







*grand*

515 62/B

TIS

C. v. l.

18





Digitized by the Internet Archive  
in 2019 with funding from  
Wellcome Library

<https://archive.org/details/b30499884>

DE LA SANTÉ  
DES GENS

MD JE JL JE JL JE JL JE S

Par Mr. TISSOT,  
D. & P. en Médecine.

De la Soc. Roy. des Scienc. de Londres, de  
l'Acad. Méd. Phys. de Basle, de la Soc.  
Econom. de Berne.

Seconde Édition, sur celle de Lausanne, imprimée  
sous les yeux de l'Auteur.

*Mais (Paris) Herbarie*



*Mais*

A GENEVE,  
Chez PELLET & FILS, Imp.

---

M. D C C L X V I I I

1768.

---

*Morbus est etiam aliquis per sapientiam mori.*

PLINE.

---



---

AUX HAUTS, ILLUSTRES

ET

PUISSANTS SEIGNEURS

LES SEIGNEURS ADVOYERS,  
THRESORIERES, BANNERETS  
ET SENATEURS DE LA VILLE  
ET REPUBLIQUE DE BERNE.

HAUTS, ILLUSTRES 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 honorable que peu attendu. Ne pouvant point vous prouver ma reconnoissance par des faits, permettez-moi, Hauts, Illustres & Puissants Seigneurs, de vous en offrir publiquement la foible expression, & recevez avec bonté l'hommage de ce premier essai de mes travaux académiques dans*

la chaire que vous venez de me confier.  
Veuille LA PROVIDENCE faire prof-  
pérer cet établissement & répandre ses plus  
précieuses bénédictions sur l'Etat que vous  
régissez & sur les personnes de Vos Excel-  
lences, à qui j'ose demander instamment la  
continuation de leur haute bienveillance.

*Je suis avec un profond respect,*

HAUTS, ILLUSTRES ET PUISSANTS  
SEIGNEURS,

DE VOS EXCELLENCES

Lausanne le 24<sup>e</sup>  
Avril 1766.

Le très - humble & très-  
obéissant Serviteur,

TISSOT.

---

## P R É F A C E.

**J**E n'avois jamais pensé à donner cette dissertation en François : j'avois même détourné M M. *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 (a), m'a mis dans la nécessité de le faire réimprimer sous mes yeux, pour me soustraire à la honte d'avoir fait

---

(a) *Avis aux Gens de Lettres & aux personnes sédentaires sur leur santé*, traduit du latin de M. *Tissot* Médecin, à Paris chez *J. Th. Herissant* fils. Non-seulement l'ouvrage est considérablement tronqué, mais il est si horriblement défiguré que dans plusieurs endroits je n'ai pas pû le comprendre, & presque partout le traducteur paroît n'avoir pas saisi le vrai sens de l'original, qui avoit bien assez de ses fautes d'ordre, d'omission, d'inexactitude & d'impression, sans être défiguré par celles contre le sens commun & les premiers élémens de la Médecine dont la traduction est remplie.

un auffi mauvais livre que celui qu'on publioit fous mon nom , & qui n'est point le mien , quoiqu'on ait cherché à le perfuader au public , en difant fauffement dans l'avis qu'on a mis à la tête de cette informe brochure , dont je n'avois jamais entendu parler quand je la vis annoncer dans un Catalogue ; „ M. „ *Tiffot* lui-même a bien voulu jeter les „ yeux fur cette traduction ; il a approuvé „ les notes qui y font ajoutées , & „ l'on a profité , avec reconnoiffance , de „ les observations. „ ( a )

Je ne me propofai d'abord que de la corriger fur l'original , & d'en faire fimplément une traduction fidèle , mais cela a été impoffible , & étant obligé de la

---

( a ) Il feroit fort à fouhaiter que tous les traducteurs fiffent toujours ce que celui-ci dit avoir fait , & confultaffent les Auteurs , comme prefque tous les traducteurs de l'*Avis au Peuple* ont bien voulu le faire ; le public & l'Auteur y gagneroient , mais c'est une indignité repréhenfible 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. & je prie tous Messieurs les Journalistes de vouloir bien répandre mon défaveu.

refondre , je me suis déterminé à inférer 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 milieu d'interruptions continues , qui jointes à l'envoi 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 devrois 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 matière étoit presque 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 trouve la matière envisagée sous quelques-uns de ses vrais points de vue : mais M. *Ramazzini* n'en avoit point fait le plus grand nombre, & M. *Platner* qui auroit sans doute épuisé cette matière 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. *Pujati*, célèbre Professeur à Padoue, dont on a d'ailleurs d'excellents ouvrages, a publié sur cet intéressant sujet n'est qu'une pure compilation de diététique générale, sans aucune vue relative à l'état des Gens de Lettres & sans aucune observation neuve. (a)

J'ai tâché de faire saisir toutes les circonstances particulières, relativement à la santé, qui différencient l'état des Savans de celui des autres ordres de la so-

---

(a) *Della preservazione della salute de Letterati, Venez. 1762.*

cieté , & 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 auffi falutaire qu'il feroit à fouhaiter , & je ferai bien fatisfait fi cette respectable partie des hommes , qui fe confacre à l'instruction des autres , trouve ici quelques confeils dont l'obfervance puiſſe diminuer les maux auxquels leur vocation les expoſe. Ils pourroient eux-mêmes contribuer à perfectionner cet ouvrage ſ'ils vouloient bien me communiquer les obſervations importantes qu'ils peuvent avoir faits ſur leur propre état.

L'on ne trouvera rien de nouveau dans la partie diétetique ; prefque tous les confeils que j'y donne ſe trouvent dans tous les Auteurs qui ont écrit ſur les moyens de conſerver la ſanté : mais ſi l'on ſe rend illuſtre en publiant des vérités nouvelles, on ſe rend utile en mettant celles qui ſont

x P R E F A C E.

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 resultat 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 elles ne font de tort à personne.

*A Lausanne le 8. Avril 1768.*

---

DE LA SANTÉ  
DES  
GENS DE LETTRES  
ET DES  
VALÉTIJDIJNAIRES.

§. I. **A**Ppellé, Messieurs, à introduire dans cette Académie 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 plus doux de déclarer publiquement combien de choses importantes elle emprunte de la Religion. J'aurois aimé à confondre ces vils imposteurs, qui osent noircir celle des Médecins. Je me serois plu à prouver combien de lumières porte à son tour dans la Religion une science, qui, toute occupée de l'examen de la plus parfaite des créatures, tire du mécanisme admirable de l'homme sain, & de la guérison

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 révélée , contre les infidèles & les incrédules : *Sydenham* son ami , & l'*Hippocrate* moderne ; l'immortel *Locke* ; le grand *Boerhaave* , le célèbre *Hofmann* , homme véritablement pieux , quoiqu'il ne fut pas absolument exempt de quelques restes de superstition , & pour parler de nos contemporains *M. Tralles* qui a refusé si victorieusement les sophismes de *La Mettrie* ( a ) ; *M. De Haller* , qui dans un discours où l'on retrouve cette force qui caractérise tous ses ouvrages , a discuté les principes & les suites funestes de l'irreligion , & les a opposés aux vérités fondamentales & aux heureux effets du christianisme. ( b ) Il est vrai que plus les Médecins sont éclairés , plus ils se refusent à la superstition & à toutes ses pratiques , aux extravagantes reveries du peuple de tous les ordres , aux délires d'une imagination déréglée que chaque Docteur propose comme la règle du vrai , parce que c'est son opinion ;

---

( a ) *Anima humana* , &c.

( b ) *Discours sur l'irreligion* à Neuchâtel 1755.

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

Je me ferois occupé agréablement à développer cette union étroite , cette parfaite enchaînage , cette dépendance réciproque qu'il y a entre la science des mœurs & celle de la santé , & j'aurois couru cette carrière avec d'autant plus d'assurance qu'elle a été frayée par les deux plus grands maîtres *Hippocrate & Galien*. Le premier dans son petit traité de la 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 second a fait voir avec succès l'influence des divers états du corps sur les facultés de l'ame. Il y a plus de 16. siècles qu'il prioit les *Philosophes* , qui sont chargés de l'éducation de la jeunesse , de lui remettre ceux qui seroient déréglés dans leurs mœurs. „ Que ceux qui ont de la peine „ à croire que la nourriture puisse rendre les uns „ plus modérés , les autres plus dissolus , d'autres

„ incontinens , plusieurs sobres , entreprenans , ti-  
 „ mides , doux , modestes , hargneux , viennent  
 „ à moi , pour apprendre ce qu'il leur convient  
 „ de manger & de boire ; ils se sentiront plus pro-  
 „ pres à la Philosophie morale & plus capables de  
 „ perfectionner les facultés d'une ame raisonna-  
 „ ble , quand j'aurai par ce moyen fortifié leur pé-  
 „ nétration & leur mémoire , que je les aurai  
 „ rendus plus studieux & plus sages. Car outre  
 „ ce qui regarde les alimens & la boisson , je les  
 „ instruirai de l'influence des vents , de la tem-  
 „ pérature de l'air qui nous environne , des lieux  
 „ qu'il faut préférer & de ceux qu'on doit évi-  
 „ ter. „ ( a . )

Avec quelle étendue que j'eusse traité la ma-  
 tière , 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 tri-  
 bunal , la balance de Thémis à la main , veut-il  
 décider des questions de droit civil , de droit cri-  
 minel , ou de droit ecclésiastique , il rencontre une  
 infinité de cas , où il a besoin de nos principes , &  
 de cette branche étendue de la médecine qu'on  
 nomme *Médecine du Barreau*.

II

---

( a ) Livre *quod animi mores , corporis temperamenta  
 sequantur*. cap. 3. Charterius tom. 5. p. 457.

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

La partie de ce Tout, qui s'occupe du corps, entant que corps, a conservé le nom de Physique, tandis que les autres ont reçu des noms particuliers relatifs aux diverses espèces de corps qu'elles contemplent. Le corps humain est l'objet de la médecine. Et qu'est-ce que la Médecine sans la Physique? quiconque ignore les forces & les propriétés des corps & les loix du mouvement, n'apprendra jamais l'art de guérir: les Professeurs en Médecine ne se chargent point de pareils Ele-

ves. Mais si la Médecine doit beaucoup à la Physique, elle lui rend aussi beaucoup. Et combien ne l'ont pas enrichie les Médecins ? C'est *Gilbert*, Médecin Anglois, qui a le premier bien exposé les phénomènes électriques : *Boyle*, Dr. d'Oxford, a rendu plus de services à la Physique qu'aucun autre Savant ; *Boerhaave*, par ses expériences sur les élémens, lui a fait prendre une face nouvelle : & , pour n'en pas nommer davantage, le célèbre *Muschembroek*, que tous les Physiciens regardent unanimément comme leur Coryphée, avoit commencé 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 Pères de la Médecine dans leur langue ? & qui ne regrette pas d'ignorer celle des Docteurs Arabes dont on a jusques à présent que de mauvaises traductions.

La Médecine à son tour fournit des secours à ces sciences. L'histoire a des obscurités que la Médecine seule peut éclairer. *Celse* que lisent jour

& nuit ceux qui désirent de parler un latin élégant & pur, est un des Médecins les plus illustres de l'antiquité. *Pline* n'a pas pratiqué la Médecine, mais il l'a sçue, il n'a presque travaillé que pour elle, & c'est de son ouvrage qu'on a dit, à bien juste titre, qu'on n'y trouvoit pas seulement des secours pour la latinité, comme dans les autres Auteurs, mais qu'il la renfermoit toute entière. *Aretée*, que nous respectons comme un grand maître dans l'art de la santé, ne l'est-il pas aussi dans la langue grecque. *Galien*, a une éloquence qui lui est propre. *Alexandre de Tralles* a la sienne, & les amateurs de l'Arabe avouent qu'il n'est nulle part aussi pur que dans les écrits des Médecins.

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

---

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

vents; Médecin appelé à parler devant une Compagnie savante, j'ai cru pouvoir espérer de l'intéresser en l'entretenant de la santé des gens de Lettres.

§. 2. Il y a long-tems qu'on a remarqué que l'étude des sciences étoit peu favorable à la santé du corps ; & *Celse* après avoir averti les gens de lettres du danger de leur vocation, leur a donné des conseils pour y remédier. *Plutarque*, cet excellent Juge de ce qui mérite le nom de bon & d'honnête, alloit plus loin, & vouloit non-seulement que les savants fissent usage des préceptes de la médecine, mais même qu'ils l'étudiaissent; il trouvoit déraisonnable qu'ils consacraient leur vie à des études souvent inutiles, tandis qu'ils négligent l'art de la santé. Sans doute qu'ils ignorent, dit-il, que cet art précieux, fut long-tems une partie de la philosophie, & que la médecine est surtout nécessaire à ceux qui épuisent leur 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, & du corps sur l'esprit: la médecine s'occupe d'objets moins grands, mais peut-être plus certains, & sans remonter aux causes premières de cette action réciproque des deux substances qui composent l'homme, elle se borne à observer attentivement les phénomènes qui en résultent. L'expérience lui apprend que tel état du corps produit nécessairement tels mouvemens de l'ame; que tels mouvemens de l'ame produisent nécessairement tels mouvemens du corps; que tandis que l'ame est occupée à penser une partie du cerveau, est dans un état de tension qui le fatigue: elle ne porte pas plus loin ses recherches, & n'a pas besoin d'en savoir davantage.

L'union de l'esprit & du corps est en effet si forte, qu'on a de la peine à 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. *Platon* avoit déjà vu le danger d'une trop grande contention: *Quand l'action de l'ame est trop forte*, dit-il, *elle porte au corps des secousses qui le jettent dans la langueur; si elle fait un effort dans certaines circonstances, le corps s'en ressent, il est échauffé & affoibli.* *Ramazzeni*, célèbre médecin italien, a observé les mêmes maux: *L'union de l'ame & du corps est telle qu'ils partagent réciproquement le bien & le mal qui leur arrive; l'esprit est incapable de s'occuper quand le corps est fatigué par les exercices excessifs; & une application trop soutenue à l'étude détruit le corps*

en dissipant les esprits animaux qui sont nécessaires à sa réparation. (a)

Pour comprendre ces influences du travail de l'esprit sur la santé 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 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 principales de la machine humaine, qu'il n'y a aucune fonction à laquelle ils ne soyent nécessaires, & que dès que leur action est dérangée toute l'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 tempéramment sans qu'aucune autre cause étrangère y ait part.

---

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

§. 5. Les inconveniens 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 Montelquieu , & sur-tout les grands plaisirs. Les fibres qui en ont été les organes , ont besoin de repos ; il faut en employer d'autres , plus propres à nous servir & distribuer ; pour ainsi dire , le travail ( a ). Mallebranche fut saisi d'une palpitation violente en lisant l'Homme de Descartes ; & il y a maintenant à Paris un Professeur de rhétorique qui se trouve mal à la lecture des beaux endroits d'Homère. ( b )

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

( a ) Petit porte-feuille , p. 113.

