

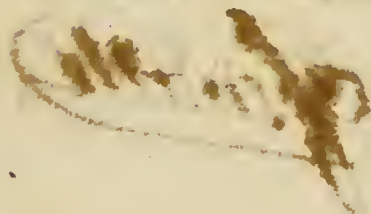


MÉDECINE  
DOMESTIQUE.

---

TOME PREMIER.

---



Omnes homines artem medicam nosse oportet. — SAPIENTIAE cognitionem MEDICINÆ sororem ac contubernalem esse puto. — *HIPPOCRATES.*

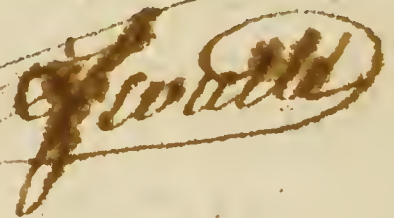
Primoque medendi scientia, sapientiæ pars habebatur. RATIONALEM quidem puto MEDICINAM esse debere. *CELSUS.*

Quemadmodum SANITAS omnium rerum pretium excedit, omnisque felicitatis fundamentum est, ita scientia vitæ ac sanitatis tuendæ omnium nobilissima, omnibusque hominibus commendatissima esse debet. *HOFFMANN.*

---

*A V I S.*

Les Exemplaires qui ne porteront point cette signature, sont des Exemplaires contrefaits.





Digitized by the Internet Archive  
in 2016 with funding from  
Wellcome Library



Ó! fruits heureux d'une Etude profonde!  
Digne employ d'un Talent cher à l'humanité!  
L'Art faisait un secret de rendre la Santé:  
Et ce Secret, BUCHAN le dit à tout le Monde. Bland...

Daleis amicitia pignus... DUPLIN.



42550

# M É D E C I N E

DOMESTIQUE,

O U

## TRAITÉ COMPLET

DES MOYENS de se conserver en santé, et  
de guérir les Maladies, par le régime et les  
remèdes simples :

*OUVRAGE mis à la portée de tout le monde ;*

PAR G. BUCHAN, M. D. du Collège Royal  
des Médecins d'Edimbourg.

TRADUIT de l'Anglais par J. D. DUPLANIL,  
Docteur en Médecine de la Faculté de Montpellier.

QUATRIÈME ÉDITION.

*Revue, corrigée et considérablement augmentée sur la  
DIXIÈME Édition de Londres.*

---

T O M E P R E M I E R.

---

A P A R I S,

Chez MOUTARDIER, Imprimeur-Libraire, Quai des  
Augustins, au coin de la rue Gît-le-Cœur, N°. 28.

AN VI<sup>e</sup>. M. DCC. XCVIII.



---

## A V I S.

Les Contrefacteurs et Vendeurs de contrefactions ont poussé la friponnerie jusqu'à contrefaire la SIGNATURE de feu mon Beau-Père FROULLÉ; en conséquence, je préviens que tous les *Exemplaires* qui n'auront pas le nouveau *Titre* avec ma SIGNATURE, doivent être regardés comme Contrefaits, et préviens que je poursuivrai tous les Contrefacteurs et Vendeurs de Contrefactions, suivant la Loi.

---

### DÉCRET relatif à la Propriété des Auteurs, ou Libraires à qui il l'ont vendue.

Les auteurs d'écrits en tout genre, les compositeurs de musique, les peintres et dessinateurs qui feront graver des tableaux ou desseins, jouiront durant leur vie entière du droit exclusif de vendre, faire vendre, distribuer leurs ouvrages dans le territoire de la République, et d'en céder la propriété en tout ou en partie.

Leurs héritiers ou cessionnaires jouiront du même droit durant l'espace de dix ans après la mort des auteurs.

Tout contrefacteur sera tenu de payer au véritable propriétaire une somme équivalente au prix de trois mille exemplaires de l'édition originale.

Tout débitant d'édition contrefaite, s'il n'est pas reconnu contrefacteur, sera tenu de payer au véritable propriétaire une somme équivalente au prix de cinq cents exemplaires de l'édition originale.

Les héritiers de l'auteur d'un ouvrage de littérature ou de gravure, ou de toute autre production de l'esprit ou de génie qui appartienne aux beaux arts, en auront la propriété exclusive pendant dix années.

A M O N S I E U R

L I E U T A U D ,

Conseiller d'État , Premier Mé-  
decin de SA MAJESTÉ Très-  
Chrétienne , de MONSIEUR  
& de Monseigneur Comte  
D'ARTOIS ; de l'Académie  
Royale des Sciences , de la  
Société Royale de Londres ,  
Docteur-Régent de la Faculté  
de Médecine de Paris , &c. &c.

M O N S I E U R ,

*IL étoit de la destinée de cet  
Ouvrage de paroître sous les*

a iij

*auspices de deux des plus grands Médecins de l'Europe. L'Auteur l'a dédié à l'illustre Chevalier PRINGLE; & vous permettez que je vous en offre la Traduction! Je ne m'enorgueillis point de cette faveur. Vous ne l'accordez qu'à la sagesse & à la solidité des préceptes que renferme la MÉDECINE DOMESTIQUE. D'ailleurs, l'amour que vous avez pour la vérité, assure votre suffrage à tout ce qui en porte l'empreinte & le caractère.*

*Si tous les hommes doivent*

## DÉDICATOIRE. viij

*faire profession de la dire, la vérité, ce devoir est sur-tout celui de l'homme qui, par état, se destine au soulagement de ses semblables; & vous, MONSIEUR, vous n'en avez jamais connu d'autres. C'est lui qui a guidé vos premiers pas dans l'Art d'HIPPOCRATE; c'est à lui que nous devons les lumières dont brillent vos Ouvrages; c'est lui qui vous a mérité la confiance d'un Prince, dont la pénétration & la justesse d'esprit s'annoncerent long-temps avant qu'il montât sur le Trône, & qui a signalé*

viiij    ÉPITRE, &c.

*les commencements de son regne  
par des actes de bienfaisance, de  
courage & de justice.*

*Je suis, avec un profond  
respect,*

MONSIEUR,

*A Paris, ce 15*

*Mars 1775.*

Votre très-humble, très-obéissant &  
très-reconnoissant serviteur,

D U P L A N I L.

---

# ERRATA.

---

## TOME I.

- P**AGE 144, ligne 10, ANGESILAS; lisez AGÉSILAS.  
Page 198, ligne 12, substances graces; lisez substances grasses.  
Page 208, réclame, Notre; lisez, Cet.  
Page 265, ligne 17, *statuosités*; lisez *flatuosités*.  
Page 284, ligne 24, *escoriations*; lisez, *excoriations*.  
Page 297, avant-derniere ligne, JOSEPH; lisez JOSEPH.  
Page 330, ligne 17, & merveille; lisez & vermeille.  
Page 358, ligne 6, il voudroit; lisez il vaudroit.

## TOME II.

- Page 201, note, ligne premiere, *Idusia*; lisez *Indusia*.  
Page 325, ligne 28, avec un bas; ajoutez de laine.  
Page 470, ligne 28, *conal de l'uretre*; lisez *canal de l'uretre*.  
Page 479, ligne 12, à jeu; lisez à jeun.  
Page 481, ligne 14, & laissez; ajoutez fondre.

## TOME III.

- Page 22, ligne 11, *tranchée artere*; lisez *trachée artere*.  
Page 160, ligne 30, après le mot nuisibles, ajoutez:  
(Ce sentiment, sur le danger d'éloigner les accès de goutte, ou de chercher à la guérir radicalement, n'est pas particulier à M. BUCHAN: c'est aussi celui du Dr. CULLEN, qui, dans sa *Matiere Médicale*, dit, à l'occasion de la *Poudre du Duc de Portland*, connue en France sous le nom de *Poudre arthritique amere*, que, sur cent personnes, prenant de ce remede, quatre-vingt-dix sont mortes d'*apoplexie*, ou d'autres Maladies, au bout d'un ou deux ans de son

usage. Douze ou quatorze personnes , ajoute-t-il , qui ont usé de cette *poudre* , en Ecosse , ont toutes eu le même sort.)

Page 322 , note , dernière ligne , *mal d'Hercure* ; lisez *mal d'Hercule*.

Page 432 , ligne 32 , le *polpe* ; lisez le *polype*.

Page 502 , ligne 8 , à promptement parler ; lisez à proprement parler.

Page 550 , ligne 31 , après le mot *semaine* , ajoutez Et le premier Juin 1788 , un homme , sa femme & leur enfant ont encore été empoisonnés par des *champanignons* , qu'ils avoient cueillis dans le Bois de Boulogne. Voyez le *Journal de Paris* , n°. 160 , année 1788.

## T O M E I V.

Page 247 , ligne 31 , *plegmes* ; lisez *phlegmes*.

Page 378 , ligne 23 , entretenu , ou moins ; lisez entretenu au moins.

## T O M E V.

Page 83 , lignes 18 & 27 , *infusée* — *infusées* ; lisez *infuser*.

Page 260 , ligne 11 , & possèdent ; lisez & poussent.

Page 348 , ligne 32 , MARMALADE DE TROCHIN ; lisez MARMALADE DE TRONCHIN.

Page 391 , ligne 29 , *oriculæ firmâ* ; lisez *auriculæ formâ*.

Page 399 , ligne 22 , ou *paraphlégie* ; lisez ou *paraplégie*.

*Idem* , ligne 31 , PARAPHLÉGIE ; lisez PARAPLÉGIE.

Page 414 , ligne 3 , PLHOGISTIQUE ; lisez PHLOGISTIQUE.

Page 573 , ligne 35 , VALVUVES ; lisez VALVULES.

*Fin de l'Errata.*

AVERTISSEMENT DU TRADUCTEUR.





AVERTISSEMENT  
 DU TRADUCTEUR  
 SUR CETTE  
 QUATRIEME ÉDITION.

C'EST pour la *quatrième fois* que je publie la Traduction de la MÉDECINE DOMESTIQUE. Je la donne corrigée & augmentée sur la *dixième Édition Angloise*, laquelle diffère des précédentes par un Chapitre entier, par quelques passages, par un certain nombre de notes, & par un *Glossaire*. Mais je n'ai pu faire entrer toutes ces augmentations dans mon Edition.

1°. Le Chapitre, dont il est question, traite des précautions à prendre dans l'usage du *Bain froid* & des *Eaux minérales*.

Ce que dit M. BUCHAN , dans la première Partie de ce Chapitre , est très - sage , & infiniment utile pour ses Compatriotes , qui , comme on fait , sont de grands preneurs de bains froids. Pour nous , qui ne recourons , en général , à ces sortes de bains , que quand l'eau de nos rivieres a acquis , à peu de chose près , le degré de chaleur que l'on donne à celle d'une baignoire , pour les Bains tiedes , ces conseils deviennent moins importants. Cependant , il y en a qui m'ont paru mériter attention. J'ai donc fait un extrait de cette partie du Chapitre ; & , pour qu'il fût facile à consulter , je l'ai inséré dans l'article BAINS , de la *Table générale des Matieres* , Tome V.

J'ai aussi inséré , dans l'article EAUX MINÉRALES de cette même *Table générale des Matieres* , la plus grande partie de ce qui , dans ce même Chapitre , concerne l'usage de cette espece d'Eaux. Je dis la plus grande partie , parce que M. BUCHAN , s'étant beaucoup moins étendu sur cet objet que sur les *Bains* , j'ai pu rapporter



a  
d,  
t  
r

ces conseils presqu'en totalité; & les *Eaux minérales* étant au moins autant fréquentées en France qu'en Angleterre, ils m'ont paru nous intéresser également.

Ainsi, sans avoir augmenté mon Edition d'un Chapitre, je fais jouir le Lecteur du travail de M. BUCHAN : car j'ai soin de renvoyer aux articles BAINS & EAUX MINÉRALES de la *Table générale des Matieres*, toutes les fois que, dans le cours de l'Ouvrage, il est question de l'un ou de l'autre remede.

2°. Quant aux passages & aux Notes, dont l'Auteur a augmenté sa *dixieme Edition*, je me suis vu dans la nécessité, pour éviter les répétitions, de n'en traduire qu'une partie, parce que la plupart ne sont eux-mêmes que l'extrait des réflexions & des observations, que j'ai répandues dans ma Traduction, & que M. BUCHAN a adoptées.

3°. Le *Glossaire* que l'Auteur a ajouté à cette *dixieme Edition*, & qui n'est, comme on le présume bien, que la définition des termes de Médecine, employés

dans son Ouvrage, n'étoit pas susceptible d'être traduit, parce qu'il n'a été composé qu'à l'imitation de celui qui fait partie de ma *Table générale des Matieres*. J'avois senti, dès la premiere Edition de ma Traduction, ainsi que je l'observai alors, note 1 de la *Préface de l'Auteur*, combien il étoit important de définir les termes de l'Art, dans un Livre de Médecine, destiné à être entre les mains de tout le monde. Et M. BUCHAN, en se déterminant à le faire composer, (car il me mande qu'il a été fait par M. son fils, Docteur en Médecine d'Edimbourg,) justifie les raisons qui m'ont porté à en faire un objet de ma *Table générale des Matieres*.

Quoiqu'à l'ouverture de l'Ouvrage; l'Edition que je publie aujourd'hui, ne paroisse différer de la précédente, que par quelques pages que chacun des Volumes a de plus, je dois cependant avouer que je l'ai beaucoup travaillée.

Pendant l'impression de la troisieme; diverses affaires imprévues m'avoient forcé

de m'en reposer sur d'autres pour la révision d'une grande partie des Epreuves. Delà, une foule de négligences, d'incorrections, & même de fautes, dont, au moyen de plus de soixante cartons, j'ai, à la vérité, fait disparoître les plus graves, celles sur-tout qui auroient pu jetter dans quelques erreurs : mais il m'avoit été impossible de tout effacer, parce qu'il auroit fallu réimprimer la moitié de l'Ouvrage.

J'avois extrêmement à cœur de purger ma Traduction de tous ces défauts. Ce n'est pas que j'en eusse reçu des plaintes particulieres; mais il suffisoit que je les eusse apperçues. En conséquence, je me suis appliqué, avec toute l'attention dont je suis capable, à les corriger sur l'Exemplaire, d'après lequel on devoit réimprimer; &, afin de parvenir plus sûrement au but que je m'étois proposé, je n'ai pas cru devoir m'en reposer sur moi seul : j'ai prié un ami, savant très - connu dans la littérature Médicale, de me faire le plaisir de les corriger aussi de son côté. Son amitié pour moi, l'intérêt qu'il prend à

l'Ouvrage, & l'empressement qu'il met à obliger, l'ont porté à vouloir bien me rendre ce service. Je lui en ai d'autant plus d'obligations, qu'il est très-occupé, que ses occupations sont très-importantes, & qu'il n'est personne qui ne sache combien est défagréable & fastidieux le travail que je lui demandois. Il m'a refusé le plaisir de le nommer, mais il me permettra de lui en témoigner ici publiquement ma reconnaissance.

J'ose donc me flatter que cette *quatrième Edition* est beaucoup plus correcte que la précédente. On n'y trouvera que de ces négligences inévitables, parce que les *Compositeurs* d'Imprimerie sont rarement des Grammairiens, & que cet Ouvrage étant volumineux, leur attention & la mienne n'ont pu être toujours également soutenues; mais elles sont en petit nombre, grâces à l'Imprimeur, (M. COUTURIER) qui a encore donné, à la partie Typographique, la propreté & la sorte d'élégance dont pouvoit être susceptible un



Livre qui, comme celui-ci, est surchargé de notes, d'italiques & d'additions.

MAIS je ne me suis pas seulement occupé des corrections & du style dans cette nouvelle Edition, je l'ai encore augmentée des connoissances que j'ai acquises, soit dans ma pratique, soit par la lecture des Ouvrages de Médecine, qui ont paru depuis la publication de la dernière.

J'ai de plus rectifié & réformé certains passages & certaines notes, d'après les changements & les améliorations, faits par le Gouvernement, dans ce qui concerne la conservation de la santé.

J'ai ajouté un article, qui m'a été demandé, sur le *Charbon* ou *Pustule maligne*, moins pour engager à traiter cette Maladie soi-même, que pour apprendre à la bien connoître, & à ne plus s'en laisser imposer par ces gens, trop commun sur-tout dans les campagnes, qui ne se contentent point d'accabler les malades de remèdes, administrés sans ordre & sans choix, mais cherchent encore à les effrayer, en donnant aux Maladies

les plus simples , des noms qui portent la terreur dans l'ame , afin de se faire un plus grand mérite du succès si l'infortuné en réchappe , ou de se mettre à couvert du blâme , s'il succombe à leur traitement meurtrier.

J'ai retravaillé plusieurs Articles de la *Table générale des Matieres* , & j'ai apporté la plus grande attention à ce que les renvois , aux *folio* de l'Ouvrage , fussent exacts.

J'ai détaché , de l'*Introduction à la Table générale des Matieres* , l'Etat des médicaments simples & composés , qu'on doit avoir toujours sous la main , & auquel j'avois déjà donné , dans la précédente Edition , le titre de PHARMACIE DOMESTIQUE. J'en ai fait un objet à part , que je fais précéder d'un *Avertissement* sur la *Maniere de conserver les Médicaments* , & je l'ai placé à la tête du Tome V.

Enfin , pour répondre à la demande de plusieurs personnes , j'ai fait une liste des noms de tous les Auteurs cités & nommés dans le cours de cet Ouvrage ; & ,  
pour

pour les rendre faciles à trouver, je les ai rangés par ordre alphabétique, & j'ai indiqué les Tomes & les pages où il en est fait mention. Je place cette Liste à la suite de l'*Introduction* de ce premier Volume.

Tant de changements déplaisent, je le fais, à beaucoup de personnes, qui, lorsqu'elles se sont procuré un Livre, le voient, avec une sorte de peine, se perfectionner dans des Editions subséquentes. Elles ne prennent toutes ces améliorations que pour une invitation tacite à l'acheter de nouveau. C'est ainsi que l'intérêt couvre de son vernis flétrissant les actions les plus louables & les devoirs les plus impérieux : car, indépendamment des raisons que M. BUCHAN donne de la nécessité où se trouve un Auteur de travailler sans cesse son Ouvrage (1), les Médecins en ont une, à laquelle il leur est impossible de résister ; c'est que la *science* elle-même, n'étant fondée que sur l'observation, exige

---

(1) Voyez l'*Avertissement* de l'Auteur sur la dixième Edition Anglaise.

que l'on ajoute & que l'on réforme tant qu'il y aura à observer ; & il se passera encore du temps avant que d'avoir tout vu , tout bien vu !

Mais , répond - on , donnez - nous vos changements par Supplément. C'est ce qui ne se peut pas pour un Livre de la nature de celui - ci. Car , excepté l'article sur le *Charbon* , l'extrait sur le *Bain froid* & sur les *Eaux minérales* , & quelques *notes* de l'Auteur , le reste des augmentations ne consiste qu'en phrases ; demi-phrases , qu'il a fallu encore , pour la plupart , resserrer , abrégé pour ne pas trop grossir les Volumes ; & en corrections , qui feroient de ce Supplément un *Errata* d'un usage impraticable , pour le plus grand nombre des personnes qui doivent se servir de la MÉDECINE DOMESTIQUE.

Les Notes de l'Auteur & les miennes sont désignées , dans cette quatrième Edition , comme elles l'étoient dans les précédentes ; c'est-à-dire , de manière à pouvoir être facilement distinguées les unes des autres. Car les lettres *a* , *b* , *c* , *d* ,

e, f, &c. , indiquent celles de M. BUCHAN; tandis que les chiffres 1, 2, 3, 4, 5, 6, &c. , indiquent les miennes, & j'ai renfermé entre deux parentheses ( ) tout ce que, pour les raisons exposées plus bas (2), j'ai cru devoir enclaver dans le texte, à la suite du texte de l'Auteur.

Je terminerai cet *Avertissement* par quelques réflexions sur les contrefactions de cet Ouvrage, & en général des Livres de Médecine.

De toutes les contrefactions de la MÉDECINE DOMESTIQUE, dont je fais mention dans ma *Préface*, je n'en connois que trois, qui, toutes trois, sont de Geneve. La premiere est en sept volumes in-12, faite sur la seconde Edition que j'ai publiée à Paris en 1780. J'en ai parlé dans ma troisieme Edition. Elle est, ainsi que je l'ai dit alors, désagréable par la maniere négligée dont elle est imprimée, & d'un usage dangereux, par le nombre de fautes dont elle est remplie.

---

(2) Voyez la *Préface du Traducteur*.

La seconde contrefaçon de Geneve est en cinq volumes in-8°. , & imprimée page pour page sur ma troisième, faite à Paris en 1783. On en a copié jusqu'au Portrait. Le frontispice porte que c'est une *quatrième Edition, revue, corrigée & augmentée*, & qu'elle se vend à Paris, chez Froullé. Quel qu'ait été le but des Libraires de Geneve, ils en ont eu un prompt débit; car, imprimée en 1785, elle étoit consommée en 1787.

En Février 1788, a paru une Lettre circulaire, en date du 30 Janvier précédent, adressée à tous les Libraires de Paris, par laquelle un de ceux de Geneve propose, entre autres Livres sortant de ses presses, la MÉDECINE DOMESTIQUE, *cinquième Edition, revue, corrigée & considérablement augmentée*, 5 Volumes in-8°. , à Paris, &c.

On voit que les Contrefauteurs de Geneve ne perdent point de temps. Mais combien ces productions se ressentent de la précipitation avec laquelle elles sont faites ! Ces Livres sont à peine lisibles. L'écono-

mie à laquelle les Éditeurs sont nécessités, parce qu'ils veulent vendre à bon marché, fait qu'ils emploient de mauvais papier, de mauvais caractères, & de mauvais ouvriers.

Tout cela cependant seroit peu de chose : car pour être mal imprimé, un Ouvrage ne cesse pas d'être bon & utile ; mais il cesse de l'être, & peut même devenir dangereux, si la négligence ou l'ignorance de ceux qui ont conduit l'impression, a donné lieu à des fautes, qui deviennent préjudiciables ou funestes, en raison de l'objet dont traite cet Ouvrage. Par exemple, dans un Livre de Médecine, une faute d'impression qui indiqueroit un remède pour un autre, ou qui prescriroit une dose trop forte de ce remède, pourroit avoir des suites affreuses, puisqu'il peut en résulter une autre Maladie, & même la mort du malade.

Quand on a quelque notion de l'Imprimerie, & qu'on réfléchit à la facilité avec laquelle les lettres peuvent être substituées les unes aux autres, on ne peut s'empêcher de frémir ! Quels désordres ne résulteroit-il pas dans certaines Maladies, de la subs-

titution du mot *gros* au mot *grain*? Par exemple, *un gros de sublimé corrosif, un gros d'opium ! deux , trois gros d'émétique , &c. , &c. !* Et cependant ces mots, qui reviennent sans cesse dans un Livre de Médecine, ont une telle ressemblance, étant composés presque des mêmes lettres, qu'il n'est pas rare de les voir employer l'un pour l'autre par l'ouvrier même le plus exact.

Je ne dis pas que ces sortes de fautes se trouvent dans les Contrefaçons de Geneve; car, je l'avoue, le dégoût que m'a inspiré la lecture de la première, m'a ôté le courage de lire les deux autres; & l'on me le pardonnera, si l'on veut se mettre à ma place. Mais ce qui m'en a sur-tout éloigné pour jamais, c'est qu'à l'ouverture d'un volume, j'ai trouvé au haut d'une page, deux lignes de transposées; c'est-à-dire, qui devant être à une autre page, bouleverseroient le sens de la phrase où elles se trouvoient, de manière à n'y rien comprendre.

P. L'après cela, il est permis de croire que ces Col. Contrefaçons ne sont pas exemptes de



fautes. Ce qu'il y a de certain, c'est qu'ayant été imprimées, page pour page, sur ma troisieme, elles ont au moins celles d'incorrections, dont j'ai dit que celle-ci étoit restée tachée, & c'est un fait que j'ai vérifié, en travaillant l'exemplaire sur lequel s'est faite l'Édition que je publie aujourd'hui. Chaque incorrection, chaque faute se trouvoit exactement de la même maniere dans les Contrefactions.

Les Contrefacteurs en ont donc imposé au Public, lorsqu'ils ont mis sur leurs titres: QUATRIEME OU CINQUIEME ÉDITION, REVUE, CORRIGÉE ET CONSIDÉRABLEMENT AUGMENTÉE. Car les Contrefactions ont absolument le même nombre de pages & probablement de lignes que ma troisieme Edition, sur laquelle elles sont faites. En quoi consisteroient donc ces augmentations? & qui les leur auroit fournies? J'ai déjà désavoué publiquement la premiere de ces Contrefactions, & je les désavoue toutes ici. Je n'ai aucune part ni aux unes ni aux autres; & je déclare que je ne participerai à aucune des Editions faites ailleurs qu'à Paris.

Ceux qui possèdent l'une ou l'autre de ces Contrefactions, & qui croient avoir une *Edition, revue, corrigée & considérablement augmentée*, comme le titre le porte, sont donc trompés. Elles n'ont été ni revues, ni augmentées, &, bien loin d'avoir été corrigées, on a probablement ajouté nombre de fautes à celles qui s'étoient glissées dans ma troisième Edition. En effet, qui en a vu & revisé les épreuves? S'il est démontré que jamais Auteur, avec l'attention minutieuse, dont lui seul est capable; n'a produit d'Ouvrage absolument purgé de fautes d'impression, que ne doit pas être un Livre, confié à un Correcteur qui n'est guidé que par un intérêt pécuniaire?

Ce qu'on dit ici d'un Livre quelconque; doit s'entendre sur tout d'un Livre de Médecine, dont l'impression ne peut être dirigée que par un Médecin; car, pour tout autre que pour un homme de l'Art, *un, deux gros de kermès minéral*, par exemple, *un, deux gros de mercure doux*, &c., ne sont pas des fautes, puisqu'ignorant la nature & les propriétés de ces sortes de re-

medes , il ignore aussi à quelle dose ils doivent être prescrits. Si donc le Compositeur substitue le mot *gros* à celui de *grain*, & si celui qui lit la copie au Correcteur , pour que celui-ci corrige la feuille , commet la même étourderie , ce qui n'arrive que trop souvent , voilà l'erreur établie.

Il est vrai qu'elle n'aura aucune suite fâcheuse , si ce Livre est fait pour n'être lu que par des Médecins , qui la reconnoîtront d'abord & la rectifieront. Mais , dans un Livre de Médecine populaire , elle échappe au plus grand nombre des Lecteurs. Elle peut donc entraîner les malheurs les plus affreux , puisque ces remedes , excellents à très-petite dose , sont mortels à celle dont on parle.

Qu'on y fasse donc de sérieuses attentions. Qu'on ne croie plus que les Auteurs , sur-tout ceux de Livres de Médecine , sont menés par un vil intérêt , lorsqu'ils disent & répètent , que l'on s'expose à des accidents aussi nombreux que funestes , en achetant les Contrefaçons de leurs Ouvrages. Que d'un autre côté , l'on réflé-

chisse au mince bénéfice que l'on fait, en préférant, à une Edition publiée par l'Auteur, la Contrefaction de ce même Ouvrage, qui n'est & ne peut être à bas prix; que parce qu'elle est plus ou moins négligée; qu'on mette ce bénéfice dans un plat de la balance, & dans l'autre, le danger certain auquel on s'expose, d'après ce qui vient d'être dit; & que l'on juge si l'on n'en doit pas conclure avec nous, qu'un Livre de Médecine, & à plus forte raison, la MÉDECINE DOMESTIQUE, ne doit être imprimée que sous les yeux de son Auteur, & qu'il ne peut y avoir de bonne Edition, d'Edition sûre, & d'après laquelle on puisse agir sans courir de risques, que celle qu'il a faite & publiée lui-même.

*N. B.* EN général, les Contrefacteurs indiquent sur le frontispice de leurs Contrefactions, leurs noms & leurs demeures. Mais, comme ceux de Geneve ont adopté le nom & l'adresse du Libraire de Paris, qui vend mon Ouvrage, je prends le parti

sur cette quatrieme Edition. xxvij

de faire signer cette quatrieme Edition. Ainsi , tout exemplaire qui ne portera pas la signature du sieur FROULLÉ , Libraire , sera une Edition contrefaite , & , par cette raison , ne doit mériter aucune confiance.

Cette signature est apposée sur le *verso* du faux titre de ce Tome Premier. Elle est précédée d'un petit *Avis* , qu'on a répété au *verso* du faux titre de chacun des quatre Volumes suivans , afin que ceux qui ne lisant pas les *Avertissements* , les *Préfaces* , &c. , &c. ( & il y a beaucoup de ces gens-là , ) aient aussi un moyen de distinguer la bonne Edition de celles qui sont contrefaites.

Paris ,

Janvier 1789.



---

M. BUCHAN, en m'envoyant la dixieme Edition de son Ouvrage, l'a accompagnée d'un nouveau Portrait; mais très-différent de celui que j'ai fait graver en 1780, & qui étoit à la tête des Editions précédentes de ma Traduction. Celui-ci est un camée bien travaillé, & représentant le buste de l'Auteur en profil. Il le dit très-ressemblant : ce qui m'a été confirmé par un de ses compatriotes, qu'il m'a adressé en Avril dernier. Il falloit donc que l'autre ne le fût pas du tout; car ces deux Portraits ne paroissent pas devoir être de la même personne. Quoi qu'il en soit, je l'ai fait graver, pour ne pas jouir seul du plaisir de posséder les traits d'un homme qui a si bien mérité de l'humanité entiere; & je l'offre, au Public, en reconnoissance des bontés dont il veut bien continuer d'honorer mon travail.

---

# P R É F A C E

## D U T R A D U C T E U R.

---

**J**E n'entreprendrai pas de faire l'éloge de l'Ouvrage, dont je donne la Traduction. L'utilité publique en est le seul but, & le titre de MÉDECINE DOMESTIQUE l'annonce assez avantageusement. Le Lecteur jugera s'il étoit possible de mieux remplir son objet, quand il considérera que l'Auteur embrasse, dans ses recherches & dans ses observations, tous les hommes qui composent les différentes classes de la société, même cette classe nombreuse & indigente, mais précieuse, que son obscurité fait trop négliger,

& qui, par cette raison, a, aux yeux de l'humanité, encore plus de titres aux conseils qui peuvent l'éclairer sur sa conservation.

Encouragé par des vues aussi nobles, & animé du même zèle que M. BUCHAN, j'ose espérer que cette Traduction, que je me suis attaché à rendre fidèle (1), n'éprouvera au-

(1) Je me trouve obligé cependant de déclarer qu'il y a plusieurs passages, de pure opinion, dans la *Préface de l'Auteur* & dans les *Introductions*, que j'ai été forcé, ou de supprimer entièrement, ou d'adoucir dans la Traduction, parce qu'on a une toute autre manière de penser sur la Médecine en France, qu'en Angleterre. Je dois faire la même déclaration relativement au Paragraphe, qui traite de l'*Inoculation de la Petite-Vérole*, dont la pratique, comme on fait, n'est pas encore autorisée par la Loi, dans ce Pays-ci, quoique l'exemple de notre sage Monarque, de son auguste Maison, & d'une grande partie de la Noblesse, prouve combien cette pratique est avanta-



cune de ces contradictions, qui font presque repentir un honnête homme d'avoir travaillé pour le bien de ses semblables.

Loin d'avoir été arrêté par un pareil obstacle, j'ai pris plaisir à me persuader que la barriere, qui sembloit placée entre l'homme & l'Art qui doit le guérir, n'a plus de tenants intéressés à la défendre, contre ceux qui s'occupent véritablement du bien-être de leurs compatriotes; &, d'après cette persuasion, je n'ai pas craint de concourir à détruire les préjugés,

---

geuse & salutaire. Enfin, je me suis abstenu de donner la Traduction de quelques passages & de quelques notes de la dixieme Edition Angloise, parce qu'ils ne sont eux-mêmes que l'extrait de quelques-unes de mes réflexions & de mes notes, que M. BUCHAN a bien voulu adopter. (Voyez l'*Avertissement* qui précède.)

qui empêchoient la Médecine d'être abordable & populaire.

Je n'ai donc contribué à répandre l'Ouvrage de M. BUCHAN, que parce que je me crois bien convaincu, par l'étude des faits & de l'Histoire de la Médecine, que cet Art feroit des progrès plus rapides, si la plupart de ceux qui l'exercent, ne se faisoient pas un mérite entre eux, d'avoir des réserves contraires à l'avantage de la société.

Cependant, si l'on avoit encore quelques doutes sur la sincérité de nos intentions, & sur les véritables devoirs de ceux qui, par état, se dévouent au soulagement de l'humanité souffrante, que l'on consulte les raisons sages & persuasives, dont l'Auteur s'appuie dans la *Préface* & les *Introductions* de ce Volume & du

Tome V. J'affoiblirois les vérités qu'il y développe, si je les répétois : ma seule intention ici, est de donner une idée de l'Ouvrage & de ma Traduction.

Le succès de la MÉDECINE DOMESTIQUE, en Angleterre, n'est pas équivoque. Dix Editions, en seize ans, l'établissent d'une manière incontestable ; & un pareil succès dans un Pays, où il y a tant de personnes savantes dans la Médecine, annonce assez que cet Ouvrage est du petit nombre de ceux qui font époque, & qui peuvent véritablement prétendre à être utiles au genre humain.

Il en existe une Traduction Hollandoise, une Allemande, une Espagnole, & une Italienne, faite d'après la Françoisé, que nous publions pour la quatrième fois, & dont les

Editions précédentes ont été contrefaites à Geneve, dans les Pays-Bas, &c. (2).

On ne fera pas surpris du succès de ce Livre, si on le lit avec attention, & si l'on observe que, de tous ceux écrits sur la Santé, & mis à la portée de tout le monde, il n'en est pas d'aussi complet. *L'Avis au Peuple*, le seul Livre de ce genre qu'on lise, borné à l'exposé & au traitement des Maladies aiguës, semble n'avoir pas atteint le but que son Auteur se proposoit, & l'on peut dire, sans vouloir, en aucune maniere, faire de tort à ce bon Ouvrage, que l'omission de deux parties essentielles, savoir, *l'Hygiene & les Maladies*

---

(2) Voyez ce que nous disons des Contrefaçtions de Geneve, pages xix & suiv. de l'*Avertissement* qui précède.

*chroniques*, laisse beaucoup à désirer.

Quant aux autres Livres populaires, qui ont la Santé pour objet, outre qu'ils ne sont pas sur le même plan que la MÉDECINE DOMESTIQUE, c'est qu'étant d'ailleurs écrits, pour la plupart, par des hommes qui n'avoient que peu ou point de connoissances en Médecine, ils ne doivent passer que pour des compilations, d'autant plus dangereuses, que leurs Auteurs les ont toutes puisées dans les mêmes sources, & n'ont fait que les habiller chacun à sa manière.

*DIVISION DE L'OUVRAGE.*

LA MÉDECINE DOMESTIQUE est divisée en deux Parties. Dans la pre-

miere, intitulée : *Des Causes générales des Maladies*, l'Auteur parle uniquement de l'*Hygiène* & de la *Médecine prophylactique*; c'est-à-dire, de ces deux branches de l'Art, qui traitent des moyens de conserver la santé & d'éloigner les Maladies. Dans la seconde, intitulée : *Des Maladies*, il donne la description, les causes, les symptômes, le traitement de toutes les Maladies, & les moyens de les prévenir.

## P R E M I E R E P A R T I E.

M. BUCHAN, dans la première Partie, ne se borne pas à donner les préceptes les plus sages & les plus appropriés à chaque individu, sur la manière de se comporter, relativement aux *Aliments*, à l'*Air* &

à l'*Exercice* : objets d'une telle importance, qu'ils ont mérité l'attention de tous les Auteurs qui ont écrit sur cette partie de la Médecine. Comme son but est de faire connoître toutes les causes de Maladies, auxquelles on est exposé dans tous les instans & dans toutes les circonstances de la vie, il commence par présenter au Lecteur celles auxquelles est en butte l'*Enfant*, depuis le moment de sa naissance, jusqu'à celui où il embrasse la profession à laquelle il est destiné. On ne peut voir, sans être attendri, combien cet Être si frêle, mais si intéressant, a à combattre, même de la part de ceux qui se proposent de lui conserver la vie & la santé.

Delà, il passe en revue tous les états, toutes les professions. Il démontre, que bien que la plupart

des occupations auxquelles sont livrés les hommes, soient fréquemment, par elles-mêmes, des causes de Maladies, cependant il est toujours en notre pouvoir de les éloigner, & souvent de les faire tourner à notre avantage.

Il traite ensuite des *Habits*, du *Sommeil*, de l'*Intempérance*, de la *Propreté*, de la *Contagion*, des diverses especes de *Passions*, des *Évacuations accoutumées*, & des dangers auxquels expose leur cessation ou leur suppression. Tout ce qu'il dit, dans ces derniers Chapitres, est présenté d'une maniere neuve, & mérite l'attention la plus réfléchie de tout homme jaloux de sa propre conservation.

Tels sont les objets qu'embrasse la premiere Partie, & pour le détail



desquels nous renvoyons au *Sommaire*, qui est à la fin de ce *Tome I<sup>er</sup>*. Quelque multipliés qu'ils soient, il n'en est aucun qu'on puisse négliger sans conséquence; tous sont traités avec le même intérêt, & sont dignes de la même attention, parce qu'ils sont tous de la même importance. La marche de l'Auteur est simple, claire, & des plus faciles à suivre. A côté du danger se trouvent toujours les moyens de l'éviter. Chacun de ses préceptes est appuyé d'exemples, d'observations & de raisonnemens philosophiques, physiologiques, & quelquefois anatomiques.

## S E C O N D E P A R T I E.

LA seconde Partie donne les caractères, les causes, les symptômes

& le traitement de chaque Maladie : Elle contient soixante Chapitres. Chacun de ces Chapitres est divisé en Paragraphes, qui, le plus souvent, sont eux-mêmes subdivisés en Articles, plus ou moins multipliés, traitant chacun d'une Maladie, du genre de celle dont le Chapitre porte le nom.

Les Chapitres I & II, qui servent comme d'*Introduction* aux suivans, donnent des connoissances générales : le premier, sur la *nature & le traitement des Maladies* : le second, sur la *nature & le traitement des Fievres* ; & l'on doit sentir combien il est nécessaire d'avoir toujours présents à l'esprit ces préceptes généraux, pour lire avec fruit cet Ouvrage.

Dès le Chapitre III, l'Auteur entre en matiere. Nous ne ferons

pas ici l'énumération de la foule de Maladies & d'accidents dont il expose l'histoire & la curation ; nous renvoyons à la fin des Tomes II, III & IV, où l'on trouvera des *Sommaires*, qui les feront connoître dans le plus grand détail.

La marche de M. BUCHAN, dans cette seconde Partie, est de la même simplicité, de la même clarté que dans la première. Il commence toujours par définir la Maladie ; ensuite il en assigne le siège. Ennemi des hypothèses, il ne s'arrête point à ce qu'on appelle, dans les Écoles, « causes prochaines & immédiates ; » mais il n'oublie pas de parler des « causes évidentes & éloignées, qui » peuvent dévoiler, avec moins » d'ambiguïté, le caractère des Ma-

» ladies (3) ». Des causes, il passe aux symptômes, qu'il décrit avec précision, & delà au traitement, à la tête duquel est placé le *Régime*, objet trop négligé par les Médecins, même par ceux qui ont écrit dans le genre de l'Auteur. Enfin, il donne les moyens de prévenir la Maladie dont il est question.

En lisant attentivement cette seconde Partie, il ne sera pas difficile aux Praticiens de reconnoître le plan de l'Ouvrage du célèbre LIEUTAUD, intitulé : *Précis de la Médecine-Pratique*. On s'appercevra facilement que la MÉDECINE DOMESTIQUE est, pour chaque personne, ce que le *Précis de la Médecine-Pratique* est,

---

(3) LIEUTAUD, *Précis de la Médecine Pratique*,  
Préface.

pour chaque Médecin , un *Tableau* , un *Manuel* , un *Souvenir* , où l'on peut voir , d'un seul coup-d'œil , ce qu'on doit faire & pratiquer dans toutes les circonstances de la vie , soit pour conserver sa santé , soit pour la recouvrer quand on l'a perdue.

Tel est l'Ouvrage dont je publie la Traduction. L'importance de la matière , les préceptes sages & faciles à mettre en pratique , dont il est rempli , le desir d'être utiles à mes Compatriotes , m'ont conduit à faire passer , en notre Langue , un Livre qui fait autant d'honneur au cœur de M. BUCHAN , qu'à son esprit & à son savoir. Heureux , puisque , voulant bien agréer mon travail , le Public daigne applaudir au motif qui me l'a fait entreprendre !

Mais , comme j'y ai fait beaucoup

d'augmentations, sur-tout dans la seconde Partie, je dois, à ce même Public, des détails qui l'instruisent de ce qui n'appartient pas à l'Auteur, afin qu'on ne lui impute pas les fautes que j'aurois faites, & les négligences que j'aurois commises.

La MÉDECINE DOMESTIQUE est destinée à être entre les mains de tout le monde; j'ai donc pu supposer que, parmi les Lecteurs, il s'en trouveroit quelques-uns qui n'auroient aucune connoissance en Médecine, à qui tout ce qu'ils vont lire, est absolument étranger, & qui, par conséquent, n'entendent aucun des termes de l'Art, lesquels sont presque tous empruntés de Langues mortes & inconnues au plus grand nombre. J'ai pu supposer encore, & à plus forte raison, qu'ils n'au-

roient aucune idée , ni des organes du corps humain , ni des fonctions de ces organes. Je desirerois bien que ces suppositions fussent gratuites. Mais , lors de la premiere Edition , avant que le dernier Volume , qui contient la *Table générale des Matieres*, eût paru , j'ai rencontré des personnes , d'ailleurs instruites , qui se sont plaint d'avoir été arrêtées par des expressions techniques , qui les empêchoient d'entendre plusieurs endroits de l'Ouvrage , & qui n'ont été satisfaites que quand elles ont eu cette *Table générale des Matieres*. J'ai donc cru devoir entrer dans les explications les plus détaillées.

En conséquence , j'ai , quant à la premiere Partie , donné , le plus succinctement qu'il m'a été possible , une idée des principales fonctions de

*l'Économie animale*, telles que la *circulation du sang*, la *respiration*, la *digestion*, les *excrétions*, la description anatomique des *visceres* & des *organes*; la définition des termes de l'Art, &c., &c.; & j'ai ajouté quelques réflexions, quelques observations à celles de l'Auteur, quand elles m'ont parues nécessaires, pour développer ses idées, ou pour fortifier son sentiment.

Une partie de ce travail est enclavée dans le texte, pour les raisons que je donnerai plus bas; une autre compose les *notes*, & le reste est rejetté à la *Table générale des Matieres*.

Je termine cette premiere Partie par une *Récapitulation*, qui manque dans le texte, mais que m'a paru exiger l'importance de la matiere.



J'ai mis, dans tout le cours du texte & des notes, en marge & à côté des *alinea*, qui en sont susceptibles, des *additions* (4), qui indiquent, en peu de mots, ce qu'ils contiennent.

Enfin, j'ai rassemblé toutes ces additions, & j'en ai formé un *Sommaire*, qui se trouve à la fin de ce Volume: car la premiere Partie complete le Tome premier.

Mais je n'ai pu me renfermer dans des bornes aussi étroites pour la seconde, qui traite de la *Médecine-Pratique*, c'est-à-dire, des moyens de guérir les Maladies, ou d'en

---

(4) C'est ainsi que les Imprimeurs appellent de petites lignes, placées en marge d'un Livre, & qui sont d'un caractère beaucoup plus petit que celui du texte. On voit qu'ici le mot *addition* est bien loin de signifier *augmentation*.

pallier les symptômes, lorsqu'elles sont incurables. Cette branche de l'Art est, sans contredit, la plus importante, & celle à laquelle toutes les autres doivent tendre comme à leur objet unique. En effet, la connoissance des Maladies, de leurs causes, de la nature & des suites de leurs symptômes, devient une connoissance absolument stérile, s'il n'en résulte pas de guérison. Voilà ce qui fait du véritable Médecin, du *Guérisseur*, un homme réellement précieux à la société.

L'intention de M. BUCHAN n'est pas, sans doute, de faire de tous ses Lecteurs, autant de Praticiens, autant de Guérisseurs; son but est, comme il le dit lui-même (5), « de

---

(5) Voyez, ci-après, l'*Introduction* qui suit la *Préface de l'Auteur*.

» mettre tout homme de bon sens  
 » & instruit, assez au fait des prin-  
 » cipes généraux de la Médecine,  
 » pour que, dans sa position, il puisse  
 » en retirer, pour lui ou pour ses  
 » semblables, les avantages qu'elle  
 » est capable de procurer, & qu'il  
 » apprenne à se garantir des effets  
 » destructeurs de l'ignorance, de la  
 » superstition, de la fourberie & du  
 » charlatanisme. » Mais ce but, qui  
 est celui de tous les amis de l'humani-  
 té, qui étoit même celui du Pere  
 de la Médecine (6), ne pouvoit être

---

(6) *Omnes homines Artem Medicam nosse oportet : & ex his maxime eos qui eruditionis ac eloquentia cognitionem habent. Nam SAPIENTIÆ cognitionem MEDICINÆ sororem ac contubernalem esse puto. Sapiencia enim animam ab affectibus liberat ; augetur autem intelligentia presente sanitate, cujus providentiam habere honestum est eos*

rempli, sur-tout en France, à moins que le Lecteur ne fût guidé, comme

---

*qui rectè sentiunt. At ubi corporis habitus agrotat, nequè mens ipsa alacritatem habet ad virtutis meditationem. Morbus enim præsens, animam vehementer obscurat, intelligentiam ad adfectionem per consensum ducens. HIPPOCRATES, Lib. de Nat. Hom.*

Il est nécessaire que tous les hommes soient instruits de la Médecine, & principalement ceux qui veulent posséder la véritable science & l'art de la communiquer aux autres. En mon particulier, je pense que la Médecine a le plus grand rapport avec la Philosophie, qu'elles ont l'une & l'autre une même origine, & qu'elles ne doivent jamais se séparer. En effet, ne savons-nous pas tous que c'est la sagesse qui délivre l'ame des passions? & ne convenons-nous pas en même-temps, que les idées sont plus claires, & le jugement plus sain, quand une bonne santé tient l'ame & le corps dans un parfait équilibre? Il est donc conforme à la saine raison, que les bons esprits songent sérieusement à se maintenir dans cet état heureux, en s'instruisant, avec soin, des moyens de conserver leur santé. L'état de Maladie empêche très-certainement l'ame de s'élever, avec

par la main , dans des sentiers , que nous supposons toujours lui être parfaitement inconnus.

Le premier pas , que j'avois à faire , étoit donc de le mettre en état de

---

courage , à la recherche de la vérité : car , les souffrances du corps affoiblissent considérablement les forces de l'ame , dont l'activité cede involontairement aux efforts de la Maladie , attendu la dépendance intime & réciproque de ces deux parties de notre être.

*N. B.* J'ai paraphrasé , pour ainsi dire , plutôt que traduit ce passage , persuadé que ce développement étoit nécessaire pour l'intelligence des principes d'HIPPOCRATE. Il est vraisemblable que ce grand homme parle , en cet endroit de ses Ouvrages , d'après le systême des anciens Philosophes , qui entendoient , par le mot *Sapientia* , la connoissance de tout ce qu'il est utile à l'homme de savoir dans le moral , comme dans le physique , depuis l'étude des choses de la matiere , jusqu'aux plus hautes contemplations sur Dieu ou l'ame du monde , sur l'ame humaine , &c.

C'étoit aussi le sentiment d'HORACE , dont les

connoître , à l'inspection du malade qu'il veut secourir , le nom de la Maladie qu'il faut combattre , afin qu'à l'aide de ce nom , il pût chercher , dans l'Ouvrage , le Chapitre , le Paragraphe , ou l'Article qui traite de cette Maladie ; & je n'ai rien trouvé qui fût capable de remplir cette intention , comme de détacher , de la description des Maladies , les *symptômes* qui caractérisent chacune d'elles , & de les rassembler , dans un petit nombre de pages , pour

---

vers suivans seroient inintelligibles dans tout autre système que dans celui dont nous parlons :

*Quòd si*

*Frigida curarum fomenta relinquere posses ;*

*Quò te cœlestis sapientia duceret , ires.*

*Hoc opus , hoc studium parvi properemus & ampli ;*

*Si patriæ volumus , si nobis vivere cari.*

Epist. 3 , Lib. 1.

que, d'un seul coup-d'œil, il pût apercevoir & fixer leur physionomie, si l'on peut s'exprimer ainsi.

En conséquence, j'ai commencé cette seconde Partie par l'exposé de ces symptômes caractéristiques, auquel j'ai donné le titre de **TABLEAU DES SYMPTÔMES, &c., &c.**, & je l'ai placé à la tête du **Tome II.** Au reste, je renvoie à l'*Avertissement* qui le précède, pour le détail des motifs qui m'ont porté à le composer.

Ensuite, persuadé qu'il étoit de mon devoir de ménager, autant qu'il étoit en moi, les peines du Lecteur, & de lui sauver, le plus qu'il me seroit possible, des difficultés, dont est toujours hérissé un Livre de Médecine, pour tout autre que pour un homme de l'Art, je n'ai point craint d'ajouter au texte

de l'Auteur , toutes les fois qu'il m'a paru nécessaire d'assigner plus exactement le siège d'une Maladie , & d'en développer , d'une manière plus claire & plus précise , les causes , les symptômes & le traitement , ce qui m'a entraîné dans des détails très-considérables.

Il seroit trop long & très-difficile de désigner toutes les augmentations auxquelles ce travail a donné lieu , parce qu'il n'est presque pas de pages qui n'en présentent quelques-unes , & que tantôt elles ne consistent qu'en une phrase , un *alinéa* , &c. ; tandis que , d'autres fois , elles composent des Articles , des Paragraphes , des Chapitres entiers. Mais elles sont caractérisées , de manière à ne pouvoir échapper à la plus légère attention.

Celles de ces augmentations , qui



n'ont pas un rapport immédiat avec les objets qui les ont fait naître, & qui ne consistent qu'en réflexions, citations, observations, &c., composent mes notes, que j'ai distinguées de celles de l'Auteur, par les chiffres Arabes, 1, 2, 3, 4, 5, 6, &c.; tandis que celles qui appartiennent à M. BUCHAN, sont désignées par les lettres de l'Alphabet, a, b, c, d, e, f, &c., &c., ainsi que je l'ai observé dans l'*Avertissement sur cette quatrième Edition.*

Les autres augmentations sont en texte, à la suite du texte de l'Auteur : car si j'en avois encore fait des notes, cette multitude de notes, coupant à chaque instant le discours, auroit nui à l'attention, qui ne fau- roit être trop soutenue, dans un Livre de la nature de celui-ci. Je

me suis donc permis, après avoir toutefois consulté des personnes, au jugement desquelles je pouvois m'en rapporter, de mettre de suite, dans le texte, tout ce qui m'a paru pouvoir contribuer à développer & à étendre les idées de l'Auteur, tant sur les préceptes relatifs à la conservation de la santé, que sur le caractère, les causes, les symptômes & le traitement des Maladies; &, pour que ces augmentations ne pussent pas être confondues avec ce qui appartient à M. BUCHAN, je les ai renfermées entre deux parenthèses.

Ainsi, tout ce qu'on trouvera, soit dans le Texte, soit dans les Notes de l'Auteur, soit même dans ses *Introductions* & sa *Préface*, entre deux parenthèses ( ), comme phrases, *alinéa*, Articles, Paragraphes, compose la majeure

partie de ces augmentations ; c'est-à-dire, celles qui, comme je l'ai observé, m'ont paruës ne pouvoir être séparées du texte, sans intercepter l'attention.

De plus, comme l'intention de M. BUCHAN & la mienne, font de faire, de cet Ouvrage, le Livre de *Médecine populaire*, le plus complet, je n'ai point hésité de donner la description & le traitement de plusieurs Maladies, qui avoient échappées à l'Auteur. Quand elles se sont trouvées du même genre que celle qui fait le sujet d'un Chapitre, je les ai placées à la suite de ce même Chapitre. Dans les autres cas, j'en ai fait des Chapitres à part.

Enfin, pour, autant que cela m'a été possible, ne rien laisser à desirer, dans cet Ouvrage, je termine le texte de cette seconde Partie, par

des *Réflexions sur les remèdes de précaution.*

J'ai également mis, dans tout le cours de cette seconde Partie, en marge & à côté des *alinéa*, qui en sont susceptibles, des *additions* (7), qui m'ont parues d'une plus grande importance, encore ici, que dans la première. En effet, pour que le Lecteur, qui est toujours supposé dépourvu de toute connoissance en Médecine, pût distinguer les symptômes qui caractérisent une Maladie, de ceux qui ne lui sont qu'accessoires, & se former un plan de traitement, adapté aux causes qui l'ont fait naître, il falloit qu'il eût une espece de guide, qui lui montrât, du bout du doigt, pour ainsi dire,

---

(7) Voyez la note 4 de cette *Préface.*

ce qui, dans cette Maladie, doit particulièrement fixer son attention ; & rien n'étoit plus propre à remplir cette vue, que ces *additions*, qui, placées en marge, ne peuvent échapper à l'œil le moins attentif.

Je n'ai point été retenu par la crainte de les trop multiplier. J'en ai mis par-tout où il m'a paru nécessaire d'attacher : c'est sur-tout où il s'agit de l'administration des remedes, qu'elles deviennent très-fréquentes, parce que je leur fais indiquer le moment précis de donner tel ou tel médicament, la forme sous laquelle il doit être présenté, la dose à laquelle il doit être porté, &c., &c.

J'ai, comme dans la premiere Partie, rassemblé toutes ces *additions* à la fin des Volumes qui composent cette seconde. Je leur ai également

donné le titre de *Sommaires*, qui m'ont paru pouvoir être utiles à ceux qui, ayant déjà vu, une ou plusieurs fois, une Maladie, voudroient se la rappeler à la mémoire, & s'en faire un tableau.

Mais l'ordre, la méthode, la précision que je me suis attaché à répandre dans cette seconde Partie, ainsi que dans la première, ne se bornent pas aux *additions*, dont je viens de parler. La distribution des Chapitres, que j'ai divisés & subdivisés par des titres multipliés, y contribue aussi. J'avois senti, dès la première Edition, combien ces titres devenoient importants dans ma MÉDECINE DOMESTIQUE. Mais le *format in-12*, que j'avois adopté, m'avoit forcé de renoncer à ce projet, parce que, prenant beaucoup de place, en

raison de leur multiplicité, ils auroient considérablement grossi cette Edition; ce que j'avois à cœur d'éviter, pour les motifs que j'ai exposé dans le temps. Ces motifs ne subsistant plus aujourd'hui, que le Public daigne accueillir cette Traduction avec un empressement, qui ne peut être comparé qu'à celui que l'original a excité en Angleterre, & ayant adopté le *format in-8°.*, je me suis trouvé à même de remplir mes vues à cet égard.

La seconde Partie de la MÉDECINE DOMESTIQUE forme les Tome II, III & IV de cette Traduction.

Le Tome V n'est absolument composé que de la *Table générale des Matieres*. Mais il faut entrer dans quelques détails sur cette Table, dont le titre ne donne qu'une idée

très-imparfaite. En effet , c'est un véritable *Dictionnaire de Médecine , de Plantes & de médicaments* , puisqu'on y trouve la *définition* de tous les termes de l'Art employés dans cet Ouvrage ; la *description* de toutes les plantes , de tous les médicaments simples qui y sont ordonnés , & les *formules* de tous les remèdes composés qui y sont prescrits.

Le défaut de connoissances médicales , toujours supposé dans le Lecteur , a nécessité ce travail , qui ne pouvoit être que très-étendu. Car , pour qu'il ne fût pas arrêté dans ses opérations , il falloit qu'il eût , sous la main , la solution d'une foule de difficultés , qu'un Ouvrage , qui lui est aussi étranger , ne peut manquer de faire naître à chaque instant sous ses pas. Il falloit de plus que la Mé-



DECINE DOMESTIQUE lui tint lieu de beaucoup d'autres Livres de ce genre. Au moins telle a été notre ambition !

Ainsi , indépendamment de la définition des mots thecniques , employés dans l'une & l'autre partie , cette *Table générale des Matieres* donne encore une description succincte , mais exacte , & faite ayant l'objet sous les yeux , de chaque plante & de chaque remede simple , dont on lui prescrit l'usage , & dont il est important qu'il connoisse les caracteres , pour qu'il ne soit pas la victime de l'ignorance ou de la fourberie de quelques-uns de ceux qui en font commerce , comme je le démontrerai dans l'*Introduction à cette Table*.

Il y trouvera de plus la recette

des remèdes composés, qu'on est dans l'usage de se procurer tout préparés chez les Apothicaires, afin que, connoissant les ingrédients qui entrent dans la composition de ces remèdes, il soit en état d'en apprécier les effets.

Je me suis abstenu de toute espece d'abréviations dans ces recettes, ainsi que dans les *ordonnances*, qui sont répandues dans le cours de ce Livre. Les termes de poids, de quantité, de formules, &c., y sont imprimés en toutes lettres, m'étant, à cet égard, éloigné de l'usage du plus grand nombre des Médecins qui, dans leur pratique, surchargent leurs *ordonnances* d'abréviations, & souvent les introduisent dans leurs Ouvrages (8).

---

(8) Voyez l'Introduction de ce Volume.

Au lieu donc d'avoit fait imprimer, par exemple :

℞ de manne en forte ℥ ij β ;

de rhubarbe concassée ℥ β , ou

℥ j β , ou gr. xxxvj ;

de sel de Glauber ℥ ij ;

F. S. L. une p. p. à prendre en 1  
verre.

J'ai écrit & fait imprimer :

Prenez *de manne en sorte*, deux  
onces & demie ;

*de rhubarbe concassée*, demi-  
gros, ou demi-dragme ,  
ou un scrupule & demi ;  
ou trente-six grains ;

*de sel de Glauber*, deux gros ;  
ou deux dragmes.

Faites jeter un bouillon à la rhubarbe & au sel de Glauber. Retirez du feu ; mettez la manne fondre dans

cette décoction ; passez , & faites prendre en un verre.

J'ai eu cette attention , autant pour que le Lecteur ne se méprît pas à ces divers caracteres , que parce qu'il étoit plus facile pour l'Imprimeur de confondre & de se tromper sur ces signes :  $\bar{z}$ ,  $\bar{3}$ ,  $\bar{\vartheta}$ ,  $\text{ʒ}$ , gr. j, ij, &c. ; que sur les mots : *once*, *gros*, ou *dragme*, *scrupule*, *grain*, *un*, *deux*, *demi*, &c.

Enfin , cette *Table générale des Matieres*, comme toutes les Tables en général , donne le folio de tous les Chapitres , Paragraphes , Articles , Titres , & généralement de tout ce qui , dans le cours de l'Ouvrage , mérite quelque attention.

L'expression , sous laquelle est dénommé chacun des objets qui composent les articles divers de cette *Table*, est imprimée , dans tout l'Ou-

vrage , en *caractères italiques*. J'ai adopté ce changement de caractères pour rendre ces mots plus frappants , & pour m'exempter de répéter , à chacun d'eux ( Voyez à la *Table générale des Matières* ) répétition qui, par sa fréquence , auroit non-seulement grossi considérablement l'Ouvrage , mais encore seroit devenue insipide & fatigante, parce qu'il n'est presque pas de page , presque pas de phrase , sur-tout dans la seconde Partie , où il ne se rencontre de ces mots , & que , dans la même phrase , il s'en trouve souvent plusieurs , particulièrement lorsqu'il s'agit de la prescription des remèdes.

Ce changement de caractères, joint aux *additions* , placées en marge des pages , donne à l'impression un œil désagréable ; mais je me flatte qu'on

me pardonnera d'avoir sacrifié l'élégance typographique à l'utilité & à l'instruction des Lecteurs.

On est donc prié, une fois pour toutes, de chercher à la *Table générale des Matières*, Tome V, la définition & l'explication de tous les mots imprimés en caractères italiques, qu'on rencontrera dans les cinq volumes de cet Ouvrage. Comme cette Table les présente, rangés dans l'ordre alphabétique, rien de plus facile que de trouver ceux que l'on voudra y chercher.

Nous ne pousserons pas plus loin ces détails, dans lesquels nous ne sommes entrés, que pour donner une idée du travail, au moyen duquel nous avons tâché de faire, de cet Ouvrage, le Livre de Médecine populaire le plus complet, le plus méthodique,

le plus simple & le plus facile à entendre.

Nous avons voulu en même temps nous mettre à l'abri du reproche fait, par les Gens de l'Art, aux Ouvrages de Médecine, mis à la portée de tout le monde. Ces Ouvrages, disent-ils, ne peuvent remplir leur objet, par la raison qu'ils ne donnent que des apperçus sur un petit nombre de Maladies, & qu'ils ne font, pour la plupart, que des recettes de médicaments, toujours dangereux entre les mains du Public, parce qu'on ne lui indique pas assez les circonstances précises où ils conviennent.

Mais ces reproches, qu'ont justement mérités presque tous les Livres de ce genre, qui ont paru jusqu'ici, feroient-ils fondés relativement à notre Traduction? Nous osons croire

que non ; car elle traite de toutes les Maladies , à l'exception d'un petit nombre des plus rares , que nous avons encore le plus souvent indiquées , en annonçant que les malades , qui les éprouvent , ne peuvent être entrepris que par les Médecins les plus expérimentés : & à l'exception de quelques-unes de celles qui appartiennent à la Chirurgie , & qui n'étoient point de notre objet.

En outre , elle ne prescrit jamais un remède , sans indiquer précisément le cas où il convient , le moment où il faut le donner , les précautions avec lesquelles il doit être administré , & lorsque cela est nécessaire , les circonstances qui le rendroient moins sûr ou nuisible. Qu'on parcoure les *Additions* ou les *Sommaires* , & que l'on juge.



Mais , dira-t-on , comment concevoir que trois Volumes in-8°. ( car le premier & le dernier ne traitent point de Maladies ) , contiennent la description & le traitement du plus grand nombre des Maladies , tandis qu'il y a telle Maladie qui , dans vos Auteurs , occupe seule un & souvent plusieurs Volumes ?

Il est facile de faire voir combien cette objection est peu fondée ; car les Ouvrages dont on veut parler , sont des traités *ex professo* sur telle ou telle Maladie. Or, qu'on retranche de ces traités ce qui ne tient pas directement à la pratique , c'est-à-dire , l'Histoire circonstanciée des sentimens & des systêmes sur l'origine de cette Maladie , sur les ravages qu'elle a occasionnés dans les divers climats où elle s'est montrée , sur la nature

certaine ou incertaine du vice particulier qui la constitue, sur les causes cachées ou évidentes qui la font naître, sur les Auteurs des différents siècles & des différentes Nations qui en ont parlé, &c., on verra que ce qu'il y a de plus important & de plus essentiel, relativement à la cure de la Maladie, se réduit le plus souvent à quelques pages. C'est ce qu'il nous seroit aisé de prouver par un grand nombre d'exemples, si nous ne craignons d'allonger trop cette Préface.

Ce n'est pas que nous prétendions déprimer, en aucune manière, & cette espèce d'Ouvrages, & leurs Auteurs; nous en sommes très-éloignés. La Médecine a sans doute les plus grandes obligations à ces Hommes de génie, qui ont entrepris de traiter à fond les Maladies les plus

dangereuses : & l'Art doit conſerver à jamais la mémoire des HOFFMANN , des ASTRUC , des LIND , des WHITT , des GRANT , des LORRY , &c. Mais il n'en eſt pas moins vrai que , dans ces traités , ce qui concerne le traitement de la Maladie , en occupe toujours la partie la moins volumineuſe.

La traduction de l'*Abrégé de la Médecine-pratique* par ALLEN , Auteur Anglois , n'a que ſept Volumes in-12 ; & , malgré la réputation dont a joui cet Abrégé , dans ſon temps , il y en a encore la moitié à ſupprimer. La *Médecine-pratique* de LIEUTAUD , eſt comprise en deux Volumes in-8° ; BOERHAAVE a réduit ſes Aphoriſmes , ſur toutes les Maladies , même chirurgicales , en un ſeul Volume in-12 ; & les *Aphoriſmes* d'HIPPOCRATE n'ont

que dix-huit pages *in-folio*, dans l'édition latine de CORNARIUS.

Si nous avions quelques reproches à craindre, ce ne seroit donc pas d'avoir trop resserré notre Ouvrage; ce seroit plutôt de l'avoir trop étendu. Mais qu'on y fasse attention : HIPPOCRATE, ALLEN, BOERHAAVE & LIEUTAUD n'ont écrit que pour les Gens de l'Art, & nous, nous écrivons pour tout le monde. Il falloit donc être perpétuellement en garde contre l'inattention, contre l'inexpérience : delà des répétitions d'avis, de conseils, de préceptes, &c. sur la maniere de voir telle ou telle Maladie, d'en saisir le caractère, d'en suivre les phénomènes, d'en diriger le traitement, d'en administrer les remèdes, &c.; mais répétitions nécessaires, puisque le plus grand nombre de ceux à qui

cet Ouvrage est destiné, n'a que peu, ou point de connoissance en Médecine.

Ce travail demandoit sans doute une main plus exercée, & nous avons senti bien des fois qu'avec plus de talent, il seroit devenu beaucoup plus utile. Mais les malheurs sans nombre qu'offrent, à l'œil observateur, les Habitants des Campagnes, livrés à l'ignorance, à la fourberie & au charlatanisme, ont enflammé notre zele; & d'après la lecture du Livre de M. BUCHAN, nous nous sommes laissés entraîner au seul desir, à la seule ambition de diminuer leurs maux.

Eh ! quel bien ne pourroient pas faire les personnes sensibles, charitables, instruites & imbues des préceptes contenus dans la MÉDECINE DOMESTIQUE, auprès des Payfans infortunés, victimes, dans leurs Mala-

dies, des préjugés les plus absurdes & de l'ignorance la plus complete? Les lumieres, qui se répandent, depuis un demi-siecle dans toutes les classes de la société, renfermées dans les Villes, ne sortent point de leur enceinte; & le Villageois, que le commerce n'attire point hors de chez lui, ne connoît de pouvoir que celui de l'habitude : l'obstination la plus outrée, pour sa routine, est le propre de son caractère. C'est sur-tout dans les Maladies épidémiques, que ce caractère se montre dans toute sa force. Voici ce que dit, à ce sujet, M. LINGUET, dans ses *Annales*, Tome VII, n°. 51, article Bruxelles, pages 162 & suivantes.

Il est question de la dysenterie épidémique qui, l'automne de 1781, a désolé les Pays-Bas. Il remarque que

le mal a été bien moins indocile que les malades. » Avant de guérir, dit-il, il a fallu convaincre ; & c'est » sur-tout parmi le Peuple & dans » les Campagnes que cette épidémie, » comme toutes les épidémies, a fait » le plus de ravages. Or ces hommes, » si crédules quelquefois, & qui se » servent si rarement de leur raison, » n'en ufoient ici que pour se souf- » traire au spécifique salutaire qu'on » leur présentoit. Des vomitifs, s'é- » crioiient-ils ! des purgatifs ! quand » la Nature nous accable par des » évacuations ? Notre mal est précieusement l'effet qu'on veut produire en nous ! En conséquence, ils employoient les cordiaux les plus forts, & les astringents les plus puissants ; le tout sous la direction des vieilles femmes, à qui, d'un bout du globe

» à l'autre , le droit de guérir , par  
» des remedes simples , est dévolu.  
» On m'a cité , continue-t-il , de cette  
» Médecine rustique , des traits qui  
» paroîtroient plaisants , s'ils n'étoient  
» pas meurtriers. Ils méritent d'être  
» connus , ne fût-ce que pour détruire  
» les préjugés dont ils font les suites.  
» On a vu des meres tendres & com-  
» patissantes , écarter le régime pré-  
» sent de leurs enfants infortunés , &  
» les empâter d'œufs durs , assaison-  
» nés de vin , aiguisé avec du poivre :  
» d'autres , les nourrir avec de la bouil-  
» lie épaisie avec plusieurs feuilles de  
» papier ; les malheureux périssoient  
» ainsi tamponnés. . . . . ».

Que falloit-il pour prévenir ces accidents funestes ? Un Curé , un chef de Communauté , &c. , qui eussent joint au don de persuader , quelques



connoissances en Médecine. On ne fera jamais instruit , dans les Campagnes, que par leur organe, ou par celui des Seigneurs ou des Dames de Paroisse. Peut-être touchons-nous au moment de cette révolution salutaire. Quelle satisfaction pour nous, si nous pouvions y contribuer, fût-ce en la moindre chose!

