vous hazardez de funestes expériences. N'alléguez point l'exemple d'autrui, ni la force de votre constitution que vous affoiblissez tous



les jours, ni l'habitude. On ne s'accoutume point à la maladie. Ne dites point que vous ne vous êtes point mal trouvé de votre conduite. Vous avez résisté jusqu'à présent, vous succomberez, si vous continuez. Donnez à votre esprit du délassement; faites de l'exercice; il est tellement utile à l'homme, qu'Hoffman a connu des gens stupides à qui il a donné de l'esprit en leur en faisant prendre. Songez que votre corps a besoin de force pour soutenir les travaux de votre esprit. L'esprit est soumis à la Médecine comme le corps, & Descartes a raison de dire : *l'ame dépend tellement du tempérament & de la disposition des organes du corps, que si l'on pouvoit trouver un moyen d'augmenter notre pénétration, ce seroit dans la Médecine qu'il faudroit le chercher.* Les gens de Lettres doivent donc avoir



72 *Avis aux Gens de Lettres;*

un régime particulier, & je vais le leur indiquer en peu de mots.

Hippocrate prescrit en trois mots le régime qui convient à tout le monde, de quelque âge & de quelque état qu'on soit. Que les alimens soient proportionnés au travail. Les alimens bien digérés, dit-il ailleurs, sont la force du corps; lorsqu'ils surpassent les forces digestives, ils produisent différentes incommodités. Plutarque a raison de dire, d'après Hippocrate, la santé est le résultat de la juste proportion entre les alimens & les travaux. Le corps forme ses humeurs des alimens qu'il reçoit. Chaque corps a sa constitution particulière. Celle d'un laboureur robuste est différente de celle d'un homme de Lettres. L'un toujours au grand air, faisant beaucoup d'exercice, toujours gai, ne s'occupant jamais de  
de



de méditations, jouissant d'un sommeil tranquille est toujours dans un état de vigueur; toute nourriture lui est bonne; les sucs salivaires, gastriques, bilieux, ceux des intestins sont parfaitement élaborés; la graisse, la chair de porc salée marinée, le pain le plus dur, tout se digère sans peine; les muscles de l'estomac & des intestins ont tout leur jeu; rien n'y séjourne, & les alimens en sortent aussitôt qu'ils sont digérés. Que le sort des gens de Lettres est différent! leur foible estomac ne peut rien supporter; c'est à eux d'étudier la mesure de leurs forces. Donnez à un laboureur un bouillon léger, des friandises, de la gelée, du poulet, du pain blanc, il aura tout digéré en très-peu de temps; il aura faim, il fera en nage, il tombera en foiblesse, si vous ne lui donnez promptement du lard, du fromage, du pain bis. Qu'un



homme d'une constitution foible s'avise de manger de ces nourritures grossieres, il aura une indigestion; les alimens se changeront en poisons, & il en resultera les suites les plus funestes. Boerhaave dit fort bien à ce sujet: Il y a des Gens de Lettres gourmands, qui osent manger les mêmes choses que les gens de la campagne; mais ils ne peuvent digérer ces alimens: qu'ils choisissent ou de renoncer à l'étude ou de changer de régime. De longues & cruelles obstructions dans les entrailles seront le fruit de leur indiscretion.

Il faut juger de la force des alimens, non seulement par leur qualité, mais encore par la quantité. Le choix ne suffit pas; le mauvais choix & l'excès sont tous deux funestes; & j'ose même dire que ce dernier l'est encore davantage. Il suffit de jeter un coup d'œil sur la constitution des



Gens de Lettres, pour voir les alimens qui leur conviennent & ceux qu'ils doivent éviter : il feroit long & ennuyeux d'entrer dans le detail des espèces ; je me contenterai d'indiquer les genres. Tout ce qui est dur, gras, visqueux, flatueux, est nuisible ; les légumes étoient proscrits chez les anciens, & Pythagore avoit défendu à ses disciples de manger des feves, parcequ'elles causent un gonflement contraire à la disposition d'esprit nécessaire pour méditer. Personne n'ignore que lorsque l'estomac est plein, l'esprit est languissant & incapable de vaquer à ses fonctions.

La chair tendre des jeunes animaux est excellente, excepté celle du porc & de l'oye. On doit les manger rôties ou les faire cuire dans très-peu d'eau : une trop grande quantité de bouillon les prive des sucs les plus nourris-



sans. Les racines farineuses où il entre du sel ou du sucre sont encore très-bonnes, aussi bien que les herbes qui ne sont ni trop acides ni trop relâchantes. On peut faire usage des différentes sortes de blés, des fruits de chaque saison, pourvu qu'ils soient bien murs & qu'on en use avec précaution; car ils sont relâchans, ils s'aigrissent, & par cette raison ne sont pas sans quelque danger pour les Gens de Lettres. Une de leurs maladies les plus cruelles est la stagnation & l'épaississement de la bile: les fruits savonneux sont alors excellens; tels sont les cerises, les fraises, les groseilles, les figues, les oranges, les raisins, les poires fondantes & les autres fruits de cette espèce qui sont d'un grand usage pour les Gens de Lettres, sur-tout pendant l'été. Pour qu'ils ne fassent point de mal, il ne faut les prendre qu'à jeun, seuls ou avec



du pain , & sur-tout ne pas boire de vin. De cette manière ils ne troublent point la digestion : le vin les durcit & les aigrit ; ils agissent comme un savon doux & stimulant ; ils détruisent les obstructions , facilitent le cours de la bile , excitent & relâchent les intestins paresseux ; ils previennent des maladies , arrêtent ou guérissent la mélancolie hypocondriaque : ils sont très salutaires à ceux que leurs travaux exposent à des maladies inflammatoires ou à des fièvres lentes qui viennent de dessèchement : mais ils sont contraires toutes les fois que les forces sont épuisées , que la fibre est affoiblie & que les humeurs sont trop atténuées. Les œufs à la coque trouvent aussi leurs places : les œufs durs sont au nombre des alimens de difficile digestion.