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

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 littéraires (a) avoient détruit la santé : il lui prenoit des étourdissemens dès qu'il écoutoit avec attention une histoire, un conte frivole ; il étoit dans des angoisses violentes toutes les fois qu'il s'efforçoit de rappeler dans sa mémoire quelque chose qu'il avoit oublié ; souvent même le cœur lui manquoit par degrés, & il éprouvoit une sensation pénible de lassitude. Ce qu'il y avoit de plus fâcheux, c'est qu'il ne pouvoit s'arrêter dans cette recherche involontaire ; quelqu'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 (b). 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 (c) ; & un Auteur mo-

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

(b) *Commentar. in Boerhaav. aphor. t. 3. p. 413.*

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

derne parle d'un homme dont le bras enflait considérablement dès qu'il pensoit ou qu'il éprouvoit une sensation vive. ( a ) 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 remarquat aucun vice extérieur. Il se fit lire , mais bientôt il ne put plus se servir de son cerveau , ni même soutenir quelques minutes la conversation la plus indifférente.

Mon ami , 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 Métaphysique , bientôt il sentit une lassitude d'esprit , à laquelle il opposa de nouveaux efforts d'application , ils augmentèrent la faiblesse , & il les redoubla. Ce combat dura six mois , & le mal augmenta au point que le corps & les sens s'en ressentirent. Quelques remèdes rétablirent un peu le corps , mais l'esprit & les sens tombèrent par une gradation insensible dans l'état de stupeur le plus complet. Sans être aveu-

---

( a ) M. *Bordeux* prix de l'Acad. de Chir. t. 6. p. 199.

glé il paroiffoit ne pas voir ; fans être foudr il paroiffoit ne pas entendre ; fans être muet il ne parloit plus. Du refte , il dormoit , buvoit , mangeoit fans goût & fans dégoût , fans demander & fans refufer. On le crut incurable , & on ne lui donna plus de remèdes ; cet état dura un an. Au bout de ce tems on lut devant lui une lettre à haute voix, il tressaille , fe plaint fourdement & appuye fa main fur l'oreille ; on s'en apperçoit & on lit plus haut ; alors il crie & donne des fignes de la douleur la plus aiguë ; on réitere l'expérience , & le fens de l'ouïe eft racheté par la douleur. Tous les autres font rachetés fucceffivement de la même façon , & au retour de chaque fens on remarqua une diminution dans la ftupidité ; mais l'épuifement & les douleurs le mirent pendant long-tems aux portes de la mort ; enfin la nature l'emporta prefque fans aucun fecours de la médecine ; il fe rétablit entièrement , & eft aujourd'hui un de nos meilleurs Philofophes ( a ). Il eft impoffible d'expliquer ces phénomènes au-

---

( a ) Cette obfervation eft tirée d'un chapitre fur les effets de la contention d'efprit que M. Zimmerman a mis dans fon *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 eft plein de chofes utiles , dont je ferai encore ufage.

trement que par le vice des nerfs, & par l'influence que l'ame a sur eux.

§. 8. Quant à l'action de l'ame sur l'estomac, elle se démontre tous les jours par des expériences que chacun peut vérifier soi-même. L'homme qui pense le plus, est celui qui 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 mènent une vie sédentaire, & qu'ils ne soient pas d'une constitution plus robuste que d'autres. Combien y a-t-il au contraire de gens d'esprit dont les 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 ar-

deur 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 exhaltées , 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 ( a ). Cette suite fâcheuse des études forcées est une de celles qui a été le plus constamment observée. *Aristote* étoit obligé d'avoir toujours sur l'estomac une vessie pleine d'une huile aromatique, & *M. A. Antonin* avoit tellement ruiné le sien par la tension continuelle dans laquelle la régie de l'Empire du monde & la culture des lettres tenoient son ame , qu'au rapport de *Galien* , son premier Médecin , il étoit exposé à des crudités dont il ne pouvoit se guérir que par un jeûne de vingt - quatre heures , & un verre de vin chaud dans lequel on faisoit infuser quelques grains de poivre. Le même Auteur nous a conservé l'histoire d'une femme nommée *Arria* , qu'il aimoit beaucoup , & qui , en se livrant à

---

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

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 (a) : *M. Boerhaave*, qui vécut long-tems dans une ville où l'on cultive beaucoup les Lettres, dit que l'étude commence par détruire l'estomac, & que si l'on n'y remédie, le mal peut dégénérer en mélancolie. Un mauvais estomac, disoit un célèbre Médecin Portugais, suit les Gens de Lettres comme l'ombre suit le corps (b). J'ai vu moi-même des malades qui ont été punis de cette intempérance littéraire, d'abord par la perte de l'appétit, la cessation absolue des digestions, un affoiblissement général, qui en étoit l'effet ; 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 long-tems que ces deux substances courroient la même carrière, les travaux de l'esprit fussent

---

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

(b) *Amali Lusitani curat. Medicæ. p. 153.*

dépendans jusqu'à un certain point de la santé corporelle ; cette vérité a toujours été reconuue. *Pline le jeune* a dit énergiquement que les *étayes du corps étayoient l'esprit* (a) , & *Démocrite* avoit dit long-tems avant lui : *La force de l'esprit augmente avec la santé ; lorsque le corps est malade , l'esprit ne peut vaquer à la méditation.* (b) Il n'est donc pas étonnant qu'il s'affoiblisse , après avoir épuisé le cerveau & affoibli les nerfs. Qu'on ne m'objecte point la conduite de *Platon* qui choisit pour son auditoire un séjour mal sain , dans l'idée que sa santé étant moins robuste , son esprit en seroit plus propre aux méditations. La conduite de *Platon* , dans ce cas , étoit opposée à sa doctrine générale , & relative à sa constitution volumineuse & disposée à l'embonpoint ; ce qui lui faisoit souhaiter d'avoir la fièvre pour maigrir. Qu'on ne m'objecte point non plus quelques hommes de Lettres très-valétudinaires ; 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-gran-

---

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

(b) *Epist. ad Hippocrat. Foes. t. 2. p. 1288.*

de, 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 caractérisent l'affoiblissement du genre nerveux, sont une espèce de pusillanimité qu'on ne connoissoit point auparavant ; la défiance, la crainte, la tristesse, l'abattement, le découragement : l'homme qui avoit été le plus intrépide vient à tout craindre ; la plus légère entreprise l'effraye, le plus petit événement imprévu le fait trembler, la plus légère indisposition lui paroît une maladie mortelle, & la mort est une idée affreuse qu'il ne soutient point. Il y a eu des tyrans qui ont condamné à la mort des Philosophes qu'ils 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 hypocondriaques ? On voit tous les jours les Gens de Lettres, chez lesquels cette maladie commence à germer, obligés d'abandonner leurs livres chéris ; leurs nerfs en s'affoiblissant, les rendent incapables d'attention ; ils perdent la mémoire ; leurs idées s'obscurcissent ; des chaleurs de tête, des palpitations, un accablement général, la crainte de mourir subitement, sont tom-  
ber

ber la plume de leur main. Le repos des nourritures succulentes , l'exercice , leur rendent une partie de leurs forces , ils retournent à leurs livres , & sont encore forcés à les quitter. La journée s'écoule dans ces alternatives ; le soir ils sont fatigués, abattus , ils se mettent au lit, passent une mauvaise nuit ; 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 opiniâtement à des études philosophiques , ne peut plus ouvrir un livre sans éprouver une convulsion des muscles de la tête & du visage, il lui semble alors qu'on lui serre la tête avec des cordes. Il seroit inutile d'accumuler un plus grand nombre d'exemples qui grossiroient cet ouvrage sans rien ajouter à la démonstration déjà trop complète du danger des études opiniâtres , & de ses funestes influences sur la force du genre nerveux. *Le travail du cabinet, dit M. ROUSSEAU, rend les hommes délicats, affoiblit leur tempérament , & l'ame garde difficilement sa vigueur quand le corps a perdu la sienne. L'étude use la machine , épuise les esprits , détruit les forces, énerve le courage , rend pusillanime , incapable de résister également à la peine & aux passions (a).*

---

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

§. 10. Les travaux de l'esprit ne produisent pas seulement l'affoiblissement & la mobilité excessive du genre nerveux, mais aussi les maladies de nerfs les mieux caractérisées & les plus graves. *Galien* a vu un Grammairien qui tomboit en épilepsie toutes les fois qu'il méditoit ou enseignoit avec chaleur (a). J'ai vu moi-même, & *M. Van Swieten* 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. Hoffman* 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 (b). Le célèbre *Petrarque* paya de même prix son amour pour les Lettres.

§. 11. 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'appliquant trop à la solution

---

(a) *De loci affect. l. 5. c. 6. Charter. t. 7. p. 492.*

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

d'un problême difficile (a). On fait l'accident singulier arrivé à M. le Chevalier d'Epernai ; après quatre mois de travaux assidus , il perdit sans aucuns symptômes de maladie , la barbe , les cils , les sourcils , enfin les cheveux & tous les poils du corps (b). Ce phénomène s'explique aisément par le manque de nourriture dans les petits bulbes qui servent de racine aux poils , manque de nourriture qui pouvoit avoir trois causes ; 1°. le dérangement des fonctions de l'estomac , premier organe de la digestion & de la nutrition ; 2°. la diminution de l'action des nerfs qui ont tant de part à la nutrition , & qui , étant occupés par l'ame , devoient mal fonctionner pour le corps ; 3°. cette petite fièvre , à laquelle quelques Gens de Lettres sont sujets , & qui , détruisant la lymphe nourricière , rend les Gens de Lettres pâles , maigres , & les jette enfin dans le dépérissement & la consommation , fièvre qui dépend elle-même de ce quelquefois une forte contention d'esprit anime l'action du cœur & en rend les battemens plus fréquents.

§. 12. Pour se faire une idée des effets d'une

---

(a) *Van Swieten* t. 4. p. 305.

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

méditation trop forte , on peut souvent la regarder 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 saignées , 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 esprits & 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 diffé-

rence 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 ces causes empêche en effet, pour un tems, la séparation suffisante de cette liqueur précieuse, mais n'en dérange point les organes, au lieu que la seconde, les travaux de l'esprit, attaquent l'organe même, comme je le développerai mieux plus bas. La première soustrait à la fabrique la matière à ouvrer, la seconde dérange les métiers même, & ce sont ces dérangemens du cerveau, fruits de l'étude excessive que je dois examiner; ils dépendent de trois loix de l'œconomie animale qui formeront autant d'articles.

§. 13. La première c'est que quand l'ame long-tems occupée a imprimé une trop forte action au cerveau, elle n'est plus maîtresse de la reprimer; cet ébranlement se continuë malgré elle, & réagissant sur elle lui fait éprouver des idées qui sont un vrai délire, parce qu'elles ne répondent plus aux impressions extérieures des objets, mais à la disposition intérieure du cerveau, dont quelque partie devient incapable de recevoir les nouveaux mouvemens que les sens lui transmettent.

*Spinello*, fameux peintre Toscan, ayant peint la chute des anges rebelles, donna des traits si terribles à *Lucifer* qu'il en fut lui-même saisi d'horreur, & tout le reste de sa vie il crut voir continuellement ce démon lui reprocher de l'avoir représenté sous une figure si hideuse. *M. Pascal*, l'une des âmes les plus fortes, après des travaux forcés & de profondes méditations, eut tellement le cerveau blessé qu'il croyoit avoir toujours à son côté un gouffre de feu; l'agitation perpétuelle de quelques-unes de ses fibres lui transmettoit sans cesse cette sensation, & sa raison vaincue par ses nerfs, ne put jamais triompher de cette idée. Combien d'autres encore que leur esprit trop exalté a entraîné pour jamais au-delà des limites du vrai? *Gaspard Barlaeus*, Orateur, Poète & Médecin n'ignoroit pas tous ces dangers, il en avertissoit souvent son ami *Constant Hughens* (a); mais il s'aveugloit sur lui-même, & ses études excessives lui affoiblirent tellement le cerveau, qu'il croyoit que son corps étoit de beurre: il fuyoit le feu avec soin; à la fin ennuyé de ses

---

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

erreurs continuelles , 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'étude des Lettres & de la médecine , dont il auroit certainement avancé les progrès ; les lectures , les expériences , les méditations l'occupoient jour & nuit : il perdit d'abord le sommeil, il eut ensuite des accès passagers de folie , enfin il devint tout à fait fou , & on eut bien de la peine à lui sauver la vie. J'en ai vu d'autres que les Lettres avoient d'abord 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 heures continuës 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

bon sens à plusieurs égards , il attribuoit ses fréquentes coliques aux combats que se livroient sans cesse sept cavaliers renfermés dans ses entrailles. On en a vu d'autres qui se croyoient une lanterne ; quelques - uns qui pleuroient la perte de leurs cuisses.

Les personnes qui sont le plutôt dérangées par les efforts de l'ame sont celles qui s'occupent sans cesse d'un même objet ; il n'y a alors qu'une partie du *sensorium* qui soit tendue , & elle l'est toujours. L'action des autres ne la soulage point ; cette partie se fatigue & se détruit 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 fatigue 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 - sensée jusqu'à l'âge de vingt-cinq ans , qui s'étant par malheur attachée à la secte des *Herneutes* ou *Mo-*

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

§. 14. La seconde Loi à laquelle le corps humain est sujet & de laquelle dépendent une partie des maladies de cerveau que l'étude occasionne , c'est que les humeurs se portent à la partie qui est en action. M. Morgagni a connu à Bologne un Savant à qui il prenoit un saignement du nez , lorsqu'il lui arriroit le matin de méditer avant d'être

levé (a). Quand le cerveau agit , il reçoit une nouvelle quantité de sang , qui , donnant trop de ton & de mouvement aux vaisseaux , produit ce sentiment de douleur & de chaleur dont j'ai parlé , & d'autres maux plus funestes , suivant les différentes dispositions du cerveau , du sang & le concours des circonstances étrangères. Tels sont les tumeurs , les anevrismes , les inflammations , les suppurations , les squirres , les ulcères , l'hydropisie , les maux de tête , les délires , les assoupissemens , les convulsions , la léthargie , l'apoplexie , les insomnies qui tourmentent les gens de lettres , & qui 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 tems si indifférent sur tout , que rien ne pouvoit l'intéresser (b). Qui ne connoît 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 mala-

---

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

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

diés soporeuses ; portée au plus haut degré , elle produit l'apoplexie , mort trop ordinaire aux gens de lettres. Ils sont punis par la partie qui a péché ; l'étude en produisant le double mauvais effet d'affoiblir le cerveau , & d'y déterminer une plus grande quantité d'humeurs en amène à la fin les maux les plus fâcheux qui se déclarent souvent quand d'autres circonstances concourent pour porter beaucoup de sang à la tête. On a vu plus d'une fois de grands Prédicateurs & des Professeurs illustres, mourir dans leur chaire même , comme cela arriva à Leipzig au célèbre *Curtius*. *Tite-Live* nous a conservé l'histoire du Roi *Attale* , qui , exhortant les Béotiens à faire alliance avec les Romains , mourut au milieu de son discours ; & à Basle , dans une cérémonie académique , un des candidats qui s'étoit déjà fatigué par de longues études préliminaires , fit encore de si grands efforts pendant la cérémonie pour réciter son discours , qu'il tomba en apoplexie & mourut sur le champ (a).

