

De la santé des gens de lettres / par Mr. Tissot.

Contributors

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

Publication/Creation

A Lausanne : Chez François Grasset, & Compagnie, M. DCC. LX X. [1770]

Persistent URL

<https://wellcomecollection.org/works/vhgy8zah>

License and attribution

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

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



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



SUPPL. A 60845/A

F-110

F/9030

DE LA SANTÉ
DES GENS

DE JE L'ÉTRANGER
PAR MR. TISSOT,
D. & P. en Médecine.

De la Société Royale des Sciences de LONDRES;
de l'Académie de Méd. Phys. de BASLE,
de la Société Œconomique de BERNE.

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



A LAUSANNE;

Chez FRANÇOIS GRASSET, & Compagnie

M. DCC. LX X.

THE FAULTS

OF THE

STATE OF

MISSISSIPPI

IN

THE

CASE OF

THE



A. LAUSANNE

THE

M. D. C. C. L. X. X.

AUX HAUTS, ILLUSTRÉS

ET

PUISSANTS SEIGNEURS

LES SEIGNEURS ADVOYERS ;
TRHE'SORIERS, BANNERETS
ET SENATEURS DE LA VILLE
ET REPUBLIQUE DE BERNE.

HAUTS, ILLUSTRÉS ET
PUISSANTS SEIGNEURS,

A VOS bontés précédentes, VOS
EXCELLENCES viennent d'en
ajouter une plus considérable encore en
créant en ma faveur un poste aussi
honoré que peu attendu. Ne pou-
vant point vous prouver ma reconnoi-
sance par des faits, permettez-moi,
HAUTS, ILLUSTRÉS, ET
PUISSANTS SEINGNEURS,
de vous en offrir publiquement la foible
expression, & recevez avec bonté l'hon-

A 2

mage de ce premier essay de mes tra-
vaux académiques dans la chaire que
vous venez de me confier. Veuillez LA
PROVIDENCE faire prospérer
cet établissement & répandre ses plus
précieuses bénédictions sur l'Etat que
vous régissez & sur les personnes de V O S
EXCELLENCES, à qui j'ose de-
mander instamment la continuation de
leur haute bienveillance,

Je suis avec un profond respect ;

HAUTS , ILLUSTRES ET PUISSANTS
SEIGNEURS ,

DE V O S EXCELLENCES

Lausanne le 24. Avril
1766.

Le très-humble & très
obéissant Serviteur.

TISSOT

P R É F A C E.

J'En'avois jamais pensé à donner cette dissertation en François : j'avois même détourné MM. *Didot & Grasset* de faire imprimer les traductions qu'on leur en avoit offert ; outre les défauts de l'ouvrage , en lui-même , que je me propoisois de corriger dans une nouvelle édition latine , sa forme oratoire me paroissoit exiger qu'il restât dans cette langue qui est celle des hommes auxquels il étoit destiné. J'ai été forcé à changer de plan , & une traduction détestable qu'on a fait à Paris , (1) m'a mis dans la né-

[1) *Avis aux Gens de Lettres & aux personnes sédentaires sur leur santé* , traduits du latin de M. Tiffot Médecin , à Paris chez J. Th. Herissant fils. Non - seulement l'ouvrage est considérablement tronqué , mais il est si horriblement défiguré que

cessité de la faire réimprimer sous mes yeux , pour me soustraire à la honte d'avoir fait un aussi mauvais livre que celui qu'on publioit sous mon nom , & qui n'est point le mien , quoiqu'on ait cherché à le persuader au public , en disant faussement dans l'avis qu'on amis à la tête de cette informe brochure , dont je n'avois jamais entendu parler quand je la vis annoncée dans un catalogue ; „ 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 reconnoissan-

„ dans plusieurs endroits je n'ai pas pu le comprendre , & presque par-tout le traducteur paroît n'avoir pas saisi le vrai sens de l'original , qui bien assez de ses fautes d'ordre , d'omission , d'inexactitude & d'impression , sans être défigurée par celles contre le sens commun & les premiers élémens de la Médecine dont la traduction est remplie.

„ ce , de ses observations. „ (1)

Je ne me proposai d'abord que de la corriger sur l'original , & d'en faire simplement une traduction fidele , mais cela a été impossible , & étant obligé de la refondre , je me suis déterminé à y insérer toutes les corrections & toutes les additions que j'avois destiné à la nouvelle édition latine ; ainsi on peut la regarder comme un ouvrage presque neuf , mais qui malheureusement se ressentira de la rapidité avec laquelle il a été composé au

(1) Il seroit fort à souhaiter que tous les traducteurs fissent toujours ce que celui-ci dit avoir fait , & consultassent les Auteurs , comme presque tous les traducteurs de l'*Avis au Public* ont bien voulu le faire ; le public & l'Auteur y gagneroient , mais c'est une indignité répréhensible que de dire qu'on l'a fait quand cela n'est pas. Je viens de voir , avec bien du chagrin , cette traduction réimprimée en Hollande chez Mr. M. M. Rey dans les *extraits des meilleurs Journaux de l'Europe* qu'il combine avec le *Journal des Savans* , Janvier 1768. Et je prie tous Messieurs les Journalistes de vouloir bien répandre mon desaveu.

milieu d'interruptions continuelles, qui jointes à l'envoy que j'ai fait à l'Imprimeur de chaque feuille du Manuscrit à mesure que je la finissois, sont causes d'une multitude d'inexactitudes & de répétitions dans le stile pour lesquelles je demande l'indulgence du Lecteur, qui trouvera sans doute que je devois la demander pour bien d'autres articles.

Quoique l'on ait déjà un grand nombre d'ouvrages sur la santé des Gens de Lettres, j'ose dire que la matiere étoit presqu'encore toute neuve, & je souhaite que les bons juges ne la trouvent plus tout à fait telle après avoir lu cette dissertation. Celle de RAMAZZINI sur le même objet, & sur-tout quelques articles d'une de feu M. PLATNER, sont presque les seules dans lesquelles on

P R E F A C E ix

Trouve la matiere envisagée sous quelques-uns de ses vrais point de vuë : mais M. RAMAZZINI n'en avoit point faisi le plus grand nombre , & M. PLATNER qui auroit sans doute épuisé cette matiere s'il s'en étoit occupé, ne l'avoit considérée pour ainsi dire qu'en passant ; c'est cependant l'Auteur qui , jusques à présent , l'avoit le mieux vuë. Le gros volume que feu M. PUZATI , célèbre Professeur à Padoue ; dont on a d'ailleurs d'excellens ouvrages , a publié sur cet intéressant sujet n'est qu'une pure compilation de dietetique générale, sans aucune vuë relative à l'état des Gens de Lettres & sans aucune observation neuve. (1)

J'ai tâché de faire saisir toutes

(1) *Della preservazione de la salute de Letterati.*
Venet. 1762.

x *P R E F A C E.*

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

L'on ne trouvera rien de nouveau dans la partie diététique ; presque tous les conseils que j'y donné se trouvent dans tous les Auteurs qui ont écrit sur les moyens de conserver la santé : mais si l'on se rend illustre en publiant des vérités nouvelles , on se rend utile en mettant celles qui sont connues entre les mains des personnes auxquelles elles sont nécessaires, & l'un vaut bien l'autre.

J'ai conservé les citations , quoiqu'on les bannisse tous les jours plus des ouvrages François, parce qu'elles me paroissent utiles. Les Auteurs qui épuisent leur sujet & ne laissent plus rien à dire à leurs successeurs peuvent s'en passer : leurs ouvrages sont des édifices achevés auxquels on ne retouchera jamais ; ce n'est malheureusement point mon cas

ni celui de bien d'autres , & alors il me semble qu'on doit citer , pour faciliter à ceux qui reprendront le même travail , la découverte des sources où ils peuvent puiser. Je ne l'ai point fait dans les ouvrages qui ne sont que le résultat de mes propres observations , mais quand on se sert de celles des autres , il n'y a point de mal à leur en faire hommage par quelques lettres placées au bas de chaque page où elle ne font de tort à personne.

A Lausanne le 8 Avril 1768.





DE LA SANTÉ

DES GENS

DE LETTRES

ET DES

VALÉTUDINAIRES.

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

Il m'eut été bien doux de déclarer publiquement combien de choses im-

portantes elle emprunte de la Religion. J'aurois aimé à confondre ces vils imposteurs , qui osent noircir celles des Médecins. Je me ferois plû à prouver combien de lumieres porte à son tour dans la Religion une science , qui toute occupée de l'examen de la plus parfaite des créatures , tire du mécanisme admirable de l'homme sain, & de la guérison plus admirable peut-être encore de l'homme malade , des démonstrateurs sans réplique , de l'existence & de la sagesse infinie du Créateur. Supposons les hommes plongés dans l'oubli de la divinité, les Médecins les rappelleront bientôt aux notions sublimes que leur science leur donnera de cet Etre immortel , dont personne , s'il m'est permis de le dire, n'a parlé avec plus de justesse & de grandeur qu'eux.

Quelle foule d'auteurs j'aurois à citer ici , si je voulois les citer tous ! Mais pourrois-je omettre H I P P O C R A T E , notre chef , qui le premier des écrivains a soutenu que le hazard est un néant , & que tous les événe-

DÈS GENS DE LETTRES. 3
mens qu'on nomme *fortuits*, sont di-
rigés par la volonté du Très-Haut (1)

(1) Si la Religion d'HIPPOCRATE a été attaquée sans aucune raison, elle a aussi été défendue avec beaucoup de force. Jean STEPHANO, Médecin de Venise, publia, en 1638, à Venise, un petit ouvrage très-intéressant, intitulé HIPPOCRATIS COL *Theologia*, dans lequel il prouve l'accord des dogmes de ce Médecin, & de ceux de PLATON, ARISTOTE & GALIEN avec la Religion Chrétienne; & M. DRELINCOURT donna en 1688. une harangue grecque, qu'on a traduit en François, sur le même sujet. M. GRUNDLING Professeur à Halie, publia, en Allemand, au commencement de ce siècle, sous le titre de *Loisirs*, un recueil de dissertations dont l'une étoit intitulée HIPPOCRATE Athée; mais M. GÆLKE dans une harangue & ensuite dans son histoire de la Médecine, M. THILLER dans une Dissertation latine [HIPPOCRATE *faussement accusé d'athéisme*] qui vient d'être réimprimée, avec des augmentations considérables, dans le recueil de ses opuscules; M. J. Le CLERC dans sa bibl. anc. & moderne t. 15. p. 428.; M. J. A. SCHMID dans une dissertation imprimée à Helmstad (*Theologie d'Hippocrate*) & enfin M. FABRI dans quelques remarques 13me tome de sa bibliothèque grecque, ont si bien prouvé la futilité des imputations odieuses contre la doctrine d'Hippocrate qu'il n'est permis à personne d'en revoker en doute la pureté. Partout où il a occasion de parler de quelque chose qui ait rapport à la Divinité, il en parle en homme qui est rempli du plus profond respect pour elle. Et qui pourroit en être plus convaincu & plus rempli que les Médecins? Ils la voyent partout & les merveilles de ses œuvres tombent à chaque instant sous leurs sens. On pourroit peut-être dire que les Théologiens s'en occupent, & que les Médecins la contempnent.

DE LA S A N T E'

GALIEN, qu'on place à côté d'HIPPOCRATE, & qui a prouvé fort au long, que les seules merveilles du pouce de l'homme démontrent qu'il y a un Dieu, & qui appelle son livre, *sur l'usage des parties du corps humain*, un monument érigé à la gloire de cet Etre. (1) POLYCHRESTE, à qui sa grande piété fit donner le surnom glorieux de *très-ami de Dieu*. (2) BOYLE qui a lui-même écrit de si belles choses, & qui par une pieuse fondation, à laquelle il a laissé de grands revenus, a voué, pour tous les siècles, les plus habiles gens d'Angleterre à la défense de la Religion tant naturelle que revelée, contre les infidèles & les incrédules: SYDENHAM son ami, & l'Hippocrate moderne; l'immortel LOCKE, le grand BOERHAAVE; le célèbre HOFMANN, homme vé-

[1] GALIEN ne témoigne pas moins de Religion qu'HIPPOCRATE; & si l'on trouve dans un de ses ouvrages deux passages dont l'un accuse le Christianisme d'être dénué de preuves, & l'autre tourne en ridicule l'attachement des premiers Chrétiens à leur doctrine, cela ne prouve point que GALIEN fut un impie, mais seulement qu'il n'étoit pas Chrétien.

(2.) Θ Ε Ο Φ Ι Λ Ε Σ Τ Α Τ Ο Σ.

DES GENS DE LETTRES. 3
nâtablement pieux, quoiqu'il ne fut pas
absolument exempt de quelques restes
de superstitions, & pour parler de nos
contemporains. M. TRALLES qui a
refuté si victorieusement les sophismes
de LA METTRIE ; (1) M. DE
HALLER, qui dans un discours où l'on
retrouve cette force qui caractérise
tous les ouvrages, a discuté les prin-
cipes & les suites funestes de l'irréli-
gion, & les a opposés aux vérités fon-
damentales & aux heureux effets du
christianisme. (2) Il est vrai que plus
les Médecins sont éclairés, plus ils se
refusent à la superstition & a toutes ses
pratiques, aux extravagantes rêveries
du puble de tous les ordres, aux dé-
lires d'une imagination dérégulée que
chaque Docteur propose comme la ré-
gle du vrai, parce que c'est son opi-
nion, ils rient de ses fantômes qu'on
veut substituer à la vérité, ils refu-
sent d'embrasser l'ombre au lieu du
corps ; de-là ces clameurs, ces accu-
sations, ces invectives, ces calomnies
atroces dont on accable toujours ceux

(1) *Anima humana*, &c.

(2) *Discours sur l'irreligion* à Neuschâtel 1755.

qui fournissent le moins de prise à une justice médifance.

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

Le fecond a fait voir avec succès l'influence des divers états du corps sur les facultés de l'ame. Il y a plus de 16. fiécles qu'il prioit les *Philosophes*, qui font chargés de l'éducation de la jeunesse, de lui remettre ceux qui feroient dérégés dans leurs mœurs.

» Que ceux qui ont de la peine à croi-
 » re que la nourriture puisse rendre les
 » uns plus modérés, les autres plus
 » dissolus, d'autres incontineus, plu-

DES GENS DE LETTRES. 7

» sieurs sobres, entreprenans, timides,
» doux, modestes, hargneux, vien-
» nent à moi, pour apprendre ce qu'il
» leur convient de manger & de boire;
» ils se sentiront plus propres à la Phi-
» losophie morale & plus capables de
» perfectionner les facultés d'une ame
» raisonnable, quand j'aurai par ce
» moyen fortifié leur pénétration &
» leur mémoire, que je les aurai ren-
» dus plus studieux & plus sages. Car
» outre ce qui regarde les alimens &
» la boisson, je les instruirai de l'in-
» fluence des vents, de la tempéra-
» ture de l'air qui nous environne,
» des lieux qu'il faut préférer & de
» ceux qu'on doit éviter. (1)

Avec quelle étendue que j'eusse traité la matiere, je n'aurois point épuisé tout ce que le droit & la médecine ont de commun. Le Législateur veut-il donner des loix? Le Juge assis sur son tribunal, la balance de Thémis à la main, veut-il décider des questions de droit civil, de droit criminel, ou de droit ecclésiastique, il rencontre une

(1) Livre *quod animi mores, corporis tempera-
menta sequantur.* cap. 3. Charterius tom. 5, p. 457.

infinité de cas , où il a besoin de nos principes, & de cette branche étendue de la médecine qu'on nomme *Médecine du Barreau*.

Il faudroit parcourir la plus grande partie de la Physique si l'on vouloit indiquer toutes les parties qui lui sont communes avec la médecine. Les premiers sages qui s'occupèrent de la contemplation de la nature s'occupèrent aussi de la guérison des maladies , & PYTHAGORE , EMPEDOCLES , DEMOCRITE , &c. réunirent les plus belles connoissances de la Physique & de la médecine. Ce fut HIPPOCRATE qui sépara le premier ces deux Sciences , non pour les désunir à jamais , mais pour réduire en parties un corps immense de doctrine , qu'un seul homme ne pouvoit pas cultiver tout entier , & qui suffisoit pour en occuper plusieurs sans oublier cependant que ce sont des membres qui appartiennent naturellement au même Tout.

La partie de ce Tout qui s'occupe du corps , en tant que corps , a conservé le nom de Physique , tandis que les autres ont reçu des noms particu-

DES GENS DE LETTRES. 9
liers relatif aux diverses espèces de
corps qu'elles contemplent. Le corps
humain est l'objet de la Médecine. Et
qu'est-ce que la Médecine sans la phy-
sique? Quiconque ignore les forces &
les propriétés des corps & les loix du
mouvement, n'apprendra jamais l'art
de guerir: Les Professeurs en Médecine
ne se chargent point de pareils Eleves.
Mais si la Médecine doit beaucoup à
la Physique, elle lui rend aussi beau-
coup. Et combien ne l'ont pas enri-
chie les Médecins? C'est GILBERT,
Médecin Anglois, qui a le premier
bien exposé les phénomènes électri-
ques: BOYLE, Dr. d'OXFORD, a ren-
du plus de services à la Physique qu'au-
cun autre Savant; BOERHAAVE, par
ses expériences sur les élémens, lui a
fait prendre une face nouvelle: &
pour n'en pas nommer davantage, le
célèbre MUSCHEM BROEK, que tous
les Physiciens regardent unanimement
comme leur Coryphée, avoit com-
mencé sa réputation par des ouvrages
de pratique.

Il y a une liaison moins marquée
entre l'étude de la Médecine & celle

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

La Médecine à son tour fournit des secours à ces Sciences. L'histoire a des obscurités que la Médecine seule peut éclairer. **CELSE** que lisent jour & nuit ceux qui desirent de parler un latin élégant & pur, est un des Médecins les plus illustres de l'antiquité. **PLINE** n'a pas pratiqué la Médecine, mais il l'a sçu, il n'a presque travaillé que pour elle, & c'est de son ouvrage qu'on a dit, à bien juste titre, qu'on n'y trouvoit pas seulement des secours pour la latinité, comme dans les autres Auteurs, mais qui la renfermoit toute entiere. **ARETÉE**, que nous respectons comme un grand maître dans l'art de la santé, ne l'est-il pas aussi dans la langue grecque,

DES GENS DE LETTRES. I
GALIEN, a une éloquence qui lui est propre. ALEXANDRE DE TRALLES à la sienne, & les amateurs de l'Arabe avouent qu'il n'est nulle part aussi pour que dans les écrits des Médecins.

Il paroît donc au premier coup d'œil, par ce que je viens de dire, qu'une matière aussi abondante auroit été facile à traiter; mais un examen plus attentif m'en fait juger tout autrement, & laissant ce beau sujet à des hommes supérieurs, j'en ai cherché un dans la pratique même de la médecine qui pût vous plaire par lui-même, qui ne demandât qu'à être exposé simplement. Le laboureur parle de ses bœufs (1), le matelot des vents; Médecin appelé à parler devant une Compagnie savante, j'ai cru pouvoir espérer de l'intéresser en l'entretenant de la santé des gens de lettres.

§. 2. Il y a longtems qu'on a remarqué que l'étude des sciences étoit peu favorable à la santé du corps; &

[1] *De tauris dicit arator, navita de ventis
Quod medicorum est promittunt Medici.*

CELSE après avoir averti les gens de lettres du danger de leur vocation, leur a donné des conseils pour y remédier. PLUTARQUE, cet excellent Juge de ce qui mérite le nom de bon & d'honnête, alloit plus loin, & vouloit non seulement que les sçavans fissent usage des préceptes de la Médecine, mais même qu'ils l'étudiassent, il trouvoit déraisonnable qu'ils consacrasent leur vie à des études souvent inutiles, tandis qu'ils négligent l'art de la santé. Sans doute qu'ils ignorent, dit-il que cet art précieux, fut longtems une partie de la philosophie, & que la Médecine est surtout nécessaire à ceux qui épuisent leur corps par des méditations forcées, & par les veilles de la nuit,

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

§. 4. La Métaphysique recherche les causes de l'influence de l'esprit sur le
corps

DES GENS DES LETTRES. 13
corps, & du corps sur l'esprit : la Médecine s'occupe d'objets moins grands, mais peut-être plus certains, & sans remonter aux causes premières de cette action reciproque des deux substances qui composent l'homme, elle se borne à observer attentivement les phénomènes qui en résultent. L'expérience lui apprend que tel état du corps produit nécessairement tels mouvemens de l'ame; que tels mouvemens de l'ame produisent nécessairement tels mouvemens du corps, que tandis que l'ame est occupée à penser une partie du serveau est dans un état de tension qui le fatigue : elle ne porte pas plus loin ses recherches, & n'a pas besoin d'en savoir davantage.

L'union de l'esprit & du corps est en effet si forte, qu'on a de la peine à concevoir que l'un puisse agir sans que l'autre se ressente plus ou moins de son action. Les organes des sens ébranlés transmettent à l'esprit le sujet de ses pensées, en ébranlant les fibres du cerveau; &, tandis que l'ame s'en occupe, les organes du cerveau sont dans un mouvement plus ou moins fort,

dans une tension plus ou moins grande ; ces mouvemens fatiguent la moëlle nerveuse , cette substance si tendre , se trouve après une longue méditation aussi épuisée que l'est un corps robuste après un exercice violent. Quiconque a pensé fortement , une fois dans sa vie , a fait cette expérience sur soi-même ; & il n'y a point d'homme de Lettres qui ne soit sorti plusieurs fois de son cabinet avec un violent mal de tête , & beaucoup de chaleur dans cette partie ; ce qui dépend de l'état de fatigue & d'échauffement dans lequel la moëlle du cerveau se trouve , l'empreinte de cette fatigue se fait aussi appercevoir dans les yeux ; & si l'on considère un homme plongé dans la méditation , on voit que tous les muscles de son visage sont tendus , ils paroissent même quelquefois en convulsion. P L A T O N avoit déjà vu le danger d'une trop grande contention : *Quand l'action de l'ame est trop forte , dit-il , elle porte au corps des secousses qui le jettent dans la langueur ; si elle fait un effort dans de certaines circonstances , le corps s'en ressent il est échauffé & affoibli.* R A M A Z Z I N I ,

DES GENS DE LETTRES 15
célèbre Médecin italien , a observé les
mêmes maux ; *L'union de l'ame & du
corps est telle qu'ils partagent reciproque-
ment le bien & le mal qui leur arrive ;
l'esprit est incapable de s'occuper quand
le corps est fatigué par les exercices ex-
cessifs ; & une application trop soutenüe
à l'étude détruit le corps en dissipant les
esprits animaux qui sont nécessaires à sa
reparation (1).*

Pour comprendre ces influences du
travail de l'esprit sur la fanté du corps ,
il suffit de se rappeler 1°. un fait que
j'ai déjà indiqué , & que le sentiment
apprend à toute personne qui pense
& qui s'observe penser , c'est ce que le
cerveau est occupé pendant que l'on
pense. 2°. Que toute partie du corps
qui est occupée se fatigue , & que ,
si le travail dure trop long-tems , ses
fonctions se dérangent. 3°. Que tous
les nerfs partent du cerveau , & de
cette partie précisément du cerveau
qui est l'organe de la pensée , & qu'on
appelle le *sensorium commune*. 4°. Que
les nerfs sont l'une des parties princi-
pales de la machine humaine , qu'il

[1] *Opera omnia* , p. 648.

n'y a aucune fonction à laquelle ils ne soient nécessaires, & que dès que leur action est dérangée toute l'œconomie animale s'en ressent. D'après ces principes simples chacun sentira que quand le cerveau est épuisé par l'action de l'ame, il faut nécessairement que les nerfs souffrent, & que leur dérangement entraîne celui de la santé, & détruit enfin le tempérament sans qu'aucune autre cause étrangere y ait part.

§. 5. Les inconvéniens des livres frivoles sont de faire perdre le tems & de fatiguer la vue; mais ceux qui par la force & la liaison des idées, élèvent l'ame hors d'elle-même, & la forcent à méditer, usent l'esprit & épuisent le corps; & plus ce plaisir a été vif & soutenu, plus les suites en sont funestes. *Tout nous fatigue à la longue, dit M. DE MONTESQUIEU, & sur-tout les grans 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* [1]. MALLEBRANCHE fut saisi d'une palpitation violente

[1] Petit porte-feuille, p. 112

DES GENS DE LETTRES. 17
en lisant l'*Homme de DESCARTES*: & il y
a maintenant à Paris un Professeur de
Rhétorique qui se trouve mal à la lec-
ture des beaux endroits d'*HOMERE* [*].

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

§. 7. M. VAN SWIETEN parle d'un
homme de mérite dont les veilles lit-
teraires [1] avoient détruit la santé:
il lui prenoit des étourdissemens dès
qu'il écoutoit avec attention une his-
toire, 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 ou-
blié; souvent même le cœur lui man-

[*] Lorry, de *melancolia & morbis melanchol.*
Tom. 1.

[1] C'est ce que les Anciens appelloient *lucubra-*
tione.

quoit 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 tout à fait mal [1]. M. VIRIDET, mon concitoyen , a connu une femme à qui il prenoit une colique violente , toutes les fois qu'elle s'appliquoit à quelque chose [2] ; & un Auteur moderne parle d'un homme dont le bras enflloit considérablement dès qu'il pensoit ou qu'il éprouvoit une sensation vive [3]. J'ai été consulté par un Gentilhomme Anglois qui , étant à Rome , se livra si fort à l'étude des Mathématiques qu'au bout de quelques mois il ne put plus se servir de ses yeux quoiqu'on n'y remarquât aucun vice extérieur. Il se fit lire , mais

[1] *Commentar. in Boerhaav. aphor. t. 3 p. 413.*

[2] *Traité du bon chyle , t. 2 p. 147.* Cet ouvrage peu connu , quoiqu'il ait déjà paru en 1735 , peu de tems avant la mort de l'Auteur , mériteroit de l'être davantage , par le nombre de bonnes observations qu'il contient.

[3] *M. Bordeaux pris de l'Acqd. de Chir. t. 6. p. 199.*

bientôt il ne peut plus se servir de son cerveau, ni même soutenir quelques minutes la conservation la plus indifférente.

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

dura un an. Au bout de ce tems on lut devant lui une lettre à haute voix, il tressaile, se plaint fourdement & appuye sa main sur l'oreille; on s'en aperçoit & on lit plus haut; alors il crie & donne des signes de la douleur la plus aiguë; on réitere l'expérience, & le sens de l'ouïe est racheté par la douleur. Tous les autres sont rachetés successivement de la même façon, & au retour de chaque sens on remarqua une diminution dans la stupidité; mais l'épuisement & les douleurs le mirent pendant long-tems aux portes de la mort; enfin la nature l'emporta presque sans aucun secours de la médecine; il se rétablit entierement, & est aujourd'hui un de nos meilleurs Philosophes (1). Il est impossible d'expliquer ces phénomènes autrement que par le vice des nerfs, & par l'influence que l'ame a sur eux.

§. 8. Quand à l'action de l'ame sur

[1] Cette observation est tirée d'un chapitre sur les effets de la contention d'esprit que M. ZIMMERMAN a mis dans son *Traité de l'expérience en Médecine*, & qu'il a bien voulu traduire en ma faveur après la première édition de ce petit ouvrage; ce morceau est plein de choses utiles, dont je ferai encore usage.