Le pain bien cuit & les panades sont d'une grande utilité : le lait a aussi ses



78. *Avis aux Gens de Lettres,*

avantages, pourvu qu'il ne s'aigrisse pas dans l'estomac. On peut aussi permettre le chocolat; il y entre une farine douce, une huile pénétrante, un stimulant amer, & il répare les forces assez promptement: toutefois il faut bien se garder d'en abuser; c'est une nourriture forte & qui augmente la Pléthore dans ceux qui y ont des dispositions; elle a quelque chose de gras & d'épais qui retient les alimens dans l'estomac & qui ôte l'appétit; souvent elle s'aigrit & picote l'estomac. Les meilleures nourritures sont celles où il n'entre que les choses que je viens d'indiquer. Il seroit à souhaiter qu'on se contentât d'un seul mets simple & & sans mélange & qu'on mangeât les choses crues ou sans autre apprêt que leur simple cuisson. Le mélange des viandes produit une bile amère & cette pituite si funeste aux gens de Lettres.



Les fibres lâches & affoiblies par la vie sédentaire ont quelquefois besoin d'un léger stimulant. Je ne blâme donc pas les assaisonnemens légers, le sel, le sucre, le cinnamome, la muscade, les herbes aromatiques, comme le thym, le fenouil, le cerfeuil, &c. mais il faut éviter les herbes qui ont un sel ou un huile trop âcre, qu'on a peine à digérer. Je hais l'ail, comme Horace, & je ne fais pas plus de cas du poivre & de la moutarde, qui ont une huile brûlante : mais il ne faut point abuser des aromates les plus doux ; il faut qu'ils soient un remède & non une nourriture ; leur usage produit un froissement qui use les fibres & qui abrège la vie.

D'autres moyens concourent encore à la digestion. La mastication est un des principaux, & soulage beaucoup l'estomac : les Médecins la re-



80 *Avis aux Gens de Lettres,*

commandent fans cesse ; on la néglige , & l'on ne fait pas quelles sont les suites funestes de cette négligence. La mastication augmente la sécrétion de la salive , qui est un des meilleurs dissolvans ; elle augmente la superficie des alimens , & les met en état d'être imbibés plus facilement des fucs gastriques : ils séjournent moins dans l'estomac ; la dissolution en est plus parfaite ; point de corruption spontanée , point d'irritation d'estomac. Les gens de Lettres ne sauroient donc trop songer à bien mâcher ; qu'ils renoncent à cette mauvaise coutume de songer à autre chose en mangeant : soit qu'ils lisent , soit qu'ils méditent , leur estomac en souffre ; les nerfs sont dans un état de langueur lorsque l'esprit est occupé ; & l'expérience démontre même aux yeux que la digestion ne se fait pas. L'illustre Haller , qui a fait



tant de découvertes, a observé qu'en liant les nerfs de l'estomac, les alimens s'y corrompoient & ne s'y digéroient point. Les gens de Lettres ont les digestions lentes; ils doivent donc manger rarement: il y a bien de la différence entre un estomac presque rempli d'alimens à demi digérés, & un estomac vide, baigné de sucs gastriques propres à la digestion: il suffira aux gens de Lettres de faire trois repas par jour, deux très-légers, & l'autre un peu plus fort. Ce régime a réussi à beaucoup de monde; le matin, en se levant, on boira un verre d'eau froide; une heure après on déjeunera, cinq heures après on se promenera durant une heure, & on dînera: après le dîner on se reposera une heure ou deux, car le travail, après le repas, est très dangereux. On soupera légèrement pour plusieurs raisons; le sommeil, comme



82 *Avis aux Gens de Lettres ;*

je l'ai dit, fait monter le sang au cerveau, & il ne faut pas qu'un trop grand souper augmente la plénitude des vaisseaux : de plus, les nerfs se reposent pendant le sommeil, & ne travaillent point à la digestion. Enfin, pour jouir d'un sommeil tranquille & restaurant, il faut que l'estomac ne sente point d'irritation ; & lorsqu'il est chargé, les nerfs sont dans un mouvement continuel : un grand souper produit des pesanteurs de tête, trouble le sommeil, empêche la digestion, ôte les forces & détruit la santé ; un souper léger est agréable pour le moment & pour le lendemain :

*Nam corpus onustum  
Hesternis vitiis animum quoque prægravat una,  
Atque affigit humo divinæ particulam auræ.  
Alter ubi dicto citius curata sopori.  
Membra dedit, vegetus præscripta ad munia  
surgit.*

Il faut bien se garder de ne pas



souper du tout. Les gens de Lettres ont les nerfs extrêmement mobiles & susceptibles d'irritation ; & si de nouveaux alimens ne renouvellent leur chyle, l'âcreté de leur sang irrite leurs nerfs, & trouble leur sommeil. On peut citer l'exemple d'Auguste, qui mangeoit très-peu, & de Louis Cornaro, noble Vénitien, qui rétablit, par le seul secours de la diète, une santé misérable, & qui vécut sain de corps & d'esprit jusqu'à cent ans, en se contentant du quart de la nourriture ordinaire. Long-temps après, Barthole, ce fameux Jurisconsulte, & de plus très habile dans la Littérature, retrancha beaucoup sur ses alimens, & il alla même jusqu'à les peser, afin d'être toujours également disposé au travail. Il n'y a rien dont on ne vienne à bout par le régime ; cependant il faut se souvenir qu'un homme en santé, & qui



#### 84 *Avis aux Gens de Lettres,*

est son maître, ne doit s'astreindre à aucune règle qu'il ne puisse enfreindre à son choix. Une habitude rigoureuse est un véritable esclavage ; j'ai connu plusieurs gens de Lettres tellement asservis à leur régime, que l'esprit étoit véritablement l'esclave du corps, ce qui est l'espèce de servitude la plus honteuse : on ne peut servir dignement la Vertu & les Muses, lorsqu'on craint de différer l'heure de son repas, de perdre un moment de sommeil, & lorsqu'on s'occupe des moindres variations de l'air.