Ne nous est-il pas permis d'en goûter par avance les douceurs, quand nous voyons que la majeure partie des différentes Editions de cet Ouvrage a été enlevée par des personnes qui habitent la Campagne, ou qui y passent une partie de l'année; quand nous entendons le Public répéter, que des personnes charitables & amies de l'humanité, reconnoissent avoir puisé, dans la MÉDECINE DOMESTIQUE, des connoissances, à l'aide desquelles

elles ont secouru , dans plusieurs occasions , des malheureux accablés par la Maladie ; que les gens du monde y ont trouvé les moyens , non-seulement de se conserver en santé & de prévenir les Maladies , mais encore de dévoiler l'ignorance & le charlatanisme de cette foule d'imposteurs , qui déshonorent l'Art de guérir , en empoisonnant la société par leurs remedes ; que des Médecins , dont le nom honorera à jamais les fastes de la Médecine , y ont reconnu la saine doctrine , dépouillée de toutes ces idées hypothétiques & systématiques , dont ce siècle éclairé a si bien senti l'insuffisance , & dont ceux , à qui cet Ouvrage est destiné , n'ont nullement besoin ; enfin , que des Ecclésiastiques le regardent comme un Livre nécessaire & désiré dans les Campagnes.

gnes, qui, pour la plupart, manquent de Médecins, ou qui en sont quelquefois si éloignées, que ceux qui y sont malades n'obtiennent que difficilement du secours, dans les cas mêmes les plus urgents?

Si les premières Editions ont procuré de tels avantages, n'avons-nous pas lieu d'espérer que celle-ci en procurera au moins de semblables, puisque c'est d'elle qu'on pourra dire, ce que quelques personnes avoient déjà dit des premières, qu'en les suivant à la lettre, on fera toujours du bien, sans jamais faire de mal (9)? En effet, il est vraisemblable qu'une personne sage & prudente, le Livre à la main, ne fera pas de fautes, si elle

---

(9) Voyez l'*Avertissement* sur cette quatrième Edition.

veut suivre la marche que nous allons lui prescrire.

## M A N I E R E

*de faire usage de la MÉDECINE  
DOMESTIQUE.*

IL faut d'abord lire l'Ouvrage en totalité, même la *Table générale des Matières*, pour se mettre au fait, & se former une idée précise des secours & de l'utilité, qu'on peut en retirer, soit pour soi-même, soit pour ceux en faveur de qui on veut exercer sa sensibilité.

On verra que la première Partie est un *Manuel*, qu'on ne doit jamais perdre de vue, pour peu qu'on soit jaloux de sa propre conservation. Quelles que soient sa fortune, sa profession & ses occupations, on y

trouvera , ou la réforme de sa conduite , ou la confirmation de celle que la raison a porté à suivre , si l'on a été docile à son impulsion.

On verra que la seconde Partie demande, non-seulement une attention réfléchie , mais encore une application sérieuse , pour se familiariser avec les caractères généraux de la foule de Maladies auxquelles l'espece humaine est exposée. On cherchera sur-tout à bien saisir les phénomènes que présentent les *fièvres* proprement dites ou *essentiels* , afin de les distinguer de la *fièvre* , qui n'est que symptôme d'autres Maladies.

Pour cet effet , il faut étudier les Chapitres qui en traitent uniquement ; tels sont les II , III , IV , VIII , IX , X , XI , XIV & XV. Ces connoissances une fois acquises , on aura surmonté

la moitié des difficultés , parce que les *fièvres* sont les Maladies les plus fréquentes.

Il faut étudier ensuite les Maladies les plus communes , après les fièvres ; telles que la *Petite - vérole* , la *Rougeole* , la *Fluxion de poitrine* , la *Pleurésie* , l'*Inflammation de bas-ventre* , le *Rhume* , les *Diverses especes de Toux* , le *Cours-de-ventre* , le *Dévoisement* , les *Coliques* , les *Maladies nerveuses* , toutes les *Maladies des Enfants* , toutes les *Maladies des Femmes* , &c.

Enfin on étudiera successivement toutes les autres , à mesure que les *Chapitres* les offriront ; & ce ne sera qu'après cette étude , & quand on se sentira capable de mettre de l'ordre dans ses idées & de les classer , qu'on pourra se livrer au plaisir de se rendre utile à ses semblables.

Nous répétons ici qu'il faut chercher à la *Table générale des Matieres* tous les mots qu'on trouvera en *caractères italiques*, parce qu'une personne qui veut s'instruire, telle que nous le supposons, ne peut y parvenir, si elle n'a pas la signification des termes & la connoissance des objets, dont elle doit elle-même faire usage par la suite.

Maintenant que nous la croyons en état de fuivre une Maladie, voici comment elle doit s'y prendre, soit qu'elle veuille être témoin de la conduite d'un Médecin éclairé, appelé par le malade; soit que le malade, étant dans l'impossibilité de s'en procurer, elle veuille le secourir elle-même.

Après avoir bien observé le malade, & de la maniere que nous le prescri-

vons, Tome II, notes 1 & 2 du Chapitre I, elle vérifiera, sur le TABLEAU DES SYMPTÔMES, qui est à la tête du second Volume, si les caractères que présente le malade, sont conformes à ceux que doit présenter la Maladie qui s'est d'abord offerte à son esprit : si elle n'y trouve point cette conformité, elle parcourera les divers Articles de ce même *Tableau*, & ne s'arrêtera que lorsqu'elle se fera assurée de ce rapport. Alors elle cherchera le Chapitre, le Paragraphe ou l'Article qui traite de cette Maladie, & qui est désigné par ce *Tableau* : elle la vérifiera de nouveau sur la description détaillée qu'en donne ce Chapitre, ce Paragraphe ou cet Article ; & si la majeure partie des phénomènes sont semblables, dans le Livre & chez le malade, elle ne



pourra plus douter d'avoir le nom de la Maladie dont il est question.

Je dis la majeure partie ; car deux malades , attaqués de la même Maladie , ne présentent pas exactement le même nombre de symptômes , ni des symptômes semblables dans leur totalité ; mais ils présentent toujours ceux que nous appellons caractéristiques , ainsi que je l'ai observé dans l'*Avertissement* qui précède ce *Tableau des symptômes* , &c. Et comme je n'ai pas manqué , toutes les fois que cela a été nécessaire , de désigner ces symptômes par une *addition* , ils ne pourront échapper au Lecteur.

Voilà sans doute bien des soins , bien des attentions , bien des peines pour parvenir à la connoissance d'une Maladie ! Mais il n'est personne qui ne doive en sentir la nécessité , puis-

qu'entreprendre de suivre le traitement d'une Maladie inconnue, ou même sur laquelle on a quelque doute, c'est se mettre non-seulement dans l'impossibilité de réussir, mais encore dans le cas douloureux d'aggraver les accidents, & souvent de précipiter le malade, que l'on veut soulager. Quiconque ne se sent, ni la capacité, ni le courage nécessaire à cette application, doit renoncer au projet utile qu'il avoit conçu de secourir son semblable : en s'en tenant aux autres bonnes œuvres, qu'exige le malheureux accablé sous le poids de la Maladie, il aura encore assez de quoi satisfaire son cœur.

Quant à celui à qui le travail ne coûte point, & il s'en trouve heureusement de cette classe, comme nous le voyons tous les jours, &

comme nous venons de le faire connoître, pages lxxix & lxxx, par le rapport même du Public, la Maladie lui étant parfaitement connue, & le Paragraphe ou l'Article des causes étant lu avec attention, il ira chercher à la *Table générale des Matières*, les Articles DIETE, RÉGIME & REMEDES, & il les lira, pour ne point perdre de vue la véritable idée qu'il doit avoir de ces objets. De plus, si le malade est un enfant, il cherchera l'Article ENFANT de cette même *Table*; si c'est une femme, l'Article FEMME; si c'est un Ouvrier, ou un homme sédentaire, les Articles OUVRIERS, ou GENS SÉDENTAIRES; si c'est un homme de Lettres, l'Article GENS DE LETTRES, &c. : il lira ces Articles, & les endroits de l'Ouvrage auxquels ils renvoient, afin d'avoir

présentes à l'esprit les précautions & les modifications qu'exige le traitement des Maladies chez l'un ou l'autre de ces individus; car nous avons indiqué & rassemblé, dans chacun de ces Articles de la *Table générale des Matieres*, les réflexions qui y sont relatives, & qui sont éparfes dans tout l'Ouvrage, avec le renvoi aux *folio* où elles se trouvent.

Ensuite, il reviendra au Chapitre qui traite de la Maladie dont il fera question : il lira ce qui concerne le Régime, & il verra, d'après la connoissance qu'il aura de la cause de la Maladie & de la situation actuelle du malade, quelle est la boisson, quels sont les aliments qu'il faut prescrire.

Enfin, il en viendra au traitement; il y verra le remede qui est ordonné,

la forme sous laquelle il doit être administré, à quelle dose il faut le donner, & le moment précis de le faire prendre. Il y verra quand il faudra le réitérer, quand il faudra le cesser pour passer à un autre, & quand il faudra admettre la concurrence de plusieurs.

Avant que de faire acheter les remèdes, il en lira la description à la *Table générale des Matières*; ce qui le mettra en état de ne recevoir que ceux qui sont de la meilleure qualité.

Il n'oubliera pas que le Paragraphe III du Chapitre II de la seconde Partie, traite de la manière de conduire les malades en convalescence. Lors donc que la Maladie sera passée, il appliquera, au convalescent, les préceptes que ce Paragraphe con-

tient. Telle est la seule & unique maniere de faire usage de la MÉDECINE DOMESTIQUE.

Il ne faut pas s'attendre à voir tous les malades guérir; il n'est pas donné à l'Art de parvenir à ce point. Il n'est que trop malheureusement vrai qu'il y a des Maladies éminemment mortelles par elles-mêmes; & un plus grand nombre le devient, par un concours de causes qui tiennent, soit à un vice organique de la constitution, soit à des excès multipliés de la part du malade, soit à une négligence impardonnable sur sa propre conservation. Le Praticien le plus instruit & le plus exercé, n'en fait que trop souvent la triste expérience. Ces malheurs plongeroient son ame dans le découragement, si, ne s'étant conduit que d'après des lumieres ac-

quises par un travail opiniâtre, il ne trouvoit, dans l'intégrité de sa conscience, une consolation digne de sa sensibilité.

On ne verra pas non plus toutes les Maladies guérir promptement. S'il en est qui parviennent à la guérison en peu de jours, il en est aussi qui n'y parviennent qu'au bout de quelques semaines, qu'au bout de quelques mois, qu'au bout de quelques années : il en est enfin qui ne guérissent jamais radicalement, & pour lesquelles il faut s'en tenir à la cure simplement palliative. Nous n'avons pas manqué de faire remarquer ces diverses especes de Maladies, à mesure qu'elles se sont présentées.

L'usage de la MÉDECINE DOMESTIQUE demande donc une applica-

tion active , une attention réfléchie , un courage soutenu , & une patience à toute épreuve. Mais de quoi ne rendent pas capable l'amour de sa propre conservation , celui de l'humanité , & les impulsions de la bienfaisance ? Ces mobiles puissants , les vrais liens de la société , & qui en font le charme , porteront , sans doute , tous les hommes à s'instruire d'un Art qui les touche de si près , quand ils sauront qu'on en a arraché les épines , & qu'ils peuvent marcher d'un pied ferme sur un terrain , dont ils n'avoient jusqu'ici osé sonder la solidité : quand ils sauront que le moindre avantage qu'ils puissent retirer de la lecture de cet Ouvrage , est de connoître le pouvoir de la Nature dans la guérison du plus grand nombre des Maladies , & par consé-



quent de douter du favior de ces Charlatans & de ces Routiniers hardis, qui ne connoiffent d'autres manieres de traiter les malades, que de les accabler de remedes; qui faignent, émétifent, purgent dans toutes les Maladies, & dans tous les temps des Maladies; qui, enfin, ne ceffent d'agir que quand la Nature, qui fe trouve heureufement toujours entre le donneur de remedes & la Maladie, a eu affez de forces pour en triompher, ou qu'au contraire le malade, épuifé, fuccombe fous les coups de ces ignorants. Ce doute les conduira néceffairement à ne s'adreffer qu'aux Médecins véritablement instruits, qui, par principes d'honnêteté, de défintéreffement, de bienfaifance & d'humanité, fecourent tous les hommes & les pauvres, avec le même

zele, le même empressement que les riches.

Mais les avantages de la MÉDECINE DOMESTIQUE ne seront pas aussi bornés pour les gens sensés & instruits. Ils y puiseront encore des idées claires & précises de la vraie méthode de traiter les Maladies, & pourront par-là apprécier ou rectifier la conduite de ceux en qui ils placent leur confiance.

Toutes les personnes intelligentes & charitables, dans les Villes ou dans les Campagnes, qui, par une espece de vocation naturelle, se font un devoir d'aider, de leurs conseils & de leurs bonnes œuvres, les pauvres qui les environnent, trouveront, dans cet Ouvrage, un guide sûr & invariable, qui exaltera leur inclination à faire le bien, en éloignant  
d'elles

d'elles la crainte qu'elles ont souvent de faire du mal.

MM. les Curés, Vicaires & autres Ecclésiastiques, qui, par un zele bien estimable, & par pur amour pour les peuples qui leur sont confiés, desirent souvent d'être à portée de donner des secours au corps, comme ils les donnent à l'ame, sentiront que le principal but de la MÉDECINE DOMESTIQUE, est de les mettre dans le cas de pouvoir satisfaire leurs vues bienfaisantes; & les connoissances qu'ils tiennent de l'éducation qu'ils ont reçue, leur feront saisir, avec facilité, les principes qui y sont exposés.

Instruits de la meilleure maniere d'élever les enfants, ils veilleront avec plus d'attention à celle que les Nourrices, qui sont dans leur Pa-

roisse, mettent en usage : ils en reconnoîtront plus promptement les abus; ils en prescriront, avec plus de fermeté, de plus convenables; & si ces Routinieres sont indociles à la voix de la raison & de l'expérience, ils sentiront qu'il est de leur devoir d'en avertir, avec célérité, les peres & meres, qui, le plus souvent, ne sont instruits des accidents ou des Maladies, qui arrivent à leurs enfants, que lorsqu'il n'est plus temps d'y remédier.

Pénétrés de douleur, à la vue des ravages qu'occasionnent la falsification & l'altération des médicaments, comme nous le ferons remarquer, *Introduction à la Table générale des Matieres*, Tome V, ils se conformeront aux vues sages & bienfaisantes du Ministère, en priant MM. les

Intendants, qui sont chargés par le Gouvernement, de leur faire distribuer, par année, une certaine quantité de remedes, de leur envoyer ceux dont ils prévoiront user le plus fréquemment; de les leur envoyer de la meilleure qualité, & seulement dans la proportion du besoin instantané qu'ils en auront, afin que ces drogues possèdent toutes leurs vertus, & ne s'alterent point par le laps de temps, comme il arrive assez souvent, sur-tout à celles qui sont molles & liquides.

Aussi-tôt que ces remedes leur seront parvenus, ils les vérifieront sur les descriptions que nous en avons données à cette *Table générale des Matieres*; & si, malgré les précautions qu'ils auront prises, il s'en trouve, dans le nombre, de falsifiés, de gâtés,

ou de corrompus, ils supplieront qu'on leur en envoie de nouveaux; ce qui ne pourra manquer de leur être accordé, d'après les raisons puissantes que leur dicteront leurs lumières & leur zèle. Ils pourront d'ailleurs, dans les cas pressés, s'adresser aux Seigneurs, aux Dames de Paroisses, & aux autres personnes riches, qui passent toute l'année, ou une partie de l'année à la campagne, & qui ont, dans leurs Châteaux, des Pharmacies très-bien choisies & très-bien entretenues, ou qui se détermineront à s'en procurer une, d'après celle dont nous donnons l'État, **Tome V, sous le titre de PHARMACIE DOMESTIQUE (10).** Il n'est aucune de

---

(10) Voyez l'*Avertissement* qui précède cette *Pharmacie*, Tome V.

ces personnes qui ne faififfe, avec empressement, les occasions, qui lui seront offertes, de signaler la charité dont on les voit animées envers les pauvres.

Enfin, nous nous flattons que les Chirurgiens, répandus dans les Villages, dans les Bourgs, même dans les Villes, & qui voudront lire la MÉDECINE DOMESTIQUE, avec l'attention qu'elle demande, applaudiront aux préceptes qu'elle contient, & en adopteront la pratique, quoique différente, peut-être, de celle qu'ils avoient suivie auparavant. Ils sentiront, pour me servir des propres expressions de M. TISSOT, qu'on peut apprendre à tout âge & de tout le monde. Ils ne se feront donc point de peine de réformer quelques-unes de leurs idées, dans une science qui,

cij      *Préface du Traducteur.*

à proprement parler, n'est pas la leur, & à l'étude de laquelle ils n'ont jamais pu se livrer avec cette liberté, cette application continue & opiniâtre qu'exige son importance, sur celles d'un homme qui s'en est uniquement occupé, & qui a eu une foule de secours qui leur ont manqué.





A M. LE CHEVALIER

PRINGLE,

*Médecin de S. M. Britannique.*

MONSIEUR,

*La réputation dont vous jouissez, à si juste titre, dans le monde littéraire; les travaux inestimables que vous avez entrepris, avec tant de succès, pour l'avancement & la perfection de la Médecine; la confiance légitime que le Public a dans votre savoir; l'emploi important que vous remplissez auprès de la Famille Royale; tout conspire à vous faire regarder comme la personne qui peut offrir la protection la plus puissante, à*

civ ÉPITRE DÉDICATOIRE:  
*un Ouvrage qui a pour objet la santé des  
Habitants de la Grande-Bretagne.*

*Tels sont , MONSIEUR , les motifs qui  
m'ont porté à vous le dédier. Je desirerois  
qu'il fût plus digne de vous être présenté ;  
mais , tel qu'il est , souffrez que je le sou-  
mette à vos lumieres. Je ne doute point que  
vous ne l'honoriez de l'indulgence , insépa-  
rable des grands talents.*

*Puissiez-vous faire long-temps l'ornement  
de la Société , & l'honneur de votre profes-  
sion ! Ce sont les vœux sinceres de celui qui  
ose se dire ,*

M O N S I E U R ,

*A Edimbourg ,  
le 4 Juin 1772.*

Votre très-humble & très-  
obéissant serviteur ,  
G U I L L A U M E B U C H A N .



# AVERTISSEMENT

DE L'AUTEUR

*SUR LA DIXIEME ÉDITION ANGLOISE.*

---

SEIZE ANNÉES se sont écoulées depuis la publication de la première Édition de cet Ouvrage. Pendant ce long espace de temps, uniquement occupé de la pratique de la Médecine, j'ai saisi toutes les occasions de corriger & d'augmenter, à chacune des Éditions successives, ceux des Articles de ce Livre, qui en étoient susceptibles. Quelques personnes ont désapprouvé ce travail; tandis que celles qui sont sensées, de bonne foi & instruites, m'en ont su gré.

En effet, un Auteur seroit impar-

donnable, si, pouvant corriger quelque erreur, il la laissoit subsister, dans un Ouvrage sur-tout, qui a pour objet la conservation & le rétablissement de la santé. Il le feroit également si, s'appercevant de quelque omission, il négligeoit de la faire disparoître.

Qu'on ne croie pas cependant, que de tels changements soient faits dans des vues intéressées. Le même motif qui a porté à entreprendre une MÉDECINE DOMESTIQUE, force à travailler sans cesse & de tout son pouvoir, à lui donner toute la perfection dont elle est susceptible.

C'est avec le plus vif regret que, vu l'espace étroit d'un seul Volume, dans lequel je me suis renfermé, je me trouve contraint de passer sous silence nombre d'observations inté-

sur la dixieme Edition Angloise. cvij  
ressantes de M. DUPLANIL, & de  
renoncer au plaisir d'y inférer les  
remarques utiles de ce Médecin,  
qui a publié une Traduction de mon  
Ouvrage, en 5 Vol. *in-8°.*, avec un  
bon Commentaire (1).

Les augmentations de cette dixie-  
me Edition sont, pour la plupart,  
renfermées dans des Notes. Elles  
servent, tantôt à éclaircir le texte,  
tantôt à fixer l'attention dans des

---

(1) *The Author has indeed to regret, that the limits of one Volume preclude many interesting observations, and likewise deprive him of the pleasure of inserting a number of very useful remarks, made by his learned and ingenious friend Doct̃or DUPLANIL, of Paris, who has done him the honour of publishing an elegant translation of this Work, in five Volumes octavo, accompanied with an excellent Commentaire.*

Nous transcrivons ici ce texte, pour les mêmes raisons que celles que nous rapportons, *Préface de l'Auteur.* Voyez ci-après.

cas difficiles, & tantôt à prévenir les méprises funestes, qui n'ont que trop souvent lieu dans la pratique de la Médecine.

Je me suis aussi occupé du style. J'en ait fait disparoître, autant qu'il a été en moi, tout ce qui étoit obscur & incorrect. J'avoue cependant que je me suis principalement attaché à être clair & intelligible au plus grand nombre ; objet de la plus grande importance dans un Ouvrage de la nature de celui-ci.

Quoique la MÉDECINE DOMESTIQUE n'ait point été composée dans l'intention de tenir lieu de Médecin, mais seulement pour le suppléer, dans le cas où il est difficile d'obtenir le secours des gens de l'Art, cependant j'observe, avec douleur, que l'esprit de jalousie & d'intérêt

*Sur la dixieme Edition Angloise.* cix  
en a porté plusieurs à traiter cet  
Ouvrage d'une maniere également  
basse & indécente à tout homme qui  
cultive ou professe une science.  
Mais, ces injures ne m'empêche-  
ront point de persister dans mon  
plan, parce que je suis bien con-  
vaincu de son utilité; & il n'est au-  
cune considération qui puisse me  
détourner de faire les efforts, dont  
je suis capable, *pour donner à l'Art  
de guérir toute la publicité dont il a  
besoin, afin qu'il devienne véritable-  
ment utile au genre humain.*

Au reste, cette conduite injurieuse  
n'est pas la seule chose dont j'aie à me  
plaindre. Il y en a qui, s'étant ap-  
proprié cet Ouvrage, l'ont mutilé,  
défiguré; & ensuite, en ont imité si  
parfaitement le titre, les caractères,  
le format & le Volume, &c., que

le Public y a été trompé, & a acheté cette production informe pour la mienne. Qu'un Auteur, incapable de rien produire de lui-même, en pille un autre, & qu'un Libraire avide, vende de tels Ouvrages, sachant bien qu'ils ont été volés, il n'y a certainement rien d'étonnant à cela. Mais qu'un pareil brigandage s'exerce impunément, voilà ce qui prouve que les loix de ce pays, relativement à la propriété littéraire, sont encore très-imparfaites, & ont besoin d'être réformées.

*Londres, 10 Novembre 1785.*







P R É F A C E

D E L' A U T E U R.

JE N'EUS PAS plutôt fait part de l'intention que j'avois de mettre au jour la MÉDECINE DOMESTIQUE, que mes amis me représenterent qu'en la publiant, je m'attirerois le ressentiment de tous mes Confreres. Cependant, ne pouvant avoir une aussi mauvaise idée des Médecins, je résolus d'en faire l'expérience, & il faut l'avouer, il m'arriva ce que mes amis avoient prédit. Cet Ouvrage fut condamné de ceux qui ont des vues bornées, tandis que ceux dont le savoir & les sentiments font honneur à la Médecine, le reçurent d'une maniere qui fit éclater à la fois, & leur indulgence, & la fausseté de cette opinion trop générale, que *tout Médecin doit faire un secret de son Art.*

L'accueil que le Public a bien voulu faire à mon Livre, est trop flatteur, pour

ne pas mériter, de ma part, les plus vives actions de grâces. Mais la seule manière dont je devois lui en témoigner ma reconnaissance, étoit de faire de nouveaux efforts pour le rendre plus généralement utile. En conséquence, j'ai augmenté la *Médecine prophylactique*, ou cette partie de notre Art, qui traite des moyens de prévenir les Maladies. J'ai, en outre, traité de plusieurs Maladies, qui avoient été absolument omises dans la première Edition. Il seroit superflu d'entrer dans le détail de ces augmentations. Je dirai seulement, que si elles m'ont coûté quelques peines, je me flatte qu'elles donnent quelque perfection à l'Ouvrage.

C'est à une pratique très-étendue, dans l'Hôpital des Enfants-Trouvés, où j'ai eu occasion, non-seulement de traiter les Maladies auxquelles le premier âge est sujet, mais encore d'essayer différents plans d'éducation physique, & d'en suivre les effets, que sont dues mes observations, relatives au *nourrissage* & à la conduite qu'il faut tenir auprès des enfants. Toutes les fois

fois qu'il a été en mon pouvoir de mettre les nouveau-nés entre les mains de leurs propres Nourrices, & de donner à ces dernières les instructions nécessaires; toutes les fois que j'ai eu lieu d'être satisfait de la manière dont elles envisageoient & remplissoient leurs devoirs, il ne mouroit que très-peu d'enfants. Mais lorsque la distance des lieux, ou tout autre circonstance insurmontable, obligeoient de les confier aux soins de Nourrices mercenaires, avec impossibilité de leur donner les instructions convenables, il étoit rare d'en voir qui véussent.

Ce fait est si évident, que j'ai été conduit à en déduire cette triste vérité, que *presque la moitié de l'espece humaine périt, dans l'enfance, par négligence, ou par un traitement mal entendu & contraire.* Ces réflexions m'ont souvent fait désirer d'être l'instrument heureux qui adoucît les malheurs de ces innocentes victimes, & qui les arrachât à une mort prématurée.

Quand on n'a pas été à portée de l'observer, on ne peut se former une véritable

idée des pratiques ridicules & absurdes ; en usage parmi les Nourrices , dans l'allaitement & les autres soins qu'exigent les enfants. On ne peut imaginer le nombre d'individus que font périr tous les jours ces manœuvres meurtrières. Mais comme on ne peut disconvenir qu'elles ne tiennent à l'ignorance , il y a tout lieu d'espérer que , quand les Nourrices seront plus instruites , elles se conduiront d'une manière plus avantageuse au bien de l'humanité.

Les diverses professions , auxquelles sont destinés les hommes , ayant toujours été des objets dignes de l'attention de la Médecine , elles ont aussi été ceux sur lesquels j'ai dirigé la plupart de mes observations. Le séjour de plusieurs années dans une Ville des plus commerçantes d'Angleterre , & la facilité d'y fréquenter les Manufactures qu'elle renferme , m'ont procuré un assez grand nombre d'occasions d'observer les accidents auxquels les hommes utiles qui y travaillent , sont exposés ; chacun selon son emploi , & en même-

temps d'essayer différentes méthodes de les prévenir. Les succès qui ont suivi mes essais, ont été suffisants pour m'encourager dans mon entreprise, & j'espère que mon travail sera utile à ceux qui sont dans la nécessité de gagner leur vie, à des travaux aussi nuisibles à la santé.

Je ne prétends point intimider ces Ouvriers, encore moins leur insinuer que les Arts, dont la pratique est, jusqu'à un certain point, accompagnée de dangers, ne doivent point être exercés. Je veux seulement leur inspirer de sages précautions, & les mettre en garde contre les accidents qu'il est en leur pouvoir d'éviter, & auxquels ils s'exposent souvent par pure témérité.

Comme les différents États de la vie donnent, à ceux qui les exercent, une disposition, plutôt à certaines Maladies qu'à d'autres, il est de la plus grande importance de connoître ces Maladies, afin d'apprendre aux Ouvriers à s'en garantir. Il vaut toujours mieux être averti de l'approche d'un ennemi, que d'en être atta-

qué, sur-tout lorsqu'il y a possibilité d'éviter le danger.

Les préceptes sur la *Diète*, sur l'*Air*; sur l'*Exercice*, sont d'une nature plus générale, & n'ont point échappé à l'attention des Médecins de tous les siècles. Ils sont cependant d'une trop grande importance pour ne pas entrer dans un Ouvrage de l'espece de celui-ci, & ils ne peuvent jamais être assez recommandés. Quiconque y apportera une attention convenable, aura rarement besoin de Médecin. Celui, au contraire, qui les négligera, jouira rarement d'une bonne santé, quel que soit le nombre de Médecins par lesquels il sera conduit.

Quoique nous ayons fait tous nos efforts pour mettre en évidence les causes des Maladies, & que nous ayons mis le Peuple à portée de s'en garantir, cependant il faut avouer qu'il y en a souvent qui sont de nature à ne pouvoir être éloignées que par l'attention & l'activité du Magistrat.

Nous observons, avec douleur, que, dans ce pays, le Magistrat n'interpose que

rarement son autorité pour la conservation de la santé, soit qu'on ignore de quelle importance pourroit être une Police particulière de Médecine, soit qu'elle soit regardée comme un objet de trop peu de conséquence. On exécute tous les jours impunément les entreprises les plus nuisibles à la santé publique, tandis qu'on néglige absolument celles qui seroient de toute nécessité pour sa conservation.

La *Médecine prophylactique* générale ; comporte la connoissance des moyens publics de conserver la santé ; tels que la visite des provisions, l'élargissement des rues dans les grandes Villes, l'entretien de la propreté, la nécessité de fournir une eau salubre aux Habitants, &c. ; mais je n'ai pu parler que très-superficiellement de tous ces objets. S'il eût fallu les traiter avec l'étendue dont ils sont susceptibles, j'aurois trop grossi cet Ouvrage ; je les réserve pour un *Traité* particulier, que je publierai dans un autre temps.

Je me suis particulièrement occupé du *régime* dans le traitement des Maladies.

Le Peuple, en général, a trop de confiance dans les *remedes*, & trop peu dans les moyens qu'il a sans cesse sous la main. Il est cependant toujours dans le pouvoir du malade, ou de ceux qui l'entourent, de contribuer autant à sa conservation, que peut le faire le Médecin. Par ce défaut d'attention, les effets des *remedes* sont souvent manqués, & le malade, en continuant un *régime* contraire, met en déroute le savoir du Docteur, & rend ses efforts dangereux. J'ai souvent rencontré des malades, qui se sont tués par les erreurs qu'ils ont commises dans le *régime*, quoique d'ailleurs ils fissent usage de *remedes* appropriés. Mais, dira-t-on, le Médecin prescrit toujours le *régime* convenable, en prescrivant les *remedes*. Je voudrois bien qu'il en fût ainsi, pour l'honneur de ceux qui exercent l'art de guérir, & pour le salut des malades. Mais, en général, les gens de l'Art ne sont guere plus attentifs, à cet objet, que le Peuple lui-même.

On met encore en question si les *remedes* sont plus utiles au genre humain qu'ils ne



lui sont nuisibles, tandis que tout le monde convient de la nécessité & de l'importance du *régime* dans les Maladies. Il n'y a qu'à consulter les appétits du malade pour être assuré de ses propriétés. Pour peu qu'on ait de sens, on ne se persuadera pas qu'un homme qui a, par exemple, la *fièvre*, puisse boire, manger, agir de la même manière que celui qui est en parfaite santé. Cette partie de la Médecine est donc puisée dans la Nature; c'est la raison & le sens commun qui l'ont fait découvrir. Si les hommes y eussent apporté plus d'attention; s'ils eussent été moins avides de courir après les *remedes secrets*, jamais la Médecine n'auroit été tournée en ridicule.

Le *régime* paroît avoir donné la première idée de la Médecine. Les *Ordonnances*, des anciens Médecins, se bornoient presque toujours aux *aliments*; & même, en général, ils les administroient eux-mêmes. Pour cet effet, ils ne quittoient point leurs malades pendant tout le cours de la Maladie. Cette conduite les mettoit à portée, non-seulement d'observer, avec

la plus grande exactitude , la marche & les périodes des Maladies , mais encore de suivre les effets de leurs différentes *Ordonnances* , & d'adapter les *remedes* aux différents symptômes.

Le favant ARBUTHNOT soutient que le *régime* , dont presque tous les hommes sont susceptibles de s'accommoder , s'il est conduit convenablement , fera plus de bien , & entraînera moins d'inconvénients , dans les Maladies aiguës , que des remedes peu utiles , ou administrés mal-à-propos ; & que les grandes cures de Maladies chroniques , peuvent être effectuées seulement par une *diète* convenable. Aussi , suis-je tellement de l'avis de ce Médecin , que je conseille à toute personne , qui n'a aucune connoissance de la Médecine , de s'en tenir à pratiquer seulement la *diète* & les autres parties du *régime* ; par ces moyens , on parviendra souvent à faire beaucoup de bien , & rarement à faire du mal.

Cette opinion paroît être également celle du célèbre & ingénieux HUXHAM , qui remarque que souvent , dans la pratique ,

nous faififions les moyens propres & efficaces que la Nature bienfaifante nous offre, lorsque nous fommes affez habiles , & que nous avons affez de fagacité pour les appercevoir & les mettre en ufage. Il dit encore que la partie diététique de la Médecine n'est pas autant étudiée qu'elle devroit l'être, & que , pour être fimple & modeste , elle est pourtant la méthode la plus naturelle de guérir les Maladies.

Cependant , afin de rendre cet Ouvrage d'une utilité plus générale, & de le mettre fur-tout à la portée d'un plus grand nombre de perfonnes , j'ai, dans la plupart des Maladies , recommandé , outre le régime , quelques-unes des *formules de remedes* les plus fimples & les plus approuvées. Je les ai accompagnées des précautions , qui m'ont paru néceffaires , pour en diriger l'adminiftration fans inconvéniement. Je ne doute point que mon Livre n'eût été mieux reçu de la plupart des hommes , fi je l'avois rempli de *recettes* pompeufes , & fi je les avois vantées comme devant procurer de grandes cures , mais ce n'étoit pas-là mon

plan. Je regarde l'administration des *remedes* comme toujours douteuse, & souvent dangereuse; & j'aimerois mieux apprendre aux hommes à fuir la nécessité de s'en servir, qu'à saisir l'occasion de les employer.

Les Médecins, en général, font, pendant un temps assez considérable, des essais avec les *remedes*, avant que d'en connoître les propriétés. La plupart des payfans connoissent actuellement assez bien l'usage de quelques-uns des *remedes* les plus importants de la *Matière médicale*: sans doute que, dans quelque temps d'ici, il en fera de même à l'égard des autres. Nous avons eu attention de recommander des *remedes*, par-tout où nous avons été convaincus qu'ils pouvoient être employés avec sûreté, & toutes les fois qu'il nous a paru que la guérison dépendoit principalement de leur administration; mais nous avons négligé d'en parler, toutes les fois qu'ils nous ont paru devoir être dangereux, ou même de peu d'utilité.

Je n'ai point voulu fatiguer le Lecteur; par les citations inutiles des Auteurs dont

je me suis servi. J'ai fait usage de leurs observations, quand les miennes se sont trouvées insuffisantes, ou quand elles m'ont manqué. Les Auteurs à qui j'ai le plus d'obligation, sont RAMMAZZINI, ARBUTHNOT & TISSOT. Ce dernier est, de tous ceux que j'ai lus, celui qui, dans son *Avis au Peuple*, approche le plus près de mon plan. Celui du Docteur TISSOT est bien exécuté. Nous n'aurons pas occasion de voir de sitôt un Ouvrage de cette espece. Mais l'Auteur s'étant renfermé dans le détail des *Maladies aiguës*, a, selon moi, passé, sous silence, la partie la plus utile de son sujet. Dans les *Maladies aiguës*, tout homme peut quelquefois, à la vérité, devenir son propre Médecin; mais dans les *Maladies chroniques*, la cure dépend toujours des propres efforts du malade.

M. TISSOT a aussi passé sous silence la *Médecine prophylactique*, ou il n'en a parlé que très-superficiellement, quoiqu'il soit évident que la partie de la Médecine, qui traite des moyens de prévenir les Maladies, soit de la plus grande importance;

pour la perfection d'un Ouvrage de la nature du sien. Il a sans doute eu ses raisons ; & nous sommes tellement éloignés de lui en faire un reproche , que nous regardons son Ouvrage comme devant lui faire le plus grand honneur.

Plusieurs autres fameux Médecins étrangers ont écrit, à-peu-près, sur le même plan que TISSOT : tels sont le Baron VAN-SWIETEN, Médecin de leurs Majestés Impériales ; M. ROSEN, premier Médecin du Roi de Suede, &c. Mais les Ouvrages de ces Auteurs, ne m'étant jamais tombés entre les mains, je n'en puis rien dire. Cependant je desire que quelqu'un de ceux de mes compatriotes, qui jouissent de quelque réputation, veuillent suivre leur exemple. Il y a toujours beaucoup à faire sur ce sujet, & je ne vois pas qu'un homme puisse mieux employer son temps & ses talents, qu'à chercher à déraciner les faux préjugés, & à répandre les connoissances utiles parmi le peuple.

Quelqu'attention que j'aie donnée à ce que cet Ouvrage joignît la clarté à l'utilité,

Cependant il étoit impossible d'éviter de se servir de quelques termes de l'Art ; mais de la maniere dont je les ai employés , ils sont , en général , ou expliqués , ou mis à la portée de tous les hommes. Au reste , j'ai donné tous mes soins pour être entendu de tout le monde , & je crois l'avoir fait avec quelque succès , si mes Lecteurs ne m'ont point flatté , ou ne se sont point flattés eux-mêmes (1).

Cependant un Ouvrage de Médecine fait de la maniere , dont est traité celui-ci , n'est pas un objet aussi facile à exécuter , qu'on pourroit se l'imaginer. Il est plus aisé

---

(1) Quoique nous puissions tenir le même langage que M. BUCHAN , à l'égard de certains de nos Lecteurs , nous savons cependant , par expérience , qu'il seroit contraire à la vérité , relativement au plus grand nombre , parce que , comme nous l'avons déjà observé , les connoissances médicales sont plus répandues en Angleterre , qu'elles ne le sont en France. Nous sommes donc autorisés à donner , à la *Table générale des Matieres* , la signification de tous les termes de Médecine , employés dans le cours de cet Ouvrage , & nous nous en applaudissons d'autant plus aujourd'hui , que M. BUCHAN a adopté ce plan dans sa dixieme Edition , à laquelle il a ajouté un *Glossaire*. (Voyez l'*Avertissement* & la *Préface du Traducteur* qui précédent.)

de faire parade d'érudition , que de parler d'une maniere simple & modeste d'une science , sur - tout quand on la considere dans un sens aussi éloigné de la maniere ordinaire de la représenter. Aussi ne seroit-il pas difficile de prouver , que tout ce que la pratique de la Médecine a d'intéressant ; est du ressort du sens commun ; & que l'Art ne perdrait rien , quand il seroit dépouillé de tout ce fatras , auquel une personne , douée d'une intelligence ordinaire , ne peut rien comprendre.

Je croirois manquer à la reconnoissance ; si je ne témoignois mes sinceres actions de graces aux Médecins étrangers , qui ont bien voulu contribuer à répandre l'utilité de la MÉDECINE DOMESTIQUE , en la traduisant dans leur Langue. La plupart ne se font pas contentés d'en donner une bonne traduction , ils l'ont encore enrichie d'un grand nombre d'observations utiles , qui lui donnent plus de perfection , & l'adaptent d'une maniere plus précise aux climats dans lesquels ils l'ont publiée , ainsi qu'aux constitutions & aux tempéraments de leurs com-



patriotes. Mais j'ai des obligations particulières au Docteur DUPLANIL, Médecin de Paris & de S. A. R. Mgr COMTE D'ARTOIS. Ce Médecin a beaucoup augmenté mon livre, & par des notes très-utiles, il l'a mis tellement à la portée des peuples du continent, qu'il est dans le cas d'être traduit dans toutes les Langues de l'Europe moderne (2).

J'ajouterai, en finissant, que cet Ouvrage a moins surpassé mes espérances par le débit.

---

(2) *To the learned Dr. DUPLANIL of Paris, Physician to the Count d'ARTOIS, I lie under particular obligation: as this Gentleman has not only considerably enlarged my Treatise, but, by very ingenious and useful notes, has rendered it so popular, on the Continent, as to occasion it, being translated into all the languages of modern Europe.*

Telles sont les expressions de M. BUCHAN, que je rapporte, ainsi que j'ai déjà fait, *Avertissement de l'Auteur sur la dixième Édition Angloise*, (Voyez ci-devant, page cvij), pour céder aux représentations de mes amis, qui m'ont observé que le témoignage favorable de mon Auteur, ne pouvoit être trop public, dans un moment, où l'avidité d'un Libraire a porté un Confrere, pour lequel j'ai d'ailleurs toute l'estime due à son mérite, à faire une nouvelle Traduction de la MÉDECINE DOMESTIQUE.

qu'il a eu, que par les effets qu'il a produits : car il est évident que quelques-uns des usages les plus pernicioeux, dans le traitement des Maladies, ont cédé la place à une conduite mieux raisonnée; & que des préjugés funestes, regardés jusqu'alors comme invincibles, n'ont pu tenir contre la solidité des préceptes qu'il contient.

Je ne puis donner de plus fortes preuves de ce que j'avance, que l'*inoculation de la petite-vérole*. Il n'y a pas encore bien longtemps, que peu de Meres osoient confier leurs enfants, même à des Médecins, pour être inoculés; cependant rien de plus certain que, depuis la publication de mon Ouvrage, plusieurs femmes ont inoculé elles-mêmes leurs enfants, & comme elles ont réussi aussi heureusement que l'auroient pu faire les *Inoculateurs* les plus renommés, nous avons tout lieu de croire que cette pratique deviendra bientôt générale. Quand nous jouirons de cet avantage, on verra l'*inoculation* sauver plus d'hommes que ne font actuellement tous les efforts des Médecins.



## INTRODUCTION.

**L**ES PROGRÈS, que la MÉDECINE a faits, depuis le renouvellement des Lettres, ne peuvent pas être mis en parallele avec ceux que l'on a faits dans les autres sciences. Il est facile d'en donner la raison. La Médecine n'a été étudiée que par un petit nombre de personnes, si l'on en excepte ceux qui l'envisageant comme une profession lucrative, en ont voulu faire leur État; & quelques-uns de ces hommes, guidés, soit par un zele trompeur pour l'honneur de la Médecine, soit par le desir d'en imposer, se sont efforcés de déguiser leur Art, & d'en faire un mystere. D'ailleurs, nos Auteurs ont, pour la plus grande partie, écrit en langue étrangere; & ceux qui se sont écartés de cet usage, se sont encore fait un mérite d'écrire leurs Ordon-

nances en termes & en caractères inintelligibles au reste des hommes.

Il n'en a pas été de même des autres sciences. Les querelles du Clergé, qui s'éleverent bientôt après la renaissance des Lettres, fixerent l'attention générale, & frayerent le chemin à cette liberté de penser, à ce goût de recherches, qui, depuis, ont prévalu dans la plus grande partie de l'Europe, relativement aux matières de Religion. Tous les hommes prirent part à ces disputes sanglantes; & chaque particulier, pour se distinguer dans l'un ou l'autre parti, fut obligé d'étudier la *Théologie*. C'est ainsi que, conduits à penser & à raisonner par eux-mêmes, sur certains points de la Religion, ils vinrent à la fin à bout de renverser la puissance absolue & sans bornes, que le Clergé s'étoit arrogée sur l'esprit des hommes (1).

L'*Etude des Loix* a été également regardée, dans la plupart des États policés, comme une partie nécessaire de l'éducation. Il est certain que, tout homme inf-

---

(1) On n'oubliera pas que c'est ici un Protestant qui parle.

truit, doit au moins connoître les loix de son pays ; & s'il peut en outre parvenir à la connoissance de celles des autres Nations, il en retirera les plus grands avantages, pour son utilité personnelle & pour sa gloire.

Toutes les branches de la *Philosophie* sont aussi, depuis un certain temps, l'objet de l'étude de tous ceux qui tendent à une éducation distinguée. Les avantages qu'elle procure, sont évidents ; elle affranchit l'esprit du joug des préjugés & de la superstition ; elle le conduit à la recherche de la vérité ; elle lui fait contracter l'heureuse habitude de raisonner & de juger ; elle devient pour lui une source inépuisable d'agrémens dans la société ; elle lui ouvre le chemin, qui mène à la perfection des Arts & de l'Agriculture ; enfin, elle met les hommes en état de se conduire convenablement dans les circonstances les plus importantes de la vie.

Il en a été de même de l'*Histoire Naturelle*. Elle est devenue, depuis quelque temps, l'objet de l'attention générale, &

elle en est bien digne : elle offre à la fois & l'utile & l'agréable ; elle mene aux découvertes les plus importantes. L'*Agriculture*, le plus utile des Arts, & qui n'est qu'une branche de l'*Histoire Naturelle*, ne pourra jamais parvenir au degré de perfection dont elle est susceptible, si cette science est négligée.

Cependant la *Médecine*, autant que je sache, n'a été reconnue, dans aucun pays, pour être une partie nécessaire de l'éducation, quoiqu'on n'ait jamais apporté de raison suffisante pour autoriser cette négligence : car il n'est point de science qui ouvre un champ plus vaste de connoissances utiles, ou qui offre une matière plus ample à l'esprit avide de savoir. L'étude de l'*Anatomie*, de la *Botanique*, de la *Chymie* & de la *Matière médicale*, qui sont toutes des branches de l'*Histoire Naturelle*, est si fatigante, elle est accompagnée de tant d'utilité, que quiconque ne s'en est pas occupé, doit passer pour un homme sans goût & sans connoissance. Si un jeune homme a des dispositions pour l'observa-

tion, dit un élégant & ingénieux Écrivain (2), il est certain que cette étude lui offrira des objets plus intéressants, & présentera un champ plus vaste à son génie laborieux, que l'Histoire des *araignées*, ou des *pétoncles*.

Ce n'est pas que nous voulions faire entendre que tous les hommes devroient se faire Médecins : cette prétention seroit aussi ridicule qu'impossible. Tout ce que nous voulons dire, c'est que les hommes de bon sens & instruits, devroient se mettre au fait des principes généraux de la *Médecine* ; pour que chacun, dans sa position, pût en tirer, pour lui & pour ses semblables, les avantages qu'elle est capable de procurer, & qu'il pût en même-temps apprendre à se garantir des effets destructeurs de l'ignorance, de la superstition, de la fourberie & du charlatanisme.

Dans l'état actuel de la *Médecine*, il est plus aisé de tromper un homme sur sa

---

(2) M. Gregory, Observations sur les devoirs & les obligations des Médecins.

*Santé*, que sur un *schelling* (3); & il est aussi impossible de découvrir le fourbe, que de punir la fourberie. Cependant, le peuple a toujours les yeux fermés, & il prend en assurance tout ce que lui débite un Charlatan, sans oser, en aucune manière, lui demander raison de sa conduite. Une croyance aveugle, toutes les fois qu'il s'agit d'un objet ridicule, n'est que trop souvent sacré en *Médecine*. Le corps des Médecins est sans doute digne de la confiance qu'on lui témoigne; mais, comme le mérite d'un corps ne peut jamais appartenir, en général, à tous les Membres qui le composent, il ne fera jamais, ni de la tranquillité, ni de l'honneur de l'humanité, d'avoir quelque chose à reprocher dans la conduite de ceux à qui on confie un bien aussi précieux que la *Santé*.

Le voile du mystère, dont on a toujours voulu couvrir la *Médecine*, la rend suspecte. De ce qu'on en a fait une Science à

---

(3). Monnoie d'Angleterre, qui vaut une livre cinq sols de France, ou à-peu-près, selon le cours du change.



part, & que depuis long - temps elle est comme indépendante des autres Sciences, des gens mal-intentionnés veulent la faire passer pour une pure charlatannerie, incapable de soutenir le grand jour. Cependant la *Médecine* n'a besoin que d'être plus connue, pour mériter une estime universelle. Ses préceptes sont tels, qu'il n'y a pas d'hommes instruits qui ne puissent les observer, & elle ne défend que ce qui est incompatible avec le vrai bonheur.

Le mystère, que l'on fait de la *Médecine*, fait tort à la perfection dont elle est susceptible. Il expose ceux qui l'exercent à être tournés en ridicule, & nuit au véritable intérêt de la société. Un Art fondé sur l'observation, ne peut jamais faire de grands progrès, tant qu'il est renfermé dans le cercle étroit de ceux qui le pratiquent. Les observations réunies de tout ce qu'il y a d'hommes d'esprit & de génie, feroient, en peu d'années, une collection avantageuse à la *Médecine*. Tout homme peut, aussi-bien qu'un Médecin, dire quand un remède lui réussit : qu'il connoisse seule-

ment le nom & la dose de ce remede, & qu'il sache le nom de la Maladie pour laquelle on le prescrit, il est, à peu de chose près, en état d'en perpétuer les bons effets. Or qu'un homme quelconque ajoute seulement un fait à la somme des observations de Médecine, & il aura rendu un service plus essentiel à l'Art, que celui qui écrit des volumes, pour appuyer les hypotheses qu'il veut favoriser.

« Si les Gens-de-Lettres, dit l'Auteur de l'Ouvrage cité ci-dessus (4), » étoient en » état de faire des recherches sur des ma- » tieres qui doivent les toucher de si près, » on les verroit contribuer aux progrès de » la *Médecine*. Ces hommes ne sépareroient » point leur intérêt de celui de l'Art; ils » dévoileroient, ils exposeroient avec cou- » rage l'ignorance, qui cherche à en im- » poser, & ils se rendroient les soutiens » du vrai mérite, toujours modeste.

» Il n'est point de raison, continue cet » Auteur, qu'on puisse alléguer contre la

---

(4) M. GREGORY, *ibid.*

» nécessité de rendre la *Médecine* popu-  
» laire. Cette Science, à la vérité, ne peut  
» qu'à peine être comparée à la Religion.  
» Cependant, l'expérience démontre que,  
» depuis que les Laïcs se sont mêlés de  
» de matieres de Religion, la *Théo-*  
» *logie*, considérée comme Science, a été  
» perfectionnée ; la vraie Religion s'est  
» propagée ; le Clergé est devenu plus inf-  
» truit, par conséquent beaucoup plus  
» utile, & il compose un Corps beaucoup  
» plus respectable, qu'il ne faisoit dans  
» les siècles où son pouvoir étoit plus  
» étendu, & où sa puissance étoit à son  
» comble ».

(Une autre raison de rendre la *Médecine* populaire, ou du moins de porter les personnes instruites & les Gens-de-Lettres à s'en occuper, c'est le besoin que l'on a d'observations ; c'est la nécessité dans laquelle on est de les multiplier, puisque sans elles l'Art ne fera jamais que des pas incertains vers sa perfection. D'après la manière dont se fait la *Médecine*, il est presque impossible que les Médecins saisissent

toutes celles que leur présente la pratique. Un Médecin très-occupé, qui voit vingt, trente malades par jour, ne peut donner qu'un temps très-court à chacune de ses visites; à peine a-t-il celui de saisir les indications, sur-tout dans les grandes Villes, où les courses emploient la majeure partie de la journée. Or, si le malade lui-même est instruit, si ses connoissances *anatomiques* le mettent dans le cas de distinguer le lieu qu'occupe le foyer de la Maladie; s'il fait assez de *Physiologie* pour connoître les fonctions de l'organe affecté, & assez de *Médecine* pour saisir, prévoir les révolutions que le mal va y occasionner, & distinguer ses effets d'avec ceux des *remedes*, dont il fait usage, n'est-il pas évident que cet homme, attaqué de quelque Maladie compliquée, fera plus en état de la décrire dans tous ses détails, que son Médecin qui ne l'aura vu que quelques instants par jour? L'Art aura donc gagné une observation qui, sans les connoissances du malade, auroit été perdue. Que par année cent hommes de Lettres soient dans

le cas de celui dont nous parlons , nous aurons donc cent observations de plus , consignées dans les fastes de la *Médecine*.

Mais , dira-t-on , quel fonds faire sur des observations , faites par des hommes qui ne peuvent avoir que des connoissances superficielles , puisqu'ils n'ont point fait leur principale occupation de l'art de guérir ? Quel fonds faire ? celui que l'on doit à la vérité , exposée sans intérêt & sans esprit de parti : celui que l'on doit à la bonne foi , à l'amour de l'humanité , seuls titres qui porteroient ces hommes éclairés à concourir aux progrès de la *Médecine*. Que faut-il pour constituer une bonne observation ? l'exposé naïf , franc & vrai des phénomènes que présente une Maladie dans toutes ses périodes , & non cet étalage pompeux de vaines discussions , par lesquelles ne pechent que trop souvent les observations produites par les Médecins systématiques. Mais je suppose que , sur ces cent observations , il n'y en ait que vingt , que dix qui aient les caractères que nous venons d'assigner ; vingt , même dix observations

bien faites par année , feroient , au bout d'un siecle , une somme de doctrine plus complete , que le corps des Médecins n'en possede depuis qu'il existe.

Au reste , cette espece d'observations ne feroit pas une innovation en *Médecine*. Dans nos Livres , en trouve souvent de telles , adoptées quelquefois en entier par les Auteurs ; & ce ne sont , ni les moins bien faites , ni les moins intéressantes. Les Praticiens de bonne foi conviendront que , parmi les Mémoires à consulter , écrits par le malade même , & qu'ils reçoivent journellement , ils en rencontrent souvent dans lesquels la netteté des idées & la justesse des expressions leur font regretter que le malade n'ait pas quelques connoissances en *Médecine* de plus. Ils conviendront que si les malades avoient ces connoissances , la *Médecine* par consultation se feroit avec beaucoup plus de succès , puisque le plus grand nombre des Mémoires , qui nous sont envoyés des Provinces , ne sont écrits que par des Chirurgiens , qui joignent à l'ignorance de leur langue , l'ignorance des pre-

miers principes d'un Art, qu'ils professent impunément. De plus, ces connoissances porteroient ces Chirurgiens & quelques Médecins à l'application : elles exciteroient une certaine émulation, qui ne pourroit que tourner à l'avantage de l'humanité, parce qu'ayant à raisonner de l'Art avec un malade instruit, ils feroient forcés d'être instruits eux-mêmes, & qu'étant appelés pour le secourir, il faudroit de toute nécessité qu'ils en fussent plus que lui.)

On dira, je le fais, que la *Médecine* une fois répandue parmi le peuple, le portera à pratiquer lui-même cette Science, & à se confier à ses propres lumieres, au lieu d'appeller un Médecin. Cependant la vérité est qu'il doit en résulter tout le contraire. Les personnes qui sont les plus instruites dans cet Art, sont les plus disposées à demander & à suivre les avis de leurs Confreres, quand ils en ont besoin. L'ignorant a toujours plus de penchant à se traiter lui-même, c'est lui qui a le moins de confiance dans les Médecins. On en voit tous les jours des exemples chez les payfans,

qui, tandis qu'ils refusent absolument de prendre un remède, qui leur est présenté par un Médecin, saisissent avec avidité tout ce qui leur est offert par le premier venu. Puisque les hommes veulent agir, même lorsqu'ils ne sont pas instruits, il est certainement plus raisonnable de leur fournir les lumières dont ils sont susceptibles, que de les laisser entièrement dans l'obscurité.

On dira encore, que la publicité de la *Médecine* diminuera la confiance, que l'on a en elle. Cela pourroit être vrai, relativement à quelques individus; mais pour d'autres, cette assertion pourroit avoir un effet tout opposé. Je connois plusieurs personnes qui ont en horreur tous les *remedes* que leur prescrivent les Médecins, parce qu'elles en redoutent les effets. Cependant ces mêmes personnes prendront facilement un *remede* qu'elles connoissent, & avec les effets duquel elles sont en quelque sorte familiarisées. Il est donc évident que cette crainte n'est pas inspirée par le *remede*. Il n'y a qu'une *conduite ouverte, franche & sans déguisement*, qui puisse jamais inspirer aux



hommes une confiance entiere dans les Médecins. Tant que la plus petite apparence du mystere se manifesterá dans leur conduite, on verra les hommes être agités par le doute, les inquiétudes & les soupçons.

Sans doute qu'il arrivera des cas, & ces cas se rencontreront quelquefois, où le Médecin prudent fera nécessité de déguiser un remede. Ceux qui se proposent de rendre service aux hommes, sont souvent forcés de se prêter à leurs caprices & à leurs humeurs; mais ces cas ne peuvent jamais rien faire conclure, contre la nécessité, dans laquelle est, en général, un Médecin, de faire profession de *franchise*, & de se communiquer.

Parce qu'il y a des frippons & des fous dans le monde, un homme seroit-il autorisé à dire qu'il doit regarder tous les hommes comme tels, & qu'il doit les traiter en conséquence? Un Médecin éclairé saura toujours connoître l'instant où il faudra qu'il déguise ses *remedes*; mais ce déguisement ne fera jamais la principale regle de sa conduite.

La moindre apparence de mystère , dans la conduite du Médecin , ne rend pas seulement son Art suspect , elle le mène au charlatanisme , qui est le fléau de la *Médecine*. Il n'y a pas d'hommes plus opposés entre eux , qu'un Médecin honnête & un Charlatan ; & cependant il n'y en a pas qui , en général , aient été plus confondus. C'est que la ligne de démarcation n'est pas assez fail-  
lante ; au moins ne l'est-elle pas assez pour les yeux du vulgaire. Il n'y a en effet qu'un très-petit nombre de personnes , qui soient en état de faire une distinction convenable entre la conduite du Charlatan , qui administre un remède secret , & celle d'un Médecin , qui fait une *ordonnance* qu'elles ne comprennent pas. C'est ainsi que la conduite d'un véritable Médecin , qui n'a pas besoin de se déguiser , se rapproche de celle d'un frippon , dont la fortune dépend du secret.

Il n'est point de loi capable d'anéantir le charlatanisme , tant que le peuple croira qu'un Charlatan est dans la classe des hommes honnêtes , & qu'il n'y a pas de différence  
entre

entre lui & le Médecin. Il ne faut cependant que la moindre connoissance en *Médecine*, pour se mettre en état de découvrir le frippon. Mais cette connoissance est nécessaire pour le reconnoître sûrement. Telles sont l'ignorance & la crédulité de la multitude, relativement à la *Médecine*, qu'elles la rendent la proie du premier qui a l'effronterie de l'attaquer sans miséricorde. Le seul moyen de remédier à ce mal, est de rendre le peuple plus instruit. Or le chemin le plus court pour dépouiller un Art ou une Science du charlatanisme, est d'en répandre les préceptes dans le Public. Que les Médecins écrivent leurs *ordonnances* dans la langue commune aux Pays où ils pratiquent; qu'ils expliquent leurs intentions aux malades, autant qu'ils soupçonneront de pouvoir en être entendus, & l'on verra le Public en état de connoître quand un *remède* aura l'effet qu'on en attendoit. Cette conduite le portera à avoir une confiance absolue dans son Médecin, & elle lui fera craindre & détester celui qui osera lui proposer un remède secret.

Les goûts changeants de la société amènent des manières différentes de voir les mêmes objets. Il n'y a pas si long-temps que, dans ce pays, l'usage vouloit que chacun dît ses Prières en latin, qu'il entendît cette langue, ou qu'il n'y comprît rien. Cet usage, sacré aux yeux de nos ancêtres, nous paroîtroit extravagant aujourd'hui. Sans doute que la plupart de ceux que nous suivons actuellement, paroîtront, à leur tour, étranges à la postérité. Parmi ces usages, on doit placer celui de faire les *ordonnances de Médecine* en langue étrangère.

Quelque capables que soient les Médecins d'écrire en latin, je suis persuadé que les Apothicaires ne sont pas toujours en état de les entendre, & que, de cette ignorance, il doit résulter des méprises funestes. Supposé même qu'un Apothicaire puisse lire les *ordonnances* des Médecins, presque toujours occupé à d'autres objets, le détail de ces ordonnances est absolument abandonné à des apprentis. C'est ainsi que le plus grand homme d'un Royaume, même

en se servant du Médecin de la plus haute réputation , se trouve livrer sa vie entre les mains d'un simple garçon de boutique ; qui est , non - seulement un parfait ignorant , mais qui joint encore à cela d'être souvent un imbécile ou un franc étourdi. Il peut , sans doute , arriver que , malgré la plus grande attention , il se commette quelquefois des erreurs dans les affaires ; mais , quand il s'agit de la vie des hommes , on doit certainement employer tous les moyens possibles pour les prévenir. Il est donc de la plus grande importance , selon moi , que *les ordonnances de Médecine , au lieu d'être écrites en caractères mystiques ( 5 ) & en*

---

( 5 ) Ces caractères , qui sont empruntés des Chimistes , ne se rencontrent plus guère que dans les vieux livres. Il est rare qu'aujourd'hui , en France , les Médecins les emploient dans leurs *ordonnances*. On en voit bien quelques-unes , dans lesquelles on apperçoit encore les signes des *acides* , des *alkalis* , des *sels* , du *fer* , du *mercure* , du *soufre* , &c. , &c. Mais elles appartiennent à des jeunes Gens , qui s'imaginent par-là se donner un air savant : sorte de charlatanisme , qui ne fait plus d'impression & auquel ils sont bientôt forcés de renoncer.

Il s'en faut même que tous nos Médecins fassent leurs

langue étrangere, le soient dans la langue du pays & dans les termes les plus clairs & les plus intelligibles.

---

ordonnances en latin. Beaucoup, & des plus répandus, les écrivent volontiers en François.

Mais tous, ou presque tous, sont dans l'usage d'employer nombre d'abréviations, qui rendent leurs ordonnances inintelligibles à la plupart des malades. Comme nous nous sommes bien gardés de les employer dans cet Ouvrage, qui ne pouvoit être trop clair & trop facile à entendre (Voyez la Préface du Traducteur, pages lxiv & suiv. de ce Volume), plusieurs Personnes nous ont demandé d'être au fait de ces abréviations, afin de pouvoir au moins lire & comprendre le langage de ceux, dont ils n'attendent rien moins que la santé.

C'est pour satisfaire à leurs desirs, que nous donnons ici les caractères, les signes & les abréviations dont les Médecins se servent, soit pour exprimer la dose des remedes, soit pour abrégér certains termes.

Ainsi :

℞. signifie	Prenez.		se trouve après
℥	. . . . . Livre.		un chiffre, il désigne
ʒ	. . . . . Once.		la demie en
ʒ	. . . . . Gros, ou dragme.		fus. Par exemple,
ʒ	. . . . . Scrupule.		
ʒ	. . . . . Demi, ou la moitié	ʒ℥ signifie	demi-gros, &
	du poids, ou	ʒj℥ . . .	un Gros & demi.
	de la mesure	gr. . . . .	Grain.
	dont on a parlé :	gout. . . .	Goutte.
	& quand ce signe	P. . . . .	Pincée,

La science de la *Médecine*, répandue parmi le peuple, tendroit non-seulement à la perfection de l'Art & à la destruction du charlatanisme, mais encore cette publicité rendroit la *Médecine* d'une utilité plus universelle, parce qu'elle propageroit ses avantages dans la société. Quel que soit le temps qu'il y a que la *Médecine* est connue dans ce pays, je ne craindrai pas de dire qu'il faut que ses principes, les plus

M. signifie	Mélez . poignée, ou manipule.	(ãã) ã,ouana. de chaque.
N <sup>o</sup> . . . . .	Nombre.	P. é. . . . Parties égales.
R. . . . .	Racine.	Q. V. . . . Quantité que l'on veut.
E. . . . .	Faites.	pp ou p̃p. . Préparé.
S. L. . . . .	Selon l'Art.	B. S. . . . Bain de sable.
Q. S. . . . .	Quantité suffi. sante.	B. M. . . . Bain marie.
		B. V. . . . Bain de vapeur.

Les chiffres dont on se sert, pour désigner le nombre des poids ou mesures, est ordinairement le romain. tels que j, ij, iij, iv, v, vj, vij, viij, ix, x, &c., &c.

Au reste, tous les Auteurs exacts ont rejeté de leurs Ouvrages ces abréviations. La plupart des Pharmacopées, celle d'Edimbourg, le *Codex de Paris*, quoique tous écrits en latin, n'ont conservé de ces abréviations, que celles-ci, *R* & *ana*, qui ne peuvent tirer à conséquence: encore la Pharmacopée d'Edimbourg a-t-elle rejeté cette dernière.

importants au bien de l'humanité, ou aient été oubliés, ou qu'ils aient été peu entendus. La guérison des Maladies est, sans doute, une matiere de grande importance; mais les moyens de conserver la santé & de prévenir les Maladies, sont d'une plus grande importance encore. Ce dernier objet regarde tous les hommes, & certainement tout ce qui y a rapport, doit être présenté le plus clairement & le plus simplement possible. On ne supposera jamais qu'on puisse se garantir des Maladies, d'une manière convenable, tant qu'on ne fera point en état d'en connoître les causes.

Le Gouvernement, dont dépend, à certains égards, la santé du Public, n'exerce qu'un pouvoir infructueux, & privé de ses plus grands avantages, s'il n'est, jusqu'à un certain point, guidé par les lumieres de la *Médecine*.

Ce qu'il y a de certain, c'est que les hommes de tout état, de toute condition, pourroient tirer avantage de la *Médecine*, s'ils en étoient instruits à un certain degré. Elle leur apprendroit à prévenir les dan-



gers particuliers à chaque profession ; ce qui est toujours plus facile que d'en éloigner les effets. La *Médecine*, bien loin d'être une censure de l'emploi des plaisirs de la vie, enseigne seulement aux hommes comment ils doivent en faire usage. On a dit, il est vrai, que, *vivre Médicinalement, c'est vivre malheureusement* ; mais l'on pourroit dire avec autant de justice, que, *vivre raisonnablement, c'est vivre misérablement*. Si certains Médecins veulent faire recevoir, dans le monde, leurs absurdités, ou établir des loix incompatibles avec la raison & le sens commun, il n'est pas douteux qu'ils doivent être méprisés ; mais ce n'est pas la faute de la *Médecine*. Elle ne propose pas de loix, que je sache, qui ne soient parfaitement favorables aux plaisirs honnêtes de la vie, & qui ne soient les seules routes qui conduisent tous les hommes au vrai bonheur.

C'est donc avec douleur, que nous observons que la *Médecine* n'a, jusqu'ici, été que très - rarement envisagée comme une science populaire, & qu'on ne l'a consi-

dérée que comme une branche de connoissances, qui doit être confinée dans une classe de particuliers, tandis que le reste des hommes doit la négliger. Cependant, en l'examinant avec soin, il est facile de s'appercevoir qu'il n'est pas de science qui soit plus digne de leur attention, & qui soit plus capable de contribuer au bien général.

On dit que si le peuple avoit la moindre connoissance de la *Médecine*, il deviendroit capricieux, & qu'elle le porteroit à croire qu'il a toutes les Maladies dont il liroit la description. Peut-être cela pourroit-il être le cas de ceux qui sont capricieux par caractère. Mais supposé que cela arrive aux autres, ils ne feroient pas longtemps à être détrompés. Ils reconnoîtroient bientôt leur erreur, & , à force de lire, on les verroit se corriger de ce défaut. A chaque pas ils reconnoîtroient l'absurdité de cette assertion, qu'une femme sensible, par exemple, plutôt que de lire un Livre de *Médecine*, qui l'éclaireroit sur les moyens d'élever son enfant, doit l'abandonner en

tièrement aux soins & à la conduite de l'espèce la plus ignorante, la plus crédule & la plus superstitieuse.

Il n'est pas certainement de partie dans la *Médecine* qui soit d'une importance plus générale, que celle qui traite de la manière de nourrir & d'élever les enfants. Cependant peu de peres & meres y apportent une attention convenable. On les voit, dans le temps où leurs tendres rejettons ont le plus besoin de leurs soins & de leur attention, les confier à des Nourrices mercenaires, qui sont, ou trop négligentes à remplir leurs devoirs, ou trop ignorantes pour les connoître. Nous ne craignons point d'affirmer que la négligence & l'inattention des parents & des Nourrices, tuent plus d'enfants que les Médecins n'en sauvent.

Les avantages de la *Médecine*, considérée comme une profession, seront toujours dans les mains de ceux qui seront capables de l'exercer; & il n'est pas à craindre que la plus grande partie du genre humain puisse jamais la pratiquer. Comme il faut que les Médecins, ainsi que les hommes

des autres professions, vivent de leur travail, il faut donc, dans l'état actuel de la *Médecine*, que le pauvre, ou manque absolument de conseil, ou qu'il en reçoive qui lui soient plus funestes que s'il n'en recevoit aucun. Car les personnes, qui ne sont pas assez instruites de la *Médecine*, quoique d'ailleurs généreuses & de bon sens, n'osent pas donner aux pauvres les avis dont manquent ces infortunés, parce que la crainte de faire le mal, arrête souvent l'inclination que l'on a de faire le bien.