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 digère le plus mal, toutes choses égales d'ailleurs; celui qui pense le moins, est celui qui digère le mieux. On voit très fréquemment des fots boire & manger beaucoup sans s'incommoder, quoiqu'ils menent une vie sédentaire, & qu'ils ne soient pas d'une constitution plus robuste que d'autres. Combien y a-t-il au contraire des gens d'esprit dont les digestions sont pénibles & laborieuses, quoiqu'ils soient d'un bon tempérament, & qu'ils fassent de l'exercice? Cette même loi de l'organisation du corps humain qui fait que les vomissemens sont un des premiers symptômes de la lésion du cerveau après les coups reçus à la tête se retrouve dans toutes les irritations de cet organe, le degré de l'effet est toujours proportionné à celui de la cause; & s'il est rare que le travail de l'esprit soit porté au point de produire sur le champ les mêmes effets sur les nerfs que produiroit un coup violent, cela

n'est cependant pas sans exemple ; un homme , plein de génie , qui s'est livré au travail avec une ardeur excessive , me disoit , il n'y a pas long-tems , qu'après avoir travaillé avec feu pendant plusieurs heures , parce qu'il trouvoit les forces de son ame exaltées , il sentit tout à coup sa tête s'affoiblir , ses idées devinrent confuses , il ne faisoit plus rien , il prit mal au cœur & eut plusieurs vomissemens.

M. POME parle d'un homme de lettres qui s'étoit tellement affoibli l'estomac par des travaux , qu'il avoit des vomissemens d'abord après le repas (1) Cette suite fâcheuse des études forcées est une de celles qui a été le plus constamment observée. ARISTOTE étoit obligé d'avoir toujours sur l'estomac une vessie pleine d'une huile aromatique , & M. A. ANTONIN avoit tellement ruiné le sien par la tension continuelle dans laquelle la régie de l'Empire du monde & la culture des lettres tenoient son ame , qu'au rapport de GALIEN , son premier Médecin , il étoit exposé à des crudités dont il ne

[1] *Traité des rumeurs hystoriques* , p. 248.

pouvoit se guérir que par un jeûne de vingt quatre heures, & un verre de vin chaud dans lequel on faisoit infuser quelques grins de poivre. Le même Auteur nous a conservé l'histoire d'une femme, nommée *ARRIA*, qu'il aimoit beaucoup, & qui, en se livrant à une étude assidue de la philosophie de *PLATON*, s'étoit aussi tellement affoiblie l'estomac qu'elle ne pouvoit plus prendre d'aliments, & elle avoit perdu ses forces au point qu'elle ne pouvoit plus se tenir que couchée sur le dos (1) : *M. BOERHAAVE*, qui vécut long-tems dans une ville où l'on cultive beaucoup le Lettres, dit que l'étude commence par détruire l'estomac, & que si l'on n'y remédie, le mal peut dégénérer en mélancolie. Un mauvais estomac, disoit un célèbre Médecin Portugais, fuit les Gens de Lettres comme l'ombre fuit le corps (2). J'ai vu moi-même des malades qui ont été punis de cette intempérance littéraire, d'abord par la perte de l'appétit, la cessation absoluë des digestions, un affoiblisse-

[1] *De theriacâ, ad Pisonem, cap. 2. Chart. t. 13. p. 932*

[2] *AMATI Lusitani curat. Medicæ p. 153*

ment général, qui en étoit l'effet; ensuite par des spasmes, des convulsions & enfin par la privation de tous leurs sens.

§. 9. Bientôt, par un retour inévitable, le mal que l'esprit a fait au corps retombe sur l'esprit même, parce que l'Être suprême a voulu qu'aussi longtemps que ces deux substances courroient la même carrière, les travaux de l'esprit fussent dépendans jusques à un certain point de la santé corporelle; cette vérité a toujours été reconnue. PLINE le jeune a dit énergiquement que les *étayes du corps étayoient l'esprit* (1), & DEMOCRITE avoit dit longtemps avant lui: *la force de l'esprit augmente avec la santé; lorsque le corps est malade, l'esprit ne peut vaquer à la méditation* (2). Il n'est donc pas étonnant qu'il s'affoiblisse, après avoir épuisé le cerveau & affoibli les nerfs. Qu'on ne m'objecte point la conduite de PLATON qui choisit pour son auditoire un séjour mal-sain, dans l'idée que sa santé étant moins robuste son esprit en seroit plus propre aux méditations. La

[1] *Epist. lib. 2. epist. 9.*

[2] *Epist. HIPPOCRATE. FOES. t. 2. p. 1288.*

conduite de PLATON, dans ce cas, étoit opposée à sa doctrine générale, & relative à sa constitution volumineuse & disposée à l'embonpoint; ce qui lui faisoit souhaiter d'avoir la fièvre pour m'aigrir. Qu'on ne m'objecte point non plus quelques hommes de Lettres très valétudinaires; parce que si l'on fait un examen attentif de leur santé, on verra que les dérangemens qu'elle éprouvoit n'avoient point leur siège dans le cerveau ou dans les nerfs, qui, ayant quelquefois une force native très grande, ne sont que peu dérangés par les dérangemens des autres organes, & restent en état de se prêter aux fonctions de l'ame.

§. 10. Les premiers symptomes qui caractèrisent l'affoiblissement du genre nerveux sont une espèce de pusillanimité qu'on ne connoissoit point auparavant; la défiance, la crainte, la tristesse, l'abbattement, le découragement: l'homme qui avoit été le plus intrépide vient à tout craindre; la plus légère entreprise l'effraye, le plus petit événement imprévu le fait trembler, la plus légère indisposition

lui paroît une maladie mortelle , & la mort est une idée affreuse qu'il ne foutient point. Il y a eu des tirans qui ont condamné à la mort des Philosophes qu'ils haïssent mais ils n'ont pu la leur faire craindre ; combien auroient-ils été plus cruels , si en leur accordant la vie , ils eussent pu leur inspirer les craintes qui sont le tourment des hipocondriaque ? On voit tous les jours les Gens de Lettres , chez lesquels cette maladie commence à germer , obligés d'abandonner leurs livres chéris , leurs nerfs en s'affoiblissant , les rendent incapables d'attention ; ils perdent la mémoire ; leurs idées s'obscurcissent , des chaleurs de têtes , des palpitations , un accablement général , la crainte de mourir subitement , font tomber la plume de leur mains. Le repos , des nourritures succulentes , l'exercice , leur rendent une partie de leurs forces , ils retournent à leur livres , & sont encore forcés à les quitter. La journée s'écoule dans ces alternatives ; le soir ils sont fatigués , abattus , ils se mettent au lit , passant 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 , s'étant livré opiniâtrement à des études philosophiques , ne peut plus ouvrir un livre sans éprouver une convulsion de muscles de la tête & du visage , il lui semble alors qu'on lui serre la tête avec des cordes. Il seroit inutile d'accumuler un plus grand nombre d'exemples qui grossiroient cet ouvrage sans rien ajouter à la démonstration déjà trop complete du danger des études opiniâtres , & de ses funestes influences sur la force du genre nerveux *Le travail du cabinet* , dit M. ROUSSEAU, *rend les hommes délicats, affoiblit leur temperament, & l'ame garde difficilement sa vigueur quand le corps a perdu la sienne. L'étude use la machine, épuise les esprits, détruit les forces, énerve le courage, rend pusillanime, incapable de résister également à la peine & aux passions.* (1)

§. 10. Les travaux de l'esprit ne produisent pas seulement l'affoiblissement & la mobilité excessive du genre ner-

(1) Préface de Narcisse, *œuv. divers.* t. 1. p. 2724

veux , mais aussi les maladies des nerfs les mieux caractérisées & les plus graves. G A L L I E N a vu un Grammairien qui tomboit en épilepsie toutes les fois qu'il méditoit ou enseignoit avec chaleur. (1) J'ai vu moi-même , & M. V A N S W I E T E N 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. M. H O F F M A N parle d'un jeune homme qui tomboit en épilepsie pour un moment ; toutes les fois qu'il fatiguoit son esprit ou sa mémoire ; dès qu'il cessoit d'étudier , les palpitations cessoient , & il recouvroit la santé. (2) Le célèbre P E T R A R Q U E paya de même prix son amour pour les Lettres

§. II. Outre les maladies de nerfs que cause l'étude en dérangeant les nerfs , elle produit une infinité d'autres maux. Un célèbre Mathématicien attaqué d'une goutte héréditaire , & dont la conduite avoit toujours été irréprochable , en hâta l'accès , en s'appli-

(1) *De loci eff. l. 5. c. 6 charter 1. 7 p. 492.*

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

DES GENS DE LETTRES. 29
quant trop à la solution d'un problème
difficile. (1) On fait l'accident singu-
lier arrivé à M. le Chevalier d'EPER-
NAY ; après quatre mois de travaux
assidus , il perdit sans aucuns symptô-
mes de maladie , la barbe , les cils ; les
sourcils , enfin les cheveux & tous les
poils du corps. (2) Ce phénomène
s'explique aisément par le manque de
nourriture dans les petits bulbles qui
servent de racine aux poils , manque de
nourriture qui pouvoit avoir trois cau-
ses : 1°. le dérangement des fonctions
de l'estomac , premier organe de la di-
gestion & de la nutrition ; 2°. la dimi-
nution de l'action des nerfs qui ont
tant de part à la nutrition , & qui ,
étant occupés par l'ame , devoient mal
fonctionner pour le corps ; 3°. cette
petite fièvre , à laquelle quelques Gens
de Lettres sont sujets , & qui , détrui-
sant la lymphe nourriciere , rend les
Gens de Lettres pâles , maigres , & les
jette enfin dans le dépérissement & la
consomption , fièvre qui dépend elle-
même de ce que quelquefois une forte

(1) VAN SWIETENT. 4. p. 305.

(2) Gazette de France , 23. Février 1763.

contention d'esprit anime l'action du cœur & en rend les battemens plus fréquents.

§. 12. Pour se faire une idée des effets d'une méditation trop forte, on peut souvent la garder comme une ligature qu'on a appliqué à tous les nerfs & qui en suspendant leur action, produit le même effet dans toute la machine qu'une ligature; plus ou moins ferrée, appliquée à une branche de nerf produiroit sur les parties à laquelle cette branche se distribue. La méditation épuise aussi comme feroient des évacuations excessives, qui appauvrissent le corps, le jettent dans l'épuisement, atténuent trop les humeurs, & produisent une trop grande mobilité de nerfs. Les seignées, les lavemens, les salivations trop copieuses, les urines abondantes, en un mot toute évacuation excessive, en affoiblissant trop l'action des vaisseaux & en diminuant trop la quantité des humeurs empêchent le fluide nerveux ou les esprits animaux dont dépend toute l'action des nerfs d'être préparés dans le cerveau. La méditation, en tenant les nerfs dans

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

pendent de trois loix de l'œconomie animale qui formeront autant d'articles.

§. 13. La premiere c'est que quand l'ame longtems occupée a imprimé une trop forte action au cerveau, elle n'est plus maîtresse de la reprimer; cet ébralement se continuë malgré elle, & réagissant sur elle lui fait éprouver des idées qui sont un vrai délire, parce qu'elle ne répondent plus aux impressions extérieures des objets, mais à la disposition intérieure du cerveau; dant quelque partie devient incapable de recevoir les nouveaux mouvemens que les sens lui transmettent. SPINELLO, fameux peintre Toscan, ayant peint la chute des Anges rebelles, donna des traits si terribles à Lucifer qu'il en fut lui-même faisie d'horreur, & tout le reste de sa vie il crut voir continuellement ce démon lui reprocher de l'avoir représenté sous une figure si hideuse. M. PASCAL, l'une des ames les plus fortes, après des traveaux forcés & de profondes méditations, eut tellement le cerveau blessé qu'ils croyoit avoir toujours à

DES GENS DE LETTRES 33
son côté un gouffre de feu , l'agitation
perpétuelle de quelques - unes de ses
fibres lui transmettoit sans cesse cette
sensation , & sa raison vaincue par ses
nerfs, ne put jamais triompher de cette
idée. Combien d'autres encore que leur
esprit trop exalté a entraîné pour ja-
mais au-delà des limites du vrai ? Gas-
pard BARLOEUS , Orateur, Poëte &
Médecin n'ignoroit pas tous ces dan-
gers , il en avertissoit souvent son ami
Constant HUGHENS ; (1) mais il s'aveu-
gloit sur lui même , & ses études ex-
cessives lui affoiblirent tellement le
cerveau , qu'il croyoit que son corps
étoit de beurre ; il fuyoit le feu avec
soin ; à la fin ennuyé de ses terreurs
cotinuelles , il se précipita dans un
puits. Je regrette depuis vingt ans un
ami , également distingué par son génie
& par son caractère , homme né pour
les grandes choses , partagé entre l'é-
tude des Lettres & de la Médecine ,
dont il auroit certainement avancé les

(1) *Nec litteras , lui écrivoit-il , nec versus rescribere in novum discrimen valetudinem dubiam adducas. Facile enim ex attentione incallescunt spiritus , hinc sanguis , hinc habitus corporis.* BARLOEI Epist. lib. 1. p. 4.

progrès ; les lectures , les expériences ; les méditations l'occupoient jour & nuit : il perdit d'abord le sommeil , il eut ensuite des accès passagers de folie, enfin il devint tout à fait fou , & on eut bien de la peine à lui sauver la vie. J'en ai vu d'autres que les lettres avoient d'abord rendu frénétiques & maniaques , & qui ont fini par devenir tout à fait imbécilles.

Je connois un homme plus grand encore par ses vertus que par sa haute naissance , qui s'étant livré pendant douze geures continues à la composition d'un mémoire de la plus grande importance ; tomba dans un délire total , après l'avoir fini qui dura jusqu'à ce que le sommeil eût calmé ses sens.

Les Observateurs rapportent une infinité de traits semblables , & j'ai entendu dire à un témoin digne de foi que *Pierre JURIEU* , si fameux par ses disputes théologiques , ses écrits polémiques , & son commentaire sur l'apocalypse , avoit tellement affoibli son cerveau , que quoiqu'il conservât le bons 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 personnes qui sont le plutôt dérangées par les efforts de l'ame sont celles qui s'occupoit sans cesse d'un même objet, il n'y alors qu'une partie du *sensorium* qui soit tendu, & elle l'est 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 continuellement, le corps souffre beaucoup plus que si la même quantité d'action étoit répartie sur tous les muscles successivement, il en est de même du cerveau ; lorsque ses différentes parties agissent successivement ; il se fatiguent beaucoup moins ; la partie qui se repose, reprend des forces ; tandis que les autres s'exercent : ce passage du travail au repos est le plus sûr moyen de conservation.

J'ai vu une femme qui avoit paru très seneée jusques à l'âge de vingt-cinq

ans, qui s'étant par malheur attachée à la secte des *Herneutes ou Moraves*; s'enflamma, se pénétra tellement de l'amour de JESUS - CHRIST qu'elle appelloit son agneau, qu'elle ne peut plus s'occuper que de cette seule idée, & sans autres cause, devint imbécille dans l'espace de quelques mois, elle ne conserva d'autre souvenir que celui de son ami; Je la vis presque tous les jours; pendant six mois, & dans toutes les visites que je lui fis, je n'obtins pour réponse à mes questions que ces seules paroles, *Mon doux agneau*, qu'elle répétoit de demi-heure en demi-heure, les yeux baissés. Elle vécut ainsi pendant six mois, & mourut ensuite de dépérissement. Mais sans aller chercher des exemples plus loin, nous avons vu étudier dans cette Academie, il n'y a pas long - tems, un jeune homme de mérite qui, s'étant mis dans la tête de decouvrir la quadrature du cercle, est mort fou à l'Hôtel - Dieu de Paris.

§. 14. La seconde Loi à laquelle le corps humain est sujet & de laquelle dépendent une partie des maladies de
cerveau

Cerveau que l'étude occasionne, c'est que les humeurs se portent à la partie qui est en action. Mr. MORGAGNIA connu à Bologne un Savant à qui il prenoit un seignement du nez, lorsqu'il lui arrivoit le matin de méditer avant d'être levé (1). Quand le cerveau agit, il reçoit une nouvelle quantité de sang qui, donnant trop de ton & de mouvement au vaisseaux, produit ce sentiment de douleur & de chaleur dont j'ai parlé, & d'autres maux plus funestes, suivant les différentes dispositions du cerveau, du sang & le concours des circonstances étrangères. Tels sont les tumeurs, les anévrismes, les inflammations, les suppurations, les squirres, les ulceres, l'hydropisie, les maux de tête, les délires, les affouppissemens, les convulsions, la léthargie, l'apoplexie, les insomnies qui tourmentent les Gens de Lettres, & qui si elles durent ouvrent la porte à une infinité de maladies de l'esprit & du corps. Après de longues méditations, Mr. BOERHAAVE en eut une qui dura six semaines; il étoit en même

(1) *De seâibus & causis morbum cap. 3. §. 134*

tems si indifférent sur tout, que rien ne pouvoit l'intéresser (1). Qui ne connoit pas ce sommeil inquiet qui succède au travail & qui est accompagné d'un sentiment incommode de tension & de pesanteur dans la tête. une légère irritation du cerveau suffit pour produire l'insomnie; une irritation plus forte produit des convulsions, les maladies soporeuses; portée au plus haut degré, elle produit, l'apoplexie, mort trop ordinaires aux Gens de Lettres. Ils sont punis par la partie qui a péché; l'étude en produisant le double mauvais effet d'affoiblir le cerveau, & d'y déterminer une plus grande quantité d'humeurs en amène à la fin les maux les plus fâcheux qui se déclarent souvent quand d'autres circonstances concurent pour porter beaucoup de sang à la tête. On a vu plus d'une fois de grands Prédicateurs & des Professeurs illustres, mourir dans leur chaire même, comme cela arriva à Leipzig au célèbre CURTIUS. TITE-LIVE nous a conservé l'histoire du Roi ATTALE qui, exortant les Béotiens

[1] *Prælection ad institut.* 1. 7. p. 145.

DES GENS DE LETTRES. 39
à faire alliance avec les Romains,
mourut au milieu de son discours; &
à Basse, dans une cérémonie académi-
que, un des candidats qui s'étoit déjà
fatigué par de longues études prélimi-
naires, fit encore de si grands efforts
pendant la cérémonie pour reciter son
discours, qu'il tomba en apoplexie &
mourut sur sur le champ (1).

J'ai vu moi-même un Pasteur respec-
table qui, ayant prêché un jour de Pen-
tecôte long-tems & avec force, com-
mença à trembler en distribuant la
Sainte Cène, bégaya, tomba dans le
délire & ensuite en apoplexie, & delà
en enfance, dans laquelle il vécut six
mois. M. MORGANI parle aussi d'un
Moine Prédicateur qui mourut d'apo-
plexie au milieu de son sermon. Des
exemples semblables sont fréquents,
mais il n'y a pas besoin du secours de
la déclamation pour produire des apo-
plexies chez les Gens de Lettres, elles
ont lieu sans être déterminées par
d'autres causes que la disposition occa-
sionnée par leur genre de vie. M. ZIM-
MERMAN me fournit encore ici une

1) Felic. PLATER *obs.* p. 28.

observation très-intéressante. Un Ecclésiastique Suisse, qui s'étoit acquis beaucoup de réputation par ses sermons, voulant la soutenir, lut beaucoup, composa avec beaucoup de soin, & exerça beaucoup sa mémoire pour apprendre; par cette contention d'esprit continuelle il perdit peu à peu son activité, ses forces se dissipèrent, & sa mémoire diminua à mesure qu'il fit des efforts pour la remonter. À la fin les idées nouvelles ne voulurent plus rester, mais conserva le souvenir des anciennes; enfin il eut une apoplexie qui le rendit paralytique d'un côté: on le transporta aux bains de Baden en Suisse, & il y mourut à l'âge de 42. ans.

L'on a vu un Professeur de Berne très-versé dans la connoissance des langues orientales, homme encore à la fleur de son âge, & d'un travail infatigable, devenir imbecile & tomber en enfance; la cause de cet accident étoit de l'eau qui s'étoit répandue dans les différentes parties de son cerveau (1).

[1] HALLER *element. physiol. t. 4 p. 317.*
L'on trouve une histoire très-détaillée & très-in-

L'on trouve dans les consultes de VEFFER l'histoire d'un jeune homme de famille, âgé de 22. ans, qui s'étant livré jour & nuit à des études continues, tomba dans un délire qui devint bientôt phrénétique, & dans sa fureur il blessa plusieurs personnes, & tua son garde (1). La catalepsie même, cette maladie si rare, est aussi une suite du trop d'application, & FERNEL en rapporte une observation bien marquée.

Un homme, dit-il, qui passoit les nuits à étudier & à écrire, fut tout à coup saisi de cette maladie; tous ses membres se roidirent dans l'attitude dans laquelle il étoit quand le mal se déclara il resta assis, tenant sa plume, & fixant les yeux sur son papier, de façon qu'on le crut occupé de ses études, jusques à ce que l'ayant appelé & ensuite tiré, on s'apperçut qu'il avoit perdu tout mouvement & tout sentiment (2). Enfin le somnambulif-

téressante de cette maladie dans le même ouvrage de M. ZIMMERMAN, mais sa longueur m'empêche de l'insérer ici.

[1] *Observat. de affectib. capit. obs.* 85. p. 327.

[2] *Pathol. lib. 5, cap. 2, oper. omn. p.* 406.

me est encore un effet de la même cause; on a vu à Leipzig un étudiant Médecine qui, ayant travaillé pendant deux mois avec une ardeur prodigieuse, déprava absolument son sommeil, & dès qu'il étoit endormi, soit de jour soit de nuit, il se lévoit & se mettoit au travail comme quand il veilloit; il parcouroit ses cahiers, prenoit le dictionnaire de CASTELLI, cherchoit des mots, se fâchoit quand il ne croyoit pas les trouver fourrioit quand il croyoit les trouver, écrivoit même en caractères très-lisibles, & alloit ensuite se remettre au lit, où il continuoit son sommeil (1)

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

(1) BOHN *ap.* HALLER *thes. medic. pract.* t. 7 p. 432.

§. 15. La troisieme loi de la Nature en consequence de laquelle les travaux littéraires produisent encore d'autres maladies ; c'est que la fibre animale se durcit par l'exercice. L'homme tout entier durcit en vieillissant , & la vieillesse est un raccornissement général ; dans les ouvriers les parties qui travaillent deviennent calleuses ; dans les Gens de Lettres c'est le cerveau même , & souvent ils deviennent incapables de lier des idées , & vieillissent long-tems avant le tems. Dans les enfans le cerveau est trop tendre , dans les vieillards il est trop dur , & ces deux exès l'empêchent également de conserver les oscillations qui excitent la pensée. C'est la mémoire qui chancelle la premiere ; comme l'observe GALIEN , (1) & qui présage l'affoiblissement de la raison.

§. 16. Il ne faut pas croire qu'il n'y ait que les méditations profondes qui affoiblissent les nerfs ; il suffit , comme l'a remarqué M. GUNZIUS (2) , de fatiguer sa vue , pour être attaqué d'une

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

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

infinité de maladies nerveuses. Il n'y a point d'homme qui ne puisse éprouver combien la longue application de yeux affoiblit la tête ; & je l'ai souvent vérifié sur moi-même. Si après un accès de fièvre ou quelque autre incommodité, il m'arrive, avant que d'avoir repris mes force de regarder longtems un même objet, il me prend des vertiges, des envies de vomir, & j'éprouve dans tout mon corps un sentiment douloureux de fatigue & d'épuisement.

§. 17. Ceux qui voudront prendre la defense de l'étude, que je suis fort éloigné de vouloir attaquer, que je crois fervir en montrant les dangers auxquels on s'expose en s'y livrant avec excès, me citeront plusieurs Savans qui sont parvenus à une extrême vieillesse, sains de corps & d'esprit. Je ne les ignore pas ; j'ai lu leurs histoires ; j'en ai connu moi-même quelques-uns : mais tous n'ont pas le même bonheur ; il y a peu d'hommes assez heureusement constitués pour supporter de si grands travaux impunément ; & qui fait même s'ils n'en ont pas porté la peine, & s'ils n'auroient pas poussé

encore plus loin leur carrière, en s'attachant à un autre genre de vie ? Il est vrai qu'il faut convenir que la plûpart de ces grands hommes, que le genre humain reconnoit pour ses maîtres, sont parvenus à un âge très-avancé ; tels ont été HOMERE, DEMOCRITE, PARMENIDE, HIPPOCRATE, PLATON, PLUTARQUE, *le Chancelier* BACON, ALDROVANDI, GALILÉE, HARVEY, WALLIS, BOYLE, LOKE, LEIBNITZ, NEWTON, BOERHAAVE ; mais en faut-il inferer que les longs traveaux de l'esprit, lorsqu'ils sont excessifs, ne soient pas nuisibles ? Gardons-nous de tirer une si fausse conclusion : on pourroit seulement présumer qu'il y a des hommes nés pour ces fortes d'excès, & que peut-être cette heureuse disposition des fibres qui forme les grands hommes, est la même que celle qui conduit à la vieillesse.

D'ailleurs, c'est bien plus par la force de leur génie que par l'assiduité de leur travail que ces grands hommes se sont fait un nom immorel. De deux loisirs, les distractions que la célébrité

Mens sana in corpore sano

même entraîne nécessairement, l'exercice que les devoirs de leur état les obligeoient à prendre, ont réparé le mal que leur faisoit l'étude.

Vous vous rappelez tous dans cet instant, & vous le nommez avant que je le désigne, cet homme respectable qui a fait pendant plus de cinquante ans, l'ornement & les délices de cette Académie & de cette ville [1] : il avoit cultivé les Sciences dès sa jeunesse jusqu'à ses derniers jours ; il étoit profondément versé dans toutes celles qui étoient proprement l'objet de sa vocation, & dont le district est si étendu ; il n'y en avoit aucune autre sur lesquelles il ne fut instruit : tant de connoissances supposoient de grands travaux, sa santé n'en avoit cependant point été altérée ; & nous l'avons vu entrer dans son dix-huitième lustre sans avoir rien perdu ni de la force de son génie ni de la vivacité de ses sens ; m'objecterez-vous cet exemple ? Non, Messieurs ; mais le souvenir des détails de sa vie vous le présentera comme un

[1] M. POLIER Prof. en Catechèse & en langues orientales.

DES GENS DE LETTRES. 47
modèle à offrir à tous les Gens de
Lettres.. Il sçut être savant sans cesser
d'être homme ; il sçut acquérir les con-
noissances les plus profondes & les plus
variées sans sacrifier ses devoirs à la
science , & en remplissant ceux de ci-
toyen , de pere , de Professeur , d'ami ,
de membre de la société , comme s'il
n'eût été que citoyen , que pere , que
Professeur , qu'homme du monde. Il
alloit reparer les forces de son esprit
fatigué par le travail en exerçant son
corps à la culture de ses jardins ; il
soutenoit l'un & l'autre par cette gaye-
té , cette aménité que le cabinet tue ,
& qu'on n'entretient qu'en commer-
çant avec les hommes pour leur faire
du bien. En examinant le genre de vie
de M. de FONTENELLE , dont le nom
est à la tête du catalogue des Gens de
Lettres parvenus à la plus grande &
à la plus heureuse vieillesse , on se con-
vainct également que ce n'est qu'en
alliant les douceurs de la vie civile aux
travaux littéraires qu'il a pu courir
sans infirmité cette longue carrière.
Toutes ces vies ne ressemblent point à
elles des érudits , espèce d'hommes à

peine connue des Anciens, qu'on vit naître au tems de la décadence des Lettres & reparoître au tems de leur renouvellement, & qui, attachés à l'ouvrage comme le manœuvre à sa bêche, pourroient être comparés à quelques *Fakirs* des Indes, comme eux ils se séparent du genre humain; comme eux ils se macèrent de plein gré sans que souvent il en revienne le plus léger avantage à la société, & la différence ne consiste que dans les instrumens de leurs supplices; les uns s'exposent aux ardeurs brûlantes du soleil, aux plus grandes rigueurs du froid; ils se déchirent avec des cloux, des chaînes, des fouets; les autres se tuent avec des livres, des manuscrits, des médailles, des inscriptions antiques, des caractères indéchiffrables, & sur-tout en se livrant à cette totale inaction du corps qui est la seconde cause, malheureusement trop féconde, des maladies des Gens de Lettres, & dont on comprendra aisément les dangers en jettant un coup d'œil sur la structure de l'homme.