Parlons maintenant de la boisson. Il se glissa vers la fin du siècle dernier un préjugé funeste dans la Médecine : on crut que la santé tenoit à l'extrême fluidité du sang. Bontekoe introduisit l'usage des boissons tièdes ; Cette coutume eut des suites funestes ; les nerfs s'affoiblirent, & nous portons la peine des préjugés de nos pères.



L'illustre Duncan, le grand Boerhaave & toute l'Université de Leyde, établirent de meilleurs principes, & combattirent cette erreur. Si l'on ne fit pas cesser l'abus, du moins on le diminua considérablement; mais la plupart des valétudinaires ont conservé ce préjugé; ils s'imaginent que l'épaississement du sang est la source de toutes leurs maladies, & ils persévèrent dans ce funeste usage des boissons tièdes: on ne sauroit croire combien de maladies elles produisent; c'est de la thémie que coulent la plupart des maladies, & sur-tout l'affection hypocondriaque qui les augmente, & qui est elle-même la pire de toutes. Il n'est pas étonnant que les boissons tièdes soient si funestes aux gens de Lettres, qui sont pour la plupart foibles & languissans; leurs maladies ne viennent pas d'un sang trop épais, mais d'un sang trop atté-



86 *Avis aux Gens de Lettres,*

nué; ils ont la fibre lâche, ils font peu d'exercice, leur sang s'atténue nécessairement. Saignez en même-temps un Laboureur & un Homme de Lettres; le sang du premier sera épais, presque inflammatoire, d'un rouge foncé; celui de l'autre sera lavé, rougeâtre, ou sans couleur, mou, gélatineux, aqueux. Il faut donc que les Gens de Lettres épaississent leur sang; ils doivent boire peu, & sur-tout éviter avec soin les boissons tièdes.

Les gens d'une constitution foible ont la circulation lente; le sang séjourne dans les vaisseaux, les obstrue, non pas à cause de sa densité, mais à cause de la foiblesse des vaisseaux: les boissons excessives ne font que l'augmenter; l'estomac en souffre le premier: les liqueurs destinées par la nature à la digestion, sont dissipées par les liqueurs étrangères; elles



ne remplissent plus leurs fonctions, & les digestions sont imparfaites : les fibres trop tendues causent d'abord des maux d'estomac ; elles perdent par degrés leur force, & ne peuvent plus chasser les alimens ; ils forment un poids sur l'estomac, & pour s'en délivrer on boit une grande quantité d'eau qui précipitent les alimens à demi digérés dans les intestins. Le mal est encore plus grand si l'on boit de l'eau chaude ; car elle relâche la fibre, elle dissout plus vite encore le mucus, & cause enfin de violentes coliques d'estomac.

De toutes les boissons dont les Gens de Lettres font usage, la plus funeste est celle du thé, que la Chine & le Japon nous envoient, pour notre malheur, depuis plus de deux siècles ; c'est véritablement un présent d'ennemis : il détruit d'abord l'estomac ; & si l'on n'y met ordre, il at-



88 *Avis aux Gens de Lettres,*

taque les entrailles, le sang, les nerfs & tout le corps. La plupart des maladies, & sur-tout des maladies chroniques, sont augmentées depuis le fréquent usage du thé, & l'on peut voir par les maladies d'un pays, si les habitans en font usage. L'Europe devroit se réunir pour empêcher l'importation de cette feuille dans laquelle il y a une gomme âcre & corrosive; quant au principe astringent, il est démontré qu'il périt dans l'eau chaude.

Je ne proscrireai pas le café avec la même sévérité; cependant j'observerai qu'il est nuisible comme boisson chaude & comme stimulant; il y a toujours du danger à s'accoutumer aux stimulans. Cependant le café a une farine nourrissante, une huile un peu amère, aromatique & fortifiante, qui peut lui donner place dans l'Apothécairerie; mais il faut le bannir de  
la



cuisine, & le regarder comme un remède, plutôt que comme un aliment : il réjouit, il délivre l'estomac de la pituite, il dissipe la pesanteur de tête, il épure les idées & aiguise l'esprit, si l'on en croit quelques hommes de Lettres ; aussi en font-ils grand usage. Mais ne pourroit-on pas leur demander si Homère, Thucydide, Platon, Xénophon, Lucrèce, Virgile, Ovide, Horace, Pétrone, & tant d'autres prenoient du café ? Cependant ces grands hommes surpassoient les modernes en génie & en pénétration, autant que ceux-ci surpassent les anciens dans la Physique & les hautes Sciences.

Après avoir pros crit les boissons tièdes, je ne saurois trop recommander les boissons à la glace, qui fortifient autant que les autres afoiblis sent.

Le vin a ses avantages ; mais je



pense sur lui comme sur le café, du moins relativement aux Gens de Lettres; il doit être un remède & non pas une boisson; la Nature a indiqué l'eau à toutes les Nations pour unique breuvage: elle lui a donné la force de dissoudre toute sorte d'alimens; elle est agréable au Palais: choisissez donc de bonne eau froide, douce & légère; elle fortifie & nettoie les entrailles: les Grecs & les Romains la regardoient comme un remède universel, & elle est d'un excellent usage, sur-tout dans les cas de sécheresse, & lorsque la bile & l'acide sont en trop grande quantité; elle facilite la digestion, rend le sommeil tranquille, prévient les étourdissemens: on ne sauroit donc trop conseiller de renoncer au vin, & de s'en tenir à l'eau.