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

---

(a) *Felic. Plater, obs. p. 28.*

la sainte Cène , bégaya , tomba dans le délire & ensuite en apoplexie , & delà en enfance , dans laquelle il vécut six mois. *M. Morgagni* parle aussi d'un Moine Prédicateur qui mourut d'apoplexie 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 apoplexies chez les gens de lettres , elles ont lieu sans être déterminées par d'autres causes que la disposition occasionnée par leur genre de vie. *M. Zimmerman* me fournit encore ici une observation très-intéressante. Un Ecclésiastique Suisse , qui s'étoit acquis beaucoup de réputation par ses sermons , voulant la soutenir , lut beaucoup , composa avec beaucoup de soin , & exerça beaucoup sa mémoire pour apprendre : par cette contention d'esprit continuelle il perdit peu à peu son activité , ses forces se dissipèrent , & sa mémoire diminua à mesure qu'il fit des efforts pour la remonter. A la fin les idées nouvelles ne voulurent plus rester , mais il conserva le souvenir des anciennes ; enfin il eut une apoplexie qui le rendit paralytique d'un côté : on le transporta aux bains de Badens en Suisse , & il y mourut à l'âge de 42. ans.

L'on a vu un Professeur de Berne très-versedans la connoissance des langues orientales , hom-

me encore à la fleur de son âge , & d'un travail infatigable , devenir imbécille & tomber en enfance ; la cause de cet accident étoit de l'eau qui s'étoit répandue dans les différentes parties de son cerveau ( *a* ).

L'on trouve dans les consultes de *Vepfer* l'histoire d'un jeune homme de famille , âgé de 22. ans , qui s'étant livré jour & nuit à des études continues , tomba dans un délire qui devint bientôt phrénétique , & dans sa fureur il blessa plusieurs personnes , & tua son garde ( *b* ). 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 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

---

(*a*) *Haller element. physiol. t. 4. p. 317.* L'on trouve une histoire très-détaillée & très-intéressante de cette maladie dans le même ouvrage de *M. Zimmerman* , mais sa longueur m'empêche de l'inférer ici.

(*b*) *Observat. de affectib. capit. obs. 85. p. 327.*

& tout sentiment (a). Enfin le somnambulisme est encore un effet de la même cause ; on a vu à Leipzig un étudiant en Médecine qui, ayant travaillé pendant deux mois avec une ardeur prodigieuse , 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 parcourroit ses cahiers , prenoit le Dictionnaire de *Castelli* , cherchoit des mots , se fâchoit quand il ne croyoit pas les trouver , sourioit quand il croyoit les trouver , écrivoit même en caractères très-lisibles , & alloit ensuite se remettre au lit , où il continuoit son sommeil (b).

Parmi les maux que cette grande quantité d'humours 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.

§. 15. La troisième loi de la Nature en conséquence de laquelle les travaux littéraires produi-

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

(b) *Bohn ap. Haller thes. medic. pract. t. 7. p. 439.*

sent 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 longtems avant le tems. Dans les enfans le cerveau est trop tendre , dans les vieillards il est trop dur , & ces deux excès l'empêchent également de conserver les oscillations qui excitent la pensée. C'est la mémoire qui chancèle la première , comme l'observe *Galien* (a) , & qui présume 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* (b) , de fatiguer sa vue , pour être attaqué d'une infinité de maladies nerveuses. Il n'y a point d'homme qui ne puisse éprouver combien la longue application des yeux affoiblit la tête ; & je l'ai souvent vérifié sur moi-même. Si après un accès de fièvre ou quelque autre incommodité , il m'arrive,

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

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

avant que d'avoir repris mes forces , de regarder longtems un même objet , il me prend des vertiges , des envies de vomir , & j'éprouve dans tout mon corps un sentiment douloureux de fatigue & d'épuisement.

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

faut-il

faut-il inférer que les longs travaux de l'esprit, lorsqu'ils sont excessifs, ne soient pas nuisibles ? Gardons-nous de tirer une si fautive conclusion ; on pourroit seulement présumer qu'il y a des hommes nés pour ces fortes d'excès, & que peut-être cette heureuse disposition des fibres qui forme les grands hommes, est la même que celle qui conduit à la vieillesse.

*Mens sana in corpore sano.*

D'ailleurs, c'est bien plus par la force de leur génie que par l'assiduité de leur travail que ces grands hommes se sont fait un nom immortel. De doux loisirs, les distractions que la célébrité même entraîne nécessairement, l'exercice que les devoirs de leur état les obligeoient à prendre, 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 (a) : il avoit cultivé les Sciences dès sa jeunesse jusqu'à ses derniers jours ; il étoit profondément versé dans toutes cel-

---

(a) M. Polier Prof. en Catechèse & en langues orientales.

les qui étoient proprement l'objet de sa vocation & dont le district est si étendu ; il n'y en avoit aucune autre sur lesquelles il ne fut instruit : tant de connoissances supposoient de grands travaux, sa santé n'en avoit cependant point été altérée ; & nous l'avons vu entrer dans son dix-huitième lustre sans avoir rien perdu ni de la force de son génie ni de la vivacité de ses sens ; m'objecterez-vous cet exemple ? Non, Messieurs ; mais le souvenir des détails de sa vie vous le présentera comme un modèle à offrir à tous les Gens de Lettres. Il sçut être savant sans cesser d'être homme ; il sçut acquérir les connoissances les plus profondes & les plus variées sans sacrifier ses devoirs à la science, & en remplissant ceux de citoyen, de père, de Professeur, d'ami, de membre de la société, comme s'il n'eut été que citoyen, que père, 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 gaieté, cette aménité que le cabinet tue, & qu'on n'entretient qu'en commerçant avec les hommes pour leur faire du bien. En examinant le genre de vie de M. de Fontenelle, dont le nom est à la tête du catalogue des Gens de Lettres parvenus à

la plus grande & à la plus heureuse vieillesse, on se convainc également que ce n'est qu'en alliant les douceurs de la vie civile aux travaux littéraires qu'il a pu courir sans infirmité cette longue carrière. Toutes ces vies ne ressemblent point à celles 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 manoeuvre 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 brulantes 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 composé de vaisseaux & de fluides contenus & mis en mouvement dans ces vaisseaux. Lorsque les vaisseaux n'ont ni trop, ni trop peu de force, lorsque les fluides ont la consistance qui leur convient, qu'ils ne sont ni trop ni trop peu en mouvement, l'homme est dans l'état de santé. Mais faisons-y attention, le mouvement du sang est ici ce qui intéresse le plus : dès qu'il change, l'état des solides & des fluides change avec lui ; s'il est trop fort, les solides s'endurcissent, les fluides deviennent épais ; s'il est trop foible, la fibre se relâche, le sang s'atténue. Tout le corps est formé par le chyle qui est plus léger qu'aucune autre partie solide ou fluide ; le mouvement assemble, réunit, 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 meut toute la masse des fluides ; mais il ne peut pas tout faire lui seul, & l'Auteur de la Nature lui a donné plusieurs secours qui ne peuvent lui manquer, sans que la circulation se ralentisse, & qu'il en résulte plusieurs maladies causées par ce ralentissement.

Parmi ces secours destinés à aider la circulation & à augmenter l'action des vaisseaux, le mouvement musculaire est un des plus efficaces. On peut s'en convaincre en voyant tous les jours les Chirurgiens, après une saignée, hâter le mouvement du sang, en faisant tourner un étui au malade; ou, encore plus aisément, en remarquant combien l'exercice hâte le 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 dessuetude, hors d'état de supporter le mouvement : la circulation privée d'un secours considérable & abandonnée aux seules forces du cœur & des vaisseaux, s'affoiblit d'abord dans les plus petits, & enfin dans tout le corps. La chaleur diminue, les humeurs crouissent & se corrompent; les unes s'atténuent, les autres s'épaississent, toutes sont altérées; & les sécrétions & les évacuations naturelles ne se faisant plus bien, le corps reste surchargé des hu-

meurs excrémentitielles , dont l'évacuation régulière est le conservateur le plus sûr d'une santé ferme : leur acrimonie mine par degrés le corps , les forces diminuent , le sang devient aqueux ; de là , entr'autres maladies , l'hydropisie si ordinaire chez les Gens de Lettres , & qui attaque souvent le cerveau même , comme on l'a déjà vu plus haut , & comme j'en ai eu depuis peu un nouvel exemple dans la personne d'un Magistrat respectable , qui avoit détruit une forte constitution , non par l'étude , mais par des travaux d'esprit plus désagréables , & par la vie sédentaire.

Cet épanchement aqueux dans le cerveau n'a point échappé aux grands observateurs , & M. *Van Svieten* en décrit les effets avec autant de force que d'exactitude. „ Les Gens de Lettres , dit-il , „ qui mènent 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 degrés. D'a- „ bord ils deviennent languissans ; ils aiment le „ repos & l'indolence ; leur esprit s'émouffe ; leur „ mémoire s'affoiblit & chancelle ; ils deviennent „ ensuite pesans , assoupis , stupides , & souvent „ ils restent longtems dans ce triste état avant que „ de mourir. J'ai vu avec une extrême pitié des

„ Savans du premier ordre , & qui avoient rendu  
 „ de grands services à la littérature , se survivre  
 „ à eux-mêmes plus d'une année , oublier tout ,  
 „ & mourir enfin d'apoplexie (a).

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

---

(a) T. 3. p. 263.

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'humeur claire & savonneuse que les petits vaisseaux de l'estomac exhalent continuellement, non seulement est incapable de dissoudre les alimens, mais devenant elle-même épaisse, gluante, dure, elle forme des amas qui détruisent l'appétit & font éprouver un sentiment 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 matières glaireuses, source de plusieurs maux, & auxquels les Savans sont sujets, comme il arriva au célèbre *Juste-Lipse*, Professeur d'histoire à Leyde, qui, quoique dirigé par le

célèbre *Heurnius*, son collègue & son ami, souffrit très longtems, & ne fut guéri qu'après avoir rendu une masse de la figure & de la couleur de ses intestins. C'étoit une pituite gluante & visqueuse, fruit de sa vie sédentaire & de ses études, qui avoit rempli peu à peu le canal intestinal; cette pituite, dégénéral en pourriture, avoit attaqué toute l'œconomie animale, mais le foyer étant détruit, le malade recouvra bientôt la santé (a).

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 sont le fléau des Gens de Lettres, & qu'on guérit avec d'autant plus de peine, que des erreurs de régime les font renaître sans cesse (b); delà ces vents dont se plaignent en général tous les gens sédentaires, & qui, produisant des symptomes fort variés, en imposent quelquefois pour d'autres maladies.

(a) *Adam vitæ medicorum* p. 372. *Fernel* observa une maladie entièrement semblable à Paris chez un Ambassadeur étranger, qui guérit, comme *Juste Lipse*, par l'évacuation d'une masse énorme de glaires durcies.

(b) 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.

§. 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 & à la préparation de la bile, se dérangent totalement; cette liqueur retenue obstrue le foye, s'épaissit, se durcit, elle cesse de se porter dans les intestins, elle y manque aux secondes digestions, le chile 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 dans les intestins & sortir avec les selles. Quand ils sont ou trop gros pour passer par le canal cholédoque, ou que les forces nécessaires pour les chasser & les circonstances nécessaires pour faciliter leur sortie manquent, ou enfin quand ils sont situés dans des parties où ils ne peuvent point trouver d'issue,

comme chez *St. Ignace de Loyola*, qui les avoit dans la veine porte (a), on est condamné à souffrir toute sa vie & à mourir cruellement. Si, au lieu de se durcir, la bile se pourrit, elle acquiert alors une acreté excessive qui irrite, ronge, enflamme, ulcère tous les organes, & produit les maladies les plus affreuses puisqu'elles sont accompagnés d'angoisses inexprimables, que j'ai vu réduire des Hommes de Lettres, nés avec la plus grande force d'esprit, dans un état de désespoir dont ils rougissoient dans les instants de calme dont ils jouissoient.

§. 23. Parmi les maux que la vie sédentaire des Hommes de Lettres produit presque inévitablement en dérangerant la circulation dans les viscères du bas-ventre & y produisant un principe d'obstructions, on doit compter l'hypocondrie. On divise cette maladie en deux espèces; celle qui est simplement nerveuse, nous avons vu plus haut qu'elle étoit l'effet de la contention; & celle qui dépend de l'engorgement des viscères du bas-ventre & du dérangement des digestions; elle est l'effet constant de l'inaction; & il est aisé de comprendre comment les causes de ces deux espèces de maladies

---

(a) Son cadavre fut ouvert par *Columbus*, ce fameux restaurateur de l'anatomie; *Van Swieten t. 3. p. 87.*

se trouvant réunies chez les Gens de Lettres, il est si rare qu'ils n'en soient pas plus ou moins atteints, & si difficile de les en guérir radicalement (a). Les exemples dans ce cas sont si fréquens qu'il est presque inutile d'en citer : si l'on en demandoit je nommerois *Svammerdam*, cet habile observateur de la Nature, qui étoit tellement tourmenté par l'*atrabile* ou *bile noire*, qu'à peine daignoit-il répondre à ceux qui lui parloient ; il les regardoit & 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 périt maigre & desséché comme un squelette, & conservant à peine la figure humaine (b).

On a observé, il est vrai, depuis longtems, que cette espèce de mélancolie est quelquefois utile aux Lettres, en ce que les mélancoliques, attachés à une seule idée, considèrent, examinent le

---

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

(b) Boerhaave *pralect. ad inst.* §. 296. §. 7. p. 275.

même objet sous toutes ses faces & sans distraction. Mais fût-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 ?

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

---

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

§. 24. Il n'y a pas une partie du corps que la vie sédentaire n'affoiblisse : quand le sang est une fois vicié , il attaque tôt ou tard toutes les parties qu'il arrose ; les poulmons , dont la substance est très-délicate , qui sont la première 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 préparation très-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 poulmons se remplissent d'une humeur épaisse qui les obstrue & produit souvent des asthmes cruels ; il s'y forme de petites inflammations , des suppurations , des abcès , il survient une fièvre lente qui en est la suite : c'est d'un abcès au poulmon que mourut le célèbre *Trigland* , après avoir essuyé des douleurs très-fortes ; cette maladie fut la suite d'une cachexie dans laquelle ses études l'avoient jetté , & qui résista aux soins même de M. *Boerhaave* (a). Les poulmons de *Swammerdam* devinrent une vraie carrière , & il cracha de petites pierres longtems avant sa mort.

---

(a) Marckii orat. funebr. in obitum Triglandii  
Leid. 1705.

§. 25. La pierre & les maladies de la vessie sont encore un fruit de l'amour des Lettres ; *Heurnius, Casaubon, 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 presque impossible qu'elle ne soit pas dérangée; & dès qu'elle l'est les humeurs superflues dont elle devoit délivrer le corps, y séjournent, corrompent la masse des humeurs, refluent sur quelque organe & produisent des douleurs, des fluxions, des rhumes, cette pituite si fréquente chez les Savans,

dont *Horace* se plaignoit amèrement, & qui leur fait éprouver souvent, quand ils lisent longtems de suite, des toux ou des enchifrenemens plus ou moins incommodes, enfin des fièvres irrégulières dont on ne peut accuser aucune cause extérieure, & dont *Galien* nous a conservé un exemple bien sensible dans l'histoire de *Premigenes*. „ Ce célèbre  
 „ bre Philosophe péripatéticien, qui passoit sa vie  
 „ à lire & à écrire, & qui transpiroit mal, étoit  
 „ sûr d'avoir un accès de fièvre s'il ne se baignoit  
 „ pas tous les jours, pour que le bain évacuat  
 „ cette humeur acre de la transpiration dont la re-  
 „ tention produisoit ces accès (a).