§. 18. Le corps humain est com-

posé de vaisseaux & de fluides contenus & mis en mouvement dans ces vaisseaux. Lorsque les vaisseaux n'ont ni trop, ni trop peu de force, lorsque les fluides ont la consistance qui leur convient, qu'ils ne sont ni trop ni trop peu en mouvement, l'homme est dans l'état de santé. Mais faisons-y attention le mouvement du sang est ici ce qui intéresse le plus : dès qu'il change, l'état des solides & des fluides change avec lui ; s'il est trop fort, les solides s'endurcissent, les fluides deviennent épais ; s'il est trop foible, la fibre se relâche, le sang s'atténue. Tout le corps est formé par le chyle qui est plus léger qu'aucune autre partie solide ou fluide ; le mouvement assemble, réunit, épaisit ses molécules ; & si le mouvement vient à s'affoiblir, les différentes parties du corps n'acquierent point le degré de consistance & de fermeté qui leur est nécessaire pour leurs fonctions.

Le cœur est le premier principe du mouvement dans le corps humain ; c'est lui qui met toute la masse des fluides ; mais il ne peut pas tout faire lui-seul, & l'Auteur de la Nature lui a donné

plusieurs secours qui ne peuvent lui manquer, sans que la circulation se ralentisse, & qu'il en résulte plusieurs maladies causées par ce ralentissement. Parmi ces secours destinés à aider la circulation & à augmenter l'action des vaisseaux, le mouvement musculaire est un des plus efficaces, on peut s'en convaincre en voyant tous les jours les Chirurgiens, après une saignée, hâter le mouvement du sang, en faisant tourner un étui au malade; ou encore plus aisément, en marquant combien l'exercice hâte le battement du pouls. Les principaux effets de l'exercice sont de fortifier les fibres, de maintenir les fluides dans l'état convenable, de donner de l'appétit, de faciliter les sécrétions, & sur-tout la transpiration, de relever le courage, & de produire une sensation agréable dans tout le système nerveux.

§. 19. Les effets au contraire de la vie trop sédentaire sont de détruire la force des muscles, & de les mettre, par la desluetude, hors d'état de supporter le mouvement: la circulation

DES GENS DE LETTRES ⁵¹
privée d'un secours considérable &
abandonnée aux seules forces du cœur
& des vaisseaux, s'affoiblit d'abord
dans les plus petits, & enfin dans tout
le corps. La chaleur diminue, les hu-
meurs croupissent & se corrompent ;
les unes s'atténuent, les autres s'épaif-
fissent, toutes sont altérées, & les sé-
crétions & les évacuations naturelles
ne se faisant plus bien, le corps reste
surchargé des humeurs excrémentitiel-
les, dont l'évacuation régulière est le
conservateur le plus sûr d'une santé
ferme : leur acrimonie mine par degrés
les corps, les forces diminuent, le sang
devient aqueux ; de-là, entr'autres ma-
ladies, l'hydropisie si ordinaire chez les
Gens de Lettres, & qui attaque sou-
vent le cerveau même, comme on l'a
déjà vu plus haut, & comme j'en
ai eu depuis peu un nouvel exemple
dans la personne d'un Magistrat respec-
table, qui avoit détruit une forte confi-
tution, non par l'étude ; mais par des
travaux d'esprit plus désagréables, &
par la vie sédentaire.

Cet épanchement aqueux dans le
cerveau n'a point échappé aux grands

observateur , & M. VAN SWIETEN en
 décrit les effets avec autant de force
 que d'exactitude. » Les gens de Lettres
 » dit-il , qui menent une vie sédentaire,
 » & qui palissent sur leurs livres , sont
 » souvent exposés à une apoplexie, qui
 » dépend de cette cause , & qui ne
 » vient qu'à pas lents & comme par de-
 » grés. D'abord ils deviennent languif-
 » sans ; il aiment le repos & l'indolen-
 » ce ; leur esprit s'émouffe ; leur mé-
 » moire s'affoiblit & chancelle ; ils de-
 » viennent ensuite pesans, assoupis, stu-
 » pides, & souvent ils restent long-tems
 » dans ce triste état avant que de mou-
 » rir. J'ai vu avec une extrême pitié
 » des Savans du premier ordre , &
 » qui avoient rendu de grands services
 » à la littérature , se survivre à eux-
 » mêmes plus d'une année , oublier
 » tout, & mourir enfin d'apoplexie. (1)

§. 20. Les parties qui se ressentent
 le plutôt du manque d'exercice sont
 celles dans lesquelles les vaisseaux na-
 turellement foibles ont le plus besoin
 d'être aidés pour conserver au mouve-
 ment des fluides l'activité nécessaire ,

[1] T. 3. p. 263.

DES GENS DE LETTRES. 53
tels sont sur-tout les organes du bas ventre, destinés à l'importante fonction des digestions. L'estomac s'affoiblit, la nature des suc digestifs qui s'y séparent s'altère, la digestion devient plus lente; pénible, imparfaite, parce que l'action des forces digestives étant diminué, les alimens, au lieu d'éprouver ces changemens qui font une bonne digestion, ne font presque que se corrompre, comme ils le feroient par tout ailleurs où ils éprouveroient le même degré de chaleur & d'humidité. Les végétaux développent leur acide qui en irritant les nerfs produit des douleurs, des crampes, ces aigreurs cruelles qui font éprouver ce sentiment continuel de chaleur au creux de l'estomac & à la gorge qu'on appelle *fer chaud*, des agacemens de dents &c. Les graisses se rancissent: les œufs, les viandes se pourrissent, & occasionnent des rapports putrides, une soif ardente, une fièvre lente, des diarrhées continuelles, un affoiblissement général, une inquiétude inexprimable. L'humour claire & savonneuse que les petits vaisseaux de l'estomac exhalent conti-

nuellement , non - seulement est incapable de dissoudre les alimens , mais devenant elle-même épaisse ; gluante , dure , elle forme des amas qui détruisent l'appétit & font éprouver un sentiment continuel de froid & de pesanteur dans cette partie.

§. 21. Les intestins , qui ont la même organisation que l'estomac , éprouvent les mêmes accidens , & l'action de la respiration qui , quand elle est forte , presse , pendant qu'on inspire , tous les viscères du bas ventre & y aide par la même la circulation , l'action , dis-je ; de la respiration se trouvant diminuée par la cessation du mouvement musculaire qui l'anime puissamment , celle de tous ces organes se trouve affoiblie , l'on tombe dans la constipation , il se forme , comme dans l'estomac , des amas de matieres glaireuses , source de plusieurs maux , & auxquels les Savans sont sujets , comme il arriva au célèbre JUSTE-LIPSE , Professeur d'histoire à Leyde , qui , quoique dirigé par le célèbre HEURNIUS , son collègue & son ami , souffrit très-long-tems , & ne fut guéri qu'après avoir rendu une masse

DES GENS DE LETTRES. 55
de la figure & de la couleur de ses intestins. C'étoit une pituite gluante & visqueuse, fruit de la vie sédentaire & de ses études, qui avoit rempli peu à peu le canal intestinal; cette pituite, dégénération en pourriture, avoit attaqué toute l'œconomie animale; mais le foyer étant détruit, le malade recouvrira bientôt la santé. [1]

Les excréments ainsi amassés, compriment les parties voisines par leur volume, irritent les intestins par leur acreté, & leurs parties putrides infectent toute la masse des humeurs; delà ces coliques cruelles qui font 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; (2) delà ces vents dont se plaignent en général tous les gens sédentaires & qui, produisant des symp-

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

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

tomes fort variés , en imposent quelquefois pour d'autres maladies.

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

DES GENS DE LETTRES. 57
dans les intestins & sortir avec les felles. Qauand ils sont ou trop gros pour passer par le canal cholédoque, ou que les forces nécessaires pour les chasser & les circonstances nécessaires pour faciliter leur sortie manquent, ou afin quand ils sont situés dans des parties où ils ne peuvent point trouver d'issuë, comme chez ST. IGNACE DE LOYOLA, qui les avoit dans la veine porte, (1) on est condamné à souffrir toute sa vie & à mourir cruellement. Si, au lieu de se durcir, la bile se pourrit, elle acquiert alors une acreté excessive qui irrite, ronge, enflamme, ulcère tous les organes, & produit les maladies les plus affreuses puisqu'elles sont accompagnée d'angoisses inexprimables, que j'ai vu reduire des Hommes de Lettres, nés avec la plus grande force d'esprit, dans un état de désespoir dont ils rougissoient dans les instants de calme dont ils jouissoient.

§. 43. Parmi les maux que la vie

(1) Son cadavre fut ouvert par COLUMBUS, ce fameux restaurateur de l'anatomie. VAN SWIETEN
3. P. 87,

sédentaire des Hommes de Lettres produit presque inévitablement en dérangeant la circulation dans les viscères du bas-ventre & y produisant un principe d'obstruction, on doit compter l'hypocondrie. On divise cette maladie en deux espèces; celle qui est simplement nerveuse, nous avons vu plus haut qu'elle étoit l'effet de la contention, & celle qui dépend de l'engorgement des viscères du bas-ventre & du dérangement des digestions; elle est l'effet constant de l'inaction; & il est aisé de comprendre comment les causes de ces deux espèces de maladies se trouvant réunies chez les Gens de Lettres, il est si rare qu'ils n'en soient pas plus ou moins atteints, & si difficile de les en guérir radicalement (1) Les exemples dans ces cas sont si fréquens qu'il est presque inutile d'en citer: si l'on en demandoit je nommerois SWAMMERDAM, cet habile obser-

(1) Ci dimostra l'esperienza che i listerati ben chez fossero di gioviale temperamento, diventano, a longo andare fessi, taciturni, pallidi, macilenti & stranamente vessagliati da passione ipocondriaca, tiranna consueta di gente stazionaria. Anton, FELICI *dissertazioni epistolari* p. 203.

DES GENS DE LETTRES. 59
vateur de la Nature, qui étoit tellement tourmenté par l'*atrabile* ou *bile noire*, qu'à peine d'aignoit-il répondre à ceux qui lui parloient ; il les regardoit & demouroit immobile. Quand il montoit en chaire souvent il y restoit comme interdit, sans répondre aux objections qu'on lui faisoit. Peu de tems avant sa mort, il fut saisi d'une fureur mélancolique, & dans un de ses accès il brûla tous ses écrits ; enfin il perit maigre & desséché comme un squelette, & conservant à peine la figure humaine. (1)

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

(1) BOERHAAVE *praelect. ad inst.* §. 896. t. 7. p. 875.

Il y a à la vérité quelques hommes à qui la Nature a donné un estomac d'athlète, des entrailles de fer, des nerfs robustes, & qui peuvent supporter impunément les traveaux de l'esprit, la vie sédentaire, & faire des excès en tout genre sans déranger leurs digestions ; mais en sont-ils plus heureux ? point du tout : leurs vaisseaux se remplissent d'une trop grande quantité de sang, les cellules, réservées à la graisse, s'engorgent, les organes intérieurs sont comprimés de tous côtés ; ils deviennent paresseux & pesans, le moindre mouvement les met en sueur & hors d'haleine ; ils périssent avant le tems, ou d'apoplexie, ou d'un catarre suffoquant, 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 que d'avoir un estomac trop fort (1).

§. 24. Il n'y a pas une partie du corps que la vie sédentaire n'affoiblisse : quand le sang est une fois vicié, il

[1] C'est une observation de LANCISI de mort. *supra* Titan. libr. 1. cap. 22.

DES GENS DE LETTRES. 61
attaque tôt ou tard toutes les parties
qu'il arrose ; les poumons , dont la
substance est très délicate , qui sont la
premiere partie à laquelle le chile est
porté , qui seuls reçoivent autant de
sang que tout le reste du corps , qui
sont destinés à lui donner une prépa-
ration tres-importante , se ressentent
bientôt de son altération ; on éprouve
des chaleurs de poitrine, des douleurs
entre les deux épaules , de la toux ,
des crachemens incommodes ; les
poumons se remplissent d'une humeur
épaisse qui les obstrue & produit sou-
vent des asthmes cruels ; il s'y forme
de petites inflammations , des suppu-
rations , des abcès ; il survient une
fièvre lente qui en est la suite : c'est
d'un abcès au poumon que mourut
le célèbre TRINGLAND , après avoir
essuyé des douleurs très-fortes ; cette
maladie fut la suite d'une cachexie
dans laquelle ses études l'avoient jet-
té , & qui résista aux soins même de
M. BOERHAAE (1) Les poumons de
de SWAMMERDAM devinrent une vraie

(1) MARCKII orat. funebr. in obitum TRICLANDI
Leid. 1705.

carrière, & il cracha de petites pierres long tems avant la mort.

§. 25: La priere & les maladies de la vessie sont encore un fruit de l'amour aux Lettres; HEURNIUS, CASSAUBON, BEVEROVIC, SYDENHAM, & tant d'autres en ont fait la triste épreuve, & personne n'ignore les cruelles douleurs en ce genre auxquelles est sujet l'illustre Antagoniste des Sciences.

§. 26. Un autre effet funeste de la vie sédentaire c'est de diminuer la transpiration insensible, cette évacuation la plus considérable & la plus importante, dont la régularité est un des principaux boulevards de la santé. Les vaisseaux par lesquels elle se fait sont si foibles, si petits, si éloignés du premier mobile de la circulation, si exposés aux injures des impressions extérieures que si la force de la circulation n'est pas aidée par le mouvement musculaire, si ce même mouvement, en augmentant l'action des vaisseaux, ne procure pas aux humeurs ce degré de préparation nécessaire pour que chaque partie qui doit être évacuée soit propre à l'être par les couloirs que la

Nature lui a destinée, il est presqu'impossible qu'elle ne soit pas dérangée; & dès qu'elle l'est les humeurs superflues dont elle devoit délivrer le corps, y séjournent, corrompent la masse des humeurs, refluent sur quelque oragane & produisent des douleurs, des fluxions, des rhumes, cette pituite si fréquente chez les Savans, dont HORACE se plaignoit amèrement, & qui leur fait éprouver souvent, quand ils lisent long-tems de suite, des toux ou des enchifrenemens plus ou moins incommodés, enfin des fièvres irrégulieres dont on ne peut accuser aucune cause extérieures, & dont GALIEN nous a conservé un exemple bien sensible dans l'histoire de PREMIGENES. » Ce
 » célèbre Philosophe péripatéticien.
 » qui passoit sa vie à lire & à écrire,
 » & qui transpiroit mal, étoit sûr d'a-
 » voir un accès de fièvre s'il ne se bai-
 » gnoit pas tous les jours, pour que
 » le bain évacuât cette humeur âcre de
 » la transpiration dont la rétention
 » produisoit ces accès (1).

§. 27. Nous avons vu que les traç

[1] GALIEN de sanit. tuend. l. 5 c. 11.

vaux de l'esprit affoiblissent immédiatement les nerfs, le repos excessif suffit pour les détruire, & il produit souvent cet effet, même dans ceux dont l'esprit est aussi paresseux que le corps. Ils sont la principale partie de la machine humaine; dès que quelque fonction du corps est dérangée, ils en souffrent, & leurs dérangemens, quand ils n'avoient pas de causes sensibles, m'ont souvent fait conjecturer quelque maladie naissante, dont un examen attentif pouvoit démêler le germe, & par là donner la facilité de le détruire, avant qu'il eût fait des progrès. Il est sur-tout très-ordinaire que certains désordres de l'estomac se fassent appercevoir promptement par ceux qu'ils occasionnent dans les nerfs qui, placés entre l'esprit & le corps, portent la peine des excès & des erreurs de tous les deux, & rendent à l'un les maux qu'ils reçoivent de l'autre: c'est ainsi que par un cercle vicieux l'esprit nuit au corps, le corps nuit à l'esprit, & que l'un & l'autre détruisent à frais communs le système des nerfs.

§. 28. La liqueur féminale que plu

DES GENS DE LETTRES. 65
ieurs grands hommes ont cru à peu près semblable au suc nerveux, perd aussi beaucoup de son activité; & si en partant de ce principe on considère en même tems ce que chaque partie du père doit contribuer à la formation du fils, on trouvera peut-être pourquoi il est si rare que les grands hommes aient des fils dignes d'eux. La molécule animée, que HARVEI appelle *punctum saliens*, ne se développe point dans ses premiers momens avec assez de force; cette impression de foiblesse se fait sentir toute la vie, & est d'autant plus marquée sur les organes de la pensée que le cerveau du père n'a pas donné à la liqueur vivifiante cette part de préparation nécessaire pour que celui du fils acquît un grand degré de force.

§. 29. Des causes qui détruisent les digestions, épuisent les nerfs, appauvrissent le sang, & troublent toutes les évacuations, doivent produire la foiblesse, & c'est ce qui arrive aux Savans trop appliqués. Quand H. BRIGES eut publié ses tables des logarithmes, il comptoit de les continuer, mais la

contention de son esprit avoit été si grande que les forces lui manquèrent absolument (1), & il ne les recouvra jamais. » Quoique la santé de M. de VARIGNON parut devoir être à toute épreuve, dit M. de FONTENELLE, » l'assiduité & la contention du travail » lui causerent une grande maladie, » il fut six mois en danger; & trois » ans dans une langueur qui étoit un » épuisement d'esprits visible (2). » D'autres tombent dans un relâchement si général que leurs chairs deviennent absolument molles & flasques, leur poulx foible, leurs gencives si lâches qu'elles laissent échaper les dents sans douleur & sans être gâtées. Ce même principe de foiblesse joint aux maladies aiguës les rend très dangereuses pour les Gens de Lettres; & un célèbre Médecin Anglois a remarqué avec raison que celles qui étoient les plus bénignes pour les autres devenoient quelquefois mortelles pour eux (3).

[1] SAVERIEN *hist. des progr. de l'espr. humain*, &c. p. 460.

[2] *Dans son éloge*, *œuvr. t. p. 94.*

[3] MORTON *de variolis cap. 6. oper. omnia. p. 382.*

Le manque de force porte dans les fonctions pendant la fièvre une irrégularité qui en trouble la marche, les humeurs passent d'abord à un degré de corruption dangereux, le cerveau s'embarasse dès le commencement, les remèdes opèrent mal, les crises ne se font point, & le malade, privé des ressources de la Nature, succombe malgré les secours de l'art. Je viens d'en avoir un triste exemple dans la maladie du respectable Recteur qui nous manque dans cette circonstance (1), & auquel les vœux publics promettoient les années de Nestor, mais dont un travail prodigieux avoit détruit le tempérament. Le moment même où son mal a commencé, a été marqué par une si grande foiblesse que j'ai perdu tout espoir de guérison, & j'ai prévu l'irréparable perte que venent de faire la Religion, la vertu, l'Église, la patrie, la famille éplorée, cette jeunesse académique: Quel homme, Messieurs, quel collègue, quel ami, vient de nous être enlevé; semblable

[1] M. J. Alph. ROSSET, Professeur en Théologie, & Recteur depuis quelques mois.

à ce Romain dont **PLINE** nous a conservé le portrait (1), sa vie fut sainte, son exactitude à remplir tous ses devoirs, quelque multipliés qu'ils fussent, scrupuleuse; sa bonté, sa douceur étoient inaltérables; il fut respecté de chacun sans que personne ait jamais redouté sa présence, parce qu'ennemi du vice, il ne sçut jamais hair le vicieux; très-savant, très-éloquent, ses discours étoient pleins de choses, son stile étoit doux, coulant, varié, & l'on y trouvoit cette sublimité qui subjugué les cœurs & entraîne les volontés; il jouit pendant sa vie de la plus grande considération, & il laisse les regrets les plus vifs & les plus sincères; mais je reviens à mon sujet.

§. 30. La contention de l'esprit & l'inaction du corps sont les deux principales causes des maladies des Gens de Lettres, mais elles ne sont pas les seules; il m'en reste d'autres à indiquer, & la première qui se présente, c'est l'attitude même d'un homme qui étudie, attitude qui ne peut être que nui-

[1] EUPHRATES, voy. **PLINII CÆCILII epist. lib. 1. p. 8.**

DES GENS DE LETTRES. 69
sible à la santé. Le pli que les vaisseaux souffrent au haut de la cuisse & sous le genou, dans un homme assis, gênent la circulation dans les parties inférieures, qui à la longue en souffrent nécessairement; la courbure du corps gêne les viscères du bas-ventre, leurs fonctions sont troublées, les digestions éprouvent une nouvelle cause de dérangement; l'estomac souvent comprimé souffre plus particulièrement, & cette irritation mécanique jointe à tout ce qu'il souffre par la tention du cerveau & l'inaction rend les Gens de Lettres plus sujets que les autres à cette cruelle maladie connue sous le nom de cardialgie (1). Le sang qui a de la peine à remonter dans les veines du bas-ventre s'accumule dans celle du fondement, où il est déterminé par son propre poids, & où il trouve moins de résistance; de-là vient que les Savans sont si souvent tourmentés par les hémorroïdes, maladie funeste

[1] ARETÆUS, COELIUS AURELIANUS AETIUS ont déjà remarqué que c'étoit une maladie ordinaire aux Gens de Lettres; voyez sur-tout la belle dissertation de M. RICHTER de *Cardialgia*, Gætting. 1750.

qu'on a mal à propos regardée pendant long-tems comme une évacuation utile & qu'il falloit chercher à entretenir, mais dont de grands Médecins ont enfin fait connoître les dangers (1) que j'ai moi même indiqué dans un autre ouvrage (2) Elles ont quelque fois fait du bien comme toutes les autres hémorragies; mais les dangers qui les accompagnent sont si confiderables que dès que quelqu'un en est menacé, un Médecin sage doit presque toujours chercher à les prévenir, & je l'ai fait très souvent avec le plus heureux succès.

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

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

28. Le temps du sommeil se trouve par là trop racourci, il est insuffisant pour reparer.

[1] Voyez l'excellente differentiation de M. HAEN *theses pathologicae de hæmorrhoidibus, Viennæ 1752.*

[2] *Epistol. ZIMMERMANNO p. 12. &c.*

3°. Le sommeil qui succède à une longue contension n'est jamais calme & tranquille, il ne produit point l'effet qu'il devoit produire, parce que les fibres du cerveau continuent leurs oscillations, les pensées se perpétuent sans que l'on puisse en rompre le fil, on ne s'endort point, ou si l'on s'endort c'est d'un sommeil léger qui est plutôt une demi-veille, pendant laquelle les idées fatiguent sans être utiles, qu'un enchaînement total des sens qui caractérise le vrai sommeil. Les Anciens, plus sages que nous, avoient mieux connu le danger, ils savoient partager leurs tems entre les occupations & les délassemens; leur soirée n'étoit presque jamais remplie par des occupations sérieuses, & *ASINIU S POLLIO*, ce célèbre Consul & orateur Romain, qui le premier forma une bibliothèque à Rome, savoit si bien que les études du soir sont dangereuses, qu'il ne lisoit pas même des lettres depuis la dixième heure, c'est-à-dire deux heures avant le coucher du soleil (1)

4°. On contrarie par les travaux

(1) *SENEQUE de tranquillitat. anim. cap. 15.*

nocturnes les loix de la Nature qui désigne le commencement de la nuit pour celui du repos ; elle invite alors au sommeil par la nature de l'air plus humide, plus froid, moins sain, par les ténébres, par le silence, par l'exemple de tous les êtres vivants ; la plupart des animaux sentent leur forces diminuer sensiblement au coucher du soleil, & tombent dans le sommeil jusques au retour de cet astre qui rend à l'air toute sa salubrité ; plusieurs plantes même passent à un état qu'on a à juste titre appelé leur sommeil. L'homme de Letttes devoit-il partager l'usage de la nuit avec l'homme méchant & la bête féroce.

Les influences dangereuses de l'air nocturne sont si marquées chez quelques personnes que M. VAN SWIETEN a connu un gouteux qui ne pouvoit pas lire, même une lettre, après le coucher du soleil sans hâter l'accès. Il n'y a pas moins de danger à méditer au lit qu'à se coucher trop tard ; la méditation, je l'ai déjà dit, détermine une plus grande quantité de sang au cerveau, la position horizontale du corps

DES GENS DE LETTRES. 73
facilite cet effet, le sommeil qui sur-
vient l'augmente, & cet organe doit
par là même nécessairement souffrir de
cette mauvaise habitude comme tout le
corps souffre de la privation de som-
meil qui est une suite des veilles litté-
raires; on s'affoiblit, on éprouve des
maux de tête violents, les nerfs s'u-
sent, leurs mouvemens deviennent
irréguliers, l'ordre des idées se trouble,
on tombe dans un vrai délire, qu'un
sommeil doux & tranquille pourroit
peut-être détruire, mais comment es-
pérer de le recouvrer? De toutes les
fonctions dérangées le sommeil est celle
qui se rétablit le plus difficilement; on
le perd avec gaieté, on le pleure avec
amertume, & presque toujours inuti-
lement, J'ai sous les yeux une lettre
que je viens de recevoir, d'une Dame,
âgée de cinquante ans, qui commence
ainsi l'histoire de ses maux: » Je suis
» née bien constituée, mais dans ma
» première jeunesse, ayant passé une par-
» tie des nuits à lire, je me trouvai dès
» l'âge de dix huit-ans, dans un acca-
» blement qui a commencé le déran-
» gement; j'eus des fluxions &c. &

» des *insomnies*, dont je me suis tou-
 » jours ressentie, actuellement encore
 » j'en suis très-souvent tourmentée je par-
 » le des *insomnies*. »

5. Les vapeurs grasses des matieres qu'on est obligé de brûler pour s'éclairer, augmentent encore le danger des veilles, en corrompant l'air & en le rendant également nuisible aux yeux, aux nerfs & aux poulmons; on diminue beaucoup ce danger en brûlant de la bougie, mais il subsiste toujours usques à un certain point.

§. 32. L'air enfermé que les hommes, qui ne vivent qu'avec leurs livres, respirent continuellement est une cinquieme cause, à quelle on ne fait généralement pas assez d'attention, qui contribue beaucoup à aggraver leurs maux; un air pur, ouvert, champêtre rafraîchit, donne de la force, du bien-être, facilite la respiration & la transpiration, anime toute la machine; il n'y a personne qui n'ait vérifié par soi-même cette expérience, & qui ne sente par là même combien un tel air seroit utile aux Gens de Lettres, mais loin d'en jouir, ils vivent au contraire

presque toujours dans un air qui , étant rarement renouvelé , est épais , vaporeux , sans élasticité , qui échauffe au lieu de rafraichir , appesantit au lieu d'animer , relâche au lieu de fortifier , nuit à la transpiration au lieu de la favoriser , & augmente par là les mauvais effets de toutes les autres causes qui nuisent aux Savans. Ne pas renouveler tous les jours l'air de sa chambre , c'est vivre des ordures de la veille ; & quels sont les érudits qui le renouvellent tous les jours ?