En effet, le vin a de grands inconvéniens pour les Gens de Lettres; il



porte le sang à la tête, & augmente les maux auxquels elle est sujette, les céphyalalgies, les saignemens de nez, qui presque toujours obligent de renoncer au vin, & même l'apoplexie : l'usage de l'eau prévient tous ces maux, en empêchant le sang de monter au cerveau ; il n'est donc pas étonnant qu'elle donne à l'esprit plus de force & d'activité : les buveurs d'eau ont presque tous une meilleure mémoire, une imagination plus vive, des sens plus exquis : Démosthène en est la preuve ; de plus elle combat avec succès les catarrhes auxquels les Gens de Lettres sont sujets, & que l'usage du vin favorise ; les personnes sédentaires ont encore des rapports aigres, & l'eau est excellente pour détruire l'acide.

Je puis protester que j'ai plus guéri de malades de nerfs, (& c'est le mal habituel des Gens de Lettres), en



92 *Avis aux Gens de Lettres ,*

diminuant la boisson, en défendant les boissons tièdes & le vin, en recommandant l'exercice, que par tout autre remède ; & qu'on n'allègue pas le danger de quitter une habitude ; ce danger n'existe point ; & s'il y en avoit, on le préviendrait en la quittant peu-à-peu, & par degrés.

L'estomac se trouve-t-il trop relâché, est-on affoibli, abattu, a-t-on besoin de quelque remède qui fortifie, réveille, réjouisse, recourez au vin ; il n'y a point de remède plus sûr, plus voisin de vous, plus agréable ; mais que ce soit un vin généreux comme celui dont parle Horace.

*Quod curas abigat, quod cum spe divite manet  
In venas, animumque meum, quod verba mi-*  
*nistrat.*

Evitez l'usage des petits vins, qui tiennent plutôt du vinaigre que du vin, & qui irritent plus qu'ils ne fortifient ; le vin est un remède contre



les malheurs de la vie & l'ennui de l'oïveté; on enivre sa raison pour bannir le chagrin : une telle boisson convient-elle à des Gens de Lettres? Je me rappelle à ce sujet une autre manière de s'enivrer; je veux parler de la fumée de tabac qui est rempli d'un sel âcre & d'une huile sulphureuse & narcotique; j'ai montré dans un autre Ouvrage (\*) le danger de

---

(\*) Lettre à M. Halles, intitulée *de Variolis, Apoplexia, & Hydrope*: Laufanne, 1761, in-12 de 241 pages. M. Tissot dit dans cette Brochure, (page 141), que les sels âcres dont la feuille de tabac abonde, stimulent les glandes salivaires, à l'aide sur-tout de la chaleur qui leur donne plus d'activité. Ces sels excitent la salive, & occasionnent dans ceux qui n'y sont pas habitués, les vomissements, & souvent de fortes diarrhées. Les fumeurs d'habitude se louent de la vertu de la pipe pour les faire aller à la selle. Peut-être, dit M. Tissot, que l'amertume de ces sels & leur propriété laxative ont une vertu vermifuge, car on n'en a point de preuve certaine: *certa enim desiderantur exempla*. Il prétend que la fumée de tabac produit quatre vices



fumer du tabac ; je me contenterai de dire ici, en peu de mots, qu'il fait du mal à l'estomac, qu'il donne

---

qui sont, 1.<sup>o</sup> l'expuation de la salive, & toutes les maladies qui en émanent : car comme les fumeurs crachent beaucoup en fumant, dès qu'ils ont quitté leur pipe, ils ne crachent plus le reste de la journée ; ce qui n'est point étonnant, *ajoute l'Auteur*, puisque l'organe n'étant plus stimulé, la bouche devient sèche le plus souvent, & oblige à boire beaucoup. 2.<sup>o</sup> Le trop fréquent picotement détruit les forces de l'estomac & des intestins, ôte l'appétit ; les forces s'épuisent, la nature devient paresseuse & incapable d'agir, si elle n'est aiguillonnée. 3.<sup>o</sup> L'acrimonie des sels du tabac se répand dans les humeurs. 4.<sup>o</sup> Enfin, la fumée du tabac obligeant à boire trop, cet excès de boisson ouvre une nouvelle source de maladies.

M. Tissot se récrie sur l'erreur dans laquelle on est d'employer la fumée de tabac comme un préservatif contre l'apoplexie. J'ai connu plusieurs Apoplectiques, dit-il, qui dans le temps même qu'ils fumoient du tabac, comme un remède contre leur maladie, ont expérimenté au contraire qu'elle étoit *apoplexifere*. Il ne se rappelle point qu'il y ait d'exemple de Fumeurs qui aient vécu long-temps. M. de Heide regrette un habile Médecin que



des maux de tête, des vertiges, des anxiétés, qu'il produit la létargie, l'apoplexie, qu'il a enfin tous les ef-

---

le trop grand usage du tabac a fait périr à la fleur de son âge. Outre l'Apoplexie & l'Epilepsie, l'usage de la fumée de tabac donne encore des maux de poitrine très-graves, selon MM. de Heide & Tulpius; la jaunisse, suivant M. Borelle; de graves maladies du foie, selon van Swieten; la goutte, suivant M. Werlhoff; & enfin la phthisie, suivant M. Halles, &c. Dans le temps que M. Tissot écrivoit cette Lettre, il visitoit un homme attaqué d'un violent mal de tête, & dont la bouche étoit brûlante & desséchée, pour avoir voulu se délivrer d'un mal de dents par la fumée de tabac. Il guérit cet homme par les rafraichissans.

Il n'approuve pas davantage le tabac en poudre que l'on respire par le nez à chaque instant. Il n'a d'autre vertu que d'irriter les nerfs; or j'ignore, *dit-il*, ce que cette irritation de nerfs, dans un homme sain, peut opérer de bien. Les personnes les plus robustes qui en font excès, deviennent sujettes aux vertiges. Les personnes foibles, outre les vertiges, tombent dans la mélancholie & la défaillance. On a des exemples innombrables de femmes, qu'une seule prise de tabac respirée à jeun, a jetté dans un paroxysme hystérique.