§. 27. Nous avons vu que les travaux de l'esprit affoiblissent immédiatement les nerfs; le repos excessif suffit pour les détruire, & il produit souvent cet effet, même dans ceux dont l'esprit est aussi paresseux que le corps. Ils sont la principale partie de la machine humaine; dès que quelque fonction du corps est dérangée, ils en souffrent, & leurs dérangemens, quand 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

---

(a) Galen. de sanit. tuend. l. 5. c. II.

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

§. 29. Des causes qui détruisent les digestions , épuisent les nerfs , apauvrissent le sang , & troublent toutes les évacuations , doivent produire la foiblesse , & c'est ce qui arrive aux Savans trop appliqués. Quand H. Briggs 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 ( a ) , & il ne les recouvra jamais. „ Quoi-  
 „ que la santé de M. de Varignon parut devoir être  
 „ à toute épreuve , dit M. de Fontenelle , l'assi-  
 „ duité & la contention du travail lui causèrent  
 „ une grande maladie , il fut six mois en danger ,  
 „ & trois ans dans une langueur qui étoit un  
 „ épuisement d'esprits visible ( b ). ” D'autres tombent dans un relachement si général que leurs chairs deviennent absolument molles & flasques , leur poulx foible , leurs gencives si laches 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

---

(a) Saverien *hist. des progr. de l'espr. humain*, &c.  
 p. 460.

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

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

---

(a) Morton de variolis cap. 6. oper. omnia p. 382.

(b) M. J. Alph. Rossier, Professeur en Théologie, & Recteur depuis quelques mois.

*Pline* nous a conservé le portrait (a), sa vie fut sainte, son exactitude à remplir tous ses devoirs, quelques 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 subjugue 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 nuisible à la santé. Le pli que les vaisseaux souffrent au haut de la cuisse & sous le genou, dans un homme assis, gênent la circulation dans les parties inférieures, qui à la longue en souf-

---

(a) Euphrates, voy. *Plinii Cæcilii epist. lib. 1. ep. 9.*

font nécessairement ; la courbure du corps gêne les viscères du bas ventre , leurs fonctions sont troublées , les digestions éprouvent une nouvelle cause de dérangement ; l'estomac souvent comprimé souffre plus particulièrement , & cette irritation mécanique jointe à tout ce qu'il souffre par la tension du cerveau & l'inaction rend les Gens de Lettres plus sujets que les autres à cette cruelle maladie connue sous le nom de cardialgie (a). Le sang qui a de la peine à remonter dans les veines du bas ventre s'accumule dans 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 qu'on a mal à propos regardée pendant longtems comme une évacuation utile & qu'il falloit chercher à entretenir , mais dont de grands Médecins ont enfin fait connoître les dangers (b) , que j'ai moi-même indiqué dans un autre ouvrage (c). Elles ont

---

(a) *Aretæus* , *Cælius Aurelianus* , *Ætius* , 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.

(b) Voyez l'excellente dissertation de M. *Hæn theses pathologicae de hæmorrhoidibus* , *Vienna* 1759.

(c) *Epistol. Zimmermanno* p. 19. &c.

quelquefois fait du bien comme toutes les autres hémorragies ; mais les dangers qui les accompagnent sont si considérables que dès que quelqu'un en est menacé , un Médecin sage doit presque toujours chercher à les prévenir , & je l'ai fait très-souvent avec le plus heureux succès.

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

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

2<sup>o</sup>. Le tems du sommeil se trouve par là trop raccourci , il est insuffisant pour réparer.

3<sup>o</sup>. Le sommeil qui succède à une longue contention 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 , & *Asinius Pollio* , ce célèbre consul & orateur Romain , qui le premier forma une bibliothèque à Rome , favoit si bien que les études du soir sont dangereuses , qu'il ne lisoit pas même des lettres depuis la dixieme heure , c'est-à-dire deux heures avant le coucher du soleil (a).

4°. On contrarie par les travaux nocturnes les loix de la Nature qui désigne le commencement de la nuit pour celui du repos ; elle invite alors au 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 plus part des animaux sentent leurs forces diminuer sensiblement au coucher du soleil , & tombent dans le sommeil jusques au retour de cet astre qui rend à l'air toute sa salubrité ; plusieurs plantes même passent à un état qu'on a à juste titre appelé leur sommeil. L'homme de Lettres devroit-il partager l'usage de la nuit avec l'homme méchant & la bête féroce.

Les influences dangereuses de l'air nocturne sont

---

(a) *Seneca de tranquillitat. anim. cap. 15.*

si marquées chez quelques personnes que M. *Van Svieten* a connu un goutteux qui ne pouvoit pas lire, même une lettre, après le coucher du soleil sans hâter l'accès. Il n'y a pas moins de danger à méditer au lit qu'à se coucher trop tard; la méditation, je l'ai déjà dit, détermine une plus grande quantité de sang au cerveau, la position horizontale du corps facilite cet effet, le sommeil qui survient l'augmente, & cet organe doit par là même nécessairement souffrir de cette mauvaise habitude comme tout le corps souffre de la privation de sommeil qui est une suite des veilles littéraires; on s'affoiblit, on éprouve des maux de tête violents, les nerfs s'usent, leurs mouvemens deviennent irréguliers, l'ordre des idées se trouble, on tombe dans un vrai délire, qu'un sommeil doux & tranquille pourroit peut-être détruire, mais comment espérer de le recouvrer? De toutes les fonctions dérangées le sommeil est celle qui se rétablit le plus difficilement; on le perd avec gayeté, on le pleure avec amertume, & presque toujours inutilement. J'ai sous les yeux une lettre que je viens de recevoir, d'une Dame, âgée de cinquante ans, qui commence ainsi l'histoire de ses maux:

„ Je suis née bien constituée, mais dans ma première jeunesse ayant passé une partie des nuits à

„ lire , je me trouvai dès l'âge de dix-huit ans ,  
 „ dans un accablement qui a commencé le déran-  
 „ gement ; j'eus des fluctuations &c. & des *insomnies*,  
 „ dont je me suis *toujours 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 bruler 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 brulant de la bougie , mais il subsiste toujours jusques 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 laquelle on ne fait généralement pas assez d'attention , qui contribue beaucoup à aggraver leurs maux ; un air pur , ouvert , champêtre rafraichit , donne de la force , du bien être , facilite la respiration & la transpiration , anime toute la machine ; il n'y a personne qui n'ait vérifié par foi-même cette expérience , & qui ne sente par là même combien un tel air seroit utile aux Gens de Lettres , mais loin d'en jouir , il 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 , relache 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 négligoient la propreté au point d'inspirer le dégoût , & de s'exposer à toutes les maladies qui font une suite de la malpropreté dont on peut faire une sixieme cause qui a beaucoup plus d'influence qu'on ne lui en suppose ordinairement (a) , & dont un des effets les plus pernicioeux c'est de diminuer la transpiration. La malpropreté des dents qui est si fréquente , a aussi ses inconvéniens & ses dangers ; en négligeant de les nettoyer elles se couvrent d'un tartre épais & fœtide qui exhale une odeur infec-

---

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

te dont tous ceux qui les approchent sont empoisonnés, & qui corrompt leur propre salive, gâte leurs gencives, leur procure des fluxions fréquentes, des douleurs aiguës, 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 septième cause, aux influences de laquelle peu des personnes qui osent s'y exposer, peuvent se soustraire est une de celles qui attaquent le plus promptement l'estomac. L'action des nerfs est si nécessaire aux digestions que si on lie dans un animal les nerfs qui vont à l'estomac, les alimens s'y pourrissent sans s'y digérer (a); quand l'ame occupée suspend la distribution des esprits animaux dans le tems qu'ils sont nécessaires à cet organe, les digestions sont nécessairement viciées; les alimens séjournent longtems & se digèrent mal,

---

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

il s'en developpent 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 (a); & *Plempius*, dans son ouvrage, fait sentir le danger de cette mauvaise habitude (b), qui n'a échappé à aucun des Médecins qui se sont occupés des différentes parties de la diette, & sur-tout 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 huitième 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

---

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

(b) p. 110.

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 excréments (a), & l'art est obligé de les provoquer. D'autres fois l'on tombe dans une maladie très-opposée en apparence quoiqu'elle dépende de la même cause, & qu'elle ne diffère de la première que par la différente partie de la vessie qui se trouve paralytique, c'est une incontenance d'urine, & j'ai été consulté par plusieurs personnes, qui, pour

---

(a) Galien a déjà très-bien connu cette cause 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 symptomat. causis lib. 3. cap. 8. & de loc. affect. lib. 6. cap. 4. Charter. t. 7. p. 98. & 515.*

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 défagréables pour foi & pour les autres , dont on puisse être atteint. L'on peut être puni encore plus gravement de cette rétention forcée pendant trop long-tems , & chacun fait la fin tragique de l'immortel *Tycho Brahé* , qui étant en carosse avec l'Empereur *RODOLPHE II* , qui 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 focieté , que plusieurs s'imposent d'abord volontairement , & auquel ils se livrent ensuite par goût , mais qui a des inconvéniens réels. Les hommes ont été créés pour les hommes ; leur commerce mutuel a des avantages auxquels on ne renonce point impunément , & l'on a remarqué avec raison que la solitude jette dans la langueur (a). Rien au monde ne contribue plus à la santé que la gayeté que la focieté anime & que la retraite tue , & cette cause mo-

---

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

male 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 gayeté lui seroient favorables ; elle produit cette misantropie , cet esprit chagrin , ce mécontentement , ce dégoût de tout , qu'on peut regarder comme le plus grand 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 , occasionnés 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'eut pas eu recours sur le champ à un esprit alcalin qui se trouva heureusement

sous sa main , & dont la vapeur, détruisant l'âcreté de la première , fit cesser le spasme qu'elle produisoit dans le poulmon. Quelques Botanistes ont péri dans la recherche & dans l'examen des plantes ; 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 continuelle 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 flâme vacillante & la fumée sont si incommodes , 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 ,  
voient

voient 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 quelquefois du bien au poulmon, 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 poulmon , 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'étiſie ; & ces hommes utiles s'éteignent comme une lampe qui n'a brillé que pour éclairer autrui. *Cicéron* fut menacé de ce malheur ; les Médecins l'en avertirent , & lui conseillèrent de renoncer au barreau pour deux ans ; il suivit leur conseil ; le repos le fortifia & lui rendit l'embonpoint que le travail lui avoit fait perdre.

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

tant 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.

§. 40. Les grands Acteurs sont exposés aux mêmes maux que les Orateurs ; l'immortel *Molière* 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. Morgagni* 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 jusqu'au larinx & à la gorge, il fut étouffé en faisant des efforts pour avaler un jaune d'œuf (a).

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 empê-

---

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

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

§. 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 fâcheux que les maux de poitrine, ne laisse pas d'avoir ses dangers ; ce sont des hernies ou descentes, qui sont fréquentes chez les Orateurs, qu'ils pourroient prévenir par l'usage d'un bandage, & qui en exigent un indispensablement, dès qu'elles existent, sans quoi on est exposé, toutes les fois qu'on parle avec force, à des suites qui peuvent être funestes.

§. 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 pu-

nis précisément de la même façon & au même degré ; la différence des tempéramens , celle des âges , le différent concours des circonstances étrangères produisent , dans les effets , des variétés considérables auxquelles il ne fera pas inutile de faire quelque attention.

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

Si l'on a l'estomac mauvais , soit de naissance , soit par les suites des erreurs de régime , cet organe se ressentira des fatigues de l'étude , tandis que 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 musculuses 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 continuels ou des saignemens de nez fréquens, auxquels les jeunes gens qui étudient beaucoup sont très-sujets, parce que, comme je l'ai dit, l'application fait monter le sang au cerveau.

La force même du tempéramment a ses dangers; des jeunes gens parfaitement bien constitués se livrent à l'étude avec une ardeur infatigable; la forte action de leur ame augmente celle de tous les organes, & ils tombent dans des maladies inflammatoires qui sont l'effet d'une irritation soutenue dans les tempérammens vigoureux. Quelquefois ils meurent d'une première attaque; plus ordinairement cependant ils se remettent, mais, s'ils sont bien guéris, leur tempéramment reprenant sa même force & se livrant aux mêmes travaux, ils retombent dans les mêmes maux, & on voit souvent de ces jeunes gens robustes livrés à des études opiniâtres essuyer toutes les années une fièvre chaude, enfin, au bout

de quelques tems , ulés par le travail & par les fièvres , ils se trouvent sans forces , & sont affaillis 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 venues , & ces prodiges meurent à douze ou treize ans. Quand c'est la crue de l'esprit qui est trop

prompte , que les talens se développent de bonne heure , & qu'on permet une application proportionnée à ce développement , le corps n'en reçoit aucun , parce que les nerfs n'aident point à la nutrition , on tombe dans l'épuisement & on meurt après des maladies cruelles ; comme on en a vu un exemple célèbre dans *M. Phil. Barattier* „ qui a huit ans savait parfaitement l'hebreu , „ le grec , le latin , le françois , sans parler de „ l'allemand sa propre langue , qui à dix - sept „ ans étoit l'homme le plus savant de l'Europe , „ mais qui fut sujet depuis sa premiere jeunesse „ à des fluxions & à d'autres petites indisposi- „ tions ; à dix-huit ans il fut attaqué d'une „ toux , & dans le cours de la même année d'une „ foule d'autres maladies ; l'appetit & le sommeil se perdirent , & il ne soupira plus qu'après sa délivrance , qui arriva à l'âge de dix-neuf ans & quelques mois. „ J'ai vu , dit *M. Boerhaave* , un jeune homme qui savoit tout , un monstre d'érudition , mais qui ne parvint point jusqu'à l'âge de vingt-cinq ans ; & un autre aussi très-savant , qui travailloit jour & nuit , & qui mourut de dépérissement , sans aucune maladie caractérisée , à l'âge de dix-neuf ans (a). Vous

---

(a) *Prælect. ad instit.* §. 1056. t. 7. p. 346.

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 réduisit , pendant plusieurs années , dans l'état de langueur le plus triste & le plus dangereux ; une diette presque sans exemple & la cessation de ses travaux lui rendirent une ombre de santé ; il oublia malheureusement qu'il n'étoit pas robuste , & périt à la fleur de son âge , victime de ses travaux (a).

J'ai indiqué dans l'*Avis au Peuple* combien les payfans faisoient de tort à leurs enfans en les accablant de travaux au-dessus de leur force , l'on voit par tout ce que je viens de dire , & combien de choses ne resteroit-il pas à dire sur ce même sujet , qu'on fait un tort bien plus grand encore à ceux que l'on surcharge de travaux littéraires ; les 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 courre

---

(a) M. Philippe Loys de Chezeaux.

durée & fort inférieurs à tous égards à ceux qui ne sont parvenus à leur maturité que dans leur saison , mais ils ont étonné , & on a vanté les ferres & les couches du jardinier. Il n'y a peut-être pas d'institution plus cruelle & plus mal entendue que cette fureur d'astreindre les enfans à beaucoup de travail & d'en exiger de grands progrès ; elle est le tombeau de leurs talens & de leur santé , & malgré tout ce qu'ont pu dire de grands hommes qui l'ont attaquée avec plus de force que de succès , elle est encore trop généralement répandue (a).