§. 33. Cette indolence de plusieurs Savans sur l'air qu'ils respirent s'étend quelquefois sur toute leur personne , j'en ai vu qui négligient la propreté au point d'inspirer le dégoût , & de s'exposer à toutes les maladies qui sont une suite de la malpropreté dont on peut faire une fixieme cause qui a beaucoup plus d'influence qu'on ne lui en suppose ordinairement (1) , & dont un des effets les plus pernicioeux c'est de diminuer la transpiration. La malpro-

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

preté des dents qui est si fréquente, a aussi ses inconvéniens & ses dangers, en négligeant de les nettoyer elles se couvrent d'un tartre épais & fœtide qui exhale une odeur infecte dont tous ceux qui les approchent sont empoisonnés, & qui corrompt leur propre salive, gâte leurs gencives, leur procure des fluxions fréquentes, des douleurs aigues, des inflammations, des abcès, des ulcérations dans toute la bouche, enfin la perte de leurs dents, qui prive leur estomac du secours de la mastication, si important à tout le monde, & plus encore à ceux qui, comme les Gens de Lettres, sont sujets à faire de mauvaises digestions, qui ont encore beaucoup à souffrir chez eux de la mauvaise habitude de lire même pendant les repas, & de s'occuper d'abord après.

§. 34. Cette septieme cause, aux influences de laquelle peu des personnes qui osent s'y exposer, peuvent se soustraire est une de celles qui attaquent le plus promptement l'estomac. L'action des nerfs est si nécessaire aux digestions que si on lie dans un animal

les nerfs qui vont à l'estomac, les alimens s'y pourrissent sans s'y digérer (1); quand l'ame occupée suspend la distribution des esprits animaux dans le tems qu'ils sont nécessaires à cet organe, les digestions sont nécessairement viciées; les alimens séjournent long-tems & se digèrent mal; il s'en développe beaucoup d'air qui irrite l'estomac, le gonfle, & après ce gonflement le laisse plus foible. XILANDRE, dans sa belle lettre à PLEMPIUS sur les maladies qu'entraîne l'exercice de la magistrature, a très-bien vu, & exprimé d'une façon conforme à la théorie de ce tems-là, *que ceux qui distraisent continuellement la chaleur de l'estomac, pour vacquer aux fonctions de l'ame, sont incapables de digérer* (2); & PLEMPIUS, dans son ouvrage, fait sentir le danger de cette mauvaise habitude (3), qui n'a échappé à aucun des Médecins qui se sont occupés des

(1) HALLERI oper. minor. t. 1. p. 359.

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

(3) p. LIO.

différentes parties de la diette, & surtout de celle qui convient à ceux qui cultivent les sciences.

§. 35. Cette ardeur du travail portée à cet excès également ridicule & blâmable, qui ne permet pas de prendre le tems de manger & de boire, entraîne une autre imprudence qui a aussi des suites fâcheuses, & que je compte pour la huitieme cause des maladies des Gens de Lettres, c'est la mauvaise habitude de retenir long-tems les urines & de différer d'aller à selle. Ces excréments trop long-tems retenus se corrompent, s'atténuent, irritent les intestins ou la vessie, en altèrent la substance muqueuse, & y causent souvent de cruelles maladies. Les petits vaisseaux, dont toutes les cavités du corps sont remplies, pompent des particules putrides, qui passant dans le sang, le corrompent, & ce qui est peut-être plus funeste encore, les nerfs cessent, après un certain tems, d'obéir à l'aiguillon du besoin; souvent même l'extrême tension les rend paralytiques alors la vessie & les intestins n'ont plus la force de chasser l'urine & les excré-

DÉS GENS DE LETTRES. 79
mens (1), & l'art est obligé de les pro-
voquer. D'autres fois l'on tombe dans
une maladie très-oppofée en apparen-
ce quoiqu'elle dépende de la même
caufe, & qu'elle ne diffère de la pre-
miere que par la différente partie de
la veflie qui fe trouve paralytique, c'est
une incontenance d'unrine, & j'ai été
consulté par plusieurs personnes qui,
pour les avoir retenues trop long-tems,
avoient perdu la faculté de les retenir,
elles s'écouloient continuellement, &
c'est fans doute une des incommodités
les plus défagrées pour foi & pour
les autres, dont on puisse être atteint.
L'on peut être puni encore plus gra-
vement de cette rétention forcée
pendant trop long-tems, & chacun
fait la fin tragique de l'immortel TY-
CHO BRAHÉ, qui étant en caroffe
avec l'Empereur RODOLPHE II, qui

(1) GALIEN a déjà très-bien connu cette caufe
de maladie, & il nous apprend qu'il a vu plusieurs
personnes qui, ayant retenu trop long-tems leur
urine, soit par distraction quand elles étoient fort
occupées, soit par paresse, soit par décence dans
les temples, au Sénat, au barreau, à table, avoient
perdu le pouvoir de les rendre, *De fymptomat. caufis*
lib. 5. cap. 8. & de loc. affect. libr. 6. cap. 4. Chatter. t. 7.
p. 28 & 515.

le combloit de ses bienfaits, retint trop son urine, & paya de sa vie cette respectueuse fausse honte.

§. 36. Je ne crains point de regarder comme une neuvieme cause des maladies des Savans le renoncement à la societé, que plusieurs s'imposent d'abord volontairement, & auquel ils se livrent ensuite par goût, mais qui a des inconvéniens réels. Les hommes ont été créés pour les hommes; leur commerce mutuel a des avantages auxquels on ne renonce point impunément, & l'on a remarqué avec raison que la solitude jette dans la langueur (1) Rien au monde ne contribue plus à la santé que la gaieté que la societé anime & que la retraite tue, & cette cause morale d'ennui jointe aux causes physiques de mélancolie, dont j'ai parlé plus haut, jette souvent les Gens de Lettres dans une tristesse dont les effets sur la santé lui sont aussi funestes que ceux de la gaieté lui seroient favorables; elle produit cette misantropie, cet esprit chagrin, ce mécontentement, ce dégoût de tout,

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

qu'on peut regarder comme les plus grands des maux, puisqu'ils ôtent la jouissance de tous les biens.

§. 37. J'ai indiqué les causes les plus générales des maladies communes aux Savants; je dois dire un mot de celles qui dépendent de l'objet particulier de leurs occupations, & de celles qui sont plus particulières à certains organes. Les Anatomistes ont souvent des fièvres violentes, occasionnées par l'air infecté qu'ils respirent, & sont exposés aux maladies qui dépendent de la corruption de la bile. Le sang des cadavres, dont leurs mains sont continuellement trempées, rend quelquefois mortelles pour eux la plus petite blessure, la plus légère excoriation. Les expériences chymiques ont aussi leurs dangers, plus d'un Chymiste en a été la victime, & M. BOERHAAVE lui-même auroit été étouffé par une vapeur acide, s'il n'eût pas eu recours sur le champ à un esprit alcalin qui se trouva heureusement sous sa main, & dont la vapeur détruisant l'acreté de la première, fit cesser le spasme qu'elle produisoit dans le poumon. Quelques Bo

tanistes ont péri dans la recherche & dans l'examen des plantes, mais ces accidens appartenants proprement aux maladies des artisans, je passe à ceux que l'étude fait éprouver plus particulièrement à quelques organes.

§. 38 Les yeux, dont j'ai déjà dit un mot plus haut, sont un de ceux qui ont le plus à souffrir; la fatigue continue qu'ils éprouvent les irrite, quelquefois les paupieres & l'extérieur de l'œil s'enflamment, plus souvent ce sont les nerfs seuls qui sont attaqués sans aucun vice sensible extérieur: j'ai vu plusieurs hommes à la fleur de leur âge qui avoient contracté une si grande sensibilité qu'ils ne pouvoient plus supporter la lumière, & étoient obligés de vivre & de lire dans des chambres dont l'obscurité me permettoit à peine de distinguer les lettres des plus gros caractères; les chandelles, sur-tout, dont la flamme vacillante & la fumée sont si incommodés, leur étoient insupportables, & ils ne pouvoient pas même soutenir long-tems la lueur d'une mince bougie. Il y en a d'autres qui, dès qu'ils ont lu quelques pages ont les

yeux pleins de larmes, voyent trouble, & bientôt ne distinguent plus rien. Les désordres de la vue occasionnés par l'excessive mobilité des nerfs des yeux, soit qu'elle soit produite par trop de lecture, soit qu'elle dépende de quelques autres causes, sont très variés & très-bizarres; j'ai sur cette matière beaucoup d'observations très-intéressantes, mais qui seront placées plus convenablement dans un autre ouvrage, & je finirai cet article en ajoutant seulement un mot sur ces étincelles que les Gens de Lettres croient souvent appercevoir devant leurs yeux, & dont M. ZIMMERMAN, qui y a été sujet lui-même pendant quelques tems, a traité au long & avec beaucoup d'habileté dans l'ouvrage que j'ai déjà cité plusieurs fois. Elles ont lieu toutes les fois que la mobilité des nerfs optiques est parvenue au point que sans être affectés par l'impression extérieure du feu, ils éprouvent, par une suite de l'état de désordre dans lequel ils se trouvent, des mouvemens semblables & aussi vifs que ceux que produiroit la présence de cet élément.

§. 39. Les Orateurs sont aussi exposés à des maladies qui dépendent de leur vocation, & qui leur sont funestes : Une lecture à haute voix fait quelques fois du bien au poumon, je l'ai même conseillée avec succès pour quelques maladies des organes de la digestion ; mais une déclamation forte & soutenue, pendant laquelle la marche ordinaire de la respiration est continuellement troublée, devient très-nuisible au poumon, qui s'irrite, s'échauffe, s'enflamme, de là naissent l'enrouement, les pertes de voix, les chaleurs de poitrine, la toux, les crachemens de sang, des supurations, des fièvres lentes, un affoiblissement général, enfin l'étiisie ; & ces hommes utiles s'éteignent comme une lampe qui n'a brillé que pour éclairer autrui. C I C E R O N fut menacé de ce malheur, les Médecins l'en avertirent, & lui conseillèrent de renoncer au barreau pour deux ans ; il suivit leur conseil ; le repos le fortifia & lui rendit l'embonpoint que le travail lui avoit fait perdre.

Ceux qui sont le plus à plaindre ; ce sont les prédicateurs qui n'ont d'autres

DES GENS DE LETTRES. 85
très fonctions dans l'Eglise que de reciter des sermons ; & les Jurisconsultes qui n'ont d'occupations que de composer les pièces de procès & de les plaider ; les uns & les autres détruisent leur santé de deux manières , premièrement par leur assiduité au travail comme les autres Hommes de Lettres , en second lieu par la déclamation, dont ils sont d'autant plus affectés que leur poulmon , accoutumé à cette circulation lente qui est la suite de la vie sédentaire , est peu en état de soutenir ces grands efforts.

§. 14. Les grands Acteurs sont exposés aux mêmes maux que les Orateurs ; l'immortel MOLIERE mourut d'un crachement de sang après avoir joué une de ses pièces avec beaucoup de feu ; d'autres ont eu le même sort à la fin d'un rôle tragique pénible.

Les Musiciens sur tout périssent souvent par des maux de poitrine , & leurs cadavres disséqués font voir leurs poulmons enflammés , suppurés , ulcérés. M. MORGANNI a vu un jeune homme , qui avoit une très-belle voix , que l'exercice de son talent jetta dans

l'étisie ; l'ulcération du poulmon s'étant étendue le long de la trachée artère jusques aux larinx & à la gorge, il fut étouffé en faisant des efforts pour avaler un jaune d'œuf. (1).

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

§. 41. La déclamation produit quelquefois un accident qui est une suite de la violente compression que les intestins souffrent dans les trop longues inspirations, & qui, quoique moins

(1) *De sedibus & causis morbor.* t. 1. p. 228.

DES GENS DE LETTRES. 87
fâcheux que les maux de poitrine, ne
laisse pas d'avoir ses dangers ; ce sont
des hernies ou descentes, qui sont fré-
quentes chez les Orateurs, qu'ils pour-
roient prévenir par l'usage d'un ban-
dage, & qui en exigent un indispen-
sablement, dès qu'elles existent, sans
quoi on est exposé, toutes les fois qu'on
parle avec force, à des suites qui peu-
vent être funestes.

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

§. 43. Il y a peu d'hommes orga-
nisés assez parfaitement pour qu'il y
ait une harmonie complète entre la
force de toutes les parties, il s'en trou-
ve ordinairement quelque une qui est

plus foible, & c'est celle qui, presque toujours, ressent les premières & les plus fortes impressions des excès d'étude comme de tous les autres.

Si l'on a l'estomac mauvais, soit de naissance, soit par les suites des erreurs de régime, cet organe se ressentira des fatigues de l'étude, tandis que les nerfs conserveront encore toute leur force; au lieu que les personnes qui ont les nerfs foibles & l'estomac bon tomberont dans des maladies nerveuses très graves avant que leur estomac soit dérangé.

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

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

Si c'est les vaisseaux de la tête qui sont foibles, on aura des maux de tête

DES GENS DE LETTRES. 89
continuels ou des saignemens de nez
fréquens, auxquels les jeunes gens
qui étudient beaucoup sont très sujets,
parce que, comme je l'ai déjà dit,
l'application fait monter le sang au
cerveau.

La force même du tempérament
a ses dangers; des jeunes gens parfai-
tement bien constitués se livrent à l'é-
tude avec une ardeur infatigable: la
forte action de leur ame augmente cel-
le de tous les organes, & ils tombent
dans des maladies inflammatoires qui
font l'effet d'une irritation soutenue
dans les tempéraments vigoureux.
Quelque-fois ils meurent d'une pre-
miere attaque; plus ordinairement
cependant ils se remettent, mais, s'ils
sont bien guéris, leur tempérament
reprenant sa même force & se livrant
aux mêmes travaux, ils retombent
dans les mêmes maux, & on voit sou-
vent de ces jeunes gens robustes li-
vrés à des études opiniâtres essuyer
toutes les années une fièvre chaude,
enfin, au bout de quelques tems,
usés par le travail & par les fièvres, ils
se trouvent sans force, & sont assai-

lis par les maladies de langueur contre lesquelles il ne leur reste plus de ressources.

§. 44. Les effets de l'étude varient aussi beaucoup suivant l'âge auquel on s'y livre ; une application soutenue tue l'enfance. J'ai vu des enfans pleins d'esprit attaqués de cette phrénésie littéraire au dessus de leur âge , & j'ai prévu avec douleur le sort qui les attendoit ; ils commencent par être des prodiges , & finissent par être des fots. Cet âge est consacré aux exercices du corps qui le fortifient & non point à l'étude qui l'affoiblit & qui l'empêche de prendre son accroissement. La Nature ne peut pas mener de front avec succès deux développemens rapides. L'on a vu des enfans dont le corps faisoit une crue prodigieuse , & les derniers mémoires de l'Académie Royale des Sciences parlent d'un Languedocien qui à l'âge de six ans étoit de la taille d'un grand homme , mais que leur arrive-t-il ? l'esprit reste dans une éternelle enfance ; ces forces même du corps , prématurées , mais sans consistance , périssent avec

autant de rapidité qu'elles étoient ve-
 nues, & ces prodiges meurent à dou-
 ze ou treize ans. Quand c'est la crue
 de l'esprit qui est trop prompte, que
 les talens se développent de bonne
 heure, & qu'on permet une applica-
 tion proportionnée à ce développe-
 ment, le corps n'en reçoit aucun, par-
 ce que les nerfs n'aident point à la nu-
 trition, on tombe dans l'épuisement
 & on meurt après des maladies cruel-
 les, comme on en a vu un exemple
 célèbre dans M. Phil. BARATIER
 » qui a huit ans favoit parfaitement
 » l'hébreu, le grec, le latin, le
 » françois, sans parler de l'alle-
 » mand sa propre langue, qui à dix-
 » sept ans étoit l'homme le plus
 » savant de l'Europe, mais qui fut su-
 » jet depuis sa première jeunesse à des
 » fluxions & à d'autres petites indispo-
 » sitions; à dix-huit ans il fut attaqué
 » d'une toux; & dans le cours de la
 » même année d'une foule d'autres ma-
 » ladies: l'appetit & le sommeil se per-
 » dirent, & il ne soupira plus qu'après
 » sa délivrance, qui arriva à l'âge de
 » dix neuf ans & quelques mois. »

J'ai vu, dit M. BOERAAVE, un jeune homme qui savoit tout, un monstre d'érudition, mais qui ne parvint point jusques à l'âge de vint cinq ans; & un autre aussi très-savant, qui travailloit jour & nuit, & qui mourut de dèperissement, sans aucune maladie caractérisée, à l'âge de dix neuf ans (1) Vous avez vu un de nos concitoyens, né avec les talens les plus supérieurs & les plus précoces, dont l'esprit actif & pénétrant se livrant tout entier à l'étude & à la méditation, dans un tems destiné par la Nature à fortifier, le reduisit, pendant plusieurs années, dans l'état de langueur le plus triste & le plus dangereux; une diette presque sans exemple & la cessation de ses travaux lui rendirent une ombre de santé; il oublia malheureusement qu'il n'étoit pas robuste, & périt à la fleur de son âge, victime de ses travaux (2).

J'ai indiqué dans *l'Avis au peuple* combien les payfans faisoient de trot à leurs enfans en les accablant de tra-

1) *Prælect. ad inst.* §. 1056. t. 7. p. 346.

2) M. Philippe ROYS de Chezeaux.

DES GENS DE LETTRES. 93
vaux au dessus de leur force, l'on voit
par tout ce que je viens de dire, &
combien de choses ne resteroit-t-il pas
à dire sur ce même sujet; qu'on fait
un trot bien plus grand encore à ceux
que l'on surcharge de travaux littéraires;
les parens ou les maîtres durs qui
exigent cette application forcée traitent
leurs enfans comme les jardiniers
qui veulent vendre les primeurs traitent
leurs plantes, ils en sacrifient
quelques unes pour les forcer à leur
donner des fleurs ou des fruits qui sont
toujours de courte durée & fort inférieurs
à tous égards à ceux qui ne sont
parvenus à leur maturité que dans leur
saison, mais ils ont étonné, & on a
vanté les serres & les couches du jardinier.
Il n'y a peut-être pas d'institution plus
cruelle & plus mal entendue que cette
fureur d'astreindre les enfans à beaucoup
de travail & d'en exiger de grands progrès;
elle est le tombeau de leurs talens & de
leur santé, & malgré tout ce qu'ont pu
dire de grands hommes qui l'ont attaquée
avec plus de force que de succès elle

est encore trop généralement répandue (1).

Les maux qu'une trop grande application fait aux enfans font encore aggravés quand elle les attache à des études pour lesquelles ils ont du dégoût ; & à tout âge , quand on est forcé à des occupations de tête dont l'objet déplaît , les maux que l'ennui ajoute à ceux que produit la contention perdent promptement le malade ; le changement d'objet peut seul les sauver. *J'ai vu comme revivre*, dit M. BOERHAAVE , *ceux qui après avoir été adstreints à des études qui leur déplaissent pouvoient passer à d'autre plus de leur goût* (2).

(1) Je me rappelle toujours avec plaisir la dernière volume d'ANAXOGORE , ce Philosophe célèbre , qui le premier a enseigné que ce monde étoit l'ouvrage d'une Intelligence. Persecuté à Athènes sous le prétexte d'irréligion , il se retira à Lampsaque , où il jouit de toute la considération qu'il méritoit , & où on alla même jusqu'à lui bâtir un autel. » Les principaux chefs de la ville le visiterent un peu » avant , qu'il mourut & lui demanderent , s'il avoit » quelque ordre à donner : il leur fit réponse , qu'il » ne souhaitoit autre chose sinon que l'on permît aux » enfans de se divertir toutes les années dans le mois » qu'il feroit mort. Cela fut exécuté , & la coutume » en duroit encore au tems de DIOGENE. L'ÆR- » CE. » BEY.

(2) *Frælect. ad. Inst. §. 1056. t. 7. p. 346.*

§. 45. Si les études prématurées nuisent, il n'est pas moins dangereux de commencer à s'y livrer trop tard. La Nature ne contracte des habitudes que peu à peu, il y a un tems où elle les contracte difficilement, & quand un homme est parvenu à la force de l'âge, sans avoir pris celle des occupations littéraires, il est à craindre que les fibres du cerveau n'ayent de la peine à se ployer aux nouveaux mouvemens que ce nouveau genre de vie exige, & quelles ne tombent dans des mouvemens désordonnés qui forment le délire. Les exemples de gens qui ont troublé leur raison en se vouant aux études dans un tems où l'on doit commencer à les diminuer, ne sont pas rares: j'ai eu ici, il n'y a pas long-tems, un étranger qui, ayant quitté à quarante ans le commerce pour se livrer aux Sciences, se déranga le cerveau en lisant LOCKE, NEWTON, CLARCKE, &c. La cessation de toute lecture, des distractions, des conversations agréables, l'exercice, les remèdes, l'ont entièrement rétabli; mais ce n'a pas été pour l'ong-tems, il a repris ses oc-

cupations Métaphysiques & il est retombé. Plus récemment encore, j'ai été consulté pour un autre malade qui, ayant voulu devenir Physicien & Géomètre à cinquante ans, est tombé dans une mélancolie dont les redoublemens font de vrais accès de folie.

§. 46. Une augmentation subite d'occupations est aussi funeste, & la seule observation que j'aie trouvée dans tout le grand ouvrage de M. PUJATI est celle d'un Prédicateur célèbre qui, ayant été envoyé par le Général de son Ordre, prêcher dans une ville où l'auditoire étoit difficile à contenter, se livra à de si grands efforts pour se soutenir qu'il s'attira une épilepsie incurable.

§. 47 Il est même dangereux pour les Gens de Lettres qui ne sont plus jeunes, de s'appliquer tout à coup à des sciences différentes de celles qu'ils avoient cultivé jusques alors. Les nouvelles idées dont ils s'occupent, mettent nécessairement en action de nouvelles fibres dans le cerveau, pour lequel cela forme un état violent qui affoiblit le genre nerveux. J'ai connu un

très habile Théologien qui ruina absolument sa santé en suspendant ses études habituelles pour se livrer à celle de l'hébreu ; & un Pasteur respectable qui promu à une chaire de Théologie à l'âge de cinquante ans, tomba dans une langueur qui l'a conduit au tombeau, en se livrant au travail que cette nouvelle vocation exigeoit.

§. 48. Si le changement de genre d'étude est nuisible à ceux qui sont d'un âge mur, la continuation de travail ne l'est pas moins, quand on est parvenu à un âge avancé : peu d'hommes sont nés avec l'heureuse constitution de *GORGIAS de Leontium* qui parvint à l'âge de cent & huit ans sans discontinuer ses études & sans infirmité : de son disciple *ISOCRATES*, qui écrivoit ses *Panathénées* à l'âge de quatre-vingt quatorze ans, & qui parvint à celui de quatre-vingt dix-huit, ou d'un des plus grands Médecins de l'Europe qui, quoiqu'il ait beaucoup travaillé toute sa vie, & qu'il soit presque septuagénaire, m'écrivoit, il n'y a pas long-tems, qu'il travailloit encore ordinairement quatorze heures par jour

& jouissoit de la plus parfaite santé. Ces exemples, & quelques autres semblables, ne font pas loi; il reste toujours vrai que la vieillesse est incommodée par un travail assidu & qu'il en précipite la marche. Notre ame est immortelle sans doute, mais tant qu'elle est unie au corps elle en suit la destinée, elle semble naître, s'accroître & vieillir avec lui (1). La diminution des forces du corps nous avertit de diminuer les travaux de l'esprit, l'un ne peut plus porter les mêmes fardeaux ni l'autre soutenir les mêmes études, & les facultés diminuent comme les forces musculaires. Peu de vieillards paroissent sentir cette vérité, il n'y en a point qui veuillent l'entendre, tous sont, sur cet article, Archevêque de Grenade (2), mais elle n'en est pas moins réelle, & si ceux qui savent modérer leur travail à proportion que leur âge avance préviennent par là les infirmités & assurent leur santé, ceux qui savent prendre à tems le parti de ren-

(1) *Gigny pariter cum corpore, & una.
Crescere sentimus, pariterque senescere mentem.*

(2) Voyez GILBLAS t. 3.

DES GENS DE LETTRES. 99
fermer leurs ouvrages dans leurs bureaux assurent leur gloire.

*Solve senescentem mature sanus equum, ne Percet
ad extremum ridendus, & ilia ducat.*

HORAT,

» J'ai vu, disoit le Magistrat de Bru-
» xelles que j'ai déjà cité, les hommes
» les plus vigoureux p'rir dès leur pre-
» miere vieillesse en continuant à s'oc-
» cuper autant que dans l'âge de leur
» force; que leur exemple nous rende
» sage: notre âge est fait pour un loisir
» doux & honnête, c'est le tems des
» ferries; retranchons peu à peu de nos
» travaux, enfin abandonnons-les, &
» après avoir consacré la plus grande
» partie de notre vie au public, dispo-
» sons de la dernière pour nous; les
» loix même nous indiquent cette con-
» duite, à soixante cinq ans elles li-
» beroient un Sénateur de ses fonctions
» & le rendoient à lui-même. [1].

§. 49. L'on ne doit pas penser que
les études proprement dites soient la
seule cause qui puisse produire les maux
dont j'ai esquissé le tableau, toute ten-

(1) *Epistol. PIEMPO.*

sion forte de l'ame produira le même effet , & j'en ai déjà cité quelques exemples.

La dévotion outrée produit très fréquemment le dérangement total de la santé ; M. ZIMMERMAN a rassemblé sur cet article plusieurs observations intéressantes , qui peignent très-bien la *mélancolique dévote* , dont les symptômes sont aussi bizarres , aussi effrayants , aussi cruels qu'il soit possible , & il y a très peu de Médecins employés qui n'aient vu , en ce genre , des spectacles bien tristes. La grandeur , la beauté de l'objet dont on s'occupe , la volupté qui accompagne le sentiment qu'éprouve une ame toute livrée à l'Etre des Etres , forme une sensation vive qui produit dans le cerveau une tension trop forte & trop soutenue pour qu'on puisse la supporter long-tems impunément , elle jette bientôt l'ame dans le délire du fanatisme & le corps dans l'épuisement. J'ai vu les jeunes personnes les plus aimables se faner & dépérir , à mesure que se livrant à un système erronné elles cessoient de s'occuper de leur vocation pour penser

DES GENS DE LETTRES. 101
uniquement à celui qui est l'Auteur ,
& qu'on ne peut honorer mieux fans
doute qu'en la remplissant. Vous re-
grettez encore , Messieurs un de vos
disciples qui , né avec les plus grands
talents , une ame forte & belle , la plus
grande candeur , toutes les vertus an-
nonçoit à l'Eglise un Pasteur du plus
grand mérite , & qui , victime d'une
secte à laquelle il fut malheureusement
livré , a péri de l'épuisement rapide
dans lequel on a vu son corps tomber
à mesure que son ame s'enflammoit.