L'irritation trop répétée fait perdre l'odo-



fets de l'opium, comme le pense le Chancelier Bacon : *Le tabac dont l'usage a commencé de nos jours*, dit ce

---

rat, produit un engourdissement général, & affoiblit la mémoire. L'usage du tabac fait beaucoup moucher; mais il n'y a que les personnes infirmes qui soient sujettes à l'écoulement du nez; celles qui se portent bien ne le sont pas : cet écoulement est donc morbifique & à éviter.

Malgré tout ce que M. Tissot dit contre la fumée de tabac, il ne défend pas aux tempéramens relâchés & humides d'en user modérément, & de se servir pour cela d'une pipe longue & fort étroite, l'usage apprenant que l'huile dont elle est empreinte, s'attache à ce tuyau : elle peut être utile dans quelques maladies où les sérosités sont trop abondantes; elle peut rétablir l'équilibre lorsque les glandes salivaires sont trop relâchées, & arrêter une salivation habituelle : elle peut soulager les asthmatiques lorsque leur maladie est causée par la liqueur muqueuse qui s'amasse aux poumons; elle a été profitable à des personnes grasses : seroit-ce en leur ôtant l'appétit, ou en excitant des fibres paresseuses? Hofman prétend qu'elle a quelquefois guéri promptement de fortes coliques, mais il nous laisse ignorer si c'est en assoupissant le malade, ou en le purgeant, *Note du Traducteur.*

grand



grand homme, est une espèce de jusquiame qui trouble le cerveau comme l'opium. Il faut donc éviter un plaisir si funeste à la santé & à l'étude, & l'abandonner à ceux qui en ont besoin pour perdre leur temps. Les Muses fuient les endroits renfermés, & aiment le grand air; l'air où nous nageons, où nous vivons, a encore une grande influence sur notre santé; il agit sur l'esprit comme sur le corps: l'air de Béotie & de Thrace rendoit l'esprit lourd, comme celui d'Athènes le rendoit pénétrant.

*Bœotum in crasso jurares aere natum.*

Il faut choisir, autant qu'on le pourra, un air chaud, pur & sec; alors il est excellent pour le poumon; il favorise la circulation, & donne de la force aux fibres; l'air froid & sec est supportable; l'air humide est très-dangereux, & augmente les incom-



modités des Gens de Lettres; il relâche, il arrête la transpiration, produit des catarrhes, des rhumatismes & des paralyfies. Je fais bien que tous les Gens de Lettres ne peuvent point aller à Bayes ou à Alexandrie; tous ne peuvent pas même aller à la campagne jouir de l'air qui leur est le plus favorable; le nombre de ceux qui font des recherches est plus grand que le nombre de ceux qui pensent, & ce n'est point à la campagne qu'on peut faire des recherches littéraires; mais du moins chacun peut à la ville se choisir un logement où l'air soit salutaire; on peut avoir un appartement haut & éclairé, exposé au vent pendant l'été, & au soleil en hiver.

Il faut avoir grand soin de renouveler l'air; celui qui n'a pas cette attention tous les jours vit des malproprietés de la veille. L'appartement doit être frais pendant l'été, &



ne doit point être trop chaud pendant l'hiver. Les Gens de Lettres, ainsi que tous les tempéramens foibles, ne peuvent supporter ni le grand froid ni la grande chaleur : tel étoit le cas où se trouvoit Auguste. L'excès du chaud relâche les nerfs, le grand froid donne des convulsions ; on ne peut supporter le travail dans les grandes chaleurs, ni dans le cœur de l'hiver. Milton dans ce temps tomboit dans un accablement qui approchoit de la stupidité. Il faut pendant l'hiver allumer du feu, & ouvrir la fenêtre de temps en temps afin de renouveler l'air : par ce moyen les exhalaisons ne restent pas dans la chambre, la tête ne s'échauffe pas, on ne gagne pas de froid aux pieds ; ce dernier point est très-important. Le froid aux pieds nuit aux tempéramens foibles, en leur donnant des pesanteurs de tête, des



maux de gorge & de poitrine; il trouble les digestions, occasionne de violentes coliques, supprime la transpiration & cause de cruelles insomnies. J'ai vu des Gens de Lettres qui en étoient tellement tourmentés, que les meilleurs soporifiques n'avoient pu leur rendre le sommeil; je les ai guéris en leur ordonnant de se chauffer la plante des pieds tous les soirs devant le feu avant d'aller se coucher, jusqu'au point de ressentir de la douleur: d'autres se sont très-bien trouvés de porter nuit & jour sous la plante des pieds un emplâtre composé d'un léger stimulant.

Les détails dans lesquels je viens d'entrer paroîtront peut-être trop minutieux; mais rien ne l'est en fait de médecine; il n'est rien de si intéressant pour les Gens de Lettres, que d'empêcher le sang de monter au



cerveau, & il ne faut rien négliger pour obtenir cet effet. Ils doivent s'accoutumer dès l'enfance à avoir la tête nue : il y en a parmi eux qui pour travailler plus longtems, ont eu le courage de mettre autour de leur tête une serviette trempée dans de l'eau froide. A quels excès ne porte point la fureur de savoir ? Qu'on se garde bien de faire ces épreuves téméraires ; mais je conseille à tout le monde, & sur tout aux Gens de Lettres, de se laver tous les matins avec de l'eau froide, les oreilles, le visage & toute la tête, si leurs cheveux ne les en empêchent pas. Quelques-uns d'entr'eux, lorsque le sang leur monte à la tête, se contentent pour tout remède de rester immobiles sur leur chaise sans proférer un seul mot.