Les maux qu'une trop grande application fait aux enfans sont encore aggravés quand elle les attache à des études pour lesquelles ils ont du

---

(a) Je me rappelle toujours avec plaisir la dernière volonté d'*Anaxagore* , ce philosophe célèbre , qui le premier a enseigné que ce monde étoit l'ouvrage d'une Intelligence. Persécuté à Athènes sous le prétexte d'irreligion , 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 permit aux enfans de se divertir toutes les années dans le mois qu'il seroit mort. Cela fut exécuté , & la coutume en duroit encore au tems de *Diogène Laerce*. „ *Bey*.

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 déplaisoient, pouvoient passer à d'autres plus de leur goût (a).*

§. 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, & qu'elles ne tombent dans des mouvemens défordonnés qui forment le délire. Les exemples de gens qui ont troublé leur raison en se vouant aux études dans un tems où l'on doit commencer à les diminuer, ne sont pas rares: j'ai eu ici, il n'y a pas longtems, un étranger

---

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

qui, ayant quitté à quarante ans le commerce pour se livrer aux Sciences, se déranger le cerveau en lisant *Locke*, *Newton*, *Clarke*, &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 longtems, il a repris ses occupations 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 mélancholie dont les redoublemens sont de vrais accès de folie.

§ 46. Une augmentation subite d'occupations est aussi funeste, & la seule observation que j'aye trouvé 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'études 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 longtemps, qu'il travailloit encore ordinairement quatorze heures par jour, & jouissoit de la plus parfaite santé. Ces exemples, & quelques autres semblables, ne sont 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 (a). La diminution des forces du corps nous avertit de diminuer les travaux de l'esprit, l'un ne peut plus porter les mêmes fardeau 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 font, sur cet article, Archevêque de Grenade (b), mais elle n'en est pas moins réelle, & si ceux qui savent modérer leur travail à proportion que leur âge avance préviennent par là les infirmités & assurent leur santé, ceux qui savent prendre à tems le parti de renfermer leurs ouvrages dans leurs bureaux assurent leur gloire.

*Solve senescentem mature sanus equum, ne  
Peccet ad extremum ridendus, & illa ducat.*

H O R A T.

„ J'ai vu, disoit le Magistrat de Bruxelles que j'ai

(a) *Gigni pariter cum corpore, & una  
Crescere sentimus, pariterque senescere mentem.*

(b) Voyez *Gilblas* t. 3.

„ déjà cité , les hommes les plus vigoureux péri-  
 „ dès leur première 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 feries ; retranchons peu à peu de nos  
 „ travaux , enfin abandonnons-les , & après avoir  
 „ consacré la plus grande partie de notre vie au  
 „ public disposons de la dernière pour nous ; les  
 „ loix même nous indiquent cette conduite , à  
 „ soixante cinq ans elles liberoient un Sénateur  
 „ de ses fonctions & le rendoient à lui-même (a).

§. 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 tension forte de l'ame produira le même ef-  
 fet , & 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 *mélancholie*  
*dévoté* , dont les symptomes sont aussi bizar-  
 res , aussi effrayants , aussi cruels qu'il soit possi-  
 ble , & il y a très-peu de Médecins employés qui

---

(a) *Epistol. Plempie.*

n'ayent 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'Être des Êtres , forment une sensation vive qui produit dans le cerveau une tension trop forte & trop soutenue pour qu'on puisse la supporter longtems impunément ; elle jette bientôt l'ame dans le délire du fanatisme & le corps dans l'épuisement. J'ai vu les jeunes personnes les plus aimables se faner & déperir , à mesure que se livrant à un système erronné elles cessoient de s'occuper de leur vocation pour penser uniquement à celui qui en est l'Auteur , & qu'on ne peut honorer mieux sans doute qu'en la remplissant. Vous regrettez encore , Messieurs , un de vos disciples qui , né avec les plus grands talens , une ame forte & belle , la plus grande candeur , toutes les vertus , annonçoit à l'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 Souveraineté , celles du Ministère , de la Magistrature , les spéculations quelconques si l'on s'y livre , en un mot tout

ce qui peut exercer les facultés de l'ame fortement & longtems produit les mêmes maux que la culture des Sciences les plus abstraites. Les Rois, les Sénateurs, les Ministres, les Ambassadeurs, 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; *César, Mahomet, Cromvell, M. Paoli* plus grand qu'eux peut-être, ont sans doute reçu de la Nature des forces plus qu'humaines, & malgré cela ils auroient succombé sans le secours de l'exercice & de la sobriété. Mais c'est assez m'êrte occupé des maux, il est tems de venir aux remédes.

§. 51. La première difficulté qu'on a à vaincre avec les Gens de Lettres quand il s'agit de leur fanté, c'est de les faire convenir de leur torts ; ils sont comme les amants qui s'emportent 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 enyvre 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 tempéramment ; l'autre sur la force de l'habitude ; celui-ci espère échapper à la punition parce qu'il n'a pas encore été puni ; celui-là s'autorise d'exemples étrangers qui ne prouvent rien pour lui ; tous opposent au Médecin une obstination qu'ils prennent pour une fermeté dont ils s'applaudissent & dont ils deviennent les victimes ; bien loin de redouter le danger à venir ils ne veulent quelquefois pas même sentir le mal présent, ou, plutôt, le plus grand des maux pour eux c'est la privation du travail, ils ne comptent pour rien les autres moyennant qu'ils se

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

§. 52. Le premier préservatif, celui sans lequel tous les autres secours sont inutiles, c'est de donner du relâchement à l'esprit. Je fais qu'il y a un très-petit nombre d'hommes supérieurs auxquels on n'oseroit pas donner ce conseil, ce seroit une espèce de crime de les distraire: *Descartes* livré aux plus sublimes méditations & traçant le chemin qui va conduire les hommes à la vérité, *Newton* découvrant & développant les loix de la nature, *Montesquieu* composant un code pour toutes les nations, & pour tous les siècles doivent être respectés dans leurs occupations, ils sont nés pour ces grands travaux, le bien public les exige; mais combien compte-t-on d'hommes dont les

veilles foyent auffi intéreffantes ? La plûpart perdent inutilement leur temps & leur fanté ; l'un compile les chofes les plus communes , l'autre redit ce qu'on a dit cent fois , un troisieme s'occupe des recherches les plus inutiles , celui-ci se tuë en fe livrant aux compositions les plus frivoles , celui-là en composant les ouvrages les plus fastidieux , fans qu'aucun d'eux fonge au mal qu'il fe fait , & au peu de fruit que le public en retirera ; le plus grand nombre n'a même jamais le public en vuë & ne dévore l'étude que comme le gourmand dévore les viandes pour affouvir fa paffion , qui trop souvent leur fait négliger beaucoup de devoirs très effentiel ; brusqués la , arrachez-les de leur cabinet , forcez-les au repos & aux delaffemens qui éloigneront les maux , & rétabliront les forces ; d'ailleurs le tems qu'ils paffent hors de leur cabinet n'est point perdu ; ils reviendront au travail avec une ardeur nouvelle , & quelques moments confacrés tous les jours au loisir feront bien recompensés par la jouiffance d'une longue fanté qui prolongera le tems de leurs études. Souvent même c'est au milieu des délaiffemens que naiffent les idées les plus heureuses (a) , & c'est en fe

---

(a) *Vegeta & strenua ingenia , quod plus recessus sumunt hoc meliores impetus edunt.* Valer. Maxim. lib. 3. cap. 6. p. 140.

promenant à la campagne qu'un des plus beaux génies de ce siècle a composé ses immortels ouvrages (a) ; l'ame se développe mieux en plein air , les parois resserrées d'un cabinet l'appétissent , l'odeur des fleurs champêtres l'élève , celle des lampes l'abbat , & 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 moderés le nourrissent , les travaux excessifs l'accablent* (b). S'il y a un cas dans lequel il importe de prévenir le mal c'est dans celui-ci ; les maladies qui ont leur siège dans le cerveau , ont peine à se guérir radicalement , & cet organe est un de ceux qui recouvrent le plus difficilement ses forces ; plus il est nécessaire aux Gens de Lettres plus il leur importe de le ménager , & il me semble que ces hommes qui , en usant leurs facultés par les travaux excessifs , sont tombés dans l'imbécilité , forment un spectacle bien propre à ouvrir les yeux des Hommes de Lettres , & à leur donner la plus forte leçon de modération. Qu'ils ne s'obstinent donc plus

---

(a) *Animus eorum , qui in aperto ære ambulans attollitur. Plin. Jun.*

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

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 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 quel-

ques 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 au creux de l'estomac, plus de disposition à l'ennui qu'à la gaieté, un sommeil moins doux, une pesanteur & un engourdissement dans tous les membres; s'il continue à s'enfermer, tous ces symptômes vont en augmentant & deviennent le germe de tous les maux que j'ai 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 aient très-bien connues (a), & aient senti que l'esprit est soumis à la médecine comme le corps. *L'ame, disoit Descartes, dépend tellement du tempéramment & de la disposition*

---

(a) L'on trouve à ce sujet un passage très-remarquable dans *Mosès 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 rechercher au contraire tout ce qui peut conserver & augmenter sa santé. „

des organes du corps , que si l'on pouvoit trouver un moyen d'augmenter notre pénétration , ce seroit dans la médecine qu'il faudra le chercher (a). Ce que Descartes pressentoit M. Hofman l'a vérifié, & ce grand praticien dit expressément qu'il a connu des gens stupides à qui il a donné de la raison en leur faisant prendre du mouvement (b). Tous les Gens de Lettres devoient s'imposer la loi de consacrer tous les jours au moins une heure ou deux à l'exercice ; & M. Boerhaave vouloit que ce fut avant le diner. 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 visceres 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 siècle & notre postérité eut l'obligation aux Gens de Lettres de rappeler ces différens exercices dont les Anciens faisoient une partie de leur devoir , auxquels nos ancêtres se livroient encore avec le plus grand succès , & que , depuis

---

(a) *De methodo* N°. 6.

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

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 (a). *Straton* étant attaqué d'une maladie de la ratte qui est une de celles des Savans, ne s'en guérit que par l'exercice (b). *Hismonæus* se délivra par le même moyen d'une foiblesse de nerf. *Galien*, infirme jusques à l'âge

---

(a) *Herodicus* étoit frère de ce célèbre Rhéteur *Gorgias de Leontium* qui parvint à l'âge de cent & sept ans, & qui suivoit sans doute les conseils de son frère.

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

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* (a) & *Agésilas* qui vont à cheval sur un bâton avec leurs enfans, le grand Pontife *Scævola*, *Scipion*, *Lælius*, jouants aux petits palets, & faisant des ricochets aux bords de la mer pour se delasser de leurs travaux & conserver par là leur santé, leur gayeté & leurs forces, me paroissent des exemples qu'on peut proposer à nos Lettrés les plus illustres sans craindre de bleffer leur vanité, & avec quelque espérance qu'ils ne dédaigneront pas de les imiter. *Il est étonnant*, disoit *Pline le 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

---

(a) *Arundine equitavit ipse Socrates. Valer. Maxim. l. 8. c. 8.*

tous les avantages (a), & c'est le genre de voiture que préféroit à tous les autres *Octave Auguste*, qui étoit homme de Lettres, & en avoit les infirmités (b). „ Il étudia de bonne heure, dit son „ historien, & avidement l'éloquence & les beaux „ arts; il eut de très-grandes maladies; il étoit „ sujet aux rhumes & aux fluxions, & il fut atta- „ qué de la pierre & d'inflammations d'entrailles „ (c); „ mais s'il éprouvoit les infirmités que produisent les Sciences, plus sage que les Savans il favoit donner à sa santé les soins qu'elle exigeoit, & se conserva jusques à une belle vieillesse.

L'exercice qu'on prend dans un carosse bien suspendu & qui roule sur de beaux chemins, n'en est presque pas un, non plus que celui qu'on procure aux malades, qui sont hors d'état de sortir, par différentes machines imaginées pour cela. Ce sont de foibles ressources quand il est impossible de faire mieux; mais les Gens de Lettres peuvent toujours quand ils n'attendent pas trop tard, faire beaucoup mieux.

---

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

(b) *Si quo mari pervenire posset potius navigabat.*  
Sueton.

(c) *In vit. Oct. Aug. cap. 82.*

Les exercices dont je fais le plus de cas & qui conviennent le mieux aux Gens de Lettres , sont ceux qui exercent toutes les parties du corps , tels que la paulme , le volant , le billard , le mail , la chasse , les quilles , les boules , le petit palet même ; mais malheureusement ils sont tombés dans un si grand discrédit que , dans plusieurs endroits, ces hommes qui s'appellent les *honnêtes gens* auroient presque honte 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 rappella au moins dans les établissemens , qui se multiplient de nos jours , pour l'institution de la jeunesse , & que la gymnastique redevint comme autrefois un objet des soins des Directeurs & des amusemens des jeunes gens ; je comprends sous ce mot général les jeunes personnes du sexe dont la vie sédentaire ruine leur santé & , j'ose dire même , le bonheur de la société.

§. 54. Ardens à défendre leur inaction , les Gens de Lettres s'autoriseront de l'exemple d'un petit nombre d'hommes qui ont conservé leur santé 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 illusion funeste , & les cas qu'ils alléguent ne sont point semblables au leur.

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

les mêmes avantages dont je viens de prouver que les femmes jouissent.

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 quelque partie de son corps en mouvement, & ce mouvement est assez considérable, dans quelques arts, pour les rendre très-pénibles & très-fatigans, quoiqu'on soit toujours assis; 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 (a).

§. 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 sujet 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 beau-

---

(a) Je ne veux point dire que l'inaction ne soit pas nuisible à beaucoup d'artisans ; je fais que tous les arts ont leurs inconvéniens , & peut-être que le genre de vie du laboureur est le seul qui ne soit pas contraire à la santé , mais je veux seulement prouver que l'inaction des gens de lettres est plus complète , & accompagnée de circonstances plus facheuses que celle des artisans sédentaires. Les maladies de cette classe d'hommes dépendent de quatre 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 employent ; la fatigue de certaines parties du corps sur lesquelles roule tout le pénible de leur art.

coup d'exercice suplément à ce qu'ils n'en ont pas pris pendant longtems , c'est se tromper dangereusement , non-seulement ils usent leurs forces & se trouvent plus épuisés après , mais , ayant les vaisseaux foibles , ils courent risque , en augmentant trop le mouvement tout à coup , d'en faire rompre quelques-uns , & ils tombent dans des seignemens de nez , des crachemens & même des vomissemens de sang comme je l'ai vu quelquefois ; aussi *Seneca* a eu raison d'exclurre des exercices convenables aux Gens de Lettres ceux qui épuisent les esprits , (a) & *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 (b).

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

de

---

(a) *Nam exercitationes , quarum labor spiritus exhaust ; hominem inhabilem intentioni ac studiis ac rionibus reddit* Epist. 15.