§. 50. Les occupations de la Sou-
veraineté , celles du Ministère , de la
Magistrature , les spéculations quel-
conques si l'on s'y livre , en un mot
tout ce qui peut exercer les facultés de
l'ame fortement & long-tems produit
les mêmes maux que la culture des
Sciences les plus abstraites. Les Rois,
les Sénateurs , les Ministres , les Am-
bassadeurs , les faiseurs de projets ,
éprouvent , le même sort que les Gens
de Lettres s'ils donnent autant de tems
& d'application à leurs affaires que les
Savans à leurs études. Il est vrai qu'ils
ont un avantage , dont j'ai déjà fait

sentir l'importance, c'est que les devoirs même de leurs charges les forcent souvent à des distractions & à un exercice dont ces hommes qui ne sont que Savans sont privés; mais d'un autre côté, leurs travaux sont souvent mêlés de chagrins & d'inquiétudes dont les influences sont encore plus cruelles que celles de l'inaction, & qui accablent également l'ame & le corps; aussi ceux qui résistent aux occupations des plus grandes entreprises & aux soucis qui les accompagnent inévitablement sont pour moi des phénomènes incompréhensibles; CESAR, MAHOMET, CROMWELL, M. PAOLI plus grand qu'eux peut-être, on sans doute reçu de la Nature des forces plus qu'humaines, & malgré cela ils auroient succombé sans le secours de l'exercice & de la sobriété. Mais c'est assez m'être occupé des maux, il est tems de venir aux remèdes.

§. 51. La première difficulté qu'on a à vaincre avec les Gens de Lettres quand il s'agit de leur santé, c'est de les faire convenir de leurs torts; ils sont comme les amants qui s'empor-

DES GENS DE LETTRES. 103
tent quand on ose leur dire que l'objet
de leur passion a des défauts ; d'ailleurs
ils ont presque tous cette espèce de
fixité dans leurs idées que donne
l'étude & qui augmentée par cette
bonne opinion de soi-même dont la
Science enivre trop souvent ceux qui
la possèdent , fait qu'il n'est point aisé
de leur persuader que leur conduite
leur est nuisible. Avertissez , raisonnez ,
priez , grondez , c'est souvent peine
perdue ; ils se font illusions à eux-mêmes
de mille façons différentes ; l'un
compte sur la vigueur de son tempé-
rément ; l'autre sur la force de l'ha-
bitude ; celui-ci espère échapper à la
punition parce qu'il n'a pas encore été
puni ; celui-la s'autorise d'exemples
étrangers qui ne prouvent rien pour
lui ; tous opposent au Médecin une
obstination qu'ils prennent pour une
fermeté dont ils s'applaudissent & dont
ils deviennent les victimes ; bien loin
de redouter le danger à venir ils ne
veulent quelque fois pas même sentir
le mal présent , ou plutôt , le plus
grand des maux pour eux c'est la pri-
vation du travail , ils ne comptent pour

rien les autres moyennant qu'ils se soustraissent à celui-là. Quand ils sont parvenus à ce degré de mobilité qui les jette dans l'extrémité opposée, & leur fait tout craindre, même les maux les plus imaginaires, on n'en est pas plus heureux avec eux, & le découragement ne leur donne pas toujours de la docilité, mais une instabilité prie que l'opiniâtreté, qui ne permet point de compter sur l'exécution d'aucune cure suivie; & on peut dire qu'en général les Gens de Lettres sont les malades les plus difficiles à conduire; c'est une raison de plus pour les éclairer sur les moyens de conserver & de rétablir leur santé.

§. 52. Le premier préservatif, celui sans lequel tous les autres secours sont inutiles c'est de donner du délassement à l'esprit. Je sais qu'il y a un très petit nombre d'hommes supérieurs auxquels on n'oseroit pas donner ce conseil, ce seroit une espèce de crime de les distraire: DESCARTES livré aux plus sublimes méditations & traçant le chemin qui va conduire les hommes à la vérité, NEWTON découvrant &

DES GENS DE LETTRES. 105
développant les loix de la nature,
MONTESQUIEU composant un code
pour toutes les nations & pour tous
les siècles doivent être respectés dans
leurs occupations, ils sont nés pour
ces grands travaux, le bien public les
exige; mais combien compte-t'on
d'hommes dont les veilles soient aussi
intéressantes? La plus part perdent
inutilement leur temps & leur santé;
l'un compile les choses les plus com-
munes, l'autre redit ce qu'on a dit
cent fois, un troisieme s'occupe des
recherches les plus inutiles, celui-ci
se tuë en se livrant aux compositions
les plus frivoles, celui-là en compo-
sant les ouvrages les plus fastidieux,
sans qu'aucun d'eux songe au mal qu'il
se fait, & au peu de fruit que le pu-
blic en retirera; le plus grand nom-
bre n'a même jamais le public en vue
& ne dévore l'étude que comme le
gourmand dévore les viandes pour as-
souvir sa passion, qui trop souvent leur
fait négliger beaucoup de devoirs très
essentiels; brusqués la, arrachez-les de
leur cabinet, forcés les au repos &
aux délassemens qui éloigneront les

maux , & rétabliront les forces ; d'ailleurs le tems qu'ils passent hors de leur cabinet n'est point perdu ; ils reviendront au travail avec une ardeur nouvelle , & quelques momens consacrés tous les jours au loisir feront bien récompensés par la jouissance d'une longue santé qui prolongera le tems de leurs études. Souvent même c'est au milieu des délassemens que naissent les idées les plus heureuses (1) , & c'est en se promenant à la campagne qu'un des plus beaux génies de ce siècle a composé ses immortels ouvrages (2) ; l'ame se développe mieux en plein air , les parois resserrées d'un cabinet l'appétissent , l'odeur des fleurs champêtres l'élève , celles des lampes l'abat & la comparaison de PLUTARQUE est bien juste , *un peu d'eau , dit-il , nourrit & fortifie les plantes , une plus grande quantité les étouffe ; il en est de même de l'esprit , les travaux modérés le*

(1) *Vegeta & strenua ingenia , quo plus recessus sumunt hoc meliores impetus edunt. VALE R. MAX I M. lib. 3. cap. 6. p. 140.*

[2] *Animus eorum , qui in aperto ære ambulans , auollitur. PLIN. Jura*

DES GENS DE LETTRES 107
nourrissent, les travaux excessifs l'accablent (1). S'il y a un cas dans lequel il importe de prévenir le mal c'est dans celui-ci ; les maladies qui ont leur siège dans le cerveau, ont peine à se guérir radicalement, & cet organe est un de ceux qui recouvrent le plus difficilement ses forces ; plus il est nécessaire aux Gens de Lettre plus il leur importe de le ménager, & il me semble que ces hommes qui, en usant leurs facultés par les travaux excessifs, sont tombés dans l'imbecilité, forment un spectacle bien propre à ouvrir les yeux des Hommes de Lettres, & à leur donner la plus forte leçon de modération. Qu'ils ne s'obstinent donc plus à justifier de dangereuses erreurs & à se jouer de leur propre santé ; qu'ils n'alléguent point l'exemple d'autrui, c'est un piège dangereux ; qu'ils ne se reposent point sur la force de leur constitution, ils l'affoiblissent tous les jours ; qu'ils ne comptent point sur les effets de l'habitude, elle rend insensible l'action des causes nuisibles, mais elle ne la détruit point ; que le

[1] *De éducation pueror, cap. 12*

bonheur qu'ils ont eu d'échapper jusques à présent ne les étourdisse point sur le danger qui les menace , enfin qu'ils se persuadent bien qu'on ne se livre point impunément à un travail forcé , & que pour cultiver les Sciences sans ruiner sa santé il faut interrompre souvent ses études.

§. 53. Avoir présenté l'inaction comme la seconde cause des maladies qui sont l'objet de cette dissertation , c'est sans doute avoir déjà indiqué l'exercice comme l'un des plus puissans moyens de conserver & de rétablir la santé des Gens de Lettres ; on a vu dans l'article précédent toute l'utilité du grand air , elle est bien augmentée quand en même tems on prend un mouvement un peu marqué ; la réunion de ces deux remèdes salutaires rafraichit , facilite la circulation , favorise la transpiration , ranime l'action des nerfs , fortifie tous les membres. Tout homme qui a passé quelques jours à s'occuper dans son cabinet se sent la tête pesante , les yeux chauds , les lèvres & la bouche sèche ; un certain malaise dans la poitrine , une légère
tension

tenfion au creux de l'estomac, plus de disposition à l'ennui qu'à la gayeté, un sommeil moins doux, une pesanteur & un engourdissement dans tous les membres; s'il continue à s'enfermer, tous ces symptomes vont en augmentant & deviennent le germe de tous les maux que j'ai décrit: deux ou trois heures de promenade à la campagne les dissipent tout à fait, & rappellent la sérénité, la fraîcheur & la force. Les Gens de Lettres ne sont pas assez convaincus des influences du corps sur l'ame, quoique les plus grands hommes les ayent très bien connues (1), & ayent senti que l'esprit est soumis à la médecine comme le corps. *L'ame, disoit DESCARTES, dépend tellement du tempéramment & de la disposition des organes du corps, que si l'on pou-*

(1) L'on trouve, à ce sujet, un passage très remarquable dans MOSES MAIMONIDES, le plus ancien des Médecins Arabes; » Puisque la santé, » dit-il, contribue beaucoup à la connoissance & au » culte de la Divinité, & que l'homme malade n'en » peut pas contempler dignement les œuvres, il est » donc absolument nécessaire pour lui d'éviter avec » soin tout ce qui peut nuire à son corps, & de re- » chercher au contraire tout ce qui peut conserver » & augmenter sa santé.

voit trouver un moyen d'augmenter notre pénétration, ce seroit dans la médecine qu'il faudroit le chercher (1). Ce que DESCARTES pressentoit M. HOFMAN l'a vérifié, & ce grand praticien dit expressement qu'il a connu des gens stupides a qui il a donné de la raison en leur faisant prendre du mouvement (2). Tous les Gens de Lettres devroient s'imposer la loi de consacrer tous les jours au moins une heure ou deux à l'exercice; & M. BOERAAVE vouloit que ce fut avant le dîner. La simple promenade a ses avantages, mais elle ne suffit pas, & je ne pourrois trop recommander de monter souvent à cheval, cet exercice est excellent pour la tête, pour la poitrine & sur-tout pour les viscères du bas-ventre dont il prévient & dissipe les engorgemens qui sont, comme on l'a vu, une des maladies ordinaire des personnes sédentaires. Je voudrois même que notre siecle & notre postérité eut l'obligation aux Gens de Lettres de rappeler ces différens exercices dont

[1] *De methodo* N°. 6.

[2] *De motu optim. corpor. medicis* §. 9. §.

DES GENS DE LETTRES. III.
les Anciens faisoient une partie de leur devoir, auxquels nos ancêtres se livroient encore avec le plus grand succès, & que, depuis deux ou trois générations nous négligeons si fort que dans quelques années leurs noms n'existeront vraisemblablement plus que dans les dictionnaires. L'histoire qui doit leur être familière leur fournit une multitude d'exemples des bons effets de l'exercice; HERODICUS, célèbre Médecin, Précepteur d'HIPPOCRATE, qui le premier a fait de la gymnastique ou de l'art des exercices, une branche de l'art de guérir, rétablit par ce moyen sa propre santé, & malgré la foiblesse de son tempéramment, parvint jusques à l'âge de cent ans, s'il en porta quelquefois l'usage trop loin pour les malades, c'est que l'on est sujet à s'enthousiasmer pour les découvertes utiles, & que l'on n'en connoit pas d'abord parfaitement tous les avantages & tous les dangers [1].

(1) HERODICUS étoit frere de ce célèbre Rhéteur GORGIAS de *Leontium* qui parvint à l'âge de cent & sept ans, & qui suivoit sans doute les conseils de son frere,

STRATON étant attaqué d'une maladie de la ratte qui est une de celles des Savans, ne s'en guérir que par l'exercice [1]. HISMONÆUS se délivra par le même moyen d'une foiblesse de nerf. GALIEN, infirme jusques à l'âge de trente & quelques années, nous apprend lui même qu'il ne put rétablir sa santé qu'en consacrant quelques heures tous les jours à prendre du mouvement. SOCRATE [2] & AGE-SILAS qui vont à cheval sur un bâton avec leurs enfans, le grand-Pontife SCÆVOLA, SCIPION, LÆLIUS, jouant aux petits palets, & faisant de ricochets aux bords de la mer pour se délasser de leurs travaux & conserver par là leur santé, leur gayeté & leurs forces, me paroissent des exemples qu'on peut proposer à nos Lettres les plus illustres sans craindre de blesser leur vanité, & avec quelque espérance qu'ils ne dédaigneront pas de les imiter. *Il est étonnant* disoit PLINE le

(1) Il y a eu quelques Princes & plusieurs grands hommes de ce nom, celui-ci STRATON de Lampyque, surnommé le Physicien.

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

jeune, combien le mouvement & l'exercice du corps animent l'action de l'esprit.

La navigation est un exercice qu'on ne peut point conseiller à tous les Savans, le plus grand nombre n'est pas à même de se le procurer, mais c'est un excellent remède pour débarrasser les viscères engorgés, dissiper la bile, rétablir la transpiration, favoriser toutes les évacuations, que ceux qui sont à portée d'en jouir ne devroient point négliger. Les Anciens en connoissoient bien tous les avantages [1], & c'est le genre de voiture que préféroit à tous les autres OCTAVE AUGUSTE. qui étoit homme de Lettres, & en avoit les infirmités [2]. » Il étudia de
 » bonne heure, dit son historien, &
 » avidement l'éloquence & les beaux
 » Arts; il eut de très grandes mala-
 » dies; il étoit sujet aux rhumes & aux
 » fluxions, & il fut attaqué de la pier-

(1) M. GILCHRIST, célèbre Médecin Ecoſſois, a prouvé tous les bons effets de la navigation, dans plusieurs maladies très graves, par une suite d'observations dans un petit ouvrage intitulé: *Oſca voyage*.

(2) *Si quo mari pervenire posset potius navigabat.* SUTTON.

» re & d'inflammations d'antrailles
 » (1) ; mais s'il éprouvoit les infir-
 mités que produisent les Sciences ,
 plus sage que les Savans il savoit don-
 ner à sa santé les soins qu'elle exigeoit
 & se conserver jusques à une belle
 vieillesse.

L'exercice qu'on prend dans un ca-
 roffe bien suspendu & qui roule sur
 de beaux chemins , n'en est presque
 pas un , non plus que celui qu'on pro-
 cure aux malades , qui sont hors d'état
 de sortir , par différentes machines
 imaginées pour cela. Ce sont de foi-
 bles ressources quand il est impossible
 de faire mieux , mais les Gens de Let-
 tres peuvent toujours , quand ils n'at-
 tendent pas trop tard , faire beaucoup
 mieux.

Les exercices dont je fais le plus de
 cas & qui conviennent le mieux aux
 Gens de Lettres , sont ceux qui exer-
 cent toutes les parties du corps , tels
 que la paulme , le volant , le billard ,
 le mail , la chasse , les quilles , les
 boules le petit palet même ; mais
 malheureusement ils sont tombés dans

(2) *in vit.* OCT. AUG. cap 82.

DES GENS DE LETTRES. 115
un si grand discrédit que, dans plusieurs endroits, ces hommes qui s'appellent les *honnêtes gens* auroient presque honte de s'en amuser, & ne veulent pas sentir que l'abandon de ces utiles plaisirs est une des causes principales de l'augmentation des maladies de langueur. Il seroit bien à souhaiter qu'on les rappellat au moins dans les établissemens, qui se multiplient de nos jours, pour l'institution de la jeunesse, & que la gymnastique redevînt comme autrefois un objet des soins des Directeurs & des amusemens des jeunes gens; je comprends sous ce mot général les jeunes personnes du sexe dont la vie sédentaire ruine leur santé &, j'ose dire même, le bonheur de la société.

§. 54. Ardents à défendre leur inaction, les Gens de Lettres s'autoriseront de l'exemple d'un petit nombre d'hommes qui ont conservé leur santé jusques à une vieillesse avancée sans faire d'exercice; de celui des femmes. quoique mal à propos, comme on vient de le voir; de celui de beaucoup d'artisans sédentaires; mais ils se font

une inlusion funefte, & les cas qu'ils alléguent ne font point femblables au leur.

Si il y a en effet plusieurs femmes, car malheureusement cela ne regarde pas le grand nombre, qui fe portent affez bien fans prendre prefqu'aucun mouvement, c'eft qu'elles ont d'autres fecours qui facilitent la circulation & dont les Gens de Lettres font privés. La Nature les a rendues plus fufceptibles de fenfations agréables; elle leur a donné un plus grand fond de gayeté: elles caufent davantage, & ce babil même eft une forte d'exercice proportionné à leus befoins; elles mangent la plûpart moins; elles ne s'épuisent point par les méditations qui tuent les Savans; leur sommeil n'eft point empêché par la continuation involontaire, pendant la nuit, des idées fortes qui ont occupé pendant le jour; mille petits événemens de fociété, qu'un homme abforbé dans fes travaux n'apperçoit pas feulement, font pour elles des objets affez confidérables pour mettre les paffions en jeu au degré qu'il faut pour

animer la circulation sans fatiguer les organes. Si l'on trouve des hommes du monde qui vieillissent & se portent bien, malgré leur inaction, on découvrira, presque toujours, en les examinant qu'ils ont eu les mêmes avantages dont je viens de prouver que les femmes jouissent.

Par rapport aux artisans sédentaires, que les Gens de Lettres ne s'y trompent point, leurs cas sont très différens, ils n'ont qu'une chose commune, c'est de ne pas changer de place, autant qu'il seroit à souhaiter; mais, même à cet égard, il y a déjà une grande différence entr'eux, puisque l'homme de Lettres est sédentaire tous les jours de sa vie, & que l'artisan se dédommage de la vie sédentaire qu'il mène les jours ouvriers, par l'exercice qu'il prend les dimanches & les jours de fêtes, ce qui, dans une partie de l'Europe, fait un peu plus que la septième partie de l'année, & dans le reste plus de la sixième. A tout autre égard la différence est extrême; car quoique l'artisan ne change pas de place, cependant il y a toujours chez lui quel-

que partie de son corps en mouvement, & ce mouvement est assez considérable, dans quelques arts, pour les rendre très pénibles & très fatiguans, quoiqu'on soit toujours; chez tous sa continuité supplée à sa petitesse, & au bout de la journée la somme de leur action, quoique très insuffisante chez plusieurs pour conserver leur santé, est bien supérieure à celle de beaucoup de Savans. D'ailleurs si cet artisan n'anime pas l'action des nerfs par un exercice suffisant, au moins il ne les use pas par l'étude; son travail lui gagne le sommeil que celui de l'homme de Lettres lui fait perdre; la méditation après le repas ne trouble point ses digestions; son genre de vie est plus simple, sa gayeté, ses chants le soutiennent; tout est contre l'homme de Lettres (1).

(1) Je ne veux point dire que l'inaction ne soit pas nuisible à beaucoup d'artisans; je sais que tous les arts ont leurs inconvénients, & peut-être que le genre de vie du laboureur est le seul qui ne soit pas contraire à la santé, mais je veux seulement prouver que l'inaction des Gens de Lettre est plus complète, & accompagnée de circonstances plus fâcheuses que celle des artisans sédentaires. Les maladies de cette classe d'hommes dépendent de qua-

§. 55. Quelque nécessaire que leur soit le mouvement, ils ont cependant quelques attentions à faire pour éviter que par l'abus il ne leur devienne nuisible ; la première c'est de ne jamais se permettre un exercice excessif, qui, loin de leur faire du bien & de leur rendre des forces, les épuise. Trop sujets à donner dans les extrêmes, ils passent quelquefois de la plus grande inaction à la vie la plus active, & s'imaginent que quelques jours de beaucoup d'exercice suppléeront à ce qu'ils n'en ont pas pris pendant longtems, c'est se tromper dangereusement ; non seulement ils usent leur forces & se trouvent plus épuisées après, mais, ayant les vaisseaux foibles, ils courent risque, en augmentant trop le mouvement tout à coup, d'en faire rompre quelques uns, & ils tombent dans des seignemens de nez, des crachement & même des vomissemens de sang com-

tre causes principales ; le manque suffisant d'exercice & de plein air : les habitations souvent mal saines qu'ils occupent ; les matières qu'ils ouvrent & celles qu'ils emploient : la fatigue de certaines parties du corps sur lesquelles roule tout le pénible de leur art.

me je l'ai vue quelquefois ; aussi SENEQUE a eu raison d'exclurre des exercices convenables aux Gens de Lettres ceux qui épuisent les esprits , [1] & HOMOBO PISO ce Médecin Italien , qui , de nos jours , a écrit contre la circulation du sang , croyoit , fondé sur ce même principe , qu'un homme qui fatiguoit trop son corps , étoit incapable de donner aux affaires l'attention nécessaire [2] .

Une seconde précaution c'est de ne pas s'appliquer d'abord après avoir pris du mouvement , & cela par deux raisons différentes ; la première , c'est qu'alors on a besoin de repos & que l'action de l'ame n'est point un repos pour le corps fatigué comme celle du corps l'est pour l'esprit ; la seconde c'est que la circulation étant animée par le mouvement , & le cerveau même étant agité par cette augmentation de mouvement est peu propre à suivre une chaîne d'idées dont la netteté dé-

[1] *Nam exercitationes , quarum labor spiritus exaurit , hominem inhabilem intentioni ac studiis serionibus reddit Epist. 15*

[2] *De regimine magnor. auxillior. p. 372.*

pend de la tranquillité & de l'ordre des oscillations (1). Il n'y a point d'homme de lettres sans doute, qui ayant été obligé, par quelques circonstances, de s'occuper après avoir pris assez de mouvement pour donner de l'agitation à son poulx, n'ait senti une espèce de vacillation & de volubilité dans sa tête qui lui présentoit trop d'idées, mais sans la netteté nécessaire.

Il est, en troisieme lieu, très-important de ne point prendre d'exercice violent d'abord après le repas: la digestion n'est ni une fermentation, ni une dissolution, ni une trituration, mais c'est une opération qui tient des trois & qui exige de la tranquillité; elle a besoin de l'action des nerfs comme on l'a déjà dit, & elle souffre si un violent exercice les employe ailleurs; les alimens ne doivent pas être continuellement balottés dans l'estomac, parce que ce balottage trouble à cha-

(1) Voyez *PLATNERI de negotiosa actione propter valetudinem circumcidenda*, cette excellente dissertation, toute pleine de choses utiles & écrite avec beaucoup d'élégance, est un morceau précieux pour tous les Médecins.

que instant l'action de la digestion commencée, & voilà pourquoi, de tous les exercices pris d'abord après le repas, le trot du cheval est celui qui empêche le plus la digestion.

Enfin quand on a été longtems dans l'inaction on doit se persuader que les premiers exercices seront pénibles, & paroîtront faire plus de mal que de bien; mais il ne faut point se rebuter; en commençant par des très modérés on évitera ces malaises, & en les augmentant graduellement on parviendra peu à peu, à prendre beaucoup de mouvement sans fatigue & avec le plus grand succès.

§. 56. Quand les Gens de Lettres modéreront leurs études & prendront plus d'exercice, ils éviteront la plupart des maux qu'ils se procurent, mais comme on ne peut point espérer qu'ils observent tous à cet égard les conseils qu'on leur donne, il est important de leur indiquer un régime qui ne concoure pas au moins à augmenter les causes de leurs infirmités, & qui puisse même contribuer à les dimi-

nuer (1). L'on trouve dans HITPOCRATES une regle générale qui prescrit aux Gens de Lettres, comme à tous les autres individus, la quantité d'alimens qu'ils doivent prendre; *que les alimens, dit-il, soyent proportionnés au travail* (2); car ajoute-t'il ailleurs, *si les forces du corps surpassent les alimens, c'est-à-dire si on les digère, ils nourrissent & donnent de la vigueur au corps, mais si la force des alimens surpasse les forces du corps, c'est-à-dire si l'estomac ne peut pas les digérer, ils produisent une foule d'incommodités* (3). PLUTARQUE insiste beaucoup sur cette proportion réciproque entre l'exercice & la quantité des alimens pour la conservation de la santé, & l'on en sentira l'importance en se rappelant une vérité que j'ai déjà établie, c'est que c'est l'action des différens organes qui tire des alimens les sucs analogues à nos

(1) *Vero è, che un letterato indefesso ne studi se usi un vito regolato, innocente, e parco provare piu soffribili gl'incomodi di sua professione. FELICI dissertat. pag. 203.*

(2) *ως ο τροπος εστι και η τροφη.*

(3) *De locis in homine, FOES. p. 42L, & ailleurs; ~*

humeurs & les change en notre propre substance. Si ces organes, dont l'estomac est l'essentiel, sont trop foibles pour agir sur une grande quantité d'alimens ou sur des alimens difficiles à digérer, au lieu d'être changés en notre substance, d'être ce qu'on appelle assimilés, ils se corrompent, comme je l'ai dit §. 20. en suivant leur propre disposition à telle ou telle espèce de corruption, & ils restent corps étranger qui irrite & qui ne nourrit point; c'est donc ces forces que chacun doit consulter, & tant de causes concourent à les détruire chez le plus grand nombre des gens de Lettres, qu'ils ne peuvent point se flatter de les conserver long-tems; d'ailleurs lors même qu'ils digèrent bien, ils doivent penser qu'ils transpirent peu, & que par la même, la sobriété leur est nécessaire pour prévenir les accidens dont j'ai parlé §. 23. p. 71. & 72. Qu'ils se comparent au robuste laboureur & qu'ils jugent si leur diette peut être la même. L'un toujours au grand air, faisant un exercice continu, toujours gai, ne se fatiguant jamais par des mé-

DES GENS DE LETTRES. 125
ditations, jouissant d'un sommeil réglé & tranquille, ayant toutes les sécrétions très régulières, est toujours dans un état de parfaite santé, les nourritures les plus dures ne sont pas trop pénibles pour lui, parce qu'il a tout ce qu'il faut pour le digérer; ses bonnes dents commencent par en faire une mastication exacte que la plupart des Gens de Lettres connoissent à peine, presque tous avalant sans mâcher; la salive, les humeurs digestives de l'estomac, celle que fournit le pancreas, la bile, les humeurs intestinales ont leur plus grand degré de perfection parce que les organes qui les séparent sont sains; les fibres musculaires de l'estomac & des boyaux agissent avec force, aucune fonction en un mot ne languit, les excréments sont évacués, le chyle passe sans obstacle dans les vaisseaux sanguins qui en font bientôt un sang pur dont les superfluités s'évacuent par les urines & la transpiration, & le corps reste dans un parfait équilibre. Si l'on donne à un fort manœuvre un bouillon léger, des friandises, de la gélée, du poulet, du pain blanc, il aura tout

digéré en très peu de tems , il aura faim , il sera en nage , il tombera en foiblesse si on ne lui donne promptement du lard , de la chair fumée , du fromage , du pain bis. Qu'un homme d'une constitution foible s'avise de vivre de ces alimens , il éprouvera des douleurs vives dans l'estomac , ou des angoïses plus cruelles que la douleur , il aura une forte indigestion , ces alimens corrompus deviendront une espèce de poison qui produira les suites les plus funestes , & M. BOERHAAVE les a avertis de ce danger ; » Il y a » des Gens de Lettres gourmands , dit- » il , qui osent manger les mêmes choses que les gens de la campagne , » mais ils ne peuvent digérer ces alimens : qu'ils choisissent ou de renoncer à l'étude ou de changer de régime : sans quoi de longues & cruelles obstructions dans les entrailles » feront le fruit de leur indiscretion (1).