Cette nécessité d'empêcher le sang de monter au cerveau, doit proscrire le sommeil après le repas ; si l'on est



102 *Avis aux Gens de Lettres ;*

forcé d'y succomber, il faut imiter Auguste dont j'ai si souvent cité l'exemple : lorsqu'il lui prenoit envie de dormir, il reposoit un instant tout habillé, en mettant sa main devant ses yeux. Il faut avoir l'attention de tirer ses jarretieres & son col avant de s'endormir. Il est aussi très salutaire de se baigner les jambes dans l'eau tiède.

Tels sont les moyens par lesquels les Gens de Lettres peuvent prévenir les accidens attachés à leur profession ; mais lorsque le mal est arrivé, ils ont besoin d'un prompt secours pour les tirer du mauvais état où l'étude les a plongés : c'est alors qu'il faut un remède violent ; c'est alors qu'il faut renoncer au travail, à la méditation, aux livres, au cabinet, pour se livrer au repos, à la gaieté, aux plaisirs de la campagne. En pareil cas un Littérateur doit s'oc-



cuper uniquement de sa santé, & oublier entièrement qu'il y ait des livres au monde ; il faut qu'il devienne ce que la nature a voulu que nous fussions, tous laboureurs ou jardiniers.

*Difficile est longum subito deponere amorem.  
Difficile est verum hoc, quâ lubet, efficias.  
Una salus hæc est, hoc est tibi pervincendum.*

Catulle.

Qu'il feroit aisé de guérir les Gens de Lettres, si l'on pouvoit assoupir l'activité de la pensée. C'est ici qu'on peut ordonner les bons vins, pourvu que le poumon ne soit pas attaqué & qu'il n'y ait pas de fièvre lente : c'est là qu'il faut placer les nourritures succulentes, le lait, s'il ne dérange point l'estomac. Il feroit encore très bon de monter à cheval (\*) & il

---

(\*) Hippocrate, dans le second Livre du *Régime*, attribue différens effets pour la santé à différentes sortes de courses dont il fait men-



104 *Avis aux Gens de Lettres,*  
faudroit aussi provoquer les selles par  
quelque remede doux & fortifiant.

---

tion. Il prétend que celle qui se fait en ligne droite, dans un long espace, & dont on augmente peu-à-peu la vîtesse, contribue, en échauffant la chair, à la distribution & à la coction du suc nourricier qui s'y trouve; mais qu'elle diminue moins la pesanteur & l'embonpoint du corps, que ne fait la course circulaire; qu'elle convient mieux aux grands mangeurs, & qu'elle est plus utile l'hiver que l'été. Il estime que la course qu'on fait tout habillé, produit les mêmes effets, à l'exception qu'elle échauffe davantage, & qu'elle rend le corps plus humide & moins coloré, parcequ'il est toujours environné du même air, bien loin d'en rencontrer, à chaque moment, un nouveau qui le purifie; ce qui rend cette espèce de course propre aux gens secs, à ceux qui étant trop gros, veulent s'amaigrir; & aux vieillards, à cause de leur froideur naturelle. Il croit que la course à cheval, soit qu'on la renferme dans le double stade, soit qu'on ne s'y prescrive nulles bornes, exténue davantage les chairs; parce que cet exercice n'agitant que les parties extérieures, ne fait que dissiper les humidités superficielles qu'il pousse au-dehors, & que dessécher les parties qui en étoient chargées. Il enseigne que la course circulaire est moins capable de fonder



Bacon recommande la rhubarbe ;  
mais je préférerois avec Celse, l'aloës,

---

les chairs, mais qu'elle les atténue & les en-  
fle ; produisant cet effet particulièrement au  
ventre, par la fréquence de la respiration,  
qui attire dans ces parties beaucoup d'humidi-  
té. Il dit encore que la course à toutes jam-  
bes dessèche très promptement, à la vérité,  
mais qu'elle est nuisible en ce qu'elle cause  
des convulsions. Il ajoute qu'en échauffant le  
corps, elle rend la peau plus déliée ; qu'elle  
donne aux chairs moins de consistance que  
ne fait la course circulaire, & qu'elle les dé-  
charge des humidités superflues. Hippocrate  
défend la course aux fébricitans, & à ceux  
qu'on a guéris des hémorrhoides.

Les Médecins qui sont venus après lui, soit  
Grecs, soit Latins, ont, à son exemple, ob-  
servé avec soin ce qu'on pouvoit attendre de  
cet exercice, pour la conservation de la santé  
ou la guérison des maladies, & ce qu'on en  
devoit craindre. Arétée recommande la course  
modérée à ceux qui sont sujets aux vertiges,  
ou qui sont attaqués de la lèpre appelée *Elé-  
phantiasé*. Celse croit cet exercice utile pour  
la cure de cette même maladie, ainsi que  
pour les ulcères de la gorge, pour la convul-  
sion canine, & pour la toux sèche, pourvu que  
le malade retienne son haleine, & qu'il évite  
la poussière en courant. Cœlius Aurelianus



106 *Avis aux Gens de Lettres,*

dont les Gens de Lettres devroient faire usage : néanmoins c'est un remède dont il ne faut pas abuser,

---

regarde la course comme un remède contre la colique. Aëtius la conseille aux Hydropiques, & Théodore Priscien aux rateleux. Antyllus, cité par Oribaze, assure s'en être servi avec succès, non-seulement pour la guérison des tranchées, & pour le soulagement de ceux qui avoient mangé de mauvais champignons, ou qui avoient été mordus par des scorpions ; mais encore dans les gonorrhées & dans les maladies des reins : bien entendu que ces parties ne soient point actuellement ulcérées, ou ne l'aient point été récemment, auquel cas la course leur est nuisible, selon Rufus d'Ephèse : elle n'est pas moins dangereuse, selon Celse, dans les maladies du foie. Le même Antyllus attribue à la course en arrière faite modérément, de bons effets pour la tête, les yeux, les tendons, l'estomac & les lombes ; mais la course circulaire, au sentiment de Théophraste, blesse la tête, & donne des vertiges. En général toute course violente est contraire à ceux qui sont sujets aux descentes, selon Paul d'Egine, & aux Epileptiques, selon Théodore Priscien. Voyez le Mémoire pour servir à l'Histoire de la Course des Anciens, par M. BURETTE, *Mém. de l'Acad. des Belles-Lettres*, tom. III, pag. 285, &c.