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

de c'est que la circulation étant animée par le mouvement, & le cerveau même étant agité par cette augmentation de mouvement est peu propre à suivre une chaîne d'idées dont la netteté dépend de la tranquillité & de l'ordre des oscillations (a). 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 troisième lieu, très-important de ne point prendre d'exercice violent d'abord après le repas; la digestion n'est ni une fermentation, ni une dissolution, ni une trituration, mais c'est une opération qui tient des trois & qui exige de la tranquillité; elle a besoin de l'action des nerfs comme on l'a déjà dit, & elle souffre si un violent exercice les employe ailleurs; les alimens ne doivent pas être continuellement balottés dans

---

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

l'estomac, parce que ce balottage trouble à chaque instant l'action de la digestion commencée, & voilà pourquoi, de tous les exercices pris d'abord après la 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 de très-moderés 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 plûpart des maux qu'ils se procurent, mais comme on ne peut point espérer qu'ils observent tous à cet égard les conseils qu'on leur donne, il est important de leur indiquer un régime qui ne concurre pas au moins à augmenter les causes de leurs infirmités, & qui puisse même contribuer à les diminuer (a). L'on trouve dans *Hip-*

---

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

*pocrates* une règle générale qui prescrit aux Gens de Lettres, comme à tous les autres individus, la quantité d'aliments qu'ils doivent prendre; que les alimens, dit-il, soient proportionnés au travail (a); 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 (b). Plutarque insiste beaucoup sur cette proportion réciproque entre l'exercice & la quantité des alimens pour la conservation de la santé, & l'on en sentira l'importance en se rappelant une vérité que j'ai déjà établie, c'est que c'est l'action des différens organes qui tire des alimens les sucs analogues à nos humeurs & les change en notre propre substance. Si ces organes, dont l'estomac est l'essentiel, sont trop foibles pour agir sur une grande quantité d'alimens ou sur des alimens difficiles à digérer, au lieu d'être changés en notre substance, d'être ce qu'on appelle assimilés, ils se corrompent, comme je l'ai dit §. 20. en suivant

---

(a) ως ο πονος εστι και η τροφη.

(b) *De locis in homine*, Foes. p. 421. & ailleurs.

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 longtems; 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. 61. 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 méditations, jouissant d'un sommeil réglé & tranquille, ayant toutes les sécrétions très-régulières, est toujours dans un état de parfaite santé; les nourritures les plus dures ne sont pas trop pénibles pour lui, parce qu'il a tout ce qu'il faut pour les digérer; ses bonnes dents commencent par en faire une mastication exacte que la plupart des Gens de Lettres connoissent à peine, presque tous avalant sans macher; la salive, les humeurs digestives de l'estomac, celle que fournit le pancreas, la bile, les humeurs intestinales ont leur plus grand degré de perfec-

tion 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 chile passe sans obstacle dans les vaisseaux sanguins qui en font bientôt un sang pur dont les superfluités s'évacuent par les urines & la transpiration , & le corps reste dans un parfait équilibre. Si l'on donne à un fort manoeuvre 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 angoisses plus cruelles que la douleur , il aura une forte indigestion , ces alimens corrompus deviendront une espèce de poison qui produira les suites les plus funestes ; & M. *Boerhaave* les a avertis de ce danger ; „ Ils 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 re- „ noncer à l'étude ou de changer de régime ; sans

quoï de longues & cruelles obstructions dans les entrailles feront le fruit de leur indiscretions (a).

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

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

Ceux qui ne conviennent pas sont 1<sup>o</sup>. tous les alimens gras ; ils augmentent le relachement des fibres de l'estomac , émouffent l'action déjà trop foible de la salive , des suc digestifs de la bile , des liqueurs intestinales , occasionnent par la lenteur de leur digestion un malaise sur l'estomac , & , venant à s'y corrompre , deviennent d'abord acides , ensuite rances , & produisent dans ces parties des symptômes d'irritation violente.

2<sup>o</sup>. Tous ceux qui étant visqueux , pâteux ,

---

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

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<sup>e</sup>. Ceux qui renferment beaucoup d'air , qui , venant à se développer , & n'étant pas assez contenus 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'embarras dans la tête , qui en trouble les fonctions. C'est cette qualité qui a fait que les Anciens déconseilloient l'usage des graines légumineuses & que *Pytagore* , si partisans d'ailleurs du régime végétal , défendoit sur-tout à ses disciples de manger des fèves ( a ).

---

(a) L'air qui se développe des aliments est un des plus grands agents de la digestion , on ne pourroit pas vivre longtems avec des alimens dont on auroit enlevé l'air ; mais cet air si utile , si nécessaire quand les organes sont en bon état parce qu'il s'en développe moins , parce qu'il se développe peu à peu , parce qu'il est régi & de nouveau employé , à mesure qu'il se développe , par l'action de l'estomac & des intestins , nuit quand les digestions sont foibles , parceque , comme on l'a déjà vu , les alimens se corrompant presque plus qu'ils ne se digèrent la quantité d'air qui se développe est beaucoup plus considérable ; parceque la progression des alimens se fait mal , il restent longtems dans l'estomac , & cet organe se trouve surchargé d'une quantité d'air qui auroit du être re-

4°. Les viandes naturellement dures ou durcies par la fumaison & la salaison, sur lesquelles les forces digestives foibles agissent trop lentement, qui restent longtems sur l'estomac, irritent d'abord par leur poids & par leur 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, d'oyes, de canards. 2°. Le poisson à écaille, qui a la chair ferme & tendre, de mer, de rivière 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

---

partie 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 viscères du bas-ventre, en altère les fonctions, quelquefois même y produit des inflammations.

point croire que toutes les graines légumineuses soient nuisibles, & quoiqu'elles renferment plus d'air que les autres, je n'ai point vu que leur usage modéré nuise aux personnes dont l'estomac n'est pas encore entièrement perdu. De toutes ces graines les unes étant gruées 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 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 (a). 6°. Le pain qui est la base commune de la

---

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

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, les poules, poulets, chapons, poulardes, moyennant qu'ils ne soyent 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 devroient 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'ali-

ment doux qui n'irrite point, qui nourrit bien, qui se digère avec facilité, mais s'ils ne sont pas très-frais ils sont nuisibles, s'ils sont durcis ils sont très-indigestes; c'est une des meilleures nourritures pour les personnes sujettes aux aigreurs; celles qui ne peuvent pas digérer les œufs entiers se trouvent souvent très-bien de ne prendre que le blanc qui est beaucoup plus aisé à digérer & qui fortifie beaucoup les personnes foibles (a).

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 longtems dans l'estomac où il se corromproit. Il faut pour bien faire le prendre ou seul ou seulement avec un peu de pain dans un

---

(a) Quand l'expérience ne le prouveroit pas, on auroit pu 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 du *Tavon*, 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?

tems où la digestion des autres alimens est bien finie.

On peut placer auprès du lait le chocolat, qu'on doit ranger parmi les alimens plutôt que parmi les boissons ; c'est la décoction d'une graine qui renferme deux parties , une farine douce , 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 abricots, les raisins; tous ne font 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, enleve les obstructions, excite les intestins paresseux, guérit la mélancholie qui dépend des obstructions du bas ventre, & convient extrêmement à ceux des Gens de Lettres dont j'ai parlé §. 43. p. 86. qui sont exposés à des fièvres inflammatoires, ou à ceux qui tombent dans des fièvres lentes, produites par le dessèchement, ou par l'acreté putride des humeurs; ils sont surtout 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 des repas, quand l'estomac est vuide, qu'à la fin des repas, de les prendre seuls ou avec un peu de pain que de les mêler à d'autres alimens, & sur-tout de ne boire par dessus que de l'eau, qui est leur vrai digestif, au lieu que le vin les durcit & les aigrit.

§. 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 convient ou l'incommode. Chez quelques personnes la viande se digère plus aisément que les légumes qui leur procurent une sensation désagréable au creux de l'estomac, & dont ils doivent par la même beaucoup restreindre l'usage, dont d'autres se trouvent à merveille & beaucoup mieux que de la viande, dont un usage un peu abondant leur donne de l'angoisse, des insomnies, de la tristesse, de la fièvre. En général

on préfère les légumes pour la nourriture des Gens de Lettres ; *Plutarque* ne veut pas même qu'ils goûtent de la viande dont l'usage , dit-il , diminue l'intelligence ; on peut citer pour autho- riser ce systême l'exemple de plusieurs Philoso- phes célèbre par l'étendue de leur génie & de leurs connoissances , qui n'en ont fait aucun use- ge , tels que *Zenon* , *Plotin* , *Chrysante*. Feu *M. Cocchi* , célèbre Médecin de Florence , a donné sur cette matiere une dissertation très-in- téressante ( a ) ; mais je crois cependant devoir avertir que ce seroit un abus dangereux que de vouloir astreindre les Gens de Lettres à un régi- me 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 don- noit constamment des aigreurs , & qui ne peu- vent en prendre qu'une très-petite quantité. Les œufs incommodent beaucoup de gens sans qu'il

---

( a ) *Del vitto Pitagorico per uso della Medicina. Fi- renze 1744.*

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 laches de leur estomac , dont l'action n'est point animée par le mouvement , ont besoin de quelques légers stimulans qui les tirent de leur engourdissement , tels sont le sel , le sucre , quelques aromates doux , tels que la canelle , la noix muscate , & sur-tout ces aromates plus salutaires encore que nous cultivons dans nos jardins , le thym , la marjolaine le basilic , le cerfeuil , le fenouil , & d'autres du même ordre ; mais l'on doit éviter tous ceux qui , chargés d'une huile ou d'un sel excessivement acres , irritent trop fortement & dont l'action est trop durable ; tous les Gens de Lettres devroient , comme *Horace* , hair 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 parties des alimens ordinaires , puisque tout ce qui irrite aug-  
mente

mente la circulation, use les organes & abrège les jours.

§. 63. Une des règles de diététique la plus importante pour la santé & à laquelle il est d'autant plus important de s'astreindre qu'on a l'estomac moins bon, c'est d'éviter les mélanges de différens alimens, & de ne jamais se permettre plus de deux ou tout au plus trois plats à chaque repas; celui qui se borne à un seul fait encore mieux; & 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 de choses différentes dont on charge son estomac en très-peu de tems, on trouvera peu d'usage plus ridicules; quand on en observe les suites, on voit qu'il y en a peu de plus dangereux. Qu'*Horace* nous fasse la leçon sur cet article, on recevra ses conseils avec plus de plaisir & peut-être plus de confiance que ceux des Médecins. „ Voyons maintenant quels sont les „ avantages de la frugalité: Premièrement avec

„ elle on se porte bien. Pour en être convaincu  
 „ rappelez-vous quelqu'un de ces repas simples  
 „ dont vous vous êtes si bien trouvé ; mais dès  
 „ qu'avec les ragouts , les rôtis , on mêle le  
 „ gibier , le poisson , les viandes douces se chan-  
 „ gent en bile , & une pituite visqueuse fait mil-  
 „ le ravages dans l'estomac (a).

§. 64. Quelle que soit la salubrité & la simpli-  
 cité des mets dont les Gens de Lettres font usa-  
 ge , si , toujours occupés de leurs études , ils  
 mangent machinalement & sans mâcher , comme  
 je m'en suis déjà plains ; ils négligent un des se-  
 cours les plus utiles à la digestion. Rien ne sou-  
 lage l'estomac autant qu'une mastication exacte ;  
 elle augmente la sécrétion de la salive qui est le  
 meilleur des digestifs (b) , elle en imprégne  
 exactement les aliments dont elle augmente la  
 surface en les divisant extrêmement , & en les  
 mettant par là plus à portée d'être pénétrés par  
 les sucs de l'estomac ; leur dissolution dans l'esto-  
 mac devenant plus prompte , ils y séjournent  
 moins longtems , ils s'y digèrent & ne s'y cor-

---

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

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

rompent 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 les avantages pour la conservation de la santé sont tels qu'on ne peut point assez les apprécier, ni trop insister sur le tort trop général que l'on a de la négliger.

§. 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 suc digestifs qui attendent de nouvelles nourritures; tout ce qu'on prend dans le premier état trouble la digestion commencée, & ne peut point éprouver d'abord les premiers changemens d'une bonne digestion; ainsi il importe extrêmement aux Gens de Lettres de ne jamais manger mal à propos

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

---

(a) 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

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 le sommeil, & cet état fatigue excessivement & ruine la santé; on le prévient en faisant un de ces soupers légers qui, comme on le disoit de ceux de *Platon*, sont agréables pour le moment & pour le lendemain, & laissent le corps sain & l'esprit libre; au lieu qu'un souper abondant laisse la tête embarrassée, le corps fatigué & l'esprit abbatu & incapable de s'occuper avec succès.

*Vides ut pallidus omnis*

*Cœnâ desurgat dubiâ? corpus onustum*

*Hesternis vitiis animum quoque prægravat una;*

démontre palpablement, ce sont ces grincements de dents auxquels beaucoup d'enfans & même des adultes sont sujets en dormant, & qui sont toujours beaucoup plus forts quand ils ont beaucoup soupé.

*Atque affigit humo divinæ particulam auræ.*

*Alter ubi dicto citius curata sopori ;*

*Membra dedit , vegetus præscripta ad munia  
surgit ( a ).*

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

---

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

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

§. 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 santé parfaite. *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 (a). *Paul l'Hermite*, *St. Antoine*, *Arsenius*, *St. Epiphane*, pour ne pas parler de plusieurs autres solitaires dont la longue vie est moins bien attestée, vécurent tous au delà d'un 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

---

(a) *Minimi cibi erat.* Suet.

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 (a). Mais un des exemples 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 remèdes sa santé continuoit , à quarante ans , à être très-mauvaise , il abandonna alors tous les remèdes , & 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 vi-

---

(a) 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.

voit ; l'effet de ce régime qu'il a décrit lui-même dans un petit ouvrage intitulé, *des avantages de la vie sobre* (a), fut tel que les infirmités, disparoissants 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 quinze ans il écrivit un ouvrage sur la naissance & la mort de l'homme, dans lequel il fait le portrait le plus intéressant de sa vie. „ Je me trouve „ sain & gaillard comme on l'est à vingt-cinq ans „ j'écris sept ou huit heures par jour, le reste „ du tems je me promene, 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'imagi- „ nation vive, la mémoire heureuse, le juge- „ ment bon, & ce qui est surprenant à mon âge, „ la voix forte & harmonieuse”. Il vêcut au de- là 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

---

(a) *Luigi Cornaro discorzi della vita sobria.*

les avantages de la frugalité (a). *Ramazini* nous a conservé l'histoire du Cardinal *Sfortia Pallavicini*, qui, après avoir travaillé tout le jour sans rien prendre se bornoit à faire un souper léger (b); & 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 (c), & le choix de cette boisson doit encore être regardé com-

(a) *Leonh. Lessii Hygiasticon, seu vera ratio valetudinis bonæ. Antwerp 1563.*

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

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

me un des moyens les plus propres à conserver la santé.