§. 57. Les attentions des Gens de Lettres doivent porter sur le choix des alimens & sur leur quantité ; les er-

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

DES GENS DE LETTRES. 127
reurs à l'un & à l'autre égard font
funestes , mais je ne crains pas de dire,
que s'il falloit pécher dans le choix ou
dans la quantité , il vaudroit encore
mieux les mal choisir (& on peut quel-
quefois y être forcé) que d'en trop
prendre , ce qui ne peut jamais être
nécessaire.

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

Ceux qui ne conviennent pas sont
1°. tous les alimens gras ; ils augmen-
tent le relâchement des fibres de l'es-
tomac , émoussent l'action déjà trop
foible de la salive , des suc digestifs de
la bile , des liqueurs intestinales , oc-
casionnent par la lenteur de leur di-
gestion un malaise sur l'estomac , &
venant à s'y corrompre , deviennent
dabord acides , ensuite rances , & pro-
duisent dans ces parties de sympto-
mes d'irritation violente.

2°. Tous ceux qui étant visqueux ,
pâteux , glaireux , opèrent à peu près

comme les graisses. Ces deux classes renferment les pâtes grasses, les fritures, les bignets, les crèmes, les pieds d'animaux &c.

3°. Ceux qui renferment beaucoup d'air, qui, venant à se développer, & n'étant pas assez contenu par des organes foibles, ni distribué à mesure qu'il se développe, produit des gonflemens considérables, qui sont toujours accompagnés d'un sentiment de malaise dans tout le corps, & sur-tout d'embaras dans la tête, qui en trouble les fonctions. C'est cette qualité qui a fait que les Anciens déconseilloient l'usage des graines légumineuse & que PRITHAGORE, si partisan d'ailleurs du régime végétal, défendoit sur-tout à ses disciples de manger des fèves [1].

(1) L'air qui se développe des aliments est un des plus grands agents de la digestion, on ne pourroit pas vivre long-tems avec des alimens dont on auroit enlevé l'air; mais cet air si utile, si nécessaire quand les organes sont en bon état parce qu'il s'en développe moins, parce qu'il se développe peu à peu, parce qu'il est régi & de nouveau employé, à mesure qu'il se développe, par l'action de l'estomac & des intestins, nuit quand les digestions sont foibles, parce que, comme on l'a déjà vu, les alimens se corrompant presque plus qu'ils ne se digèrent la quantité d'air qui se développe est

4°. Les viandes naturellement dures ou durcies par la fumaison & la salaison : sur lesquelles les forces digestives foibles agissent trop lentement , qui restent long-tems sur l'estomac , irritent d'abord par leur poids & par leur acreté , se corrompent en séjournant , & irritent ensuite par cette corruption.

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

§. 58 Les alimens qui conviennent le mieux sont 1°. la viande tendre des jeunes animaux qu'on sert à l'ordinaire sur les tables , excepté celle de porcs ,

beaucoup plus considérable ; parce que la progression des alimens se fait mal , ils restent long-tems dans l'estomac , & cet organe se trouve surchargé d'une quantité d'air qui auroit du être repartie dans tout le canal intestinal : parce , enfin , que cet air plus fort que les organes , si on veut me permettre cette expression , n'en est point régi , mais s'amasse & se rarefiant à chaque instant par la chaleur , gonfle prodigieusement & par là occasionne de vives douleurs , trouble la digestion , & , comprimant tous les viscéres du bas-ventre , en altère les fonctions, quelquefois même y produit des inflammations.

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

DES GENS DE LETTRES. 131
les graines, & qui d'ailleurs sont presque toutes chargées d'un sucre fort doux, qui est un mélange d'huile & de sel dont les effets sont très favorables (1). 6°. Le pain qui est la base commune de la nourriture chez toutes les nations civilisées, & dont on trouve l'équivalent chez la plupart des peuples. 7°. Les œufs. 8°. Le lait. 9°. Les fruits. Mais l'usage même de ces aliments peut être rendu plus salutaire par quelques observations qu'il est important de faire.

§. 59. Par rapport aux viandes tendres on doit les manger ou roties ou cuites dans très peu d'eau; si on les cuit à grand bouillon, le bouillon se charge de toutes leurs parties nutritives, & elles ne conservent plus qu'une fibre sèche qui est incapable de fortifier. Le bœuf tendre, le bon veau, le mouton nourri dans les lieux secs,

[1] Toutes les racines dont on fait usage dans les cuisines, & sans doute beaucoup d'autres, sont remplies d'un excellent sucre qui n'est point inférieur à celui de la canne à sucre & qu'on peut en extraire très aisément; huit onces de suc de *chervi* donnent une once & demi de sucre. *MARGRAFF, Mémoire de l'Acad. de Berlin.*

les poules, poulets, chapons, poulardes, moyennant qu'ils ne soient pas trop gras, les poulets d'inde, les pigeonneaux, les perdreaux, les alouettes, sont les viandes les plus convenables aux personnes délicates, & peut-être celles auxquelles ils devoient se borner.

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

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

DES 'GENS DE LETTRES. 133
fortifie beaucoup les personnes foibles
(1).

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

On peut placer auprès du lait le chocolat , qu'on doit ranger parmi les alimens plutôt que parmi les boissons ; c'est la décoction d'une graine qui ren-

(1) Quand l'expérience ne le prouveroit pas , on auroit peu le conclure de ce que le blanc est la première nourriture du poulet , & que le jaune ne lui sert que les derniers jours. Si l'on doit même ajouter foi aux relations de quelques voyageurs , le jaune de l'œuf *Tayon* , espèce de poule de mer des Isles Philipines , ne sert jamais à la nourriture du petit animal , & quand il éclot le jaune se trouve tout entier dans la coque ; mais comment concilier cette observation avec celles qui démontrent invinciblement que le jaune est une partie de l'animal même ?

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

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

DES GENS DE LETTRÉS. 135
cots, les raisins; tous ne sont pas également salutaires; les cerises, les meures, les pêches, les poires fondantes, les raisins, sont ceux qui me paroissent mériter la préférence, & leur qualité relachante & susceptible de s'aigrir pourroit même les faire envisager d'abord comme peu convenables aux Savans auxquels je n'en conseillerois point en effet un usage trop continu ou trop abondant; mais comme dans l'énumération des maux auxquels l'étude expose, on, a vu qu'un des plus cruels étoit la stagnation & l'épaississement de la bile, ces fruits sont le remède du monde le plus propre à le prévenir & à le guérir; leur jus qui est, de tous les savons, le plus doux, le plus fondant, le plus agréable, le seul nourrissant & fortifiant, conserve à la bile sa fluidité, enlève les obstructions, excite les intestins paresseux, guérit la mélancholie qui dépend des obstructions du bas-ventre, & convient extrêmement à ceux des Gens de Lettres dont j'ai parlé §. 43. p. 106. qui sont exposés à des fièvres inflammatoires, ou à ceux qui

tombent dans des fièvres lentes, produites par le desséchement, ou par l'acreté putride des humeurs; ils sont sur-tout le vrai spécifique des maladies indiquées §. 22. qui dépendent de la corruption de la bile. On doit les éviter quand on est fort sujet aux aigreurs quand l'estomac & les intestins sont dans un état de relâchement, que tout le corps est trop lâche, le sang trop dissout, les forces épuisées. Les personnes même auxquelles ils conviennent, sur-tout les Gens de Lettres dont l'estomac a toujours besoin de ménagement, se trouveront toujours mieux de les prendre hors de repas, quand l'estomac est vuide, qu'à la fin des repas, de les prendre seuls ou avec un peu de pain que de les mêler à d'autres alimens, & sur-tout de ne boire par dessus que de l'eau, qui est le vrai digestif, au lieu que le vin les durcit & les aigrit.

§. 61. Il y a dans le choix des alimens des précautions à prendre qui ne peuvent point être prescrites par des règles générales, mais que chacun doit découvrir en observant ce qui lui

DES GENS DE LETTRES. 137
convient ou l'incommode. Chez quel-
ques personnes la viande se digère
plus aisément que les légumes qui
leur procurent une sensation désa-
gréable au creux de l'estomac, &
dont ils doivent par là même beau-
coup restreindre l'usage, dont d'au-
tres se trouvent à merveille & beau-
coup mieux que de la viande, dont
un usage un peu abondant leur donne
de l'angoisse, des insomnies, de la tris-
tesse, de la fièvre. En général on pré-
fère les légumes pour la nourriture des
Gens de Lettres; PLUTARQUE ne veut
pas même qu'ils goûtent de la viande
dont l'usage, dit-il, diminue l'intelli-
gence; on peut citer pour autoriser
ce système l'exemple de plusieurs Phi-
losophes célèbres par l'étendue de leur
génie & de leurs connoissances, qui
n'en ont fait aucun usage, tels que ZE-
NON, PLOTIN, CHRYSANTE. Feu M.
COCHI, célèbre Médecin de Floren-
ce, a donné sur cette matière une dis-
sertation très-intéressante (1); mais je

[1] *Del vitto Pitagorico per uso della Medicina.*
Firenze 1744.

crois cependant devoir avertir que ce feroit un abus dangereux que de vouloir asteindre les Gens de Lettres à un régime absolument végétal qui auroit pour plusieurs des inconvéniens très-réels. GALIEN, SETHI, PLEMPIUS s'accordent à regarder les poissons de riviere comme un des alimens les plus sains pour les Gens de Lettres ; on se sent plus léger après leur usage qu'après celui de la viande. J'ai vu quelques Hommes de Lettres à qui le pain donnoit constamment des aigreurs, & qui ne peuvent en prendre qu'une très petite quantité. Les œufs incommode beaucoup de gens sans qu'il soit possible d'en assigner la raison, il en est de même du lait ; ainsi par rapport à ces alimens il faut absolument consulter son estomac.

§. 62. Quoique l'apprêt le plus simple soit le plus sain, l'on ne doit cependant pas exclure tous les assaisonnemens de la cuisine des Savans. Les fibres lâches de leur estomac, dont l'action n'est point animée par le mouvement, ont besoin de quelques légers stimulans qui les tirent de leur engour-

DES GENS DE LETTRES. 139
dissement, tels sont le sel, le sucre,
quelques aromates doux, tels que la
cannelle, la noix muscate, & sur-tout
ces aromates plus salutaires encore que
nous cultivons dans nos jardins, le
thym, la majoraine, le basilic, le cer-
feuil, le fenouil, & d'autres du même
ordre; mais l'on doit éviter tous ceux
qui, chargés d'une huile ou d'un sel
excessivement âcres, irritent trop for-
tement & dont l'action est trop dura-
ble; tous les Gens de Lettres devroient
comme HORACE, haïr l'ail & éviter
l'usage de la moutarde & du poivre
qui sont remplis d'une huile essentielle
presque brulante. Ils doivent même
être en garde contre un trop grand &
trop fréquent usage des assaisonnemens
les plus doux, qu'on ne devroit jamais
regarder comme une partie des alimens
ordinaires, puisque tout ce qui irrite
augmente la circulation, use les orga-
nes & abrège les jours.

§. 63. Une des regles de diétetique
la plus importante pour la santé & à
laquelle il est d'autant plus important
de s'astreindre qu'on a l'estomac moins
bon, c'est d'éviter les mélanges de dis-

férens alimens , & de ne jamais se permettre plus de deux ou tout au plus trois plats à chaque repas ; celui qui se borne à un seul fait encore mieux ; & je connois un vieillard respectable qui étant assez valétudinaire à l'âge de quarante ans , s'imposa la loi de ne jamais manger que d'un seul plat , il a tenu parole , & est parvenu à celui de quatre vingt dix , jouissant d'une excellente santé , de toute la force de son esprit , & de toute la vivacité de ses sens. Si l'on réfléchit un moment sur cette variété étonnante de mets dont les tables sont servies , sur le nombre des choses différentes dont on charge son estomac en très-peu de tems , on trouvera peu d'usages plus ridicules ; quand on en observe les suites , on voit qu'il y en a peu de plus dangereux. Qu'HORACE nous fasse la leçon sur cet article , on recevra ses conseils avec plus de plaisir & peut-être plus de confiance que ceux des Médecins. » Voyons maintenant » quels sont les avantages de la frugalité : premièrement avec elle on se » porte bien. Pour en être convaincu » rappelez-vous quelqu'un de ces re-

» pas simples dont vous vous êtes si
 » bien trouvé ; mais dès qu'avec les ra-
 » goûts, les rôtis, on mêle le gibier,
 » le poisson, les viandes douces se
 » changent en bile, & une pituite vis-
 » queuse fait mille ravages dans l'esto-
 » mac (1).

§. 63. Quelle que soit la salubrité
 & la simplicité des mets dont les Gens
 de Lettres font usage, si, toujours oc-
 cupés de leurs études, ils mangent ma-
 chinellement & sans mâcher, comme
 je m'en suis déjà plaint, ils négligent
 un des secours les plus utiles à la di-
 gestion. Rien ne soulage l'estomac au-
 tant qu'une mastication exacte ; elle
 augmente la sécrétion de la salive qui
 est le meilleur des digestifs (2), elle
 en imprégne exactement les alimens
 dont elle augmente la surface en les
 divisant extrêmement, & en les met-
 tant par là plus à portée d'être péné-
 trés par les sucs de l'estomac ; leur dis-
 solution dans l'estomac devenant plus
 prompte, ils y séjournent moins long-

(1) *Accipe nunc victus tenuis quæ quantaque secum
 Afferat, &c. Satyr. 2. lib. 2.*

(2) *MACERIDE experimental essays. p. 15. 54. &c.*

tems, ils s'y digèrent & ne s'y corrompent point, par là même ils ne l'irritent ni ne le fatiguent, & cette première digestion étant parfaitement bien faite tout le reste des fonctions s'en ressent & s'exécute avec aisance. La mastication a encore deux autres avantages, l'un c'est que l'on mange réellement moins sans en être moins nourri; l'autre, c'est qu'elle contribue beaucoup à la conservation des dents; en un mot ses avantages pour la conservation de la santé sont tels qu'on ne peut point assez les apprécier, ni trop insister sur le tort trop général que l'on a de la négliger.

§. 65. La digestion se faisant lentement chez les Gens de Lettres, il ne leur convient point de manger souvent, & il y a une grande différence entre l'état d'un estomac encore à demi plein d'alimens à demi digérés, qui ont besoin de toutes les forces de l'estomac pour l'être complètement, & celui d'un estomac qui étant débarrassé de tout aliment, a repris ses forces & est baigné de sucs digestifs qui attendent de nouvelle nourritures; tout ce

qu'on prend dans le premier état trouble la digestion commencée , & ne peut point éprouver d'abord les premiers changemens d'une bonne digestion ; ainsi il importe extrêmement aux Gens de Lettres de ne jamais manger mal à propos , & c'est bien assez pour eux de faire trois repas par jour , deux très légers , & l'autre un peu plus fort. J'ai vu quelques personnes dont le travail avoit derangé l'estomac & la santé , se rétablir en observant la mode de vivre suivant que je leur avois conseillé avec des directions pour le choix des alimens , dont les détails seroient déplacés , ici. Le matin en se levant ils buvoient un verre d'eau froide , ils déjeunoient une demi heure après , & s'occupoient pendant quatre ou cinq heures , ils prenoient alors de l'exercice au moins pendant une heure , & dinoient après s'être un peu reposés. Les premières heures après le dîner étoient consacrées ou à une promenade fort douce ou à quelques devoirs de société qui ne fatiguent ni l'esprit ni le corps ; ils s'occupoient encore quelques heures dans la soirée , & faisoient

un souper extrêmement léger, ce qui est très important pour les Lettrés par plusieurs raisons. La première c'est que le sommeil portant déjà plus de sang à la tête il est dangereux d'augmenter beaucoup la plénitude des vaisseaux par un grand souper avant que de se coucher (1) ; la seconde c'est que l'action des nerfs étant diminuée pendant le sommeil, les digestions auxquelles cette action est nécessaire doivent se faire moins bien ; la troisième c'est que le sommeil des Gens de Lettres étant déjà fort léger, s'il y a dans l'estomac beaucoup d'alimens ils forment un principe d'irritation qui, tenant tous les nerfs dans un état d'agitation, trouble absolument le repos ; on n'est pas éveillé parce qu'on n'en a pas la force, on ne dort pas parce qu'on ne peut pas jouir de ce calme profond qui forme

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

DES GENS DE LETTRES. 145
le sommeil, & cet état fatigue excès-
sivement & ruine la santé; on le pré-
vient en faisant un de ces soupers lé-
gers qui, comme on le disoit de ceux
de PLATON, sont agréables pour le
moment & pour le lendemain, & lais-
sent le corps sain & l'esprit libre, au
lieu qu'un souper abondant laisse la tête
embarrassée, le corps fatigué & l'es-
prit abattu & incapable de s'occuper
avec excès.

*Vides ut palidus omnis
Cœnâ desurgat dubia? corpus onustum
Hesternis vitiis animum quoque prægravat una
Atque affigit humo divinæ particulam aura.
Alter ubi dicto citius curata sopori,
Membra dedit, vegetus præscripta ad munia surgit (1).*

j'ai connu des hommes de Lettres qui
ont rétabli leur santé délabrée en pre-
nant seulement un peu de lait pour sou-

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

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

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

§. 66. Ceux qui sont attachés au plaisir de manger pourroient être tentés d'envisager ces règles comme des préceptes austères qui n'ont jamais été exactement suivis , & qu'il seroit peut-être dangereux de suivre à la lettre ; il est aisé de les rassurer par une foule d'exemples qui prouvent qu'une sobriété bien plus grande que celle que j'ai prescrite , est le vrai moyen de conserver une parfaite santé. AUGUSTE , dont on a vu que les infirmités avoient beaucoup de rapport avec celles des Gens de Lettres , est un modèle à leur

offrir pour la sobriété, il se bornoit à la plus petite quantité de nourriture (1). PAUL l'HERMITE, ST. ANTOINE, ARSENIUS, ST. EPIPHANE, pour ne pas parler de plusieurs autres solitaires dont la longue vie est moins bien attestée, vécurent tous au-delà d'un siècle en ne se nourrissant que de pain, de dattes, de quelques racines, d'un peu de fruit & d'eau. GALIEN raccommoda son tempérament par l'exercice & par une grande frugalité. BARTHOLE, ce célèbre restaurateur du droit dans le quatorzième siècle, est le premier, si je ne me trompe, qui ait pesé ses alimens, il les reduisit à une très petite quantité afin de conserver par là son génie également disposé, en tout tems, à l'étude à laquelle il se livroit avec une ardeur dont on a vu peu d'exemples (2). Mais un des exemples

(1) *Minibi cimi erat. Suet.*

(2) L'on nous a conservé une anecdote de la vie de BARTHOLE, qui n'est pas à l'avantage des Lettres, & ne prouve que trop qu'en s'y livrant avec excès elles produisent un fond dangereux d'hypocondrie, de misanthropie & d'humeur. Il étoit revêtu d'une charge de judicature considérable, & condamnoit à mort sur le plus léger soupçon : ce qui le rendit si odieux au peuple que pour en fuir la violence, il fut obligé de se retirer à la campagne.

les plus frappans & les plus instructifs c'est celui de LOUIS CORNARO, noble Vénitien, d'une des plus anciennes familles & de celles qui ont fourni le plus de Doges à cette république. Dès l'âge de vingt cinq ans il fut attaqué de maux d'estomac, de douleurs de côté, d'un commencement de goutte, de fièvre lente; malgré une multitude de remedes sa santé continuoit, à quarante ans, à être très mauvaises, il abandonna alors tous les remedes, & s'imposa le genre de vie le plus sobre, s'étant réduit à douze onces de nourriture solide, & quatorze onces de boisson par jour, ce qui ne fait que le quart de la nourriture ordinaire d'un homme dans le même pays où il vivoit; l'effet de ce régime qu'il a décrit lui-même dans un petit ouvrage intitulé, *des avantages de la vie sobre* [1]. fut tel que les infirmités, disparoissans peu à peu, firent place à une santé ferme & robuste, accompagnée d'un sentiment de bien être & de contentement qu'il n'avoit jamais connu auparavant; à l'âge de quatre vingt quin-

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

DES GENS DE LETTRES. 149
ze ans il écrivit un ouvrage sur la naissance & la mort de l'homme, dans lequel il fait le portrait le plus intéressant de sa vie. » Je me trouve sain & gaillard comme on l'est à vingt-cinq ans; » j'écris sept ou huit heures par jour, » le reste du tems je me promène, je cause, ou je tiens ma partie dans un concert; je suis gai, j'ai du goût pour tout ce que je mange, j'ai l'imagination vive, la mémoire heureuse, le jugement bon, & ce qui est surprenant à mon âge, la voix forte & harmonieuse. » Il vécut au-delà de cent ans. Le savant Jésuite Flamand, *Léonard LESSIUS*, enchanté de la méthode de *CORNARO*, traduisit son traité de la vie sobre en latin; en adopta la pratique pour lui-même avec le plus grand succès, & composa sur ces principes un ouvrage diététique dans lequel il démontre tous les avantages de la frugalité (1). *RAMAZINI* nous a conservé l'histoire du Cardinal *SFORTIA PALLAVICINI*, qui, après avoir travaillé tout le jour sans rien prendre

[1] Leonh. LESSII *Hygiasticon, seu vera ratio valetudinis bonæ*. Antwerp. 1563.

se bornoit à faire un souper léger (1) ; & pour nous rapprocher plus de notre tems , l'immortel NEWTON , qui est parvenu à un âge très avancé , pendant le tems de ses plus grandes méditations n'a vécu que d'un peu de pain & d'eau , rarement d'un peu de vin d'Espagne , & pendant le cours de sa vie il n'a presque rien pris de plus , si ce n'est un peu de poulet. Le fameux Chevalier LAW , l'un des hommes qui a fait les plus grands efforts d'esprit , pour conserver toujours sa tête parfaitement libre & toute la vivacité de son esprit , ne vécut pendant plusieurs années qu'avec la moitié d'un poulet par jour , & environ une livre de pain ; il ne buvoit que de l'eau ou des liqueurs aqueuses (2) , & le choix de cette boisson doit encore être regardé comme un des moyens les plus propres à conserver la santé.

(1) *Totam diem litterarum studio sine cibo largiebatur , mox cenâ modicâ sumptâ ac studiorum cura ablegata , somno & virium reparationi noctem totam impendebat. De litteratorum morbis dissertatio. Opera omnia P. 654.*

[2] CHEYNE *Natural method of curing the diseases of the body &c. part. 2. ch. 2. §. 4.*

§. 67. L'eau est la boisson que la nature a donné à toutes les nations, elle l'a faite agréable pour tous les Palais, & lui a donné la vertu de dissoudre tous les alimens. Les Grecs & les Romains la regardoient, avec raison, comme une panacée universelle, & elle est en effet un très grand remède toutes les fois qu'il y a beaucoup de secheresse, quand on est incommodé par les aigreurs, quand la bile a acquis trop d'acreté. On doit choisir une eau de fontaine pure, douce, fraîche, qui mouffe facilement avec le savon, qui cuise bien les légumes, qui lave bien les linges; quand elle réunit toutes ces qualités elle facilite extrêmement les digestions, elle fortifie, elle entretient toutes les évacuations, elle prévient tous les engorgemens, elle rend le sommeil plus tranquille, la tête plus nette, la gayeté plus constante, & les mœurs plus douces. En comparant ses effets à ceux du vin, la comparaison est toute en faveur de l'eau.

§. 68. Le vin agit comme un stimulant, il irrite les fibres & augmente le mouvement, effet qui, souvent repeté,

abrégé nécessairement la vie, sujet à s'aigrir, il augmente les aigreurs qui font un des maux des Gens de Lettres; il a d'ailleurs un inconvenient très-grand pour eux, & qui seul devoit les déterminer à s'en priver, c'est qu'il porte puissamment les humeurs à la tête & augmente par là les maladies de cette partie, auxquelles les études disposent déjà si fortement. L'on soulage rarement les migraines, & on ne parvient point à prévenir les apoplexies sans interdire cette boisson dont l'usage journalier, bien loin de faciliter la digestion, la trouble chez presque toutes les personnes qui n'ont pas l'estomac très bon. L'on a remarqué souvent que les personnes qui ne buvoient que de l'eau avoient le génie plus net, la mémoire plus ferme, les sens plus exquis; DEMOSTHENE, G. NAUDE, TIRAQUEAU, M. LOCKE, M. HALLER n'ont jamais bu que de l'eau; la plupart des plus grands hommes, & tous les hommes qui ont vécu long-tems n'ont bu que très peu de vin, qui est nuisible dans presque tous les maux de nerfs, fleau ordinaire des Gens de Let-

DES GENS DE LETTRES 153
tres ; & qui font si inévitablement la
suite des études que je ne doute pas
que cet amour des sciences , qui est
depuis un siècle la manie regnante , ne
soit une des principales causes de cette
augmentation frappante des maladies
de cette espèce (1) , qu'un régime con-

(1) Les maladies des nerfs sont beaucoup plus
fréquentes & plus variées qu'elles ne l'étoient il y a
soixante ans ; c'est une vérité généralement connue ,
tout le monde l'observe , s'en plaint , & en demande
les raisons : il y en a plusieurs , j'indiquerai ici les
principales. 1°. L'amour des Sciences & la culture
des Lettres beaucoup plus répandues : on pourroit
dire comme CICERON disoit autrefois des Dieux ,
il est plus aisé de rencontrer un Académicien
qu'un homme. Cette foule de presses qui roulent
continuellement en Europe , cette immensité
d'ouvrages qui en sortent tous les jours supposent
nécessairement une multitude d'hommes qui n'ont
peut-être point les vrais attributs des Savans , mais
qui sont plus ou moins exposés aux maux qu'ils
éprouvent , & l'on a vu que les maux de nerf en
sont une partie. Tant d'Auteurs font éclore une foule
de lecteurs , & une lecture continuée produit toutes
les maladies nerveuses ; peut-être que de toutes les
causes qui ont nui à la santé des femmes la principale
a été la multiplication infinie des romans depuis cent
ans. Dès la bavette jusques à la vieillesse la plus
avancée , elles le lisent avec une si grande ardeur
qu'elles craignent de se distraire un moment , ne
prennent aucun mouvement , & souvent veillent
très tard pour satisfaire cette passion ; ce qui ruine
absolument leur santé ; sans parler de celles qui sont
elles-mêmes auteurs , & ce nombre s'accroît tous
les jours. Une fille qui a dix ans lit au lieu de cou-

154 DE LA SANTÉ
vénable , l'exercice , la privation des
eaux chaudes & celle du vin guérif-
sent plus souvent que les remedes. Je

rir , doit-être à vingt une femme à vapeur & non
point une bonne nourrisse. 2^e. Un beacoup plus
grand usage des eaux chaudes , dont je fais voir tous
les dangers dans le paragraphe qui suit celui-ci. 3^e.
L'augmentation du luxe , qui entraîne une vie beau-
coup plus molle pour les maîtres & pour les domes-
tiques , & qui a mutiplié prodigieusement le nom-
bre des Arts sédentaires dont l'établissement si vanté
a ruiné tout à la fois l'agriculture & la santé. J'ai
vu dans ce pays quelques villages dont tous les ha-
bitans , occupés aux ouvrages de fustallerie , pas-
soient leur vie à aller occuper les arbres dans les fo-
rêts , à les mettre en œuvre , à conduire les ouvra-
ges sur les marchés , & c'étoit le canton du pays ,
où l'on trouvoit les hommes les plus beaux , les plus
forts , les mieux portans , les plus à leur aise : il y a
trente ans qu'il s'y établit quelques lapidaires , la
quantité d'argent augmenta & séduisit , la lapido-
manie gagna , la fustallerie tomba , la vie sédentaire
succéda à la vie active , des mercénaires étrangers sont
venus travailler leurs terres , la nouvelle profession
a perdu de sa vogue , c'est aujourd'hui le quartier du
Pays qui a le plus de maladies de langueur , les hom-
mes y ont dégénéré & l'aisance s'en éloigne pour n'y
revenir peut-être jamais , parce qu'elle suit les con-
trées où les hommes sont foibles & oisifs. Plusieurs
ordres de gens qui se servoient eux - mêmes il y a
trente ans , se font servir aujourd'hui : ceux qui al-
loient à pied vont à cheval , ceux qui alloient à cheval
vont en voiture , ils trouvent même le cahotement
des voitures publiques trop rude & les derniers arti-
sans ne voyageront bientôt plus que dans des carrosses à
ressorts bien liants. On demeure beaucoup plus en ville
qu'on ne faisoit , le mot vague d'éducation a frappé
les oreilles , & sans savoir quelles idées en y attachoit,

D E S G E N S D E L E T T R E S. 155
ne veux cependant pas qu'on conclue
que je condamne absolument l'usage
du vin pour les Gens de Lettres ; mais
je voudrois qu'on n'en fit point une
boisson journaliere & qu'on le regar-
dat comme un remède ; il n'y en auroit
point de plus agréable & de plus utile
dans les cas de grand relâchement ;
de foiblesse, d'abattement ; on le pren-
droit, comme on a vu que M. NEW-
TON le prenoit, pour se fortifier dans

on est venu en ville donner de l'éducation à ses enfans
& ils y ont perdu leur santé, & trop souvent peut-
être leurs vertus ; qu'ont-ils acquis en échange ? 4°. Plus de passions : le luxe & la vie de la ville les mettent
nécessairement en jeu, ils augmentent la vanité, la
cupidité, l'ambition, la jalousie, passions nuisibles
qui détruisent la santé & produisent tous les maux
de nerfs ; ils diminuent les liaisons, l'amitié, la
gayeté, qui font tant de bien. 5°. Un goût d'assai-
sonnement dans la cuisine beaucoup plus échauffant ;
ce qui use nécessairement les organes, jette dans la
foiblesse, la fièvre lente, tous les maux de nerfs,
6°. Une dégénération qui est inévitable. Les enfans
se ressentent des maux des peres ; nos ayeux ont
commencé par s'écarter un peu du genre de vie le
plus salutaire nos grands peres sont nés un peu plus
foibles, ont été élevés plus mollement, ont eu, des
enfans encore plus foibles qu'eux, & nous, qua-
trième génération, nous ne connoissons plus la for-
ce & la santé que chez les vieillards octogenaires ou
par oui dire. Il faudroit, pour nous les rendre, ou
une conduite raisonnée qu'on ne peut point espérer,
ou quelques siècles de barbarie qu'on n'ose pas même
desirer. 7°. Les influences des maladies secrètes,

les travaux extraordinaires au lieu d'alimens, pour ranimer après de grands épuisemens, pour se soutenir dans les afflictions, mais qu'en tout autre tems les Gens de Lettres le laissent entièrement, & qu'ils ne craignent point le danger de rompre une habitude inveterée, ce danger est nul, & de cent personnes qui quittent brusquement tout usage du vin il n'y en a pas deux qui en soient incommodées. Quand il convient aux Gens de Lettres d'en faire usage, qu'ils emploient un vin plus nourrissant que spiritueux, qui n'ait ni aprêté ni aigreur, & qui fortifie sans irriter; mais qu'ils évitent soigneusement l'usage de ces petits vins qui, comme dit VANHELMONT, sont plutôt du vinaigre que du vin, & qui produisent des aigreurs, troublent la digestion & irritent les nerfs.