comme je ne cesse de le redire. Les purgations sont quelquefois nécessaires, mais elles sont très-dangereuses lorsqu'elles sont répétées ; le corps s'accoutume à ne pas se nourrir, & par conséquent s'affoiblit. Les valétudinaires doivent donc se garder de faire usage de purgatifs violens : les intestins sont garnis d'une substance muqueuse très-molle & qui s'enlève aisément ; quand elle est une fois perdue elle ne revient qu'avec peine, elle laisse à découvert le velouté des intestins ; alors on est exposé à des coliques violentes, ou obligé de faire usage de nourritures très-légères & de manger à différentes reprises.

C'est ici que le quinquina est un remède souverain ; il rétablit les digestions, fortifie les vaisseaux, épaisfit les fluides, facilite les sécrétions, & sur-tout la transpiration ; donne de la vigueur aux nerfs, arrête leurs



mouvemens défordonnés. Un de nos plus célèbres Géomètres, fatigué de ses calculs, ranimoit ses esprits en buvant un grand verre d'une décoction de quinquina qu'il avoit toujours auprès de lui pour cet usage : j'aurois préféré de le prendre en infusion.

Lorsque la santé n'est pas absolument détruite, qu'il n'y a encore que l'estomac & les nerfs qui soient affoiblis, qu'il n'y a que des symptomes hystériques, ce qui arrive souvent ; tels sont, par exemple, les vertiges, la syncope, les suffocations, les inquiétudes ; il faut employer les remèdes qui sont d'usage pour les vapeurs hystériques des femmes, comme les amers, la myrrhe, le fer, les bains froids, dont le fréquent usage fortifie ou rétablit la santé ; rien n'est meilleur pour l'estomac & les nerfs, pour donner de la vigueur au corps & à l'esprit, & les mettre en état de



supporter de nouvelles fatigues ; toutefois il faut que la foiblesse ne soit point portée au dernier degré. Les anciens connoissoient si bien les bons effets du bain , qu'ils ne passoient presque point de jours sans se baigner , quelques affaires qu'ils pussent avoir ; je ne saurois trop les recommander aux Gens de Lettres ; je n'ignore pas qu'on préféroit autrefois les bains tièdes , mais c'étoit après de longues fatigues & des exercices violens. Si les tempéramens robustes s'en trouvent quelquefois bien, il n'est pas moins vrai que les bains froids sont beaucoup plus propres à fortifier. Les bains tièdes incommodoient Auguste ; son médecin Antonius Musa lui ordonna les bains froids malgré sa foiblesse , & ils lui réussirent. Les bains froids font bien aux tempéramens foibles , & presque toujours les bains tièdes nuisent aux Gens de



110 *Avis aux Gens de Lettres,*  
Lettres autant que les bains froids  
leur font salutaires. (\*)

---

(\*) Les bains froids, employés avec succès comme remède, par Antoine Musa, médecin d'Auguste, qui s'en servit heureusement pour la guérison de ce Prince, tombèrent dans le décri, après la mort de Marcellus, causée par ce même remède. Ils furent remis en vogue sur la fin de l'empire de Néron, par les soins d'un Médecin de Marseille, nommé Charmis. Je ne sais si l'usage du linge a fait perdre parmi nous celui des bains; c'est une perte véritable pour la santé. Les Villes devroient s'occuper de cet objet important, & élever des thermes qui leur tiendroient lieu d'ornement, sans être aucunement à charge. Ce que l'on payoit à Rome pour entrer dans ces bains, étoit fort modique; chacun en étoit quitte pour la quatrième partie d'un *as*, appelée *quadrans*, qui revenoit à-peu-près à un liard de notre monnoie. Dans tous les Etats Mahométans, où l'usage des bains est fort commun, & regardé comme une pratique de Religion, il en coûte fort peu; moyennant un para qui équivaut à six liards de notre monnoie, on y est bien servi. Chez les Grecs & les Romains on unissoit les bains aux gymnases & aux palestres: les exercices violens que l'on y faisoit, rendoient les bains d'une nécessité indispensable. *Trad,*



Les frictions ont beaucoup de rapport avec les bains. Rien de meilleur que de se frotter le ventre dans le lit, avec un morceau de laine, étant couché sur le dos, les genoux pliés; par-là vous augmentez la circulation dans les intestins, vous mettez en mouvement les sucs qui y séjournent, vous facilitez les sécrétions, vous hâtez les selles, vous prévenez toutes les maladies qui sont la suite du défaut de circulation. On favorise encore la transpiration en se frottant tout le corps avec une brosse destinée à cet usage; les frictions hâtent tellement le mouvement du sang, qu'elles suffisent pour donner une fièvre ardente: elles donnent du ressort aux petits vaisseaux, & réparent le mal que font le repos & le défaut d'exercice. Les anciens avoient donc bien raison de faire grand cas des frictions; c'est un grand malheur pour nous



112 *Avis aux Gens de Lettres,*

d'avoir perdu une habitude si utile. Les Médecins Anglois les ont remis en crédit, & il n'y a personne à qui elles soient plus favorables qu'aux Gens de Lettres; mais je leur conseillerois de n'en faire usage qu'après avoir lu ce que Celse & Galien ont écrit sur cet excellent remède.