D'autres personnes, guidées par l'amour de l'humanité, sont souvent retenues de faire les actions les plus nobles & les plus dignes d'éloges, par les alarmes trompeuses dont ne cesse de rebattre leurs oreilles, cette classe d'hommes qui, pour exalter leur importance, multiplient les difficultés qu'on éprouve à réussir; qui trouvent à redire dans les actions les plus recommandables, & tournent en ridicule ceux qui entreprennent de soulager un malade, parce qu'ils ne le conduisent pas selon les règles de l'Art, admises parmi eux. Il faut pourtant

que ces Messieurs me pardonnent, si je leur dis que j'ai souvent rencontré de ces personnes généreuses faire beaucoup de bien, & que leur pratique, qui en général n'étoit guidée que par le bon sens & l'observation, & qui n'étoit aidée que par un peu de lecture de quelques Livres de *Médecine*, étoit souvent mieux raisonnée que celle de ces Suppôts ignorants de l'Art, qui méprisent la raison & l'observation, pour s'en tenir seulement à la regle, & qui, ne sachant que prescrire des *remedes*, négligent souvent d'autres choses de plus grande importance.

Outre l'administration des *remedes*, il y a bien des choses à observer auprès d'un malade. Le pauvre périt souvent, dans les Maladies, plutôt faute de nourriture convenable, que faute de *remedes*. Ces malheureux manquent, la plupart du temps, des choses même les plus nécessaires à la vie, & ils ont toujours trop de ce qui est capable de les rendre malades. Il n'y a que ceux qui ont été témoins de la situation de ces infortunés, qui puissent imaginer com-

bien est grand le bien qu'une personne charitable peut leur faire, en suppléant seulement à ce qui leur manque. On ne peut certainement faire d'action plus utile & plus noble, que de fournir aux besoins de ses semblables, quand ils sont dans la nécessité. Tant que la Religion & la vertu seront respectées, parmi les hommes, cette conduite méritera les plus sublimes éloges, & elle ne peut rester sans récompense, puisque le Ciel est juste.

Les personnes qui ne veulent point se charger d'administrer les *remedes*, peuvent cependant prendre sur elles de diriger le *Régime*. Un grand Médecin a dit que, sous le seul mot de *Diète*, devoient être comprises toutes les indications de la *Médecine*. Il n'est pas douteux que la *diète* ne remplisse une grande partie des indications; mais il y a beaucoup d'autres objets qui ne doivent point être négligés. Mille préjugés nuisibles & destructeurs, relatifs au traitement des Maladies, prévaudront toujours parmi le peuple; & il n'y a que les personnes d'esprit & instruites qui puissent les

déraciner. Un Ouvrage qui traiteroit des moyens d'affranchir les pauvres du joug de ces préjugés, qui donneroit des idées justes sur l'importance de ne prendre que des nourritures convenables, de respirer un air pur & souvent rencuvelé, de s'entretenir dans la propreté, & de se procurer tous les autres objets nécessaires dans les Maladies, cet Ouvrage seroit sans doute très-important, & ne pourroit manquer de produire les effets les plus heureux. Un régime sagement administré équivaut au moins aux remedes, dans le plus grand nombre des Maladies, & il leur est infiniment supérieur dans quelques-unes.

Se prêter aux efforts des personnes bien-faisantes, qui s'empressent de soulager les malheureux; anéantir les préjugés dangereux & nuisibles; garantir les hommes, sans connoissance & faciles, des fraudes, des fourberies de Charlatans & d'imposteurs; leur faire connoître ce qu'ils peuvent par eux-mêmes, pour prévenir les Maladies & pour s'en guérir, tous ces objets sont certainement dignes de l'attention d'un Mé-

decin. Telles sont aussi les vues principales , qui ont porté à composer & à publier la MÉDECINE DOMESTIQUE.

Les réflexions qu'elle présente, sont le fruit d'une attention minutieuse à conduire les hommes , pendant le cours d'une pratique assez étendue , dans les différentes parties de l'Angleterre. Les malheurs dont l'Auteur a été témoin , lui ont fait desirer que les malades, ou ceux qui les approchent, eussent quelques règles certaines, d'après lesquelles ils pussent se conduire. Il laisse au Public à juger si les efforts qu'il a faits, pour suppléer à la capacité qui lui manque , ont réussi. Mais si l'on trouve qu'il a contribué , fût-ce en la moindre chose, à alléger les malheurs auxquels sont exposés la plupart des hommes, dans les Maladies , il sera trop récompensé de son travail.







# AUTEURS

Qui sont cités dans la MÉDECINE DOMESTIQUE,

*Avec l'indication des Volumes & des pages où ils  
sont nommés.*

---

## A

**A**BUBEKER, Médecin Arabe, appelé encore RAZES, de *Reschd*, ville de Perse où il est né, dans le dixième siècle.

Cité Tome II, page 255, note.

ADANSON, (M.) Membre de l'Académie Royale des Sciences de Paris, &c., &c.

Cité Tome V, pages 3, 13, 38, 42, &c., &c.; car on n'a pas manqué de spécifier la famille, dans laquelle cet Auteur a classé la Plante, dont on donne la description, quand cette famille a été connue. M. ADANSON est donc cité dans la plus grande partie des descriptions que l'on a faites des Plantes, prescrites dans cet Ouvrage.

ADDISSON, (*Joseph*) Poète & Critique Anglois. Né en 1672, mort en 1719.

Cité Tome I, pages 266, 267.

AËTIUS ou AËCE, Médecin Grec, qui vivoit dans le quatrième ou cinquième siècle.

Cité Tome II, page 327, note.

AITKEN (M.), Chirurgien d'Edimbourg.

Cité Tome IV, page 405, note.

ALEXANDER (le Docteur), Médecin d'Edimbourg.

Cité Tome III, page 179; Tome IV, page 460.

ALEXANDRE, né à *Tralles*, ville de Lydie, Médecin Grec du sixième siècle.

Cité Tome I, page 222; Tome II, page 328, note.

ALLEN (*Jean*), Médecin Anglois.

Cité Tome I, page lxxiii; Tome III, page 78, Tome V, page 468.

ALSTON (le Docteur), Médecin Anglois.

Cité Tome V, page 440.

AMMANN (*Jean Conrard*), Médecin à Amsterdam.

Cité Tome III, page 419, note.

ANDERSON (le Docteur), Médecin Anglois.

Cité Tome V, page 419.

ANDRY (*Nicolas*), Médecin de la Faculté de Paris, Professeur de Médecine au College Royal, &c.; mort en 1742.

Cité Tome III, page 98.

ANDRY (M.), Docteur-Régent de la Faculté de Médecine de Paris; Membre de la Société Royale de Médecine.

Cité Tome III, pages 525, 533, note.

ARBUTHNOT (le Docteur), Médecin Anglois, Membre de la Société Royale de Londres, &c.

Cité Tome I, pages cxx, cxxiiij; Tome II, pages 108,

116; Tome III, pages 178, 271; Tome IV, page 289.

ARÉTÉE DE CAPPADOCE, Médecin Grec, que l'on croit avoir vécu au siècle de Néron.

Cité Tome IV, page 527.

ARMSTRONG (*Jean*), Médecin & Poète Anglois.

Cité Tome I, page 92; Tome III, page 398.

ASTRUC (*Jean*), Professeur de Médecine, d'abord à Montpellier, ensuite à Paris, au College Royal, Médecin du Roi, &c.; mort en 1766 à 83 ans.

Cité Tome I, pages lxxiiij, 35; Tome II, page 178, note; Tome IV, pages 86, 122, 191; Tome V, pages 265, 517.

AVENZOAR, Médecin Arabe; né ou exerçant la Médecine à Séville en Espagne, au douzième siècle.

Cité Tome II, page 255, note.

AVERROES, Médecin Arabe, que l'on croit contemporain du précédent; né à Cordou en Espagne.

Cité Tome II, page 255, note.

AVICENE, Philosophe & Médecin Arabe; né en Perse, & qui vécut au dixième siècle.

Cité Tome II, page 255, note.

## B.

BACON (*le Chancelier*), né à Londres en 1561, mort en 1626.

Cité Tome I, page 274.

**BASARD (M.)**, Médecin de Nancy, Intendant du jardin de Botanique, &c.

Cité Tome V, pages 43, 452.

**BAGLIVI (George)**, Professeur d'Anatomie à Rome; Membre de la Société Royale de Londres, &c.; mort en 1706.

Cité Tome II, pages 22, note, 304.

**BALDINI (M.)**, Médecin à Naples.

Cité Tome III, page 460, note.

**BALL (le Docteur)**, Médecin Anglois.

Cité Tome III, page 134.

**BALLESXERD (M.)**, Citoyen de Geneve, &c.

Cité Tome I, pages 12, note; 37, note; 48, 57, 68, 312.

**BANAU (M.)**, Docteur en Médecine de la Faculté de Bordeaux, Médecin des Suisses de la Garde de Monseigneur Comte d'Artois.

Cité Tome V, page 393.

**BARBEYRAC (Charles)**, Médecin de Montpellier, mort en 1699.

Cité Tome IV, page 132.

**BARON (Hyacinte-Théodore)**, ancien Professeur, ancien Doyen de la Faculté de Médecine de Paris, sa patrie, où il est mort en 1758.

Cité Tome V, page 509.

**BARTOLE**, Professeur de Droit en Italie, mort en 1356.

Cité Tome I, page 162, note.

**BARHOLIN**, Professeur de Médecine à Copenhague dans le siècle dernier.

Cité Tome III, page 313, note; Tome V, page 44.

**BAUDELOQUE (M.)**, Membre de l'Académie Royale de Chirurgie, Accoucheur, &c.

Cité Tome IV, page 182.

**BAUHIN (Gaspard)**, premier Médecin du Duc de Wirtemberg, mort à Bâle en 1623.

Cité Tome V, pages 3, 4, 12, 14, 23, &c., &c.

Nous ferons, pour cet article & pour le suivant, la même observation qu'à l'article de M. ADANSON; car *Gaspard & Jean BAUHIN* ont donné la nomenclature de toutes les Plantes décrites dans la MÉDECINE DOMESTIQUE.

BAUHIN (*Jean*), frere aîné du précédent, fut aussi Médecin du Duc de Wirtemberg.

Cité Tome V, pages 2, 4, 12, 14, 23, &c., &c.  
Voyez l'article qui précède.

BAUMÉ (M.), ancien Apothicaire, Membre de l'Académie Royale des Sciences, &c.

Cité Tome IV, pages 78, 81; Tome V, pages 54, 58, 121, 199, 203, 204, 219, 288, 290, 315, 346, 389, 416, 426, 454, 510, 543, 556.

BAUMES (M.), Docteur en Médecine de la Faculté de Montpellier, Médecin à Nîmes, &c.

Cité Tome III, page 339.

BAUVAIS DE PRÉAU (M.), Médecin à Orléans.

Cité Tome III, page 419, note.

BAUVE (M. de), Chirurgien à Paris.

Cité Tome IV, page 432, note.

BELLETTÈTE (M. *Jean - Jacques*), Docteur - Régent, & ancien Doyen de la Faculté de Médecine de Paris.

Cité Tome III, page 518.

BERTHOLON (M. l'*Abbé*), Professeur de Physique des États de Languedoc, à Montpellier, &c.

Cité Tome I, page 185, note.

BOUDON (M.), Chirurgien au grand Andély.

Cité Tome III, pages 524, 525.

BIENVILLE (M. de), Docteur en Médecine de la Faculté de Montpellier, Médecin à la Haye.

Cité Tome IV, pages 220, 534.

BILGUER (M.), Chirurgien des armées du Roi de Prusse.

Cité Tome IV, pages 344, 407.

BLACKLOCK (le Docteur), Médecin d'Edimbourg.

Cité Tome III, page 402, note.

BLACKRIE (le Docteur), Médecin Anglois.

Cité Tome II, pages 482, note; Tome V, page 325.

BOERRHAAVE (*Herman*), Professeur de Médecine à Leyde, Membre de l'Académie des Sciences de Paris, de la Société Royale de Londres, &c., &c.; mort en 1738.

Cité Tome I, pages lxxiiij, 44, 54, note; 64, 156, 160, note; 189, note; 264, 291; Tome II, pages 82, note; 105, 255, 296, note; Tome III, pages 288, note; 302, 324, note; 505; Tome IV, pages 277, note; 293; Tome V, pages 44, 306, 480.

BOISSIEU (M. de), Docteur en Médecine de la Faculté

de Montpellier, Professeur-Agrégé au Collège des Médecins de Lyon.

Cité Tome V, page 452.

BORDENAVE (*Toussaint*), Membre des Académies Royales des Sciences & de Chirurgie de Paris, Professeur Royal, &c., mort en 1782.

Cité Tome IV, page 416; Tome V, page 452.

BORDEU (*Théophile de*), Médecin de Montpellier & de Paris, mort en cette dernière Ville en 1776.

Cité Tome II, pages 82, note; 328 & 329, note; 479, note; 482, note; Tome IV, page 384; Tome V, pages 84, 490.

BOULDUK, ancien Apothicaire, Membre de l'Académie Royale des Sciences, &c.

Cité Tome V, page 84.

BOUVART (*Michel-Philippe*), Docteur-Régent de la Faculté de Paris, Membre de l'Académie Royale des Sciences, &c.; né à Chartres le 11 Janvier 1711, mort le 19 Janvier 1787.

Cité Tome V, page 515.

BRAIDWOOD (M.), d'Edimbourg.

Cité Tome III, page 418.

BROOKES (le Docteur), Médecin Anglois.

Cité Tome III, pages 78, 134, 422, 543.

BROSSARD (M.), Chirurgien à la Châtre.

Cité Tome V, page 12.

BUFFON (*M. le Comte de*), Intendant du Jardin du Roi, Membre des Académies Française & des Sciences, de la Société Royale de Londres, &c.; mort à Paris en 1788.

Cité Tome I, pages 2, note; 146, note; 328.

BURTON (*Jean*), Médecin & Accoucheur Anglois.

Cité Tome IV, page 182.

## C.

CADET DE GASSICOURT (M.), Apothicaire à Paris; Membre de l'Académie Royale des Sciences, de l'Académie Impériale des Curieux de la Nature, &c., &c.

Cité Tome IV, page 475.

CADET DE VAUX (M.), ancien Apothicaire de Paris,

Démonstrateur de Chimie, Membre de l'Académie Impériale des Curieux de la Nature, &c.

Cité Tome IV, page 475; Tome V, page 571.

CÆLIUS AURELIANUS, Médecin que l'on croit né dans une Ville de Numidie, vivoit vers le temps de Galien. Ses Ouvrages sont écrits en latin.

Cité Tome II, page 86.

CANVANE (le Docteur), Médecin de *Bath* en Angleterre; Membre de la Société Royale de Londres.

Cité Tome V, page 288.

CASSINI DE THURI (M.), Membre de l'Académie Royale des Sciences de Paris, &c.

Cité Tome I, page 37, note.

CATESBY (*Marc*), Membre de la Société Royale de Londres.

Cité Tome V, page 95.

CELSE (*Cornelius Celsus*), appelé l'*Hippocrate* des Latins, paroît avoir vécu sous *Auguste* & sous *Tibere*, & être né à Rome.

Cité Tome I, pages 160, note; 205, 359; Tome III, pages 162, note; 264, note.

CÉZAN (M.), D. M. P.

Cité Tome IV, page 108, note.

CHAI (M.), Ministre du Saint Évangile en Hollande.

Cité Tome II, page 241, note.

CHAMBON (M.), Chirurgien.

Cité Tome IV, pages 352, note; 360, note.

CHAPELLE (*Claude-Emmanuel Luillier*), Poète du siècle de LOUIS XIV.

Cité Tome I, page 147, note.

CHAPMAN (le Docteur), Médecin à Londres.

Cité Tome IV, page 32.

CHARRON (*Pierre*), Philosophe, Auteur du livre *De la Sagesse*, &c.

Cité Tome I, pages 309 & 310.

CHAULIEU (*l'Abbé de*), Poète du siècle de LOUIS XIV.

Cité Tome I, page 147, note.

CHAUSSÉE (*Nivelle de la*), Membre de l'Académie Française, &c.

Cité Tome IV, page 535.

CHEYNE (le Docteur), Médecin Anglois, Membre de la Société Royale de Londres.

Cité Tome I, pages 235, 342; Tome II, page 315;  
Tome III, pages 332 & 333; Tome IV, page 215.

CHOMEL (*Jean-Baptiste-Louis*), Docteur-Régent de la  
Faculté de Médecine de Paris, &c.; mort en 1765.

Cité Tome II, page 330, note; Tome III, page 341;  
Tome V, pages 60, 154, 315, 540.

CLARE (M.), Chirurgien Anglois; mort en 1785.

Cité Tome IV, pages 11, note; 58, 59; note;  
83, 111, note; 338, note; 363, note; 406, note;  
Tome V, page 87.

CLERC (M.), ancien Médecin des armées du Roi en Alle-  
magne, de l'Académie Impériale des Sciences de Saint-  
Pétersbourg, &c.

Cité Tome I, pages 264, 294, 305, 329, 337;  
Tome II, pages 27, note; 30, note; 45, note; 75, note;  
82, note; 84, note; 91, note; 109, note; 130, 131,  
note; Tome III, page 264, note; Tome IV, pages 191,  
193, 194.

COCCHI (*Antoine*), Médecin à Florence.

Cité Tome I, page 19, note.

COLLOMBIER (M.), Docteur-Régent de la Faculté de  
Médecine de Paris, &c.

Cité Tome I, page 115.

COOK (*le Capitaine*), si célèbre par ses voyages autour  
du monde.

Cité Tome I, pages 119 & suiv.

CORNARO (*Louis*), Noble Vénitien.

Cité Tome I, page 162, note; Tome III, page 333.

CORNEILLE (*Pierre*), né à Rouen en 1606, & mort à  
Paris, Doyen de l'Académie Française, en 1684.

Cité Tome I, page 146, note.

COSTE (M.), Docteur en Médecine.

Cité Tome II, page 241, note.

COSTE (M.), Médecin de la Marine, de l'Hôpital militaire  
de Calais, Membre de l'Académie de Nancy, de celle de  
Lyon, &c.

Cité Tome II, pages 50 & suiv., note; Tome V, pages  
44, 62, 64, 83, 248, 268, 283, 330, 333, 349,  
403, 406, 455, 498, 514, 559, 592.

COSTEL (M.), Apothicaire à Paris.

Cité Tome IV, page 22, note.

COULAS (M.), Docteur en Médecine de la Faculté de  
Montpellier.

Cité Tome III, page 409.

CRÉBILLON (*Prosper Joliot de*), né à Dijon en 1674, Membre de l'Académie Française; mort à Paris en 1762, à quatre-vingt-huit ans.

Cité Tome I, page 146, note.

CULLEN (M.), Professeur de Médecine à Edimbourg; Membre de la Société Royale de Médecine de Paris, &c.

Cité Tome III, page 315.

## D.

DARAN, Chirurgien à Paris.

Cité Tome IV, page 33, note; Tome V, pages 74, 93.

DEHORNE (M.), Docteur en Médecine, Médecin ordinaire de Madame Comtesse d'ARTOIS, de Monseigneur le Duc d'Orléans, Membre de la Société Royale de Médecine de Paris, &c.

Cité Tome IV, pages 2 & 3, note; 8, 18, note; 22, note; 24, note; 60, 64, 75, 79, 83, note; 98, 99, 104, 108, note; 318, 319, 320.

DEJEAN (M.), Médecin Hollandois.

Cité Tome III, page 60, note.

DÉMOSTHÈNE, Athénien, le Prince des Orateurs.

Cité Tome I, pages 146, 158.

DEMOURS (M.), Docteur-Régent de la Faculté de Médecine de Paris, Oculiste du Roi, Membre de l'Académie Royale des Sciences.

Cité Tome V, page 577.

DESCARTES (*René*), le restaurateur de la Philosophie; né en Touraine en 1595, mort en Suede en 1650.

Cité Tome I, pages 144, 146, note, 150.

DESCHAMPS (*M. l'Abbé*), Chapelain de l'Eglise d'Orléans.

Cité Tome III, page 419, note.

DESHOULIERES (*Antoinette du Ligier de la Garde, veuve de Guillaume de la Fond, Seigneur*), Dame célèbre par ses vers & sur-tout par ses Idiles; née à Paris en 1638, & morte dans la même Ville en 1694.

Citée Tome I, page 240.

DIEMERBROECK (*Isbrand*), Professeur d'Anatomie & de Médecine à Utrecht, mort en 1644.

Cité Tome I, pages 226, 293.



DINOUART (M. l'Abbé), Chanoine de S. Benoît à Paris.

Cité Tome IV, pages 349 & 350, note.

DIMSDALE (*le Baron*), Médecin Anglois, Inoculateur de l'Impératrice de Russie, Catherine II ; du Grand Duc, &c.

Cité Tome II, page 260.

DOBSON (M.), Médecin à Liverpool en Angleterre.

Cité Tome IV, page 288, note.

DODART (*Claude-Jean-Baptiste*), premier Médecin de LOUIS XV ; mort en 1730.

Cité Tome II, page 241, note.

DODDRIGE, Docteur & Ministre du Saint Évangile en Angleterre.

Cité Tome II, page 241, note.

DOULCET (*Denis-Claude*), Docteur-Régent de la Faculté de Paris, Médecin de l'Hôtel-Dieu.

Cité Tome IV, pages 202, 205.

DUBOIS (M.), Médecin de la Charité à Paris.

Cité Tome II, page 407, note ; Tome III, page 504.

DUHAMEL DU MONCEAU (*Henri-Louis*), Membre de l'Académie Royale des Sciences, &c.

Cité Tome V, page 393.

DUPAU (M.), Docteur en Médecine.

Cité Tome IV, page 100, note.

DUPRÉ DE SAINT-MAUR (M.), Membre de l'Académie Française, &c.

Cité Tome I, page 2, note.

DUVERNEY (*jeune*), Membre de l'Académie Royale des Sciences, &c.

Cité Tome IV, pages 346, note ; 349, note ; Tome V, page 56.

## E.

EHRMANN (M. J. Chrétien), Physicien & Doyen perpétuel du College de Médecine de Strasbourg.

Cité Tome III, pages 521, 532 & 533, note.

ELSE (M.), Chirurgien Anglois.

Cité Tome IV, page 338, note.

ENGLEMAN (*le Docteur*), Médecin Anglois.

Cité Tome IV, page 493.

ETTMULLER (*Michel*), Professeur de Médecine à Leipfick; mort en 1683.

Cité Tome II, page 22, note.

EUGALENUS (*Severin*), Médecin d'Occum en Frise, vivoit sur la fin du seizieme siecle.

Cité Tome III, page 192.

EURIPIDE, Poète tragique Grec.

Cité Tome I, page 146.

## F.

FALLOPE (*Gabriel*), Médecin Italien, mort à Padoue en 1562.

Cité Tome I, page 99; Tome V, page 514.

FERNEL (*Jean-François*), Médecin de la Faculté de Paris, premier Médecin de Henri II.

Cité Tome II, page 328, note.

FLORÈS (*Don J.*), Médecin au Mexique.

Cité Tome III, page 457, note; Tome V, page 326.

FONTANA (*M.*), Physicien de S. A. R. le Grand Duc de Toscane.

Cité Tome III, pages 460, note; 536, 537, 538, 539, 541, note; 555.

FONTENELLE (*Bernard le Bouvier de*), Membre de l'Académie Française, Secrétaire perpétuel de celle des Sciences, &c., &c.; né à Rouen en 1657, mort à Paris en 1757, à près de cent ans.

Cité Tome I, page 109, note.

FORDYCE (le Docteur), Médecin de Londres.

Cité Tome IV, pages 32, 37.

FORESTUS (*Petrus*), Médecin Hollandois.

Cité Tome II, pages 226, 255, note.

FOTHERGILL (*M.*), Docteur en Médecine d'Edimbourg, Médecin à Londres, Membre des Sociétés Royales de Londres & de Médecine de Paris, &c.

Cité Tome II, pages 335, 339, note.

FOUQUET (*M.*), Médecin à Montpellier, Membre de l'Académie Royale de cette Ville, Médecin de l'Hôpital militaire, &c.

Cité Tome V, page 142.

FOURCROY (*M. de*), Docteur-Régent de la Faculté de

Paris, Membre de l'Académie des Sciences, de la Société Royale de Médecine de Paris, &c., &c.

Cité Tome I, page 97.

FRACASTOR (*Jérôme*), Médecin & Poëte; né à Vérone, & mort à Casî, près cette Ville, en 1553.

Cité Tome II, page 255, note.

FREVEN (le Docteur), Médecin à Suffex.

Cité Tome IV, page 465.

FULLER (*Thomas*), Médecin Anglois.

Cité Tome III, page 339.

## G.

GALIEN (*Claude*), Médecin de l'Empereur Marc-Aurele.

Cité Tome I, page 220; Tome II, page 65, note; Tome V, page 163.

GALLATIN (M.), Docteur en Médecine de la Faculté de Montpellier.

Cité Tome II, page 10, note; Tome III, page 59.

GARDANE (M.), Docteur-Régent de la Faculté de Médecine de Paris, Membre des Académies de Montpellier, de Nancy, &c.

Cité Tome II, page 409, note.

GARDENER (le Docteur), Médecin d'Edimbourg, Bibliothécaire de la Faculté de Médecine de cette Ville.

Cité Tome V, page 417.

GARIDEL (M.), Professeur de Médecine à Aix en Provence.

Cité Tome V, page 44.

GAUBIUS (*Jérôme-David*), premier Médecin du Stathouder.

Cité Tome I, pages 177, note; 179, note; Tome III, page 59; Tome V, page 598.

GEOFFROY (*Etienne-François*), Médecin de la Faculté de Paris, Membre de l'Académie des Sciences, de la Société Royale de Londres, &c., &c.; mort à Paris, sa patrie, en 1731.

Cité Tome V, pages 25, 27, 234, 532.

GERARD (*Jean*), Botaniste Anglois.

Cité Tome V, pages 38, 472.

GESNER (*Conrard*), Professeur de Médecine à Zurich.

Cité Tome V, page 44.

GILCHRIST (le Docteur), Médecin Anglois.

Cité Tome II, page 125, note; Tome IV, page 107.

GILIBERT (M.), Médecin à Lyon, Membre de l'Académie des Sciences de cette Ville, &c.

Cité Tome V, pages xviiij & suiv.

GLISSON (*François*), Médecin Anglois.

Cité Tome V, page 308.

GLOVER (M.), Chirurgien de l'Officialité de Londres.

Cité Tome IV, page 502.

GODART (M.), Médecin à Vervier, près Liége.

Cité Tome V, page 452.

GOULARD (*Thomas*), Professeur-Démonstrateur-Royal en Chirurgie à Montpellier, Membre de l'Académie Royale des Sciences de cette Ville, de l'Académie Royale de Chirurgie de Paris, &c., &c.

Cité Tome V, pages 131, 179, 590, 591.

GOULIN (M.), Docteur en Médecine, Membre des Académies de Nancy, de la Rochelle, d'Angers, de Nîmes, de Lyon, &c., &c.

Cité Tome III, page 107; Tome IV, pages 465, note; 469, 472.

GRAMM (le Docteur), Médecin Anglois.

Cité Tome III, page 71.

GRÉGORY (M.), Médecin d'Edimbourg, Membre de la Société Royale de Londres.

Cité Tome I, pages cxxxiiij, cxxxvj.

GUILBERT DE PRÉVAL (M), D. M. P.

Cité Tome IV, page 108, note.

## H.

HAEN (*Antoine de*), Médecin de Sa Majesté Impériale & Royale, Professeur de Médecine-Clinique à Vienne en Autriche; mort dans cette dernière Ville en 1776.

Cité Tome I, pages 177, note; 289; Tome II, pages 82, note; 483; Tome III, pages 106, 341, 345; Tome V, page 570.

HALES (*Etienne*), Membre de la Société Royale de Londres.

Cité Tome V, pages 576 & 577.

HALLER (*Albert de*), Médecin & Membre du Conseil

Souverain de Berne, de l'Académie des Sciences de Paris, de la Société Royale de Londres, &c.; mort en 1777.

Cité Tome I, pages 64, 158; Tome II, page 229; note; Tome III, page 315, note; 324, note; 341, Tome V, pages 110, 308.

HARMAND DE MONTGARNY (M.), Médecin à Verdun.

Cité Tome V, pages 80, 81.

HARMANT (M.), Médecin du feu Roi de Pologne, Duc de Lorraine & de Bar; Professeur de Chimie à Nancy, Médecin de l'Hôpital, Membre de l'Académie, &c.

Cité Tome IV, page 474.

HARRIS (*Gautier*), Médecin du College Royal de Londres, & de Guillaume Prince d'Orange, depuis Roi d'Angleterre.

Cité Tome IV, page 292.

HELLOT (*Jean*), Chimiste, Membre de l'Académie Royale des Sciences de Paris, &c.

Cité Tome I, page 178, note.

HELMONT (*Jean-Baptiste Van*), plus Empyrique que Médecin; né à Bruxelles en 1577, mort en Hollande en 1644.

Cité Tome I, page 293; Tome V, page 374.

HELVETIUS (*Jean-Claude-Adrien*), Médecin de la feuë Reine de France.

Cité Tome IV, page 155.

HELVETIUS (*Claude-Adrien*), fils du précédent.

Cité Tome I, page 146, note.

HELWIG (M.), Professeur de Médecine à Gripfswald.

Cité Tome II, page 52.

HENCIUS, Médecin Allemand.

Cité Tome I, page 227.

HÉRODICUS, Médecin en Thrace, contemporain d'Hippocrate, passe pour avoir, le premier, allié la Gymnastique à la Médecine.

Cité Tome I, page 264.

HILL (M.), Médecin de Londres, Intendant du Jardin des Plantes, &c.

Cité Tome V, page 573.

HIPPOCRATE, un des descendants d'Esculape. Il eut de tels succès dans la Médecine, & il s'est fait une telle réputation par ses Ouvrages sur cette science, qu'il en a été regardé comme le fondateur. Né à Cos, 458 ans

avant J. C. ; mort en Thessalie à l'âge de cent neuf ans.

Cité Tome I, pages xlix, l & lj, note ; lxxiiij, 105, 156, 160, note ; 263, 320, note ; Tome II, pages 16, note ; 21 & 22, note ; 31, note ; 56, note ; 65, note ; 75, note ; 81, note ; 82, note ; 83, note ; 84, note ; 93, 99, note ; 159, 292, note ; 324, 328, note ; 427 ; Tome III, pages 323, note ; 327, 329 ; Tome IV, pages 156, 170, 528 ; Tome V, pages 151, 306, 374, 568.

HOFFMANN (*Frédéric*), né à HALL, près Magdebourg ; en 1660 ; mort en 1742.

Cité Tome I, pages lxxiiij, 144 ; Tome II, pages 22, note ; 84, note ; 304 ; Tome III, pages 318, 375 ; Tome IV, pages 197, 528 ; Tome V, page 83.

HOLWEL (le Docteur), Médecin Anglois.

Cité Tome II, page 231, note.

HOME (le Docteur), Professeur de Médecine à Edimbourg, &c.

Cité Tome II, pages 276, note ; 331, Tome III, page 453 ; Tome IV, page 278, note.

HORACE (*Quintus Horacius Flaccus*), Poète du siècle d'Auguste.

Cité Tome I, pages lj & lij, 167, note ; 203, note ; 251, 310.

HOULSTON (M.), Médecin à Liverpool, en Angleterre.

Cité Tome IV, page 288, note.

HUNTER (*Jean*), Médecin & Accoucheur de la Reine d'Angleterre, Membre de la Société Royale de Londres, de l'Académie des Sciences de Paris, &c., &c. ; mort en 1785.

Cité Tome IV, page 406, note.

HUXHAM (*Jean*), Médecin d'Edimbourg, Membre de la Société Royale de Londres, &c.

Cité Tome I, page cxx ; Tome II, page 27, note.

## J.

JACQUIN (*M. l'Abbé*), Chapelain de Mesdames, Membre des Académies de Rouen, de Metz, &c.

Cité Tome IV, page 452, note.

JANIN (M.), Oculiste de la ville de Lyon, Membre des Académies des Sciences de Dijon, Ville-Franche, Montpellier, &c.

Cité Tome IV, pages 501, 502.

JOHNSON (le Docteur *Alexandre*), Médecin Anglois.

Cité Tome IV, pages 454, 504.

JOLY (M.), Citoyen de Geneve, Docteur en Médecine de la Faculté de Montpellier, &c.

Cité Tome V, pages 289, 598.

JUNCKER (*Jean*), Médecin, Professeur à Hall; mort en 1759.

Cité Tome II, page 255, note

JURIN (le Docteur), Médecin Anglois, Secrétaire de la Société Royale de Londres, Président des Médecins de cette Ville; mort en 1750.

Cité Tome II, page 258, note.

JUSSIEU (*Bernard de*), Médecin de la Faculté de Paris, Membre de l'Académie Royale des Sciences, Professeur de Botanique au Jardin du Roi, &c.; né à Lyon en 1699, mort à Paris en 1777.

Cité Tome III, pages 537, 538, 540, note; Tome V, pages 84, 142, 366, 504.

## K.

KALM (M.), Botaniste Suédois.

Cité Tome IV, page 100, note.

KENNEDY (le Docteur P.), Médecin de Londres.

Cité Tome V, page 158.

KIRCPATRIK (le Docteur J.), Médecin Anglois.

Cité Tome II, page 258, note.

## L.

LABORIE (M.), Apothicaire à Paris.

Cité Tome IV, page 475.

LACONDAMINE (M. de), Membre de l'Académie Française, de celle des Sciences, &c.; mort à Paris en 1774.

Cité Tome II, pages 237, note; 242 & 243, note; 247 & 248, note; 253, note; 258, note.

LAFAYE (M.), Membre de l'Académie de Chirurgie de Paris.

Cité Tome IV, page 405, note.

LAFARE (*Charles - Auguste, Marquis de*), Poète du siècle de LOUIS XIV.

Cité Tome I, page 147, note.

LAFONTAINE (*Jean de*), né à Château-Thierry en 1621, mort à Paris en 1695.

Cité Tome I, pages 125, note; 147, note.

LALOUETTE (M.), Docteur-Régent de la Faculté de Médecine de Paris.

Cité Tome IV, pages 72, 74, note; Tome V, pages 104, 105.

LAMOTTE, Accoucheur.

Cité Tome III, pages 79, 336; Tome IV, pages 166, note; 182.

LASSONE (*Joseph-Marie-François*), Docteur - Régent de la Faculté de Médecine de Paris, Membre de l'Académie des Sciences, Président de la Société Royale de Médecine, premier Médecin du Roi; mort en 1788, &c.

Cité Tome III, pages 518, 530, 531, & note.

LEDUC (*Antoine*), Médecin à Constantinople.

Cité Tome II, page 257, note.

LEFEBVRE DE VILLEBRUNE (M.), M. D.

Cité Tome I, page 45, note; Tome IV, page 226, note.

LÉMERY (*Nicolas*), Chimiste, Médecin, Membre de l'Académie Royale des Sciences de Paris, &c.; mort à Paris en 1715.

Cité Tome I, page 99, note.

LÉONICÉNI (*Nicolas*), Médecin de Ferrare, mort en 1524, à 96 ans.

Cité Tome I, pages 251, 252.

LE PEC DE LA CLOTURE (M.), Docteur-Régent de la Faculté de Médecine de Caen, Médecin de l'Hôtel-Dieu de Rouen.

Cité Tome I, pages 2, note; 178, note; Tome II, pages 185, note; 188, 329, note; Tome IV, page 149, note.

L'ÉPÉE (M. l'Abbé de).

Cité Tome III, page 419, note.

LE ROUX (M.), Chirurgien.

Cité Tome III, page 521.

LE ROY (M.), Garde du Cabinet de Physique du Roi, Membre de l'Académie Royale des Sciences de Paris, des Académies de Philadelphie, de Richemond, &c., &c.

Cité Tome I, pages 297, 298, note; 304, 315, 316, 391; Tome II, pages 166, note; 215, note; Tome III, pages 246, note; 253, note; Tome IV, pages 155, 165, note; 278, note; 283, note; 288, note.



LE ROY (*Charles*), frere du précédent, Professeur de Médecine en l'Université de Montpellier, Membre de l'Académie Royale des Sciences de cette Ville, de celle de Paris, &c., &c., mort à Paris, sa patrie, en 1779.

Cité Tome I, page 320, note; Tome II, pages 16, note; 18, note; 65, note; 164, note; 171 & 172, note; 178, note; 259, note; 285, 292, note; 385, note; 388, note; 428, note; Tome III, pages 169, note; 173, 176, 178, 185, note; 188, note; 189, 199, note; 202, note; 246, 255, 319; Tome V, pages 167, 184, 187, 214, 525.

LEVRET (*André*), Chirurgien-Accoucheur de feu Madame la Dauphine, mere du Roi, &c., mort à Paris, en 1780.

Cité Tome IV, pages 142, 166, note; 182.

LIEUTAUD (*Joseph*), ancien Professeur de Médecine à Aix en Provence, Docteur-Régent de la Faculté de Médecine de Paris, Membre de l'Académie Royale des Sciences, &c., Premier Médecin du ROI, de MONSIEUR, de Monseigneur Comte d'ARTOIS, &c., né à Aix, en 1703, mort à Versailles, en 1780.

Cité Tome I, pages xlij, lxxij, 340; Tome II, pages 21, note; 27, note; 82, note; 108, note; 167, 179, note; 202, note; 206, 229, note; 285, 287, 312, note; 422, 480, note; 484; Tome III, pages 6, 16, note; 24, note; 43, 48, note; 56, 62, note; 158, note; 161, note; 175, note; 182, note; 243, note; 259, note; 260, note; 264, note; 308, 379, 421, 441, note; 454, note; 552; Tome IV, pages 18, note; 132, 212, 293, 367, note; 514, 520, 537, 542, 550, 551, 559; Tome V, pages 96, 133, 151, 310, 388, 454, 513, 556.

LIND (le D.), Médecin d'Edimbourg, Membre de la Société Royale de Londres.

Cité Tome I, page lxxij; Tome II, pages 41, note; 59, 202, note; Tome III, page 189.

LINNÉ (*Charles, Chevalier de*), Professeur de Botanique à Upsal, Membre des Académies de Suede, de France, d'Angleterre, &c., mort en 1778.

Cité Tome V, pages 3, 4, 13, 24, &c., &c., &c.; même observation ici que pour les articles de MM. ADANSON & BAUHIN, puisque la nomenclature du Chevalier de LINNÉ, est adopté encore plus universellement.

LOCKE ( J. ), grand Philosophe Anglois, né en 1632, mort en 1705.

Cité Tome I, pages 158, 341.

LORRY ( *Anne-Charles* ), Docteur - Régent de la Faculté de Paris, Membre de la Société Royale de Médecine, &c., mort en 1783.

Cité Tome I, pages lxxiiij, 52; Tome IV, page 295; Tome V, page 562.

LOUIS ( M. ), Secrétaire de l'Académie Royale de Chirurgie de Paris, Professeur Royal aux Écoles de Chirurgie, &c.

Cité Tome IV, pages 405, note; 417; Tome V, page 90.

LOW ( *Jean-Frédéric* ), Docteur en Médecine.

Cité Tome II, page 255, note.

LUCRECE ( *Titus-Lucrétius-Carus* ), Poëte & Philosophe; mort 52 ans avant J. C.

Cité Tome I, page 99, note.

LUDWIG, Premier Médecin du Duc de Gotha, mort en 1680.

Cité Tome II, page 255, note.

## M.

MAC-MAHON ( *Jean* ), Docteur-Régent de la Faculté de Médecine de Paris, Médecin de l'École Royale Militaire, &c.

Cité Tome V, page 289.

MACQUER ( *Pierre-Joseph* ), Docteur-Régent de la Faculté de Médecine de Paris, Membre de l'Académie Royale des Sciences, Professeur de Chimie au Jardin du Roi, &c., mort, à Paris, en 1784.

Cité Tome I, pages 180, 188, note; Tome III, page 477; Tome V, pages 198, 199.

MAJAVULT ( M. ), Docteur-Régent de la Faculté de Médecine de Paris, Médecin de l'Hôtel-Dieu, &c.

Cité Tome III, page 477, note.

MALEBRANCHE ( *Nicolas* ), né à Paris, en 1638, mort dans la même Ville, en 1715.

Cité Tome I, page 146, note.

MALON ( M. de ), Docteur en Médecine.

Cité Tome IV, page 108, note,

MARCHAND (*Nicolas*), Médecin de Padoue, Membre de l'Académie Royale des Sciences de Paris, premier Botaniste de Gaston de France, &c., mort en 1678.

Cité Tome III, page 341.

MARET (M.), Docteur en Médecine de la Faculté de Montpellier, Membre & Secrétaire-Perpétuel de l'Académie de Dijon, &c., mort en 1787.

Cité Tome I, page 249.

MARGRAF, Chymiste, Membre de l'Académie de Prusse, &c.

Cité Tome III, pages 490 & 491, note.

MARQUET (*François-Nicolas*), Médecin de Nanci, mort en 1759.

Cité Tome III, page 175, note.

MARTIN (M.), Apothicaire du Roi, à Paris.

Cité Tome III, pages 107 & 108; Tome V, pages iij, note; xxv, xxxij, 57, 142, 523.

MARTINET (M.), Docteur en Médecine.

Cité Tome III, page 457.

MAUDUYT (M.), Docteur-Régent de la Faculté de Médecine de Paris, Membre de la Société Royale de Médecine, &c.

Cité Tome III, page 315, note.

MAURICEAU (*François*), Accoucheur, mort, à Paris, en 1709.

Cité Tome IV, pages 166, note; 182.

MÉAD (*Richard*), Membre de la Société Royale de Londres, Médecin du Roi d'Angleterre, mort en 1754, âgé de 80 ans.

Cité Tome II, page 255, note; Tome III, pages 241, note; 317, 339, 514, 516, 520, 521, 522, 549; Tome V, page 191.

MEO (M. J. B.), Médecin à Palerme.

Cité Tome III, pages 457, 458, 459, note.

MERCURIALIS (*Jérôme*), Médecin Italien, mort en 1596.

Cité Tome II, page 255, note.

MEXIA (*Dom Joseph*), Médecin à Séville.

Cité Tome III, page 520.

MICHAÉLIS (le D.), Médecin de Gottingue, Professeur de Médecine à Marbourg, en Hesse, &c.

Cité Tome IV, pages 277 & 278, note.

MIDFORT (M.), Chirurgien Anglois.

Cité Tome IV, page 450.

MILLER, Jardinier-Botaniste Anglois.

Cité Tome III, page 550.

MILLY ( *M. le Comte de* ), Membre de l'Académie Royale des Sciences de Paris, &c.

Cité Tome IV, page 462, note.

M' KENSIE ( le D. ) Médecin Anglois.

Cité Tome III, pages 244 & 245, note.

MOEHRING ( *Paul Ger. Henr.* ), Médecin Allemand.

Cité Tome III, page 545.

MONRO ( le D. *Alexandre* ), Professeur d'Anatomie à Edimbourg.

Cité Tome IV, page 447.

MONTESQUIEU ( *Charles de Secondat, Baron de la Brede & de* ), Président à Mortier au Parlement de Bordeaux, Membre de l'Académie Françoisise, &c., né en 1689, mort en 1755.

Cité Tome I, page 150.

MONTIN ( *Laurent* ), Docteur en Médecine.

Cité Tome V, page 498.

MORIN ( *M.* ), Médecin à Lisieux.

Cité Tome I, page 2, note.

MORISON ( *Robert* ), Médecin Ecossois, & habile Botaniste, mort à Londres, en 1683.

Cité Tome V, page 61.

MORTON ( *Richard* ), Médecin Anglois.

Cité Tome I, page 4, note; Tome II, page 145, noté.

MUDGE ( *M.* ), Chirurgien à Plymouth.

Cité Tome V, page 305.

MUSGRAVE ( *Guillaume* ), Docteur en Médecine, Membre & Secrétaire de la Société Royale de Londres, &c., mort en 1721.

Cité Tome III, page 167.

MUZZEL ( le D. ), Médecin Anglois.

Cité Tome III, page 372.

## N.

NAVIER ( *M.* ), Médecin à Châlons-sur-Marne, Correspondant de l'Académie Royale des Sciences de Paris.

Cité Tome III, pages 466, note; 474, 478, 482.

486, 495, 499, 500, 501, 504; Tome V, pages 148, 274, 275, 276.

NAVIER (M.), fils du précédent, Docteur-Régent de la Faculté de Médecine de Paris.

Cité Tome III, page 466, note.

NECKER (M. de), Historiographe & Botaniste de l'Electeur Palatin, &c.

Cité Tome V, page 333.

NEETTLETON (le D.), Médecin Anglois.

Cité Tome II, page 258, note.

NEUMANN (*Caspar*), Membre de l'Académie des Sciences de Prusse.

Cité Tome I, page 177, note.

NEWTON (*Isaac*), le réformateur de la Philosophie, né en Angleterre en 1642, mort à Londres en 1727.

Cité Tome I, pages 150, 162, note.

NICHOLSON (le D.), Médecin de Berwick.

Cité Tome III, page 457.

O.

OLAUS-BORRICHIVS, Médecin Danois.

Cité Tome III, page 336.

ORIBAZE *de Pergame*, Médecin de l'Empereur Julien, surnommé l'Apostat.

Cité Tome I, page 221.

OVÉIDO (*Don Bernard*), Médecin à Séville.

Cité Tome III, page 261, note.

P.

PARÉ (*Ambroise*), Chirurgien des Rois HENRI II, FRANÇOIS II, CHARLES IX & HENRI III, mort en 1592.

Cité Tome III, page 506.

PARKENSON (*Jean*), Botaniste Anglois.

Cité Tome V, page 480.

PARMENTIER (M.), Apothicaire - Major de l'Hôtel Royal des Invalides, &c.

Cité Tome I, pages 173, 192 & suiv., note; Tome III, pages 471 & 472, note; 554; Tome IV, pages 472, 475; Tome V, pages 432, 480.

PAUL-JOVE, Évêque de Nocere, Historien du seizième siècle.

Cité Tome I, page 251.

PAULET (M.), Docteur en Médecine de la Faculté de Paris.

Cité Tome III, page 554; Tome IV, page 472; Tome V, pages 106, 108, 111, 114.

PERNETTY (*Dom*), R. Bénédictin, ancien Bibliothécaire de FRÉDÉRIC II, Roi de Prusse, Secrétaire-Perpétuel de l'Académie de Valence en Dauphiné, &c.

Cité Tome IV, pages 348 & 349, note; Tome V, page 56.

PERRY (M.), Chirurgien Anglois.

Cité Tome II, page 484, note.

PETIT (*Jean-Louis*), Chirurgien, Membre de l'Académie Royale des Sciences, né à Paris en 1674, mort dans la même Ville en 1750.

Cité Tome IV, page 405, note.

PIA (M.), ancien Apothicaire, ancien Échevin de Paris, &c.

Cité Tome IV, pages 442, 446, 449, 452, note; 456, 472, 474, 506.

PLANCHON (M.), Docteur en Médecine, Membre de l'Académie de Dijon, Médecin à Tournai.

Cité Tome II, pages 56, note; 483; Tome V, page 142.

PLATNER (J. Z.), Professeur de Médecine à Léipsick.

Cité Tome IV, page 324, noté.

PLATON, Philosophe Grec, surnommé le Divin, mort à 81 ans, 348 ans avant J. C.

Cité Tome I, page 203, note.

PLENCK (M.), Chirurgien-Accoucheur Allemand.

Cité Tome IV, page 22, note.

PLINE (*Cælius-Plinius Secundus*), Consul & Proconsul sous l'Empereur TRAJAN, qu'il a loué dans un beau Panégyrique, qui nous est resté, mort l'an 113.

Cité Tome I, pages 251, 279, note.

PLUCKNET (*Léonard*), Botaniste Anglois.

Cité Tome V, page 25.

PLUMIER (*Charles*), Religieux Minime, Botaniste.

Cité Tome V, page 573.

- PLUTARQUE, Philosophe Grec, qui vivoit sous TRAJAN, & qui est mort, à ce qu'on croit, vers l'an 140.  
Cité Tome I, pages 18, note; 151, 156.
- POMET (*Pierre*), Droguisse à Paris, mort en 1699.  
Cité Tome I, page 99, note.
- PORTAL (M.), Médecin à Paris, Membre de l'Académie des Sciences, Professeur d'Anatomie au Collège Royal, &c., &c.  
Cité Tome IV, page 281, note.
- PORTIUS (*Luc-Antoine*), Médecin Italien.  
Cité Tome I, page 226.
- POTT (M.), Chirurgien Anglois.  
Cité Tome I, page 276, note; Tome IV, page 338, note.
- POUSSE (M.), Docteur-Régent de la Faculté de Médecine de Paris.  
Cité Tome IV, page 524.
- POYET (M.), Architecte à Paris.  
Cité Tome I, page 298, note.
- POWER (M.), Docteur en Médecine.  
Cité Tome II, page 237, note; 257, note.
- PRESSAVIN (M.), Chirurgien à Lyon.  
Cité Tome IV, page 108, note.
- PRINGLE (le Chevalier), Baronnet, Médecin des Armées & du Roi d'Angleterre, Membre & Président de la Société Royale de Londres, de l'Académie des Sciences de Paris, &c.  
Cité Tome II, pages 82, note; 131, 264, note; Tome III, pages 59, 219, note; 246, note; Tome IV, page 86; Tome V, pages 255, 331.
- PROST DE ROYER (M.), Lieutenant - Général de Police à Lyon.  
Cité Tome I, page 6, note; 9, note.
- PYLARINY (*Jacques*), Médecin à Constantinople.  
Cité Tome II, pages 257 & 258, note.
- PYTHAGORE, Philosophe Grec, mort 497 ans avant J. C., dans la quatre-vingt-dixième année de son âge.  
Cité Tome I, page 157.

## R.

RACINE (*Jean*), né à la Ferté-Milon, en 1639, mort à Paris en 1699.

Cité Tome I, page 144.

RAMAZZINI (*Bernardin*), Médecin de Modene, mort à Padoue, en 1714, âgé de 81 ans.

Cité Tome I, pages cxxij, 97, 162, note.

RAPAU (*M.*), Chirurgien à Paris.

Cité Tome IV, page 384.

RAY (*J.*), Membre de la Société Royale de Londres, mort en 1706.

Cité Tome V, pages 309, 356, 431, 453, 480, 498, 560.

RÉAUMUR (*René-Antoine Ferchault, Sieur de*), Membre de l'Académie Royale des Sciences, &c., mort en 1757.

Cité Tome V, page 413.

RHAZES. (*Voyez ABUBEKER.*)

RICHARDSON (*M. Jean*), Brasseur à Londres.

Cité Tome I, pages 190 & 191, note.

RIVIERRE (*Lazare*), Professeur de Médecine à Montpellier, sa patrie, où il est mort en 1655.

Cité Tome II, pages 255, note; 434; Tome III, pages 159, note; 244, note; Tome IV, page 235; Tome V, pages 31, 130, 371.

ROBERT (*M.*), Docteur-Régent de la Faculté de Médecine de Paris, Conseiller-Intime, premier Médecin de S. A. le Duc de Deux-Ponts.

Cité Tome IV, page 193.

ROSEN DE ROSENSTEIN (*Nils*), Chevalier de l'Étoile-Polaire, Président de l'Académie Royale des Sciences de Stockholm, Médecin de la Famille Royale de Suede, &c.

Cité Tome II, pages 82, note; 255, note; Tome IV, pages 226, 229, 235, 238, 277, note; 278.

ROUSSEAU (*J. J.*), né à Geneve en 1712, mort à Ermenonville, près Paris, en 1778.

Cité Tome I, pages 11, 12, 16, 34, 35, 64, 71, 87, 88, 236, note; 238, 263.

ROYER (*M.*), Chirurgien à Paris.

Cité Tome IV, pages 75, 77.



**RUISCH** (*Frédéric*), Médecin Hollandois, Membre de l'Académie des Sciences de Paris, de la Société Royale de Londres, &c., mort en 1751, âgé de 92 ans.

Cité Tome I, page 43, note.

**RUTHERFOORD** (*M. J.*), Professeur de Médecine à Edimbourg.

Cité Tome III, page 46, note.

## S.

**SABATTIER** (*M.*), Chirurgien-Major de l'Hôtel Royal des Invalides, Membre de l'Académie Royale des Sciences, &c.

Cité Tome III, page 502.

**SAINT-ÈVREMONT** (*Charles de Saint-Denis, Seigneur de*), né près de Coutance, Basse-Normandie, en 1613, mort à Londres en 1703.

Cité Tome I, page 308, note.

**SANDERSON** (*Nicolas*), de Cambridge.

Cité Tome III, page 402, note.

**SANS** (*M. l'Abbé*).

Cité Tome III, page 315, note.

**SAGE** (*M.*), Membre de l'Académie Royale des Sciences de Paris, Professeur de Chimie, &c.

Cité Tome III, pages 260, note; 518; Tome IV, pages 371, 450, 462, note; 464, 468, 473, 509, 510, 540; Tome V, page 22.

**SAUVAGES** (*François Boissier de*), Professeur de Médecine & de Botanique à Montpellier, Membre de la Société Royale de Londres, &c., &c., né à Alais en 1706, mort à Montpellier en 1767.

Cité Tome III, pages 137, 315, note; 341, 345, 346, 409, 509.

**SCARDONA** (*M.*), Médecin Italien.

Cité Tome II, page 255, note.

**SCHÉELE** (*M.*), Chymiste Suédois, Membre de l'Académie Royale des Sciences de Stockolm.

Cité Tome V, page 87.

**SCHMUCKER** (*M.*), Chirurgien Allemand.

Cité Tome III, page 521.

**SEBIZIUS** (*Melchior*), Médecin de Strasbourg, mort en 1674, âgé de 95 ans.

Cité Tome II, page 255, note.

SENNERT (*Daniel*), Professeur de Médecine à Wirtemberg, où il est mort en 1637.

Cité Tome II, page 255, note.

SHARPE (*M.*), Chirurgien Anglois, Membre de la Société Royale de Londres, de l'Académie de Chirurgie de Paris, &c.

Cité Tome IV, page 338, note.

SHORT (*M.*), Docteur en Médecine, Membre de la Société de Londres.

Cité Tome III, pages 335 & 336.

SLOAN (*M. Hans*), Membre de la Société Royale de Londres.

Cité Tome V, page 90.

SMÉLIE, Accoucheur Anglois.

Cité Tome IV, page 182.

SOCRATE, né 471 ans avant J. C., mort à 70 ans, condamné, par des Juges fanatiques, à boire du suc de ciguë.

Cité Tome I, page 144.

SOME (*M.*), Docteur en Théologie, & Ministre du Saint Évangile, en Angleterre.

Cité Tome II, page 241, note.

SPALLANZANI (*M. l'Abbé*).

Cité Tome I, page 110, note.

SPIELMANN (*Jacques Reinbold*), Docteur en Médecine & en Philosophie, Professeur de Chymie, de Botanique & de matière Médicale, à Strasbourg, Membre de l'Académie Impériale de Saint-Pétersbourg, de celle de Berlin, de Paris, &c.

Cité Tome V, page 455.

STRACK (*M.*), Docteur en Médecine à Mayence.

Cité Tome IV, pages 261, 265, 266, 267.

STORCK (*Antoine*), Baron, Conseiller-Aulique, Premier Médecin de l'Empereur JOSEPH II, Président & Directeur de la Faculté de Médecine, à Vienne.

Cité Tome III, pages 454, 455; Tome IV, page 37.

SUÉTONE (*Suetonius-Tranquillus*), Historien, Secrétaire de l'Empereur ADRIEN.

Cité Tome I, page 162, note.

SUMEIRE (*M.*), Docteur en Médecine de la Faculté de Montpellier, Médecin à Marignane, en Provence.

Cité Tome III, page 224.

SUTTON (M.), Inoculateur en Angleterre.

Cité Tome II, pages 237, note; 257, note; 260.

SUTTON (M.), Inoculateur à Paris, frere du précédent.

Cité Tome II, pages 249 & 250, note; 264, note.

SYDENHAM (*Thomas*), appelé l'Hippocrate de l'Angleterre, né dans le Comté de Dorset, en 1624, mort à Londres en 1689.

Cité Tome I, page 235; Tome II, pages 22, note; 56, note; 229, 255, 279, 430; Tome III, pages 159, note; 176, 182, note; 383, note; Tome IV, page 292; Tome V, pages 527, 598.

SYLVIUS (*Jacob.*), Docteur en Médecine de la Faculté de Paris, dans le seizieme siècle.

Cité Tome I, page 226; Tome III, page 341.

## T.

TACITE (*Cornelius-Tacitus*), Chevalier Romain, Consul sous l'Empereur NERVA, Auteur célèbre des Annales.

Cité Tome I, page 9, note.

TAYLOR (le D.), Médecin Anglois.

Cité Tome IV, page 215.

TENNENT (*Jean*), Médecin Anglois.

Cité Tome V, page 515.

THOUVENEL (M.), Docteur en Médecine de la Faculté de Montpellier, &c.

Cité Tome II, page 478, note; Tome V, page 67.

TIMONI (*Emmanuel*), Médecin à Constantinople.

Cité Tome I, page 281, note; Tome II, pages 257 & 258, note.

TIPHAINÉ (M.), Chirurgien-Bandagiste.

Cité Tome IV, page 303.

TISSOT (M.), Docteur en Médecine de la Faculté de Montpellier, de la Société Royale de Londres, &c., Médecin à Lauzane.

Cité Tome I, pages xxxiv, cj, cxxiiij, 115, 135, note; 150, 154, 158, 167, 169, 223; 233, 282; Tome II, pages 8, note; 29, note; 33, 57, note; 63, note; 92, note; 96, note; 108, note; 123, note; 166, note; 190, 207, note; 212, 219, 229, note; 232, 233, note; 256, note; 342, 246, note; 351, note; 428, note; 432, note; Tome III, pages 318, 324, note;

328, 329, 338, 341, 342, 345, 346, 513, note; 514, 518, 529, 533, note; 547; Tome IV, pages 344, 365, note; 367, note; 370, 379, 416, 425, 426, 433, 435, 438, 441, 445, 452, 453, 529, 533, 537, 538, 540, 541, 560, 562; Tome V, pages 351, 454.

**TOSSACH (M.)**, Chirurgien à Alloa.

Cité Tome IV, page 465.

**TOURNEFORT (Joseph Pitton de)**, Membre de l'Académie Royale des Sciences, &c., Professeur de Botanique au Jardin du Roi, né à Aix en Provence, en 1656, mort à Paris en 1708.

Cité Tome III, pages 341; Tome V, pages 3, 12, 14, 23, &c., &c. Même observation que pour les articles de MM. ADANSON, BAUHIN & LINNÉ: car TOURNEFORT est cité dans presque toutes les descriptions des Plantes, prescrites dans cet Ouvrage.

**TRALLIEN.** (Voyez ALEXANDRE, né à Tralles.)

**TRIGUÉROS (Don Candide)**, Membre des Académie & Société de Séville.

Cité Tome III, pages 261, note; 520.

**TRONCHIN (Théodore)**, Professeur de Médecine à Geneve, Premier Médecin de Monseigneur le Duc d'ORLÉANS, Membre de l'Académie des Sciences de Paris, de la Société Royale de Londres, &c., mort à Paris en 1781.

Cité Tome II, pages 258; note; 262, 263, note; Tome III, page 59; Tome IV, page 145.

**TULPIUS (Nicol.)**, Médecin à Amsterdam, mort en 1674.

Cité Tome II, pages 255, note; 320.

**TURNBULL (le D. W.)**, Médecin Anglois.

Cité Tome IV, page 275, note.

## V.

**VAILLANT (Sébastien)**, Professeur de Botanique au Jardin du Roi, Membre de l'Académie Royale des Sciences, mort en 1722.

Cité Tome V, page 108.

**VAN-SWIETEN (Gérard)**, Professeur de Médecine à Vienne, Premier Médecin de l'Impératrice-Reine de Hongrie, Membre de l'Académie des Sciences de Paris; de la Société d'Edimbourg, &c., né à Leyde en 1700, mort à Vienne en 1772.

Cité Tome I, page 64; Tome II, pages 82, note; 320;  
Tome III, pages 11, 12, note; 324, note; 482; T. IV,  
pages 86, 277, note; 290, 296; Tome V, page 89.

VARIOLA, dont le nom étoit VALLERIOLA (*François*),  
Médecin de Valence, en Dauphiné, mort vers 1580.

Cité Tome III, page 312, note.

VÉNEL (M.), Professeur de Matière Médicale à Mont-  
pellier, &c.

Cité Tome II, page 43, note; Tome V, pages 116,  
317, 328, 331, 392, 535.

VOGEL (*Tob.*), Médecin Allemand.

Cité Tome V, pages 307, 454.

VOLTAIRE (*Marie-François Arouet de*), mort à Paris,  
sa patrie, en 1778, âgé de 85 ans.

Cité Tome II, page 260.

VOULONNE (M.), Docteur en Médecine de la Faculté de  
Montpellier, Agrégé, & premier Professeur de Médecine,  
à Avignon.

Cité Tome II, page 56, note; Tome III, page 266,  
note; Tome V, page 374.

## W.

WALSCH (*George-Henri*), Docteur en Médecine.

Cité Tome V, page 498.

WARREN (M.), Docteur en Médecine d'Edimbourg, Mé-  
decin ordinaire du Roi d'Angleterre.

Cité Tome IV, page 108, note.

WEDEL (*Georg. Woffang.*), Médecin Allemand.

Cité Tome IV, page 244.

WEPFER (*J. J.*), Médecin Allemand, mort en 1695.

Cité Tome III, pages 552, 554.

WHYTT (*Robert*), Médecin Anglois, Membre de la Société  
Royale de Londres.

Cité Tome I, pages lxxij, 235; Tome II, pages 478,  
479, 480, note; Tome III, pages 288, note; 292,  
293, 356, 362, 366, 367, 368, 369, 371, 372,  
376, 378, 387, 388; Tome IV, page 381; Tome V,  
page 371.

WILLEMET (M.), Maître en Pharmacie, Démonstrateur  
de Botanique & de Chymie au Collège Royal de Méde-  
cine de Nanci, &c.

clxxxviii *Auteurs qui sont cités, &c.*

Cité Tome II, pages 50 & suiv., note; Tome V;  
pages 44, 62, 64, 83, 248, 268, 283, 330, 333,  
349, 403, 455, 498, 514, 559, 592.

WILLIAMS (le D.), Médecin Anglois.

Cité Tome II, page 258, note.

WILLIS (*Thomas*), Professeur de Médecine à Oxford;  
Membre de la Société Royale de Londres, mort en 1675.

Cité Tome III, pages 189, 244, note.

## Z.

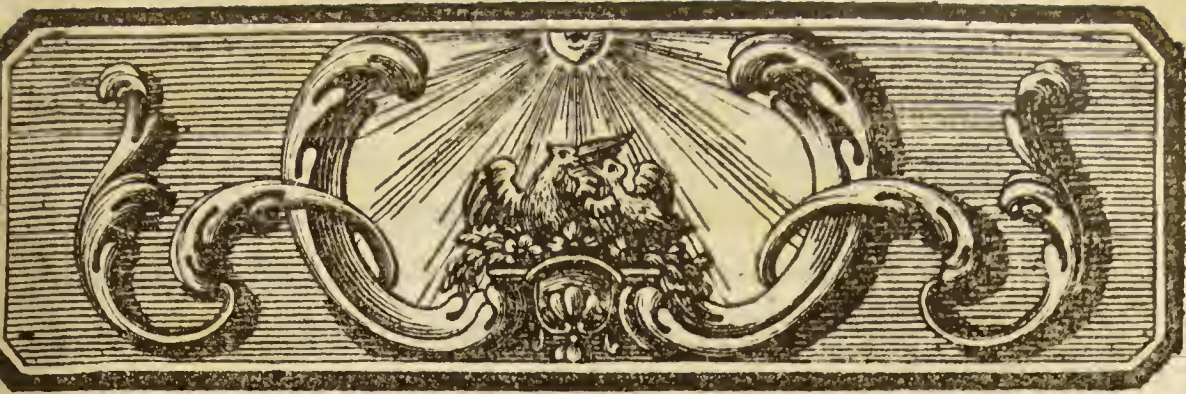
ZACUTUS-LUSITANUS, Médecin Juif, qui a exercé la Médecine en Flandres.

Cité Tome IV, pages 53, 532.

ZIMMERMANN (*M. Georges*), Docteur en Médecine;  
Membre des Académies de Berlin, de Munich, &c.

Cité Tome I, page 45.

*Fin de la Table des Auteurs.*



# M É D E C I N E

*DOMESTIQUE.*

---

## PREMIERE PARTIE.

*Des Causes générales des Maladies.*

---

### CHAPITRE PREMIER.

*Des Enfants , considérés relativement aux causes capables d'altérer leur santé , telles que : l'Influence des Maladies des peres & meres sur leur constitution ; les Erreurs dans la maniere de les habiller , de les nourrir & de les exercer ; les Effets de l'air mal-sain , & les Défauts des Nourrices.*

#### § I.

*Des Enfants en général.*

**P**OUR donner une description exacte des Maladies , d'après leurs causes originaires, il faut commencer par jeter un coup-d'œil sur la maniere

C'est dans l'enfance que s'établissent les fonde-

ments d'une  
bonne conf-  
titution.

ordinaire de conduire les hommes dans leur enfance. C'est dans cette période de notre vie, que s'établissent les fondemens d'une bonne ou d'une mauvaise *constitution*. Il est donc de la plus grande importance que les peres & meres se mettent en état de connoître les causes, sans nombre, qui peuvent occasionner des Maladies à leurs enfants.

La moitié  
des enfants  
meurt au-  
dessous de  
douze ans en  
Angleterre.

Il paroît, par les Registres mortuaires annuels, qu'environ la moitié des enfants qui naissent dans la Grande-Bretagne, meurt au-dessous de l'âge de douze ans (1).

La plupart des hommes regardent ces accidens comme des maux naturels; mais un examen réfléchi démontre qu'ils tiennent à notre propre maniere de nous conduire. Si la mort des enfants

Dans quel-  
le proportion  
ils meurent  
en France.

(1) Les enfants, depuis la naissance jusqu'à l'âge de douze ans, semblent mourir, en France, dans une plus grande proportion encore: car, d'après les Tables de M. DUPRÉ DE SAINT-MAUR, de l'Académie Française, insérées dans l'immortel Ouvrage de M. le Comte DE BUFFON, Tome IV, pages 385 & suivantes de l'édition *in-12*, il paroît, par la Table d'un certain nombre de Paroisses de la campagne, que la moitié de tous les enfants meurt à-peu-près avant l'âge de quatre ans révolus; quoique, par celle des Paroisses de Paris, il faille seize ans, pour éteindre la moitié des enfants qui naissent en même-temps. Mais cette grande différence vient de ce qu'on ne nourrit pas à Paris & dans les grandes Villes tous les enfants qui y naissent, même à beaucoup près: on les envoie dans les campagnes, où il doit, par conséquent, mourir plus de personnes en bas âge que dans les Villes.

M. MORIN, Médecin de Litleux, s'est livré à ce même genre de travail, & il prouve, par des Tables, qui paroissent très-exactes, & que M. LE PECQ DE LA CLOTURE a recueillies dans sa *Collection d'Observations sur les Maladies & Constitutions épidémiques*, premiere Partie, pages 336 & suivantes, qu'il meurt environ les deux cinquiemes des enfants, depuis le moment de la naissance jusqu'à l'âge de neuf ans.



étoit un mal naturel , les autres animaux devroient mourir jeunes , dans la même proportion que les hommes. Or nous ne trouvons rien de semblable chez les animaux.

Nous pourrions être surpris que l'homme , malgré sa raison , fut si inférieur aux autres animaux , dans l'art de gouverner son enfance : mais notre surprise cessera bientôt , lorsque nous ferons attention que les animaux sont doués d'un instinct , qui ne peut errer à cet égard ; tandis que l'homme , absolument maîtrisé par l'art , n'est que rarement ce qu'il doit être. Si l'on exposoit aux yeux du public le catalogue des enfants qui périssent annuellement , victimes de l'Art seul , il n'y auroit personne qui n'en fut épouvanté.

Causes de la grande mortalité des enfants.

Puisque les peres & meres refusent de prendre soin de leurs enfants , il faut que d'autres s'occupent de cet emploi : ces derniers ne manquent jamais de se rendre nécessaires par une apparence imposante de capacité & d'adresse. Ces faux dehors ont introduit dans le *nourrissage* , dans l'*habillement* , &c. , des méthodes inutiles , meurtrieres , en si grand nombre , qu'il ne doit pas paroître étonnant qu'il périsse la plus grande partie des enfants.