§. 69. Il y a un autre genre de boisson qui n'est pas moins nuisible aux hommes studieux que le vin, & dont ils font un beaucoup plus grand usage, ce sont les boissons chaudes, dont l'usage a augmenté prodigieusement depuis un siècle. Il se glissa à cette époque

que un préjugé funeste dans la Médecine ; on étoit encore dans l'enthousiasme de la découverte de la circulation , on crut qu'il falloit pour la conservation de la santé la rendre la plus facile qu'il seroit possible , que pour cela il falloit donner une extrême fluidité au sang , & que par-là même il convenoit de boire une grande quantité d'eau chaude, *Corneille BONTEKOE*, Médecin Hollandois , mort ensuite à Berlin premier Médecin de l'Electeur de *Brandebourg* , publia en 1679. un petit ouvrage , en Hollandois , sur le thé , le café , & le chocolat , dans lequel il prodigue les éloges les plus outrés au thé pris même aux doses les plus excessives , jusques à cent & deux cent tasses par jour , & nie qu'il puisse endommager l'estomac : cette erreur se répandit avec une rapidité étonnante dans tout le Nord de l'Europe , & eut les suites les plus fâcheuses ; l'époque de son introduction est celle d'une révolution funeste & marquée dans l'histoire de la santé. Les gens qui observent ne tarderent pas à voir le mal ;

M. DUNCAN , Médecin François , éta-

bli à Rotterdam, publia en 1705. un petit ouvrage dans lequel on trouve, parmi beaucoup de mauvaise théorie, d'excellents conseils contre l'usage des boissons chaudes (1). M. BOERHAAVE s'éleva avec force contre cet abus; tous les élèves l'ont combattu, & tous les grands Médecins ne pensent point autrement; on est parvenu à en arrêter les progrès, & même, depuis quelques années, à le diminuer (2); mais malheureusement le préjugé se conserve encore chez les valétudinaires; ils s'imaginent que l'épaississement du sang est la cause de leurs maux, & cette idée les engage à continuer ces breuvages malfaisants. Ces thétieres pleines d'eau chaude que je trouve sur leurs tables, me rappellent la boîte de Pandore d'où tous les maux sortent, mais avec cette différence qu'elles ne laissent pas même l'espéran-

[1] P. DUNCAN *avis salutaire contre l'abus du café, du chocolat & du thé*, Rotterd. 1705, 8vo. Cet ouvrage est introuvable aujourd'hui.

[2] Le thé & le café sont proscrits en Suède, & je vois dans les papiers publics que toute une Province considérable de l'Allemagne renonce volontairement au café, comme les Colonies Angloises en Amérique ont renoncé au thé.

DES GENS DE LETTRES. 159
ce, mais au contraire, en propageant
l'hypocondrie, elles répandent la trif-
tesse & le désespoir.

§. 70. Le sophisme qui a induit les
personnes foibles à faire un si grand
usage des boissons chaudes n'est pas
difficile à détruire. Il est vrai que la cir-
culation se fait souvent chez eux foi-
blement, lentement, mal, que les hu-
meurs croupissent, qu'il se forme des
obstructions, mais tous ces accidens
dépendent de la foiblesse des vaisseaux
& non point de la densité ou de l'é-
paississement des liqueurs, qui sont au
contraire trop peu consistantes. Si l'on
saigne en même tems un laboureur ro-
buste & un homme qui passe sa vie
dans son cabinet, ou un autre valé-
tudinaire, on trouvera le sang du pre-
mier épais d'un rouge foncé, quelque-
fois couvert d'une peau blanche &
dure de la nature de celle qu'on trouve
dans les maladies inflammatoires; ce-
lui du second sera dissout, aqueux,
peu coloré, glaireux; cette partie qui
forme sur le sang du premier une peau
forte ne forme chez le second qu'une
gélée molle; ce seroit donc au premier

à éclaircir son sang, si cet état du sang étoit maladif, par beaucoup de boissons délayantes, le second ne doit avoir d'autre but que de l'épaissir, & doit par-là même éviter la grande quantité de boissons quelconque & les boissons tièdes, qui augmentent cette disposition à l'hydropisie qui, comme je l'ai déjà dit §. 19 est souvent l'effet d'une vie studieuse & sédentaire; M. DUVARNEY, le jeune, en rapporte un exemple bien marqué dans les mémoires de l'Académie Royale (1). Mais c'est sur-tout l'estomac qui se ressent le premier des mauvais effets des eaux chaudes qui nuisent de plusieurs façons. La grande quantité qu'on en boit gonfle cet organe, ses fibres trop tendues par ce volume de boisson, qui en même tems qu'elle les étend par sa quantité les relâche par sa qualité, tombent dans le relâchement, la foiblesse, & perdent la force nécessaire à leurs fonctions, les alimens restent alors trop long-tems sur l'estomac & causent un sentiment de pesanteur désagréable, dont on

(1) Année 1703.

DES GENS DE LETTRES. 161
cherche à se débarrasser en buvant de
nouveau beaucoup de quelque décoction
délayante, qui entraînant, comme
un torrent, les alimens à demi di-
gérés, soulage en effet pour le mo-
ment, mais augmente réellement la
cause du mal. Un second danger des
eaux chaudes & en général de la quan-
tité de boisson quelconque, c'est de
noyer les sucs digestifs qui se trouvent
par là sans aucune force, & comme
ils sont l'agent essentiel des digestions
on ne les émousse point impunément,
d'autant plus qu'aucune boisson n'est
capable de les remplacer, & que les
stomachiques les plus vantés, dont
plusieurs sont presque toujours nuisi-
bles, n'équivalent jamais à la salive
& aux liqueurs qui se séparent dans
l'estomac. Il faut boire beaucoup pour
se bien porter, on ne peut sur tout
jamais boire trop d'eau, disent quel-
ques personnes, & peut-être même
quelques Médecins; mais c'est être
bien peu instruit des loix de l'œcono-
mie animale & des effets de la boisson
abondante. Le relâchement de l'esto-
mac, l'affoiblissement des sucs diges-

tifs , la précipitation des alimens avant que d'être digérés , voilà les effets certains de cet abus trop général ; ils sont plus ou moins augmentés suivant la qualité de ces boissons. Celles qu'on prend chaudes ou tièdes ont un danger qui leur est plus particulièrement attaché , c'est de détruire cette fine mucosité qui revêt ou tapisse intérieurement l'estomac , les boyaux , & en général tous les viscères creux , & qui préserve leurs nerfs de la trop forte impression des alimens ou des autres corps auxquels ils donnent passage. Quand cette mucosité est une fois dépouillée par le lavage continuel d'une boisson tiède , chargée ordinairement de principes âcres qui en augmentent le danger , les nerfs se trouvant à nud , éprouvent des douleurs vives après le manger , à moins qu'on ne soit très-attentif à choisir les alimens les plus doux : les intestins , dépouillés comme l'estomac , font éprouver des douleurs de colique vives , & le mal se répandant jusques aux membranes internes de tous les petits vaisseaux , les nerfs , par tout irrités , acquièrent

DES GENS DE LETTRES. 163
cette mobilité qui fait le malheur de
tant de gens.

§. 71. Le danger de ces boissons est ;
comme je l'ai dit , fort augmenté par
les qualités des plantes dont elles sont
chargées ; la plus funeste , quand on en
fait un usage fréquent ou abondant ,
est , sans contredit , le thé , que nous
tirons depuis près de deux siècles de
la *Chyne* & du *Japon* , & qui a si fort
multiplié les maladies de langueur
dans les pays où il s'est introduit ,
qu'on peut aisément juger , en faisant
attention à la santé des habitans d'une
ville , s'ils boivent du thé ou s'ils n'en
boivent pas ; & l'un des plus grands
biens physiques qui pussent arriver à
l'Europe ce seroit une prohibition gé-
nérale de l'importation de cette feuille
fameuse , dans laquelle on ne trouve
de principe essentiel qu'une gomme
âcre & corrosive avec quelques parti-
cules adstringente (1) , qui donnent

(1) Un très habile Jurisconsulte , ayant lu la
premiere édition de cet ouvrage , me fit l'amitié de
m'écrire une lettre très polie , dans laquelle je trou-
vai une observation importante qu'il m'a permis de
communiquer au public à qui elle peut être très uti-
le. » Dans le mois de Juin 1765. j'eus quelque res-

au thé quand il est fort chargé, ou qu'il a tiré long-tems & qu'il est refroidi, un goût stiprique qui crispe

» sentiment d'ardeur d'urine, accompagné de dou-
 » leurs qui m'étoient inconnues; le détail que j'en
 » fis à M. le D... m'apprit que j'avois la gravelle,
 » & il m'ordonna des pillules de thérebentine & une
 » infusion de pareira brava & de reglisse; l'usage de
 » ce remède me fit rendre des fragments de petites
 » pierres, comme des fragments qui auroient servi à
 » envelopper un petit noyau, ayant un côté concave,
 » l'autre convexe, des angles, &c. leur passage
 » quelquefois très douloureux, le plus souvent
 » n'excitant qu'une très petite sensation. J'étois ordinairement
 » resserré, mais vers la fin de Novembre l'usage de ces remèdes
 » me donna un tenesme qui me fit cruellement souffrir. M... m'ordonna la
 » suppression de tout remède, des lavemens &c.
 » Ensuite M le D... que je consultai, m'ordonna
 » des pillules de savon & autres remèdes; le tenesme leur
 » succéda. Ayant lu dans l'histoire universelle que le
 » Chinois ne connoissoient ni la pierre ni la gravelle, ce qu'on
 » attribuoit au fréquent usage de thé qu'ils buvoient comme
 » boisson froide sans aucun mélange, j'essayai de me conformer
 » à cette règle. Je ne faisois aucun usage du thé, ainsi sa
 » boisson m'étoit nouvelle. Je pris un quart d'once de bon
 » thé bou du Japon, je fis jeter dessus un bon pot d'eau
 » bouillante & laissai refroidir l'infusion. Je la tirai
 » ensuite au clair & en pris le matin trois tasses, à une
 » heure environ de distance, deux à jeûn, une après déjeûner,
 » une quatrième deux heures après le dîner. Le premier jour
 » l'effet fut simplement une plus grande abondance d'urine,
 » mais le second jour je rendis le matin douze gros fragments,
 » un noyau comme un petit poids & de la poussière & ce qui
 » me fit le plus de plaisir, l'usage du thé me procura d'aller
 » du ventre comme

DES GENS DE LETTRES. 165
légèrement la langue, mais qui noyé
dans l'eau chaude ne prévient point
ses effets relachants; ils sont si mar-
qués que j'ai vu fréquemment des
hommes très forts & très bien por-
tants, à qui quelques tasses de thé,
bues à jeûn, donnoient des anéantif-

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

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

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

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

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

femens, des baillemens, des malaises, qui duroient quelques heures, & quelquefois ils s'en ressentoient toute la journée. Je fais que ce mauvais effet n'est pas aussi marqué sur tout le monde, je connois quelques personnes qui se portent très bien & boivent tous les jours du thé, mais fort modérément, d'ailleurs les exemples de quelques heureux qui échappent à un danger, ne prouvent jamais que le danger n'existe pas.

§. 72. L'on ne peut point mettre le café dans la même classe que le thé, leurs effets n'étant point les mêmes; quoique le café soit une eau chaude il nuit moins cependant à ce titre, que comme un stimulant puissant qui irrite fortement les fibres par son huile amère & aromatique qui, étant alliée à une farine fort digestible & nourrissante, lui mériteroit une place distinguée dans les pharmacies à la tête des amers stomachiques, dont il seroit le plus agréable & un des plus puissans, mais qui devoit en faire bannir l'usage ordinaire qui est véritablement pernicieux: cette irritation journa-

DES GENS DE LETTRES. 167
liere des fibres de l'estomac détruit à
la fin leur force ; sa mucosité se perd ,
les nerfs sont irrités , ils acquièrent
une mobilité singuliere , les forces se
détruisent , & l'on tombe dans des
fièvres lentes & dans une foule de
maux dont trop souvent on cherche à
se cacher la cause , & qui sont d'au-
tant plus difficiles à détruire que cette
âcreté alliée à une huile , paroît non
seulement infecter les fluides , mais
adhérer même aux vaisseaux. Quand
on n'en prend que rarement il réjouit ,
il brise les matieres glaireuses de l'es-
tomac , il en ranime l'action , il dissipe
les pesanteurs & les maux de tête qui
dépendent du dérangement des diges-
tions , il épure même les idées & ai-
guise l'esprit s'il faut en croire les
Gens de Lettres , aussi en font ils un
grand usage ; mais HOMERE , THUCI-
DIDE , PLATON , XENOPHON , LU-
CRECE , VIRGILE , OVIDE , HORACE ,
PETRONE , je pourrois même dire har-
diment CORNEILLE & MOLIERE ,
dont les chef-d'œuvres feront les dé-
lices de la postérité la plus réculée ,
buvoient-ils du cassé ? Le lait diminue

un peu l'irritation que le café occasionne , mais n'en détruit point tous les mauvais effets , ce mélange en a même qui lui sont particuliers , & les Gens de Lettres sages devroient en général réserver le café pour leur remède favori , mais ne jamais en faire leur boisson quotidienne ; cette habitude est d'autant plus dangereuse qu'elle dégénère bientôt en besoin auquel peu de personnes ont la force de se soustraire. On fait qu'on s'empoisonne , mais le poison est doux & on l'avale.

§. 73. Le choix de l'air seroit encore de la plus grande importance , il agit sur l'ame comme sur le corps ; un air sain , disoit HIPPOCRATE (1) , donne de l'intelligence ; celui de l'intelligence ; celui de *Béotie* & de *Thrace* rendoient l'esprit lourd ,

Beotum in crasso jurares aere natum.

celui d'Athènes le rendoit pénétrant & PLATON dit que *Minerve* avoit choisi cet endroit pour y élever les plus sages des hommes (2) Les Sa-

[1] *De morbo sacro* , No. 17.

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

DES GENS DE LETTRES. 169
vans devroient, autant qu'ils le pour-
roient, choisir un air temperé, pur
& sec, qui est excellent pour le poul-
mon, favorise la circulation, & don-
ne de la force aux fibres; l'air froid &
sec est supportable; mais l'air humide
est très dangéieux, il augmente les in-
commodités des Gens de Lettres, il
relâche, il arrête la transpiration,
produit des catharres, des rhumatif-
mes, des paralyfies (1) Les Gens de
Lettres sont comme AUGUSTE, &
comme toutes les personnes délicates,
ils ne peuvent supporter ni les grands
froids, ni sur-tout les chaleurs exces-
sives qui les éprouvent beaucoup,
parce qu'on ne peut pas s'en garantir

[1] M. PELLEGRINI, célèbre Médecin, & Pro-
fesseur d'Anatomie à Venise, qui a donné une traduc-
tion italienne très-exacte & très-élégante de l'*Avis au
Peuple*, à laquelle il a ajouté quelques remarques ex-
trêmement utiles, a fait une observation qui prouve
tout le danger des appartemens humides; c'est celle
d'une femme dans la force de l'âge, très-bien por-
tante, à qui des séjours dans une habitation humide
donnoient toujours une attaque d'apoplexie, qui ne
guérissoit que dans un air sec, & dont elle fut en-
tièrement préservée quand elle se détermina à ne plus
habiter cet appartement. *Avvertimenti al popolo* page

aussi aisément que du froid. MILTON tomboit pendant l'été dans un accablement qui approchoit de la stupidité. M. DODART parle d'un jeune homme de huit ans dont le génie étoit fort précoce , qui perdoit toute sa mémoire pendant le tems des canicules & qui la recouvroit dès que l'air étoit rafraîchi pendant quelques jours (1) ; & M. LANCISI , ce célèbre Médecin des Papes INNOCENT XI. & CLEMENT XII. écrivoit à son ami COCCHI , que pendant les grandes chaleurs , s'il ne souffloit point des vents frais , il étoit incapable de penser & d'écrire (2). Le grand froid irrite les nerfs & donne des convulsions aux personnes qui les ont très-mobiles ; les Gens de Lettres doivent donc éviter les extrêmes. Ils ne sont pas toujours maîtres de choisir le lieu de leur demeure , chacun ne peut pas aller chercher à *Bayes* ou à *Alexandrie* l'air le plus salutaire , la campagne , qui est l'endroit où l'on pense le mieux & où l'on ref-

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

(2) *LANCISI ad COCCI pag. 47.*

DES GENS DE LETTRES. 171
pire l'air le plus pur , n'est pas toujours celui qui convient le mieux aux Gens de Lettres que plusieurs circonstances fixent souvent dans les villes , mais ils peuvent au moins s'y choisir un logement aussi sain qu'on peut l'y trouver , qui soit haut , bien éclairé , exposé au vent en été , au soleil en hyver , qui soit éloigné des quartiers dans lesquels il y a des exhalaisons malfaines , telles qu'en fournissent les tueries , boucheries , taneries , &c. ils doivent avoir grand soin de renouveler souvent l'air de leur chambre , & c'est une des raisons qui font que les chambres à cheminée , où il se renouvelle continuellement , sont plus saines que celles qui ont des poëles (1) ; un autre de leurs avantages , c'est qu'on n'est pas exposé à y gagner froid aux pieds comme dans celles à poële , & cela est extrêmement important.

§. 74. Le froid aux pieds auquel on est exposé dès qu'on ne prend pas

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

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

épreuve dangéreuse & que je déconseille, mais on fait très bien d'avoir ordinairement la tête nue ou très peu couverte, de la laver tous les matins si les cheveux ne sont pas un obstacle, aussi bien que les oreilles, le visage & le col, avec de l'eau froide [1]. Quand on sent que la tête se remplit tout à coup & s'échauffe, ce que l'on peut faire de mieux c'est de rester pendant quelques momens dans la plus parfaite immobilité, ne se permettant pas même de parler, ensuite on peut prendre un peu d'eau fraîche & sur tout éviter toute application pendant plusieurs heures.

§. 75. Cette attention que les personnes qui étudient beaucoup doivent avoir de détourner continuellement les humeurs de la tête doit les empêcher de se livrer au sommeil de l'après dîner, qui produit cet effet. Si l'habitude est contractée, si l'on est forcé d'y succomber, il faut au moins le faire le plus court possible, & imiter AUGUSTE, dont j'ai déjà présenté plusieurs fois l'exemple aux gens de Lettres;

[1] Voyez CELSE de *Medecin.* l. 1, ch. 4.

lorsqu'il lui prenoit envie de dormir il reposoit un instant , tout habillé , en couvrant ses pieds & en mettant sa main devant ses yeux (1). On doit avant que de s'endormir desserrer son col & ses jarretieres.

§. 76. L'usage du tabac est un autre abus auquel on n'auroit pas soupçonné que les Hommes de Lettres dussent se livrer. *Le tabac* , dit le Chancelier BACON , dont l'usage c'est établi de nos jours , est une espèce de jusquiame qui trouble le cerveau tout comme l'opium. Il opère sur nos sens le même effet que les boissons qui enyvrent , & les personnes qui commencent à fumer sont dans le même état que celles qui ont trop bu ; si dans la suite cela n'arrive plus c'est que l'on s'accoutume à fumer tout comme à boire. Nous devons cet usage à ces peuples sauvages qui , n'ayant d'autres occupations que

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

DES GENS DE LETTRES. 175
de chasser pour leurs besoins, étoient
enchantés d'avoir un remede qui les
étourdît sur l'ennui de l'oïfiveté & leur
aidât à tuer le tems ; on n'auroit pas
présumé, il y a deux cent ans, qu'il
faudroit un jour avertir les Gens de
Lettres, de certains pays, des dangers
de cet ufage qui sont très considéra-
bles & je ne crains point de dire que
si le tabac ne nuit pas à tout le monde
il nuit au moins beaucoup au plus
grand nombre, moins cependant aux
uns qu'aux autres, & n'est nécessaire
à personne. Les fumeurs n'enten-
dront pas plus cela que les yvrognes
un discours sur les dangers du vin,
mais je serai content si je puis em-
pêcher les jeunes gens qui ne s'en
sont pas encore rendus les esclaves
de contracter cette habitude, & ou-
vrir les yeux de ceux qui veillent
à l'éducation sur cet objet, qui,
en l'examinant, leur paroîtra peut-
être plus digne de leur attention qu'ils
ne l'ont pensé jusques à présent. La
fumée du tabac (1), dont *Jean Ni-*
cot, envoyé de France à Lisbonne,

[1] Tout cet article qui me paroît déplacé ici.

est le premier qui ait introduit l'usage en Europe en 1560. si je ne me trompe, sur l'exemple d'un Hollandois qui arrivoit de la Floride, renferme un sel fort âcre & un soufre narcotique enveloppé dans la partie huileuse (1). L'irritation que ce sel produit sur les glandes salivaires, étant encore augmentée par la chaleur, fait couler abondamment la salive, qui, étant portée à l'estomac; produit chez ceux qui n'y sont pas accoutumés des vomissemens & de fortes diarrhées; ces effets cessent peu-à-peu, mais cependant ceux qui fument remarquent assez constamment que cela leur entretient la liberté du ventre; ils regardent cet effet comme admirable, il ne l'est pas plus qu'il ne le seroit d'avoir une selle après avoir pris une once de manne (2) Cette fumée amère &

est tiré de ma lettre à M. de HALLER, de *variolis apoplex. & hydrop.* Je ne l'avais point inséré dans la première édition de cet ouvrage, mais le traducteur François l'ayant ajouté à la sienne, j'ai été obligé de suivre son exemple.

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

(2) La vertu purgative du tabac est prouvée par

purgative détruit - elle quelquefois le ver solitaire & les autres vers , comme on l'entend dire tous les jours ? Je ne veux point le nier , mais je ne connois point de faits qui le démontrent , & cet avantage , s'il existe , est bien moins certain que les autres inconvéniens qui sont les suites de ce même principe âcre & dont les principaux sont une trop grande salivation & tous les maux qu'elle entraîne. 1°. La fumée fait nécessairement saliver , & quand on fume beaucoup on ne peut pas avaler toute cette salive , on la crache , & ensuite elle manque aux digestions , parce qu'il ne s'en sépare presque plus le reste du jour ; les organes , accoutumés à cette irritation , ne fonctionnent qu'imparfaitement quand elle leur manque , & on voit que les fumeurs ne crachent plus dès qu'ils ont quitté leur pipe 2°. Le trop fréquent picotement détruit les forces de l'estomac & des intestins l'appetit s'émousse , l'estomac , & les intestins deviennent pare-

les effets quelquefois efficaces , quelquefois trop violents des lavemens de décoction & de fumée de cette plante,

feux , à la fin les digestions se dérangent & les grands fumeurs tombent à peu près dans les mêmes maux que les grands buveurs. 3°. L'acrimonie des fels du tabac infecte les humeurs même. 4°. La fumée du tabac obligeant à boire beaucoup , cet excès de boisson devient une nouvelle source de maux plus ou moins fâcheuse suivant l'espèce de boisson qu'on employe.