§. 67. L'eau est la boisson que la Nature a donnée 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 regardoit, 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, abrège nécessairement la vie; sujet à s'aigrir, il augmente les aigreurs

qui font un des maux des Gens de Lettres ; il a d'ailleurs un inconvénient très-grand pour eux, & qui feul devroit les déterminer à s'en priver, c'est qu'il porte puiffamment les humeurs à la tête & augmente par là les maladies de cette partie, auxquelles les études difpofent déjà fi fortement. L'on foulage rarement les migraines, & on ne parvient point à prévenir les apoplexies fans interdire cette boiffon, dont l'ufage journalier, bien loin de faciliter la digeftion, la trouble chez prefque toutes les perfonnes qui n'ont pas l'eftomac très-bon. L'on a remarqué fouvent que les perfonnes qui ne buvoient que de l'eau avoient le génie plus net, la mémoire plus ferme, les fens plus exquis, *Demosthene*, *G. Naudé*, *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 longtems n'ont bu que très-peu de vin, qui eft nuisible dans prefque tous les maux de nerfs, fleau ordinaire des Gens de Lettres, & qui font fi inévitabement la fuite des études que je ne doute pas que cet amour des fciences, qui eft depuis un fiécle la manie régnante, ne foit une des principales caufes de cette augmentation frappante des maladies de cette

espèce (a), qu'un régime convenable, l'exercice, la privation des eaux chaudes & celle du

---

(a) Les maladies des nerfs sont beaucoup plus fréquentes & plus variées qu'elles ne l'étoient il y a soixante ans; c'est une vérité généralement connue, tout le monde l'observe, s'en plaint, & en demande les raisons: il y en a plusieurs, j'indiquerai ici les principales. 1°. L'amour des Sciences & la culture des Lettres beaucoup plus répandues: on pourroit dire, comme *Cicéron* 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 nerfs en font une partie. Tant d'auteurs font éclore une foule de lecteurs, & une lecture continuée produit toutes les maladies nerveuses, peut-être que de toutes les causes qui ont nui à la santé des femmes la principale a été la multiplication infinie des romans depuis cent ans. Dès la bavette jusques à la vieillesse la plus avancée, elles les lisent avec une si grande ardeur qu'elles craignent de se distraire un moment, ne prennent aucun mouvement, & souvent veillent tres-tard pour satisfaire cette passion; ce qui ruine absolument leur santé; sans parler de celles qui sont elles-mêmes auteurs, & ce nombre s'accroit tous les jours. Une fille qui a dix ans lit au lieu de courir, doit être à vingt une femme à vapeur & non point une bonne nourrisse. 2°. Un beaucoup plus grand usage des eaux chaudes, dont je fais voir tous les dangers dans le paragraphe qui suit celui-ci. 3°. L'augmentation du luxe, qui entraîne une vie beaucoup plus molle pour les maîtres & pour les domestiques, & qui a multiplié prodigieusement le nombre des arts sédentaires dont l'établissement si vanté a ruiné tout à la fois l'agriculture

vin guérissent plus souvent que les remédes. Je ne veux cependant pas qu'on conclue que je con-

---

& la santé. J'ai vu dans ce pays quelques villages dont tous les habitans, occupés aux ouvrages de fustallerie, passoient leur vie à aller couper les arbres dans les forêts, à les mettre en œuvre, à conduire leurs ouvrages sur les marchés, & c'étoit le canton du pays, où l'on trouvoit les hommes les plus beaux, les plus forts, les mieux portants, les plus à leur aise : il y a trente ans qu'il s'y établit quelques lapidaires, la quantité d'argent augmenta & séduisit, la lapidomanie gagna, la fustallerie tomba, la vie sédentaire succéda à la vie active, des mercenaires étrangers sont venus travailler leurs terres, la nouvelle profession a perdu de sa vogue, c'est aujourd'hui le quartier du pays qui a le plus de maladies de langueur, les hommes y ont dégénéré & l'aïssance s'en éloigne pour n'y revenir peut-être jamais, parce qu'elle fuit les contrées 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 alloient 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 artisans 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 on y attachoit, on est venu en ville donner de l'éducation à ses enfans, & ils y ont perdu leur santé, & trop souvent peut-être leurs vertus; qu'ont-ils acquis en échange? 4°. Plus de passions: le luxe & la vie de la ville les mettent nécessairement en jeu, ils augmentent la vanité, la cupidité, l'ambition, la jalousie, passions nuisibles qui détruisent la santé & produisent tous les maux de nerfs; ils diminuent les liaisons, l'amitié, la gayeté, qui font tant de bien. 5°. Un goût d'assaisonnement dans la cuisine beaucoup plus échauffant, ce qui use nécessairement les organes,

damne 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 regardât comme un remède ; il n'y en auroit point de plus agréable & de plus utile dans les cas de grand relâchement , de foiblesse , d'abbatement ; on le prendroit , comme on a vu que *M. Newton* le prenoit , pour se fortifier dans les travaux extraordinaire 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.

---

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 élevé plus mollement , ont eu des enfans encore plus foibles qu'eux , & nous , quatrième générations , nous ne connoissons plus la force & 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 secretes.

Quand il convient aux Gens de Lettres d'en faire usage , qu'ils employent un vin plus nourrissant que spiritueux , qui n'ait ni apreté 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 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

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, établi 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 (a). *M. Boerhaave* s'éleva avec force contre cet abus ; tous ses élèves l'ont combattu, & tous les grands Médecins ne pensent point autrement ; on est parvenu à en arrêter les progrès, & même, depuis quelques années, à le diminuer (b) ; mais malheureusement le préjugé se conserve encore

---

(a) *P. Duncan avis salutaire contre l'abus du café, du chocolat, & du thé*, Rotterd. 1705. 8vo. Cet ouvrage est introuvable aujourd'hui.

(b) 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.

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 théhieres pleines d'eau chaude que je trouve sur leurs tables , me rappellent la boëte de Pandore d'où tous les maux sortent , mais avec cette différence qu'elles ne laissent pas même l'espérance , mais au contraire , en propageant l'hypocondrie , elles répandent la tristesse & le desespoir.

§. 70. Le sophisme qui a induit les personnes foibles à faire un si grand usage de boissons chaudes n'est pas difficile à détruire. Il est vrai que la circulation se fait souvent chez eux foiblement, lentement , mal , que les humeurs croupissent , qu'il se forme des obstructions , mais tous ces accidens dépendent de la foiblesse des vaisseaux & non point de la densité ou de l'épaississement des liqueurs , qui sont au contraire trop peu consistantes. Si l'on saigne en même tems un laboureur robuste & un homme qui passe sa vie dans son cabinet , ou un autre valétudinaire , on trouvera le sang du premier épais d'un rouge foncé , quelquefois couvert d'une peau blanche & dure de la nature de celle qu'on trouve dans les maladies inflammatoires ; celui du second sera

dissout, aqueux, peu colorés, 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. *Duverney*, le jeune, en rapporte un exemple bien marqué dans les mémoires de l'Académie Royale (a). 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 relache par sa qualité, tombent dans le relachement, la foiblesse, & perdent la force nécessaire à leurs fonctions, les alimens restent alors trop long-

---

(a) Année 1703.

tems sur l'estomac & causent un sentiment de pesanteur désagréable, dont on cherche à se débarrasser en buvant de nouveau beaucoup de quelque décoction délayante, qui entraînant, comme un torrent, les alimens à demi digérés, soulage en effet pour le moment, mais augmente réellement la cause du mal. Un second danger des eaux chaudes & en général de la quantité de 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 nuisibles, n'équivalent jamais à la salive & aux liqueurs qui se séparent dans l'estomac. Il faut boire beaucoup pour se bien porter, on ne peut sur-tout jamais boire trop d'eau, disent quelques personnes, & peut-être même quelques Médecins, mais c'est être bien peu instruit des loix de l'œconomie animale & des effets de la boisson abondante. Le relachement de l'estomac, l'affoiblissement des sucs digestifs, la précipitation des alimens avant que d'être digérés, voilà les effets certains de cet abus trop général; ils sont plus ou moins aug-

mentés 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 acres 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 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 Chine & du Japon.

& qui a si fort multiplié les maladies de langueur dans les pays où il s'est introduit , qu'on peut aisément juger , en faisant attention à la santé des habitans d'une ville , s'ils boivent du thé ou s'ils n'en boivent pas ; & l'un des plus grands biens physiques qui pussent arriver à l'Europe ce seroit une prohibition générale de l'importation de cette feuille fameuse , dans laquelle on ne trouve de principe essentiel qu'une gomme acre & corrosive avec quelques particules adstringentes (a) ,

---

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

qui donnent au thé quand il est fort chargé, ou qu'il a tiré longtems & qu'il est refroidi, un goût

---

„ dans l'histoire universelle que les Chinois ne connois-  
 „ soient ni la pierre ni la gravelle, ce qu'on attribuoit  
 „ au fréquent usage du thé qu'ils buvoient comme boif-  
 „ son froide sans aucun mélange, j'essayai de me con-  
 „ former à cette règle. Je ne faisois aucun usage du thé,  
 „ ainsi sa boisson m'étoit nouvelle. Je pris un quart d'on-  
 „ ce 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 jeun, une  
 „ après déjeuner, une quatrième deux heures après le  
 „ diner. Le premier jour l'effet fut simplement une plus  
 „ grande abondance d'urine; mais le second jour je ren-  
 „ dis le matin douze gros fragmens, un noyau comme  
 „ un petit pois & de la poussiere, & ce qui me fit le plus  
 „ de plaisir, l'usage du thé me procura d'aller du ventre  
 „ comme dans la plus parfaite santé. J'ai continué dès  
 „ lors cette boisson avec des intervalles, quelquefois de  
 „ huit jours, l'été paillé même d'un mois, & l'effet a  
 „ été constamment le même & bien loin de nuire à l'es-  
 „ tomac, j'ai meilleur appétit, je digère mieux, je me  
 „ ménage pour le régime sans l'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 in-  
 „ fusion de polipode bue à froid suffisoient pour cela,  
 „ j'en faisois sur tout usage quand j'étois enrhumé, & je  
 „ m'en trouvois bien.

„ Je vous fais ce détail pour que vous puissiez conjec-  
 „ turer pourquoi le même usage du thé n'a pas fait le mê-  
 „ me 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.

stiptique qui crispe légèrement la langue , mais qui noyé dans l'eau chaude ne prévient point ses effets relachants ; ils sont si marqués que j'ai vu fréquemment des hommes très-forts & très-bien portants , à qui quelques tasses de thé , bues à jeûn , donnoient des anéantiffemens , des bâillemens , 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

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

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 journaliere 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'autant plus difficile à détruire que cette acreté alliée à une huile paroît non seulement infecter les fluides, mais adhérer même aux vaisseaux. Quand on n'en prend que rarement il réjouit, il brise les matieres glaireuses de l'estomac, il en ranime l'action, il dissipe les pesanteurs & les maux de tête qui dépendent du dérangement des digestions, il épure même les idées & aiguise l'esprit s'il faut en croire les Gens de Lettres, aussi en font-ils un grand usage; mais *Homere, Thucidide, Platon, Xenophon, Lucrece, Virgile, Ovide, Horace, Petrone*, je pour-

rois même dire hardiment *Corneille & Moliere* ; dont les chef-d'œuvres feront les délices de la postérité la plus reculée , buvoient-ils du café ? Le lait diminue un peu l'irritation que le café occasionne , mais n'en détruit point tous les mauvais effets , ce mélange en a même qui lui sont particuliers , & les Gens de Lettres sages devroient en général réserver le café pour leur remède favori , mais ne jamais en faire leur boisson quotidienne ; cette habitude est d'autant plus dangereuse qu'elle dégénère bientôt en besoin auquel peu de personnes ont la force de se soustraire. On sait 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* (a) ; donne 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 (b). Les Sa-

---

(a) *De morbo sacro* N°. 17.

(b) 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.*

vants devroient , autant qu'ils le pourroient , choisir un air temperé , pur & sec , qui est excellent pour le poulmon , favorise la circulation , & donne de la force aux fibres ; l'air froid & sec est supportable ; mais l'air humide est très-dangereux , il augmente les incommodités des Gens de Lettres , il relâche , il arrête la transpiration , produit des catharres , des rhumatismes , des paralysies (a). 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 excessives qui les éprouvent beaucoup , parce qu'on ne peut pas s'en garantir aussi aisément que du froid. *Milcon* 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 pré-

---

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

coce , qui perdoit toute sa mémoire pendant le tems des canicules & qui la recouvroit dès que l'air étoit rafraichi pendant quelques jours ( a ) ; & M. *Lancisi* , ce célèbre Médecin des Papes *Innocent XI.* & *Clément XII.* écrivoit à son ami *Cocchi* , que pendant les grandes chaleurs , s'il ne souffloit point de vents frais , il étoit incapable de penser & d'écrire ( b ). 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 respire l'air le plus pur , n'est pas toujours celui qui convient le mieux aux Gens de Lettres que plusieurs circonstances fixent souvent dans les villes , mais ils peuvent au moins s'y choisir un logement aussi sain qu'on peut l'y trouver , qui soit haut , bien éclairé , exposé au vent en été , au soleil en hyver , qui soit éloigné des quartiers

---

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

( b ) *Lancisi ad Cocchi p. 47.*

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 (a); 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 du mouvement & qu'on n'est pas auprès du feu, nuit aux tempéraments foibles, en leur donnant des pesanteurs de tête, des maux de gorge & de poitrine, des rhumes opiniâtres; il supprime la transpiration, trouble les digestions, occasionne de violentes coliques, & contribue beaucoup à augmenter les insomnies. J'ai fait dormir des Savans qui avoient pris inutilement les anodins les plus efficaces, genre de remède presque toujours dangereux pour eux, en leur ordonnant de se chauffer la

---

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

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

§. 75. Cette attention que les personnes qui

---

(a) Voyez Celse de medecin. l. i. ch. 4.

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

§. 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 s'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

---

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

la suite cela n'arrive plus c'est que l'on s'accoutume à fumer tout comme à boire. Nous devons cet usage à ces peuples sauvages qui, n'ayant d'autres occupations que de chasser pour leurs besoins, étoient enchantés d'avoir un remède qui les étourdit sur l'ennui de l'oisiveté & leur aidat à tuer le temps; on n'auroit pas présumé, il y a deux cent ans, qu'il faudroit un jour avertit les Gens de Lettres, de certains pays, des dangers de cet usage qui sont très considérables, & je ne crains point de dire que si le tabac ne nuit pas à tout le monde, il nuit au moins beaucoup au plus grand nombre, moins cependant aux uns qu'aux autres, & n'est nécessaire à personne. Les fumeurs n'entendront pas plus cela que les yvrognes un discours sur les dangers du vin, mais je serai content si je puis empêcher les jeunes gens, qui ne s'en sont pas encore rendus les esclaves, de contracter cette habitude, & ouvrir les yeux de ceux qui veillent à l'éducation sur cet objet, qui, en l'examinant, leur paroitra peut-être plus digne de leur attention qu'ils ne l'ont pensé jusques à présent. La fumée du tabac (a), dont *Jean Nicot*,

---

(a) Tout cet article qui me paroît déplacé ici, est tiré de ma lettre à M. de Haller, de *variolis apopex. & hydrop.* Je ne l'avois point inseré dans la première

*Nicot*, envoyé de France à Lisbonne, est le premier qui ait introduit l'usage en Europe en 1560. si je ne me trompe, sur l'exemple d'un Hollandois qui arrivoit de la Floride, renferme un sel fort acre & un souffre narcotique enveloppé dans la patrie huileuse (*b*). 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; des 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 (*c*). Cette fumée amère & purgative détruit-elle quelquefois le ver solitaire & les autres vers, comme on l'entend

---

re édition de cet ouvrage, mais le traducteur François Payant ajouté à la sienne, j'ai été obligé de suivre son exemple.