Il n'est rien de si contraire à l'ordre de la Nature , que de voir une mere , ou se croire au - dessus des soins qu'elle doit à son enfant , ou assez ignorante pour ne pas connoître les devoirs qu'il exige d'elle. La Nature entiere ne nous offre rien de semblable. Tous les autres animaux nourrissent leurs petits , & on les voit tous *venir à bien*. Si les animaux faisoient élever leurs petits par des étrangers , on les verroit partager le sort des enfants de l'espece humaine.

L'ordre de la Nature est que toutes les meres nourrissent elles-mêmes leurs enfants.

Nous ne pouvons , sans doute , imposer à toutes

Quelles sont les meres qui

doivent être  
exceptées,

les meres la tâche d'allaiter leurs enfants, quoique plusieurs Théoriciens en aient prétendu la possibilité : car il faut convenir que, dans plusieurs circonstances, elle est impraticable, & qu'elle entraîneroit inévitablement la perte, & de la mere & de l'enfant. Des femmes d'une *constitution* délicate, en proie aux *affections nerveuses, histériques* & aux autres Maladies de ce genre, seroient de fort mauvaises Nourrices. Ces Maladies sont actuellement si communes, qu'il est rare de trouver une femme, d'un certain rang, qui n'en soit attaquée. De telles femmes, supposé qu'elles en aient la volonté, sont donc réellement incapables de nourrir.

Causes  
pour lesquelles  
certaines  
femmes  
ne peuvent  
nourrir.

Mais presque toutes les femmes seroient en état d'allaiter leurs enfants, si elles vivoient selon l'ordre de la Nature. Quand on considère combien elles sont loin de suivre ses préceptes, on n'est plus surpris d'en trouver si peu de capables de remplir un devoir si nécessaire. Les meres, qui ne prennent pas une suffisante quantité de nourriture solide, qui ne jouissent pas des avantages d'un bon *air* & de l'*exercice*, ne peuvent entretenir leurs humeurs dans l'état de santé, & fournir à leurs enfants une nourriture convenable. Aussi les enfants qui sont allaités par des femmes délicates, meurent dans l'enfance, ou restent foibles & malades toute leur vie (2).

---

(2) Cela est vrai : mais que les femmes changent de *régime* ; & , quelque délicates qu'elles soient, elles se trouveront en état de nourrir : car le célèbre MORTON observe, que des meres, menacées en apparence de *pulmonie*, par leur maigreur & leur délicatesse, s'en sont préservées, en Maladies nourrissant elles-mêmes leurs enfants, & en rectifiant leur régime. Il n'y a donc que la privation du *lait* & la *pulmo-*

Lorsque nous disons que les femmes ne sont pas toujours en état de nourrir leurs enfants, nous

nie confirmée, qui puissent dispenser les meres de remplir ce devoir sacré. L'*affection hystérique* & les autres *Maladies nerveuses*, ne sont pas des causes suffisantes pour exempter, comme nous le ferons voir, Tom. II, Chap. VII, note 15. exemptent de nourrir.

Voici un fait récent qui m'a été communiqué. Il prouve, que si l'*allaitement* n'est pas le remede de l'*affection hystérique*, comme il l'est d'un grand nombre d'autres Maladies, il en est au moins un *palliatif* très-puissant.

Une femme de vingt-trois ans, qui, avant & depuis son mariage, avoit éprouvé de violents *accès hystériques*, devint enceinte. Après une grossesse orageuse, elle accoucha difficilement d'un enfant si foible & si délicat, que, craignant pour ses jours, si elle l'abandonnoit à une Nourrice, qui devoit faire un voyage de quinze lieues pour regagner son village, elle prit sur le champ la résolution de le nourrir elle-même; &, pendant quatorze mois que cet enfant tetta, la mere n'a éprouvé qu'un seul *accès hystérique*, dont auparavant elle étoit attaquée au moins une fois par mois. Femme hystérique à qui l'allaitement a été salutaire.

En supposant même que les Maladies, que nous venons de nommer, contre-indiquent l'*allaitement*, il n'y a que les enfants des riches, & de ceux qui sont en état de choisir, ou de faire choisir les Nourrices par des gens instruits, qui soient dans le cas de moins souffrir d'un *allaitement* étranger. Car les femmes peu aisées, ou qui ne le sont pas assez pour fournir aux frais qu'occasionnent plusieurs domestiques de plus dans leurs maisons, quelque délicates qu'elles soient, seront toujours plus sûres de la santé de leurs enfants, en les allaitant elles-mêmes, qu'en les confiant à des mains mercenaires. Les enfants des riches sont ceux qui souffrent le moins d'un allaitement étranger.

Qu'on jette les yeux sur la maniere dont se conduisent, dans le choix des Nourrices, les Ouvriers, les Artisans & les Marchands, espece d'hommes la plus nombreuse dans les grandes Villes, & la plus opiniâtre à empêcher que leurs femmes ne nourrissent elles-mêmes leurs enfants, on verra que leur indifférence, à cet égard, fait frémir la Nature. Dès qu'une femme est accouchée, on charge la Garde ou la *Sage-Femme* d'avoir une Nourrice : elle va au Bureau prendre la premiere venue; & après l'avoir reçue sans examen, Maniere dont se comporte le peuple dans le choix des Nourrices.

sommes bien loin de vouloir décourager celles qui peuvent le faire. Toutes ces dernières doivent

---

souvent même sans être instruit de son nom , & du lieu de sa résidence , on lui laisse emporter ce qu'on doit avoir de plus cher au monde. J'ai vu de ces especes de parents, deux, trois mois après le départ de leurs enfants, être encore à en avoir des nouvelles; & au bout de ce temps, & même après un temps plus considérable, un Meneur arrivoit avec le paquet de cet enfant, mort quelquefois depuis un ou deux mois, sans être en état de dire, par quelle maladie, par quel accident il avoit été privé de la vie. Je fais que le Ministère a prévu ces divers accidents, en faisant tenir registre du nom des Nourrices, du lieu de leurs demeures, & du nom des parents dont l'enfant leur est confié. Aussi je n'en accuse que la négligence, déjà dévoilée par M. PROST DE ROYER, Lieutenant-Général de Police à Lyon, dans un *Mémoire sur la conservation des enfants*, lu dans l'Assemblée publique de l'Académie des Sciences, Belles-Lettres & Arts de sa Ville, & dont nous donnons un fragment, ci-après, note 3, pag. 9 & 10 de ce Volume.

Maniere  
dont les  
Nourrices  
transportent  
les enfants à  
leur destina-  
tion.

D'autres fois on leur apporte les vêtements de leur enfant quelques jours après son départ, parce qu'il est mort en route, ou aussi-tôt après son arrivée. La maniere dont voyagent ces pauvres innocents, ne révolte pas moins l'humanité. On les entasse dans des charrettes, à peine couvertes; souvent ils sont en si grand nombre, que les Nourrices sont obligées de les suivre à pied. Ces enfants sont non-seulement exposés au froid, au chaud, aux vents, à la pluie, &c., mais encore ils ne peuvent que sucer un lait échauffé, séché, corrompu par la fatigue & par l'abstinence des Nourrices. Comment une machine aussi frêle, aussi délicate, pourroit-elle résister à des chocs aussi violents?

Ce que sont  
les enfants de  
retour des  
Villages où  
ils ont été  
nourris.

Lorsqu'au bout de deux, trois ou quatre ans, on ramene ces Êtres, ainsi abandonnés, les parents cherchent en vain dans ces jeunes plantes des traits de famille. Ils n'en ont, ni la forme, ni la figure, ni la *constitution*. Les peres & meres sont grands, forts & vigoureux : les enfants sont maigres, petits, difformes, rongés par des *fièvres*, ou en proie aux *convulsions*, à l'*épilepsie*, &c. Qu'ont donc gagné ces parents? Ils dépensent à soigner, à guérir ces malheureuses victimes, beaucoup plus qu'ils n'auroient fait, s'ils se

absolument remplir un devoir aussi agréable que satisfaisant.

Si les meres nourrissoient elles-mêmes leurs enfants, il en résulteroit les plus grands avantages, & pour la société, & pour les individus. On ne verroit plus les femmes pauvres, entraînées par l'appas du gain, abandonner leurs propres enfants, pour allaiter ceux des riches. Cette barbarie fait perdre à la société un nombre considé-

Avantages importants qui résulteroient, si toutes les meres nourrissoient leurs enfants.

fussent occupé de les nourrir, de les élever eux-mêmes; & la plupart du temps toutes leurs dépenses, toutes leurs peines sont inutiles. Ces enfants périssent, ou il leur en reste une impression éternelle, qui influe toujours sur l'utilité dont ils auroient pu être par la suite, & sur la manière dont ils se comportent envers leurs parents, envers leurs amis, envers la société.

Ceux de ces parents qui, plus attentifs, retiennent des Nourrices, n'en sont souvent pas mieux servis, & sont très-souvent plus cruellement trompés. J'ai vu une mere tendre & sensible, mais trop foible pour avoir su triompher des préjugés de la mauvaise éducation, retenir une Nourrice longtemps avant son accouchement; employer ce temps à faire des informations, & ayant lieu d'être satisfaite des témoignages que l'on en rendoit, lui livrer sa petite-fille. Elle apprend, quelques mois après, qu'elle est entre les mains de la plus négligente, de la plus mal-propre des femmes, & que cette Nourrice va jusqu'à refuser son *lait* à son nourrisson. Cette mere court elle-même chercher son enfant. Elle croit devoir la confier à une autre Nourrice qui lui est recommandée: on lui en fait les plus grands éloges. Au bout de quelque temps elle va la voir, elle trouve son enfant blessée dans l'épine. Elle l'arrache de nouveau des mains de cette marâtre; elle la met entre les mains d'une troisième; elle n'est pas plus heureuse. Enfin elle l'appelle, & la fait élever sous ses yeux. Mais ses soins ne peuvent jamais réparer la difformité & la mauvaise *constitution* que cette enfant a acquise chez ses Nourrices: cette petite Demoiselle est bossue & malade: elle le sera toute sa vie. Je m'arrête à ce seul exemple: il n'y a personne, pour peu qu'il ait vu, qui n'en puisse fournir de pareils.

Les peres & meres qui choisissent des Nourrices, ne sont pas mieux servis.

nable de ses membres utiles ; elle rend ces meres les bourreaux , en quelque sorte , de leurs propres enfants. Je ne crains pas de m'écarter de la vérité , en disant que sur cent de ces enfants , abandonnés par leurs propres meres , il en survit à peine un seul. Il seroit donc important qu'une Nourrice mercenaire ne fut jamais louée , pour allaiter l'enfant d'un autre , qu'elle n'eut sevré le sien. Une loi de cette espece arracheroit à la mort la plupart des enfants des pauvres , & ne feroit aucun tort aux riches , puisque les bonnes Nourrices peuvent , en général , allaiter de suite deux enfants avec le même *lait*.

Le devoir des meres ne se borne pas à nourrir.

Mais supposé que l'allaitement ne fut pas au pouvoir de toutes les meres , elles peuvent cependant être d'une grande utilité à leurs enfants. Le devoir des Nourrices ne consiste pas seulement à donner à tetter. Pour une femme qui a beaucoup de *lait* , c'est sans doute l'obligation la plus facile à remplir. Les enfants exigent mille autres soins nécessaires , sur lesquels une mere doit au moins veiller.

Autres devoirs des meres envers leurs enfants.

Une femme qui abandonne le fruit de son amour , aussi-tôt qu'il est né , aux soins d'une mercenaire , doit perdre pour jamais le nom de mere. L'enfant qui est élevé sous les yeux de sa mere , non-seulement gagne pour jamais son affection , mais encore recueille tous les avantages que procurent les soins maternels , quoiqu'il soit allaité par une autre Nourrice. Quelle autre occupation peut être plus agréable à une mere , que de veiller sur les jours de son enfant ? Peut-il y avoir pour elle un devoir plus important , plus délicieux ? Cependant elles lui préfèrent tous les jours les affaires les moins intéressantes , ou les amusements les plus insipides. Preuve évidente , &

du mauvais goût, & de la mauvaise éducation des femmes.

Il est sans doute à regretter que les femmes, destinées par la Nature à être meres, ne soient point celles à qui il soit donné d'être le plus instruites sur la manière d'élever leurs enfants. Cet objet, qui devoit être le plus important de leur éducation, est rarement celui de leur attention. Est-il donc étonnant que les femmes, ainsi élevées, soient, lorsqu'elles deviennent meres, absolument ignorantes des devoirs de leur état?

Quelque surprenant que cela paroisse, il est cependant de toute vérité que la plupart des meres, sur-tout celles d'un certain rang, sont toutes aussi ignorantes des soins qu'elles doivent donner à l'enfant qu'elles viennent de mettre au monde, que l'enfant lui-même. Une autre vérité, est que les femmes les plus ignorantes sont celles qui, en général, ont la réputation d'être les plus instruites sur la manière d'élever les enfants. C'est ainsi que le peuple crédule devient la dupe de l'ignorance & de la superstition, & que le *nourris-sage*, au lieu d'être guidé par la raison, devient l'objet de la fantaisie & de la bizarrerie (a).

Ignorance  
des meres,  
relativement  
aux soins  
qu'elles doi-  
vent à leurs  
enfants.

(a) TACITE, ce célèbre Historien de l'ancienne Rome, se plaint fortement de la mauvaise éducation des Dames Romaines, relativement aux soins qu'elles prenoient de leurs enfants. Il dit que, dans les premiers temps, les plus grandes Dames de la République mettoient leur principale gloire à gouverner leurs maisons & à élever leurs enfants; mais que, de son temps, les enfants étoient confiés aux soins de quelques pauvres filles Grecques, ou à quelques autres servantes. Il est à craindre, que tant que le luxe & la mollesse prévaudront sur la terre, on ne soit forcé de faire les mêmes reproches aux femmes (3).

Plaintes de  
Tacite sur la  
conduite des  
Dames Ro-  
maines, en-  
vers leurs en-  
fants.

(3) Mais chez nous, à qui les confie-t-on? On ne peut lire sans émotion le Mémoire de M. le Lieutenant-Général

Plaintes de  
M. le Lieute-  
nant de Po-

Quelle de-  
vroit être l'é-  
ducation des  
femmes.

Si le temps que les femmes, en général, per-  
dent à se perfectionner dans l'acquisition de talents  
frivoles, étoit employé à apprendre comment elles

fice de Lyon,  
sur celle des  
femmes de  
cette Ville.

de Police de Lyon, cité ci-dessus, note 2 de ce Chapitre. Les Habitans de la Ville de Lyon se procurent des Nourrices du Velay, du Vivarais, du Forez, du Dauphiné, de la Bresse, même de la Savoie, en s'adressant simplement à ce qu'on nomme des Messageres, espece d'entremetteuses, sans nom, sans domicile, sans fortune; qui assistent au Baptême, reçoivent les étrennes, emportent l'enfant, le mettent au rabais, le changent, ou le livrent au premier venu: nulle sûreté, ni pour la vie, ni pour l'état de ces citoyens nouvellement nés. Elles ne donnent point le nom de cet enfant à la Nourrice: elles ne donnent point non plus à la famille de l'enfant le nom d'une Nourrice qu'elles n'ont pas encore, & qu'elles espèrent seulement trouver dans la suite. La plupart meurent sans que les Curés, qui ne connoissent leur existence que lorsqu'ils les enterrent, puissent les enrégistrer. Le Magistrat, Auteur de ce Mémoire, rapporte, à l'appui de ce qu'il avance, des faits incontestables, tels que le suivant:

« Le 23 Juin 1777, une de ces Messageres de Bresse, con-  
» nue seulement par un surnom, & pour paroître au Marché  
» des Carmes, fut citée par deux meres à la fois. La pre-  
» miere disoit: Je vous reconnois bien; je vous ai confié  
» mon enfant; vous l'avez changé trois fois de Nourrice;  
» il m'avoit toujours échappé, & le hasard me l'a fait dé-  
» couvrir: c'est le mien; il étoit sain quand vous le reçûtes;  
» il est mourant; je demande justice. . . . La seconde disoit:  
» J'ai découvert que vous avez remis mon enfant à une  
» femme de soixante ans, veuve depuis treize: je l'ai trouvé  
» dans une chaumiere ouverte, seul & exposé à être dévoré;  
» il étoit garotté dans un berceau infect, perçant l'air de  
» ses cris, s'abreuvant de ses larmes, n'ayant pour subsister  
» qu'une tasse de vin aigre, & un gâteau de *blé noir*; il  
» est mourant; je demande justice. . . . Survenoient qua-  
» rante meres, qui, informées de l'arrêt de la Messagere,  
» réclamoient leurs enfants, dont elles ignoroient l'état, le  
» lieu & les Nourrices. La Messagere disoit qu'elle se con-  
» duisoit comme toutes les autres Messageres d'enfants;  
» qu'elle avoit fait de son mieux; qu'elle avoit été trompée



doivent élever leurs enfants ; comment il faut les habiller pour qu'ils ne soient point blessés, pour qu'ils ne soient point gênés, pour qu'ils exécutent leurs mouvements avec liberté : si elles ne s'occupoient qu'à leur donner des *aliments* nourrissants & salubres ; à exercer leurs tendres corps de maniere à faciliter le plus qu'il est possible leur accroissement & à augmenter leurs forces : si tous ces objets devenoient ceux de l'éducation des femmes, on verroit bientôt le monde en retirer les plus grands avantages. Mais tant que cette éducation ne consistera guere qu'à apprendre à se parer & à se montrer en public, nous n'avons rien à attendre d'elles que de l'ignorance, même dans les matieres les plus importantes.

Si les meres réfléchissoient sur l'influence qu'elles ont dans la société ; si elles vouloient y être sensibles, elles feroient toutes les occasions de s'instruire des devoirs qu'exigent d'elles leurs enfants : car elles sont en possession, non - seulement de donner au corps la forme & les graces, mais encore de diriger les passions de l'ame. Par elles, les hommes sont, ou bien portants, ou malades : par elles, les hommes, ou sont utiles dans le monde, ou deviennent des pestes dans la société.

« (Du soin des femmes, dit le fameux Citoyen

---

» elle-même ; qu'elle n'avoit point de registre ; qu'elle ne  
 » savoit point lire : mais que si on lui donnoit le temps,  
 » elle trouveroit tout cela dans sa tête ; qu'elle faisoit ce  
 » métier pour vivre, & qu'elle en demandoit pardon. »  
 On observera qu'il naît à-peu-près six mille enfants à Lyon  
 tous les ans, & qu'il en est tout au plus mille à qui les pa-  
 rents puissent donner de bonnes Nourrices ; de sorte que les  
 cinq mille autres sont exposés aux malheurs affreux que nous  
 venons de décrire : & qu'elle est la Ville qui ne puisse porter  
 les mêmes plaintes & offrir le même tableau !

Quelle est  
 l'influence  
 des femmes  
 dans la so-  
 ciété.

» de Geneve , dépend la premiere éducation des  
 » hommès ; des femmes dépendent encore les  
 » mœurs de l'homme , ses passions , ses goûts ,  
 » ses plaisirs , son bonheur même. . . . Ainsi ,  
 » élever les hommes & les soigner tandis qu'ils  
 » sont jeunes : quand ils sont grands , les con-  
 » seiller , les consoler , leur rendre la vie agréable  
 » & douce , voilà les devoirs des femmes dans tous  
 » les temps ». *Emile , tom. IV* ).

Devoirs des  
 peres envers  
 leurs enfants.

La mere n'est pas la seule personne qui doive  
 s'occuper de l'éducation des enfants ; le pere a un  
 égal intérêt à leur conservation. Il doit donc con-  
 courir , avec la mere , à tout ce qui tend à la per-  
 fection , soit du corps , soit de l'esprit (4).

C'est à la  
 négligence  
 des hommes  
 qu'il faut at-  
 tribuer l'ig-  
 norance des  
 femmes.

Il est odieux que les hommes s'occupent aussi  
 peu de ces objets. C'est à leur négligence que l'on  
 doit attribuer la raison pour laquelle les femmes  
 sont si peu instruites de leurs devoirs. Les femmes  
 seront toujours curieuses d'acquérir les perfections  
 qui pourront les rendre recommandables aux  
 hommes ; mais les hommes , en général , sont si  
 éloignés de s'appliquer même aux plus petits objets  
 de ce qui regardent leurs enfants , que la plupart  
 se croiroient déshonorés , s'ils savoient qu'on les  
 soupçonât d'en avoir la moindre connoissance :  
 cependant il n'en est pas de même pour leurs ché-  
 nils & leurs écuries. Un jeune homme , du plus  
 haut rang , n'a pas honte de donner lui-même ses  
 ordres pour l'entretien de ses chiens ou de ses che-

---

(4) Tout le monde fait que le sage CATON ne dédaignoit  
 pas de descendre lui-même jusqu'aux plus petits soins pour  
 ses enfants au berceau , & que le fameux THÉMISTOCLE se  
 plaisoit à jouer avec son fils. L'exemple d'aussi grands hommes  
 mérite bien d'avoir ici sa place , dit M. BALLEXERD : *De  
 l'Education Physique des Enfants.*

vaux, & il rougiroit s'il étoit surpris à remplir les mêmes devoirs auprès de celui à qui il a donné l'existence, qui doit être l'héritier de sa fortune & quelquefois l'espérance de son pays.

Les Médecins, eux-mêmes, n'ont pas été assez attentifs à la manière de gouverner les enfants. On a, en général, regardé cette occupation comme étant seulement du ressort des bonnes femmes. Des Médecins, même du premier mérite, ont refusé de voir les enfants en Maladie. Cette conduite de leur part, a fait que non-seulement cette branche de la Médecine a été négligée, mais encore que ces femmes s'en sont prévaluées, & ont pris sur elles de faire des *ordonnances* pour les enfants, même dans les Maladies les plus dangereuses. Il arrive de là, que les Médecins sont rarement appelés, ou qu'ils ne le sont que lorsque ces bonnes femmes ont épuisé toute leur ignorance; & alors tous les soins des Médecins se bornent à partager le blâme, ou à consoler les parents désolés.

La négligence des Médecins, relativement aux Maladies des enfants, a été cause que les bonnes femmes se sont mêlées de les traiter.

Si les Nourrices peuvent concourir à prévenir les Maladies des enfants, elles ne peuvent rien de plus: il faut donc, dès qu'un enfant tombe malade, consulter une personne de l'Art. Les Maladies des enfants sont, en général, vives, ou *aiguës*; le moindre délai est dangereux.

Caractère des Maladies des enfants;

Que les Médecins apportent une attention plus réfléchie aux Maladies des enfants, & ils seront plus en état, non-seulement de les traiter convenablement lorsqu'ils sont malades, mais encore de prescrire la manière de les gouverner lorsqu'ils sont en santé. Les Maladies des enfants ne sont pas aussi difficiles à connoître, que la plupart des Médecins se l'imaginent. Il est vrai que ces petits infortunés ne peuvent déclarer leurs maux; mais on

Moins difficiles à découvrir & à guérir que celles des adultes;

Et moins  
compliquées.

peut en découvrir exactement les causes, en observant les *symptômes* de leurs Maladies, & en interrogeant, soit les Nourrices, soit les personnes qui les entourent. De plus, les Maladies des enfants, étant moins compliquées que celles des adultes, sont aussi plus faciles à guérir.

On dit communément que les Maladies des enfants sont aussi difficiles à connoître, qu'à guérir. Cette opinion a épouvanté la plupart des Médecins, qui ont refusé d'apporter l'attention nécessaire pour les découvrir. Je puis cependant déclarer, d'après ma propre expérience, que cette opinion est sans fondement, & j'assure, au contraire, que les Maladies des enfants ne sont, ni aussi difficiles à découvrir, ni aussi longues à guérir que celles des adultes.

Vraie cause  
des difficultés  
qu'on éprouve  
dans le  
traitement  
des Maladies  
des enfants.

(C'est dans la maniere dont les enfants ont été élevés, qu'il faut chercher la cause des difficultés qu'on éprouve, soit à découvrir, soit à guérir leurs Maladies. Presque tous, jusqu'à l'âge de quatre ou cinq ans, sont ce qu'on appelle des *enfants gâtés*. Accoutumés à faire leur volonté, & souvent jusqu'à l'opiniâtreté, on les voit refuser de prendre les *remedes*, les *aliments*, les boissons mêmes les plus agréables. Ils deviennent alors victimes nécessaires de la Maladie, soit parce qu'ils n'ont pris aucun des *remedes* propres à la combattre, soit parce que, pour les leur faire prendre, il a fallu employer contre eux la force & la violence, & que, dans ce dernier cas, les *remedes* ne pouvoient que leur devenir contraires. Je crois qu'il n'est pas de Praticien qui n'ait observé que la Maladie d'un enfant docile ne soit facile à guérir: au moins mon expérience m'a-t-elle conduit à tirer cette conséquence; que de tous les enfants, qui périssent, en Maladie, les trois quarts & demi

ne meurent que parce qu'ils ont été indociles & opiniâtres).

Il est, en vérité, étonnant que l'on soit en général si peu attentif à la conservation des enfants. Que de peines ne prend-on pas, que de dépenses ne fait-on pas tous les jours, pour faire exister encore, pendant quelque temps, un vieux corps chancelant & prêt à succomber, tandis que des milliers de ceux qui peuvent devenir utiles à la société, périssent, sans qu'on daigne leur administrer les moindres secours, sans qu'on daigne les regarder (5) ! Les hommes ne savent évaluer les choses que sur l'utilité présente, & jamais sur celle qu'elles peuvent leur procurer un jour. Quoique de toutes les façons de penser celle-ci soit la plus fautive, cependant il ne faut pas chercher d'autres causes de l'indifférence générale avec laquelle on envisage la mort des enfants.

## § II.

### *De l'influence des Maladies des peres & meres sur les enfants.*

UNE des principales sources des Maladies des enfants, est la mauvaise santé des peres & meres.

Vraie source des Maladies des enfants.

---

(5) On ne croira pas, sans doute, que M. BUCHAN veuille conseiller ici de négliger les vieillards. Celui qui décrit si bien les devoirs de l'amour paternel, ne peut être soupçonné de méconnoître ceux de la tendresse filiale & de la reconnaissance : ils sont tous également sacrés. Un pere de famille, un bienfaiteur, un homme qui a bien mérité de son pays, par les efforts de son génie, par ses travaux utiles, &c., ne peuvent être abandonnés, oubliés, dédaignés, sans que la honte & l'infamie ne soient la juste punition de leurs enfants, de leurs parents, ou de ceux qui les approchent.

Il seroit auffi déraisonnable d'attendre une riche moisson d'un terrain stérile, que d'espérer des enfants forts & robustes, de parents, dont la *constitution* a été altérée par l'intempérance ou par la Maladie.

C'est de la constitution des meres, que dépend celle des enfants.

Le fameux *Jean-Jacques ROUSSEAU* observe, que c'est de la *constitution* des meres que dépend celle des enfants. Il ne faut que jeter les yeux sur le plus grand nombre de nos femmes, pour cesser d'être surpris, que les Maladies & la mort soient si fréquentes parmi les enfants.

Délicatesse des meres, cause des Maladies des enfants.

Une femme délicate, qui reste renfermée dans ses appartements; pour qui le bon air & l'exercice sont étrangers; qui vit de *thé* ou d'*aliments* de peu de consistance, pourra bien accoucher; mais à peine son enfant pourra-t-il vivre. Le premier choc d'une Maladie détruira cette jeune plante avant qu'elle soit formée, ou il ébranlera cette foible *constitution* dès les premières années de son existence, au point de la rendre susceptible de *convulsion* à la moindre occasion: l'enfant sera donc incapable des fonctions ordinaires de la vie, &, par la suite, de remplir les devoirs de la société.

Intempérance des peres, cause de Maladies chez les enfants.

Si à la délicatesse des meres vous ajoutez l'intempérance des peres, vous aurez une nouvelle raison de regarder la mauvaise *constitution* des parents, comme la source de la mauvaise santé des enfants. Une *constitution* malade peut être originairement due, soit à des fatigues excessives, soit à l'intempérance; mais elle l'est presque toujours à cette dernière cause. Il est impossible que les excès ne détruisent à la longue la meilleure *constitution*; & la Maladie ou la mort, par lesquelles elle se termine en peu de temps, est la juste punition de la conduite que l'on a tenue. Dès qu'une

qu'une fois la Maladie est contractée, & que, pour ainsi dire, elle a pris racine dans une famille, elle se transmettra aux descendants. Quel affreux héritage à laisser à ses enfants, que des Maladies telles que la *Goutte*, le *Scorbut*, ou les *Ecrouelles* ! Combien auroit été heureux l'héritier d'une grande fortune, s'il fût né dans le sein de la pauvreté, au lieu d'avoir reçu, de ses peres, de grands biens, qu'il dépense à se guérir de Maladies, dont il a hérité avec ses richesses !

Une personne attaquée d'une Maladie incurable ne doit point être mariée, parce que le mariage, non-seulement abrège ses jours, mais encore fait que cette Maladie se transmet aux enfants ; & si les deux époux se trouvent à la fois attaqués d'*Ecrouelles*, de *Scorbut*, ou de toute autre Maladie semblable, les effets doivent en être encore plus funestes. Ou ces Maladies n'auront point de fin, ou les personnes qui en sont attaquées, n'en feront que plus malheureuses. Le peu d'attention que l'on apporte communément dans les alliances, qui ne doivent finir qu'avec la vie, détruit plus de familles, que ne pourroient le faire la *Peste*, la famine, ou la guerre ; & tant que les mariages ne seront contractés que d'après des vues d'intérêt, on verra ce mal se perpétuer, (comme nous le ferons voir Chap. XI, §. IV de ce Volume.)

Les personnes attaquées de Maladies incurables, ne doivent point se marier.

Il est étonnant que, dans les mariages, nous fassions si peu d'attention à la santé & à la *constitution* des sujets. Nos chasseurs savent très-bien qu'un cheval de chasse ne peut être engendré par une rossie, & que l'épagneul ne peut provenir d'un mâtin hargneux : cela est fondé sur des loix immuables. Un homme qui se marie à une femme d'une *constitution* malade, & qui descend de

parents d'une mauvaise santé, quelles qu'aient été ses vues, ne peut point dire avoir agi prudemment. Une femme attaquée de quelque Maladie, pourra engendrer; mais, dans ce cas, ses enfants ne composeront qu'une infirmerie. Quelle espece de bonheur un pere pourra-t-il se flatter de goûter alors dans le sein de sa famille? Nous laissons à d'autres à le juger.

Les Juifs avoient des Loix, qui, en certaines circonstances, leur interdisent tout commerce avec les malades, & certainement tout sage Législateur devoit avoir eu cette attention. Chez certaines Nations, les personnes malades ne peuvent point se marier: c'est que la Maladie, dont sont attaquées ces personnes, se complique par le mariage; c'est que cette alliance s'oppose à l'ordre; c'est qu'elle blesse la Politique, & que par toutes ces raisons, elle doit mériter l'attention du Gouvernement (6).

(6) Les Lacédémoniens condamnerent à l'amende leur Roi ARCHIDAMUS, pour avoir épousé une femme petite & foible; parce que, lui dirent-ils, au lieu de nous donner des Rois, vous ne pourrez jamais nous donner que des Roitelets. PLUTARQUE: *De l'Education des Enfants.*

Je connois une Dame, mariée depuis peu d'années à un Américain très-riche, mais *phthisique*. Cette Dame, sans fortune, douée des graces les plus séduisantes, & jouissant de la santé la plus parfaite, ne fut plus, en moins de deux ans, qu'un cadavre ambulat. Un Médecin de Groningue rapporte qu'une Demoiselle, d'un *tempérament sanguin*, & douée de la *constitution* la plus heureuse, commença, quelques jours après son mariage avec un jeune homme *phthisique*, à perdre ses vives couleurs: la *toux* se déclara bientôt, & fut suivie du *crachement de sang*, au bout d'un mois. Malgré les secours qu'on lui administra, elle mourut *phthisique* six mois après, n'ayant pas voulu cesser de partager le lit de son mari, qui lui survécut encore quatre mois.



Les enfants, qui ont le malheur d'être nés de parents malades, demandent à être élevés avec

Précautions  
avec lesquelles  
doivent

---

J'ai vu une Demoiselle, reste de cinq enfants, dont les freres & sœurs sont morts *phthisiques*, après avoir perdu leurs pere & mere dans le bas âge; & les gens de l'Art en attribuent la cause au pere, qui étoit attaqué de *phthisie* avant qu'il épousât la mere. Cette Demoiselle, quoique jouissant, quant à présent, d'une assez bonne santé, ne paroît pas à l'abri de cette funeste Maladie. Il n'y a personne qui n'ait fait de pareilles observations. Les Villes & même les Campagnes en fournissent tous les jours.

Nous observerons, pour répondre à une Note, insérée dans le *Journal Encyclopédique*, du 15 Mai 1778, qu'en Médecine, comme en Physique, c'est pécher, au moins contre les loix du raisonnement, que d'assigner un fait à une cause qui n'existeroit point seule, ou qui, parmi plusieurs autres, ne seroit pas la cause essentielle. La Maladie de l'Américain, dont il est question, n'étoit point équivoque : il n'avoit pas le plus léger *symptôme* de *scorbut*, ni de *Maladie Vénérienne*, dont il n'avoit jamais éprouvé d'atteinte. La *phthisie* étoit sa Maladie unique, & il y succomba au bout de dix-huit mois de mariage. Sa veuve, qui avoit toujours joui de la meilleure santé, à l'exception des petites indispositions ordinaires à son sexe, ne lui survécut que d'une année.

L'Auteur de la Dissertation, qui a donné lieu à cette Note du Journal, est très-estimable, de desirer que la *phthisie* ne soit point une Maladie *contagieuse*; mais les meilleurs raisonnements n'ont jamais pu détruire un seul fait; &, dans les Auteurs, il n'y en a que trop de semblables, à ceux que nous rapportons. On peut voir, entre autres, le Discours d'Antoine Cocchi, sur la *Contagion de la Pulmonie*. Les réflexions & les observations de ce Médecin, mort à Florence en 1758, ont donné lieu à un Edit du Conseil Impérial de la Régence, qui ordonne les précautions nécessaires pour prévenir cette *Contagion*. Sans doute qu'il est des *constitutions* qui résistent, & fréquemment, à une cohabitation avec des *phthisiques*. Mais quand même nous n'aurions qu'une seule observation malheureuse, ne suffiroit-elle pas, lorsqu'il s'agit de la vie des hommes, pour autoriser celui qui cherche sincèrement leur bien, à leur représenter le danger, & leur en assigner la cause?

N'est-il pas surprenant que le mariage, qui est absolu-

être élevés  
les enfants  
nés de pa-  
rents mala-  
des.

beaucoup plus de soin que les autres. Cette attention est le seul moyen d'améliorer leur mauvaise *constitution*, & souvent on n'en vient à bout qu'après un temps considérable. Une Nourrice bien portante ; un *air* salubre ; un *exercice* convenable, feront des miracles. Mais si ces trois objets sont négligés, on ne doit attendre que très-peu de tous les autres moyens. Les *remedes* ne peuvent rien pour rétablir une *constitution* malade.

Ceux qui ont hérité quelque Maladie de leurs parents, doivent être singulièrement circonspects dans leur maniere de vivre. Il faut qu'ils con-

ment une affaire de Police, soit regardé comme au-dessous de l'attention de ceux qui, par état, sont faits pour la maintenir ? Si le Gouvernement a créé une Loi, pour qu'on lui rendît compte des actes que l'Eglise est autorisée à passer, comment n'a-t-il pas établi des personnes instruites pour connoître de la santé de ceux qui se destinent au mariage ? Il semble que s'il s'est intéressé à savoir combien, dans une année, il naît de personnes, combien il en meurt, combien il s'en marie ; il n'y avoit qu'un pas à faire pour qu'il désirât s'assurer si les personnes, qui se destinent au mariage, sont constituées de maniere à contribuer à la population, à l'utilité, à la sûreté de l'Etat. Rien ne paroît aussi simple que cette réflexion, & rien ne seroit aussi facile que l'exécution de l'établissement auquel elle devrait donner lieu. Il n'est point de Jurisdiction dans laquelle il n'y ait un ou plusieurs Médecins. Il ne s'agiroit que d'obliger les Curés ou leurs Vicaires de ne jamais marier, qu'ils n'aient un Certificat d'un Médecin avoué, qui constatât la santé des personnes qui se proposent en mariage ; & pour donner à ce certificat plus d'authenticité, il faudroit qu'il fût dressé en présence du Juge ou de son Lieutenant, & des personnes intéressées. Le Juge ou son Lieutenant le signeroit conjointement avec le Médecin, & le Curé ou le Vicaire en feroient mention dans son acte de célébration de mariage. Je n'ai pas besoin d'entrer dans le détail des avantages que procureroit un pareil établissement ; tout le monde les prévoit & en sent l'utilité.

noissent parfaitement la Maladie dont ils sont attaqués, & qu'ils suivent le régime propre à la combattre. Il est très-certain que, souvent des Maladies héréditaires n'ont pas été au-delà de la première génération, quand on y a apporté le soin convenable : de là on est fondé à croire, qu'en continuant les mêmes attentions, on pourroit, à la fin, déraciner absolument de telles Maladies. Cet objet a toujours été trop négligé, quoiqu'il soit de la dernière importance. Les *constitutions* des familles sont aussi susceptibles d'être améliorées, que les fortunes. Un libertin qui altere sa santé, est donc plus coupable envers sa postérité, que le prodigue qui dissipe son bien & celui d'autrui.

## § III.

*De l'Habillement des enfants.*

L'HABILLEMENT des enfants est un objet si simple, qu'il est surprenant que l'on tombe à cet égard dans l'erreur. Cependant nombre d'enfants perdent la vie, nombre d'autres deviennent contrefaits par négligence sur ce point.

Le seul usage, auquel la Nature ait destiné les habits des enfants, est de les tenir chaudement; &, pour remplir cet objet, il suffit de les envelopper de couvertures douces & qui ne soient pas ferrées. Une mere, qui n'a jamais fait cas des préceptes de la seule Nature, ne suit certainement pas cette méthode. Il y a si long-temps que les meres ne regardent pas, comme un de leurs devoirs, celui d'habiller leurs enfants, qu'à la fin il s'est converti en un secret, qui n'est plus connu que des adeptes.

Seul usage  
des habits  
des enfants.

Dès les premiers temps, on a regardé comme

nécessaire qu'une femme en travail, fut assistée de quelques personnes qui pussent la secourir. Peu à peu ces personnes en ont fait leur état, & il est arrivé, dans cette profession, ce qu'il arrive dans toutes les autres; c'est que celles, qui la pratiquerent, se firent une étude de réussir dans l'une ou l'autre des différentes branches qui la composent.

**Du maillot.** L'art d'emmailloter les enfants fut regardé comme une des parties de la science des *Sages-Femmes*, qui, sans doute, s'imaginèrent que plus elles y feroient paroître de dextérité, & plus elles feroient admirer leur savoir. Ces prétentions furent bientôt secondées par la vanité des parents, qui, trop souvent curieux de faire parade de leurs enfants, aussi-tôt qu'ils sont nés, veulent qu'on les accable de tous les ornements destinés à cet âge. C'est ainsi qu'on exigea d'une Sage-Femme qu'elle excellât à garroter, à ferrer les membres des enfants, comme on exige d'un Chirurgien qu'il soit expert dans l'application des bandages sur une jambe cassée.

**Dangers du maillot.** Aussi-tôt donc qu'un enfant est né, on lui enveloppe tout le corps de bandes, comme s'il avoit eu tous les os fracturés dans son passage à la vie; & il arrive souvent qu'il est tellement ferré, que non-seulement il ne peut retourner, ni remuer ses pauvres petits membres, mais qu'encore le jeu du cœur, des poumons & des autres organes nécessaires à la vie, se trouve lésé.

Dans plusieurs Provinces de la Grande-Bretagne, l'usage de garroter les enfants à force de bandes, est actuellement presque abandonné (7).

---

(7) Que ce soit d'après les ouvrages des Philosophes, ou d'après le précepte de quelques Médecins célèbres, il est cer-

Mais il fera toujours difficile de persuader aux femmes, en général, que la belle proportion du corps des enfants, ne dépend point entièrement des soins qu'en prennent les Sages-Femmes &

La belle proportion du corps des enfants ne dépend point du maillot.

tain que, dans la Capitale, & même dans la plupart des grandes Villes du Royaume, nous voyons que la méthode de ne pas emmailloter les enfants, semble, depuis quelques années, vouloir prendre faveur. Mais ce n'est encore que chez des personnes riches, & seulement chez celles, ou qui nourrissent leurs enfants elles-mêmes, ou qui les font nourrir sous leurs yeux. Le nombre en est donc très-petit, & il ne s'augmentera que très-difficilement, à moins que le peuple, secouant le joug des préjugés, & parfaitement instruit de ses véritables intérêts, n'obéisse enfin à la voix de la Nature, & ne soit persuadé que le premier, le plus saint de ses devoirs, est celui d'élever ses enfants.

Alors on le verra, s'étudiant à chercher leur bien-être, écarter, de ces petits corps, susceptibles de la moindre impression, toutes ces bandes & toutes ces ligatures, qui les mettent à la gêne, à la torture, & auxquelles ils doivent, ou leur difformité, ou leur mauvaise *constitution*. On le verra prendre plaisir à voir leurs petits membres s'agiter & donner les premiers indices de leur destination, l'*exercice*. On le verra reconnoître & avouer, que le maillot n'a été imaginé, & ne doit être jamais pratiqué que dans le cas où les pieds, les jambes, les genoux, les cuisses, déformés par accident, demanderoient à être redressés : mais que, dans ce cas, il faut se garder d'employer le maillot ordinaire ; qu'il faut alors faire usage de plusieurs petits coussinets unis, placés, à propos, pour contenir ces parties dans la direction qu'elles doivent avoir. Car si l'enfant, qui ne fait que remuer, vient à se déranger, & qu'il soit serré dans cette position, il est à craindre que ces parties molles & délicates, étant ainsi comprimées, n'acquiescent de nouvelles difformités, bien loin d'être guéries de celles pour lesquelles on les emploie. Le peuple ne se plaindra plus alors que nos conseils entraînent dans des dépenses, parce qu'il sera convaincu que tous ses soins, toutes ses attentions, ne doivent avoir d'autre but que l'avantage de ses enfants, & que sa fortune, telle qu'elle soit, ne peut être mieux employée, qu'à remplir le premier & le plus essentiel de tous ses devoirs.

les Nourrices. Cependant, bien loin que tous leurs efforts, pour donner aux enfants une belle proportion, soient suivis de succès, on voit au contraire qu'ils produisent constamment des effets opposés, & que les enfants sont contrefaits, exactement dans la proportion des moyens, qu'on a employés pour prévenir leur difformité.

Les Sauvages proposés pour exemple.

Parmi les Sauvages, à peine voit-on des hommes contrefaits. Le nombre en est si petit, que l'on croit vulgairement qu'ils condamnent à la mort tous les enfants mal conformés. Ce qu'il y a de vrai, c'est qu'ils savent à peine ce que c'est qu'un enfant *noué*. Nous ferions nous-mêmes dans ce cas, si nous suivions leur exemple. Les Sauvages n'em-maillotent jamais leurs enfants; ils ne savent ce que c'est que de gêner le jeu de leurs *organes*. Ils les exposent en plein air; ils les baignent dans l'eau froide, &c. Par tous ces moyens, leurs enfants deviennent si forts & si robustes, que dans le temps où les nôtres sont à peine en état d'être tirés d'entre les mains des Nourrices, les leurs sont capables de pourvoir à leurs besoins.

Les animaux proposés pour exemple.

Les brutes n'emploient point d'art pour procurer une belle forme à leurs petits. Quoique la plupart soient très-déliçats, quand ils naissent, cependant nous ne les voyons jamais devenir contrefaits, faute d'avoir été emmaillotés. La Nature, à laquelle ils s'en rapportent, seroit-elle moins généreuse en faveur du genre humain? Non, sans doute; mais nous lui arrachons l'ouvrage des mains.

L'analogie de l'homme avec les autres animaux, la délicatesse des enfants, tout nous dit que ces derniers doivent être habillés largement, & libres de toute pression. S'ils ne peuvent articuler la

Nature de leurs douleurs, ils peuvent au moins donner des signes de leurs souffrances; & ils ne manquent jamais de le faire par des cris, quand ils sont trop ferrés dans leurs enveloppes. Ils ne sont pas plutôt débarrassés de leurs liens, qu'ils paroissent gais & contents : conduite étrange ! le même moment où on leur procure un peu de repos, est celui où on les met de nouveau dans les fers.

Si nous envisageons le corps d'un enfant, comme un composé de *vaisseaux* très-déli-cats, remplis d'un *fluide*, dans un mouvement perpétuel, le danger de la pression paroitra dans son plus grand jour. La Nature a voulu que le *fœtus* nageât au milieu d'un *fluide*, dont il est environné de toutes parts, afin qu'il fût à l'abri de la pression des corps étrangers. Elle a voulu que les parties du corps de l'enfant fussent molles & flexibles, afin qu'elles prêtassent davantage à leur accroissement. Cette attention de la Nature nous fait voir que toutes ses vues tendent à garantir les enfants de toute pression dangereuse, & à les défendre de tout ce qui pourroit gêner ou s'opposer à leurs mouvements.

Causes des dangers du maillot.

Les os des enfants sont *cartilagineux* : ils sont si tendres, qu'ils cedent facilement à la moindre pression, & qu'ils prennent aisément une mauvaise conformation, à laquelle on ne peut jamais, dans la suite, remédier. C'est de là qu'il arrive qu'un si grand nombre de personnes ont les épaules élevées, l'épine voûtée & la *poitrine* plate. Ces personnes étoient nées avec la même conformation que les autres, mais elles ont eu le malheur d'être déformées par l'application des bandes & par le maillot.

Mauvais effets du maillot.

Cette pression, en s'opposant à la libre *circulation des fluides*, empêche l'égale distribution de la nourriture dans toutes les parties du corps, & conséquemment l'accroissement des parties ne se fait plus dans la même proportion. Une partie acquiert trop de volume, tandis qu'une autre demeure trop petite. C'est ainsi que toute la forme du corps devient disproportionnée & défigurée. Ajoutez à cela, que lorsqu'un enfant est gêné dans ses liens, il cherche naturellement à s'éloigner de ce qui le blesse, & qu'en faisant contracter à son corps une posture contre nature, il acquiert une mauvaise conformation par habitude.

Il est vrai que cette mauvaise conformation peut provenir de foiblesse ou de maladie; mais, en général, elle est l'effet de la manière ridicule d'habiller les enfants. On peut attribuer, à cette cause, les neuf dixièmes au moins des hommes contrefaits. Une taille mal faite est non-seulement désagréable à la vue, mais encore cette mauvaise conformation peut nuire aux *fonctions vitales & animales*, & , par cette raison, la santé peut en être altérée : aussi voyons-nous qu'un petit nombre de ceux qui sont contrefaits, deviennent forts, & jouissent d'une bonne santé.

Opérations  
de la Nature  
auxquelles  
s'oppose le  
maillot.

Les changements, qui s'opèrent dans le corps des enfants, aussi-tôt qu'ils sont nés, tels que le passage de toute la masse du *sang* à travers les *poumons*, la *respiration*, &c., fournissent un argument encore plus fort pour prouver la nécessité de laisser le corps d'un enfant libre de toute pression. Ces *organes*, qui ne sont point encore accoutumés à ces nouvelles *fonctions*, sont facilement arrêtés dans leur action; & aussi-



tôt que cela arrive, la mort doit s'ensuivre (8).  
On auroit peine à imaginer de méthode plus

(8) Peu de personnes, excepté les gens de l'Art, sont à portée d'entendre ce passage. Sans entrer dans un détail scientifique, on peut, en peu de mots, mettre le général des hommes au fait des changements, qui s'opèrent dans l'économie animale, lorsqu'un enfant vient au monde.

Il faut d'abord savoir ce que c'est que la *circulation du sang* dans l'homme né; ensuite nous ferons connoître en quoi elle diffère dans le *fœtus*.

Le *cœur* est le principal organe de la *circulation*. C'est un *muscle* creux, dont la cavité est séparée en deux parties par une cloison : on appelle ces deux cavités, *ventricules*. Ces deux *ventricules* sont précédés de deux appendices, qu'on nomme *oreillettes*. Or, le *sang* qui est rapporté par la *veine-cave*, se jette dans l'*oreillette droite* du *cœur*, delà dans le *ventricule droit*. Aussi-tôt le *cœur*, se contractant, chasse le *sang*, qui est forcé d'entrer dans l'*artere du poumon*, d'où il est ramené, par les *veines* de ce *viscere*, dans l'*oreillette gauche*, pour se rendre dans le *ventricule gauche*. Le *cœur*, se contractant de nouveau, le pousse dans l'*artere aorte*, qui le porte dans toutes les parties du corps. Les *veines* le reçoivent alors, & le reportent dans le tronc principal de la *veine-cave*, qui le jette de nouveau dans le *ventricule droit* du *cœur*. Telle est la marche de la *circulation du sang*. Depuis l'instant où l'animal voit le jour, jusqu'à celui où il meurt, le *sang* suit cette route sans interruption.

Ce que c'est que la circulation du sang.

Mais, dans le *fœtus*, cette *circulation* diffère, en ce que le *sang*, rapporté par les *veines*, au lieu de passer entièrement dans le *ventricule droit*, passe en partie par un trou, nommé *ovale*, qui se trouve dans la cloison qui sépare l'*oreillette droite* d'avec la *gauche*. Il se trouve donc qu'il n'y a qu'une partie du *sang* qui passe dans le *ventricule droit*, & qui, par conséquent, pénètre dans l'*artere du poumon*. Mais, à l'entrée de cette *artere du poumon*, il y a un canal dans le *fœtus*, qui conduit directement à l'*artere aorte*; de sorte que presque toute cette partie de *sang*, qui étoit passée dans l'*artere pulmonaire*, passe dans l'*artere aorte*, sans entrer dans le *poumon*. On voit donc qu'il n'entre qu'une très-petite quantité de *sang* dans le *poumon du fœ-*

Différence qu'elle présente dans le fœtus.

efficace pour s'opposer aux mouvements des enfants, que l'emmaillement avec des bandes,

*tus*, bien différent en cela de celui de l'homme qui a respiré, à travers lequel passe tout le *sang* qui revient par les *veines*.

Comment  
le sang cir-  
cule dans le  
foie du fœtus.

Le *foie* offre encore une différence dans la *circulation du sang* chez le *fœtus*; car au lieu que, dans l'homme né, la plus grande partie du *sang*, rapporté par les *veines* du *bas-ventre* & des parties inférieures, pénètre dans le *foie*, il n'en passe, chez le *fœtus*, qu'une petite portion dans ce *viscere*; le reste gagne un canal qui se trouve à l'entrée de la *veine porte*, & qui conduit à la *veine cave*, d'où il se rend dans le *cœur*. La Nature a construit ce canal pour abrégier la *circulation*; pour empêcher que le *foie*, qui n'a d'action que par le jeu du *diaphragme*, un des *organes* de la *respiration*, ne devînt trop volumineux, & pour que la nourriture fût portée aussi-tot au *fœtus*. Lorsque la *veine ombilicale* ne reçoit plus rien, ce qui arrive, quand on a coupé le *cordon*, après la naissance de l'enfant, le canal se ferme, & le *sang* de la *veine porte* passe par le *foie*.

Le fœtus ne  
respire point  
dans le sein  
de sa mere.

On observera, relativement à la *respiration*, que le *fœtus* ne respire point dans le sein de sa mere. Ses *poumons* sont affaîlés : ils ne reçoivent alors que la quantité de *sang* nécessaire pour leur nourriture & leur accroissement. Dès que l'enfant voit le jour, l'*air*, qui entre par les narines & par la bouche, pénètre dans les *poumons* : il les développe; il gonfle les *vésicules bronchiales*, qui, laissant de l'espace entr'elles, permettent aux *vaisseaux* de s'étendre, de s'allonger & de recevoir une plus grande quantité de *sang*. L'expiration, ou l'action par laquelle on rend l'*air* que l'on a reçu, comprime les *vaisseaux*, & en exprime le *sang* dans l'*oreillette gauche*. La *respiration*, qui consiste à recevoir l'*air* & à le rejeter, une fois qu'elle s'est mise en jeu, subsiste jusqu'au dernier instant de la vie, comme on verra ci-après, Chap. II, note 1.

Le trou *ovale*, & le canal qui conduit, de l'*artere du poumon* à l'*artere aorte*, n'étant plus nécessaires, s'obliterent à la longue; de sorte qu'au bout de quelques années, ils sont entièrement bouchés.

Le *fœtus* présente encore plusieurs variétés, qu'il est inutile de détailler, parce qu'elles n'ont pas trait à la nécessité où sont les enfants, d'être absolument libres de toute compression.

Exc. (b). Si on emmaillotoit de la même manière & pendant un même espace de temps, un homme fait, il ne pourroit point absolument digérer, & tomberoit infailliblement malade. A combien plus forte raison le maillot ne doit-il pas nuire au tendre corps d'un enfant ? Laissons au Lecteur à en tirer la conséquence.

Que l'on fasse attention à tout ce qui vient d'être dit, & l'on ne sera plus étonné qu'une si grande quantité d'enfants périssent dans les *convulsions*, peu après leur naissance. Ces accès sont généralement attribués à quelques causes internes ; mais, dans le fait, ils sont occasionnés le plus souvent par notre manière imprudente de traiter les enfans. J'en ai vu un, à qui il prit des accès de *convulsions*, aussi-tôt après que la Sage-Femme l'eut emmailloté : je le fis déshabiller, les *convulsions* cessèrent sur-le-champ, & depuis, il n'en a plus été question. ( Il y a quelque temps, qu'appelé chez une femme en couche, je m'aperçus, en jettant les yeux sur l'enfant, qu'il avoit le visage d'un pourpre violet. La Garde & d'autres femmes qui étoient présentes, l'avoient bien observé ; mais elles l'attribuoient à la *constitution* de l'enfant, qu'elles regardoient comme devant périr sous peu de jours. En m'approchant de plus près, il ne me fut pas difficile d'en découvrir la cause. Il étoit tellement ferré dans ses langes, qu'il étoit impossible de passer le bout du doigt entre ses couvertures. Je le fis désemmailloter, & un quart-

Le maillot cause des convulsions aux enfans.

---

(b) Ce que je dis n'est pas pour le plaisir de blâmer un usage qui n'existe plus ; car, dans presque toute l'Angleterre, même aujourd'hui, aussi-tôt qu'un enfant est né, on lui roule fortement sur toutes les parties du corps, une bande qui a cinq ou six pieds de long.

d'heure après il avoit repris le teint & les couleurs naturelles). J'aurois mille exemples pareils à rapporter, s'il étoit nécessaire.

Dangers des  
épingles pour  
attacher les  
vêtements  
des enfants.

On risqueroit infiniment moins de fixer les vêtements des enfants avec des cordons, qu'avec des épingles : les épingles irritent, piquent très-souvent leur tendre *peau*, & occasionnent des Maladies. Chez un enfant, mort dans les *convulsions*, on a trouvé une épingle enfoncée d'un demi-pouce dans sa *peau* : il est de toute probabilité que ces *convulsions* n'avoient point eu d'autres causes.

Dangers de  
la trop gran-  
de quantité  
de vêtements.

Les enfants ne sont pas seulement blessés par les ligatures qui attachent leurs habits; ils le sont encore par la quantité de leurs vêtements. Tout enfant qui vient de naître, a un certain degré de *fièvre*; & le surcharger de beaucoup de vêtements, c'est vouloir augmenter cette *fièvre*. Ce n'est pas tout : on couche ordinairement les enfants dans le lit de leur mere, qui, elle-même, a très-souvent la *fièvre*. Ajoutons à cela la chaleur de la chambre à coucher, dans laquelle on laisse les enfants; le *vin* & les autres substances échauffantes qu'on leur donne souvent aussi-tôt qu'ils sont nés : tous ces objets, combinés ensemble, comme il arrive très-souvent, peuvent augmenter la *fièvre* au point que la vie de l'enfant soit exposée.

Dangers de  
tenir les en-  
fants trop  
chaudemment.

Le danger de tenir les enfants trop chaudement, paroitra dans un plus grand jour, si l'on fait réflexion qu'après avoir été traités, comme nous venons de le faire voir, pendant quelque temps, on les envoie ensuite nourrir à la campagne, où ils ne trouvent que des maisons froides. Est-il étonnant qu'après une transition aussi subite, ils soient saisis d'un froid mortel, ou qu'ils con-

tractent quelque autre Maladie dangereuse ? Quand un enfant est tenu trop chaudement, les *poumons*, ne pouvant pas être suffisamment dilatés, contractent une foiblesse qu'ils conservent toute la vie : de là les *rhumes*, la *toux*, la *consomption* & les autres *Maladies de poitrine*.

Il seroit minutieux d'entrer dans le détail des objets qui composent l'habillement des enfants. Leurs habits seront toujours différents, relativement aux pays, aux coutumes & aux goûts des peres & meres. La grande regle à observer, *c'est qu'un enfant n'ait pas plus d'habits qu'il n'en faut pour qu'il soit tenu chaudement, & que ces habits soient faits de maniere qu'il soit libre dans tous ses mouvements.*

Regle générale à suivre dans leur habillement.

(Les habits des enfants peuvent, en France, se réduire à un très-petit nombre. Une petite chemise : une petite camifole de laine ou de futaine, dont les manches tomberoient jusqu'au coude : un petit toquet d'une étoffe molle & flexible, sans être attaché, sur-tout avec des brides ; les mouvements de l'enfant, dans ces premiers temps, n'étant pas assez considérables pour appréhender qu'ils le fassent sauter, doivent composer tous ses vêtements. A mesure que les cheveux de l'enfant croissent, le toquet devient moins nécessaire ; de maniere qu'au bout d'une année, on peut lui laisser la tête nue.

En quoi doivent consister les habits des enfants.

Tant que l'enfant ne marche pas, il n'a pas besoin de chaussure : on peut, tout au plus, lui mettre de petites sandales, qui s'attachent avec des rubans ou des cordons, de maniere que ses pieds soient absolument à l'aise : cette chaussure lui servira même quand il marchera. On feroit encore mieux de se servir, au lieu de sandales,

de petits sabots de bois qui soient larges , sur-tout quand l'enfant sortira.

Comment ils doivent être vêtus & couchés la nuit.

La nuit , au lieu de langes , de bandes , &c. ; on placera l'enfant dans son berceau , avec sa seule chemise , sur des linges doux & bien secs ; ensuite on le couvrira , sans le ferrer , avec une petite couverture de laine , en faisant rabattre un linge fin , pour qu'elle ne touche point son visage délicat. L'enfant doit être posé horifontalement ; tantôt sur un côté , tantôt sur un autre , afin de favoriser la sortie des *phlegmes* , qui embarrassent la *trachée artère* & gênent la *respiration*.

Ces habits doivent composer toute la garde-robe des enfants , jusqu'à l'âge où ils servent à différencier les deux sexes. Mais il faut qu'ils soient très-multipliés , afin de les changer aussitôt qu'ils sont sales ; la *propreté* , comme on le dira bientôt , étant ce qui contribue le plus à la conservation de la santé des enfants.

Habits des enfants de trois à quatre ans.

Quand on commence à distinguer les sexes par les habits , ce qui peut arriver , ou plutôt ou plus tard , au choix des parents , on peut suivre la mode qui s'est introduite depuis peu , relativement aux garçons , de les habiller en Matelots , en Hussards , en Turcs , &c. Ces petits vêtements sont composés de culottes larges , hautes , & qui descendent de manière à leur tenir lieu de bas ; le reste de l'habit est une veste large , boutonnée par-devant. Les enfants ne doivent porter , ni cols , ni jarretières ; ces petites cravattes , en forme de fraise , attachées avec des rubans , sans être ferrées , paroissent très-bien convenir. Ils ont encore moins besoin de bonnets , de chapeaux , à cet âge , qu'à tout autre : il faut que les enfants soient accoutumés de bonne heure au froid &

aux

aux intempéries de l'air ; & s'ils font habitués au bain froid , dont nous parlerons dans la suite , il faut que leurs habits soient faits d'étoffes très-légères , & qu'ils soient les mêmes pour toutes les saisons. Cette forme d'habit peut conduire l'enfant jusqu'à l'âge de six ou sept ans , même plus tard.

Il ne faut pas trop se presser de l'affubler de nos habits étroits & courts , dont toute l'élégance semble ne consister que dans la justesse. Nos jarretières ; nos jarretières de culottes , ferrées avec des boucles ; les ceintures de nos culottes , ferrées avec des boucles ; nos cols , ferrés avec des boucles ; nos souliers , jamais assez justes , fortement ferrés encore avec des boucles ; le collet , les poignets de nos chemises , ferrés par des boutons ; tant de ligatures , tant d'entraves , semblent n'avoir été imaginés qu'en dépit du bon sens , & pour contrarier la Nature. Les enfans ne devroient prendre nos habits , qu'après qu'ils ont pris absolument leur forme & leur accroissement. Il est bien étonnant que nos modes , ridiculisées par nos voisins , en ce qui concerne les ajustemens , aient été adoptés , par eux & par toute l'Europe , en ce qu'elles ont d'absurde , de nuisible à la santé , & de contraire aux intentions de la Nature.

Il ne faut pas se presser de leur mettre nos habits , qu'ils ne devroient porter que lorsqu'ils sont formés.

Quant aux petites filles , leurs habits doivent être absolument les mêmes que ceux des garçons , pendant les deux premières années & même au-delà. Quand on change l'habillement des garçons , on peut changer le leur. Mais , d'après ce que l'Auteur va dire des *corps de baleine* , des *corps de cuir* , &c. , on se gardera bien d'en faire porter aux petites filles. On sera persuadé que la finesse de la taille a , comme toutes les autres choses ,

En quoi doit consister l'habillement des petites filles.

ses proportions & sa mesure, passé lesquelles elle est certainement un défaut.

Ainsi l'on ne fera plus consister la beauté des femmes, en ce qu'elles soient *coupées en deux comme des guêpes*. On sentira que cette forme choque la vue & fait souffrir l'imagination. On suivra l'usage que quelques personnes de bon sens ont introduit, & dont on commence déjà à sentir les bons effets, qui est de mettre aux petites filles de petits corsets, faits de deux toiles simples, posées l'une sur l'autre, & attachées avec des rubans. Dessus ce petit corset, on leur mettra une robe ou un fourreau d'étoffe légère, mais jamais trop précieuse, afin que la crainte de les gâter n'empêche pas ces petites filles de se livrer aux *exercices* nécessaires à leur âge. Ce que je dis ici des habits des filles, relativement à la simplicité, doit s'entendre aussi de ceux des garçons. On n'attachera point leurs bas avec des jarretières, mais avec des cordons, qui se joindront à d'autres fixés à leurs chemises. On leur fera porter des petites sandales ou des petits sabots, les uns & les autres très-larges : les pieds *Chinois* ne peuvent servir qu'à nous faire gémir sur le ridicule des hommes, même les plus sages. On ne leur mettra, ni collier, ni rubans au cou ; à moins qu'on ne les tienne très-lâches. On les laissera sans bonnet, ainsi que les garçons.

A mesure que les enfants croîtront, on changera leurs vêtements. Tout ce qui gêne & contraint la Nature, est de mauvais goût. « Cela est » vrai des parures du corps comme des ornements » de l'esprit. La vie, la santé, la raison, le bien-être, doivent aller avant tout. La grace ne va » point sans l'aisance : la délicatesse n'est pas la » langueur, & il ne faut pas être mal-sain pour

On ne doit jamais mettre aux enfants des habits trop précieux. Pourquoi ?



» plaire. On excite la pitié quand on souffre ;  
 » mais le plaisir & le désir cherchent la fraîcheur  
 » de la santé ». *Emile*, tome IV.)

Les *corps de baleine* sont des instruments mortels. Un volume ne suffiroit pas pour décrire les mauvais effets qu'a produits cet ajustement ridicule. La faveur extravagante à laquelle ils étoient parvenus, paroît cependant un peu tombée ; & l'on peut espérer qu'il viendra un temps, où l'on sera assez sage, pour se persuader que la belle conformation ne dépend, ni des *corps de baleine*, ni des courroies de cuir (c).

Dangers  
des corps de  
baleine ;

(Les dangers, qui accompagnent l'usage de ces especes de *corps*, & de tous les *corps*, en général, ne sont, ni moins grands, ni moins multipliés que ceux du *maillot*. Ces dangers tiennent à leur forme, qui est absolument vicieuse : ils sont évafés d'en-haut, étroits d'en-bas ; de sorte que leur structure est diamétralement opposée à celle de la *poitrine*, qui représente un cône, dont la pointe est au cou, & la base au *creux de l'estomac*. De vingt *cancers*, dit ASTRUC, dix-neuf doivent leur origine aux *corps de baleine*).

Les corps  
sont dange-  
reux par leur  
forme, qui  
est opposée  
à celle de la  
poitrine.

Nous ajouterons seulement, par rapport aux habits des enfants, qu'ils doivent être tenus très-propres. Les enfants *transpirent* plus que les adultes ; & si leur linge n'est pas changé souvent, il

Les habits  
des enfants  
doivent être  
tenus très-  
propres.

(c) Les *corps*, faits de lanieres de cuir, sont portés, dans toute l'Angleterre, par les femmes de la classe inférieure du peuple. On est révolté quand on entend des meres, assez insensées pour lacer leurs filles de la maniere la plus fessée, & par conséquent la plus dangereuse, dire qu'elles ne le font que dans l'intention de leur donner une belle taille. Comme le raisonnement ne peut rien sur cette espece de gens, je me contenterai de leur demander, pourquoi, sur onze personnes mal conformées, l'on compte dix femmes ?

Qui sont  
cause que sur  
onze person-  
nes incom-  
modées, il y  
a dix fem-  
mes.

devient nuisible. Le linge sale écorche & déchire la *peau* ; il occasionne une mauvaise odeur ; & , ce qu'il y a de plus fâcheux , il engendre de la vermine , & donne naissance aux *Maladies cutanées* , ou de la *peau*.

Importance  
de la propreté  
à l'égard des  
enfants.

Si la propreté rend les enfants agréables à la vue , elle contribue aussi à conserver leur santé. Elle facilite la *transpiration* ; & , par ce moyen , elle aide le corps à se débarrasser des humeurs superflues , qui , lorsqu'elles sont retenues , occasionnent toujours des Maladies. Une mere ou une Nourrice , ne peut être excusable de laisser les enfants dans la mal-propreté. Les femmes pauvres peuvent être forcées de ne donner à leurs enfants que des habits grossiers ; mais si elles ne les tiennent pas propres , cela ne peut être que par leur propre faute.

## § I. V.

### *Des Aliments des Enfants.*

Le lait est  
la nourriture  
des enfants.

LA Nature , non-seulement fournit une nourriture convenable aux enfants , mais encore elle se charge elle-même de la leur préparer , lorsqu'ils viennent au monde. Cette attention cependant ne paroît pas satisfaire quelques personnes , qui , se croyant plus sages , veulent nourrir leurs enfants sans leur donner de cet *aliment* naturel. Rien ne prouve davantage l'éloignement , que les hommes font paroître à se conformer aux loix de la Nature , que les tentatives qu'on fait pour nourrir les enfants sans le secours des mamelles. Le *lait* de la mere , ou d'une Nourrice , qui jouit d'une parfaite santé , est , sans contredit , la nourriture la meilleure qu'on puisse présenter aux enfants. Ni l'art , ni même la

Nature, ne peuvent, par aucun moyen, remplacer cet aliment excellent.

Sans doute que les enfants peuvent paroître profiter pendant quelque temps, sans le secours de la mamelle : mais quand ils viennent à avoir des dents, la petite vérole ou toute autre Maladie, ordinaire à l'enfance, ils périssent communément (9).

A quoi sont exposés les enfants qui ne têtent point.

(9) Ces réflexions paroissent avoir trait à un usage commun en Allemagne, qui a sans doute passé en Angleterre, & qui voudroit s'introduire en France. Les femmes Allemandes, qui n'ont point de lait, & qui ne veulent point confier leurs enfants à des mains étrangères, les nourrissent avec de l'eau d'orge, un peu de pain, & du lait de vache ou d'autres animaux. M. CASSINI DE TURRY rapporte, dans la relation d'un voyage fait dans cette partie de l'Europe, qu'il a vu beaucoup de ces femmes, & que les enfants qui avoient été nourris de cette maniere, étoient plus sains & plus robustes, que ceux qui étoient nourris par des femmes mercenaires.

Ce que font, en Allemagne, les femmes qui n'ont pas de lait.