Le principe narcotique produit d'autres maux qui sont encore plus fâcheux , il augmente le désordre de l'estomac comme tous les anodins , il donne des embarras & des maux de tête , des vertiges , des angoisses , des léthargies & des apoplexies , comme on n'en a que trop d'exemples. L'on voit par là combien on se trompe dangereusement en fumant pour se préserver de l'apoplexie. J'ai connu moi-même beaucoup de gens , j'ai entendu parler d'un plus grand nombre qui ont été emportés par cette maladie dans le tems même qu'ils employoient ce fameux préservatif qui est certainement plus *apoplexifere* qu'*apoplexifuge*. Je ne connois aucun grand fumeur

DES GENS DE LETTRES. 179
qui soit venu bien vieux. DE HEYDE
regretoit amèrement un savant Méde-
cin qui se tua à la fleur de son âge,
par un trop grand usage du tabac, &
l'on n'est point étonné de voir la liste
des maladies cruelles produites par
cette cause & attestée par des Auteurs
dignes de foi. VANHELMONT, TULP,
ce savant Bourgmâitre d'Amsterdam,
& beaucoup d'autres en ont vu resul-
ter des apoplexies. Les Médecins de
Breslau rapportent l'exemple affreux
de ces deux freres silesiens, qui s'étant
donnés un défi à qui fumeroit le plus
long-tems de suite, périrent apoplec-
tiques, l'un à la dix-septieme & l'au-
tre à la dix-huitieme pipe. Les mémoi-
res des curieux de la Nature citent une
épilepsie; DE HEYDE & TULP de très
graves maladies de poitrine; P. BO-
RELLI une jaunisse; feu M. WERLHOF
la goutte; M. VAN SWIETEN des ma-
ladies du foye très fâcheuses; M. DE
HALLER l'étié &c. J'ai vu le mal de
tête le plus cruel & une chaleur brû-
lante de la bouche & de la gorge
être la suite de quelques pipes de ta-
bac fumées pour dissiper un mal de

dent que ce remède avoit rendu plus violent.

La fumée du tabac n'a-t-elle donc aucun usage ? En la condamnant sans restriction comme un amusement journalier , je ne veux point dire qu'elle ne puisse quelquefois fournir des remèdes utiles. Chez les personnes d'un tempéramment lâche & humide , cette fumée , reçue à travers un tuyau long & mince au parois duquel l'huile narcotique s'attache comme la fuye à une cheminée (1) ; peut quelquefois stimuler les glandes salivaires trop engourdis , ranimer un peu l'action de l'estomac & des intestins , dissiper quelques maladies qui dépendent d'une trop grande abondance de sérocités. Elle a aussi quelquefois diminué une trop grande salivation quand elle étoit produite par un excessif relâchement des conduits salivaires sur lesquels cette

[1] Les Perses & une partie des Turcs se servent des pipes longues de plusieurs pieds , ils fument assis ou couchés à leur façon , & une partie du tuyau de la pipe passe dans l'eau. *RUSSEL history natural. of. Alep. pag. 28.* La fumée se trouve par là extrêmement adoucie & a perdu presque toute son acreté , aussi elle ne leur laisse ni le goût ni l'odeur de tabac,

DES GENS DE LETTRES. 181
fumée agissoit comme les stomachi-
ques âcres agissent sur un estomac ab-
solument relâché. Portée au poulmon
avec l'air qu'on respire, elle a pu quel-
quefois soulager quelques asthmati-
ques, en procurant le détachement &
l'expectoration de cette pituite épaisse
qui obstrue leurs bronches. J'ai lu
qu'elle avoit soulagé des gens gras ;
est-ce en diminuant leur appétit, en
augmentant un peu l'action des fibres,
en donnant de l'âcreté aux humeurs ?
M. HOFMAN a vu qu'elle a guéri de
violentes coliques, mais ne dit point
si c'est en purgeant ou en agissant com-
me Anodin.

§. 78. Le tabac en poudre dont on
farcit son nez à chaque instant, n'est
pas non plus sans danger. Son effet
certain & constant c'est d'irriter les
nerfs du nez, & j'ignore quels bons
effets cette irritation peut produire
chez un homme sain. Les personnes
les plus robustes qui en abusent ont
des vertiges, les personnes foibles en
sont éprouvées jusques à avoir des dé-
faillances, & je connois un grand
nombre de femmes à qui une prise de

tabac à jeun , donne un accès de vapeurs. A la longue l'odorat s'émouffe & tous les nerfs même tombent dans une espèce d'engourdissement. L'on a vu les symptomes les plus dangereux produits par un amas de tabac qui s'étoit formé dans l'estomac (1), & des observations récentes ne me laissent pas douter de la vérité du reproche qu'on fait au tabac d'affoiblir la mémoire & de nuire à la vue , ce qui fait un puissant motif pour porter les Gens de Lettres à en abandonner l'usage.

§. 79. Telles sont les principales observations que l'on peut faire sur les causes des maladies des Gens de Lettres & sur les moyens de les prévenir , mais quand une fois le dérangement est parvenu au point qu'ils ont besoin du secours de la Médecine , il

[a] TRILLERI *Dissert. de tabaci ptarmici abusu* , opusc. tom. 1 , pag. 221. Ce savant Médecin a très-bien prouvé les dangers de l'usage de cette poudre qui , dit-il , a été défendue dans toute l'Espagne sous des peines très-graves , par un Arrêt du 17 Décembre 1760. Plusieurs autres Souverains , tels que le Roi de Perse , l'Empereur de Turquie , le Grand Duc de Russie , le Pape , le Roi d'Angleterre , avoient déjà cherché à prohiber dans leurs Etats tout usage du tabac.

faut les traiter suivant les règles qu'elle prescrit pour l'espece de maladie dont ils sont attaqués, & qui ne sont point l'objet de cette dissertation ; mais on doit cependant faire quelque attention à leur genre de vie qui conserve toujours quelques influences sur leur santé, & exige un choix de remèdes appropriés à leur état.

§. 80. Dès qu'un Homme de Lettres est véritablement malade, la première ordonnance qu'on doit lui faire c'est une cessation absolue de toutes ses études ; quelque violent que lui paroisse ce moyen il est indispensable (1), & c'est lui rendre un bien mauvais service que d'avoir de l'indulgence dans ce cas là. Il faut qu'il oublie qu'il y a des sciences & des livres, la porte de son cabinet doit être fermée pour lui, & il doit se livrer uniquement au repos, à la gayeté, aux plaisirs de la campagne, & devenir ce que la Nature a fait les hommes, laboureur ou jardinier ; il n'y a que ce moyen de

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

CATULL, 82.

les tirer de leurs méditations , & on ne les rétablit point tandis qu'ils con-
nuent à méditer. Si l'on pouvoit trou-
ver un remède qui suspendit fans dan-
ger la faculté de penser ce seroit le
spécifique des maladies des Gens de
Lettres.

§. 81. Quand la foiblesse est exces-
sive ; il faut quelquefois les mettre au
lait , si on peut parvenir à le leur faire
digérer. Le célèbre HOUDART DE LA
MOTTE , dont la santé avoit toujours
été très-foible , fut obligé de ne vivre
pendant très-long-tems que de legume
& de lait (1). D'autres fois il faut , à
une diette très-douce , joindre les vins
de liqueur comme un puissant cordial ,
moyennant qu'il n'y ait point encore
de vice dans la poitrine , ni de fièvre
lente ; l'eau à la glace pour boisson or-
dinaire est un excellent mortifiant dont
l'estomac foible des hommes de Let-
tres se trouve souvent fort bien.

§. 82. Le Kina est un remède sou-
verain dans ces épuisémens qui sont la
suite de trop d'application ; il rétablit
les digestions , fortifie les vaisseaux ,

(1) *Année littéraire* 1768 , tom. 1 , p. 53.

redonne de la consistance à un sang dissout, facilite les sécretions, & surtout la transpiration; donne de la vigueur au nerfs, & arrête leurs mouvemens défordonnés. Un de nos plus habiles Géometres, fatigué de ses calculs, ranimoit ses esprits en buvant un grand verre d'une décoction de kina qu'il avoit toujours a côté de lui.

L'on employe depuis quelques tems un nouveau bois qu'on tire de la *Guyane*, & qu'on appelle *bois amer de Surinam* ou bois de *quassia*, il est fort léger & cependant fort dur, d'un jaune pale, sans odeur, mais d'un goût amer très pénétrant; il est plus amer que le kina & ne paroît pas plus désagréable; ce qui les différencie essentiellement, au goût & dans les expériences, c'est que le bois de quassia n'a point le principe adstringent qui existe dans le kina; par rapport aux effets; je voudrois pour les comparer avec certitude avoir sur ceux du quassia un plus grand nombre d'observations que je n'en ai pu faire depuis que je l'employe, mais celles que j'ai fait m'ont persuadé que ce nouveau bois est peut-être supé-

rieur au kina quand il s'agit de redonner de la force à un estomac affoibli, de rétablir les digestions, de dissiper des flatulances, de remédier à des constipations qui viennent de foiblesse, ce qui le rend très utile aux Gens de Lettres, & que le kina conserve la primauté dans tous les cas fiévreux, gangreneux, purulents, vermineux, convulsifs (1).

§. 83. Les bains froids, dont j'ai prouvé ailleurs l'analogie avec le kina, sont aussi un remède très-convenable pour les gens de Lettres: ils redonnent de la force à l'estomac, aux muscles, aux nerfs, à l'ame même qu'ils mettent en état de supporter de nouvelles fatigues, & j'ai vu plusieurs jeunes gens qui allant se jeter dans le bain, fatigués & accablés par l'étude, se trouvoient toujours quand ils en sortoient, une force d'ame singuliere

[1] J'ai l'obligation à M. SCHINZ, célèbre praticien à Zurich, de m'avoir le premier fait connoître cet excellent remède, qui est le sujet d'une dissertation qui se trouve dans le recueil publié par M. LINNÆUS sous le titre d'*amœnitates academicæ* t. 6. & dont j'espère que l'usage deviendra bientôt général.

& une nouvelle disposition à recommencer leurs études ; mais il ne faut point attendre que la foiblesse soit extreme , parce qu'alors le bain feroit plus de mal que de bien ; sa premiere impression est de repousser les humeurs sur les organes intérieurs , & son bon effet dépend de la réaction de ces organes , s'ils n'ont pas la force de réagir , l'effet est plus nuisible qu'utile.

Les Anciens connoissoient si bien les bons effets du bain qu'ils ne passoient presque point de jours sans se baigner quelques affaires qu'ils pussent avoir ; il est vrai qu'ils faisoient un grand usage des bains tiedes , mais c'étoit par des raisons qui ne peuvent point être celles des Gens de Lettres ; si cette espèce de bains leur fait quelquefois beaucoup de bien c'est dans des circonstances particulieres d'échauffement , d'inflammation , de desséchement , mais en général ils ne remplissent point les principales indications qui se présentent ordinairement dans les maladies produites par les excès d'étude ; ils augmentoient les maux

d'AUGUSTE ; son Médecin *Antonius*

MUSA lui ordonna les bains froids malgré sa foiblesse, ils lui réussirent parfaitement, & j'ai été consulté plusieurs fois par des hommes dont les travaux de l'esprit avoient ruine la santé, qui se sont rétablis par la sobriété, le repos & sur-tout le bain froid dont les effets étoient très marqués.

§. 84. Les frictions sont un autre secours qu'on ne doit pas négliger. Si tous les matins dans le lit, étant couché sur le dos & ayant les genoux un peu élevés, on se frotte l'estomac & le ventre avec une pièce de flanelle, on augmente la circulation dans tous les viscères du bas ventre, on prévient les engorgemens, on dissipe même ceux qui ont déjà commencé à se former, on fait couler la bile, on facilite les sécrétions, on rétablit les digestions. Si l'on frotte tout le corps on favorise la transpiration & l'on anime la circulation; les frictions peuvent tellement la hâter qu'en les faisant fortes & longtemps on donne une fièvre ardente, & par-là on supplée un peu au manque d'exercice. Les Anciens, qui connoissoient tout l'avantage de cette pratique,

l'employoient non-seulement comme remède mais comme un moyen journalier de conserver leur santé. On en avoit malheureusement presque entièrement perdu l'habitude, les Médecins Anglois commencerent à les rappeler à la fin du siècle dernier, & il n'y a personne à qui elles conviennent mieux qu'aux Savans, mais je leur conseille de lire, avant de s'en servir, ce que CELSE & GALIEN ont écrit sur cette matiere.

§ 85. Quelqu'utiles que leurs soient les remèdes dont je viens de parler, les eaux minérales ne le sont pas moins. Il y en a de plusieurs espèces, toutes peuvent avoir leur usage dans certains cas, mais celles qui conviennent le plus généralement celles qui sont indiquées le plus ordinairement par les premières symptomes des maladies des Savans, sont les eaux acidules simples & ferugineuses [1]. L'Auteur de la Nature qui leur a donné des vertus

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

très puissantes , a voulu qu'elles fussent extrêmement répandues , il y a peu de pays où l'on n'en trouve pas , il y en a où elles sont très-fréquentes , on en découvre tous les jours , mais parmi celles qui ont le plus d'efficace on peut compter celles d'*Egra* en Bohême , de *Tostin* (1) dans l'Archevêché de Cologne , de *Seltzer* dans l'Electora de Trêves , de *Peterstal* en Alsace , d'*Amphion* ou d'*Evian* en Savoye [2] , de *Rolle* au bord de notre lac dans une heureuse exposition , celles qu'on trouve ici , & , pour passer aux plus fortes , celles de *Forges* en Normandie , de *M. Calsabigi* à Passi , de *Ribas* en Espagne , de *Tonbridge* en Angleterre , de *Altwasser* en Silesie sur les confins de la Pologne , de *Medevvi* & de *Wioksberg* en Suède , de *Schvvalbach* en Franconie , de *Spa* dans la Principauté de Liège , de *Pyrmont* dans la Conté de Valdech ; mais celles de *Seltzer* , de *Schvvalbach* , de *Pyrment* &

[1] *Acidulæ Antoninæ.*

(2) Au lieu des acidules d'Evian le traducteur m'a fait conseiller les eaux chaudes souffrées d'Aix en Savoye ; je relève cette erreur parce qu'elle est dangereuse.

de *Spa* peuvent aisément tenir lieu de toutes les autres, & celles de *Seltzer*, de *Schvvalbach* & de *Spa* sont celles qui sont le plus généralement employées, on les boit dans toute l'Europe. Leurs effets les plus constants sont de détruire les engorgemens des viscères du bas ventre, de rétablir les digestions, de rendre le sommeil, de faciliter la transpiration; l'on voit par-là combien elles doivent être utiles aux Gens des Lettres. Si au bien qu'elles font par elle-mêmes on ajoute celui qu'on retire de la cessation de toute application, du grand air qu'on respire, du mouvement qu'on se donne, de la diette qu'on observe, on comprendra aisément les cures étonnantes qu'elles opèrent, & sur-tout si l'on va les boire sur les lieux même, premièrement parce qu'elles y sont toujours plus fortes, en second lieu parce que le voyage, le changement d'objets, la dissipation, font autant de bien que les eaux; & l'on fait que de simples voyages entrepris par des Savans pour aller voir des bibliothèques éloignées, les ont guéris de l'hypocondrie à la-

quelle ils étoient fujets. Ils ne doivent cependant jamais prendre les eaux sans en avoir parlé à un Médecin éclairé; plus elles sont efficaces plus elles peuvent nuire quand on les prend mal à propos ou mal. Le savant MORHOF, étant tombé dans une cacochimie, qui étoit la suite du chagrin, dans un âge avancé, voulut prendre les eaux de Pymont malgré son Médecin, & périt en route au retour [1].

§. 86. Quand les Savans sont attaqués de quelques maladies aiguës il ne faut point oublier que le malade qu'on traite est un Savant & a rarement la vigueur qu'on trouve chez les hommes des autres ordres. L'on a déjà remarqué qu'ils étoient moins fujets aux maladies inflammatoires, ce sont celles des hommes forts, sanguins, bien portants, qu'aux maladies putrides qui sont la suite des mauvaises digestions & des engorgemens dans les viscères du bas-ventre. Aussi la saignée leur convient moins que la purgation (2), elle les jette d'abord

[1] BEHRENS *select. diætic.* p. 480.

[2] RAMAZZINI p. 656.

DES GENS DE LETTRES. 193
dans l'abbattement , & j'ai remarqué
que si quelque raison indispensable
forçoit à faire saigner des Gens de
Lettres dont les études ont déjà dé-
rangé la santé , ils éprouvoient pres-
que toujours des symptomes d'hypo-
condrie nerveuse. L'on attribua la
mort de GASSENDI à des saignées qui
lui firent d'abord perdre ses forces. M.
GESNER , Professeur en physique à
Zuric , & l'un des hommes qui fait le
plus d'honneur à la Suisse , ayant été
saigné à Paris pour une fièvre légère a
la fleur de son âge resta plus de six
mois dans une langueur dont il eut
beaucoup de peine à se remettre (1).
Un autre Médecin de mes amis éprou-
va le même sort , & tous les Mé-
decins qui pratiquent dans des villes
lettrées ont eu sûrement des occasions
de se convaincre de cette vérité qui
est très importante ; les mauvais effets
d'une saignée mal placée chez un hom-
me foible , ne se réparent pas aussi vite
qu'on pourroit le penser.

§ 87. Les purgations vont bien
mieux à la source des maladies fié-

(1) *Vita Gesneri* p. 2.

vreuses des Gens de Lettres que les saignées ; c'est un des remèdes qui opère chez eux de la façon la plus heureuse , & il est difficile que leurs maladies aiguës se terminent bien s'ils ne sont pas évacués , aussi c'est leur remède favori , ils s'y affectionnent , en santé même ils sont trop portés à en abuser : la constipation à laquelle ils sont sujets leur occasionne des maux dont ils ne sont soulagés qu'après quelques selles , & les remèdes qui leur procurent ce bénéfice leur paroissent extrêmement utiles , & en effet , il n'y auroit pas de mal à ce qu'ils s'en servissent quelquesfois moyennant qu'ils choisissent un remède doux & fortifiant. Le Chancelier BACON leur recommande la rhubarbe dont il abusoit [1] , & à laquelle je préférerois l'*aloes* , déjà conseillé par CELSE , &

[1] Non possum probare institutum VERULAMII , qui , ut in ipsius vitâ traditur , sex aut septem diebus ante cibum rhabarbaro usus est , ut immune corpus excrementis redderet. Satius fuisset , si correctâ paulatim victûs ratione , ab omni remedio abstinuisset. Sic enim excrementis , ipsoque adeo remedio purgante , toties assumendo , facile catere , vitamque haud dubie longius producere potuisset. J. G. BERGERUS *de commodis vitæ sobriæ* §. 250.

qui est de tous les purgatif celui qui endommage le moins les digestions ; il paroît agir comme un savon & remplacer la bile , dont la force est souvent perdue chez les Gens de Lettres. Si au contraire elle a acquis trop d'acreté , ce qui les rend sujets à des coliques continuelles , parce que leurs nerfs sont toujours irrités , on doit employer les laxatifs les plus doux , & la pulpe de casse récemment extraite est celui qui convient le mieux. Mais quelque soit celui pour lequel ils se déterminent , je ne puis trop les prévenir contre le danger d'y revenir trop souvent ; ces purgations fréquentes accoutument le corps à ne pas se nourrir & par-là il s'affoiblit , d'ailleurs les intestins deviennent toujours plus paresseux & cessent à la fin toute fonction , la mucosité fine qui les tapisse se détruit & laisse les nerfs à nud , ce qui expose à des coliques violentes & fréquentes qui obligent à un régime très doux dont on ne peut s'écarter le moins du monde sans souffrir des douleurs cruelles.

§. 88. Dès que les Gens de Lettres

ont la fièvre, il faut faire attention à leur cerveau, il s'embarrasse très aisément, & la plus légère fièvre les jette souvent dans un délire d'autant plus fâcheux qu'il diminue l'action des nerfs sur le corps, & cette diminution augmente la foiblesse & troubles les crises, qui se font toujours moins bien à proportion que les nerfs sont plus en désordre. Ceux des hommes de Lettres souffrent dès qu'ils sont un peu malades, ils ont d'abord mal à la tête, le jour, le bruit, la compagnie, tout les fatigue, & j'ai vu plusieurs fois un simple accès de fièvre éphémère accompagné & suivi d'une foiblesse & de symptômes propres à effrayer quelqu'un qui, n'en connoissant pas la vraie cause, seroit porté à les regarder comme des symptômes de malignité.

§. 89. Les convalescences sont toujours longues, le retour des forces lent, l'esprit se ressent singulièrement de l'influence de la maladie, & je n'ai guère vu d'homme de Lettres qui, dans ces circonstances, ne se soit plaint de sa mémoire, & d'une foiblesse de tête.

te peinte sur son visage par un air d'imbecillité. S'ils sont assez imprudens pour reprendre leurs occupations avant que d'être parfaitement rétablis, ils se préparent les maux les plus fâcheux; la tête les yeux, l'estomac seront punis le premiers, & toutes les fonctions s'en ressentiront. L'effet de la contension sur les nerfs est si marqué que j'ai vu plus d'une fois la méditation, ou même une lecture attachante empêcher l'effet des purgatifs. En négligeant leur convalescence les Gens de Lettres s'exposent à ne recouvrer jamais parfaitement leur santé & à se rendre incapable de toute grande entreprise littéraire; c'est mal calculer que de sacrifier le bien être de sa vie au plaisir de se livrer quelques jours plutôt à l'objet de sa passion mais les passions ne calculent jamais, & la passion des sciences est peut-être la plus aveugle de toute.

Ce qui fatigue le plus les doctes convalescens c'est les insomnies; ils ont beaucoup plus de peine à recouvrer le sommeil que les autres malades; quelquefois les vins de liqueur

opèrent dans ce cas très-favorablement, ils produisent, sur-tout chez ceux qui ne se font point accoutumés à cet usage, les meilleurs effets; ils agissent comme les narcotiques & n'en ont point les dangers, au contraire ils rétablissent les forces de l'estomac affoibli par les boissons tiédés que la maladie a rendu nécessaires; ils rapellent les forces & relevent le courage.

§. 90. Quelque soin que les Gens de Lettres doivent donner à leur santé, l'un des plus importants, c'est cependant de ne point s'en rendre les esclaves; on les accuse de contracter aisément des habitudes, & une habitude rigoureuse est une véritable servitude. J'ai connu des Gens de Lettres tellement asservis à leur régime que leur esprit étoit dans la plus complète dépendance du corps, & que peut-on penser d'un homme que l'hure d'un repas différée, la chaleur d'un poële changée, l'heure de son coucher ou de son lever dérangée, rendent inepte à tout? Je me rappelle d'avoir lu, il y a plusieurs années, un ouvrage fait pour prouver que les Gens de Lettres doi-

vent se procurer toutes leurs commodités : un homme qui souffre n'est pas à même sans doute de travailler avec attention , mais la vrai façon pour les Hommes de Lettres de se procurer toutes leurs commodités c'est de s'accoutumer à restindre tous leurs besoins.

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

Mens conscia recti in corpore sano.

Sage & savant ont été long-tems des termes synonymes , & l'on alloit puiser la vertu & la science dans les mé-

mes écoles ; un Savant fans mœurs étoit un être inconnu ,

Quid Musæ sine moribus vanæ proficiant !

On méprisoit les gens qui s'occupant fans cesse de la recherche du beau & de l'honnête , voyent le bien & font le mal , & se privent , par-là , du plus dous des plaisirs le souvenir d'une bonne action , dont les effets , comme ceux de tous les sentimens agréables , sont de porter dans toutes les fonctions une force , une aisance , une régularité qui font la base d'une santé ferme , au lieu que la tristesse , fruit constant des remords , jette les fibres dans le relâchement , trouble les digestions , détruit les forces & conduit à la consommation. Je ne me rappelle point sans émotion les tranfes de quelques hommes qui , ayant abusé des dons qu'ils avoient reçus , ont vu approcher , avec un effroi difficile à peindre , le moment qu'il alloit terminer une carrière si mal remplie , & je ne pense qu'avec délice à la fin douce & consolante de ces hommes respectables qui , suivant le conseil de

PLINE , avoient vécu pendant toute leur vie comme on se propose de vivre quand on est bien mal , & qui ont joui jusqu'au bord du tombeau ; dans une vieillesse avancée , des douceurs d'une conscience sans reproche , de la vivacité de leur sens & de la force de leur génie. Le célèbre Historien Paul JOVE ayant demandé , avec étonnement , à Nicol. LEONICENI , l'un des Hommes de Lettres des plus illustres dans le quinzième siècle , par quel secret il avoit conservé pendant plus de quatre vingt dix ans une mémoire sure , des sens entiers , un corps droit & une santé pleine de vigueur , ce Médecin lui répondit que c'étoit l'effet de l'innocence des mœurs , de la tranquillité d'esprit & de la frugalité (1).

§. 62. Il seroit inutile d'entrer dans de plus longs détails , & je finirai par une réflexion nécessaire peut-être pour

[1] *Vividum , inquit , ingenium perpetuâ vitæ innocentia , salubre vero corpus hilari frugalitatis præsidio facile tuetur. Petr. CASTELLANI vitæ Medic. &c. LEONICENI nâqui à Vicençe en 1428 & mourut à Ferrare en 1524 après y avoir enseigné & pratiqué la Médecine plus de 60 ans.*

prévenir une objection sophistique que l'on pourroit tirer de cet ouvrage. Il offre un tableau des maux que produit un attachement excessif à l'étude, mais il faut se garder d'en conclure que je regarde les études comme dangereuses, & que je veuille en dégoûter; cette grande question est pendante, & je suis éloigné de vouloir entrer dans ce fameux procès; quand il seroit même vrai, ce que je ne crois pas, qu'elles ne contribuent point au bonheur de la société prise en général, on ne pourroit guères nier, il me semble, que la connoissance des Lettres n'augmente le bonheur de celui qui la possède quand il ne l'a acquise ni aux dépens de ses devoirs ni aux dépens de sa santé (1). En montrant par plusieurs exemple le danger des études précoces, je n'ai point prétendu qu'il fallut laisser la première enfance dans une totale oisiveté, ce n'est point mon idée; Je crois les enfans

[1] *Adolescentiam alunt, senectutem oblectant, secundas res ornant, adversis solatium præbent, delectant domi, non impediunt foris, pernoctant nobiscam, perigrinantur, rusticantur.* CICERO *orgt. pro Archia.*

susceptibles d'acquérir , sans inconvé-
 nient , quelques connoissances dès les
 premières années de leur vie (1), mais
 sans doute il faudroit s'y prendre au-
 trement qu'on n'a fait jusques à pré-
 sent ; il me paroîtroit sur-tout extrê-
 mement important que la première
 éducation fut dirigée en vue de la vo-
 cation future ; celle des jeunes gens
 destinés aux études devroit être diffé-
 rente de celle qu'on donne aux autres
 ordres , & ce sont eux dont il faut
 ménager les facultés avec le plus de
 soin dans l'enfance. De dix enfans de
 neuf ans , voués à différentes voca-
 tions , je voudrois que celui qu'on
 voue aux sciences fut le moins savant ;
 a douze ans , qui est l'âge où PASCAL
 & NEWTON ne savoient encore point
 de latin , il commenceroit à avoir la
 supériorité , à seize la distance seroit
 prodigieuse. En blâmant ceux qui se
 livrent aux études avec passion , je

(1 : *Quamlibet parum sit , quod contulerit ætas
 prior , majora tamen aliqua discet puen eo ipso anno ,
 quo minora didicisset. Hoc per singulos annos pro-
 rogatum in summam proficit : & quantum in infantia
 præsumptum est temporis , adolescentiæ , acquiritur.*
 QUINTILIANUS de instr. orat. lib. I. cap. 6

204 DE LA SANTE', &c.
n'a point eu en vuë ceux qui culti-
vent les sciences d'une façon sage; &
si l'on s'expose aux maux les plus fâ-
cheux en sacrifiant tout à l'amour des
lettres, on s'expose à la honte en res-
tant dans l'ignorance. *L'Yncas* ATABA-
LIBA ayant découvert celle de Fr. PI-
ZARRE conçut pour lui un mépris in-
vincible, qui me paroît un excellent
argument pour prouver la nécessité de
l'éducation.

FIN.