Les eaux acidules leur sont encore très-utiles; il ne faut pas les faire venir, mais les aller prendre sur les lieux, Je les ai ordonnées à plusieurs gens de Lettres à qui elles ont très-bien réussi; ils les prenoient chez eux toute l'année, sans autre régime que le repos; mais elles sont beaucoup meilleures à la source, & le voyage produit de très-bons effets; il suspend les inquiétudes domestiques; la variété des objets réjouit le malade; les conversations, la promenade, les jeux, les danses l'occupent agréablement, & sont des délassemens pour l'esprit:  
souvent



souvent des Gens de Lettres, obligés de voyager pour visiter des bibliothèques éloignées les unes des autres, ont été guéris de l'hypocondrie durant la route.

Il seroit aussi impossible qu'inutile d'indiquer toutes les eaux qui peuvent être salutaires. La nature a donné ce remède à plusieurs Nations; je citerai seulement celles d'Aix en Savoie, plus célèbres peut-être par la beauté du lieu, que par leur vertu médicinale, aussi bien que celles de Lausanne, que l'analyse & les observations m'ont démontré être excellentes: celles de Selfe sont les plus célèbres; mais celles de Schwalback, de Spa & de Pymont me paroissent encore supérieures.

Tels sont en partie les remèdes qui conviennent aux maladies des Gens de Lettres: mais l'étude n'est pas la seule source de leurs incom-



modités ; ils sont hommes , & sujets à toutes les maladies des hommes. Sous ce point de vue ils sont soumis aux règles que l'expérience a établies : c'est aux Médecins à ne jamais oublier que leurs malades sont Gens de Lettres , & n'ont pas autant de force que la plupart des autres hommes ; la fibre relâchée , leur sang dissous , ne permettent pas la saignée ; mais le bas-ventre est plein de mauvaises humeurs qui demandent une purgation. L'illustre Ramazzini observe , avec raison , qu'il faut leur tenir le ventre libre , plutôt que de les saigner. Durant leurs maladies , il faut veiller sans cesse sur l'état de leur cerveau ; ils sont sujets au délire ; c'est un symptôme d'autant plus fâcheux , qu'il augmente la tristesse qui leur est ordinaire. Pendant le délire , les nerfs n'agissent presque point sur le corps , & cette suppression de leur activité



détruit les forces de la nature, qui peut seule les mettre hors de danger.

Les nerfs déjà attaqués dès longtemps, produisent tous les symptômes qui accompagnent les maladies de nerfs ; le jour, le bruit, la compagnie, tout fatigue un homme de Lettres malade, & j'ai vu plusieurs fois un accès de fièvre suivi de symptômes qui paroissent très-dangereux, & qui ne venoient que des nerfs.

Les remèdes violens ne réussissent point aux Gens de Lettres ; leur convalescence est toujours longue ; ils sont long-temps à reprendre des forces ; leur esprit ne peut vaquer de si tôt à ses fonctions, & je n'ai guère vu d'homme de Lettres qui, en relevant de maladie, ne se soit plaint de sa mémoire, & d'une certaine foiblesse de tête qui étoit peinte sur son visage. Quelques-uns sont assez enne-



mis d'eux-mêmes, pour se mettre au travail avant d'être parfaitement rétablis, & se préparent ainsi de longues maladies : ils seront punis de cette indiscretion par des maux de tête, d'yeux & d'estomac : c'est l'estomac qui souffre le plus, parceque les nerfs dont il auroit besoin pour digérer les remèdes, sont occupés mal-à-propos aux fonctions de l'esprit : le travail affoiblit tellement la sensibilité de l'estomac & les intestins, que la méditation ou une simple lecture, suffit pour empêcher l'effet des purgatifs.

Les Gens de Lettres ont beaucoup de peine à recouvrer le sommeil pendant leur convalescence : c'est ici que le vin produit d'excellens effets ; il donne du ton à l'estomac affoibli par les boissons tièdes ; il fortifie les nerfs & tout le corps, & relève le courage abattu.



J'ai développé, le mieux qu'il m'a été possible, les causes, les symptômes & les remèdes des maladies; mais il y a un article important que je ne dois point omettre, & je ne croirai ma tâche remplie, qu'après que j'en aurai parlé. Apprenez donc quel est le plus puissant des remèdes; la gaieté est la mère de la santé, & la bonne conduite est la mère de la gaieté. Une conscience pure & sans reproche est un excellent préservatif, & il seroit honteux aux Gens de Lettres de n'en point faire usage. Eh! que servent les Lettres sans la sagesse.

*Quid Musæ sine moribus vanæ proficiunt.*

On ne connoissoit point autrefois cette distinction de sage & savant; ces deux idées étoient inféparables: je ne fais aucun cas d'une science stérile; je méprise ces savans qui s'occupent sans effet à la recherche du



beau & de l'honnête, qui voient le bien & font le mal. Malheur à eux, ils en feront punis : observons le pouvoir des impressions de l'eau ; les sentimens agréables sont aussi utiles à la santé, que les autres lui sont funestes ; & y a-t il un sentiment plus doux que le souvenir d'une bonne action ?

*Omnem crede diem tibi diluxisse supremum.*

Les remords accablent le corps & l'ame. La nature a voulu que lorsque la tristesse s'empare de nous, les fibres se relâchassent, la santé & les agrémens qui l'accompagnent disparaissent. Je ne me rappelle qu'avec horreur les tranfes cruelles de quelques hommes qui ayant abusé des dons de la Providence, ont vu approcher avec effroi ce moment terrible qui semble agrandir à nos yeux l'Etre suprême ; mais je me souviens avec plaisir de la mort heureuse de



quelques autres, qui ayant fait le bien toute leur vie, ont abandonné sans peine leur dépouille, se sont présentés avec transport à l'Auteur de tout bien, & sont morts aussi heureusement qu'ils avoient vécu : ici les préceptes de la Médecine se confondent avec ceux de la Morale.

F I N.







a 616

ES