Mais que l'on n'aille pas en conclure que le lait de la mere n'est point nécessaire pour nourrir un enfant. Rien ne peut nous engager à priver le nouveau-né de cette nourriture élémentaire, que la Nature, toujours sage dans ses vues, fait abonder, quand il le faut, dans le sein d'une mere, pour servir à la conservation & à l'accroissement de son enfant. Disons, au contraire, avec M. BALLEXERD, que la meilleure nourriture de l'enfant est la substance dans laquelle il a été conçu, & que la Nature, qui fait tout pour le mieux, donne une préparation graduelle au lait de la mere, qui convient parfaitement à la disposition des organes de son enfant; c'est-à-dire, que ce lait a une telle préparation, les premiers jours, le premier mois après l'accouchement, que cette nourriture est précisément celle qui convient le plus à l'enfant de cet âge; & que si, par la suite, il acquiert plus de consistance, c'est qu'il doit satisfaire à des organes plus forts.

Convènonz seulement que la coutume des femmes d'Allemagne paroît très-sage : qu'il est infiniment plus dans l'ordre de la Nature de donner à un enfant du bon lait d'animaux, quand la mere n'en a pas, que de le livrer à des

Il vaut mieux donner à un enfant du bon lait d'animaux, que

Il faut présenter l'enfant au tetton dès qu'il paroît demander à tetter.

Utilité du premier lait.

A peine un enfant est-il né, qu'il témoigne une disposition à tetter : il n'est point de raison qui puisse dispenser de le satisfaire. Il est vrai que les meres n'ont pas toujours du *lait* dans les *mamelles* immédiatement après être accouchées ; mais faire tetter l'enfant, c'est le moyen de l'y faire venir. Une autre raison, c'est que le premier *lait*, que l'enfant tire de la mamelle, remplit l'indication de le purger beaucoup plus sûrement que toutes les *drogues* des Apothicaires. Cette succion prévient en outre l'*inflammation*, les *fièvres* & les autres Maladies auxquelles sont exposées les femmes en couche (10).

De le confier à une Nourrice mercenaire.

Nourrices mercenaires, parce que cette mere peut encore donner à son enfant tous les soins, toutes les attentions qu'il est en droit d'attendre d'elle.

Si donc une femme n'a point de *lait*, & qu'elle se rende enfin à ses devoirs, en élevant elle-même son enfant, il faut qu'elle commence par lui donner du bon *lait de vache* coupé, afin qu'en le rendant léger, elle le rapproche davantage de la consistance de celui, que fournit la mamelle, dans les premiers jours de l'accouchement : peu-à-peu elle y mettra moins d'eau, & parviendra enfin à le donner pur.

Ce que c'est que le premier lait de la mere ; ses usages, &c.

(10) La premiere substance, que fournit la mamelle, douze ou quinze heures après la naissance de l'enfant, est un *petit lait séreux*, clair, un peu *aigre*, appelé *colostrum* par les Médecins. Ce *petit lait* fait l'office de *purgatif* dans l'*estomac* & dans les *intestins* d'un enfant : il lui fait rendre le *méconium*, ou les excréments, quand ils ne sont pas sortis d'eux-mêmes, comme nous le dirons, Tom. IV, Chap. LI, § II, Art. 1. Le *colostrum* est donc un *aliment*, que la Nature a destiné à l'enfant pour lui nettoyer les *premieres voies*, & par ce moyen, lui éviter des *tranchées* & prévenir les autres Maladies, suites ordinaires des mauvaises *digestions*. On lui fait donc le plus grand tort, quand on le prive de cette liqueur bienfaisante, & quand on lui fait prendre un *lait* plus fait, plus âgé ; un *lait* qui a quatre, six, huit mois, quelquefois un an, quelquefois davantage. Les femmes qui ne nourrissent point leurs enfants, les exposent donc aux Maladies que

Il est étonnant qu'on croie généralement que les premières choses qu'on doit donner aux enfants, soient des *drogues*. Commencer ainsi par des *remèdes*, c'est vouloir que l'on finisse avec eux. Il arrive quelquefois, il est vrai, que l'enfant ne se débarrasse pas aussi promptement du *méconium*, ou de ses excréments, qu'il le devrait : cela a engagé les Médecins à ordonner quelques légers *laxatifs*, pour débarrasser les *premières voies*. Les Sages-Femmes n'ont pas manqué de saisir cette idée, & de donner à l'enfant du *sirup*, de l'*huile*, &c., que ces *drogues* soient nécessaires ou non. Surcharger un enfant de substances aussi indigestes, aussi-tôt qu'il est né, c'est vouloir le rendre malade, puisqu'elles sont plutôt capables d'occasionner des Maladies que de les prévenir.

Dangers des drogues qu'on donne aux enfants nouveau-nés.

Les enfants, qui viennent de naître, sont rarement long-temps sans aller à la selle, ou sans uriner, quoique ces *évacuations* puissent être supprimées quelques jours sans danger. Mais s'il leur faut quelque chose avant que de tetter, qu'on leur donne de l'eau *miellée*, à laquelle on peut ajouter une égale quantité de *lait* frais. Si on leur donne cette espèce d'*aliment* sans *vin*, sans *sucre*, sans *épices*, on n'échauffera point le *sang*, on ne surchargera point l'*estomac*, on ne causera point de *tranchées*.

Ce qu'on peut leur donner lorsqu'ils ne vont pas à la selle les premiers jours de leur naissance.

Aussi-tôt qu'un enfant voit le jour, presque tout le monde s'imagine qu'il est foible; qu'il est prêt à périr de besoin. L'idée des *cordiaux*

Dangers du vin & des autres cordiaux les premiers jours de la naissance.

---

cette liqueur a la vertu de prévenir; & toutes ces femmes sont dans ce cas, puisqu'il est impossible qu'elles rencontrent des Nourrices qui soient accouchées en même-temps qu'elles, & à qui elles puissent confier leur enfant, au moment qu'il vient de naître.

s'est naturellement présentée. En conséquence on n'oublie jamais de mettre du *vin* dans la première chose qu'on lui donne. Rien de plus faux que cette façon de raisonner ; rien de plus nuisible à l'enfant que la conduite qui est fondée sur un pareil raisonnement. Les enfants n'ont besoin que d'une très-petite quantité de nourriture pendant un certain temps après être nés, & ce qu'il faut leur donner doit être liquide, léger, *rafraîchissant* : la moindre quantité de *vin*, ou même de *sucre*, est capable de les échauffer & d'enflammer leur *sang*. Toute personne un peu instruite sur cette matière, fait que la plupart des Maladies des enfants, procedent de la chaleur de leurs humeurs.

Les enfants nouveaux-nés n'ont besoin que d'une très-petite quantité de nourriture.

Quand il faut commencer à donner aux enfants d'autres aliments que le lait de la Nourrice.

Si la mere ou la Nourrice a assez de *lait*, l'enfant n'aura besoin que de très-peu, ou même point du tout d'autres *aliments*, pendant les trois ou quatre premiers mois. Après ce temps, il est en état de prendre, une ou deux fois par jour, un peu d'*aliments* de facile *digestion*, tels que du pain émié dans du *lait* ; de la soupe au *lait* ; du bouillon léger, avec un peu de pain dedans, &c. Cette nourriture soulagera la mere, accoutumera l'enfant par degré à prendre des *aliments* plus solides, & rendra l'instant de le sevrer moins difficile & moins dangereux.

( Il ne faut pas trop se hâter de donner aux enfants des *aliments* solides. Il y en a qui, au terme qu'indique l'Auteur, sont en état de les digérer ; mais le plus grand nombre est encore trop foible, sur-tout dans les grandes Villes. D'ailleurs comme les enfants doivent tetter au moins un an, quand on ne s'y prendroit que six mois d'avance, pour les accoutumer peu à peu au sevrage, on auroit encore du temps de reste.

En général, ce sont les *dents* qui doivent fixer le temps de donner aux enfants des *aliments* solides. Les *dents* indiquent, d'une manière plus sûre que tous les raisonnements, que la Nature demande d'autres *aliments* que le *lait* ).

Toute transition subite doit être évitée dans la nourriture. C'est pourquoi les premiers *aliments* des enfants doivent non-seulement être simples, mais encore approcher, autant qu'il est possible, des propriétés du *lait* : le *lait* lui-même doit faire la principale partie de leur nourriture, & avant qu'ils soient sevrés, & long-temps après.

Quels doivent être ces aliments.

Le lait;

Après le *lait*, nous devons recommander le bon *pain* léger. On peut donner du *pain* à un enfant aussi-tôt qu'il fait paroître de la disposition à mâcher : on peut même lui en accorder en tout temps & autant qu'il paroîtra s'en occuper. Le *pain*, que l'enfant met dans sa bouche, aide les *dents* à percer : il excite la filtration de la *salive*, qui, se mêlant dans l'*estomac* avec le *lait* de la Nourrice, concourt à former une excellente nourriture.

Le bon pain léger.

( Nous ne nous étendrons pas sur l'usage barbare où l'on est, d'envoyer les enfants chez les Sevreuses : ce qui a été dit sur la nécessité où sont les meres d'allaiter elles-mêmes leurs enfants, doit s'entendre aussi de l'obligation où elles sont de les sevrer elles-mêmes, puisqu'ils ne sont point encore élevés. En vain on alléguera le bon *air* dans lequel demeurent ordinairement les Sevreuses, & la compagnie des petits camarades que les enfants y trouvent. Ces deux avantages, qu'ils peuvent également trouver dans la maison paternelle, ne peuvent balancer tous les inconvéniens qui se rencontrent en foule chez ces femmes. Les Sevreuses sont, par état, impérieuses, dures

Dangers de mettre les enfants chez les Sevreuses.

& intéressées à l'excès : leur ame inaccessible , par habitude , à tout sentiment de tendresse , est livrée à une cupidité infatiable , qui leur fait préférer le moindre gain au bien-être de l'enfant , & les porte à mépriser leurs pleurs & leurs cris. En proie aux préjugés , elles ne savent obéir qu'à une mauvaise routine , que la paresse & l'avarice rendent plus mauvaise encore.

Défauts des  
Sevreuses.

Aussi les *aliments* les plus *indigestes* , plutôt propres à empâter , & à rassasier les enfants qu'à les nourrir , seront toujours ceux qu'elles préféreront ; & leur paresse les portera à laisser croupir ces petits malheureux dans l'ordure plutôt que de troubler l'ordre qu'elles prétendent avoir mis dans leurs maisons , & par lequel elles ont fixé à une certaine heure le temps de les changer. Si ces enfants viennent à tomber malades , ils manqueront de tout ; ils périront , à moins que la *diète* ne soit le seul *spécifique* contre leur Maladie.

Les Sevreuses entassent les enfants dans de petites chambres , qu'elles appellent des dortoirs : quel que soit l'*air* qu'ils respirent dans le jour , celui de la nuit est plus que capable d'en détruire les bons effets. J'ai vu chez une de ces femmes , douze lits , sans compter celui de la domestique , dans une chambre si petite , qu'il restoit à peine la place d'une chaise , & que , pour faire les lits , la domestique étoit obligée d'en sortir la moitié. Ajoutez que la plupart de ces petits lits ou berceaux avoit un pavillon , qui les fermoit presque hermétiquement. Il est , en vérité , étonnant qu'on ne trouve pas plus souvent de ces enfants morts le matin. D'après ce tableau , quelle est la mere qui devroit refuser de sevrer elle-même son enfant ? )



Les enfants font paroître de bonne heure de l'inclination pour mâcher tout ce qui se trouve sous leurs mains. Si les parents s'en apperçoivent, ils n'en connoissent point, en général, le but : car, au lieu de leur donner quelques choses qui puissent en même-temps exercer leurs gencives & améliorer leur nourriture, ils leur mettent ordinairement dans la bouche un hochet, formé d'un métal dur ou de crystal. Une crouste de pain est le meilleur hochet possible ; elle répond mieux à cette intention : elle a en outre la propriété de nourrir l'enfant & d'exciter l'écoulement de la *salive* dans l'estomac. La *salive* est une liqueur trop précieuse pour la laisser perdre (11).

Dangers du hochet de métal. Ce qui doit y suppléer.

(11) Tout le monde fait ce que c'est que la *salive* ; mais tout le monde ne fait pas de quelle importance elle est dans l'économie animale, & que cette humeur claire, transparente, visqueuse, est un *savon détersif*, assez subtil, composé de beaucoup d'eau & de matieres *salines* & *huileuses*.

Ce que c'est que la *salive*,

Ce sont toutes ces qualités qui la rendent le meilleur *dissolvant* connu. Sans elle, les *aliments* ne peuvent être divisés convenablement : leurs molécules aqueuses & *huileuses* ne peuvent être unies, liées entre elles, sans son secours. On a vu des personnes qu'une solution de continuité dans la levre inférieure, réduisit à un état de maigreur si considérable, qu'elles ressembloient à des squelettes vivants, parce que la *salive*, se faisant un passage par ce défaut, étoit perdue pour le travail de la *digestion*.

Importance de la *salive* pour la digestion.

Ceux qui salivent beaucoup, soit qu'ils en aient contracté l'habitude, soit qu'ils excitent cette *salivation* en fumant, ou en mâchant du tabac, sont, toutes choses égales d'ailleurs, plus maigres, moins forts & plus languissants que les autres hommes. Le fameux RUISCH a guéri une Dame, habituée à crachoter sans cesse, & tombée dans un *marasme* qui ôtoit toute espérance de guérison, en lui ordonnant de moins cracher, & de s'en déshabituer ensuite totalement. Si la *salive* est une substance si nécessaire à la *digestion*, si intéressante pour

Dangers qui résultent de la perte de la *salive*.

Maniere  
d'apprêter le  
pain pour les  
enfants.

Le pain peut être donné tout sec aux enfants ; on peut aussi en préparer quelques mets. Un des meilleurs , est de le faire bouillir dans de l'eau ; ensuite d'en ôter cette eau , & de verser sur le pain une quantité convenable de lait frais ( tiède , si l'on veut , mais ) qui n'ait pas bouilli : le lait est plus sain & plus nourrissant employé de cette maniere , que lorsqu'il a bouilli ; il est moins propre à resserrer.

Avantages  
de la panade.

( Ce mets , inconnu dans ce pays , paroît très-convenable , puisqu'il est certain , d'après BOERRHAAVE , que le lait qui a bouilli , se gâte , en ce qu'il perd sur le feu ses parties les plus saines & les plus fluides. Ce mets revient assez à ce que nous appellons *panade* , dans laquelle on met du *beurre* , au lieu de *lait*. La *panade* en usage , sur-tout dans nos Provinces méridionales , est le meilleur mets pour les enfants , après celui dont on vient de parler. Si l'on ne se servoit

la conservation de la santé , combien sa perte n'est-elle pas funeste à un enfant ? Combien n'est-on point coupable de la favoriser , en mettant , dans la bouche de cet enfant , un corps dur , qui , forçant les levres & les deux mâchoires d'être sans cesse entr'ouvertes , fournit un passage à la *salive* , qui coule d'autant plus abondamment à l'extérieur , que l'enfant fait plus de mouvements avec ses mâchoires ? Car il est de fait que la *salive* est excitée par l'action des mâchoires , & que , dans le temps des repas , elle est infiniment plus copieuse que dans le temps où la bouche est dans l'inaction.

Ce qui dis-  
tingue la sali-  
ve d'avec les  
crachats , les  
phlegmes ,  
&c.

Il faut bien distinguer la *salive* d'avec les *crachats* , d'avec les *phlegmes* , &c. Le caractère que je viens de donner de la *salive* , doit empêcher de s'y méprendre. Les *crachats* , les *phlegmes* qui coulent des *fosses nasales* & *maxillaires* , & que fournissent d'autres *glandes* , comme celles de la gorge , de la *trachée artère* , &c. , doivent être rejetés , puisque leur consistance épaisse nuiroit à la *digestion* , bien loin de lui être utile.

que de ces deux especes d'aliments jusqu'à la fin de la seconde année, où les enfants commencent à avoir quelques dents molaires, ils seroient bien moins sujets aux Maladies qui leur sont si familières, telles que les aigreurs, les vers, les engorgements du mésentere, le carreau, les coliques continuelles, les dévoiements, les selles glaireuses, grises, jaunes, vertes, noires; les bouffissures du bas-ventre, les vents, enfin tous les symptômes convulsifs, auxquels les expose une nourriture extrêmement grossiere & des plus indigestes, la bouillie: espece de mastic qui engorge les routes étroites que le chyle prend pour se rendre à la masse du sang.

Maladies  
occasionnées  
par la bouil-  
lie.

« Tous les Médecins voient & décrivent ces  
» Maladies, dit M. ZIMMERMANN, & aucun  
» ne peut les prévenir, par rapport à l'aveugle-  
» ment opiniâtre des femmes, &, en général,  
» du peuple. D'où vient que sur vingt-cinq mille  
» morts, il se trouve maintenant à Londres,  
» tous les ans, huit mille enfants qui meurent  
» de convulsions, si ce n'est parce qu'on leur far-  
» cit l'estomac & les intestins d'un aliment ( la  
» bouillie ) qui les empoisonne? Mais il seroit plus  
» aisé de transporter les Alpes dans les vastes plai-  
» nes de l'Asie, que de défabuser une femme,  
» écervelée ». *Traité de l'Expérience*, &c. par M.  
ZIMMERMANN, traduit par M. LE FEBVRE DE  
V. D. M. T. III, p. 36.

Il y a des Auteurs qui conseillent de faire rôtir la farine, & ensuite d'en faire de la bouillie. Ils prétendent qu'elle est moins pesante, moins visqueuse, & d'une moins difficile digestion. Je ne fais; mais il me semble qu'il doit arriver tout le contraire. Le feu, en faisant évaporer la partie aqueuse de la farine, la prive de son

plus grand *dissolvant* ; & si cette torréfaction est portée à un certain degré , il ne doit plus rester qu'une cendre , qui , de toutes les substances , est la moins digestible.

Quelques éloges que l'on ait donné au *riz* , il ne me paroît pas exempt de la plupart des inconvénients , que l'on reconnoît dans la farine. Il y a beaucoup de personnes à qui il donne des rapports *aigres* , preuve de mauvaise *digestion*. On n'en doit point être surpris , puisque le *riz* est un vrai *froment* , qui doit fournir une vraie farine ; & qu'on a reconnu , de toute antiquité , qu'il faut que la farine *fermente* , pour qu'elle soit susceptible de *digestion*. Le *lait* , le *pain* , & les diverses préparations faites avec le *pain* , sont donc les seuls mets propres aux enfants jusqu'à l'âge de deux ans , comme on le dira plus bas ).

A un enfant plus avancé , le *pain* peut être donné dans du bouillon de veau ou de poulet. Le *pain* est un *aliment* propre aux enfants , dans tous les temps , pourvu qu'il soit pur ; qu'il soit fait avec des grains non gâtés , & qu'il ait bien *fermenté*. Mais si on le mêle avec des fruits , du *sucré* , ou toute autre substance semblable , il devient moins salubre , ( comme nous le ferons voir note 7 du Chap. III de ce premier volume. )

Quand il faut donner de la viande aux enfants.

Inconvénients de la viande.

C'est assez de donner de la viande aux enfants quand ils ont des *dents* , pour la broyer : on ne doit jamais leur en accorder qu'après qu'ils ont été sevrés ; encore ne doit-on leur en donner que très-peu. Il est vrai que lorsque les enfants vivent entièrement de *végétaux* , ils sont sujets à avoir des *aigreurs* : mais , d'un autre côté , la viande leur échauffe le *sang* , les dispose aux *fiè-*

*vires* & aux autres *Maladies inflammatoires*. On voit donc que la nourriture la plus propre aux enfants, doit être un mélange de substances *animales & végétales*.

Rien de plus nuisible aux enfants que la méthode ordinaire de sucrer leurs *aliments*. Cela les excite à en prendre plus qu'ils ne devroient, & ils deviennent bouffis & trop gras. Une chose assez certaine, c'est que si leurs *aliments* étoient simples & purs, ils n'en prendroient jamais plus qu'il ne leur en faut. Les excès, que commettent les enfants, sont absolument dus aux Nourrices. S'ils sont gorgés de nourriture à toute heure; si, pour les exciter à la prendre, on la rend douce & agréable au palais, est-il étonnant qu'ils soient portés à en demander plus qu'ils n'en doivent avoir?

Dangers  
de sucrer les  
aliments des  
enfants.

( Outre ces inconvénients, qui peuvent avoir les suites les plus dangereuses, il en est un autre qui n'est pas moins à craindre : car leur donner des sucreries, des confitures, des dragées, enfin tout ce qu'on appelle ordinairement *bonbons*, c'est vouloir les dégouter de *lait*, de *pain*, de *panade* & des autres *aliments* simples, les seuls qui leur conviennent ).

Les enfants peuvent souffrir d'une trop petite, comme d'une trop grande quantité de nourriture. Après qu'ils sont sevrés, il faut leur en donner quatre ou cinq fois par jour; & jamais plus qu'il ne leur est nécessaire par chaque repas. On se gardera de les accoutumer à manger la nuit. Les enfants profitent davantage en leur donnant des *aliments* en petite quantité, souvent répétée. De cette manière, on ne surcharge pas leur *estomac*, on ne force point la *digestion*, & on remplit plus sûrement les vues de la Nature.

Quantité d'a-  
liments né-  
cessaire aux  
enfants.

Les Auteurs qui ont écrit sur la méthode de nourrir les enfants, se sont élevés avec tant de véhémence contre la trop grande quantité de nourriture, que la plupart des peres & meres, pour éviter cet excès, sont tombés dans l'excès contraire, & que par là ils ont ruiné le *tempérament* de leurs enfants.

Dangers de  
nourrir trop  
peu les en-  
fants.

( Il y a des peres & meres qui retranchent de la nourriture à leurs enfants, par la seule raison qu'ils ne veulent pas qu'ils deviennent gros & gras : d'autres tiennent cette conduite, dans la crainte, à ce qu'ils disent, de les rendre stupides : en conséquence, les uns & les autres ordonnent aux Nourrices de ne leur donner à tetter qu'un petit nombre de fois par jour, quels que soient leurs pleurs & leurs cris. Ils les font sevrer au bout de six ou huit mois. Quand ils sont sevrés, ils reglent leurs repas comme ceux des hommes faits. C'est sur-tout à l'égard des petites filles, qu'ils tiennent cette conduite barbare. Ils réussissent parfaitement ; car ils n'en font que des squelettes, ou des victimes de maladies les plus dangereuses & souvent incurables. Je connois une Ville, dit M. BALLESEKRD, où, par un travers d'esprit impardonnable, l'on n'aime point à montrer de gros enfants, bien portants, parce que l'on dit que cela ressemble trop à des payfans. Aussi ces gens-là travaillent-ils, on ne peut pas mieux, à se garantir de ce terrible reproche ; car à la maniere dont ils se gouvernent, il est à présumer que, dans quatre ou cinq générations, ils n'auront plus guere, pour enfants, que de jolies petites Marionnettes ).

Mais on commet une plus grande erreur, & cette erreur est plus préjudiciable aux enfants, quand on retranche de leur nourriture, que quand

on leur en donne une trop grande quantité. La Nature a plusieurs moyens pour se débarrasser du superflu de la nourriture ; & un enfant à qui l'on fait souffrir la faim , ne peut jamais avoir de santé, encore moins devenir robuste. Nous voyons que l'on donne fréquemment dans l'un ou l'autre extrême.

D'ailleurs pour une fois que les *aliments* incommo-  
dent par leur quantité , ils incommo-  
dent dix fois par leur qualité. Voilà l'erreur essentielle qu'il  
faut éviter , & qui exige l'attention la plus scrupuleuse.

Attention  
qu'il faut avoir à la qualité des aliments des enfants.

On s'imagine communément que l'espèce d'*aliments* qui nous plaît , ne peut point déplaire aux enfants. Cette opinion est de toute absurdité. Dans l'âge avancé , nous acquérons souvent de l'inclination pour des mets , que nous ne pouvions souffrir lorsque nous étions enfants. Il y a en outre beaucoup d'*aliments* qui conviennent à notre *estomac* , parce que nous sommes adultes , & qui nuiroient à l'*estomac* des enfants : tels sont les *aliments* de haut goût , salés , séchés à la fumée , &c. Il seroit également nuisible de nourrir les enfants avec des viandes grasses , des bouillons forts , des soupes succulentes & d'autres *aliments* semblables.

Aliments  
qui nuisent à l'estomac des enfants.

Toute *liqueur fermentée* est dangereuse pour les enfants. Il y a des peres & meres qui leur apprennent à boire de la *biere* (12) & d'autres *liqueurs*

Dangers  
des liqueurs fortes.

---

(12) Ce que l'Auteur dit ici de la *biere* , doit également s'entendre du *vin* , qui est aussi commun en France , que la *biere* l'est en Angleterre. On doit , à plus forte raison , l'entendre de toute autre *liqueur fermentée* ; de toutes les liqueurs de table , qui sont de vrais *poisons* pour les enfants , par les raisons qu'il en apporte.

*fortes* à tous les repas. Cette conduite ne peut que leur être funeste. Les enfants ainsi élevés, résistent rarement à la violence de la *petite vérole*, de la *rougeole*, de la *coqueluche*, & de quelques *Maladies inflammatoires*.

Quelle doit être la boisson des enfants.

L'eau, le *lait*, le *lait de beurre*, ou le *petit lait*; sont les boissons qui conviennent le plus aux enfants. Tout ce qu'on peut se permettre, c'est de la *petite biere* très-légère, ou un peu de *vin*, mêlé avec beaucoup d'eau.

Il ne leur faut rien d'échauffant.

Leurs *estomacs* sont capables de digérer sans le secours des *échauffants*. Ils sont d'ailleurs naturellement chauds; tout ce qui a une qualité *échauffante*, les incommode facilement.

Dangers des fruits verts.

Il n'y a presque rien d'aussi préjudiciable aux enfants, que les fruits verts. Ils affoiblissent les *puissances digestives*; ils s'aigrissent dans l'*estomac*, qu'ils relâchent & engendrent des *vers*. A la vérité, les enfants font paroître une grande ardeur pour les fruits, & je suis persuadé que si on ne leur en donnoit que de bien mûrs & en quantité convenable, ils n'en éprouveroient point de mauvais effets. Nous ne voyons jamais qu'une inclination naturelle, sur-tout quand elle est aussi constante, soit dans le cas de tromper. Les fruits, en général, sont de nature *rafraîchissante*: ils sont propres à tempérer la chaleur & l'*acrimonie* des humeurs; affections ordinaires aux enfants. Toute l'attention qu'il faut avoir, c'est d'empêcher qu'ils n'en prennent en trop grande quantité. Le meilleur moyen de s'opposer à ce qu'ils n'en mangent avec excès, ou qu'ils n'usent de ceux qui sont capables de leur nuire, c'est de ne leur en donner que de bons & en quantité modérée.

Excellentes qualités des fruits bien mûrs.

(Rien donc de plus pernicieux que de donner liberté à un enfant dans un verger, ou de laisser



des fruits à sa disposition. Son inexpérience le met hors d'état de distinguer ceux qui sont mûrs, & son avidité lui fait porter la main sur tous ceux qui se présentent. Il y a en outre nombre de gens qui, par un goût absurde, aiment les fruits verts : quand il se rencontre de ces personnes autour des enfants, elles ne manquent jamais de leur en présenter, ou de les inviter à en manger par leur exemple. Cette conduite devient la source d'une infinité de Maladies. Une observation importante à faire, c'est que les fruits, même dans leur parfaite maturité, sont sujets à causer des *tranchées*, sur-tout aux enfants, lorsqu'on les leur donne immédiatement au sortir de l'arbre : ce qui n'arrive pas, si on attend une demi-journée, ou même un jour, après les avoir cueillis ).

Les racines, qui contiennent un *suc* crud & visqueux, ne doivent être accordées que rarement aux enfants. Elles surchargent le corps d'humeurs grossières, & le disposent aux *Maladies éruptives*.

Les racines visqueuses ne leur conviennent pas.

Cette observation regarde principalement les pauvres, qui, tendant à satisfaire l'appétit de leurs enfants à peu de frais, les gorgent, deux ou trois fois par jour, de *pommes de terre*, ou d'autres substances de nature crue. Il vaut mieux que les enfants ne mangent qu'une petite quantité d'aliments, qui fournissent une nourriture saine, que de les gorger de substances qu'ils ne peuvent digérer, & qui ne sauroient s'assimiler à leurs humeurs.

Les enfants ne doivent manger que très-peu de *beurre*. Il relâche l'estomac, & produit des humeurs grossières. La plupart des substances grasses & huileuses ont ce défaut. Le *beurre salé*

Dangers du beurre & des substances grasses.

est encore plus nuisible. Au lieu de *beurre*, que l'on donne si libéralement aux enfants, dans toute l'Angleterre, nous voudrions qu'on donnât du *miel*.

Avantages  
du miel.

Le *miel* est sain : il rafraîchit, il purifie, il adoucit les humeurs. Les enfants qui mangent du *miel* sont rarement tourmentés par les *vers* : ils sont aussi moins sujets aux *Maladies cutanées*, à la *gâle*, à la *teigne*, &c. (13)

La diete  
des enfants  
ne doit pas  
être trop re-  
lâchante.

On se trompe communément, quand on croit que la *diete* des enfants doit être aqueuse. Ceux qui sont élevés avec des nourritures aqueuses, ont les *solides* relâchés : ils sont foibles ; ils acquierent de la disposition à la *noueuve*, aux *écrouelles* & autres *Maladies des glandes*. Le relâchement est une des causes les plus générales de *Maladies* chez les enfants. On doit donc éviter, avec le plus grand soin, tout ce qui peut tendre à relâcher leurs *solides*.

Nécessité de  
varier le ré-  
gime des en-  
fants.

Nous n'entendons pas, par ces observations ; borner les enfants à aucune espece de nourriture : elle peut être variée souvent, pourvu que l'on ait toujours attention de la simplifier.

( « Doit-on varier les *aliments* chez les enfants ; » demande le célèbre M. LORRY ? Doit-on s'en

(13) Cette réflexion a trait à un usage universel en Angleterre, de ne déjeuner qu'avec du *beurre*. Cette mode ne s'est pas encore introduite en France, & il faut espérer que la rareté du *beurre*, au moins dans la plus grande partie de ce Royaume, empêchera qu'elle ne prenne faveur. Mais le *miel* y est assez commun, pour qu'on suive le conseil de M. BUCHAN. Il est certain que le *miel*, qui est un *aliment* naturel & agréable, est infiniment plus sain pour une personne quelconque, à plus forte raison pour un enfant, que le *beurre*, le *fromage*, les *confitures*, &c., qu'on lui donne avec son pain, à déjeuner, à goûter, &c.

» tenir exactement aux mêmes ? C'est la dernière  
 » question qu'on peut proposer sur le régime de  
 » cet âge, & sur laquelle je ne crains pas de ré-  
 » pondre que la variété est de beaucoup préférable  
 » à l'uniformité.

» L'enfant, accoutumé à une vie uniforme ;  
 » quelque salutaire qu'elle soit, a nécessairement  
 » l'estomac apprivoisé à son impression. Les or-  
 » ganes sont alors paresseux à digérer, parce qu'ils  
 » ne sont pas aiguillonnés par une sensation vive  
 » & insolite : la bile doit se séparer en moindre  
 » quantité : tout languit, & tous les maux de  
 » l'inaction peuvent à peine être corrigés par  
 » l'exercice.

» D'ailleurs ce genre de vie impraticable, si  
 » ce n'est dans les premières années, affoiblit le  
 » ton des fibres de l'estomac, & le rend incapable  
 » de la moindre espèce de changement. La va-  
 » riété, au contraire, dans les choses saines, l'a-  
 » nime à la digestion, lui donne le plaisir du cha-  
 » touillement, & éveille l'appétit. Cette diffé-  
 » rence dans les principes des liqueurs, admises  
 » dans la masse du sang, ne permet pas aux mau-  
 » vaises qualités de s'y introduire, d'y prendre  
 » racine ; & de plus fait acquérir l'habitude de  
 » pouvoir se nourrir impunément de ce que la  
 » Nature nous offre. *Essai sur l'usage des ali-  
 ments*, Tome. II, pag. 194.)

## § V.

## De l'Exercice des Enfants.

Le défaut d'un exercice convenable, est, de  
 toutes les causes, qui concourent à abrégér les  
 jours des enfants & à leur rendre la vie languis-  
 sante, celle qui y a le plus de part. C'est en vain

Importance  
 de l'exercice  
 pour la santé  
 des enfants.

qu'ils auront reçu une bonne *constiution* de leurs parents ; qu'on leur donnera de bons *aliments*, & qu'on leur fera porter des *habits* aisés, si l'*exercice* est négligé. Un *exercice* suffisant peut suppléer à plusieurs erreurs commises dans le *nourrissage* ; mais rien ne peut suppléer au défaut d'*exercice* : il est de toute nécessité pour la santé de l'enfant ; pour son accroissement & pour l'acquisition de ses forces.

Le desir de l'*exercice* semble être né avec nous. Si l'on satisfait à cette intention de la Nature, on peut prévenir un grand nombre de Maladies ; mais tant que l'indolence ou les occupations sédentaires empêcheront les deux tiers des hommes de se livrer à un *exercice* convenable, ou à le permettre à leurs enfants, on ne peut attendre que des Maladies ou de mauvaises conformations pour leurs descendants. La *noueuve*, la *chartre* ou le *rachitis*, Maladie si funeste aux enfants, n'est connue, en Angleterre, que depuis que les Manufactures s'y sont établies, & que le peuple, entraîné par l'appas du gain, a abandonné les campagnes, pour se livrer à des occupations sédentaires dans les grandes Villes (14). Aussi cette

La chartre ou noueuve est la suite du défaut d'exercice.

---

(14) C'est vers le milieu du seizieme siecle, que la *noueuve*, ou le *rachitis*, ou la *chartre*, se manifesta en Angleterre. Cette Maladie passa bientôt en Allemagne, delà en France, & ensuite dans la plus grande partie de l'Europe. Les enfants ne l'apportent point en naissant ; elle ne se montre guere avant qu'ils soient parvenus au sixieme mois. Quand ils en sont préservés jusqu'à l'âge de deux ou trois ans accomplis, dit BOERRHAAVE, ils n'en sont presque jamais attaqués dans la suite.

Si la *noueuve* n'a pas toujours existé, il n'en faut donc pas accuser le climat : c'est donc dans la maniere d'élever les enfants, qu'il faut en chercher la cause ; & cette cause

Maladie se rencontre-t-elle sur-tout chez les enfants du peuple. Non-seulement elle les rend contrefaits, mais encore elle en fait périr un grand nombre.

Les jeunes animaux nous démontrent de quelle utilité est l'*exercice* pour les enfants. A peine un animal sent-il ses forces, qu'on le voit sans cesse en mouvement; & il y en a qui, n'étant pas même nécessités de se mouvoir pour aller chercher leur nourriture, ne peuvent être retenus en repos, à moins qu'on ne leur oppose de la force. C'est ce que nous prouvent tous les jours les veaux, les agneaux & plusieurs autres jeunes animaux: car si on leur ôte la liberté de bondir ou de prendre tout autre *exercice*, ils meurent bientôt, ou ils tombent malades. Les enfants ont absolument la même inclination pour l'*exercice*; mais, comme ils ne sont point en état de le prendre eux-mêmes, il est du devoir des parents & des Nourrices de les aider.

Inclination  
des enfants  
pour l'exer-  
cice.

Il y a plusieurs moyens de faire prendre aux enfants de l'*exercice*. La meilleure manière, quand ils sont très-petits, est de les promener sur les bras des Nourrices. Cela fournit à la Nourrice l'occasion de leur parler, de leur procurer ce qui peut les égayer & leur plaire. Cette façon convient infiniment davantage que celle de les laisser solitaires dans un *charriot*, ou de les abandonner aux soins de ceux qui ne sont pas capables d'en avoir d'eux-mêmes. Rien de plus imprudent que

Manière  
d'exercer les  
enfants.

---

est, ou le *maillôt*, ou les *corps de baleine*, ou la privation de l'*exercice*, ou l'*exercice* mal administré. Nous renvoyons au paragraphe qui traite de cette Maladie, Tome IV, Chap. LI, § XII, pour connoître les *symptômes* qui l'accompagnent, & les moyens de la guérir.

de laisser les enfants entre les mains d'autres enfants. Cette conduite a été funeste à un grand nombre, & d'autres en ont été les victimes toute leur vie.

Maniere de  
les porter sur  
les bras.

( Il faut avoir soin d'ordonner aux Nourrices, ou à celles qui portent les enfants, de les changer souvent de bras, afin de ne pas habituer les enfants à se pencher plutôt d'un côté que de l'autre; car cela pourroit causer, par la suite, un vice de conformation dans les *vertèbres* & dans tout le côté qui est ainsi penché. Il faut encore que l'enfant soit assis commodément sur le bras de la Nourrice: il faudroit qu'il y fût, autant qu'il est possible, comme sur une chaise, pour que ses cuisses fussent également appuyées, & que ses pieds, qui sont pendants, fussent à une égale hauteur. Ce n'est pas ce qui arrive ordinairement: l'enfant n'a qu'une fesse sur le bras de la Nourrice, l'autre ne porte pas, de sorte que la cuisse & la jambe de ce dernier côté, étant abandonnées, prennent une mauvaise tournure, comme il n'est que trop évident, par le pied qui se trouve, en général, tourné en-dedans.

Un autre défaut des Nourrices, est de trop rapprocher de leur poitrine le bras qui porte l'enfant. Si cet enfant est mal assis, comme il n'arrive que trop souvent, le genou de la cuisse, qui ne porte pas sur le bras de la Nourrice, se trouve pressé & gêné par la poitrine de cette femme: la cuisse de ce côté descend davantage, & contracte une position encore plus contraire.

Pour éviter ces inconvéniens, je conseille de porter l'enfant sur le bras, de maniere qu'il ait le dos appuyé sur la poitrine de la Nourrice, qui lui sert comme d'un dossier: cette méthode

l'empêche de se courber en devant, parce que l'enfant trouvant un appui en arriere, n'en cherche point ailleurs. Ces petits détails, pouvons-nous dire avec M. BALLEXERD, peuvent paroître puériles, mais il faut bien se persuader qu'il n'y a rien d'indifférent dans la méthode d'élever les petits enfants.)

Dès qu'un enfant commence à marcher, la méthode la plus sûre & la meilleure, est de les promener en les tenant par la main.

(Il ne faut pas se hâter de faire marcher les enfants : il faut attendre que les hanches, les cuisses & les jambes, qui doivent soutenir tout le poids du corps, soient assez fortes pour ne pas les mettre dans le cas de marcher en dandinant. En général, ce n'est que vers le neuvième mois au plutôt, qu'on doit leur apprendre à marcher. Il n'y auroit même pas de mal d'attendre qu'ils fussent sevrés : leurs jambes sont alors assez fortes pour qu'on n'ait pas à craindre qu'ils restent foibles toute leur vie, ou qu'ils acquierent une difformité dans les *vertèbres lombaires*.)

Quand il faut apprendre à marcher aux enfants.

Tout ceci ne peut regarder que les enfants qui ont été emmaillotés & nourris par des femmes mercenaires. Un enfant élevé par sa propre mere, & sans avoir été emmailloté, n'expose pas à toutes ces appréhensions. Ses bras & ses jambes, toujours libres & gigotant à leur aise, ont, en très-peu de temps, acquis la force nécessaire pour porter son petit corps. Un ami m'a rapporté qu'il a vu, chez une de ses parentes, un enfant de quatre mois se rouler sur le tapis de l'appartement, & chercher à s'aider de ses petites mains, de ses petits pieds. A six mois, cet enfant marchoit seul. La mere & les gens qui le

Nouvelle maniere toute naturelle de leur apprendre à marcher.

servoient, n'ont jamais su ce que c'étoit que d'apprendre à marcher. Cet enfant à deux ans paroïssoit en avoir quatre, pour la force & la grandeur. Une jeune Dame, ayant rappelé de la campagne son fils, âgé d'un an & demi, qui étoit malade depuis plusieurs mois, & qui ne marchoit pas encore, n'employa pas d'autres moyens. Elle le laissa essayer ses forces sur un tapis : en très-peu de temps il marcha seul, & aujourd'hui qu'il a deux ans & demi, il fait des courses très-longues sans paroître fatigué.

Depuis la publication de cet ouvrage, j'ai vu avec grand plaisir, plusieurs femmes suivre cette méthode, & j'ai toujours observé que les enfants marchent seuls au moment où l'on s'y attendoit le moins; aussi dès qu'ils en sont là, ils sont fermes sur leurs jambes au point de ne jamais chanceler : c'est qu'au moyen de l'exercice du tapis, ils ont continuellement essayé leurs forces, & qu'ils ne se sont risqués sur leurs pieds, que quand ils ont été assurés qu'ils étoient capables de les soutenir. Au reste, quelques-uns de ces enfants ont marché seuls à huit, dix mois; tandis que d'autres ne l'ont fait qu'à douze & quinze mois, & il m'a paru que ce n'étoit pas toujours les plus forts qui marchent les premiers. Il sembleroit que l'adresse y a plus de part qu'on ne seroit porté à le croire dans cet âge. Quoi qu'il en soit, cette pratique, toute naturelle, & qui n'est sujette à aucun danger, peut sauver tous les inconvénients qui résultent de la manière gauche, dont on s'y prend ordinairement pour leur apprendre à marcher; prévient l'embarras dans lequel on se trouve quand il s'agit de fixer le moment où il faut leur faire commencer cet *exercice* indispensable, & nous paroît un moyen de guérison dans les cas de foiblesse.)



L'usage commun de les soutenir par des li-  
sieres, attachées derrière le dos, est susceptible  
des plus grands inconvénients. Cela fait qu'ils  
penchent leurs corps en-devant, & qu'ils devien-  
nent voûtés : la *poitrine* devient le centre vers  
lequel pèse tout le poids du corps de l'enfant, la  
*respiration* est gênée, la *poitrine* rentre en-dedans,  
& les *intestins* sont comprimés : delà les mauvaises  
*digestions*, les Maladies du *poumon* & une infi-  
nité d'autres.

Dangers  
des lieries.

On dit tous les jours que si on laissoit un en-  
fant trop long-temps sur ses pieds, ses jambes  
deviendroient torfes. Cette assertion est absolu-  
ment contraire à la vérité. Les membres n'acqvie-  
rent de forces qu'en proportion de l'*exercice* qu'on  
leur fait faire. Il est vrai que chacun des membres  
d'un enfant est foible ; mais ils sont toujours dans  
la proportion du corps ; & , si l'on fait conduire  
les enfants, ils seront bientôt en état de se tenir  
en équilibre. Voit-on jamais les autres animaux  
devenir noués, pour s'être servis de leurs pieds  
trop tôt ? Sans doute que si on n'a permis à un  
enfant, de ne faire usage de ses jambes, que  
long temps après sa naissance, & qu'ensuite on  
l'abandonne tout-à-coup au poids de son corps,  
dans ce cas il fera dans l'impossibilité de se sou-  
tenir, & on risqueroit, en exigeant de lui qu'il  
marchât. Mais cela ne vient que de ce qu'ils ne  
sont point accoutumés, dès le commencement,  
à se servir de leurs pieds.

Les pauvres croient beaucoup gagner de laisser  
leurs enfants couchés ou assis, tandis qu'ils tra-  
vaillent ; mais ils se trompent grossièrement. En  
négligeant d'exercer leurs enfants, ils sont obligés  
de les garder un temps considérable avant qu'ils  
soient en état de gagner leur vie ; & ils dépen-

sent plus en *médicaments*, que les soins qu'ils auroient employés auprès d'eux, ne leur auroient fait de tort.

L'éducation des enfants est l'occupation la plus utile, la plus profitable à laquelle puissent se livrer les femmes, mêmes les pauvres. Mais, hélas ! il n'est pas toujours au pouvoir de ces dernières de le faire. L'indigence les oblige souvent de quitter ces petits malheureux, pour se procurer de quoi les nourrir. Alors il est de l'intérêt & du devoir du Gouvernement de les assister. L'Etat gagneroit dix mille fois davantage, en mettant les pauvres en état d'élever eux-mêmes leurs enfants, qu'en entretenant tant d'Hôpitaux, qui ne peuvent jamais être fondés à cette intention.

Si les pauvres devenoient riches, en proportion des enfants vivants qu'ils ont, nous ne verrions mourir qu'un très-petit nombre de ces derniers. Une récompense modique, donnée annuellement à chaque pauvre famille, qui, au bout de l'année, auroit un nouvel enfant vivant, fauveroit plus d'enfants, que si tout le revenu de la couronne étoit employé à fonder des Hôpitaux pour le même objet. Cela porteroit le pauvre à regarder une nombreuse famille comme un bonheur, au lieu que la plupart la regardent comme le plus grand des malheurs ; & bien loin qu'ils desirerent que leurs enfants vivent, la pauvreté altere tellement la sensibilité naturelle, qu'ils vont souvent jusqu'à souhaiter qu'ils meurent.

Nécessité  
de l'exercice,  
démontrée  
d'après la  
structure du  
corps hu-  
main.

Quiconque fera attention à la structure du corps humain, sera bientôt convaincu de la nécessité de faire prendre de l'*exercice* aux enfants, pour entretenir leur santé. Le corps est composé d'un nombre infini de *vaisseaux*, dans lesquels les

*fluides* ne peuvent circuler sans l'action, sans la pression des *muscles* ; & , si les *fluides* demeurent sans circuler, il s'ensuit des *obstructions* : bientôt les humeurs se vicient & occasionnent des Maladies. La Nature a muni les *vaisseaux*, qui rapportent le *sang* & la *lymphe*, de nombreuses *valvules*, pour que l'action des *muscles* pût aider à en expulser le *fluide* ; mais, sans cette action, cette invention admirable reste sans effet. Cette cause finale de l'économie du corps humain, prouve, jusqu'à la démonstration, la nécessité de l'exercice pour la conservation de la santé (15).

(15) Les *Anatomistes* donnent le nom de *vaisseaux* à toutes les parties de l'animal, qui contiennent un *fluide*, & ils nomment *fluides* toutes les liqueurs du corps humain : tels sont le *sang*, la *lymphe*, le *fluide nerveux*, &c. Ces liqueurs ayant différents noms, les *vaisseaux* qui les contiennent, ont aussi des noms différents. C'est ainsi que ceux, dans lesquels circulent le *sang*, s'appellent, en général, *vaisseaux sanguins* : ceux qui portent la *lymphe*, se nomment *conduits lymphatiques*, & ceux qui charrient le *fluide nerveux*, sont titrés du nom de *nerfs*.

Ce qu'on entend par *vaisseaux*.

Les *vaisseaux sanguins* sont divisés en *arteres* & en *veines*. Les *arteres* portent le *sang* du *cœur* dans toutes les parties du corps. Les *veines* reçoivent le *sang* de toutes les parties du corps, & le rapportent au *cœur*. Les *arteres* & les *veines* se ramifient à l'infini, de manière que leurs dernières ramifications ne sont plus que des *vaisseaux capillaires* insensibles.

Ce qu'on entend par *veine* & *artere*.

Les *arteres* partent du *cœur*, pour se répandre dans toutes les extrémités : les *veines*, au contraire, prennent naissance dans les extrémités, pour aller gagner le *cœur*.

Le *cœur*, dont l'usage est de recevoir le *sang* des *veines*, & de le transmettre aux *arteres*, est construit de manière qu'il ne peut exécuter ces deux actions, sans éprouver une *dilatation* & une *contraction*, d'où naît le mouvement, que le vulgaire appelle *battement de cœur*, comme nous l'avons fait voir ci-dessus, note 8 de ce Chapitre.

Les *arteres*, qui peuvent être regardées comme une pro-

Toutes les parties de l'économie animale peuvent fournir des raisons aussi fortes pour prouver la nécessité de l'exercice. Sans l'exercice, ni la circulation du sang, ni les sécrétions, ne peuvent être parfaites. Sans l'exercice, les humeurs ne peuvent être préparées convenablement, & les solides acquérir, ni de la fermeté, ni de la force. L'action du cœur; le mouvement des poumons; toutes les fonctions vitales, sont singulièrement aidées par l'exercice.

Mais, pour mieux connoître la manière dont

---

longation du cœur; qui ont des membranes fortes & susceptibles de contraction; qui reçoivent le sang par jet & par secousse, ne peuvent pousser le sang vers leurs extrémités, sans exécuter le même mouvement que le cœur: de là la pulsation des artères très-sensible sur-tout dans celles qui sont superficielles, comme sont celles des bras, des tempes, de la gorge, &c, que les Médecins touchent ordinairement, quand ils veulent tâter le pouls.

Ce que c'est que le pouls.

Mais les veines, qui ont leur origine très-éloignée du cœur; qui sont composées de membranes plus minces, dont par conséquent la structure est plus foible; qui ne sont pas sensiblement susceptibles de contraction; qui ne reçoivent le sang qu'au sortir des dernières divisions artérielles, ne seroient jamais capables de reporter le sang au cœur, si elles n'étoient munies, sur-tout dans les bras, dans les cuisses, dans les jambes, &c.; de valvules, c'est-à-dire, de petites membranes placées horizontalement dans l'intérieur des veines, & multipliées plus ou moins, selon la direction des parties dans lesquelles elles se trouvent. Ces petites membranes font l'office de digues ou de soupapes. Elles retiennent le sang à mesure qu'il entre dans les veines, de manière qu'elles l'empêchent de retomber vers le lieu d'où il vient. Mais il y séjourneroit très-long-temps, ou n'auroit qu'une marche très-lente, proportionnée à l'action des veines, qui est très-foible, si le jeu des muscles ne suppléoit à cette action. On voit donc combien M. BUCHAN est fondé à conclure la nécessité de l'exercice, d'après la structure des veines.

Ce que c'est que les valvules.

ces effets font produits, il faudroit développer davantage l'économie du corps humain, & entrer dans des détails, inutiles à ceux pour lesquels cet Ouvrage est écrit : nous ajouterons seulement que quand l'exercice est négligé, aucune des *fonctions animales* ne peut s'exécuter parfaitement, & que, dans ce cas, la *constitution* doit dépérir.

Une bonne *constitution* est, sans contredit, le premier objet de l'éducation des enfants. C'est par elle que les hommes font utiles & heureux. Les parents, qui la négligent, manquent à leurs devoirs non-seulement envers leurs enfants, mais encore envers la société.

Quel doit être le premier objet de l'éducation des enfants.

Une erreur, commune à presque tous les peres & meres, & qui détériore la *constitution* de leurs enfants, c'est de les envoyer trop jeunes aux Ecoles (16). On ne le fait, le plus souvent, que pour s'en débarrasser. Quand un enfant est à l'Ecole, on n'a plus à veiller sur lui. C'est le Maître qui fait l'office de Seveuse. Le pauvre enfant reste fixé sur un siege, six ou huit heures chaque jour, tandis qu'il devroit employer ce temps à l'exercice & aux amusements. Rester ainsi en repos pendant un si long temps, ne peut manquer de produire les plus mauvais effets sur le corps : l'esprit lui-même en est affecté. L'application prématurée affoiblit les facultés de l'esprit, & souvent

Inconvénients d'appliquer les enfants trop tôt à l'étude.

---

(16) On donne, en Angleterre, le nom d'Ecoles à toutes les Maisons d'éducation, où l'on enseigne les Langues & les Humanités. Celui de Collège est réservé aux Maisons seulement où l'on apprend la Philosophie, les Sciences, &c. Sous le nom d'Ecoles, on doit donc comprendre nos Maisons d'instruction, nos Pensions, nos Collèges, &c.

lui inspire une aversion pour l'étude , qu'il conserve toute la vie.

Mais , supposé que le but d'instruire les enfants , soit celui pour lequel on les envoie aux Ecoles , il ne doit jamais être rempli aux dépens de leur santé. Nos ancêtres , qui rarement y envoient leurs enfants , n'étoient pas moins instruits que nous : pour nous , nous nous imaginons que leur éducation seroit absolument manquée , si nous ne les envoyions aux Ecoles au sortir des bras de leurs Nourrices. Etonnons-nous , après cela , que les enfants qui , semblables à de jeunes plantes , sont élevés , pour ainsi dire , sur couche , deviennent si rarement des savants & des hommes.

( « L'intention de la Nature est que le corps se  
 » fortifie avant que l'esprit s'exerce. Les enfants  
 » sont toujours en mouvement : le repos & la  
 » réflexion sont l'aversion de leur âge : une vie  
 » appliquée & sédentaire les empêche de croître  
 » & de profiter : leur esprit , ni leur corps ne  
 » peuvent supporter la contrainte. Sans cesse en-  
 » fermés dans une chambre avec des Livres , ils  
 » perdent toute leur vigueur : ils deviennent dé-  
 » licats , foibles , mal-sains ; plutôt hébétés que  
 » raisonnables , & l'ame se sent toute la vie du  
 » dépérissement du corps ». Ce sentiment de *Jean-Jacques ROUSSEAU* , est confirmé par l'expérience. *VAN-SWIETEN* dit avoir vu des enfants qui donnoient les plus belles espérances , non-seulement devenir stupides pour toute leur vie , par la conduite absurde de leurs Maîtres , mais encore tomber dans une *épilepsie* incurable. *BOERRAAVE* & *DE HALLER* avoient démontré combien l'instruction précipitée étoit nuisible aux enfants ).

Dangers de  
 rassembler

Non-seulement il est dangereux de confiner un  
 enfant

enfant dans les Ecoles publiques : mais encore le nombre d'enfants qu'on y rassemble , devient nuisible à chacun d'eux. Des enfants renfermés en foule dans une salle, en font plus ou moins incommodés. Leur haleine infecte l'air qui les entoure ; & si quelqu'un d'eux a une Maladie, les autres en font bientôt attaqués. On fait qu'un seul enfant a souvent communiqué, à tous ses petits camarades, quelque nombreux qu'ils aient été, le *flux de sang*, la *coqueluche*, la *gale* & d'autres Maladies.

beaucoup d'enfants dans un même lieu.

Cependant si l'usage doit prévaloir, & que les enfants soient toujours envoyés aux Ecoles, nous recommandons aux Maîtres de respecter les intérêts de la société : de ne pas souffrir que les enfants restent enfermés trop long-temps de suite : de leur permettre, au contraire, de courir & de se livrer au plaisir de la récréation, afin de favoriser leur accroissement, & de fortifier leur *constitution*. Que les Ecoliers, au lieu d'être corrigés, pour s'être absentes pendant une heure ; pour s'être allé promener ; pour avoir monté à cheval ; pour avoir nagé, ou pour avoir pris tout autre amusement semblable, soient donc encouragés à employer leur temps à des *exercices* aussi utiles & aussi salutaires, il n'en pourra résulter que d'excellents effets.

Ce que doivent faire les Maîtres à l'égard des enfants.

( Il seroit bien à desirer que les peres & meres instruisissent eux-mêmes leurs enfants : mais ce desir est malheureusement dans la classe de ceux qui ne seront jamais satisfaits. Les travaux, les affaires, les occupations de la vie, le goût des plaisirs, l'indolence, sont autant d'obstacles qui s'opposeront toujours à ce que les hommes emploient, auprès de leurs enfants, des moments qu'ils regarderoient comme sacrifiés à leurs intérêts. Que peut-on avoir au monde de plus cher, de plus

Importance de l'éducation paternelle.

précieux que ses enfants? Un enfant est un dépôt sacré que le ciel nous confie, & que nous devons rendre un jour à la société, orné des qualités qui doivent le rendre utile à ses semblables.

J'entends déjà quelques-uns de ces peres & meres s'écrier & me dire : Quand cesserez-vous d'exiger de nous? Nous avons nourri notre enfant; nous lui avons appris à faire usage de ses pieds, de ses mains; nous avons fait nos efforts pour lui donner une bonne *constitution*, & vous voulez qu'actuellement nous devenions ses Maîtres d'Écoles? Oui : vous n'avez jusqu'ici rempli que la moitié de vos devoirs. Vos talents sont une portion de l'héritage de vos enfants : ce sont ces talents qui leur apprendront à faire usage des richesses que vous leur laisserez. Il n'y a pas toujours eu des Maîtres d'éducation, comme on vient de le faire remarquer, & cependant nos ancêtres, aussi instruits que nous, valoient mieux, à tous égards. C'étoient nos ancêtres qui instruisoient eux-mêmes leurs enfants, & ils en faisoient des hommes : pour nous, nous nous hâtons de les envoyer dans des Pensions, dans des Colléges, & nous n'en retirons le plus souvent que des valétudinaires, des fots, ou des libertins. Ces faits ne devoient-ils point décider pour jamais la question, si l'éducation particuliere est préférable à celle qui est publique?

Il n'y a personne qui ne puisse garder ses enfants chez soi jusqu'à l'âge de huit ou dix ans, temps à peu près où leurs facultés se développent, & font appercevoir un penchant pour une science ou pour un état quelconque. Depuis l'instant où ils commencent à balbutier, jusqu'à cet âge, il n'y a personne qui ne soit en état de les préparer à pouvoir un jour suivre leur inclination. On conçoit



bien que je ne parle pas à ceux qui n'ont aucune teinture des premiers éléments, de ce qu'on appelle éducation. Cette classe d'hommes, qui est sans doute la plus nombreuse, se destine à des occupations, & vit dans un éloignement du monde, qui la mettent au-dessus de toutes ces entraves, & elle n'en est que plus heureuse. Je ne puis parler qu'à ceux qui savent au moins lire, & je soutiens qu'ils peuvent apprendre à leurs enfants ce qu'ils savent. En les retenant dans la maison paternelle, outre qu'ils leur éviteront tous les inconvénients mentionnés ci-dessus, c'est que leur tendresse les empêchera de les contraindre en les instruisant ; ils sauront ne leur en faire qu'un amusement. Les dispositions des enfants, leurs talents n'y perdront jamais rien, & la santé ne pourra que gagner à ce louable artifice.

Quant à ceux dont la profession & le rang ont exigé des connoissances supérieures, il faut qu'ils sacrifient tous les jours quelques moments à l'éducation de leurs enfants. Une heure ou deux de leçons, à différentes reprises, données par un pere, leur profiteront davantage que mille données par un Maître qui ne suit qu'une aveugle routine, & qui n'a souvent d'autre qualité que d'être un pédant sévère & orgueilleux.

Mais sur-tout évitez que vos enfants ne s'ennuient dans leurs occupations, & ne se passionnent dans leurs amusements, comme il arrive toujours dans les éducations vulgaires, où l'on met, dit le sage FÉNÉLON, tout l'ennui d'un côté, & tout le plaisir de l'autre. Faites en sorte que les *exercices* du corps & de l'esprit se servent mutuellement de récréations les uns aux autres, non pas à des heures fixes, comme on est obligé de faire dans les Colléges, mais plutôt lorsque l'esprit se dirige vers l'un ou l'autre objet.

En conséquence, dans l'éducation de vos enfants, que la raison soit seule votre guide. Gardez-vous d'imiter ces Maîtres qui, dans l'éducation publique ou particulière, forcent les enfants à se remplir la tête de mots, sous les peines les plus rigoureuses. Qu'en résulte-t-il ? Ces enfants deviennent lourds, bouchés, indolents : ils tombent dans de fréquents étourdissements : ils oublient très-facilement, parce qu'au lieu de leur cultiver la raison, on ne fait que fatiguer & affoiblir la mémoire par ces *exercices forcés*. N'imites pas non plus ces peres & meres, qui sont dans l'usage de faire apprendre par cœur des fables à leurs enfants, aussi-tôt qu'ils savent prononcer, & qui se plaisent à les leur faire réciter toutes les fois qu'il leur vient des visites ; ce qui arrive souvent plusieurs fois par jour. Cet usage est on ne peut pas plus pernicieux : l'enfant s'épuise pour retenir ces fables ; il s'épuise à les réciter, parce que la crainte de manquer lui fait précipiter son récit quelquefois au point de perdre haleine. Qu'aura-t-on fait par ce bel *exercice* ? On aura travaillé, dit M. BALLEXERD, à rendre son enfant *asthmatique* ou *pulmonique*, en ennuyant tout le monde).

Utilité de  
l'exercice mili-  
taire pour  
les garçons.

Ce seroit rendre un grand service aux garçons ; que de leur apprendre, à un âge convenable, l'*exercice* militaire : il les fortifieroit singulièrement : il leur inspireroit du courage ; & lorsque leur pays les appelleroit à son secours, il les trouveroit en état de le défendre, sans être obligé de faire exprès un cours ennuyeux & fatigant d'*exercice*, dans un temps où ils sont moins capables d'exécuter de nouveaux mouvements, de prendre de nouvelles postures, &c. (d).

---

(d) Je vois, avec plaisir, que les Maîtres d'Académies

Une éducation efféminée viendra infailliblement à bout de détériorer la meilleure *constitution* naturelle ; & si les garçons sont élevés d'une manière encore plus délicate que ne doivent l'être les filles, on n'en fera jamais des hommes.

La manière, dont on élève ordinairement les filles, n'est pas moins nuisible à leur santé. On veut, dans le monde, qu'une Demoiselle soit à l'ouvrage avant que d'être habillée ; & on l'oblige à croire, qu'exceller à manier l'aiguille, est la seule chose qui puisse lui mériter de la considération. Il est inutile d'insister sur les conséquences dangereuses qu'entraîne l'obligation où sont les filles de rester assises trop long - temps. Ces conséquences ne sont que trop bien connues, & les filles n'en sont que trop souvent les victimes à un certain temps de la vie. Mais, supposé qu'il ne faille pas faire attention aux périodes *critiques*, les filles qui ne font point d'*exercice*, doivent s'attendre aux plus grands dangers, quand elles deviendront meres. Une femme, qui, de tout temps, a été accoutumée à une vie sédentaire, court, en général, les plus grands risques dans l'enfantement ; au lieu que celle qui a fait usage des plaisirs de la *danse* & des autres amusements, mettra ses enfants au monde avec facilité.

Combien est nuisible l'éducation vulgaire des filles.

Dangers qui en sont les suites.

Il seroit difficile de trouver une fille qui, pouvant se vanter de ses premiers ouvrages à l'aiguille, puisse se vanter aussi de jouir d'une bonne *constitution*. Toujours rester enfermée & confinée

---

commencent à mettre ce conseil en pratique. Ils font apprendre, à leurs Elèves, l'*exercice militaire*, par un Bas-Officier bien dressé. Outre la santé & la vigueur, que cet *exercice* procure aux jeunes gens, ils en retirent encore beaucoup d'autres avantages.

dans des appartements , occasionne ordinairement de mauvaises *digestions* , des maux de tête ; la *toux* , la *consomption* & la mauvaise conformation du corps. On ne doit point être étonné de cette dernière incommodité , si l'on considère la posture gênante , qu'il faut que les filles prennent , dans la plupart de leurs ouvrages à l'aiguille , & si l'on fait attention à la délicatesse & à la flexibilité de leur corps , dans les premiers temps de leur vie.

Quelle devroit être l'éducation des filles.

Si , au lieu d'élever leurs filles à exceller dans des frivolités & dans des bagatelles , les meres les instruisoient à ne s'occuper que d'ouvrages utiles , & ne leur apprenoient que les devoirs du ménage : si elles leur accorderoient un temps suffisant pour sortir & se promener en plein *air* , elles en feroient des femmes qui jouiroient d'une bien meilleure santé , & qui feroient beaucoup plus utiles à la société. Ce n'est pas que je condamne les occupations de pur agrément ; mais je voudrois qu'on ne les considérât que comme secondaires ; comme devant toujours être négligées , quand elles sont capables d'altérer la santé.

( En tout ce qui ne tient pas au sexe , la femme est homme. En tout ce qui tient au sexe , la femme & l'homme ont par-tout des rapports , par-tout des différences. Ce sont ces rapports & ces différences qui doivent nous guider dans l'éducation des filles. Ce n'est pas que les femmes doivent être fortes & robustes comme les hommes ; mais il faut que les femmes soient fortes & robustes pour les hommes , pour que les hommes , qui naîtront d'elles , le soient aussi. C'est en vain qu'elles recevront dans leur sein un germe , doué de toutes les qualités nécessaires

pour former un homme vigoureux, si leurs organes sont trop foibles, & si leurs humeurs sont sans consistance.

Par l'extrême foiblesse des femmes, commence celle des hommes. Il faut donc que les petites filles, au lieu d'être nourries trop délicatement; au lieu d'être toujours flattées ou réprimandées; au lieu d'être toujours tenues assises, sous les yeux de la mere, dans une chambre bien close; n'osant à peine se lever, ni marcher, ni parler, ni souffler; n'ayant pas un moment de liberté, pour jouer, sauter, & se livrer à la pétulance naturelle à leur âge, soient, au contraire, habituées à une nourriture plus substantielle, même plus grossiere. Il faut qu'elles puissent courir, jouer, sauter, danser en plein air. Il faut que leurs vêtements soient aisés, & qu'ils ne les gênent point.

Il faut que leurs membres & leurs corps soient absolument libres, afin qu'elles acquierent les belles formes & les belles proportions que nous admirons dans les statues antiques, qui servent de modele à l'Art, depuis que la Nature défigurée a cessé de lui en fournir parmi nous. Loin donc de nos filles ces ligatures, ces corps de baleine, toutes ces entraves gothiques, que ne connoissoient point les femmes de l'ancienne Grece, & qui contrefont plutôt la taille qu'ils ne la marquent. J. J. ROUSSEAU).

Le peuple regarde généralement comme un avantage essentiel, que les enfants sachent gagner leur vie de bonne heure. Cette opinion est sans doute estimable, pourvu que le travail ne s'oppose point à leur santé & à leur accroissement; mais dès que l'un & l'autre en souffrent, la société, au lieu d'y gagner, y perd réellement.

Inconvénients de mettre les enfants au travail de trop bonne heure.

Il n'y a qu'un petit nombre d'occupations , excepté celles qui sont sédentaires , qui puissent faire gagner la vie à un enfant , & s'il s'y applique trop tôt , sa *constitution* s'en trouvera affectée. C'est ainsi qu'en forçant les enfants à vivre du gain de leur travail , dès leurs premières années , nous en perdons les deux tiers : ou s'ils survivent à leurs fatigues , nous nous opposons à ce qu'ils deviennent par la suite aussi utiles qu'ils auroient pu l'être.

Pour se convaincre de la vérité de ce que j'avance , qu'on jette les yeux sur les grandes Villes commerçantes , on y verra la race des ouvriers dégénérée : on les verra foibles & maladifs , allant rarement au-delà de la moitié de l'âge des autres hommes ; ou s'ils vont plus loin , ils ne sont plus capables d'occupations utiles : ils deviennent à charge à la société. Les Arts & les Manufactures , qui réellement multiplient les richesses d'un Etat , sont donc absolument nuisibles à la santé de ses habitans.

( Cette vérité se manifeste également dans les ateliers & les boutiques des particuliers. Il n'y a personne qui , du premier coup-d'œil , ne l'aperçoive chez nos simples ouvriers. On y voit des hommes de cinquante , soixante ans , faire des travaux que de jeunes citadins de vingt , vingt-cinq , ne peuvent faire. Mais la surprise cesse , dès qu'on les interroge les uns & les autres. Les premiers sont arrivés dans Paris , ou dans toute autre grande Ville , à l'âge de dix-huit , vingt ans , après avoir , dans leur enfance , respiré un air pur ; après avoir eu la liberté de s'adonner à tous les *exercices* convenables à leur âge ; après n'avoir été livrés que tard à des occupations faciles , qui n'exigeoient point qu'ils fussent tenus

Édentaires. Les derniers, au contraire, qui sont nés à la Ville ; qui n'ont jamais respiré qu'un air épais & contagieux ; qui, dès qu'ils ont pu remuer les doigts, ont été occupés aux travaux de leurs peres ; à qui l'on a ôté toutes les occasions de s'exercer & de se livrer à la pétulance de leur âge, sont foibles & malades ; & , si l'on a la cruauté de les forcer, on les voit tomber en langueur, & périr au milieu de leur printemps. Qui n'en a pas des exemples sous les yeux ? Je pourrois en rapporter mille, s'il étoit nécessaire.

En général, on travaille trop dans les grandes Villes, & la jeunesse est mise de trop bonne heure au travail. Les Parisiens, les Lyonnais, &c., traitent les jeunes gens des petites Villes de Province & des Campagnes, de paresseux, de fainéants : ils se glorifient de l'adresse & de l'intelligence de leurs enfants, & des secours qu'ils en reçoivent. Cette vanité tue plus de citoyens, que leurs richesses ne sont utiles à l'Etat).