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

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

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 acre & dont les principaux font 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'appétit s'éteint, l'estomac & les intestins deviennent paresseux, à la fin les digestions se dérangent & les grands fumeurs tombent à peu près dans les mêmes maux que les grands buveurs. 3°. L'acrimonie des 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 facheuse suivant l'espèce de boisson qu'on employe.

Le principe narcotique produit d'autres maux

qui sont encore plus facheux, il augmente le desordre 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 qui soit venu bien vieux. *De Heyde* regrettoit amèrement un savant Médecin qui se tua à la fleur de son âge par un trop grand usage du tabac, & l'on n'est point étonné de voir la liste des maladies cruelles produites par cette cause & attestées par des Auteurs dignes de foi. *Vanhelmont*, *Tulp*, ce savant Bourgmâitre d'Amsterdam, & beaucoup d'autres en ont vu resulter 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 longtems de suite, périrent apoplectiques, l'un à la dixseptieme & l'autre à la dix-

huitieme pipe. Les mémoires des curieux de la Nature citent une épilepsie; de *Heyde & Tulp* de très graves maladies de poitrine; *P. Borelli* une jaunisse; feu *M. Werlhof* la goutte; *M. Van Swieten* des maladies du foye très facheuses; *M. de Haller* l'étiisie &c. J'ai vu le mal de tête le plus cruel & une chaleur brulante de la bouche & de la gorge être la suite de quelques pipes de tabac fumées pour dissiper un mal de dent que ce remede 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 remedes utiles. Chez les personnes d'un tempérament lache & humide, cette fumée, reçue à travers un tuyau long & mince au parois duquel l'huile narcotique s'attache comme la suye à une cheminée (a), peut quelquefois stimuler les glandes salivaires trop engourdies, ranimer un peu l'action de l'estomac & des intestins, diffi-

---

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

per quelques maladies qui dépendent d'une trop grande abondance de ferosités. Elle a aussi quelquefois diminué une trop grande salivation quand elle étoit produite par un excessif relachement des conduits salivaires sur lesquels cette fumée agissoit comme les stomachiques acres agissent sur un estomac absolument relaché. Portée au poulmon avec l'air qu'on respire, elle a pu quelquefois soulager quelques asthmatiques, en procurant le détachement & l'expectoration de cette pituite épaisse qui obstrue leurs bronches. J'ai vu qu'elle avoit soulagé des gens gras; est-ce en diminuant leur appetit, en augmentant un peu l'action des fibres, en donnant de l'acreté 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 comme anodin.

§. 73. Le tabac en poudre dont on feroit 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 défaillances, & je connois un grand nombre de femmes

à qui une prise de tabac, à jeûn, donne un accès de vapeurs. A la longue l'odorat s'éteint & tous les nerfs même tombent dans une espèce d'engourdissement. L'on a vu les symptômes les plus dangereux produits par un amas de tabac qui s'étoit formé dans l'estomac (a), & des observations recentes 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 faut les traiter suivant les règles qu'elle prescrit pour l'espèce de maladie dont ils sont attaqués, & qui ne sont point l'objet de cet-

---

(a) Trilleri *Dissertat. de tabaci ptarmici abusu*, opusc. t. I. p. 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. Dec. 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.

te 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 approprié à leur état.

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

---

(a) *Difficile est longum subito deponere amorem, Difficile est: verum hoc, qua lubet, efficias. Una salus hæc est, hoc est tibi pervincendum.*

penfer ce feroit le spécifique des maladies des Gens de Lettres.

§. 81. Quand la foiblesse est excessive, il faut quelque fois les mettre au lait; si on peut parvenir à le leur faire digerer. Le célèbre *Houdart de la Motte*, dont la santé avoit toujours été très foible, fut obligé de ne vivre pendant très longtems que de legume & de lait (a). D'autres fois il faut, à une diette très douce, joindre les vins de liqueur comme un puissant cordial, moyennant qu'il n'y ait point encore de vice dans la poitrine, ni de fièvre lente; l'eau à la glace pour boisson ordinaire est un excellent fortifiant dont l'estomac foible des hommes de Lettres se trouve souvent fort bien.

§. 82. Le Kina est un remède souverain dans ces epuifemens qui font la fuite de trop d'application; il retablit les digestions, fortifie les vaisseaux, redonne de la consistance à un sang dissout, facilite les sécretions, & surtout la transpiration; donne de la vigueur aux nerfs, & arrête leurs mouvemens desordonnés. Un de nos plus habiles Géomètres, fatigué de ses calculs, ranimoit ses esprits en buvant un grand verre d'u-

---

(a) *Année Littéraire* 1768. t. I. p. 153.

re décoction de kina qu'il avoit toujours à 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 supérieur au kina quand il s'agit de redonner de la force à un estomac affoibli, de rétablir les digestions, de dissiper des flatulences, de remédier à des constipations qui viennent de foiblesse, ce qui le rend très utile aux Gens de Lettres, & que le kina conserve la primauté dans tous les cas fiévreux, grangreneux, purulents, vermineux, convulsifs (a).

---

(a) J'ai l'obligation à M. Schinz, célèbre praticien à Zurich, de m'avoir le premier fait connoître cet ex-

§ 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 & une nouvelle disposition à recommencer leurs études; mais il ne faut point attendre que la foiblesse soit extrême, 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

---

cellent remède, qui est le sujet d'une dissertation qui se trouve dans le recueil publié par M. *Linnaeus* sous le titre d'*amœnitates academicae* t. 6. & dont j'espère que l'usage deviendra bientôt général.

usage des bains tièdes, 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 particulières d'échauffement, d'inflammation, de dessèchement, 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 ruiné 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 & longtems 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 minerales 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 premiers symptomes des maladies des Savans, sont les eaux acidules simples & ferrugineuses (a) L'Auteur de la Nature qui

---

(a) Quelques Médecins les appellent *alcalines*, dénomination entièrement opposée à celle d'*acidules*; l'une & l'autre sont fondées en nature, mais celle d'*alca-*

leur a donné des vertus très puissantes, & 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'efficacité on peut compter celles d'*Egra* en Bohême, de *Tonstein* (a) dans l'Archevêché de Cologne, de *Seltzer* dans l'Electorat de Trèves, de *Peterstal* en Alsace, d'*Amphion* ou d'*Evian* en Savoye (b), 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 *Tombridge* en Angleterre, de *Altvasser* en Silesie sur les confins de la Pologne, de *Medevi* & de *Wicksberg* en Suède, de *Schwalbach* en Franconie, de *Spa* dans la Principauté de Liège, de *Pyrmont* dans la Comté de Valdech; mais celles de *Seltzer*, de *Schwalbach*, de *Pyrmont* & de *Spa* peuvent aisément tenir lieu de toutes les autres, & celles

---

*lines* est celle que je préférerois, elle est mieux justifiée par les effets de ce remède.

(a) *Acidula Antonina*.

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

de *Seltzer*, de *Schvvalbach* & de *Spa* font 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 de Lettres. Si au bien qu'elles font par elles-mêmes on ajoute celui qu'on retire de la cessation de toute application, du grand air qu'on respire, du mouvement qu'on se donne, de la diette qu'on observe, on comprendra aisément les cures étonnantes qu'elles 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 laquelle ils étoient sujets. 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 *Morbos*, étant tombé dans une cacochimie, qui étoit la suite du chagrin,

dans un âge avancé, voulut prendre les eaux de Pyrmont malgré son Médecin, & périt en route au retour (a).

§. 86. Quand les Savans sont attaqués de quelques maladies aiguës il ne faut point oublier que le malade qu'on traite est un Savant & a rarement la vigueur qu'on trouve chez les hommes des autres ordres. L'on a déjà remarqué qu'ils étoient moins sujets aux maladies inflammatoires, ce sont celles des hommes forts, sanguins, bien 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 (b), elle les jette d'abord dans l'abattement, & j'ai remarqué que si quelque raison indispensable forçoit à faire saigner des Gens de Lettres, dont les études ont déjà dérangé la santé, ils éprouvoient presque toujours des symptômes d'hypocondrie 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 Zurich, & l'un des hommes qui fait le plus d'honneur à la Suisse, ayant été saigné à Paris pour une fièvre légère à la fleur de son âge,

---

(a) *Behrens select. diætic. p. 480.*

(b) *Ramazzini p. 656.*

resta plus de six mois dans une langueur dont il eut beaucoup de peine à se remettre (a). Un autre Médecin de mes amis éprouva le même sort, & tous les Médecins qui pratiquent dans des villes lettrées ont eu sûrement des occasions de se convaincre de cette vérité qui est très-importante; les mauvais effets d'une saignée mal placée chez un homme foible, ne se reparent pas aussi vite qu'on pourroit le penser.

§. 87. Les purgations vont bien mieux à la source des maladies fiévreuses des Gens de Lettres que les saignées; c'est un des remèdes qui 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 malaises 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 fervissent quelquefois moyennant qu'ils choisissent un remède doux & fortifiant. Le Chancelier Bacon leur recommande la

rhu.

---

(a) *Vita Gesneri* p. 25

rhubarbe dont il abusoit (a), & à laquelle je préférerois l'aloës, déjà conseillé par Celse, & qui est de tous les purgatifs celui qui endommage le moins les digestions; il paroît agir comme un savon & remplacer la bile, dont la force est souvent perdue chez les Gens de Lettres. Si au contraire 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

---

(a) 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. Sarius fuisset, si correctâ paulatim victûs ratione, ab omni remedio abstinuisset. Sic enim excrementis, ipsoque adeo remedio purgante, totus assumendo, facile carere, vitamque haud dubie longius producere potuisset. J. G. Bergerus de commodis vitæ sobriæ §. 25.

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'embarasse très-aisément, & la plus légère fièvre les jette souvent dans un délire d'autant plus facheux qu'il diminue l'action des nerfs sur le corps, & cette diminution augmente la foiblesse & trouble les crises, qui se font toujours moins bien à proportion que les nerfs sont plus en désordre. Ceux des hommes de Lettres souffrent dès qu'ils sont un peu malades, ils ont d'abord mal à la tête, le jour, le bruit, la compagnie, tout les fatigues, & 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 peinte sur son visage par un air d'imbécillité. S'ils sont assez imprudents pour reprendre leurs occupations avant que d'être parfaitement

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

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 sont 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 tièdes que la maladie a rendu nécessaires, ils rappellent les forces & relevent le courage.

§. 90. Quelque soin que les Gens de Lettres doivent donner à leur santé, l'un des plus importants,

c'est cependant de ne point s'en rendre les esclaves; on les accuse de contracter aisément des habitudes, & une habitude rigoureuse est une véritable servitude. J'ai connu des Gens de Lettres tellement asservis à leur régime que leur esprit étoit dans la plus complète dépendance du corps, & que peut-on penser d'un homme que l'heure d'un repas différée, la chaleur d'un poëe 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 doivent se procurer toutes leurs commodités; un homme qui souffre n'est pas à même sans doute de travailler avec attention, mais la vraie façon pour les Hommes de Lettres de se procurer toutes leurs commodités c'est de s'accoutumer à restreindre tous leurs besoins.

§ 91. J'ai développé le mieux qu'il m'a été possible les causes, les 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 longtems des termes synonymes, & l'on alloit puiser la vertu & la science dans les mêmes écoles; un *Savant* sans mœurs étoit un être inconnu,

*Quid Musæ sine moribus vana proficiant?*

On méprisoit les gens qui s'occupant sans cesse de la recherche du beau & de l'honnête, voyent le bien & font le mal, & se privent, par là, du plus doux des plaisirs le souvenir d'une bonne action, dont les effets, comme ceux de tous les sentimens agréables, sont de porter dans toutes les fonctions une force, une aisance, une régularité qui sont la base d'une santé ferme, au lieu que la tristesse, fruit constant des remords, jette les fibres dans le relachement, 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 qui alloit terminer une carrière si mal remplie, & je ne pense qu'avec délices à la fin douce & consolante de ces hommes respectables qui, suivant le conseil de *Pline*, avoient vécu pendant toute leur vie comme on se propose de vivre quand on est bien mal, & qui ont joui jusqu'au bord du tombeau, dans une vieillesse avancée, des douceurs d'une con-

science sans reproche, de la vivacité de leur sens & de la force de leur génie. Le célèbre Historien *Paul Jove* ayant demandé, avec étonnement, à *Nicol. Leoniceni*, l'un des Hommes de Lettres les plus illustres dans le quinzième siècle, par quel secret il avoit conservé pendant plus de quatre-vingt dix ans une mémoire sûre, des sens entiers, un corps droit & une santé pleine de vigueur, ce Médecin lui répondit que c'étoit l'effet de l'innocence des mœurs, de la tranquillité d'esprit & de la frugalité (a).

§. 92. Il seroit inutile d'entrer dans de plus longs détails, & je finirai par une réflexion nécessaire peut-être pour prévenir une objection sophistique que l'on pourroit tirer de cet ouvrage. Il offre un tableau des maux que produit un attachement excessif à l'étude, mais il faut se garder d'en conclure que je regarde les études comme dangereuses, & que je veuille en dégoûter; cette grande question est pendante, & je suis éloigné de vouloir entrer ce fameux procès; quand il seroit même vrai, ce

---

(a) *Vividum, inquit, ingenium perpetuâ vita innocentia, salubre vero corpus hilari frugalitatis prasidio facile tuemur. Petr. Castellani vita Medic. &c. Leoniceni nâquit à Vicenze en 1428. & mourut à Ferrare en 1524. après y avoir enseigné & pratiqué la Médecine plus de 60. ans.*

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

---

(a) *Adolescentiam alunt, senectutem oblectant, secundas res ornant, adversis solatium præbent, delectant dormi, non impediunt foris, pernoctant nobiscum, peregrinantur, rusticantur. Cicero orat. pro Archia.*

(b) *Quamlibet parum sit, quod contulerit ætas prior, majora tamen aliqua discet puer eo ipso anno, quo minora didicisset. Hoc per singulos annos prorogatum in summam proficit : & quantum in infantia præsumptum est temporis, adolescentia, acquiritur. Quintilianus de instit. orat. lib. 1. cap. 1.*

nager les facultés avec le plus de soin dans l'enfance. De dix enfans de neuf ans , voués à différentes vocations , je voudrois que celui qu'on voue aux sciences fut le moins savant ; à douze ans , qui est l'âge où *Pascal* & *Newton* ne 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 n'ai point eu en vue ceux qui cultivent les sciences d'une façon sage ; & si l'on s'expose aux maux les plus facheux en sacrifiant tout à l'amour des lettres , on s'expose à la honte en restant dans l'ignorance. *L'Yncas Atabaliba* ayant découvert celle de *Fr. Pizarre* conçut pour lui un mépris invincible , qui me paroît un excellent argument pour prouver la nécessité de l'éducation.

F I N.