Une bonne Police devrait veiller à ce que le peuple, destiné au travail toute sa vie, n'y fût livré qu'à un certain âge. Les personnes, versées dans la connoissance des chevaux & des autres animaux de fatigue, savent que si on les met trop tôt au travail, on ne peut jamais en retirer tout l'avantage dont ils sont susceptibles. Cette vérité est également applicable à l'espece humaine.

Il y a cependant plusieurs moyens d'occuper les enfants du peuple, sans nuire à leur santé. Les parties les plus faciles du jardinage, du ménage, & toutes les autres occupations qui n'exigent point d'être renfermé, sont les plus convenables à cet âge. Toutes ces occupations plaisent à la plupart des jeunes enfants ; & quel-

Quelles devroient être les occupations des enfants.

ques - unes d'entr'elles sont relatives à leur âge , à leur inclination & à leurs forces (e).

Si pourtant il y a des peres & meres, qui se trouvent dans la nécessité d'employer leurs enfants à des ouvrages sédentaires, ils doivent leur accorder un temps suffisant pour se récréer. Cette condescendance leur donnera un nouveau courage pour le travail, & préviendra l'altération de leur fanté.

Quelle espece d'exercice doit être préféré.

Il y a des personnes qui s'imaginent que l'*exercice*, pris dans l'intérieur des appartements, suffit; mais elles se trompent absolument. Une heure employée à courir, ou à d'autres amusements en plein air, est plus salutaire que dix employées à des *exercices* intérieurs. Quand les enfants ne peuvent sortir, il faut, sans doute, qu'ils s'exercent à la maison. Alors la meilleure maniere, est de les faire courir d'un bout de la chambre à l'autre, ou de les faire danser.

Utilité de la danse, comme exercice.

La *danse*, si elle n'est point portée à l'excès, est l'*exercice* le plus excellent pour les enfants; elle récréé les esprits, elle excite la *transpiration*, elle fortifie les membres, &c. J'ai connu un Médecin célèbre qui avoit coutume de dire qu'il préféreroit de faire danser ses enfants à leur donner des médecines. Il en résulteroit le plus grand bien, si tous les hommes vouloient suivre son exemple.

Importance du bain froid.

Le *bain froid* peut être considéré comme un

---

(e) On m'a dit qu'à la Chine, dont la Police passe pour être la plus sage du monde, on occupoit tous les enfants aux petits détails du jardinage & de la culture des terres; que, dans les terres ensemencées, on leur faisoit arracher les mauvaises herbes, ramasser les petites pierres, &c.



*exercice*. Il raffermir & fortifie le corps : il favorise la *transpiration* & les *secrétions* ; & , s'il est administré avec prudence , il peut prévenir plusieurs Maladies , telles que la *nouveau-né* , les *écrouelles* , &c. Les Anciens , qui employoient toutes sortes de moyens pour rendre leurs enfants forts & robustes , faisoient usage des *bains froids* ; & s'il faut en croire la tradition , l'usage de plonger tous les jours les enfants dans l'eau froide , étoit très-commun chez nos ancêtres.

( Les peres & meres frémissent au seul mot de *bain froid* : ils semblent éprouver la sensation d'une personne plongée dans l'eau glacée ; ils frissonnent. Il est très-certain qu'un enfant élevé à notre mode , & baigné tout-à-coup dans l'eau froide , seroit exposé à périr dans les *convulsions*. Aussi faut-il voir à la *Table Générale* , Tome V , au mot BAIN , les précautions que le *bain froid* exige. Ces précautions sont sur-tout nécessaires avec les enfants. Car ils ont les *nerfs* beaucoup plus gros en proportion que les adultes : ils ont donc le *genre nerveux* très-irritable , & nous voyons que la plupart de ceux qui périssent , meurent dans de violentes *convulsions*. Mais cette *irritabilité* est singulièrement augmentée par la maniere dont nous élevons nos enfants. On les surcharge de vêtements ; on les tient enfermés dans des appartements très-chauds ; on écarte d'eux le moindre mouvement , le moindre bruit : soyons , après cela , surpris que la plus petite impression devienne pour eux une cause de Maladie souvent dangereuse ? Nous ne conseillons donc pas que l'on baigne un enfant dans l'eau froide , sans auparavant l'y avoir peu à peu accoutumé , & rien ne seroit plus facile.

On commenceroit par les familiariser avec l'eau froide , en leur lavant d'abord les parties exposées

Maniere  
d'employer  
le bain froid.

à l'air ; telles que les mains, les pieds, le visage ; ensuite on leur laverait les bras, les jambes, les cuisses, enfin on feroit la même épreuve sur tout le corps. On répéteroit cet *exercice* une, deux fois par jour, & en très-peu de temps on parviendroit à les plonger tout-à-fait dans l'eau. Cette pratique, qui, dans les commencements, pourroit leur faire verser quelques pleurs, deviendroit bientôt pour eux un vrai plaisir, dont notre délicatesse nous met hors d'état de sentir le prix. L'usage des *bains froids* est de toute antiquité. L'Histoire nous apprend que les Scythes, les Germains, les Gaulois, les Bretons, &c., plongeient leurs enfants nouveau-nés dans la plus prochaine rivière; certains, par ce moyen, de leur rendre le corps moins sensible & plus robuste : les voyageurs nous disent que les Lapons font encore aujourd'hui dans cette habitude salutaire.)

La plus grande objection qu'on puisse faire contre l'usage des *bains froids*, prend sa source dans les préjugés & la superstition des Nourrices. Ces préjugés sont si puissants, qu'il est impossible de porter les Nourrices à les vaincre. J'en ai connu qui refusoient d'essuyer un enfant après qu'il avoit été baigné, de peur de faire perdre à l'eau ses vertus : j'en ai vu d'autres qui mettoient, même à leurs enfants, des habits tout mouillés, & qui, après, les envoient coucher, ou les laissoient courir dans cet état. Quelques-unes croient que l'eau n'a de vertu, qu'autant qu'on y a plongé l'enfant un certain nombre de fois, comme trois, sept, neuf fois, & ainsi de suite, toujours par nombre impair, & rien ne pourroit les engager, si elles ne réussissoient par ce nombre, d'essayer par l'intermédiaire. C'est ainsi que le caprice des Nourrices fait perdre aux enfants tout

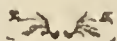
Superstition  
des Nourri-  
ces relative-  
ment au bain  
froid.

Le fruit des *bains froids*, & que les espérances du Médecin, qui les ordonne, sont souvent frustrées (17).

Nous ne devons pourtant point abandonner entièrement l'usage des *bains froids*, parce que les Nourrices ne savent point les employer. Tout enfant en santé peut au moins plonger une fois par jour ses *extrémités* dans l'eau froide. Ce *bain* partiel vaut toujours mieux que rien. Dans l'hiver, il peut suffire; mais dans l'été, lorsque les *fibres* sont relâchées, & que les enfans ont une disposition à la *noeure* ou aux *écrouelles*, on doit chaque jour baigner le corps de ces enfans dans l'eau froide, évitant les instans où ils sont échauffés & où l'*estomac* est plein. On ne fait alors que plonger l'enfant dans l'eau; on le retire immédiatement après, on l'essuie & on lui passe des habits secs.

(17) Tant il est vrai que le peuple est peuple par-tout, & que la Philosophie, dont le flambeau luit de la plus vive lumière sur la Grande-Bretagne, n'est toujours, dans chaque nation, que le partage de la plus petite portion de ses individus! On diroit que M. BUCHAN ait voulu peindre nos payfans & notre populace.

J'ai vu, à une vingtaine de lieues d'ici, des meres & des Nourrices se rendre en foule avec leurs enfans, par un temps presque toujours mauvais, parce que c'est dans une mauvaise saison, à une certaine monticule éloignée de tout abri, mais révéree; & rester-là jamais moins de trois heures, quelque temps qu'il fasse, pour obtenir la guérison de certaine Maladie, sans s'appercevoir qu'elles s'exposent elles & leurs enfans à en gagner mille autres. On voit, & dans le sein de la Capitale, & dans les environs, le peuple & le payfan arriver tout fatigué, tout échauffé, se gorger d'une certaine quantité d'eau crue & très-froide, dans la même intention, non sans courir le même danger.



## § VI.

*Des effets de l'Air mal-sain sur les enfants.*

RIEN n'est plus contraire à la santé des enfants ; que de les exposer à un mauvais *air*. C'est la raison pour laquelle il ne vit qu'un petit nombre de ceux qu'on élève dans les Hôpitaux & dans les Maisons de charité des Paroisses (18). Ces lieux sont ordinairement remplis de vieillards , de malades ou d'infirmes. L'*air* y est tellement corrompu par l'haleine d'un si grand nombre de personnes , qu'il devient un véritable *poison* pour les enfants.

Dangers de  
l'air des Hô-  
pitaux.

Les pauvres  
des grandes  
Villes ne res-  
pirent qu'un  
air mal-sain  
dans leurs de-  
meures.

Dans les grandes Villes , les enfants , pour la plupart , périssent faute d'*air* pur. Les pauvres y vivent dans des maisons basses & humides , dans lesquelles l'*air* extérieur ne peut point circuler. Quoique des hommes forts & robustes puissent exister dans de telles habitations , cependant elles deviennent nuisibles aux enfants , dont un petit nombre parvient à l'âge viril , & qui , lorsqu'ils y sont arrivés , sont foibles & mal conformés. Le peuple n'étant point en état de faire promener ses enfants en plein *air* , nous ne devons point être étonnés qu'il en périsse la plus grande partie. Mais les riches n'ont point d'excuses à alléguer.

Il faut sortir  
les enfants au

Il est de leur devoir d'ordonner que l'on sorte

---

(18) Ces Maisons de charité sont très-multipliées en Angleterre. Chaque Paroisse , sur-tout dans les grandes Villes , a la sienne ; où l'on nourrit , indépendamment des autres personnes , les pauvres enfants de l'un & l'autre sexe ; où on les élève ; où on leur apprend à travailler , & d'où on ne les congédie que lorsqu'ils sont en état de gagner leur vie.

tous les jours leurs enfants, & qu'on les laisse en grand air tous les jours. plein air un temps convenable : on en retirera toujours plus d'avantage si la mere les accompagne. Les valets sont souvent négligents dans ces occasions : ils assieient , ou couchent les enfants sur la terre humide , au lieu de les promener ou de les porter. D'ailleurs la mere a autant besoin d'air pur que son enfant : & à quoi peut-elle mieux employer son temps , qu'à être utile à son fils ?

C'est une mauvaise habitude que de mettre La chambre à coucher des enfants doit être grande & bien aérée. coucher les enfants dans de petits appartements , ou d'assembler plusieurs lits dans la même chambre. La chambre de la Nourrice doit toujours être la plus grande & la mieux aérée de la maison. Les enfants qui sont renfermés dans des lieux étroits , non-seulement y respirent un *air mal-sain* , mais encore la chaleur relâche les *solides* : elle les rend délicats , & leur donne des dispositions aux *rhumes* & à la plupart des autres Maladies.

La mode , qu'on suit actuellement , de les en- Inconvénients de couvrir les berceaux. fermer dans des berceaux bien couverts , n'est pas moins pernicieuse. On diroit que les Nourrices ont peur que les enfants ne respirent un *air pur* : car les unes couvrent le visage de l'enfant tandis qu'il dort , & les autres étendent une couverture sur tout le berceau , de sorte que l'enfant est forcé de respirer le même *air* tout le temps qu'il est couché. Les berceaux sont , à tous égards , nuisibles aux enfants , il seroit donc avantageux d'en abandonner l'usage (f).

---

(f) Quand on réfléchit sur la maniere, dont les enfants sont empaquetés dans des couvertures, on est étonné qu'il puisse y en avoir qui échappent à la suffocation. J'en ai vu un dernièrement qui étoit enveloppé jusques par-dessus la

On couche ordinairement les enfants tout habillés ; si on les surcharge encore de hardes ou de couvertures , tandis qu'ils dorment , on les met dans le cas d'avoir trop chaud , & d'être enrhumés dès qu'on les sort de leurs berceaux & qu'on les expose à l'air libre.

Les enfants , tenus tout le jour enfermés dans une chambre & couchés dans de petits appartements bien fermés , bien chauds , peuvent être , avec assez de raison , comparés à ces plantes qu'on élève dans les serres chaudes , au lieu de les faire croître en plein *air*. Ces plantes peuvent bien , à force de soin , vivre pendant quelque temps ; mais elles n'arrivent jamais au degré de force , de vigueur , de grandeur qu'elles acquierent en plein *air* ; & si on les y transporte , elles ne sont jamais en état de s'y soutenir.

Les enfants élevés à la campagne & accoutumés à respirer un *air* pur , ne doivent point être transportés de trop bonne heure dans les grandes Villes , où l'*air* est épais & mal-sain. On le fait ordinairement dans la vue d'accélérer leur éducation ; mais cela devient fort contraire à leur santé.

Dangers des petites chambres, des petites cabinets, des alcoves, &c. (C'est cependant ce qu'on voit dans la plupart des grandes Villes. Que les enfants soient bien portants ou malades, les peres & meres les appellent vers l'âge de deux ou trois ans ; ils les

---

tête , quoique nous fussions au mois de Juin. Je priai qu'on donnât un peu d'air à ce petit malheureux ; on eut cette complaisance pendant que je fus-là ; mais dès que je fus parti , on le remit sous ses couvertures. La mort , à laquelle il falloit s'attendre , ne tarda pas à le délivrer de tous ses maux ; mais il ne me fut pas possible de délivrer ses pere & mere des préjugés , qui avoient été si funestes à leur enfant. ( Voyez ce que nous avons dit des *Sevreuses* , pages 41 & suiv. de ce Vol. )

confinent

confinent dans leurs maisons, souvent sombres, humides & toujours mal-saines, ils les couchent dans de petites chambres, sous des alcoves, dans de petits cabinets, dans lesquels l'air ne peut circuler, & auxquels souvent il n'y a d'ouverture que la porte. Ceux que leur travail ou leurs affaires forcent d'être toute la semaine sédentaires, laissent leurs enfants toute la semaine dans cet air corrompu, & souvent le Dimanche ils n'ont point encore le temps, ou d'autres plaisirs les empêchent de les faire promener. Après cela, ils s'étonnent que leurs enfants maigrissent lorsqu'ils sont revenus de nourrice; qu'ils deviennent la proie des *fièvres*; qu'ils tombent en langueur; qu'ils périssent enfin plus ou moins promptement. Un homme fait qui éprouveroit ce changement subit, ne pourroit y résister: comment veut-on qu'un enfant, dont les *organes* sont foibles & susceptibles de la moindre impression, n'y succombe pas? Il n'y a personne qui n'en ait des exemples sous les yeux. Les gens de la campagne, que la fainéantise ou la misère amènent dans les Villes pour servir, sont exposés à plus ou moins de Maladies; & il n'est pas rare d'en voir qui sont obligés de retourner dans leur pays natal, malgré l'envie qu'ils ont de rester à la Ville.

Un autre usage dans lequel sont les habitans un peu aisés des grandes Villes, est de faire venir leurs enfants au bout de quelques mois, ou au moins quand les Nourrices veulent les sevrer. On les garde à la Ville huit ou quinze jours, plus ou moins, & souvent le nourrisson & la Nourrice s'en retournent malades. Je connois plusieurs personnes dont les enfants ont été victimes de cette fausse tendresse. Une Dame, entr'autres, a perdu ses trois premiers enfants, quoiqu'ils parussent

Inconvé-  
nients d'ap-  
peller les en-  
fants quand  
on veut les  
sevrer.

très-forts , très-robustes , & que les Nourrices en eussent eu tout le soin dont elles peuvent être capables. Elle les avoit appellés à l'âge de huit mois ; ils étoient restés chez elle une quinzaine de jours : les deux premiers s'en étoient retournés bien portants en apparence ; ils tomberent malades quelque temps après leur arrivée , & moururent en trois ou quatre mois. Le dernier tomba malade chez elle : elle le fit soigner pendant trois semaines ; mais on ne le guérit point : on lui conseilla de le renvoyer à la campagne ; il mourut peu après. Ces pertes firent faire des réflexions à cette mere ; elle eut trois autres enfants depuis ; elle se garda bien de les appeller en sevrage , & ils ont vécu.

On doit dire de l'*air* , ce que nous avons dit du *colostrum* , note 10 de ce Chapitre. Le *colostrum* est une substance qui convient à l'enfant nouveau - né , parce qu'il approche le plus de la liqueur dans laquelle l'enfant a été conçu : l'*air* dans lequel un enfant a été élevé , ne peut , sans risques , lui être retranché subitement , à moins que ses *organes* n'aient acquis la force nécessaire pour être au - dessus des impressions de celui auquel on va le soumettre ; encore n'est - il pas alors toujours à l'abri de ses violents effets , témoins la plupart des domestiques. . . . . Mais à quel âge faut-il donc retirer les enfants de nourrices ? L'embaras dans lequel nous sommes de répondre , est peut - être la preuve la plus convaincante de la nécessité où sont les meres d'allaiter & d'élever elles - mêmes leurs enfants. Quel que soit l'*air* dans lequel elles vivent , l'enfant y aura été nourri ; l'enfant y aura été élevé ; il se fera familiarisé avec lui ; l'habitude le lui rendra nécessaire ; & tel est le pouvoir de l'habitude , que les ob-



jets nuisibles par leur nature, si l'on y est une fois accoutumé, conviennent infiniment mieux que ceux qui sont les plus sains & les plus salutaires, si l'on n'y est pas fait. Voilà pourquoi les *aliments* grossiers, & qui seroient vraiment indigestes pour tout autre, deviennent, pour les gens de la campagne & pour les journaliers, une nourriture appropriée. Voilà pourquoi l'air vif & sec ne convient pas toujours aux *asthmatiques*, &c.

Que l'on se garde bien de croire que je défende qu'on élève les enfants à la campagne : les meres qui en ont une, doivent y aller, & pour leur santé, & pour celle de leurs enfants. Mais je parle pour tout le monde, & tout le monde n'a pas une Campagne. Le nombre de ceux qui en possèdent est très-petit, relativement à la multitude, & c'est la multitude qui constitue un Etat : ç'en est donc la partie précieuse, & celle que tout Patriote doit avoir principalement en vue. Je suis si éloigné d'interdire l'air de la campagne, le bon air, aux enfants, que j'ai déjà conseillé, & que je conseille encore à tous peres & meres, de quelque état qu'ils soient, de faire sortir leurs enfants tous les jours, à toute heure, s'il leur est possible, & de les mener au moins une fois par jour hors de la Ville, ou dans des jardins vastes & spacieux, dont l'air pur puisse, en quelque sorte, suppléer à celui de la campagne. Si, comme je l'ai déjà dit, page 42 de ce Volume, on ne met point les enfants coucher dans de petites chambres, entassés les uns sur les autres : si on ne les enveloppe pas dans des rideaux : si la chambre, au contraire, est grande & aérée, l'air intérieur, quelque différent qu'il soit de l'air du dehors, pris par intervalle, ne lui fera jamais au-

tant contraire que celui de la campagne, auquel un enfant est accoutumé, depuis plus ou moins d'années, & qu'on lui fait quitter subitement, lorsqu'on le rappelle de nourrice).

Les Ecoles & les Colléges doivent être, autant qu'il est possible, construits de maniere qu'il y circule sans cesse un *air* nouveau, sec & sain; & les enfants ne doivent jamais y être en trop grand nombre, comme on l'a conseillé plus haut, pages 63 & suiv. de ce Volume.

Sans entrer dans le détail des avantages particuliers que les enfants peuvent retirer de la salubrité de l'*air*, & des mauvais effets qui résultent de sa privation, je ferai seulement observer que, de plusieurs milliers d'enfants confiés à mes soins, je ne me rappelle pas que, dans aucune circonstance, un seul ait jamais continué de se bien porter dans un *air* renfermé; & qu'au contraire j'en ai vu guérir de Maladies les plus opiniâtres, en leur faisant changer de lieu, & respirer un *air* frais & libre.

## § V I I.

### *Des défauts des Nourrices.*

Qualités que  
doit avoir  
une bonne  
Nourrice.

Nous ne nous amuserons point à donner des regles sur le choix qu'on doit faire des Nourrices. Il ne faut que du sens commun, pour savoir qu'on ne doit accepter que celles qui ont de la santé & du *lait* (g). Si la femme qui se présente, est en outre propre, attentive, soigneuse & d'un

---

(g). J'ai souvent vu des gens assez imbécilles pour donner leur enfant à une Nourrice, qui n'avoit pas une goutte de *lait* dans les mamelles.

bon caractère , on peut être assuré qu'elle sera une bonne Nourrice. Au reste il faut convenir que la preuve la plus certaine qu'on puisse avoir dans ce cas , est de lui voir un nourrisson bien portant. (C'est aussi la seule à laquelle on s'en rapporte à la Cour , & à laquelle doivent s'en rapporter les gens raisonnables ).

Mais comme les Nourrices sont beaucoup plus nuisibles qu'utiles aux enfants , nous croyons important de décrire quelques-uns de leurs défauts les plus marqués , afin d'exciter l'attention des peres & meres , & de les porter à veiller scrupuleusement sur la conduite de celles , à qui ils confient le soin de nourrir les fruits précieux de leur tendresse.

Une regle générale , qui n'est cependant pas sans exception , c'est que *toute femme qui nourrit par intérêt , doit être veillée de près , si l'on veut qu'elle remplisse ses devoirs d'une manière satisfaisante*. Il faut donc , autant qu'il est possible , que les peres & meres fassent toujours nourrir leurs enfants sous leurs yeux , & que , s'ils n'en ont pas la possibilité , ils soient très-scrupuleux dans le choix de celles à qui ils les confient. C'est une folie que d'imaginer qu'une femme , qui abandonne son propre enfant , pour gagner sa vie , en nourrissant un autre , ait , pour cet étranger , toute l'affection d'une véritable mere envers son nourrisson : affection cependant si nécessaire à celle qui nourrit , que sans elle la race humaine seroit bientôt éteinte.

Attention avec laquelle les peres & meres doivent veiller sur les Nourrices.

Une des fautes les plus communes à celles qui nourrissent par intérêt , est de donner aux enfants des *narcotiques* , ou d'autres *drogues* pour les faire dormir. Une Nourrice indolente , qui ne fait pas prendre à son nourrisson un *exercice* suffisant à

Ce que font les Nourrices indolentes.

l'air libre , pour lui rendre le sommeil nécessaire ; qui ne prétend pas être interrompue pendant la nuit , ne manque jamais de lui donner une dose de *laudanum* , de *siróp diacode* , de *safran* , ou , ce qui remplit la même *indication* , quelques gouttes d'*esprits* ou de *liqueurs fortes*. Toutes ces *drogues* , qui sont de vrais *poisons* pour les enfants , sont données tous les jours par la plupart de celles qui ont même la réputation d'être d'excellentes Nourrices (h).

Les Nar-  
cotiques sont  
dangereux  
aux enfants.

(Si les Médecins ne donnent ces *remedes* qu'avec la plus grande prudence , dans les Maladies même les plus *aiguës* , combien n'est point téméraire une Nourrice qui , par pure indolence , & pour ne pas être dérangée dans son sommeil , gorge son nourrisson de *siróp diacode* , de *laudanum* , d'*eau-de-vie* , &c. ? Cette pratique presque universelle , l'est sur-tout dans nos Provinces méridionales. J'ai ouï dire , dans une Ville de ces Provinces , que le *siróp diacode* étoit un objet important du commerce des Apothicaires. On le donne si familièrement dans cette Ville & aux environs , qu'il n'est pas rare d'entendre dire que tel enfant est mort pour en avoir pris une trop forte dose.

Observation  
sur les dan-  
gers dans les-  
quels peut  
entraîner le  
bercement  
des enfants.

Le *bercement* des enfants est une espece de *narcotique* , qui , quoique moins dangereux en apparence , n'est cependant pas sans conséquences fâcheuses , & qui peuvent quelquefois être des plus funestes , comme on va le voir dans l'observation suivante. Une jeune Dame , estimable

---

(h) Si une mere , dans les visites qu'elle fait à son enfant , chez sa Nourrice , le trouve le plus souvent endormi ou assoupi , elle n'a pas à balancer , il faut qu'elle le retire sur le champ , autrement elle ne tarderoit pas à le voir dormir pour toujours.

à tous égards, qui nourrissoit son enfant, avoit été bercée, à ce qu'on lui dit : il fallut qu'elle berçât. Mais que cela dépendît de l'humeur difficile de son enfant, ou seulement de son goût, elle accoutuma cet enfant à ne dormir que dans le temps même qu'elle le berçoit. Dès que la mere cessoit, soit pour se livrer au sommeil, car le lit de l'enfant étoit auprès du sien ; soit pour s'assurer s'il dormoit, l'enfant aussi-tôt de crier, & la mère de recommencer. Une autre manie particuliere à cet enfant, étoit qu'il falloit que la mere chantât en le berçant : si elle berçoit sans chanter, l'enfant crioit encore ; aussi cette mere ne dormoit-elle jamais la nuit ; elle ne pouvoit reposer que le matin, après que l'enfant étoit levé. Quelque chose que l'on ait dit à cette tendre mere, on n'a jamais pu gagner sur elle de lui faire abandonner cette pratique. A la fin elle tomba malade ; il fallut cesser de chanter & de bercer. L'enfant confié, pendant cette Maladie, à une parente très-attentive, mais qui ne pouvoit l'être autant que la mere, passa la plupart des nuits à crier, sans dormir : il en devint malade, & périt peu après dans le *marasme*. Voilà un fait dont j'ai été témoin ; sans doute qu'il y en a mille autres semblables.

Qu'il nous soit permis d'ajouter ici les préceptes du fameux Citoyen de Geneve, sur la nature des lits des enfants. « Il importe d'accoutumer  
 » les enfants à être mal couchés : c'est le moyen  
 » qu'ils ne trouvent plus de mauvais lits. Les gens  
 » élevés trop délicatement, ne goutent le sommeil  
 » que sur le duvet : les gens accoutumés à  
 » dormir sur des planches, le trouvent par-tout.  
 » Un lit mollet où l'on s'enfvelit dans la plume  
 » ou dans l'édredon, fond & dissout le corps,

Les lits  
des enfants  
doivent être  
durs.

» pour ainsi dire ; les *reins*, enveloppés trop  
 » chaudement, s'échauffent : delà résultent souvent  
 » la *Pierre* ou d'autres incommodités, & infailli-  
 » blement une complexion délicate, qui les nour-  
 » rit toutes. Le meilleur lit est celui qui procure  
 » le meilleur sommeil : il n'y a pas de lit dur  
 » pour celui qui s'endort en se couchant ». *Emile*,  
 Tome I, page 250).

Ce que font  
 les Nourrices  
 qui n'ont  
 point de lait.

Une Nourrice qui n'a pas assez de *lait*, s'ima-  
 gine qu'elle peut suppléer à ce défaut, en don-  
 nant à l'enfant du *vin*, des *eaux cordiales*, ou  
 d'autres *liqueurs fortes*. C'est se tromper grossiè-  
 rement. Le seul *aliment* qui pourroit suppléer au  
*lait* des Nourrices, seroit celui qui a, à-peu-près,  
 les mêmes qualités ; tel que le *lait de vache*,  
 d'*ânesse*, &c., mêlé avec du bon pain ; mais on  
 ne peut jamais y suppléer par les *liqueurs fortes*,  
 qui, bien loin de nourrir l'enfant, produisent tou-  
 jours l'effet contraire, (comme nous l'avons fait  
 voir ci-devant, page 49 de ce Vol.)

Maladies  
 occasionnées  
 par les cris  
 des enfants.

Les Nourrices, en laissant crier fortement &  
 long-temps les enfants, les font aussi très-souvent  
 tomber malades. Les cris, en forçant leurs *fibres*  
 tendres, occasionnent souvent des *descentes*, l'*in-*  
*flammation de la gorge & des poumons*, &c. Une  
 Nourrice, qui peut entendre crier un enfant jus-  
 qu'à ce que ses forces soient épuisées, & qui ne  
 se met point en devoir de l'appaiser, doit être  
 regardée comme la plus cruelle de toutes les  
 femmes, & elle est indigne qu'on lui confie le  
*nourrissage* & l'allaitement d'un enfant.

Exemple de  
 la négligence  
 des Nourri-  
 ces.

(Eh ! quelle est la Nourrice, sur-tout si elle est  
 éloignée des yeux des parents, qui soit, à cet  
 égard, à l'abri des reproches ? Il y a quelque temps  
 qu'un de mes amis découvrit, par hasard, que  
 la Nourrice de son enfant étoit à Paris depuis un

mois ; chez une personne dont elle allaitoit le nouveau-né ; tandis que l'enfant de mon ami étoit resté au pays, abandonné au soin de la femme ou des enfants du Meneur. De quelle négligence n'a pas dû être capable une Nourrice, qui, sans ordre des parents dont elle a l'enfant, le quitte pendant un mois & plus, sans s'embarasser de ce qu'il pourra devenir pendant cet intervalle ? Ce seul trait devoit pour jamais porter les peres & meres à avoir en horreur tout ce qu'on appelle Nourrices, Sevreuses, Instituteurs, Gens à gages, &c.)

Les Nourrices qui se mêlent d'administrer des *remedes*, doivent toujours être suspectes. Elles s'en reposent sur leurs prétendues connoissances, & négligent leurs devoirs ; car je n'ai jamais connu de ces soi-disantes bonnes Nourrices, qui n'eussent sous la main les *cordiaux de Godefrey*, les *élixirs de Daffy*, &c. Ces femmes s'imaginent, en général, qu'avec une dose de ces *drogues*, elles remédieront à toutes les fautes qu'elles commettent dans l'administration de la *nourriture*, de l'*air*, de l'*exercice*, de la *propreté*, &c.

(Il n'y a personne, comme les Nourrices & les Gardes-malades, pour se mêler de faire ce qu'elles ignorent. Ces deux especes de femmes savent tout, connoissent tout, font tout, excepté leur devoir. A les entendre, elles sont Médecins, Chirurgiens, Apothicaires ; elles n'ont besoin de personne. Elles entreprennent la premiere Maladie qui se rencontre ; elles font les importantes & les savantes ; elles raisonnent à tort, à travers, sur ce qu'elles croient voir. Les parents & les commeres crient au prodige. Mais la Maladie, qui va toujours son train, & qui n'est point secourue par les *remedes* convenables, ou qui presque

Il faut se défier des Nourrices qui s'ingèrent d'administrer des remedes.

Prétentions des Nourrices.

toujours est aggravée par des *médicaments* contraires , vient enfin détromper les crédules , & le plus souvent lorsqu'il n'est plus temps ). (19).

Mal-propre-  
té des Nour-  
rices.

Un autre défaut très - préjudiciable chez les Nourrices indolentes , est de laisser les enfants dans leurs ordures. Cela les rend défagréables ; la *peau* se déchire & s'écorche ; les solides se relâchent : delà les *écrouelles* , la *noueuve* , & d'autres Maladies. Une Nourrice malpropre doit toujours être suspecte.

Conduite  
ignorante  
des Nourri-  
ces dans les  
éruptions des  
enfants.

La Nature tente souvent de délivrer les enfants des humeurs *morbifiques* , en portant ces humeurs à la *peau* : elle prévient , par ce moyen , des *fièvres* & d'autres Maladies. Les Nourrices ne manquent pas de prendre ces *éruptions critiques* pour la *gale* , ou toute autre Maladie *contagieuse* : en conséquence , il n'y a point de méthode qu'elles n'imaginent pour les guérir. Pendant qu'elles sont en train d'opérer , l'enfant meurt. Cela doit arriver , puisqu'on se sert d'une méthode toute contraire à celle dont se servoit la Nature pour le sauver. Une loi , que toutes les Nourrices devroient observer exactement , est de ne jamais s'opposer à une *éruption* , qu'elles n'aient consulté un Médecin , ou qu'elles ne soient certaines que ce n'est point une *crise de la Nature*. Dans tous les cas , on ne peut jamais la guérir , qu'on n'ait fait précéder des *évacuations* convenables , ( comme nous le dirons , Tome IV , Chap. LI , § IX ).

Regle générale  
qu'elles  
doivent ob-  
server ,

La Nature excite souvent des *cours de ventre* chez les enfants , pour prévenir les Maladies dont

---

(19) Quand cet Ouvrage ne serviroit qu'à éclairer le peuple sur le compte de ces vraies Charlatanes, son Auteur auroit rendu le plus grand service à l'humanité , & mériteroit une reconnoissance éternelle.



ils feroient attaqués, ou pour les guérir lorsqu'elles existent. Si ces *dévoiemens* font trop considérables, il n'est pas douteux qu'on ne doive les arrêter; mais il ne faut jamais le faire fans de grandes précautions. Les Nourrices, sur les premières apparences d'un *cours de ventre*, courent souvent aux *astringents*, & aux autres *remedes* qui resserrent: delà les *fièvres inflammatoires* & d'autres Maladies dangereuses. Une dose de *rhubarbe*, un léger *vomitif*, ou quelque autre *évacuation*, doivent toujours précéder les *remedes astringents*, (ainsi qu'on le prescrira, Tome IV, même Chapitre, § VIII).

Dans les  
cours de ven-  
tre.

Un des plus grands défauts des Nourrices, est de cacher aux peres & meres les Maladies des enfans. Elles ont toutes ce défaut, sur-tout quand la Maladie est l'effet de leur imprudence. On a plusieurs exemples de personnes qui ont été estropiées le reste de leur vie, pour être tombées des bras de leurs Nourrices, qui, par crainte, ont celé cet accident, jusqu'à ce qu'il fût devenu incurable: nous en avons donné un exemple ci-dessus, note 2 de ce Chapitre. Les peres & meres qui confient à une Nourrice le soin de leurs enfans, ne doivent jamais manquer de leur ordonner de les instruire de la plus petite Maladie & du moindre accident qui pourroient leur arriver.

Les Nour-  
rices cachent  
toujours aux  
peres & me-  
res les acci-  
dents qui ar-  
rivent aux  
enfans par  
leur faute.

On ne voit pas pourquoi on ne punit point une Nourrice qui cache un accident arrivé à un nourrisson confié à ses soins, & dont il périt, ou reste estropié toute sa vie. Quelques exemples de cette juste sévérité, sauveroient la vie à un grand nombre d'enfans.

Mais comme on ne peut que foiblement espé-  
rer cet acte de justice, nous recommandons ex-  
pressément aux peres & aux meres de veiller, avec

Les peres  
& meres ne  
doivent donc  
pas s'en rap-

porter à une  
Nourrice  
mercenaire.

le plus grand soin, sur leurs enfants, & de ne pas s'en rapporter entièrement à une mercenaire, pour la conservation de ce qu'ils doivent avoir de plus cher au monde.

Importance  
de l'éduca-  
tion.

Que l'on n'aille pas croire que tous ces objets soient indignes de notre attention. C'est de l'éducation des enfants que dépendent, non-seulement leur santé & l'utilité dont ils doivent être dans le monde, mais encore la sûreté & la prospérité du Royaume qui les a vu naître, & dont ils sont membres. Les hommes efféminés entraîneront toujours la chute des Etats dans lesquels leur nombre dominera. Si ce malheur a sa source dans la manière dont les sujets ont été élevés dans leur enfance, on n'en pourra jamais triompher. Nous ne pouvons donc que recommander aux peres & meres, qui aiment leurs enfants & la patrie, d'éviter, dans leur éducation, tout ce qui peut tendre à les rendre foibles & efféminés, d'employer tous les moyens possibles pour fortifier leur *constitution*, pour leur procurer une bonne santé & pour leur inspirer du courage.

C'est l'éducation, qui rendit courageux,  
De Sparte, sans appui, les enfants vertueux :  
C'est elle qui rendit les Romains invincibles,  
Et fit qu'aux plus grands maux, ils furent insensibles.

ARMSTRONG.



## C H A P I T R E I I.

*Des diverses professions , qu'exercent les hommes , considérées comme causes de Maladies.*

**I**L n'est personne qui ne sache que les hommes sont exposés à des Maladies , particulieres à la profession qu'ils exercent. Mais comment remédier à ces Maladies ? C'est ce que tout le monde ne fait pas , & cette matiere n'est pas sans difficulté.

La plupart des hommes sont dans la dure nécessité d'embrasser un état , soit qu'il convienne à leur santé , soit qu'il n'y convienne pas : c'est pourquoi , au lieu de déclamer , comme il est d'usage , contre les occupations qui sont nuisibles à la santé , nous nous bornerons à indiquer quelles sont les circonstances qui , dans chaque profession , peuvent donner naissance aux Maladies , & qu'elle est la méthode la plus simple & la plus sûre de les prévenir.

Les *Chymistes* , les *Fondeurs* , les *Verriers* , &c. ; sont souvent exposés à un *air* mal-sain , qu'ils sont obligés de respirer. Cet *air* , outre qu'il est imprégné d'exhalaisons nuisibles , est encore si sec , ou plutôt si brûlé , qu'il devient incapable de dilater convenablement les *poumons* , & par conséquent de favoriser une des parties les plus importantes de la *respiration* , qui est l'*inspiration* : de là l'*asthme* , la *toux* , la *consomption* , Ma-

Causes  
des Mala-  
dies auxquel-  
les sont expo-  
sés les Chy-  
mistes , les  
Fondeurs ,  
les Verriers ,  
&c.

ladies si communes à ceux qui s'occupent de ces travaux (1).

Ce que c'est  
que la respi-  
ration.

(1) La *respiration* est une opération de la Nature, qui s'exécute par deux mouvements contraires, par l'*inspiration* & par l'*expiration*. L'*inspiration* est la réception de l'*air* dans les *poumons* : l'*expiration* est l'expulsion de ce même *air* hors des mêmes *poumons*. Il seroit trop long & peut-être inutile à la plupart de ceux pour lesquels nous écrivons, d'entrer dans le détail des causes de la *respiration*. D'ailleurs, les *Physiologistes* ne sont pas encore d'accord sur cet objet. Les uns soutiennent, que c'est l'action de l'*air* qui met la *poitrine* en mouvement : les autres, au contraire, affirment, que c'est le mouvement & la structure de cette partie, qui engage l'*air* à y pénétrer. Les uns & les autres appuient leurs sentimens d'expériences ; mais celles des derniers paroissent péremptoires : car, en ouvrant la *poitrine* d'un animal vivant, on voit que la *poitrine* agit encore, tandis que les *poumons* n'agissent plus.

Quoi qu'il en soit, il suffit de savoir qu'il se trouve, à la base de la langue, un canal, appelé *trachée - artère*, dont l'ouverture est tellement disposée, qu'elle ne peut permettre qu'à l'*air* d'y entrer. Ce canal descend dans la *poitrine*, où il se partage en deux branches principales, qui pénètrent dans chaque *poumon*, dans lesquels elles se divisent & se ramifient, au point de former à elles seules la plus grande partie de la substance de ce *viscere* : ces divisions s'appellent *bronches* : elles se terminent par de petites *vésicules* arrangées en grappes. Ces petites *vésicules* sont liées entre elles par un *tissu intervésiculaire*, doué d'une propriété *élastique*.

Ce que c'est  
que l'*air* ; ses  
qualités.

Or l'*air*, qui est un fluide *subtil*, *pesant*, *élastique*, capable de *raréfaction* & de *condensation*, pressant les *corps de toutes parts*, tend à se précipiter avec impétuosité dans tous les espaces qui ne sont point remplis par des corps plus pesants, & où il peut trouver accès ; & les *bronches* sont dans ce cas. Les narines ou la bouche, & souvent toutes ensemble, lui présentent un passage toujours ouvert, par lequel il pénètre dans la *trachée - artère*, & ensuite dans les *bronches*. C'est-là que, se raréfiant par la chaleur de la *poitrine*, l'*air* distend les *poumons*, les gonfle, & leur donne un volume beaucoup plus considérable

Pour prévenir ces mauvais effets , autant qu'il est possible , il faut que les ateliers ou laboratoires de ces Artistes soient construits de manière

Moyens  
qu'ils doi-  
vent em-  
ployer pour  
les prévenir.

qu'ils n'avoient auparavant. Les *poumons* se trouvent donc forcés d'agir sur les *côtes* , qui agissent à leur tour , & se distendent par le moyen des *muscles inspireurs*. Mais les *muscles expirateurs* entrent bientôt en action : ils cherchent à diminuer la capacité de la *poitrine* , qui , cédant à leurs efforts , presse sur les *poumons*. Le *tissu intervésiculaire* contracte les *vésicules* , & l'*air* , qui a perdu de son ressort , parce qu'il s'est chargé des vapeurs qui s'élevent sans cesse des liqueurs qui filtrent dans la *trachée-artère* & dans les *bronches* , n'offre plus de résistance : il cede & fuit par le canal par lequel il étoit entré.

Tel est le mécanisme merveilleux de la *respiration* , qui commence dès que l'enfant voit le jour , & ne finit que par la mort. Mais , pour que ce mouvement alternatif d'*inspiration* & d'*expiration* ait lieu convenablement , il faut que l'*air* jouisse des qualités que nous lui avons assignées ; & parmi toutes ces qualités , la plus essentielle à la *respiration* , est l'*élasticité* , ou cette propriété par laquelle , après une compression quelconque , il tend toujours à se rétablir dans son premier état , ou à occuper son premier volume.

Cette *élasticité* de l'*air* , qu'on appelle encore *ressort* , est susceptible d'être altérée ; car l'*air* , comme fluide , s'impregne facilement des parties volatiles des corps auxquels il est exposé. Ainsi l'eau , les vapeurs qui s'élevent de la surface de la terre , les exhalaisons *putrides* , que répandent les substances *animales* & *végétales* , la chaleur , le feu , sont autant de causes que l'*air* a sans cesse à combattre , & qui tendent , dans plusieurs occasions , à détruire son *élasticité*. Voilà pourquoi le voisinage des marais ; le séjour des grandes Villes , & sur-tout des rues étroites de ces grandes Villes ; les environs de voeries ; les saisons trop chaudes ; les salles d'assemblées , où il y a une grande quantité de monde ; les laboratoires où l'on fait de trop grands feux , & où l'on travaille à des substances volatiles , aux *métaux* , aux substances *spiritueuses* , aux graisses , &c. , enfin tous les lieux renfermés , dans lesquels l'*air* ne peut point se renouveler , incommodent plus ou moins les hommes , & quelquefois les tuent sur le champ , comme on le verra , Tom. IV, Chap. LV, § III.

que la fumée & les autres exhalaisons pernicieuses puissent s'échapper facilement & promptement, & que l'air extérieur puisse y circuler en liberté.

Ces ouvriers ne doivent jamais être trop longtemps de suite à l'ouvrage : quand ils l'ont quitté, ils ne doivent se rafraîchir que par degré, & se couvrir de leurs habits avant que de s'exposer en plein air. Ils ne doivent jamais boire, en trop grande quantité, des liqueurs froides, aqueuses ou non fermentées, dans le temps qu'ils ont encore chaud : ils ne doivent point, dans cet état, manger des fruits verts, de la salade, ou d'autres substances froides à l'estomac.

(Une personne très-instruite, qui a visité beaucoup de Forges & de Verreries, a toujours vu les ouvriers, dans le temps même qu'ils sont couverts de sueur, boire de grands verres d'eau froide, ou seulement à la température de l'atelier où ils la conservent. Effrayé dans les commencements, de cette imprudence, il leur représenta qu'un verre de vin, ou de toute autre liqueur spiritueuse, leur seroit plus salutaire, & ne les exposeroit à aucun danger. Mais ils lui répondirent que l'eau-de-vie ou le vin les incommodoit, en arrêtant la sueur ; au lieu que l'eau, qui l'excite à la vérité, les rafraîchissoit & les désaltéroit plus sûrement, sans jamais les incommoder.

Cet homme sensé chercha la cause de ce phénomène ; & il trouva que si cette eau froide ne les incommodoit pas, c'est parce qu'ils la buvoient tout en travaillant, & qu'ils continuoient de travailler avec la même activité après l'avoir bue. En effet, nous verrons (Chap. XII, § III, Art. VII de ce premier Volume,) que le vrai moyen d'empêcher

pêcher que l'eau froide , buë tandis qu'on a chaud , ne soit nuisible , est de continuer à s'exercer jusqu'à ce que la boisson soit entièrement échauffée dans l'estomac.

L'observation de ce Savant confirme une autre vérité , répétée un grand nombre de fois dans cet Ouvrage , c'est que le *vin* & les *liqueurs échauffantes* arrêtent la *sueur* , bien loin de l'exciter , & que l'eau , mais tiède , parce que , chez un malade , l'inaction & la foiblesse des *organes* feroient que l'eau resteroit très-long-temps froide dans son *estomac* , est le plus sûr & le plus puissant des *sudorifiques*.

Nous croyons cependant que si l'eau , que boivent ces ouvriers , étoit aiguillée d'un peu de *vinaigre* , elle leur seroit encore plus salutaire. Outre qu'elle seroit plus désaltérante , elle appaiseroit de plus la fougue de leurs humeurs , & les entretiendroit dans cet état de fluidité , inséparable d'une bonne santé.

Quant aux *Chymistes* , nous ne nous ingérons pas de leur donner des conseils. Personne , comme le disent très-bien RAMAZZINI , & M. DE FOURCROY son Traducteur , *Essai sur les Maladies des Artisans* , n'est plus dans le cas de se garantir du danger , qu'eux ; puisqu'outre un assez grand nombre de *spécifiques* , que leur art leur fournit contre ces effets pernicioeux , la Médecine , avec laquelle ils sont forcés de se familiariser , peut encore leur apporter du secours. On ne doit donc que les engager à prendre toutes les précautions que leur suggèrent la prudence & les connoissances qu'ils ont acquises).

Les *Mineurs* & tous ceux qui travaillent sous terre , sont également exposés à un *air mal-fain*. L'air des mines profondes , est non-seulement privé

Exhalaisons  
pernicieuses  
auxquelles  
sont exposés

les Mineurs,  
les Carriers,  
&c.

de son *élasticité* & des autres qualités nécessaires à la *respiration*, mais encore il est souvent imprégné d'exhalaisons tellement dangereuses, qu'elles le rendent le *poison* le plus subtil.

Il n'y a point d'autres moyens de prévenir ses terribles effets, que de favoriser une libre circulation d'*air* dans la mine, (soit par des *ventilateurs*, soit par des ouvertures opposées, comme une galerie, des puits, &c.

Quelles sont  
ces exhalai-  
sons.

Les *Mineurs* sont exposés, dans les mines, à trois espèces d'exhalaisons très-pernicieuses, qu'ils appellent *feu-brisou*, *ballon* & *mofette*, dont voici les principaux caractères.

Le *feu-brisou*, *térou* ou *feu-sauvage*, sort avec sifflement des souterrains, & paroît dans les mines sous la forme de toiles d'araignées. Si cette vapeur rencontre les lampes des ouvriers, elle s'allume avec une explosion très-violente. Pour en prévenir les funestes effets, un homme couvert de linges mouillés, & armé d'une longue perche, au bout de laquelle est une lumière, descend dans la mine, se couche à plat-ventre, & enflamme le *feu-brisou*, en y présentant sa torche. Les ouvriers, après cette opération, peuvent y travailler avec sûreté.

Le *ballon* est la plus singulière & la plus dangereuse de ces exhalaisons : c'est une poche arrondie, suspendue en l'air; formée par une vapeur circonscrite. Quand les ouvriers l'aperçoivent, ils n'ont d'autre ressource que dans la fuite. Mais si malheureusement le *ballon* creve avant qu'ils aient le temps de se soustraire à son action, il suffoque subitement ceux qui se trouvent dans la mine.

La *mofette* est une vapeur épaisse, qui regne sur-tout l'été, dans les mines. Elle paroît avoir un grand rapport avec ce qu'on appelle *air fixe* :



Comme lui , elle éteint les lumieres ; c'est aussi à ce signe que les *Mineurs* sont avertis de sa présence : lorsque la lumiere de leurs lampes diminue , ils se sauvent le plus vite qu'il leur est possible. Le mal le plus léger , que la *mosfette* puisse occasionner aux *mineurs* , est une *toux convulsive* qui les conduit à la *phthisie*. Souvent ils tombent évanouis en se sauvant ; on les retire alors ; on leur fait avaler de l'eau tiède avec de l'*eau-de-vie* , & ils vomissent beaucoup de matiere noire. Mais les maux , qui suivent cette guérison , doivent avertir les *Mineurs* qu'il vaut beaucoup mieux prendre des précautions avant de se mettre à l'ouvrage. Un flambeau allumé , descendu dans la mine avec une corde , pourra les instruire de l'état de l'*air*. Si la flamme reste vive , & brille comme dans l'atmosphère ordinaire , ils n'ont rien à craindre ; mais si elle diminue & s'éteint , alors ils doivent corriger l'*air* par le feu , le *ventilateur* , &c. )

Moyens  
de prévenir  
leurs effets,

Les *Mineurs* ne sont pas seulement incommodés par l'*air* mal-fain : ils sont encore exposés aux particules métalliques au milieu desquelles ils nagent , & qui s'attachent à leur *peau* , à leurs habits , &c. Lorsqu'elles sont absorbées & introduites dans le corps , elles causent des *coliques* , des *paralysies* , des *vertiges* & d'autres *Maladies nerveuses* , qui deviennent souvent incurables , ( comme nous le ferons voir , Tom. II, Chap. XXI, § III, Art. IV. ) FALLOPE observe que ceux qui travaillent aux mines de *mercure* , vivent rarement plus de trois ou quatre ans (2). Le *plomb* & plu-

Vapeurs métalliques auxquelles sont exposés les *Mineurs*, &c.

(2) POMET & LÉMERY disent la même chose , & ajoutent que ces ouvriers meurent tous *étiques*. LUCRECE avoit déjà

sieurs autres *métaux*, ne sont pas moins pernicious à la santé.

Moyens de  
s'en préfer-  
ver.

Les *Mineurs* ne doivent jamais se rendre aux mines à jeun, ni rester trop long-temps de suite sous terre. Ils ne doivent prendre que des *aliments* nourrissants, & ne boire que des *liqueurs fermentées*. Il n'est certainement rien tant à craindre pour eux, que de ne pas être bien nourris.

Ils doivent éviter, à quelque prix que ce soit, la *constipation*. Pour cet effet, ou ils mâcheront, de temps en temps, un peu de *rhubarbe*, ou ils avaleront une quantité suffisante d'*huile d'olive*. L'*huile*, non-seulement relâche, mais encore elle enduit les *intestins*, & les défend des mauvais effets des *particules métalliques*.

Tous ceux qui travaillent aux mines ou aux *métaux*, doivent se laver souvent, & changer d'habits autant de fois qu'ils quittent l'ouvrage. Rien ne contribue davantage à la conservation de la santé de ces ouvriers, que la *propreté*, qu'ils doivent pratiquer avec une attention sévère & presque religieuse.

Les Plom-  
biers, les  
Peintres, les  
Doreurs,  
&c., sont  
exposés aux  
mêmes Ma-  
ladies.

Les *Plombiers*, les *Peintres*, les *Doreurs*, ceux qui travaillent le *blanc de plomb*, & presque tous ceux qui travaillent aux *métaux*, sont exposés aux mêmes *Maladies* que les *Mineurs*, & doivent par conséquent observer la même conduite pour les prévenir.

Maladies  
particulières

(Les *Plombiers*, & tous les ouvriers qui tra-

dit : Ne savez-vous pas en combien peu de temps ils périssent, & combien est courte la durée de leur vie ?

*Nonne vides, audisve perire in tempore parvo  
Quàm soleant, & quàm vitai copia desit ?*

vailent le *plomb*, ou qui emploient les préparations dans leurs ouvrages, tels que les *Peintres*, ou plutôt les *Barbouilleurs*, les *Potiers de terre*, ceux qui colorent les talons pour les souliers des femmes, &c., sont sujets aux tremblements, & particulièrement à la *colique* nommée *colique de plomb*, de *Poitou*, des *Peintres*, des *Potiers*, ou *colique nerveuse*, *végétale*, &c., décrite Tome II, Chap. XXI, § III, Art. IV, & à la *Paralyse*, dont nous parlerons Tom. III, Chap. XLV, § III.

Mais les *Doreurs* en or moulu & en vermeil, car il ne s'agit ici que de cette espèce de *Doreurs*, sont exposés à tous les dangers des ouvriers qui travaillent dans les mines de *mercure*; parce qu'en faisant évaporer sur le feu ce *minéral*, qu'ils ont employé amalgamé avec l'*or*, ils avalent une partie des vapeurs pernicieuses du *mercure*, qui les rendent, même en très-peu de temps, sujets aux *vertiges*, à l'*asthme*, à la *paralyse*, & qui leur donnent un aspect morne & la pâleur de la mort.

Les moyens d'échapper à tous ces dangers, sont, 1°. d'avoir des ateliers grands & élevés, dans lesquels l'*air* puisse circuler par deux ouvertures opposées, & sur-tout de n'y rester que pendant le travail, qui ne doit point durer longtemps de suite.

2°. D'y faire construire la forge vis-à-vis la fenêtre ou la porte, & d'y adapter un tuyau vaste & qui puisse bien tirer, ou un tuyau de fer-blanc, de tôle, &c., dont l'extrémité inférieure fera évasée en forme de pavillon, assez grand pour contenir leur poêle, & dont l'autre bout recourbé s'ouvrira dans le tuyau d'une cheminée voisine, ou par un carreau de la fenêtre.

3°. Ils auront sur-tout attention de détourner le visage en travaillant ; ils pourront gratter dans leur forge , ou sous leur pavillon ; ou ils auront soin d'attendre , pour faire cette opération , que le plus gros de la fumée soit dissipé.

4°. L'usage fréquent du *lait* , du *beurre* & des *aliments* doux , leur sera très-avantageux : ils s'abstiendront sur-tout de *vin* , qui leur est pernicieux.

5°. De temps en temps ils pourront se purger ou prendre un *vomitif* , pour chasser le peu de *miasmes* de *mercure* inhérents à leurs *intestins* , & prévenir les suites funestes qu'ils pourroient entraîner.

Ces moyens faciles & peu dispendieux , mis en pratique par les *Doreurs* en or moulu & en vermeil , contribueront , sinon à détruire , du moins à diminuer la somme de leurs maux. )

Maladies des  
Chandeliers,  
Corroyeurs,  
Chapeliers,  
Rôtisseurs-  
Traiteurs,  
&c.

Les *Chandeliers* , ceux qui préparent les *huiles* ; tous ceux qui travaillent les substances *animales* , sont sujets à être incommodés des exhalaisons fortes & mal-saines , qui s'évaporent de ces substances *putrides*. ( Dans cette classe d'ouvriers doivent être compris les *Corroyeurs* , les *Chapeliers* , ceux qui font les cordes d'instruments de musique , les *Rôtisseurs-Traiteurs* , les *Cuisiniers* , les *Bouchers* , les *Tripiers* , les *Charcutiers* , les *Poissonniers* , les *Marchands* de fromage , &c. ; enfin tous ceux dont le métier expose à être mal-propres , & qui , pour la plupart , respirent des vapeurs *fétides animales*. )

Moyens  
qu'ils doi-  
vent mettre  
en usage pour  
les prévenir.

Ils doivent observer la même *propreté* que les *Mineurs*. Lorsqu'ils éprouvent des *nausées* , des embarras dans l'*estomac* , des *indigestions* , ils doivent prendre un *vomitif* , ou une légère *purga*

tion. Les substances *animales*, qu'ils emploient dans leur profession, doivent être travaillées toutes fraîches, autant qu'il est possible. Quand elles sont gardées long-temps, elles deviennent nuisibles, & à ceux qui les travaillent, & à ceux qui vivent dans le voisinage des lieux où elles sont conservées.

( Le premier conseil, qu'on doit donner à tous ces ouvriers, c'est qu'ils exercent leurs travaux hors des Villes, afin que l'*air* puisse circuler dans leurs ateliers avec la plus grande liberté. Ils doivent sur-tout avoir la plus grande attention à la *propreté*, particulièrement en été, que la chaleur de l'*atmosphère* accélère la *putréfaction* des substances *animales*. En conséquence, ils laveront fréquemment leurs ateliers; se nourriront de légumes; boiront de la *limonade*; respireront très-souvent les vapeurs du *vinaigre*; resteront dans leurs ateliers le moins de temps qu'ils pourront de suite, & iront, après leurs travaux, respirer l'*air* sain & frais de la campagne. Tels sont les moyens par lesquels ils échapperont aux Maladies du genre *putride*, auxquelles ils sont sujets, sur-tout dans les saisons chaudes.

Les *Bouchers*, les *Rôtisseurs*, les *Traiteurs*, les *Cuisiniers*, &c., se garantiront en outre, par ces mêmes moyens, des maux de tête, des étouffements, des *hémorrhagies*, même de l'*apoplexie*: Maladies qui toutes dépendent de la *pléthore*, à laquelle les exposent les exhalaisons des molécules nutritives, qui s'échappent sans cesse des viandes, qu'ils ont continuellement dans leurs boutiques, & qui, pénétrant par les *pores absorbants* de leur *peau*, par les *poumons* & l'*estomac*, portent, dans leur *sang* une abondance de *suc nour-*

ricier, qui leur procure à presque tous un embonpoint excessif.)

Je passerois les bornes, que je me suis prescrites, si j'entrois dans le détail des Maladies particulieres à chaque genre de travail : c'est pourquoi j'embrasserai tous les hommes sous trois classes générales.

La premiere comprendra *les Gens de fatigue* ; ou *ceux qui s'occupent de travaux pénibles*.

La seconde, ceux dont les occupations sont moins fatigantes, ou les *Ouvriers sédentaires*.

Et la troisieme, les *Gens de Lettres*.

## § I.

*Des Gens de fatigue ; des Soldats ou des Gens de guerre, & des Marins ou des Gens de mer.*

### A R T I C L E P R E M I E R.

*Des Gens de fatigue, ou de ceux qui s'occupent de travaux pénibles.*

QUOIQUE les ouvriers, qui s'occupent de travaux pénibles, soient, en général, de tous les hommes ceux qui se portent le mieux, cependant la nature de leurs occupations & les lieux où ils travaillent, les exposent à des Maladies particulieres.

Maladies  
auxquelles  
sont exposés  
les Labou-  
reurs ;

Les *Laboueurs*, par exemple, exposés aux vicissitudes de l'*air*, qui, dans ce pays, sont souvent très-subités & très-considérables, sont sujets à la suppression de la *transpiration*, au *rhume*, à la *toux*, à l'*esquinancie*, à la *pleurésie*, à la *péripneumonie*, aux *coups-de-soleil*, aux *rhumatismes*, aux *fièvres* & autres Maladies *inflammatoires*. Ils sont encore souvent contraints de forcer

leur travail, & de porter des fardeaux au-dessus de leurs forces : de-là des ruptures de vaisseaux, l'*asthme*, des *descentes*, &c.

Ceux qui travaillent en plein air, sont souvent attaqués de *fièvres intermittentes*, occasionnées par l'alternative fréquente du chaud & du froid, par la mauvaise nourriture, par l'eau corrompue, &c. Rester assis ou couché sur la terre humide; rester exposé au *serein*, à l'air de la nuit, &c., peuvent causer les mêmes Maladies, & ces hommes y sont souvent forcés.

Les gens qui travaillent en plein air ;

Les hommes, qui portent des fardeaux pesants, tels que les *Crocheteurs*, les *Journaliers* & ceux qui font des ouvrages pénibles, sont obligés d'employer beaucoup de force pour *respirer*. Leurs *poumons* sont dilatés avec plus de violence que la *respiration* ordinaire ne l'exige. Ainsi les *vaisseaux* délicats des *poumons* sont forcés, & souvent rompus : de-là le *crachement de sang*, la *fièvre*, &c. HIPPOCRATE rapporte, à cette occasion, qu'un homme fit gageure de porter un âne : cet homme, ajoute-t-il, fut immédiatement après attaqué de *fièvre*, d'un *vomissement de sang* & d'une *descente*.

Les Crocheteurs, les Journaliers, &c. ;

Il y a souvent des gens qui portent des fardeaux trop pesants, par paresse, pour faire en une fois, ce qu'ils devroient faire en deux ou en trois. Souvent aussi c'est par bravade, ou pour imiter d'autres imprudents. De-là il arrive que les hommes les plus forts sont le plus ordinairement ceux qui sont victimes des fardeaux trop pesants, des travaux forcés ou de ces exploits de bravade.

Il est rare que ceux qui font parade de leurs forces, n'aient des *descentes*, ne *crachent le sang*, ou ne soient attaqués d'autres Maladies, fruit ordinaire

de leur imprudence. Si l'on remarque que tous les jours nous avons occasion de voir ces effets funestes chez ceux qui portent des fardeaux trop lourds, qui font des courses excessives, &c., on aura, sans doute, des raisons suffisantes pour éviter ces excès.

Les Forgerons, les Charpentiers, &c.

Il est vrai qu'il y a des travaux qui exigent des dépenses considérables de forces, tels que l'art du *Forgeron*, celui du *Charpentier*, &c. Il ne faut, dans ces professions, que des hommes très-forts; mais ils ne doivent jamais épuiser leurs forces, & par conséquent travailler trop long-temps de suite. Quand les *muscles* sont violemment agités, il est nécessaire de leur donner souvent du repos, afin qu'ils aient le temps de recouvrer leur *ton*: sans cela la *constitution* seroit bientôt épuisée, & une vieillesse prématurée avanceroit le terme de la vie.

Autres Maladies de ces ouvriers: l'érysipèle; ses causes;

L'*érysipèle* ou *feu-Saint Antoine*, est encore une Maladie ordinaire aux personnes qui s'occupent de travaux pénibles. Cette Maladie est occasionnée par la suppression subite de la *transpiration*. Les boissons d'eau froide, quand on a chaud; les pieds froids & humides; les habits mouillés: s'asseoir ou se coucher sur la terre humide, &c., peuvent aussi la faire naître. Il est impossible que ceux qui travaillent en plein air, se garantissent toujours de ces inconvénients; mais l'expérience nous apprend qu'avec une attention convenable, on peut, au moins, en prévenir les mauvais effets.

La passion iliaque, la colique, les vents & les autres Maladies du bas-ventre; leurs causes;

La *passion iliaque*, la *colique*, les *vents*, & les autres Maladies du *bas-ventre*, sont ordinaires à ces mêmes ouvriers. Elles reconnoissent les mêmes causes que celles énoncées ci-dessus. Les *aliments indigestes* & *venteux* peuvent encore les



occasionner. Ces ouvriers mangent du pain non fermenté, fait avec des pois, des fèves, du seigle & d'autres substances venteuses. Ils mangent en outre grande quantité de fruits verts, ou cuits au four, ou fricassés, ou cruds, mêlés avec plusieurs especes de racines & d'herbes; après quoi ils boivent du lait aigre, de la petite biere passée, &c. Un tel mélange ne peut manquer de remplir les intestins de vents, & de porter la Maladie dans ces visceres.

Les inflammations externes, les maux d'aventure & autres Maladies des extrémités; sont très-ordinaires à ceux qui travaillent en plein air. Ces Maladies sont souvent attribuées à quelque venin, ou à quelque espece de poison; mais, en général, elles ont leur cause dans le passage subit du chaud au froid, ou dans le contraire.

Les inflammations externes, les maux d'aventure & autres Maladies des extrémités; leurs causes.

Quand les ouvriers, les Laitieres, &c., reviennent des champs, froids & mouillés, ils courent au feu; ils plongent souvent leurs mains dans l'eau chaude: par ces moyens, ils raréfient tout-à-coup le sang & les autres humeurs qui circulent dans ces parties. Aussi les vaisseaux ne pouvant céder aussi promptement, il arrive des engorgements, des inflammations, des engelures, la gangrene, &c.

Imprudence des ouvriers, des Laitieres, &c., lorsqu'ils ont froid.

Lorsque ces personnes rentrent chez elles transies, elles doivent se tenir pendant quelque temps à une certaine distance du feu; laver leurs mains dans l'eau froide, & les bien frotter avec une serviette seche. Il arrive quelquefois qu'elles sont tellement engourdies par le froid, qu'elles n'ont plus aucun mouvement. Le seul remede dans ce cas, est de les frotter avec de la neige; ou, lorsqu'on ne peut

Comment ils doivent s'y prendre pour se réchauffer.

en avoir , avec de l'eau très-froide. Si on les approchoit du feu , ou qu'on les plongeât dans l'eau chaude , la *gangrene* s'enfuivroit généralement.

Comment ils s'exposent aux fièvres inflammatoires.

Dans l'été , les journaliers ont pour habitude de se coucher & de dormir au soleil. Cette conduite est si dangereuse , que souvent ils se font éveillés attaqués d'une *fièvre inflammatoire* , ou d'un *coup de soleil* , (dont nous traiterons Tom. IV, Chap. LVIII.) Les *fièvres inflammatoires* , si funestes à la fin de l'été & au commencement de l'automne , n'ont souvent pas d'autres causes. Quand les ouvriers quittent leur travail , ce qu'ils doivent toujours faire pendant la chaleur du jour , il faut qu'ils s'en reviennent à leur maison , ou qu'au moins ils se mettent sous quelque abri , afin de pouvoir reposer en sûreté.

Ils doivent manger en proportion de ce qu'ils travaillent , s'ils veulent se bien porter.

Souvent ces ouvriers font , dans la campagne , à travailler depuis le matin jusqu'au soir , sans rien manger : cette conduite ne peut manquer de les rendre malades. Quelque grossière que soit leur nourriture , ils doivent pourtant la prendre à des heures réglées. Plus ils travaillent fort , plus ils doivent manger souvent. Si les humeurs ne sont pas fréquemment réparées par de nouvelle nourriture , elles acquièrent bientôt de la *putridité* , & produisent des *fièvres du plus mauvais caractère* (3).

Pourquoi tous les hommes ne sentent point cette vérité ?

(3) Cette vérité , dont les personnes un peu instruites sentent toute l'évidence , est encore couverte des ténèbres les plus épaisses pour le général des hommes , pour qui l'*économie animale* est un vrai mystère. Le peu de communication qu'ont les Savants avec le peuple , & la petite quantité d'ouvrages faits à la portée de ce dernier , sont la source ordinaire de son ignorance. Il est peu d'hommes qui ne veuillent être instruits , & il n'y en a pas pour qui la vérité ne soit

Les ouvriers des campagnes sont d'une négligence extrême, relativement au boire & au

Négligence  
des ouvriers ;  
relativement

intelligible. La vérité, dit FONTENELLE, n'a pas besoin de paroître avec toutes ses parures pour persuader : elle entre si naturellement dans l'esprit, que, quand on l'entend pour la première fois, il semble qu'on ne fasse que s'en souvenir. Ceci doit s'entendre sur-tout des vérités de fait ; telles sont celles que nous enseignent l'*Anatomie* & la *Physiologie*.

Tout le monde mange pour vivre ; mais tout le monde ne fait pas pourquoi on ne pourroit pas vivre sans manger. On ne fait pas pourquoi tel ou tel *aliment* est plus propre à nourrir, que tel ou tel autre ; pourquoi il faut telle ou telle quantité de nourriture ; pourquoi il faut manger un tel nombre de fois par jour ; & , d'après cette ignorance, ceux qui ont du dégoût pour les *aliments* les plus communs, ou qui sont ce qu'on appelle *difficiles*, ou qui ont des occupations qui les attachent fortement, ou enfin qui sont intéressés, avarés, &c., se nourrissent à leur fantaisie. Les premiers ne mangent que des drogues, incapables de réparer les pertes qu'ils font : les seconds ne font qu'un repas, sans s'embarasser si leur *estomac*, trop surchargé, a la force de digérer une masse d'*aliments* qu'ils devroient prendre en plusieurs fois, sans s'embarasser s'il est intéressant que les humeurs soient renouvelées souvent : les derniers s'empâtent de nourritures *indigestes*, qu'ils ont à bas prix. Tous dépérissent insensiblement, parce que, soit qu'on mange trop peu, soit que ce que l'on mange soit trop peu substantiel, soit enfin que les *aliments* que l'on prend soient *indigestes*, les humeurs ne peuvent jamais être renouvelées ; & les forces, bien loin d'être réparées, foiblissent de plus en plus, jusqu'à ce que la mort, souvent précédée de Maladies lentes & cruelles, vienne terminer le sort de ces malheureux, qu'ils ne doivent qu'à l'ignorance dans laquelle ils sont de l'importance de la nourriture pour la conservation de la santé.

Il n'y a  
que la con-  
noissance des  
phénomènes  
de la diges-  
tion, qui  
puisse la faire  
sentir.

Mais un coup-d'œil jetté sur les *organes* de la *digestion*, & sur la manière dont les *aliments* se changent en une substance capable de former le *sang*, qui est la source de toutes nos humeurs, & qui porte par-tout le corps de quoi réparer nos pertes, suffira pour dissiper les nuages qui cachent cette vérité importante à l'humanité.

On saura donc qu'au fond de la bouche, dans laquelle les *aliments* sont d'abord divisés, broyés par le moyen des

Ce que c'est  
que la diges-  
tion.

à leur nour-  
riture.

manger : souvent, par un défaut d'attention, ils prennent des *aliments* mal-sains, tandis que,

*dents*, & humectés par la *salive*, derrière la *trachée-artère*, est un autre canal appelé *œsophage*, qui conduit directement à l'*estomac*.

Or, les *aliments*, pris par la bouche, & arrivés dans l'*estomac* par le moyen de l'*œsophage*, peuvent y séjourner plus ou moins, parce que la situation de l'*estomac* est un peu oblique & presque horizontale, de manière que de ses deux orifices, l'un est à droite & l'autre à gauche; l'un plus haut, l'autre plus bas. Ces deux ouvertures sont en outre munies de *fibres* circulaires, qui se dilatent & se contractent; mais celles qui entourent l'ouverture, qui est contiguë aux *intestins*, se dilatent beaucoup moins que les premiers; de sorte que, dans l'état de santé, les *aliments* ne peuvent sortir de l'*estomac*, que lorsqu'ils sont réduits en matière liquide : c'est l'état qu'ils prennent par leur séjour dans ce *viscere*.

Que cette métamorphose des *aliments* soit due aux liqueurs de l'*estomac*, qui pénètrent, fondent & dissolvent la masse alimentaire, ainsi que le célèbre Abbé SPALLANZANI semble l'avoir prouvé, dans ses belles *Expériences sur la Digestion*, &c., vol. in-12, Genève, 1786 : ce qu'il y a de certain, c'est qu'au bout de trois heures, plus ou moins, cette masse se trouve convertie en une substance grisâtre & fluide, que l'on appelle *chyme*.

A mesure que cette substance se prépare, les *fibres* de l'orifice inférieur se dilatent, & la laissent couler dans les *intestins*, où elle éprouve une nouvelle atténuation, par le moyen de la *bile*, du suc *pancréatique*, & des autres liqueurs que ces parties filtrent sans cesse. Elle devient alors presque blanche, & les Médecins l'appellent *chyle*.

Mais dans toute l'étendue des *intestins*, il se trouve de petites ouvertures imperceptibles, qui sont le commencement de petits *vaisseaux*, qu'on appelle *vaisseaux chyliques*, ou *vaisseaux lactés*. Ces ouvertures sont autant de petites bouches qui sucent la matière *chyleuse* la plus atténuée, & qui la transmettent à leurs *vaisseaux*. Ces *vaisseaux*, sans cesse en agitation, par le mouvement des parties du *bas-ventre*, achevent de donner la dernière perfection au *chyle*, qui, par mille routes différentes, se rend à un *réservoir*, appelé *Réservoir de Péquet* : delà à un canal qu'on appelle *thorachique*, parce qu'il se trouve dans la *poitrine*;

sans dépenser davantage, ils pourroient en avoir de bons. Dans quelques cantons de l'Angleterre,

---

d'où il est transporté dans la masse du *sang*, par le moyen de la *veine* de dessous le bras gauche, nommée *sous-claviere gauche*.

Les parties grossieres du *chyle*, qui n'ont pu être pompées par les *vaisseaux lactés*, restent dans les *intestins*, où elles s'amassent & s'arrêtent, jusqu'à ce qu'étant poussées vers l'*anus*, par le mouvement particulier des *intestins*, elles acquierent une pesanteur ou une *acrimonie* qui sollicite le gros boyau, appelé *rectum*, & force ses *fibres* de se dilater pour leur donner passage au dehors.

Telle est, en peu de mots, l'histoire de la *digestion* & des *organes*, qui concourent à cette opération de la Nature.

Quiconque la lira avec attention, sentira que l'*estomac*, ayant une capacité bornée, & ne contenant, en général, pas plus de cinq pintes, si on prend des *aliments* dans une quantité qui excède ou même égale cette mesure, l'*estomac* gorgé & tendu de toutes parts, sera privé des mouvements dont nous avons parlé : les *aliments* entassés presseront trop sur l'orifice inférieur ; le forceront de se dilater ; passeront sans être broyés & dissous convenablement ; ne seront réduits qu'en matieres grossieres, dont les bouches des *vaisseaux lactés* ne pourront rien pomper, & se convertiront tous en *excréments*.

Nécessité de ne pas faire d'excès dans le manger, démontrée par la capacité de l'estomac.

Il ne se formera donc point de *chyle* ; le *sang* ne sera donc point renouvelé : le *sang* qui, par le moyen de la *circulation*, porte dans toutes les parties du corps les humeurs & les substances nourricieres qu'il a reçues du *chyle*, & les dépose dans chacune de ces parties, proportionnément au besoin qu'elles en ont, se trouvera, après quelques révolutions, privé de sa partie *lymphatique*, *onctueuse*, *balsamique* : il s'épaissira ; il ne consistera plus qu'en sa partie rouge, qui, en étant la partie solide, s'échauffe facilement par les frottements réitérés : delà les *fièvres* & les Maladies *inflammatoires*. D'un autre côté, les humeurs, que le *sang* dépose, n'étant point poussées par de nouvelles, s'arrêteront dans leurs *vaisseaux*. Par le séjour qu'elles y feront, elles acquerront de l'*acrimonie* & de la *putridité* : delà les *engorgements*, les *fièvres putrides*, *malignes*, &c. Enfin les pertes, que nous éprouvons sans cesse, soit par le mouvement des *mus-*

les payfants font fi négligents à cet égard, qu'ils ne daignent pas seulement préparer leur nourriture. Ces hommes ne font qu'un seul repas par jour, plutôt par indifférence, que parce qu'ils ne gagnent pas assez avec leur travail, qui pourroit les mettre à portée de faire meilleure chere.

Si la nourriture des ouvriers est trop peu substantielle, elle leur occasionne des Maladies.

La nourriture trop peu substantielle & trop peu abondante, occasionne souvent, parmi les ouvriers, des *fièvres d'un très-mauvais caractère*. Si le corps n'est pas suffisamment nourri, les humeurs se corrompent, les *solides* s'affoiblissent, & il en résulte les effets les plus funestes. Une nourriture qui n'est pas assez forte, cause ordinairement une partie des *Maladies de la peau*, si fréquentes parmi les ouvriers. On remarque que si l'on ne nourrit pas convenablement le bétail, il devient sujet aux *Maladies de la peau*, qui ne manquent jamais de disparaître quand on leur donne de bons *aliments*. L'état sain des humeurs dépend donc de la quantité suffisante d'une bonne nourriture; (comme nous venons de le faire voir, note dernière.)

La pauvreté occasionne des Maladies, & les aggrave.

La pauvreté, non-seulement occasionne, mais encore aggrave les Maladies des ouvriers. La plupart de ceux qui sont pauvres, ou ne prévoient

*cles*, soit par le jeu des *organes*, ne seront plus réparées; delà la foiblesse, la maigreur, l'*étéisie*, &c.

De même, si les *aliments* sont trop aqueux, & qu'ils ne contiennent pas assez de parties substantielles, le *chyle* qui en naîtra, n'aura point de consistance; le *sang* sera dissous: delà les langueurs, les *pâles-couleurs*, la *cachexie*, &c. Si, au contraire, les *aliments* sont lourds & pesants, ils formeront un *chyle*, qui aura les mêmes qualités, & qui, passant dans le *sang*, occasionnera des *obstructions*, l'*hydropisie*, &c.

rien

rien, ou ne sont pas dans le pouvoir de prévenir les accidents qui les menacent. Ils semblent se plaire à ne vivre qu'au jour le jour ; & quand une Maladie les rend incapables de travailler, leur famille se trouve dans le cas de mourir de faim. C'est alors qu'il faut que la charité vienne nécessairement à leur secours. Soulager les pauvres ouvriers dans leurs besoins, est, sans contredit, l'acte le plus sublime de la Religion & de l'humanité. Il n'y a que ceux qui sont témoins de ces scènes de calamités, qui puissent avoir quelque idée du nombre de malheureux, qui périssent par les Maladies, faute d'être assistés, & même faute des choses nécessaires à la vie.

(Que les personnes charitables portent encore plus loin leur attention ; qu'elles veillent à ce que les ouvriers des campagnes, les Laboureurs, les Terrassiers, les Vignerons, les Moissonneurs, &c. ne donnent point leur confiance à ces gens sans connoissance & sans état, qui, munis de certificats ou mendés, ou falsifiés, courent les Bourgs & les Villages, tuant tous ceux qui ont le malheur de s'adresser à eux. Il seroit infiniment plus avantageux pour ces hommes utiles, mais à plaindre, d'être abandonnés aux seules ressources de la Nature, que de prendre les *remedes* absurdes & incendiaires de ces Charlatans, qui ne servent qu'à prolonger les Maladies, lorsqu'ils ne réussissent point à les rendre mortelles).

Il faut que les personnes charitables s'opposent à ce que les pauvres confient leur santé aux Charlatans.

Les ouvriers sont souvent victimes d'une émulation imprudente, qui les engage, pour vouloir l'emporter les uns sur les autres, à s'échauffer à un tel degré, qu'il en résulte la *fièvre*, ou même la mort. Quiconque expose ainsi sa vie de propos délibéré, mérite qu'on le traite comme un suicide.

Suites funestes de l'émulation imprudente des ouvriers ;

De l'imprudence des pères & mères, qui exigent de leurs enfants plus que leurs forces ne le permettent.

(Il faudroit commencer par sévir contre les pères & mères, qui, pour la plupart, ont la barbarie d'exiger de leurs enfants, plus que leurs forces ne le permettent. Les ouvriers, qui ont plusieurs enfants, ou qui sont dans le voisinage de plusieurs enfants qui s'assemblent chez eux, en troupe, pour jouer, ont la manie de leur donner ce qu'ils appellent leur tâche, que ces enfants sont obligés de remplir avant que de pouvoir se livrer au jeu. Si cette tâche étoit relative à l'âge ou à la force des enfants, on se garderoit de les blâmer; mais il en est presque toujours autrement. Les parents, qui sont dans cet usage, ne le font, le plus souvent, que pour ne rien perdre de l'utilité dont peuvent leur être leurs enfants; de manière qu'ils leur ordonnent de faire en plusieurs heures, ce à quoi ils auroient employé toute une matinée, ou toute une après-midi. Les enfants qui veulent jouer, & qui ont grande raison, s'efforcent souvent au point de s'épuiser. S'ils ne vont pas jusques-là, ils acquierent, par habitude, une promptitude qui n'est point dans leur caractère, & qui leur devient fatale tôt ou tard).

## A R T I C L E I I.

### *Des gens de guerre.*

Maladies auxquelles sont exposés les soldats.

L'ÉTAT de soldat, en temps de guerre, peut être rangé parmi les travaux pénibles. Les gens de guerre souffrent beaucoup de l'intempérie des saisons, des longues marches, des mauvaises nourritures, de la faim, &c. : delà des *fièvres*, des *cours de ventre*, des *rhumatismes* & d'autres Maladies dangereuses, qui font toujours plus de ravage que le fer, sur-tout quand les campagnes



sont trop prolongées. Quelques semaines froides & pluvieuses, tuent souvent plus d'hommes qu'une bataille.

Ceux qui sont à la tête des armées, doivent avoir soin que leurs soldats soient bien couverts & bien nourris.

Ils doivent être bien couverts, & bien nourris.

( Il est important de faire distribuer aux soldats beaucoup de *végétaux* ; tels que les plantes potageres de toute espece, comme les *choux*, les *navets*, la *poirée*, l'*oseille*, le *persil*, la *chicorée*, & les légumes de la classe des farineux ; tels sont les *pois*, les *lentilles*, le *riz*, les *pommes de terre*, &c.

Aliments nécessaires aux soldats.

Dans les *épidémies*, qui surviennent si fréquemment dans les armées, *épidémies* qui sont toujours de caractère *putride*, il faut donner aux soldats du *vin*, de la *biere*, du *vinaigre*, du *sucre* ou de la *cassonnade*, qu'ils mêleront à leurs *aliments* & à leurs boissons. Ce sont de puissants *antiputrides*, qui préserveront de la *contagion* ceux qui ne sont pas encore malades, & qui aideront l'effet du *quinquina* sur ceux qui en sont déjà atteints. C'est au *vin* que CÉSAR dut le salut de son armée, attaquée de la *peste* en Macédoine. M. COLLOMBIER, dans ses *Principes sur la santé des gens de guerre*, pag. 70, rapporte qu'on s'est servi, avec succès, de *vinaigre* dans nos armées à l'exemple des Romains : il assure, avec raison, que c'est le moyen le plus certain, le plus sûr & le plus prompt, pour préserver les soldats de Maladies *contagieuses*.

Dans les *dyssenteries putrides*, si fréquentes parmi les soldats, les bons *fruits*, bien mûrs, sont de grands *remedes*. M. TISSOT rapporte, qu'un Régiment Suisse, en garnison dans les Provinces méridionales de France, fut sauvé d'une

*dyssenterie*, par une grande quantité de fruits, qu'on distribua aux soldats : on transportoit même les malades dans les vignes ; il n'en mourut pas un seul, & il n'y en eut plus d'attaqué).

Ils doivent être logés sèchement.

Les Officiers doivent aussi faire terminer les campagnes dans la saison convenable, & avoir attention que les logements, où les soldats passent leur quartier d'hiver, soient secs & bien aérés.

Il faut que ceux qui sont malades soient séparés des autres.

Il faut encore que les réglemens veillent à ce que ceux qui sont malades, soient placés à une certaine distance de ceux qui se portent bien ; cette attention contribuera beaucoup à conserver la vie des soldats.

Occupations qu'on devroit donner aux soldats en temps de paix.

Il faut convenir que l'indolence & l'intempérance sont autant nuisibles aux soldats, en temps de paix, que le sont les fatigues en temps de guerre. Dès que les hommes sont oisifs, ils deviennent vicieux. Il seroit donc de la plus grande importance qu'on se fît un plan, d'après lequel le Militaire, en temps de paix, devînt plus utile, & jouît d'une meilleure santé. Nous pensons que l'on pourroit réussir, si on l'occupoit quelques heures par jour, en augmentant sa paie. L'oïveté, la mere de tout vice, disparoîtroit : la paie modique qu'on leur donneroit ; les travaux publics auxquels on les emploieroit, comme à construire des ports, des canaux, des grands chemins, ne feroient aucun tort aux Manufactures. Par ces moyens, on rendroit les soldats capables de se marier & d'avoir des enfants.

Un plan de cette espece peut être facilement exécuté, puisqu'il ne tend point à détruire le courage ; car il ne s'agiroit d'occuper ces hommes que cinq ou six heures par jour, & toujours en plein air. Les soldats ne doivent point travailler

trop long-temps de suite , ni être employés à des occupations sédentaires. Ces fortes d'occupations rendent les hommes foibles , efféminés , incapables des fatigues de la guerre ; au lieu qu'un travail de peu d'heures , fait en plein air , endurecit les hommes aux intempéries des saisons , fortifie leurs membres , augmente leur force & leur courage.

## ARTICLE III.

## Des Gens de mer.

LES gens de mer doivent également être placés au rang de ceux qui s'occupent de travaux pénibles. Ils ont beaucoup à souffrir des changements de climats , de la violence des temps , des mauvaises nourritures , des travaux fatigants , &c. Ces hommes sont d'une si grande importance pour le commerce & pour la sûreté de ce Royaume , qu'on ne sauroit trop s'occuper des moyens de conserver leur santé.

Les plus grandes causes des Maladies des Marins , sont les excès. Quand ils abordent , après un long voyage , sans égard au climat , ou à leur propre *constitution* , ils se livrent , sans réserve , à toutes sortes de débauches ; ils continuent souvent , jusqu'à ce qu'une *fièvre* vienne les saisir , & terminer leur vie. C'est ainsi que l'intempérance , & non le climat , est souvent la cause qui fait périr nos braves Matelots sur des côtes étrangères. Ce n'est pas qu'il faille retrancher de la nourriture des Marins ; mais ils trouveront dans la tempérance , le meilleur *remède* contre les *fièvres* , & contre la plupart des autres Maladies qui les détruisent.

Causes des  
Maladies des  
Marins.

Moyens de  
les prévenir.

Les occupations des Matelots ne leur permettent pas toujours d'éviter d'être mouillés : quand cela arrive , ils doivent changer d'habits , & prendre les moyens convenables pour rétablir la *transpiration*. Ils ne doivent point , dans ces cas , avoir recours aux *liqueurs spiritueuses* , ni à d'autres *liqueurs fortes* : ils doivent , au contraire , prendre des boissons douces & *délayantes* , chaudes à un certain degré : ils doivent se coucher immédiatement après , & ils trouveront dans un sommeil profond & dans une douce *transpiration* , le recouvrement de leur santé.

Quels doivent être les  
aliments des  
Marins.

Mais ce qui nuit le plus à la santé des Matelots, c'est la mauvaise qualité des *aliments*. L'usage continu de provisions salées, vicia les humeurs, occasionne le *scorbut* & d'autres Maladies opiniâtres. Il est difficile de prévenir ces Maladies dans des voyages de long cours : cependant nous ne pouvons nous imaginer qu'on ne puisse entreprendre & effectuer ces voyages importants, sans être nécessairement exposé à ces accidents.

Végétaux  
utiles dans les  
voyages à la  
mer.

Par exemple , différentes especes de racines , de légumes , de fruits , peuvent être conservés long-temps sur mer : tels sont les *oignons* , les *pommes de terre* , les *choux* , les *citrons* , les *oranges* , les *tamarins* , les *pommes* , &c. Quand on ne peut conserver ces fruits , on en exprime les *sucs* , que l'on garde , ou frais , ou *fermentés*. Ils doivent servir à *aciduler* toutes les boissons & tous les *aliments* des Navigateurs , dans les voyages de long cours.

Le pain rassis & la vieille *biere* , contribuent beaucoup à corrompre les humeurs : on peut conserver à bord de la farine pendant long-temps , avec laquelle on pourra faire tous les jours du pain frais. On peut aussi conserver du *mout de*

*biere* en pâte , ou du *malt* : on le fait infuser dans l'eau bouillante pendant quelque temps. Cette liqueur bue , même sous cette forme , est très-saine , & on a trouvé que c'étoit un *spécifique* contre le *scorbut*. On peut également faire provision de petits *vins* , de *cidres* ; & quand même ils tourneroient à l'aigre , ils seroient encore utiles en qualité de *vinaigre*. Le *vinaigre* est un grand *spécifique* contre les Maladies , & devrait être en usage dans tous les voyages , sur-tout à la mer. Les Marins doivent toujours *aciduler* leurs boissons & leurs *aliments* avec le *vinaigre*.

On doit aussi embarquer les animaux qui peuvent être conservés vivants , tels que les poules , les canards , les cochons , &c. : on usera abondamment de soupes faites de tablettes de bouillon portatif , de purée de pois & d'autres *végétaux*. Ceux qui se sont familiarisés avec cette matiere , trouveront facilement ce qui convient pour conserver la santé de cette classe d'hommes braves & utiles.

Nous avons lieu de croire que si l'on apportoit une attention convenable au *régime* , à l'*air* , aux habits , &c. des gens de mer , on en feroit les hommes du monde les mieux portants ; mais tant que tous ces objets seront négligés , on verra arriver le contraire.

(Il seroit difficile de donner une preuve plus éclatante de la possibilité de prévenir ces Maladies , dans les voyages de long cours , que celle que nous fournit le célèbre & infortuné Capitaine Cook. Dans un voyage de trois ans & dix-huit jours , pendant lequel il a parcouru les climats les plus opposés , depuis le 52<sup>e</sup> degré Nord , jusqu'au 71<sup>e</sup> degré Sud , il n'a perdu qu'un seul homme , mort d'une *phthisie pulmonaire* , sur cent dix-huit , qui

composoient son Equipage. Les moyens mis en usage dans l'intention de préserver les passagers du *scorbut* & des autres Maladies *putrides*, sont aussi simples, que faciles à mettre en pratique.

Maniere  
dont a été  
traité l'Equi-  
page du Ca-  
pitaine Cook.

« Nous avons, dit-il, à bord, une grande  
» quantité de *malt* ou *drege*, dont on faisoit une  
» boisson douce : on en donnoit une pinte ou  
» trois chopines par jour à ceux qui avoient de  
» la disposition au *scorbut*. Quand le Chirurgien  
» jugeoit à propos qu'on en donnât une plus grande  
» quantité, on en faisoit prendre jusqu'à trois  
» pintes dans les vingt-quatre heures : c'est un  
» des meilleurs *antiscorbutiques* de mer, qu'on ait  
» trouvé jusqu'ici.

» Nous avons aussi une grande provision de  
» *choux-croute*, qui est non-seulement une nour-  
» riture *végétale* très-salutaire, mais encore un  
» très-bon *antiscorbutique*. J'en faisois donner une  
» livre à chaque Matelot, deux fois par semaine,  
» quand nous étions en mer, & plus souvent,  
» quand on le jugeoit nécessaire.

» Les tablettes de Bouillon forment encore un  
» article essentiel, dont nous avons aussi une  
» forte provision. On en donnoit ordinairement  
» une once à chaque homme trois fois par se-  
» maine, & une plus grande quantité, quand il  
» le falloit, pour mêler à leurs pois. Quand  
» nous pouvions nous procurer des *végétaux* frais,  
» on les faisoit cuire avec des tablettes de Bouil-  
» lon, de la farine de *froment*, ou du *gruau*  
» *d'avoine* : c'étoit leur déjeuner le matin. Leur  
» dîner étoit composé de *pois secs*, de *végé-*  
» *taux* frais, cuits avec une dose de tablettes de  
» Bouillon ».

On a observé depuis, que ces *végétaux*, & entr'autres les *pommes de terre*, étoient encore

plus salutaires, dans ces circonstances, s'ils étoient mangés crus.

« Nous étions pourvus, continue le Capitaine  
» Cook, de *sirops de limon & d'orange*, qu'on a  
» mis en usage dans différentes occasions.

» Parmi les autres articles de vivres, nous  
» avons en provision du *sucre* en place d'*huile*,  
» & de la farine de *froment*, en place d'une  
» grande quantité de *gruau d'avoine*. Je pense  
» que le *sucre* est préférable, par rapport à ses  
» qualités *antiscorbutiques*, à l'*huile*, qui peut  
» produire des effets contraires, du moins celle  
» qu'on donne ordinairement en mer à l'Equi-  
» page.

» Mais toutes ces provisions, même les plus  
» essentielles, soit comme vivres, soit comme  
» *médicaments*, seroient généralement sans suc-  
» cès, si on ne mettoit de la règle dans la ma-  
» nière de conduire l'Equipage.

» Le mien étoit partagé en trois veilles, ex-  
» cepté dans quelques occasions extraordinaires.  
» De cette manière, les hommes n'étoient point  
» si exposés aux intempéries de l'air, comme s'ils  
» eussent veillé à tour de rôle : ils avoient le  
» temps de sécher leurs habits, quand il arrivoit  
» qu'ils étoient mouillés, & on avoit grand soin  
» de les exposer le moins possible à l'humidité.  
» On entretenoit parmi eux une grande *propreté* ;  
» on veilloit à ce que leurs habits & leurs cou-  
» vertures fussent constamment secs & propres.

» On prenoit les mêmes précautions pour en-  
» tretenir le vaisseau sec & propre dans les entre-  
» ponts. On l'aéroit deux ou trois fois par se-  
» maine, par le moyen du feu : on parfumoit  
» les entre-ponts avec de la *poudre à canon*, hu-  
» mecté avec du *vinaigre* ou de l'eau. Je faisois

» souvent du feu dans un pot de fer, placé dans  
 » le fond du vaisseau, ce qui en purifioit l'air  
 » dans les parties les plus basses.

» On ne sauroit prendre trop d'attention à la  
 » *propreté*, soit parmi les hommes de l'Equipage,  
 » soit dans l'intérieur du vaisseau. La moindre  
 » négligence à cet égard, occasionneroit une  
 » odeur *putride* dangereuse, qu'on ne détruiroit  
 » que par le feu; & si on ne mettoit pas en usage  
 » ce moyen, il en résulteroit de fâcheuses con-  
 » séquences.

» Les chaudières étoient constamment propres.  
 » Je n'ai point permis qu'on donnât aux Mate-  
 » lots la graisse de bœuf salé & de porc, comme  
 » c'est l'usage, dans la persuasion où je suis qu'elle  
 » expose au *scorbut*.

» Je n'ai jamais manqué de prendre de l'eau  
 » fraîche toutes les fois que j'ai pu m'en pro-  
 » curer, quoique je n'en eusse pas besoin. Je re-  
 » garde l'eau récemment puisée, comme beau-  
 » coup plus salutaire que celle qu'on a gardée  
 » long-temps à bord. J'ai toujours eu de l'eau  
 » en abondance pour tous les besoins de la vie,  
 » sans être forcé à une économie du côté de cet  
 » article essentiel.

» Je suis convaincu qu'avec une quantité suffi-  
 » sante d'eau fraîche, & une attention scrupu-  
 » leuse à la *propreté*, un Equipage seroit rare-  
 » ment attaqué de *scorbut*, quoiqu'il n'eût pas  
 » en provision quelques-uns des *antiscorbutiques*  
 » dont on a parlé ».)

Spécifique  
 contre les  
 cours de ven-  
 tre, les fie-  
 vres, &c.,  
 dans les lieux  
 mal sains.

Le meilleur *spécifique*, que nous ayons à recom-  
 mander aux gens de mer & aux soldats Gardes-  
 Côtes, sur-tout pendant les temps humides, est  
 le *quinquina*. Il prévient souvent les *fievres* &  
 les autres Maladies dangereuses. On peut en mâ-



cher environ un gros chaque jour ; ou , si on le trouvoit trop désagréable , le prendre sous la forme suivante :

Prenez de *quinquina* , une once ;  
d'écorce d'orange , demi-once ;  
de racine de serpentaire de Virginie , grossièrement pulvérisée , deux gros.

On fait infuser le tout à froid , pendant deux ou trois jours , dans une pinte d'eau-de-vie , & l'on en prend un demi-verre deux ou trois fois par jour , une heure avant les repas.

Ce remede a été éprouvé comme un excellent spécifique contre les flux de ventre , contre les fièvres putrides , intermittentes & autres , dans les climats mal-sains.

Peu importe de quelle maniere on prépare ce remede : on peut le faire infuser , comme nous venons de le dire , dans de l'eau-de-vie , ou dans du vin , ou dans de l'eau simple : on peut encore l'employer en électuaire , avec du sirop de limon , d'orange , ou tout autre semblable.

## § I I.

### *Des Artisans & des Ouvriers sédentaires.*

QUOIQUE rien ne soit plus contraire à la santé de l'homme que la vie sédentaire , cependant la classe de ceux qui y sont livrés , comprend la plus grande partie de l'espece humaine. Presque toutes les femmes , & , dans les pays de Manufactures , la majeure partie des hommes , doivent être rangés parmi les gens sédentaires (a).

---

(a) On n'appelle , en général , sédentaires , que les Gens-de-Lettres ; mais l'on ne voit point pourquoi cette dénomination doit entendre par ou-

L'Agriculture est le plus sain des travaux : par qui elle est cultivée.

L'Agriculture, le premier & le plus sain de tous les travaux, n'est actuellement cultivée que par le petit nombre de ceux qui ne peuvent pas se livrer à d'autres occupations. Il y a des personnes qui pensent que la culture de la terre ne pourroit pas fournir de l'ouvrage à tous ses habitants; mais elles se trompent grossièrement (5).

vriers sédentaires;

mination seroit affectée à eux seuls : elle convient également aux artisans, qui ont de plus le désavantage particulier d'être souvent obligés de se tenir dans des positions gênantes, ce que les *Gens-de-Lettres* peuvent & doivent toujours éviter (4).

Par état ou par métier sédentaire.

(4) Ainsi, tout ce que M. BUCHAN dit dans ce Paragraphe, doit s'entendre, non-seulement des *Tailleurs*, des *Cordonniers* & des *Couteliers*, qu'il nomme expressément, mais encore de tous les ouvriers qui sont obligés de travailler renfermés : tels sont, en général, tous ceux qui sont occupés dans les Manufactures; tous ceux qui travaillent à l'aiguille, comme les *Lingères*, les *Marchandes de Modes*, les *Brodeurs*, les *Tapissiers*, &c. : tous les ouvriers en petits objets; tels que les *Graveurs* sur métaux, sur les pierres fines & en taille-douce; les *Ciseleurs*, les *Metteurs-en-Œuvre*, les *Horlogers*, &c. : tous ceux qui ne travaillent que de bout; comme les *Menuisiers*, les *Ebénistes*, les *Imprimeurs*, &c. : tous ceux qui ne travaillent qu'assis; tels que les *Ecrivains*, les *Commis*, & presque toutes les femmes, quelles que soient leurs occupations.

De tous ces ouvriers, les uns ont à redouter l'inaction du plus grand nombre des parties de leur corps; les autres, la position gênante, & contre nature, dans laquelle ils travaillent : ceux-ci, l'air chaud, humide & privé d'élasticité; ceux-là, les particules seches ou humides, mais toujours mal-faisantes, qui se détachent des matieres qu'ils travaillent & qu'ils avalent : de ces derniers sont sur-tout les *Lapidaires*, les *Perruquiers*, les *Parfumeurs*, les *Cardeurs* de laine, de crins, &c.

Erreur de ceux qui pensent que la culture de la terre ne peut pas fournir

(5) Ces propos ne sont pas particuliers à l'Angleterre : nous les entendons tous les jours; & j'ai vu des personnes qui croyoient prouver leur assertion, en disant que, quelque petit que soit le nombre des Cultivateurs, il n'y avoit pourtant point de terrain, susceptible de rapporter, qui ne fût

On dit qu'un ancien Romain nourrissoit sa famille de la production d'un *acre* de terre. Les Anglois d'aujourd'hui pourroient le faire, s'ils vouloient se contenter de vivre comme les Romains. Cela nous fait voir que, quelle que soit la population dont l'Angleterre est susceptible, tous ses habitans pourroient vivre de la culture de la terre.

L'Agriculture est une source inépuisable de richesses pour les habitans de chaque canton. Si elle est négligée, quels que soient les trésors que

Avantages de l'Agriculture sur le Commerce.

---

cultivé; que, bien que ce nombre ne fût pas augmenté depuis une trentaine d'années, cependant il étoit évident que, depuis ce temps, on avoit défriché beaucoup de terres; qu'on en défrichoit encore tous les jours, & que, par conséquent, s'il y avoit plus de gens à la campagne, ils seroient inutiles, puisqu'il ne restoit rien à faire. Mais ces personnes ne font pas attention que leurs preuves prétendues tournent à leur désavantage; que c'est justement parce qu'on s'occupe de défrichement, & parce qu'on multiplie les terres labourables, qu'il faudroit que les travailleurs fussent aussi multipliés; que la petite quantité de ceux qui se destinent au labourage, ne trouvant pas de mains qui puissent les aider, s'efforcent de faire seuls ce qui devroit être partagé en un grand nombre; que la fatigue, que sont obligés d'essuyer ces hommes utiles, les épuise de bonne heure; & que cette espece, la plus respectable d'une Nation, se détériorant insensiblement, entraîne la perte de l'Etat qu'elle nourrit.

Une autre raison, qu'il faut bien se garder de passer sous silence, c'est que le peu de Laboureurs fait que les campagnes rapportent beaucoup moins qu'elles ne le devroient, parce que le temps prescrit pour la culture, étant borné, il est impossible, que si peu d'hommes, en si peu de temps, fassent essuyer à la terre tout l'apprêt nécessaire pour qu'elle produise autant qu'elle seroit susceptible de faire. L'Agriculture ne rapporte qu'en proportion du travail, & l'immortel LA FONTAINE nous en donne une belle leçon dans la Fable du *Laboureur & de ses enfans*.

Travaillez, prenez de la peine, &c. *F. IX, Liv. V.*

l'on apporte du dehors, la pauvreté & la misère désoleront ce pays. Tel est & tel sera toujours l'état incertain du Commerce & des Manufactures, que des milliers d'hommes peuvent être occupés aujourd'hui, & que demain ils seront obligés de mendier leur vie; ce qui ne peut jamais arriver à ceux qui cultivent la terre. Le travail leur fournit leur nourriture, & leur industrie est au moins dans le cas de leur procurer les autres nécessités de la vie.

Causes  
de Maladies  
chez les ou-  
vriers séden-  
taires : le dé-  
faut d'exer-  
cice ;

Quoique les travaux sédentaires soient nécessaires à la société, cependant on ne voit pas pourquoi les hommes qui s'y livrent, s'y astreignent uniquement, pour le reste de leur vie. Si ces occupations étoient entremêlées de travaux plus actifs, & qui demandassent plus d'*exercice*, elles ne seroient jamais aussi nuisibles. C'est une chose constante, que la vie sédentaire ruine la santé. Un homme n'éprouvera aucune incommodité d'être assis quatre ou cinq heures par jour; mais s'il est obligé de rester dans cette situation dix ou douze heures, il rendra bientôt sa santé délicate.

L'air ren-  
fermé ;

Le défaut d'*exercice* n'est pas ce qui nuit seul à la santé des hommes sédentaires; ils souffrent souvent de l'*air* renfermé qu'ils respirent. Il est très-ordinaire de voir, par exemple, dix ou douze *Tailleurs*, ou *Faiseurs de corps*, rassemblés & renfermés dans une petite chambre, où une seule personne auroit de la peine à *respirer* librement. Ils y restent, en général, plusieurs heures de suite, ayant souvent au milieu d'eux plusieurs chandelles, qui tendent encore à consommer l'*air*, & à le rendre moins propre à la *respiration*. L'*air* qui a déjà été respiré, perd de son ressort, & devient incapable de dilater les *poumons*: delà

la *phthisie* & les autres *Maladies de poitrine*, si communes aux ouvriers sédentaires (b).

La *transpiration* même d'un grand nombre de personnes rassemblées dans un même lieu, rend l'*air* mal-sain : le danger devient encore beaucoup plus grand, si quelqu'une d'elles a les *poumons* affectés ou est attaquée de toute autre Maladie. Ceux qui se trouveront auprès de cette personne, forcés de respirer le même *air*, ne manqueront pas d'en être incommodés. Si c'est une chose difficile à rencontrer, que douze ouvriers sédentaires jouissant d'une bonne santé, il n'y aura personne qui ne sente qu'il est dangereux d'en rassembler un grand nombre dans un petit espace.

L'air corrompu par la transpiration de plusieurs personnes ;

La plupart de ceux qui sont livrés aux travaux sédentaires, sont constamment dans une posture courbée, tels que les *Tailleurs*, les *Cordonniers*, les *Couteliers*, &c. Une pareille position est singulièrement contraire à la santé : une position contre nature s'oppose aux *fonctions vitales*, & par conséquent doit détériorer la *constitution*. Aussi voit-on ces ouvriers se plaindre généralement de mauvaises *digestions*, de *vents*, de *maux de tête*, de douleurs dans la *poitrine*, &c. (6)

Une posture gênée: exemple des Tailleurs, des Cordonniers; des Couteliers, &c. ;

---

(b) Un Observateur m'a dit que la plupart des *Tailleurs* mouroient de *consomption* : ce qu'il faut attribuer sur-tout à la position qu'ils gardent étant assis, & à l'insalubrité des lieux dans lesquels ils travaillent. Si les Maîtres ne faisoient pas plus de cas de l'argent que de la conservation des hommes, il ne leur seroit pas difficile d'éloigner un pareil malheur ; mais tant qu'ils n'auront en vue que leurs intérêts, ils ne feront jamais rien pour la santé de leurs ouvriers.

(6) Il faut que la position, dans laquelle travaillent les *Tailleurs*, soit bien contraire à la conservation de la santé & à la liberté des *fonctions des organes*. Car, indépendamment des *Maladies* auxquelles ils sont sujets, & dont ils

Les diges-  
tions vicieu-  
ses.

Chez les gens sédentaires, les *aliments*, au lieu d'être portés par la posture droite dans toutes les parties du corps, pour servir à la *nutrition*, s'arrêtent dans les *organes de la digestion*, parce que l'action des *muscles*, des *vaisseaux*, &c. est, en quelque façon, bornée aux *intestins*: delà les *indigestions*, la *constipation*, les *vents* & les autres *symptômes hypocondriaques*, qui affectent si constamment ces sortes de personnes. Sans l'*exercice*, aucune des *excrétions* ne peut se faire parfaitement; & lorsque la matière qui doit s'évacuer par cette voie, est retenue trop long-temps dans le corps, elle ne peut qu'avoir des effets fâcheux, étant repompée de nouveau dans la masse des humeurs.

Causes des  
Maladies de  
poitrine chez  
les personnes  
sédentaires.

Une position courbée est de même très-nuisible aux *poumons*. Quand ce *viscere* est comprimé, l'*air* ne peut avoir un libre accès dans toutes ses parties, & les dilater convenablement. Delà ces *tubercules*, ces *adhérences*, &c. qui se terminent souvent par la *consomption*. De plus l'action constante des *poumons* étant absolument nécessaire pour la perfection du *sang*, si les *poumons* sont malades, les humeurs se dépravent bientôt, & toute la machine dépérit.

Maladies or-  
dinaires aux  
ouvriers sé-  
dentaires: la  
gale, les ul-  
ceres, &c.

Les artisans sédentaires ne se ressentent pas seulement de la compression, que les *intestins* éprouvent; ils se ressentent encore de celle qu'essuient les parties inférieures. Cette compression arrête la *circulation* dans ces parties; elle les rend foibles & incapables de leurs *fonctions*.

---

ne sont que trop souvent les victimes, tous prennent une tournure *déhanchée*, qui les fait marcher d'une manière particulière, & qui les distingue de tous les autres ouvriers.

C'est

C'est ainsi que les *Tailleurs*, les *Cordonniers*, &c. perdent souvent l'usage de leurs jambes : outre cela, le sang & les humeurs sont viciés par la *stagnation*, la *transpiration* est supprimée : delà la *gale*, les *ulceres sordides*, les *pustules de mauvais caractères*, & d'autres *Maladies de la peau*, si communes parmi ces ouvriers.

La mauvaise conformation du corps est souvent la suite des travaux sédentaires, soutenus avec trop d'application. L'épine du dos, par exemple, étant perpétuellement pliée, prend une forme voûtée, qu'elle conserve ensuite toute la vie. Or nous avons déjà observé, pages 25 & 26, 34 & 35 de ce Volume, qu'une mauvaise conformation étoit contraire à la santé, en ce qu'elle fait obstacle aux *fonctions vitales*, &c.

La mauvaise conformation du corps

La vie sédentaire occasionne ordinairement un relâchement universel dans les *solides* : voilà la source principale d'où découlent la plupart des *Maladies* qui assiegent les personnes sédentaires. Les *écrouelles*, la *consomption*, les *affections hystériques*, & la foule de *Maladies nerveuses*, si fréquentes actuellement, étoient peu connues dans ce pays, avant que les travaux sédentaires fussent devenus aussi communs ; elles sont encore presque ignorées de ceux de notre nation, qui sont livrés à une vie active & à des occupations en plein air, quoique dans les Villes de commerce, les deux tiers au moins de leurs habitans en soient atteints.

Les écrouelles, la consommation, les Maladies nerveuses, &c.

Il est très-difficile de remédier à ces maux ; parce que ceux qui sont accoutumés à la vie sédentaire, perdent, comme les enfants *noués*, toute inclination pour l'*exercice*.

Cependant nous allons proposer quelques idées relatives au moyen de conserver la santé de cette

classe d'hommes utiles, & nous espérons qu'il y en aura d'assez sages pour y faire attention.

Moyens de prévenir tous ces maux.

Change-ment de posture : exercice ;

Nous avons déjà observé que ces ouvriers sont souvent malades, par la raison qu'ils se tiennent dans une position courbée. Ils doivent donc tâcher de se tenir, soit debout, soit assis, dans une situation aussi droite, que leurs occupations peuvent le permettre. Ils doivent aussi changer de posture le plus souvent possible, & ne pas rester trop long-temps de suite dans la même. Ils doivent abandonner l'ouvrage de temps en temps ; se promener, aller à cheval, courir, & faire tout ce qui peut donner de l'action aux *fonctions vitales*.

( Nous sentons bien que ce conseil ne peut être donné à tous les ouvriers, sur-tout à ceux qui sont à la journée, & ces derniers forment le plus grand nombre. Un cheval entraîne dans des dépenses infiniment au-dessus de leurs facultés. Cependant si les maîtres des maisons se trouvent dans le pouvoir, ils doivent prendre l'*exercice du cheval*, comme le plus salutaire de tous ; comme celui qui, en moins de temps, remplit plus complètement l'intention de la Nature.

Les ouvriers à la journée, & tous ceux qui ne peuvent se procurer l'*exercice du cheval*, doivent se persuader qu'il est de la dernière importance pour eux, de mêler les récréations à leurs travaux ; qu'en conséquence ils ne doivent travailler que quelques heures de suite, puis se promener, courir, &c. ; après quoi reprendre le travail, & ainsi alternativement, jusqu'à la cessation de leur journée ; que c'est le seul moyen d'échapper à cette foule de Maladies, dont on vient de faire l'énumération, & de parvenir à une vieillesse sereine & tranquille, qui puisse les indemniser des biens,



que n'ont pas toujours pu leur procurer leurs travaux, quelque assidus, quelque opiniâtres qu'ils aient été).

On accorde en général, trop peu de temps aux ouvriers pour prendre de l'exercice; & encore, quelque court que soit ce temps, rarement est-il employé convenablement. Un *Tailleur* à la journée, par exemple, ou un *Tisserand*, au lieu d'employer ses moments de loisir à se promener & à prendre de l'exercice en plein air, préfère souvent d'aller au cabaret, ou de s'amuser à quelque jeu sédentaire, auquel il perd ordinairement & son temps & son argent.

Usage que les ouvriers font du temps qu'ils devroient employer à l'exercice.

Les positions courbées, dans lesquelles la plupart des ouvriers travaillent, paroissent être plutôt l'effet de l'habitude que de la nécessité. On pourroit, par exemple, avoir une table, sur laquelle pourroient s'asseoir en rond dix ou douze *Tailleurs*, dont les jambes auroient la liberté d'être, ou pendantes, ou appuyées sur un marchepied, à leur choix. On pourroit de même entailler, dans une table, une place pour chaque ouvrier, de manière qu'il pût, étant assis, travailler aussi à son aise qu'il le fait actuellement, les jambes croisées.

Comment les *Tailleurs* devroient être assis en travaillant.

Nous recommandons à tous les ouvriers la *propreté* la plus scrupuleuse: leur situation & leurs occupations la rendent absolument nécessaire. Rien ne peut contribuer davantage à conserver leur santé, & ceux qui la négligent, non seulement courent le hazard de la perdre, mais encore deviennent incommodes à la société.

Importance de la propreté;

Les personnes sédentaires doivent éviter les *aliments venteux*, de difficile *digestion*, & observer la tempérance la plus stricte. Un homme qui travaille fortement en plein air, pourra facile-

De la tempérance.

ment se tirer d'un excès de débauche; mais celui qui travaille à des occupations sédentaires, n'a pas le même avantage. Voilà pourquoi il arrive souvent que ces derniers sont pris de *fièvre*, après avoir beaucoup bu, ou après un grand repas: aussi, dès qu'une telle personne se sent la tête chargée, au lieu de courir au cabaret, dans l'intention de se remettre, elle doit monter à cheval, ou se promener en plein *air*: par ces moyens, elle dissipera le mal-aise qu'elle éprouve beaucoup plus sûrement qu'avec des *liqueurs fortes*, & elle ne ruinera point sa *constitution*.

Quels doivent être les amusements des gens sédentaires: le jardinage.

Afin de ne pas multiplier les règles particulières, que doivent suivre les personnes sédentaires pour conserver leur santé, voici un plan général d'après lequel ils pourront se conduire. Que chacun d'eux, par exemple, cultive de ses propres mains un petit jardin. Il peut bêcher, planter, ensemercer & sarcler dans ses moments de loisir. Il y trouvera un *exercice* & un amusement, & il en retirera la plupart des choses nécessaires à la vie. Après le travail, qu'il passe une heure dans son jardin, il reviendra avec plus d'ardeur à son ouvrage, que s'il avoit été tout ce temps oisif.

(Voilà encore un de ces conseils qui ne peut convenir à tous les ouvriers, sur-tout à ceux qui travaillent dans les grandes Villes; parce que les Arts & Métiers, rassemblés dans leur centre, mettent les artisans dans l'impossibilité de fréquenter ou d'avoir des jardins, que le prix excessif du terrain relegue communément hors des Fauxbourgs. La ville de Sheffield, qu'on va proposer pour exemple, est la seule, je crois, que l'on pourroit citer. La vie qu'y menent les ouvriers qui l'habitent, tient probablement à des

circonstances que nous ne pouvons pénétrer. Elle ne peut donc faire loi. Ce conseil ne peut donc gueres regarder que les ouvriers des Bourgs, des petites Villes & des Manufactures, reléguées ordinairement hors des grandes Villes, ou dans leurs Fauxbourgs. Cependant le nombre de ces derniers est encore assez considérable pour autoriser ce conseil.

Il est très-certain que si tous les ouvriers qui sont à la portée d'un jardin, ou de quelque piece de terre, vouloient se livrer, de temps en temps, aux occupations du jardinage, ils jouiroient d'une santé que leurs travaux ne tendent qu'à détériorer, & trouveroient les vrais moyens de balancer les inconvénients qui en sont la suite. Un autre avantage très-essentiel qu'ils en retireroient, c'est que, parvenus à un certain âge, ayant perdu les forces nécessaires qu'exigent leurs travaux, ils trouveroient dans les occupations faciles du jardinage, une ressource, ou contre la misere, ou contre l'ennui; partage ordinaire de la vieillesse, le plus redoutable destructeur de notre être, & le fidele compagnon de l'oïveté. Il est étonnant combien l'ennui & l'oïveté tuent de vieillards: le poison est d'autant plus subtil, que la vie occupée que ces ouvriers avoient menée jusqu'alors, étoit plus active. Telle est la triste destinée des hommes, qu'ils trouvent infailliblement leur perte dans le repos auquel ils se livrent, dès qu'ils sont parvenus à un certain âge. Car bientôt les infirmités & les Maladies, auxquelles avoient donné naissance leurs occupations, reparoissent avec violence, & emportent ces malheureux en peu de temps. Le seul remede que l'on puisse proposer à ces hommes respectables, ce sont donc de nouvelles occupations, proportionnées à leur âge & à leurs forces.

Avantages importants du jardinage, sur-tout pour les vieillards, que tuent l'ennui & l'oïveté.

Le jardinage & les autres travaux faciles de la campagne , remplissent parfaitement cette *indication*. Ils y trouveront mille moyens de chasser l'ennui , en se faisant un genre de vie agréable , dont le travail , toujours relatif à leurs forces , fera tout à la fois & l'aliment , & le soutien).

Comment  
la culture de  
la terre en-  
tretien la  
santé.

La culture de la terre concourt de toute manière à la conservation de la santé. Non-seulement elle exerce presque toutes les parties du corps , mais encore l'odeur de la terre & des plantes fraîches revivifient & récréent les esprits , tandis que le spectacle perpétuel des choses qui mûrissent , flatte & réjouit le cœur. Les hommes sont tels , qu'ils se plaisent toujours dans les choses qu'ils n'ont qu'en perspective , quelque éloignées & quelque communes qu'elles soient. Aussi arrive-t-il que la plupart des hommes plantent , sement , bâtissent , &c. Ces occupations paroissent avoir été les seules des premiers temps ; & lorsque les Rois & les Conquérants cultivoient la terre , on peut croire qu'ils connoissoient aussi bien que nous en quoi consiste le vrai bonheur.

Exemple  
des habitants  
de Sheffield.

Il paroît romanesque de recommander la culture d'un jardin à des ouvriers , dans une Ville ; mais l'observation prouve que ce plan est praticable. A Sheffield , Ville de la Province d'York , où l'on fait beaucoup d'ouvrages en fer , il n'y a presque pas un compagnon *Coutelier* qui ne possède un morceau de terre , qu'il cultive comme un jardin. Cette pratique a les effets les plus salutaires. Elle porte ces ouvriers , non-seulement à prendre de l'*exercice* en plein air , mais encore à manger des légumes , des racines , &c. de leur propre crû , auxquels ils n'auroient point pensé sans cela. On ne voit point pourquoi les ouvriers des Manufactures , dans les autres villes d'Angle-

terre , ne suivroient point la même méthode.

Les ouvriers ont trop d'inclination à se rassembler dans les grandes Villes : ils peuvent en tirer quelques avantages ; mais aussi ce goût est sujet à beaucoup d'inconvénients. Tous les ouvriers qui vivent à la campagne , sont à même d'acquérir une piece de terre ; ce qu'ils font pour la plupart. Cela leur procure de l'exercice , & les met en état de vivre plus agréablement. Il suit de notre observation , que les ouvriers qui vivent à la campagne , sont beaucoup plus heureux que ceux qui vivent dans les grandes Villes. Ils jouissent d'une meilleure santé ; ils vivent dans une plus grande abondance , & ils ont presque tous une nombreuse famille bien portante.

Les ouvriers des campagnes sont mieux portants & plus heureux que ceux des Villes. Pourquoi ?

En un mot , l'exercice en plein air , qu'il soit pris d'une façon ou d'une autre , est absolument nécessaire pour la santé. Ceux qui le négligent , quoiqu'ils puissent vivre pendant un temps , peuvent à peine dire jouir de la vie : devenus foibles & efféminés , ils languissent pendant quelque temps , & sont enlevés par une mort prématurée.

Combien l'exercice en plein air est nécessaire à la santé.

### § III.

#### *Des Gens de Lettres (7).*

UNE trop forte application d'esprit est si nuisible à la santé , qu'on ne peut citer qu'un petit

---

(7) La matiere qui fait le sujet de ce Paragraphe , a été traitée par plusieurs Auteurs. M. TISSOT a fait l'énumération de ces Ecrivains , dans la Préface de sa belle *Dissertation sur la santé des Gens de Lettres* : cela n'a pas empêché cet habile Praticien de s'exercer sur cet objet important ; & son expérience & son savoir ont su lui donner

nombre d'exemples de gens d'étude, qui soient forts & bien portants.

Inconvé-  
nients de l'é-  
tude opiniâ-  
tre.

Une étude suivie demande toujours une vie sédentaire ; & lorsque l'application est jointe au défaut d'exercice, il en résulte les plus mauvais effets. On a souvent vu qu'une étude opiniâtre, de peu de mois, a ruiné la plus excellente *constitution*, & qu'elle a suscité une foule de *Maladies nerveuses*, qu'on n'a jamais pu guérir. Il est évident que l'homme n'est pas plus fait pour une application continuelle, que pour une action perpétuelle ; il seroit aussi-tôt détruit par l'une, que par l'autre.

Le pouvoir de l'ame sur le corps est tel, que toutes les *fonctions vitales* sont soumises à ses influences, & qu'elle accélère ou retarde leur action, dans presque tous les degrés possibles. C'est ainsi que la gaieté, la joie accélèrent la *circulation*, & provoquent toutes les *secrétions* ; tandis que la tristesse & les réflexions profondes ne manquent jamais de les arrêter, ou de les suspendre.

Trop d'ap-  
plication nuit  
au corps &  
même à l'es-  
prit :

Il s'ensuivroit delà qu'il seroit nécessaire pour la santé, de fuir toute application. Il est certain qu'un homme qui pense continuellement, jouit rarement à la fois, & des avantages de la santé, & de la force de l'esprit ; au lieu que celui qui, si cela peut se dire, *ne pense point du tout*, possède en général l'un & l'autre.

Ses funestes  
effets.

Penfer perpétuellement, c'est, comme on dit,

le caractère de la nouveauté. Nous ne pouvons mieux faire que d'y renvoyer ceux de nos Lecteurs, qui, destinés aux travaux du cabinet, voudroient connoître, d'une manière plus étendue, cette matière, qui, d'après le plan de M. BUCHAN, ne pouvoit être qu'esquissée.

ne pas vouloir penser long - temps. Les grands penseurs deviennent en général stupides ou fous en peu d'années, & nous présentent une triste preuve de la manière dont on peut abuser des plus grands avantages d'ici-bas. Il en est de l'application comme de toutes les autres fonctions : quand elle est portée à l'excès, elle devient vice; & je ne connois point d'homme plus sage que celui qui donne souvent & pendant un temps convenable, du relâche à son esprit, soit en se produisant dans quelques sociétés agréables, soit en prenant quelques divertissements qui demandent de l'exercice, soit de toute autre manière.

Nous ne nous occuperons pas à chercher quelle est la nature du lien qui unit ensemble l'ame & le corps; ni quelle est la manière dont ils agissent réciproquement l'un sur l'autre : nous parlerons seulement des Maladies auxquelles sont exposées les personnes d'études, & nous tâcherons de leur donner les moyens de les éviter.

## A R T I C L E P R E M I E R.

### *Des causes des Maladies ordinaires aux Gens de Lettres.*

LES *Gens de lettres* sont singulièrement sujets à la *goutte*. Cette Maladie douloureuse a sa source dans les mauvaises *digestions* & dans la *transpiration* arrêtée. Il est impossible qu'un homme, qui se tient assis depuis le matin jusqu'au soir, digere comme il faut, & que ses *secrétions* soient en quantité convenable. Quand la matière, qui *transpire* à travers la *peau*, est retenue dans le corps, & que les humeurs ne sont pas élaborées comme il convient, il doit en résulter des Maladies que

Causes de la goutte chez les Gens de lettres ;

nous exposerons ci-après , Chapitre XII , § III de ce Volume.

De la pierre  
& de la gra-  
velle ;

Ces mêmes personnes sont souvent attaquées de la *pierre* & de la *gravelle*. L'*exercice* facilite singulièrement la *secrétion* & la sortie de l'*urine*. La vie sédentaire doit donc produire l'effet contraire. Il n'y a personne qui ne puisse se convaincre de cette vérité, s'il observe que l'on urine beaucoup plus le jour que la nuit, & beaucoup plus quand on se promène, quand on monte à cheval, que lorsque l'on reste en repos.

Des Mala-  
dies du foie,

La vie sédentaire arrête la *circulation* dans le *foie* ; elle occasionne des *obstructions* dans ce *viscere* : delà les *squirres* au *foie*, si fréquents chez les *Gens de lettres*. La *secrétion* de la *bile* & son mélange avec les *sucs* des *intestins*, sont si nécessaires à une partie de l'*économie animale*, que lorsqu'ils n'ont pas lieu, la santé doit en être altérée. La *jaunisse*, les *indigestions*, la perte de l'appétit, la destruction du corps entier, sont les suites funestes de la *bile* viciée, ou arrêtée dans ses *couloirs* (8).

---

(8) D'après les propriétés de la *bile*, il est évident qu'elle est de la plus grande importance dans la *digestion*. Nous avons fait voir, pag. 110 de ce Volume, dans le courant de la note, que lorsque les *aliments* sont convertis, par l'action de l'*estomac*, &c., en une pâte liquide, appelée *chyme* ; cette pâte couloit par l'orifice inférieur de l'*estomac*, pour se rendre dans les *intestins* ; & que là elle recevoit une nouvelle préparation, par le secours de la *bile*, qui filtre dans le *duodenum*. Mais comment la vie sédentaire peut-elle arrêter la *circulation du sang* dans le *foie* ? comment peut-elle arrêter la filtration de la *bile*, &c. ? Un coup-d'œil jetté sur ce *viscere* & sur les parties qui l'avoisinent, mettra cette vérité dans tout son jour.

Circulation  
du sang dans  
le foie. Fonc-

Les *veines* qui viennent de la *rate*, située dans l'*hypochondre* gauche ; qui viennent des *intestins*, du *mésentère*



Il y a peu de Maladies plus funestes aux Gens de lettres , que la *consomption*. Nous avons déjà

Causes des Maladies de poitrine;

& du *mésocolon*, qui sont deux *membranes*, autour desquelles sont attachés les *intestins*; qui viennent des *épiploons*, deux autres *membranes* étendues sur les *intestins*; qui viennent de la *vésicule du fiel*, petite vessie placée dans une échancrure du *foie*, & dans laquelle se rend une partie de la *bile* préparée par ce *viscere*; toutes ces *veines*, qui rapportent le *sang* de toutes les parties que nous venons de nommer, aboutissent à une grosse *veine*, que les *Anatomistes* appellent *Veine porte*, laquelle se rend dans le *foie*. Elle se divise à l'infini dans ce *viscere*, & dépose dans les petites *glandes* ou *globules*, dont est composée presque toute la substance du *foie*, les parties *bilieuses* que le *sang* a reçues des différents *visceres* qu'il vient de parcourir. Le *sang*, dépouillé de ces parties *bilieuses*, est jetté dans la *veine cave*, où il trouve celui des autres parties du corps, avec lequel il recommence une nouvelle *circulation*, décrite pag. 27, note 8 de ce Volume.

Causes des Maladies de poitrine;

Bile du foie.

Toutes ces petites *glandes*, dont est composée la substance du *foie*, & qui ne sont que de petits *globules*, donnent origine à des tuyaux forts petits, appelés *pores biliaires*, qui, devenant de plus gros en plus gros par leur réunion, aboutissent tous à un seul canal, qu'on appelle *canal hépatique*. Il y a probablement d'autres *pores biliaires*, par lesquels la *bile* se rend dans la *vésicule du fiel*; mais la petitesse de ces *pores* fait qu'on n'a pas encore pu s'assurer de leur existence. Quoi qu'il en soit, il est très-certain que la *vésicule du fiel* contient une certaine quantité de *bile*, qui, par son séjour, contracte une consistance & une amertume considérable, que n'a pas celle du *foie*. Ces deux espèces de *biles* se déchargent dans le *duodenum*, nom que porte le premier des *intestins*, par un canal commun, où, se mêlant au *suc pancréatique*, elles servent à la perfection du *chyle*.

Bile de la vésicule du fiel.

Or, que l'on fasse attention à la petitesse des *pores biliaires*; à la nature de la *veine porte*, qui n'a pas de battement, quoiqu'elle fasse fonction d'*artere* dans le *foie*; à la mobilité dont jouissent tous les *organes* du *bas-ventre*, dont toutes les *veines* aboutissent à la *veine porte*: que l'on fasse attention que les *intestins*, le *mésentere*, le *mésoco-*

observé que les *poumons* ne sont point dilatés convenablement chez ceux qui ne font pas d'*exercice*, & que l'*obstruction*, l'*adhérence* de ce *viscère* en sont les suites ordinaires : mais chez les *Gens de lettres*, outre le défaut d'*exercice*, la position dans laquelle ils travaillent en général, est encore nuisible aux *poumons*. Ceux qui lisent ou qui écrivent beaucoup, sont exposés à contracter l'habitude de se pencher en devant, d'appuyer & de presser leur poitrine contre une table, ou contre un bureau, & il n'est pas de posture plus contraire à l'action des *poumons*.

Des Maladies  
du cœur ;

Les mouvements du *cœur* peuvent également être lésés par cette posture. Je me rappelle qu'à l'ouverture d'un cadavre, nous trouvâmes le *péricarde* adhérent aux *côtes*, de manière à faire croire que l'action du *cœur* avoit été gênée au point d'avoir occasionné cette mort. En effet, il est très-probable que la cause de ce phénomène singulier étoit due, à ce que cet homme, qui étoit écrivain, avoit vécu dans une position for-

---

lon, les *épiploons*, pesant les uns sur les autres, s'opposent sans cesse à la *circulation* de leurs *fluides* : enfin, que l'on fasse attention à la distance qu'il y a du *cœur* à toutes ces parties, & l'on sera convaincu, que si, par l'*exercice*, on ne supplée pas au défaut d'action de ces *organes*, les liqueurs ne circuleront pas ; elles s'arrêteront dans leurs *vaisseaux* ; elles occasionneront des *engorgements* & des *obstructions* : delà les foiblesses d'*estomac*, les pertes d'appétit, les *indigestions*, les *vents*, les *coliques* cruelles auxquelles sont sujets les *Gens de lettres* ; l'épaississement de la *bile*, les *calculs biliaires*, la *jaunisse*, enfin l'*affection hypocondriaque*, qui peut dépendre, soit d'une contention d'esprit, soit de l'*engorgement* des *viscères* du *bas-ventre* & du dérangement des *digestions*, mais qui est toujours l'effet de l'inaction, &c.

tée, ayant toujours eu la *poitrine* appuyée sur la carne d'une table.

Il est impossible de jouir d'une bonne santé, si l'on ne digere comme il faut les *aliments*; & ceux qui s'appliquent beaucoup, qui, de plus, menent une vie sédentaire, ne manquent jamais d'avoir les *facultés digestives* foibles & privées de leur action: delà les humeurs restent crues; elles se vicient: les *solides* s'affoiblissent, se relâchent, & toute la *constitution* dépérit.

Des Maladies des organes de la digestion;

Une longue & sérieuse application cause souvent de dangereux *maux de tête*, qui conduisent à l'*apoplexie*, aux *vertiges*, à la *paralyse* & autres Maladies funestes. Le moyen de les prévenir, est de ne jamais rester à l'étude trop long-temps de suite; d'aller régulièrement, une fois par jour, à la garde-robe, soit en prenant des *aliments* convenables, soit en prenant souvent quelques petites doses de *minoratifs*.

Des maux de tête, de l'apoplexie, de la paralyse, &c.;

Ceux qui lisent ou écrivent beaucoup, sont souvent sujets aux *Maladies des yeux*. Etudier à la lumière des bougies ou des chandelles, est particulièrement nuisible à la vue. On ne doit le faire que le plus rarement possible. Lorsqu'on y est forcé, les yeux doivent être à l'abri de la lumière, & la tête ne doit point être trop penchée. Quand les yeux sont fatigués & douloureux, il faut tous les soirs & tous les matins les étuver avec de l'eau froide, à laquelle on peut ajouter un peu d'*eau-de-vie*.

Des Maladies des yeux;

Nous avons déjà fait voir, que les *excrétions* péchoient chez les *Gens de lettres*. Les humeurs auxquelles elles doivent donner passage, étant retenues dans le corps, occasionnent souvent l'*hydropisie*. Il n'y a personne qui n'ait observé, que les jambes deviennent enflées, par le défaut d'exer-

De l'enflure des jambes & de l'hydropisie;

cice, & que l'exercice, au contraire, les défensse. Il n'est pas difficile de voir quel remede il faut apporter pour prévenir cet accident.

Des Maladies nerveuses.

Les *Gens de lettres* sont souvent attaqués de *fièvres*, sur-tout du genre *nerveux*. Une application long-temps continuée est si nuisible, qu'elle dérouté, pour ainsi dire, toute la machine, s'oppose aux *fonctions vitales*, & donne naissance à toutes les Maladies de l'esprit. Aussi le *délire*, la *mélancolie*, & même la *folie*, sont-ils souvent les effets funestes de cette application. En un mot, toutes les Maladies qui reconnoissent pour cause le mauvais état des humeurs, le défaut des *secrétions ordinaires*, & la foiblesse du *système nerveux*, peuvent être produites par une étude trop opiniâtre.

L'affection hypocondriaque est une Maladie ordinaire aux gens de lettres.

De toutes les Maladies, qui affligent les *Gens de lettres*, la plus triste, la plus désespérante, & dont ils manquent rarement d'être attaqués, est l'*affection hypocondriaque*. On pourroit plutôt l'appeller une complication de Maladies, qu'une Maladie simple. Dans quelle triste situation ne réduit-elle pas souvent l'homme le plus aimable & le mieux constitué! Il n'a plus de forces; il manque d'appétit. Son esprit est couvert d'un nuage perpétuel; il vit dans une crainte constante de la mort; il cherche par-tout du soulagement; il le cherche dans les *remedes*; mais, hélas! toujours en vain. Ceux qui sont attaqués de cette Maladie, quoique souvent ridiculisés, méritent notre pitié & notre compassion.

Désordres moraux dans lesquels entraîne les applications trop sérieuses.

Rien de plus contraire aux loix de la Nature, que de faire de l'étude sa seule occupation. Un homme qui ne fait autre chose qu'étudier, est rarement utile à la société. Il néglige souvent les devoirs les plus importants de la vie, pour ne s'occuper que d'objets frivoles. Rarement même

arrive-t-il qu'une invention utile soit uniquement le produit de l'étude. Plus les hommes s'enfoncent dans des recherches profondes, & plus, en général, ils s'éloignent de la route du sens commun : ils perdent souvent de vue, & ces mêmes recherches, & la raison. Les spéculations profondes, au lieu de rendre les hommes meilleurs & plus sages, n'en font, pour l'ordinaire, que des Sceptiques, qui deviennent le jouet du doute & de l'incertitude. Tout ce qu'il est nécessaire qu'un homme sache pour vivre heureux, est aisé à savoir ; pour le reste, semblable au fruit défendu, il ne sert qu'à nous rendre plus malheureux.

## A R T I C L E I I.

*De la maniere dont les Gens de Lettres doivent se comporter en étudiant.*

LES Gens de lettres, qui veulent soulager leur esprit, ne doivent pas seulement cesser de lire & d'écrire ; ils doivent encore se livrer à des récréations qui soient capables de les distraire, & qui, bien loin de demander de l'attention, leur fassent oublier les affaires du cabinet. Une course à cheval, ou une promenade dans un lieu solitaire, bien loin de détendre l'esprit, l'entretiennent au contraire dans ses idées. Rien ne peut récréer l'esprit & le distraire des réflexions sérieuses, comme l'attention aux objets agréables. Elle fournit à l'esprit une espece de divertissement qui le soulage.

Ce qu'il faut qu'ils fassent quand leur esprit est fatigué par l'étude.

Les Savants contractent souvent du mépris pour ce qu'on appelle compagnie amusante : ils ont honte de fréquenter d'autres personnes que des Philosophes. C'est cependant prouver qu'ils ne sont guere Philosophes eux-mêmes. Tout homme est indigne

Ce que les Savants pensent des récréations.

de ce nom, qui dédaigne de se dissiper dans la société de personnes gaies & enjouées. La compagnie des enfants peut même récréer l'esprit, & dissiper le sombre dans lequel l'étude ne jette que trop souvent.

(Le grand Pontife SCÉVOLA, SCIPION, LÆLIUS, jouant aux petits palets, & faisant des ricochets au bord de la mer, pour se délasser de leurs travaux, & conserver par-là leur santé, leurs forces, leur gaieté.... SOCRATE, ANGÉSILAS, qui vont à cheval sur un bâton, avec leurs enfants; RACINE, qui porte la bannière aux processions, que font les siens; tant d'autres grands personnages, dont l'histoire s'est plu de nous conserver les noms fameux & les actions sublimes, qui se sont fait gloire d'être bons maris, bons peres, bons amis, bons citoyens, enfin des hommes agréables & utiles à la société, devroient faire rougir la plupart de nos Lettrés, qui, par pure vanité, cultivent l'étude, & qui, sans jamais rien produire d'utile, & même de passable, s'exposent opiniâtrément à tous les inconvénients qu'entraîne ce genre de travail mal entendu.

Pouvoir de  
la Médecine  
sur les Mala-  
dies de l'es-  
prit.

Ces prétendus Philosophes ignorent jusqu'aux premiers éléments de la *Physique*. Ils ignorent quelles sont les influences du corps sur l'ame, quoique les plus grands hommes les aient très-bien connues, & aient senti que l'esprit est soumis à la Médecine, aussi bien que le *corps*. L'ame, disoit DESCARTES, dépend tellement du tempérament & des dispositions des *organes* du corps, que si l'on pouvoit trouver un moyen d'augmenter notre pénétration, ce seroit dans la Médecine qu'il faudroit le chercher. Ce que cet homme immortel pressentoit, l'illustre HOFFMANN l'a vérifié. Ce grand Praticien dit expressement, qu'il a connu des gens  
stupidés

stupides à qui il a donné de la raison, en leur faisant prendre du mouvement. *De Motu optimi corp. Medic. § IX.*

Quel est l'homme qui n'en a pas vu des exemples dans les jeunes gens sans éducation, qui ont voyagé? Tel étoit l'objet du mépris de sa famille, par son ineptie & son peu de pénétration, qui, prenant son parti, par ennui, par désœuvrement ou par désespoir, se met à courir le monde. Il y reste plus ou moins d'années. Sa famille, satisfaite de son départ, l'a presque oublié, quand il arrive fort, vigoureux, adroit, poli, honnête, & doué d'autant d'intelligence, qu'il en avoit peu. Il devient le soutien, l'appui de cette même famille, dont il paroïssoit être à jamais un membre inutile. Il devient bon mari, bon pere, bon ami. A qui doit-il toutes ces excellentes qualités? Est-ce à l'éducation paternelle? On la lui a refusée; on ne l'en croyoit pas digne: c'est donc aux mouvements, aux dissipations que les voyages suffisent.

Ce que peut le mouvement contre l'ineptie, la stupidité, &c. ;

Le grand air & le mouvement facilitent la circulation, favorisent la transpiration, animent l'action des nerfs, fortifient tous les membres. Tout le monde fait que de simples voyages, entrepris par des Savants pour aller voir des Bibliothèques éloignées, ou pour tout autre objet, les ont guéris des l'affection hypocondriaque, à laquelle ils étoient sujets. Il est étonnant, dit PLINE le jeune, combien le mouvement & l'exercice du corps animent l'action de l'esprit).

Contre l'affection hypocondriaque.

Comme il faut que les Gens de lettres travaillent nécessairement dans un lieu retiré, ils doivent choisir, pour cabinet, la piece la plus grande & la plus aérée. C'est le seul moyen, non-seulement de prévenir les mauvais effets de l'air renfermé,

Ce que doit être le cabinet des Gens de lettres.

mais encore de récréer les esprits, & de donner à l'ame & au corps les dispositions les plus favorables.

On dit qu'EURIPIDE, Poète tragique, se retiroit dans une caverne obscure pour y composer ses Tragédies, & que l'Orateur Grec, DÉMOSTHENE, choisissoit, pour étudier, un lieu où il ne pût rien voir, ni rien entendre. Quelque déférence que l'on doive à ces noms respectables, on ne peut cependant s'empêcher de condamner leur goût. On peut assurément faire un aussi bon ouvrage dans un appartement bien décoré, que dans une caverne; & on peut certainement avoir des idées aussi heureuses, lorsque les rayons du soleil purifient l'air & embellissent un cabinet, que lorsqu'on leur en interdit l'entrée (9).

(9) Voilà une de ces questions sur lesquelles il est bien difficile de porter un jugement certain. Il faut convenir que, d'après les principes vrais & constants, exposés jusqu'à présent par M. BUCHAN, un cabinet égayé par les rayons du soleil, purifié par un *air* sans cesse renouvelé, & décoré d'objets agréables, peut fournir des idées heureuses, parce que la *circulation* & les *secrétions*, aidées par ces moyens salutaires, favorisent le jeu du *fluide nerveux* : mais cette situation agréable peut-elle convenir à toutes les especes d'idées? Le sublime CORNEILLE & le terrible CRÉBILLON, cherchant à pénétrer les secrets les plus cachés de la politique & du cœur humain : l'immortel DESCARTES, le savant & profond MALLEBRANCHE, plongés dans les réduits sombres & inaccessibles de la Métaphysique : le sage HELVÉTIUS & l'illustre Comte de BUFFON, acharnés, pour ainsi dire, à la poursuite de la vérité, &c. ; de pareils hommes n'ont pas attendu, ou n'attendent certainement pas que des objets agréables viennent les aider dans la création de leurs idées. MALLEBRANCHE nous dit même, que dans les méditations profondes, on ne peut être assez seul, assez isolé; qu'on ne peut trouver de retraite assez sombre, assez obscure, & que le moindre objet étranger ou indépendant de celui qui nous



Ceux qui lisent ou écrivent beaucoup , doivent être très-attentifs à la position qu'ils gardent en étudiant. Ils doivent être alternativement assis & debout , toujours dans la situation la plus droite possible. Ceux qui ne font que dicter , peuvent le faire en se promenant.

Dans quelle position ils doivent travailler.

### A R T I C L E I I I.

#### De l'Exercice des Gens de Lettres.

C'EST un excellent *exercice* , non-seulement pour les *poumons* , mais encore pour tout le corps , que de lire & de parler souvent haut. Aussi les *Gens de lettres* retirent-ils un grand avantage de débiter des discours en public. Il est vrai qu'il y en a qui deviennent Malades par les efforts qu'ils

Avantage de lire & de parler haut.

---

occupe , devient un obstacle , qui , coupant la succession de nos idées , resserre le génie , & met des entraves à l'imagination. Il n'y a point de Philosophes , point de Physiciens qui ne reconnoissent cette vérité , & qui ne la mettent en pratique.

Mais les Auteurs, qui s'occupent de sujets agréables, doivent suivre le conseil de M. BUCHAN. Tout le monde fait que l'ingénieux & inimitable LA FONTAINE avoit pour cabinet Nature entiere. Tantôt au pied d'un chêne, & tantôt sur le bord d'un ruisseau, il ne composoit que dans les lieux qu'habitoient les animaux qu'il faisoit parler. Aussi est-il, par excellence, le Peintre de la Nature. Les CHAULIEU, les LAFARRE, les CHAPELLE, &c., auroient-ils été aussi galants, aussi spirituels, s'ils n'avoient point été admis à la Cour brillante & voluptueuse de la célèbre Duchesse DU MAINE? Convenons donc que le caractere & le genre d'occupation d'un homme de lettres, disposent eux-mêmes de la forme & des décorations de son cabinet. Mais convenons aussi, que plus les sujets sur lesquels méditent les *Gens de lettres* sont sérieux, plus ils doivent donner du relâche à leur esprit; plus la récréation leur devient nécessaire, & plus elle devient pour eux une affaire capitale, comme on va le voir plus bas.

font ; mais c'est leur propre faute. Celui qui périt ; parce qu'il a trop forcé l'action de *ses poumons*, est un insensé qui ne mérite aucune pitié.

Tous les Auteurs de Médecine ont reconnu le matin comme le temps le plus propre à l'étude, & ils ont eu raison ; mais c'est aussi le temps le plus propre pour l'*exercice*, parce que l'*estomac* est vuide, & que les esprits viennent d'être renouvelés par le sommeil.

Temps de la journée que les Gens de lettres doivent employer à l'exercice.

Les *Gens de lettres* devraient donc employer quelquefois le matin à se promener, à monter à cheval, ou à faire quelque autre *exercice* en plein air. Ils retourneroient au travail avec beaucoup plus de plaisir, & ils feroient beaucoup plus d'ouvrage, que s'ils y employoient deux fois le même temps, leurs esprits étant déjà épuisés de fatigue.

Idée qu'ils doivent se faire de l'exercice.

Il ne faut pas attendre que l'on ait du temps de reste pour prendre de l'*exercice*. Tout homme de lettres doit faire de l'*exercice* une affaire capitale, & il doit être aussi attentif à ses heures de récréation, qu'à ses heures d'étude.

( Il faudroit donc que les *Gens de lettres* se fissent un plan, pour se conduire dans leur récréation, comme dans leur étude ; mais il faudroit qu'ils se consultassent eux-mêmes, pour se fixer les heures de l'une & de l'autre. J'ai vu des personnes qui ne pouvoient travailler de la journée, s'ils avoient été dérangés le matin. Il falloit que ces personnes se missent à l'ouvrage en sortant du lit. Si quelque affaire ou quelque visite venoit les distraire, c'en étoit fait, ils ne pouvoient plus rien faire de la journée. J'en connois d'autres à qui il faut une couple d'heures pour se *mettre en train*, & qui ne peuvent jamais travailler qu'ils n'aient déjeûné. On voit que le temps de

*l'exercice* ne peut être le même pour ces deux classes d'hommes.

Il faudra donc que les premiers se livrent au travail dans les instants qui leur sont les plus favorables, c'est-à-dire, en sortant de leur lit, & qu'ils s'en occupent pendant trois ou quatre heures. Mais qu'ils n'attendent point qu'ils soient fatigués : qu'ils quittent toujours le travail, de manière qu'ils puissent prendre de *l'exercice* pendant une heure & demie, deux heures avant le dîner. Pour les autres, ils s'exerceront immédiatement en sortant du lit, & cet *exercice* sera également de deux heures. *L'exercice* sera infiniment plus favorable à ces derniers qu'aux premiers, par la raison qu'on vient d'exposer.

Temps qu'il faut donner à l'exercice.

Les *Gens de lettres* doivent éviter de se mettre à table immédiatement après le travail ou après *l'exercice* ; il faut qu'il y ait au moins une demi-heure d'intervalle entre l'un & l'autre. Quelques instants après le dîner, ils prendront un *exercice* modéré, tel que celui de la promenade ; ou ils rempliront quelques devoirs de famille ou d'amitié, qui ne fatiguent ni l'esprit, ni le corps. Ils travailleront ensuite encore quelques heures ; après quoi ils se livreront aux plaisirs & aux amusements de la société.

Il ne faut pas se mettre à table en sortant de s'exercer.

On trouvera, sans doute, que nous réduisons le temps du travail à peu de chose, & on se croira d'autant plus fondé à nous faire ce reproche, que, dans le sein de l'étude, le temps vole avec une rapidité d'autant plus grande, que l'occupation est plus attachante, & que l'on entend dire tous les jours aux Savants, que la vie de l'homme est trop courte pour approfondir & posséder parfaitement même une seule des parties d'une science. Je fais qu'il y a un très-petit nombre

d'hommes supérieurs à qui on n'oseroit pas donner ces conseils : ce seroit une espece 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, dit M. TISSOT, être respectés dans leurs occupations : ils sont nés pour les grands travaux; le bien public les exige.

Mais combien compte-t-on d'hommes dont les veilles soient aussi intéressantes? La plupart de ceux qui se disent *Gens de lettres*, perdent inutilement leur temps & leur santé : l'un compile les choses les plus communes; l'autre redit ce qu'on a dit cent fois; un troisième s'occupe des recherches les plus inutiles : celui-ci se tue, en se livrant aux compositions les plus frivoles; celui-là, en composant les ouvrages les plus fastidieux, sans qu'aucun d'eux songe au mal qu'il se fait, & au peu de fruit que le Public en retirera. Le plus grand nombre n'ont même jamais le Public en vue; ils ne dévorent l'étude que comme les gourmands dévorent les viandes, pour assouvir leur passion, qui, trop souvent, leur fait négliger les devoirs les plus essentiels.

Ce sont ces gens-là qu'il faut arracher de leur cabinet, qu'il faut forcer au repos & aux délassements, seuls moyens d'éloigner les maux qui les assiègent, & de rétablir leurs forces. D'ailleurs, le temps qu'ils passent hors de leur cabinet, n'est pas perdu. Ils reviendront au travail avec une ardeur nouvelle, & quelques heures consacrées tous les jours au loisir, seront bien récompensées par la jouissance d'une longue santé, qui prolongera le temps de leurs études. Souvent même c'est au

milieu des délasséments que naissent les idées les plus heureuses ; & c'est en se promenant à la campagne , qu'un des plus beaux génies de ce siècle a composé ses immortels Ouvrages. L'ame se développe mieux en plein air ; les parois resserrées du cabinet , l'appétissent : l'odeur des fleurs champêtres l'éleve , celle de la lampe l'abat ; & la comparaison de PLUTARQUE est bien juste : un peu d'eau nourrit & fortifie les plantes , une plus grande quantité les étouffe ; il en est de même de l'esprit , les travaux modérés le nourrissent , les travaux excessifs l'accablent. *De l'Education des Enfants* , Chap. XII.

Mais , disent quelques *Gens de lettres* , sommes-nous d'une autre *constitution* que les artisans sédentaires ? Ceux-ci travaillent toute la journée sans interruption , & souvent ils prolongent leur travail bien avant dans la nuit : cependant on ne voit pas qu'ils s'en portent moins bien. Vous vous trompez. On a fait voir , dans le paragraphe précédent , à quelle foule de Maladies ces hommes sont exposés , & on leur a conseillé , ainsi qu'à vous , l'*exercice* , sur-tout en plein *air* , comme le seul *remède* capable de s'opposer à la destruction de leur santé.

Au surplus , gardez - vous de vous comparer aux artisans sédentaires : ils n'ont qu'une chose commune avec vous ; c'est de ne point changer de place autant qu'il seroit à souhaiter , & même , à cet egard , ils sont moins à plaindre que vous , puisque vous êtes sédentaires tous les jours de votre vie ; au lieu que l'artisan se dédommage par l'*exercice* qu'il prend les Dimanches & les Fêtes ; ce qui , dans une partie de l'Europe , fait un peu plus que la septieme partie de l'année , & , dans le reste , plus que la sixieme. A tout autre

La profession d'homme de lettres est plus nuisible à la santé , que celle des artisans sédentaires. Pourquoi ?

égard, la différence est extrême ; car, quoique l'artisan ne change point 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-fatigants, quoiqu'on soit toujours assis. Chez tous, sa continuité supplée à sa petitesse ; & au bout de leur journée, la somme de leur action, quoiqu'insuffisante chez plusieurs pour conserver la santé, est bien supérieure à celle de beaucoup de *Gens de lettres*. D'ailleurs, si cet artisan n'anime pas l'action de ses *nerfs* par un *exercice* suffisant, au moins il ne les use point 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 gaité, ses chants le soutiennent ; tout est contre l'homme de lettres).

Avantages  
de la musi-  
que.

La *musique* a le pouvoir heureux de récréer l'esprit fatigué de l'étude. Ce seroit un grand avantage pour tous les *Gens de lettres*, si, familiarisés avec cette science, ils pouvoient s'en amuser, après un long travail, en jouant quelques airs qui fussent capables de récréer leurs esprits, & de leur inspirer de la gaité & de la bonne humeur.

Maniere  
dangereuse,  
dont ils cher-  
chent à rani-  
mer leurs ef-  
prits fatigués.

Ce qu'ils  
doivent faire  
alors.

Un reproche à faire aux *Gens de lettres*, c'est que la plupart, pour ranimer leurs esprits fatigués par l'étude, s'abandonnent à l'usage des *liqueurs fortes* ; sans doute que c'est un *remede*, mais c'est le *remede* désespéré, & il tend toujours à la destruction de la machine. Que de telles personnes, lorsqu'elles se trouvent fatiguées, montent à cheval ; qu'elles galopent dix ou douze milles, elles auront trouvé un *remede* plus efficace que tous les

cordiaux des Apothicaires, ou que toutes les liqueurs fortes du monde (10).

Voici le plan que j'ai toujours suivi, & je crois ne pouvoir en prescrire de meilleur aux autres. Quand je me sens la tête fatiguée par l'étude, ou par quelqu'autre occupation sérieuse, je monte à cheval, & je cours cinq ou six lieues à la campagne, où je passe un & quelquefois deux jours avec un ami d'une humeur gaie & agréable : après quoi je ne manque jamais de revenir à la Ville avec une nouvelle vigueur, & je me livre à l'étude ou aux affaires avec un nouveau plaisir.

Mais les *Gens de lettres* qui se portent bien, font si peu d'attention à tous ces objets, que l'on regrettera toujours de leur donner des avis. Rien de plus commun que de voir un homme de lettres, victime malheureuse des *Maladies de nerfs*, se baigner, se promener, monter à cheval, en

Plan que  
suit l'Auteur  
dans ses tra-  
vaux.

Négligence  
des Gens de  
lettres sur  
leur santé.

---

(10) Le reproche, que l'Auteur vient de faire aux *Gens de lettres*, est-il bien fondé? Que M. BUCHAN daigne me le pardonner; mais il me semble qu'il est un peu hasardé. Il y a déjà plus d'un siècle que les Savants sont au-dessus de toute censure à cet égard. On leur doit même cet éloge, que c'est à leur tempérance & à leur sobriété que nos tables, nos sociétés sont redevables de cette décence qui en fait le charme, & qui semble avoir passé dans tous les lieux où les Lettres sont cultivées. S'il se trouve un homme de lettres sur qui la passion de boire ait de l'empire, il en usurpe le nom. Il ne le mérite pas davantage; s'il regarde le *vin* comme seul capable de ranimer son esprit fatigué par le travail, puisque cet homme s'annonce comme ignorant absolument les loix de l'économie animale; connoissance qui doit faire la base de la Philosophie, sans laquelle on ne peut parvenir à acquérir aucune science connue.

*Neque Medicus esse potest quin Philosophus sit,  
Neque Philosophus quin simul Medicus.*

DAVID HAHN.

un mot, faire tout pour sa fanté, parce qu'il est malade : cependant, si quelqu'un lui avoit donné des avis pour prévenir son état, il est de toute probabilité qu'il les auroit reçus avec mépris, ou qu'au moins il les auroit négligés. Telle est la foiblesse, telle est l'inconséquence de l'homme, que les *Gens de lettres* manquent de prévoyance, même dans les objets sur lesquels ils devroient être plus clairvoyants que les autres.

Difficulté  
de conduire  
les gens de  
lettres relati-  
vement à la  
fanté.

( La première difficulté qu'on a à vaincre avec les *Gens de lettres*, dit M. TISSOT, quand il s'agit de leur fanté, est de les faire convenir de leurs torts. Ils sont comme les amants, qui s'emporent quand on ose leur dire que l'objet de leur passion a des défauts. D'ailleurs, ils ont presque tous cette espece de fixité dans leurs idées, que donne l'étude, & qui, augmentée par une bonne opinion de soi-même, dont la science enivre trop souvent ceux qui la possèdent, fait qu'il n'est pas aisé de leur persuader que leur conduite leur est nuisible. Avertissez, raisonnez, priez, grondez ; c'est souvent peine perdue. Ils se font illusion à eux-mêmes de mille façons différentes. L'un compte sur la vigueur de son *tempérament* ; 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, est la privation du travail. Ils ne comptent comme pour rien les autres, moyennant qu'ils se souf-



traient 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 infirmité 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).

Nous ajouterons à l'égard de l'*exercice* propre aux *Gens de lettres*, qu'il ne doit jamais être trop violent, ni être porté jusqu'à un degré excessif de fatigue. Ils doivent encore le varier souvent, afin que toutes les parties du corps puissent être en action; & ils doivent le prendre en plein air, le plus souvent qu'il leur est possible. En général, monter à cheval, se promener, travailler à la terre, jouer à quelque jeu actif, sont les meilleures espèces d'*exercices*.

Genre d'*exercice* qui convient aux *Gens de lettres*.

Nous devons encore recommander l'usage du *bain froid* aux personnes d'étude. Il peut, en quelque façon, suppléer à l'*exercice*, & il ne doit être négligé par aucune de celles qui ont la *fibre* relâchée, sur-tout dans le temps chaud.

Bain froid; espèce d'*exercice*.

Les *Gens de lettres* ne doivent jamais ni prendre de l'*exercice*, ni étudier immédiatement après le repas.

## ARTICLE I V.

### *Des aliments des Gens de Lettres.*

QUANT au régime des *Gens de Lettres*, nous ne voyons pas qu'ils doivent s'abstenir d'aucune

Régime des *Gens de lettres*.

espece d'*aliments*, pourvu qu'ils soient sains, & qu'ils en usent avec modération.

Ils doivent cependant éviter l'usage de tout ce qui est *aigre*, *venteux*, *rance* & de difficile *digestion*. Leurs soupers doivent être toujours légers & pris de bonne heure. Leur boisson doit être de l'eau, de la *biere*, qui ne soit pas trop forte, du bon *cidre*, du *vin* trempé, ou, s'ils sont tourmentés d'*aigreurs*, de l'eau mêlée avec un peu d'*eau-de-vie*.

(On trouve, dans plusieurs endroits des Ouvrages d'HIPPOCRATE, le précepte suivant, qui semble particulièrement regarder les *Gens de lettres*. Que les *aliments*, dit-il, soient proportionés au travail. Si les forces du corps surpassent les *aliments*, c'est-à-dire, si les *aliments* peuvent être digérés, ils nourrissent & donnent de la vigueur au corps; mais si les forces des *aliments* surpassent celles du corps, ils produisent une foule d'incommodités.

PLUTARQUE insiste beaucoup sur cette proportion réciproque entre l'*exercice* & la quantité des *aliments*, pour la conservation de la santé; & l'on en sentira l'importance, si l'on se rappelle ce que nous avons dit ci-dessus, note 3, page 108 & suiv. de ce volume, en parlant de l'*estomac* & des autres *organes* de la *digestion*, qui servent à tirer des *aliments* les sucs analogues à nos humeurs, & à les changer en notre propre substance.

Il y a, dit BOERRHAAVE, des *Gens de lettres* gourmands, qui osent manger les mêmes choses que les gens de la campagne; mais ils ne peuvent digérer ces *aliments*. Qu'ils choisissent, ou de renoncer à l'étude, ou de changer de *régime*; sans quoi de longues & cruelles *obstructions* dans les *entrailles*, seront le fruit de leur indis-

création. *Prælect. ad inst.* 1036, T. VII, p. 337.

Le Chapitre suivant, qui traite des *aliments*, nous empêche d'entrer dans le détail de ceux qui conviennent ou nuisent aux *Gens de lettres*. Nous y renvoyons le Lecteur. Nous nous permettrons seulement ici de dire que les personnes d'études doivent éviter les *aliments* gras, visqueux, pâteux, glaireux; parce que tous ces *aliments*, sur-tout les glaireux, relâchent les *fibres* de l'estomac; émoussent l'action de la *salive*, de la *bile* & des *liqueurs intestinales*; occasionnent, par la lenteur de leur *digestion*, un mal-aise dans l'estomac; & venant à s'y corrompre, deviennent d'abord *acides*, ensuite *rances*, & produisent, dans ces parties, des *symptômes d'irritation* violente. Tous ces *aliments* sont compris dans les pâtes grasses, dans les fritures, les beignets, les crèmes, les pieds des animaux, &c.

Aliments  
qu'ils doivent  
éviter.

Les *Gens de lettres* doivent s'abstenir d'*aliments venteux*, tels que les graines légumineuses. Les anciens les défendoient avec tant de soin, que PYTHAGORE, si partisan d'ailleurs du régime végétal, empêchoit que ses disciples ne mangeassent des fèves. Les viandes naturellement dures, celles qui sont durcies à la fumée, qui sont salées, &c.; doivent être encore évitées, ainsi que les poissons sans écailles, ceux d'étang, ceux qui sont trop gras, peu fermes, glaireux, &c., qui forment tous une mauvaise nourriture.

Tous les hommes, pour peu qu'ils soient délicats, & les *Gens de lettres* sur-tout, doivent retenir que le poisson n'est jamais plus sain que quand il est cuit à l'eau.

Manière  
la plus saine  
de manger le  
poisson.

Mais c'est en vain qu'ils éviteront les *aliments* dont nous venons de faire l'énumération, & qu'ils choisiront ceux que l'on proposera dans le Chapitre

Combien il est important de beaucoup mâcher pour bien digérer.

suivant, si, toujours occupés de leurs études, ils mangent à la hâte, machinalement, & sur-tout sans mâcher. C'est un reproche qu'ils méritent presque tous. C'est qu'ils ne savent pas de quelle importance est une *mastication* exacte pour la *digestion* : ils ne savent pas qu'elle augmente la *sécrétion* de la *salive*, qui est le plus puissant des *digestifs* : ils ne savent pas que, quand on mâche convenablement ses *aliments*, on mange réellement moins, sans en être moins nourri ; & que la *mastication* contribue singulièrement à la conservation des *dents*. En un mot, dit M. TISSOT, les avantages de la *mastication*, pour la conservation de la santé, sont tels, qu'on ne peut assez les apprécier, ni trop insister sur le tort trop général que l'on a de la négliger.

L'eau doit être la boisson des gens de lettres : le vin ne peut être qu'un remède pour eux.

Nous répétons que la boisson journalière des *Gens de lettres* doit être l'eau pure, telle que nous la décrirons dans le Chapitre suivant. Le *vin* ne doit être pour eux qu'un *remède*, & c'en est un excellent dans le cas de relâchement, de foiblesse & d'*abattement*. Les personnes qui ne boivent que de l'eau, ont en général l'esprit plus net, la mémoire plus ferme, les sens plus exquis. Nous en avons des exemples dans DÉMOSTHÈNE, dans LOKE, dans l'illustre DE HALLER, &c., qui n'ont jamais bu que de l'eau.

Ils doivent s'interdire le thé, le café & le tabac.

Ils doivent fuir le *thé*, le *café* & toutes les boissons chaudes, comme la source la plus abondante des *Maladies nerveuses*. Le *tabac* est un poison pour les *Gens de lettres*, sur-tout le *tabac* pris en fumée).



## C H A P I T R E I I I .

## Des Aliments.

**L**ES *aliments* mal-sains & l'intempérance produisent beaucoup de Maladies. On ne peut douter que le bon ou mauvais état de la *constitution* du corps, ne dépende entièrement du *régime*. Par le *régime*, on peut atténuer ou condenser les *fluides*; les rendre doux ou âcres; les *coaguler*, ou les délayer dans presque tous les degrés possibles.

Pouvoir du régime sur la constitution.

L'effet du *régime* sur les *solides*, n'est pas moins considérable. Les différentes espèces d'*aliments* resserrent ou relâchent les *fibres*; augmentent ou diminuent leur sensibilité, leur mouvement, &c. Il ne faut donc que la plus petite attention à tous ces objets, pour se convaincre de quelle importance est le *régime* pour la conservation de la santé. ( Nous prions en conséquence de voir à la *Table générale*, Tome V, les mots *aliment*, *régime* & *diète*, pour connoître la véritable signification de ces termes ).

Importance du régime pour la conservation de la santé.

L'attention au *régime* n'est pas seulement nécessaire pour la conservation de la santé, elle est encore très-importante dans le traitement des Maladies. La *diète* seule peut remplir presque routes les *indications* dans la cure des Maladies. Il est vrai que ses effets ne sont pas toujours aussi prompts que ceux des *remedes*; mais ils sont de plus longue durée. La *diète* n'est point désagréable aux malades: elle ne peut jamais être d'une conséquence aussi dangereuse que les *remedes*; & il

Importance du régime dans les Maladies.

n'y a personne qui ne puisse se la procurer (1).

Il est difficile de statuer rien de solide sur les aliments ; c'est à l'expérience à prononcer.

Notre objet n'est pas de nous livrer à une recherche minutieuse des qualités & des propriétés de toutes les especes d'*aliments* qui sont en usage pour la nourriture des hommes , ni de détailler leurs effets sur les différents *tempéraments*.

( Il n'est pas si aisé qu'on le pense , dit le Traducteur du *Traité de l'Expérience en médecine* , &c. Introduction , pag. 43 , 44 , de voir dans l'usage des *aliments* ce en quoi ils peuvent être utiles ou nuisibles. Il faut pour cela être parfaitement instruit de la nature de l'homme en général , & connoître ce qu'il peut résulter de particulier par rapport au climat , à l'âge , au tem-

(1) Cette vérité est puisée dans HIPPOCRATE même. Ce pere de la Médecine , ennemi des *formules* ou des *recettes* , ne nous en a presque laissé que sur les boissons *délayantes*. Avec la *tisane d'orge* , dont il y avoit trois especes , qui ni différoient entre elles que par leur plus ou moins de consistance ; avec l'*hydromel* , l'*oxycrat* , l'*oxymel* , les *lavements* , les *fomentations* chaudes , les *bains de vapeurs* , &c. , il guérissoit presque toutes les Maladies , même les plus *aiguës*. Il ne regardoit la *saignée* que comme un moyen propre à calmer l'impétuosité du sang , & à modérer les efforts de la Nature. C'est dans cette seule vue qu'il l'employoit dans le commencement des Maladies , où la rapidité & la violence de la *circulation* pouvoient causer de dangereux accidents ; tels , par exemple , que la rupture des *vaisseaux* délicats , l'*inflammation* , la *suppuration* , la *gangrene*. BOERHAAVE ne demandoit que de l'*eau* , du *vinaigre* , du *vin* , de l'*orge* , du *nitre* , du *miel* , de la *rhubarbe* , de l'*opium* , du feu & une lancette. Les sources médicales , dit-il ailleurs , quelques *sels* , le *savon* , le *mercure* , le *mars* ( le *quinquina* auroit-il pu ajouter ) une *diète* salubre , un *exercice* convenable , ne laissent plus rien à désirer au Médecin , Tom. I , pag. 97 , 98. *Medicina paucarum herbarum scientia* ; CELSE , d'après HIPPOCRATE.

*pérament* ,

pérament, au sexe, à la situation des lieux, aux saisons, &c. On doit encore être parfaitement instruit de la nature particulière de tout ce qui peut servir d'*aliments*. En effet, il est une grande différence entre les substances d'une même espèce, qui viennent dans des pays différents. Certaines substances sont même un *poison* pour une espèce d'animaux, & ne le sont pas pour une autre. On ne doit jamais rien statuer de fixe à cet égard : c'est de l'expérience qu'il faut l'apprendre ).

Nous ne pouvons que faire connoître quelques-unes des plus pernicieuses erreurs dans lesquelles les hommes sont sujets à tomber, relativement à la quantité ou à la qualité de leurs *aliments*, & de leur faire voir quels en sont les effets par rapport à la santé.

Il n'est pas facile de fixer la quantité exacte d'*aliments* qui convient à chaque âge, à chaque sexe, à chaque *constitution* ; mais ici cette exactitude scrupuleuse n'est nullement nécessaire : la meilleure règle est d'éviter les extrêmes. Les hommes ne furent jamais destinés à manger la *mesure* & la *balance en main*. La Nature dit à chaque individu quand il en a assez ; & la faim & la soif suffisent pour lui apprendre quand il lui en faut davantage (2).

La règle générale par rapport à la quantité des aliments, est d'éviter également le trop & le trop peu.

---

(2) Cela est vrai. Il est très-certain, que la faim & la soif doivent être nos guides dans la quantité de nourriture & de boisson que nous devons prendre ; mais combien y a-t-il de gens qui sachent connoître les bornes de l'une & de l'autre ? Combien y en a-t-il qui sachent distinguer le véritable appétit ; d'avec celui que donnent les assaisonnements dont nous masquons nos mets ? Combien en voit-on qui sachent s'arrêter au milieu d'un repas, qui dure quelquefois trois heures, & souvent davantage ? Puisqu'il n'est pas possible d'assigner

Il faut avoir attention à la qualité des aliments.

Quoique la modération soit la regle principale qu'on doit suivre par rapport à la quantité des

à chaque *constitution* la quantité de nourriture qui lui convient, il seroit à souhaiter que l'on suivît le conseil que l'Auteur donne plus bas, c'est-à-dire, que l'on bannît à jamais les Cuisniers & leur art, comme cause toujours renaissante de notre intempérance & de nos excès.

Avantages de la sobriété; exemples rapportés en preuves.

Il seroit aisé de prouver, par une foule d'exemples, sans parler de ceux que nous offrent tous les jours les gens de la campagne, que les hommes, qui se sont contentés d'une petite quantité d'*aliments* simples & sans apprêts, sont ceux qui ont joui de la meilleure santé, & qui ont vécu le plus long-temps. AUGUSTE se bornoit à la plus petite quantité de nourriture; *minimi cibi erat*, dit SUÉTONE; & tout le monde sait combien cet Empereur a vécu. BARTHOLÉ, ce célèbre Restaurateur du Droit, qui est le premier qui ait pesé les *aliments*, les réduisoit à une très-petite quantité, afin de conserver par-là son génie, également disposé en tout temps à l'étude, à laquelle il se livroit avec une ardeur dont on a vu peu d'exemples. L'immortel NEWTON, qui est parvenu à un âge très-avancé, n'a vécu que d'un peu de pain & d'eau, rarement d'un peu de vin d'Espagne & d'un peu de poulet. RAMMAZINI nous parle du Cardinal PALLAVICINI, qui, après avoir travaillé tout le jour sans rien prendre, se bornoit à faire un souper léger.

Mais un des exemples les plus frappants, est celui du fameux CORNARO, noble Vénitien. Dès l'âge de 25 ans, il fut attaqué de *maux d'estomac*, de douleurs de côté, de commencement de *goutte* & de *fièvre lente*: malgré une multitude de *remedes*, sa santé continuoit, à 40 ans, d'être mauvaise. Il abandonna alors tous les *remedes*, & s'imposa le genre de vie le plus sobre, s'étant réduit à douze onces de nourriture solide, & à quatorze onces de boisson par jour; ce qui ne fait que le quart de la nourriture ordinaire d'un homme, dans le même pays où il vivoit. L'effet de ce *régime*, qu'il a décrit lui-même, dans un petit Ouvrage intitulé: *Des Avantages de la vie sobre*, fut tel, que ses infirmités, disparoissant 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. A l'âge de 95 ans, il écrivit un Ouvrage sur la naissance



*aliments* ; cependant leur qualité ne mérite pas moins de considération. Il y a mille causes qui peuvent gâter les *aliments* les plus sains.

Une saison contraire peut empêcher que les grains ne mûrissent , ou peut les corrompre après qu'ils sont mûrs. Ce malheur est dans l'ordre de la Providence , & nous devons nous y soumettre. Mais on ne sauroit punir trop sévèrement ceux qui laissent corrompre les grains , en les amoncelant , & qui les conservent pour en faire hausser le prix. Le meilleur grain , gardé trop long-temps , devient dangereux pour l'usage , (comme nous le ferons voir ci-après , note 7 de ce Chap. pages 192 & suiv. de ce Vol. )

Le blé gardé trop long-temps , est contraire à la santé.

Il n'y a gueres que le pauvre qui souffre de la mauvaise qualité des grains ; mais la santé des pauvres est de la plus grande importance à un Etat. De plus , les Maladies , causées par les *aliments* mal-sains , sont souvent *contagieuses* ; elles gagnent bientôt les hommes de tout état & de toute condition. Il est donc de l'intérêt de chaque particulier de veiller à ce que les provisions gâtées , de tout genre , ne soient point exposées en vente.

Ainsi que les substances *végétales* , la viande peut être rendu mal-saine , en la gardant trop long-temps. Toutes les substances *animales* ont

Les viandes doivent être mangées fraîches ;

---

& la mort de l'homme , dans lequel il a fait le portrait le plus intéressant de sa vie. « Je me trouve sain & gaillard , » comme on l'est à 25 ans ; j'écris sept ou huit heures par » jour ; le reste du temps, je me promene , je cause , ou je » fais une partie dans un concert. Je suis gai ; j'ai du goût » pour tout ce que je mange ; j'ai l'imagination vive , la » mémoire heureuse , le jugement bon , & , ce qui est sur- » prenant , la voix forte & harmonieuse. » Il a vécu plus de cent ans.

une disposition constante à la *putréfaction*, qui ; lorsqu'elle est portée trop loin, fait que non-seulement ces substances répugnent au goût, mais encore qu'elles deviennent nuisibles à la santé.

Il faut jeter celles qui viennent d'animaux morts d'eux-mêmes, ou tués étant malades.

Les animaux malades & ceux qui meurent d'eux-mêmes, ne doivent jamais être mangés. Cependant, en certains pays, il est ordinaire de voir les valets & le pauvre peuple, manger des animaux morts de maladies ou subitement. Il est vrai que la pauvreté peut y forcer le peuple ; mais il feroit beaucoup mieux de manger une plus petite quantité d'*aliments* sains, elle lui fourniroit une meilleure nourriture, & il courroit moins de dangers.

La Loi, qui défendoit aux Juifs de manger des animaux morts d'eux-mêmes, ne paroît avoir eu d'autre but que la santé ; & elle doit être aussi-bien observée par les autres hommes, que par les Juifs. Un animal ne meurt jamais de lui-même, sans quelque cause de Maladie. Or on ne peut pas concevoir comment un animal malade peut fournir un *aliment* sain. Celui qui meurt par accident, ne doit pas être plus salubre ; le *sang* qui se répand dans les chairs, les fait bientôt tourner à la *putridité*.

Animaux dont il ne faut pas manger.

Les animaux qui vivent d'ordures, comme les canards, les cochons, &c., ne sont point de facile *digestion*, & ne fournissent point une nourriture salubre. Les animaux qui ne font point un *exercice* suffisant, sont dans la même classe. La plupart de nos bestiaux & de nos cochons de boucheries, sont engraisés avec des *aliments* grossiers, & sont renfermés sans jouir du grand air. On peut, sans doute, par ces moyens les engraisser ; mais leurs humeurs, qui ne sont pas

préparées & assimilées convenablement, restent crues, occasionnent des *indigestions*, épaississent les liqueurs, & appesantissent les esprits.

Les animaux sont souvent rendus mal-sains, parce qu'on les échauffe trop. La chaleur excessive cause la *fièvre*, exalte les *sels* des animaux, & mêle si intimement le *sang* avec la chair, qu'il ne peut en être séparé. Les Bouchers qui fatiguent trop leurs bestiaux, devroient donc être punis sévèrement. Il n'est sans doute personne qui voulût manger de la chair d'un animal mort d'une grande *fièvre*; c'est pourtant le cas de tous les animaux qui ont été trop fatigués, & cette *fièvre* est souvent portée jusqu'à la fureur (3).

Coutume  
dangereuse,

Mais ce n'est pas là la seule manière dont les

Et manœuvres  
dégou-

(3) Pour entendre cette expression, il faut savoir que les Bouviers, les Conducteurs de bestiaux, les Bouchers, &c., sont dans l'usage, en Angleterre, de poursuivre & de faire courir leurs troupeaux, même dans les Villes, quand elles sont leur destination. Quelquefois ces imprudents excitent leurs bestiaux au point de les rendre furieux. On voit alors ces animaux se précipiter jusque dans les boutiques, au grand détriment des habitants. On dit que la Police de la Capitale y a mis ordre depuis quelque temps; mais il est probable que cet usage subsiste encore dans les Provinces.

Quoique nous n'ayons pas de pareils reproches à faire à nos Bouchers; cependant les bestiaux, qui sont destinés pour les Villes, sont souvent obligés de faire des courses considérables. Les Capitales, dans lesquelles la consommation est immense, les font venir de très-loin; & si on les tue sur le champ, ils sont dans le cas de ceux dont parle l'Auteur. La Police de Paris a pourvu, jusqu'à un certain point, à ces inconvénients, en établissant deux dépôts de bœufs, l'un à Sceaux, l'autre à Poissy, mais ce dernier est encore trop éloigné. Il seroit cependant à souhaiter que l'on eût pris les mêmes précautions pour les autres grandes Villes. Cet objet est de la dernière importance; il est bien digne de mériter l'attention d'un Magistrat de Police.

rantés des  
Bouchers.

Bouchers rendent la viande mal-saine ; ils ont encore l'abominable coutume de souffler le *tissu-cellulaire* des animaux, & de l'emplir d'air pour les faire paroître plus gras : par ce moyen, ils gâtent la viande, & font qu'elle est incapable d'être gardée. Ils la rendent en outre dégoûtante par cette manœuvre, & ils en donnent une telle idée, qu'une personne, quelque peu délicate qu'elle soit, a de la répugnance pour tout ce qui vient des boucheries. Qui peut, en effet, s'exposer à manger de la viande soufflée & remplie de l'air des *poumons* d'un homme sale & mal-propre, qui, peut-être, est attaqué de quelque Maladie dangereuse ?

Les Bouchers font encore dans l'usage de gorgé de sang le *tissu-cellulaire* de la viande ; ce qui la fait paroître plus grasse, & la rend en même temps plus pesante. Mais cette manœuvre est on ne peut pas plus pernicieuse ; la viande en devient mal-saine & absolument incapable d'être gardée. J'ai rarement vu une pièce de boucherie, dont le *tissu-cellulaire* ne fût gorgé de sang ; & je suis certain que cela n'arrive jamais aux animaux qu'on tue chez soi, & qu'on fait saigner dans la proportion convenable. Le veau paroît être l'espèce de viande qui se gâte le plus souvent par cette cause. Peut-être cela dépend-il aussi un peu de ce que les veaux qui arrivent au marché, viennent de très-loin : ces longs voyages, meurtrissent leur tendre chair, & occasionnent la rupture d'un grand nombre de *vaisseaux sanguins*.

Maladies  
occasionnées  
par une trop  
grande quan-  
tité de nour-  
riture anima-  
le.

Il n'est point de peuples au monde qui prennent une aussi grande quantité de nourriture animale que les Anglois. Voilà la raison pourquoi ils sont si généralement atteints de *scorbut* & de maux qui en sont la suite ; tels que les *indigestions*,

la *mélancolie*, l'*affection hypocondriaque*, &c. Les animaux font, fans contredit, destinés à la nourriture de l'homme ; & s'ils font mélangés avec les *végétaux*, ils deviennent la nourriture la plus saine. Mais se gorger de bœuf, de mouton, de cochon, de poisson, de volaille, &c. deux ou trois fois par jour, c'est certainement vouloir altérer sa santé.

Ceux qui font jaloux de la conserver, doivent se contenter de manger une seule fois en vingt-quatre heures de la viande, & cette viande ne doit être que d'une seule espece.

Il ne faut manger de la viande qu'une fois par jour.

(Une des regles de *diététique* la plus importante pour la santé, à laquelle il est d'autant plus nécessaire de s'astreindre, qu'on a l'*estomac* moins bon, c'est, dit M. TISSOT, d'éviter le mélange de différents *aliments*, & 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, ajoute-t-il, un vieillard respectable, qui, étant assez valétudinaire à quarante ans, s'imposa la loi de ne jamais manger que d'un seul plat : il a tenu parole ; il est parvenu à l'âge de quatre-vingt-dix ans, jouissant d'une excellente santé, de toute la force de son esprit & de toute la vivacité de ses sens.

Si l'on réfléchit un moment sur cette variété étonnante de mets dont les tables sont servies, sur le nombre des choses différentes dont on surcharge son *estomac* en très-peu de temps, on trouvera peu d'usages plus ridicules ; & , quand on en observe les suites, on voit qu'il y en a peu de plus dangereux) (4).

---

(4) HORACE nous fait même la leçon sur cet article.  
« Voyons maintenant, dit-il, quels sont les avantages de la

Avantage du régime végétal.

Le *scorbut* le plus opiniâtre , peut être guéri par la *diète végétale*. Le *lait* seul fait souvent plus dans cette Maladie , que les *remedes*. Il est donc évident que si les *végétaux* & le *lait* étoient plus souvent employés dans le régime , le *scorbut* seroit moins commun , & l'on verroit moins de *fièvres putrides* & *inflammatoires*. Nous convenons avec plaisir que les *végétaux* deviennent de jour en jour d'un usage plus commun , & il est à desirer que cet usage devienne universel.

Les aliments ne doivent point être trop liquides, ni trop aqueux.

Les *aliments* ne doivent être , ni trop trempés , ni trop secs. Les *aliments* aqueux relâchent les *solides* , & rendent le corps foible. Aussi voyons-nous que les femmes qui vivent de beaucoup de *thé* & de toutes les autres *diètes* aqueuses , deviennent , en général , foibles & incapables de digérer les *aliments* solides ; delà l'*affection hystérique* & ses suites affreuses.

Inconvénients des aliments trop secs.

D'un autre côté , les *aliments* qui sont trop secs , communiquent en quelque sorte de la rigidité aux *solides* , ils vicient les humeurs , & disposent le corps aux *fièvres inflammatoires* , au *scorbut* & autres Maladies de ce genre.

Maniere de prendre le thé pour qu'il

On a beaucoup écrit sur les mauvais effets du *thé*. Sans doute qu'ils sont très-nombreux ; mais ils sont plutôt l'effet de la quantité excessive que

---

» 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 ragoûts & le rôti , on mêle le gibier , le pois-  
 » son , &c. , les viandes douces se changent en *bile* , & une  
 » *pituite visqueuse* fait mille ravage dans l'*estomac* ».

*Accipe nunc victus tenuis quæ quantaque secum  
 Afferat ; &c.*

HOR. Sat. II , Lib. II.

l'on en prend, & du temps où on le prend, que de ses mauvaises qualités. Le *thé* est aujourd'hui le déjeûné universel de la partie du monde que nous habitons, & le matin est sûrement le temps le moins propre de la journée pour le prendre. Les personnes les plus délicates, qui, soit dit en passant, sont les plus grandes preneuses de *thé*, ne peuvent rien boire autre chose le matin. Si de telles personnes, après être restées dix ou douze heures sans rien manger, boivent cinq ou six tasses de *thé*, sans prendre seulement une demi-once de pain, elles ne peuvent manquer de se rendre malades. Le bon *thé*, pris en quantité modérée, ni trop fort, ni trop chaud, ni quand l'*estomac* est vide, fera rarement de mal; mais s'il est mauvais, ce qui arrive souvent, & pris à la place d'*aliments* solides, il peut avoir les plus mauvais effets.

( Un des principaux dangers de la trop grande quantité de boisson quelconque, 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*.

Dangers du thé pris en grande quantité, & en général, de toutes les boissons aqueuses chaudes.

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, dit M. TISSOT, être bien peu instruit des loix de l'*économie animale* & des effets de la boisson abondante. Le relâchement de l'*estomac*, l'affoiblissement des *sucs digestifs*, la précipitation des *aliments* ayant

que d'être digérés , voilà les effets certains de cet abus trop général. Ils sont plus ou moins augmentés par la quantité de ces boissons.

Celles que l'on prend chaudes ou tièdes , ont un danger qui leur est plus particulièrement attaché ; c'est de détruire cette fine *mucosité* qui revêt & tapisse intérieurement l'*estomac* , les *intestins* , en général tous les *visceres* creux , & qui préserve leurs *nerfs* de la trop grande impression des *aliments* , ou des autres substances auxquelles ils donnent passage. Quand cette *mucosité* est une fois emportée par le lavage continuel d'une boisson tiède , chargée ordinairement de principes âcres qui augmentent le danger , les *nerfs* , se trouvant à nud , éprouvent des douleurs vives après le manger , à moins qu'on ne soit attentif à choisir les *aliments* les plus doux. Les *intestins* dépouillés , ainsi que l'*estomac* , de cette *mucosité* , deviennent susceptibles de *coliques* ; & le mal se répandant jusqu'aux *membranes* internes de tous les petits *vaisseaux* , les *nerfs* , par-tout irrités , acquierent cette mobilité qui fait le malheur de tant de gens.

Observation. J'ai des exemples frappants des effets des liqueurs aqueuses , & particulièrement du *thé*. Un jeune Médecin de mes amis , que l'amour de l'étude fit voyager en Angleterre , fut sollicité par les diverses connoissances qu'il avoit & qu'il se fit à Londres , de prendre le *thé* à la mode des Anglois , c'est-à-dire , toute la matinée & une partie de l'après-midi. Il s'aperçut , au bout de quelque temps , qu'il avoit moins d'appétit ; qu'il avoit des bâillements , des anéantissements , &c. Cependant il continua de boire du *thé* ; & il en contracta l'habitude , au point qu'au bout d'un an , de retour à Paris , il ne put plus s'en passer.



Mais , soit que le *thé*, qu'il prit ici, ne fût pas aussi bon que celui qu'il prenoit à Londres, soit que ce fût la suite des effets principaux de cette quantité de boisson, soit que ces causes aient agi conjointement, il se sentit bientôt des défaillances, accompagnées de chaleur dans les *entrailles*. L'appétit le quitta presque absolument, & il seroit infailliblement tombé malade, s'il n'eût abandonné l'usage du *thé*. Je fais que ce mauvais effet n'est pas aussi marqué pour tout le monde. On voit tous les jours des gens se bien porter, quoiqu'il boivent habituellement du *thé*; mais ce ne peut être que ceux qui en boivent modérément. D'ailleurs les exemples de quelques heureux, qui échappent à un danger, ne prouvent jamais que le danger n'existe pas.)

L'art du Cuisinier rend mal-sains plusieurs *aliments* qui ne le seroient point de leur nature. Rapprocher plusieurs ingrédients de différentes espèces, pour faire un ragoût piquant, ou une soupe succulente, c'est vouloir composer un vrai *poison*. Les assaisonnements de haut goût & préparés avec la *saumure*, &c. ne sont propres qu'à exciter la gourmandise, & ne manquent jamais de nuire à l'*estomac*. Ce seroit un bien pour l'humanité, que les Cuisiniers, ainsi que leur art, fussent annéantis. La viande, simplement bouillie ou rôtie, est tout ce que l'*estomac* demande. Elle suffit seule pour les gens en santé, (ainsi que nous l'avons fait voir, note 2 de ce Chapitre;) & les malades ont encore moins besoin de Cuisiniers.

( Les assaisonnements ne devraient être regardés que comme des *remedes*; ils ne devraient être donnés qu'aux personnes dont l'*estomac* a les *fibres* lâches, & dont l'*action* n'est point animée par

Dangers  
des ragoûts  
& des assai-  
sonnements.

A qui ils  
conviennent.

le mouvement. Ces personnes ont besoin de quelques *stimulants* qui les tirent de leur engourdissement ; tels sont le *sel*, le *poivre* & le *sucre* : le *Sucre*, excellente production que la Nature se plaît de répandre par-tout, & que, par *analyse*, on trouve en abondance dans tous les *aliments*, sur-tout dans les *végétaux*. Un de mes parents, qui a vécu très-long-temps auprès d'un grand Médecin, lui a souvent entendu dire que le *sucre* étoit la *panacée* des vieillards : aussi ce Médecin, qui en faisoit un très-grand usage, a-t-il vécu jusqu'à un âge très-avancé.)

Importance  
de l'eau dans  
le régime.

La partie liquide de nos *aliments* mérite également notre attention. L'*eau* est non-seulement la base de toutes les liqueurs, mais encore elle entre dans la composition de la plus grande partie des *aliments* solides. La bonne *eau* est donc de très-grande importance dans le *régime*. La meilleure *eau* est celle qui est la plus pure & la moins chargée de parties *hétérogenes*.

L'*eau* entraîne une partie des corps sur lesquels elle coule; elle peut donc être imprégnée de substances *minérales* ou *métalliques*, qui, la plupart, sont des *poisons*, qui, tout au moins, sont très-nuisibles. Aussi les habitans de certains pays de montagnes, sont-ils sujets à des Maladies particulières, qui, probablement, sont dues à l'*eau*. C'est ainsi que ceux qui habitent les Alpes, & le Pic de Derby en Angleterre, ont de larges *tumeurs* ou des *goîtres* au cou. On impute, en général, cette maladie à l'*eau* de neige; mais il y a plus lieu de croire qu'elle est due aux mines des montagnes à travers lesquelles sourdent ces *eaux*.

On reconnoît que l'*eau* est imprégnée de corps étrangers, par son poids, par sa couleur, par

son goût, son odeur, son degré de chaleur, & par d'autres qualités sensibles; mais l'eau, dont on doit faire usage comme *aliment*, doit être légère, sans couleur particulière, sans goût, sans odeur.

( Il faut qu'elle soit douce, fraîche, ni fade, ni amère; qu'elle mouffe facilement avec le *savon*; qu'elle cuise bien les légumes & qu'elle lave bien le linge. Il n'y a que l'eau qui coule sur le sable, qui ait ces qualités. Voilà pourquoi celles qui coulent des montagnes, sont, en général, les plus pures & les plus limpides: les *eaux de source* sont ensuite les meilleures: l'on peut donner le troisième rang à celles des rivières. Les *eaux de puits*, & celles des mares, des étangs, des citernes, & qui croupissent, sont les plus mauvaises. Les *eaux thermales* pures, comme celles de Plombières & de Dax, approchent du degré de pureté de l'eau distillée.

Qualités que  
doit avoir  
l'eau pour  
être bonne.

Lorsqu'on compare l'eau prise sur les bords des rivières, dans les endroits où leur cours est peu rapide, ou dans ceux qui sont exposés à l'ombre, avec celle que l'on puise dans leur courant, on y trouve une très-grande différence. Cette expérience est facile à faire à Paris, dont la *Seine* fournit la meilleure *eau de rivière* que l'on connoisse. Ce dont on peut se convaincre, d'après les analyses qui en ont été faites, & sur-tout d'après la *Dissertation sur la nature des eaux de la Seine*, par M. PARMENTIER. Vol. in-8°, chez Buillon, 1787.

Qualités  
des eaux de  
rivière.

Les *eaux* des petites rivières, ont communément un goût fade, qui leur est communiqué par les substances végétales & animales en putréfaction. Cet inconvénient augmente dans les grandes chaleurs de l'été, à mesure que les *eaux* baissent.

Mauvaises  
qualités des  
eaux de puits,  
&c. Maniere  
de les rendre  
potables.

Les *eaux de puits* peu profonds & creusés dans de nouvelles couches, offrent les mêmes phénomènes dans l'analyse. C'est par rapport à cette matière *extractive & putride* que les *eaux* des lieux marécageux & des tourbieres, telles qu'on en trouve dans les Landes de Bordeaux, dans quelques cantons de la Flandre & de la Westphalie, sont si désagréables au goût & si mal-saines. Les *eaux de puits*, outre qu'elles sont dures & crues, lorsqu'on les boit nouvellement puisées, causent quelquefois des *coliques d'estomac & d'entrailles* assez vives. On a observé qu'elles perdent cette dangereuse propriété, lorsqu'elles ont été exposées pendant vingt-quatre ou trente-six heures au grand air, dans des vaisseaux de terre propres & bien évafés : alors elles conservent tout au plus une vertu légèrement purgative, & qui est toujours en raison des matières *salines*, & sur-tout des *sels marin & nitreux déliquescents* qu'elle contiennent.

Les *eaux* qui ont contracté quelque mauvaise odeur pour avoir croupi, ou pour avoir coulé à l'ombre sur un terrain plein d'herbes ou vaseux, perdent encore plus aisément leurs mauvaises qualités, en les faisant chauffer; en les exposant ensuite à l'air libre, pendant un ou deux jours, & en les filtrant après dans des fontaines sablées.

Qualités des  
eaux de pluie  
& de neige.

Les *eaux de pluie* ou de *neige*, recueillies dans un temps qui n'est point orageux, quand il a déjà plu ou neigé pendant un certain temps, & reçues en plein air, loin de toute habitation, dans des vases de grès ou de terre, sont les meilleures de toutes les *eaux*, parce qu'elles ont été purifiées par une espèce de *distillation* naturelle : elles sont pures & ont toutes les qualités que nous avons détaillées ci-dessus.

Si l'on a l'attention scrupuleuse de ne jamais conferver l'eau pure, & telle que nous venons de la décrire, dans le métal, & sur-tout dans le cuivre, mais bien dans du grès ou de la terre, alors elle facilite extrêmement les digestions; elle fortifie; elle entretient toutes les évacuations; elle prévient tous les engorgements; elle rend le sommeil plus tranquille, la tête plus nette & la gaité plus constante.

Propriétés  
de l'eau.

L'eau est la boisson que la Nature a donnée à toutes les nations; elle l'a faite agréable pour tous les palais; elle a la vertu de dissoudre, non-seulement tous les aliments, mais même presque tous les corps. Les Grecs & les Romains la regardoient comme une panacée universelle. Elle est en effet un très-grand remède, toutes les fois qu'il y a beaucoup de sécheresse, quand on est incommodé par les aigreurs, & quand la bile a acquis trop d'âcreté.

C'est une excellente pratique que de prendre tous les matins, au sortir de son lit, un ou plusieurs verres d'eau froide, dans quelque temps de l'année que ce soit. Cette eau, en qualité de puissant dissolvant, acheve de dissoudre les restes des aliments, que le peu d'action de la nuit n'a pas permis à l'estomac de bien digérer. Elle les entraîne; elle nettoie parfaitement ce viscere de toutes ses impuretés; &, en qualité de fortifiant, elle corrobore les fibres de l'estomac: elle est, par rapport à ce viscere, ce que le bain froid est par rapport au corps.)

Utilité d'un  
verre d'eau  
le matin à  
jeun.

Presque tous les habitans de l'Angleterre sont dans la possibilité de se choisir leur eau, & rien ne contribue davantage à la conservation de la santé, qu'une attention sévère dans ce choix.

Cependant la négligence porte la plupart des gens à ne se servir que de celle qui est le plus à leur portée, sans s'embarasser de ses qualités.

Avant qu'une *eau* soit amenée dans les grandes Villes, la Police doit apporter l'attention la plus sévère à sa qualité, la plupart des Maladies étant occasionnées ou aggravées par les mauvaises *eaux*; & lorsqu'une fois elle aura été procurée à grands frais, le peuple ne s'avisera pas d'en abandonner l'usage.

Tout le monde connoît la méthode ordinaire de rendre l'*eau* claire, en la *filtrant*, & de l'adoucir, en l'exposant au soleil & à l'air. Nous ne nous en occuperons point davantage. Nous conseillerons seulement d'éviter, en général; de se servir des *eaux* qui ont séjourné long-temps dans des petits lacs, dans des étangs, &c., parce que ces *eaux* ont souvent acquis de la *putridité*, occasionnée par la corruption des substances *animales* & *végétales* qui y séjournent. Les bestiaux eux-mêmes sont souvent malades de boire, dans des saisons seches, de l'*eau* de réservoirs, qui n'a point été renouvelée par des sources, ou rafraîchie par les pluies. Les puits doivent être propres & avoir une libre communication avec l'*air*.

Des liqueurs  
fermentées.

Malgré tout ce que l'on a pu écrire contre les *liqueurs fermentées*, puisqu'elles continuent toujours d'être la boisson commune des personnes qui peuvent les supporter, nous croyons qu'il est plus prudent d'éclairer le choix qu'on doit en faire, que de prétendre condamner un usage si solidement établi.

Pourquoi les  
liqueurs fer-  
mentées sont  
nuisibles.

Ce ne sont pas les *liqueurs fermentées*, prises modérément, qui nuisent à la santé : c'est leur excès ;

excès ; c'est l'usage de celles qui sont mal préparées & falsifiées ( 5 ).

(5) La falsification des vins & des autres liqueurs, est une des causes les plus communes des Maladies de l'estomac & des autres viscères de la digestion, sur-tout des diverses especes de coliques, & en particulier de celle de plomb, dite aussi colique des Peintres ou de Poitou, auxquelles sont sujets ceux qui boivent de ces liqueurs. Un service essentiel à rendre à l'humanité, étoit de trouver un moyen facile & peu coûteux de reconnoître cette falsification, dans laquelle la litharge & d'autres préparations de plomb, jouent le plus grand rôle. Le célèbre M. GAUBIUS, au rapport de M. DEHAEN, *Parte X, Cap. II, Rationis medendi, edit. 12, T. V, p. 303*, l'a trouvé dans une liqueur, connue des Physiciens & des Chymistes sous le nom d'Encre de sympathie ou sympathique, & encore par ces derniers, sous le nom de foie d'arsenic, dont voici la composition, décrite par NEUMANN.

Maladies  
causées par  
les liqueurs  
falsifiées.

Prenez d'orpiment, une once ;  
de chaux vive, deux onces.

Pulvérisez à part chacune de ces substances : mêlez : mettez dans une bouteille à long col ou dans un matras de Chymiste : versez dessus douze onces d'eau de pluie pure : bouchez l'ouverture de la bouteille : placez-la sur un bain de sable modérément chaud : laissez digérer pendant vingt-quatre heures, ayant soin d'agiter la bouteille toutes les deux heures : retirez de dessus le bain de sable. Dès que le dépôt sera formé au fond de la bouteille, tirez à clair la liqueur, en la versant dans une autre bouteille : bouchez exactement & conservez.

Liqueur  
propre à é-  
prouver si les  
vins sont fal-  
sifiés par le  
plomb.

Si l'on aime mieux, on peut faire bouillir ces mêmes substances dans la même quantité d'eau, pendant une demi-heure, & l'on obtiendra la même liqueur.

Cette liqueur, bien faite, doit être blanche, très-limpide, & d'une odeur assez désagréable. Si on ne veut pas prendre la peine de la préparer soi-même, il faut la demander aux Apothicaires, sous le nom de foie d'arsenic, ou leur donner la recette que nous venons de transcrire, d'après laquelle ils composeront cette liqueur. Car si on la demandoit sous le nom d'Encre de sympathie, ou d'Encre sympathique, on seroit exposé à manquer les expériences,

Dangers des  
liqueurs fer-  
mentées trop  
fortes.

Les *liqueurs fermentées* trop fortes , s'opposent à la *digestion* , au lieu de l'aider ; elles relâchent

---

parce qu'il y a plusieurs especes de cette *encre* , & que la seule qui réussisse , est celle qui est préparée comme nous le prescrivons.

Nous faisons cette observation , parce que plusieurs personnes , qui ont voulu éprouver des *vins* , ont été trompées dans leurs espérances. Elles avoient demandé tout simplement de l'*Encre de sympathie* , & on leur avoit donné celle de M. HELLOT , c'est-à-dire , celle qui se colore par la chaleur , & que tous les *Physiciens* connoissent. Lorsqu'on a celle dont nous donnons la *recette* , elle ne manque jamais. Nous pouvons l'assurer , comme ayant répété les expériences dont nous allons parler. On peut d'ailleurs consulter les *Observations sur les Maladies épidémiques* , par M. LEPECQ DE LA CLOTURE , année 1770 , pag. 73 , note 15.

#### *Moyens d'éprouver si la liqueur est bonne.*

Si l'on verse quelques gouttes de cette liqueur sur du *vinai- gre* , dans lequel on aura dissous du *plomb* ou de la *litharge* , il faut que ce *vinai- gre* noircisse tout-à-coup , & qu'il se trouble. Si la liqueur fait cet effet , elle est capable de servir aux expériences. Mais il est nécessaire que la bouteille soit parfaitement bouchée , & que , quand on voudra s'en servir , on ne la débouche que ce qu'il faudra pour en laisser couler quelques gouttes , afin que la liqueur ne perde pas trop de sa vertu. Il seroit même mieux , aussi-tôt qu'elle est faite , de la partager dans plusieurs petites bouteilles , exactement fermées.

#### *Maniere d'éprouver les vins & autres liqueurs.*

On prend un verre bien net : on le remplit à moitié du *vin* qu'on veut éprouver : on fait couler dedans quelques gouttes de cette *Encre de sympathie*. Si le *vin* , de rouge qu'il étoit , devient aussi-tôt jaune , ensuite brun , enfin presque noir , & qu'en même-temps il se trouble , l'intensité de ces effets annoncera la quantité de *plomb* avec lequel il aura été *falsifié*. Car le *vin* dans lequel il n'entre



& affoiblissent le corps , bien loin de le fortifier. Il y en a qui s'imaginent que ceux qui s'occupent de travaux pénibles , ne peuvent se passer

---

ni *plomb* , ni aucune de ses préparations , ne fait que pâlir par l'addition de cette liqueur.

M. GAUBIUS a poussé ses expériences jusques sur du *beurre* , dans un temps de disette de cet *aliment*. Le *beurre* , dit-il , mêlé avec cette liqueur , jaunit , noircit , & prend une couleur semblable à celle de la boue. Le *beurre* qui n'est point *falsifié* , ne change point de couleur par l'addition de cette liqueur.

Il seroit à souhaiter que le peuple , les artisans , les ouvriers , & un nombre infini d'autres personnes , sur-tout dans les grandes Villes , que leur peu de fortune ne permet point de s'assurer de la nature de leur *vin* , & force de le prendre au cabaret , eussent toujours sur eux une petite bouteille de cette liqueur. Le peu de frais que la composition entraîne ; la petite quantité qu'il en faut pour faire l'expérience ; la facilité avec laquelle on peut faire cette épreuve , rendent ce moyen des plus simples & des plus utiles.

Un autre avantage très-essentiel , qui en résulteroit , seroit la nécessité dans laquelle ces épreuves réitérées mettroient les Marchands de *vins* , de ne plus *falsifier* leurs marchandises , au moins avec le *plomb* , qui est un des *poisons* les plus mortels ; & nous osons assurer que les leçons que ces expériences donneroient à ces Marchands , seroient plus sur eux , que toutes les recherches de la Police la plus exacte.

Tout le monde sait qu'on peut se servir aussi du *foie de soufre* , pour éprouver les *vins* ; mais cette composition *chymique* a une odeur infecte , & la rend incapable d'être portée sur soi. Au reste , voici la maniere de s'en servir , pour les personnes qui ne redouteroient point cette odeur. On verse un peu de *foie de soufre* en liqueur , sur un verre de *vin* ; il se fait aussitôt un *précipité* dans le fond du verre. Si ce *précipité* est blanc , ou n'est coloré que par le *vin* , le *vin* n'est point *falsifié* par le *plomb* ; si , au contraire , ce *précipité* est sombre , brun , noirâtre , c'est une preuve qu'il en contient ; & il en contient d'autant plus , que cette couleur approche plus de la noir.

de *liqueurs fortes*. Cette opinion est une erreur.

On peut être fort & robuste sans boire de *liqueurs fortes*.

Les hommes qui n'ont jamais bu de *liqueurs fermentées*, sont non-seulement capables des plus grandes fatigues, mais encore ils vivent plus long-temps que ceux qui en font usage.

Effets de l'usage des *liqueurs fortes*.

Cependant, supposé que ces *liqueurs* contribuent à rendre un homme plus capable de travaux pénibles, elles n'en consomment pas moins les forces de la vie, & elles amènent une vieillesse prématurée. Elles entretiennent le corps dans une *fièvre* permanente, qui épuise les esprits, qui échauffe, enflamme le *sang*, & dispose à des Maladies sans nombre.

Idée qu'on doit se faire du vin pris habituellement & avec excès.

(Le *vin*, dit l'illustre Auteur du *Dictionnaire de Chymie*, quand on en use habituellement en grande quantité & avec excès, est un vrai *poison lent*, d'autant plus dangereux, qu'il est plus agréable, & qu'il est presque sans exemple qu'un amateur de *vin*, qui en a contracté l'habitude, s'en soit jamais corrigé. Mais si l'on observe avec plus de détail, les effets que produit le *vin* sur les hommes, en général, on verra qu'il y a, à cet égard, de très-grandes différences, qui dépendent de celles de leurs *constitutions* & de leurs *tempéraments*. Pour une personne, qui en boit habituellement de pur & en quantité assez grande, sans en ressentir d'incommodités sensibles, sans que cela lui occasionne par la suite aucune Maladie, ou paroisse abrégér ses jours, mille autres détruisent entièrement leur santé & abregent leur vie par l'usage habituel d'une quantité de *vin* moindre & mêlé avec de l'*eau*. Quoiqu'il soit toujours très-prudent & beaucoup plus sûr pour tout le monde de n'en prendre que fort peu à son ordinaire, cela devient indispensablement né-

cessaire pour ceux dont le *tempérament* ne se prête point naturellement à cette boisson.

Comme les mauvais effets & les Maladies qu'occasionne un trop grand usage de *vin*, viennent par degrés & sont insensibles, quelquefois même pendant bien des années, la plupart des hommes, & sur-tout de ceux qui sont d'ailleurs assez sobres & assez attentifs à leur santé, sont tous les jours trompés sur cet article, prennent habituellement du *vin* plus qu'il ne leur en faut, eu égard à leur *tempérament*, & ruinent peu à peu leur santé, sans s'en appercevoir. Il est donc important d'indiquer les signes auxquels on peut reconnoître que le *vin* est contraire, ou devient contraire à ceux qui en usent, afin qu'ils puissent se tenir sur leurs gardes.

On peut être assuré que le *vin* est capable de nuire, lorsqu'après en avoir pris une quantité médiocre, l'haleine prend une odeur vineuse; lorsqu'il occasionne quelques rapports *aigres* & de légères douleurs de tête; lorsque pris en quantité plus grande qu'à l'ordinaire, il procure des étourdissements, des *nausées* & l'ivresse; enfin lorsque cette ivresse est sombre, chagrine, querelleuse, & portée à la colere ou à la fureur. Malheur à tout homme qui, ayant ressenti ces effets, contracte néanmoins l'habitude d'en boire une certaine quantité, & y persiste, ainsi que cela n'est que trop ordinaire; car cette habitude est très-forte. Ces hommes imprudents & infortunés ne manquent jamais de périr misérablement en langueur, & d'une mort prématurée, c'est-à-dire, vers l'âge de cinquante & quelques années. Leurs Maladies les plus ordinaires sont des *obstructions* dans le *foie*, dans les *glandes* du *mésentere*, dans d'autres *visceres* du *bas-ventre*. Les *obstructions*

Signes auxquels on reconnoît que le vin est capable de nuire.

Maladies occasionnées par le vin.

occasionnent presque toujours, dans ces cas, une *hydropisie* incurable.

Effets du  
vin chez ceux  
qui le dige-  
rent bien.

Ceux qui digerent bien le *vin*, n'éprouvent point, ou du moins n'éprouvent que d'une maniere beaucoup moins sensible, les *symptômes* dont nous venons de parler : leur ivresse est spirituelle, babillarde, joyeuse : ils est rare qu'ils périssent par les *obstructions* & l'*hydropisie* dont nous venons de parler. Malgré cela, le *vin* est d'autant plus dangereux pour eux, que n'en éprouvant que des effets bons & agréables en apparence, ils sont encore plus sujets que les autres à s'y livrer, & à contracter l'habitude d'en boire trop. Les buveurs de cette seconde espèce vivent ordinairement un peu plus long-temps que ceux de la premiere ; mais il est extrêmement rare que leur *tempérament* ne commence à s'altérer avant l'âge de soixante ans ; & le partage de leur vieillesse, lorsqu'ils y parviennent, est une *goutte* cruelle, ou la *paralyse*, la *stupidité*, l'*imbecillité*, & souvent tous ces maux ensemble.

Il n'est pas, je crois, nécessaire de faire remarquer que l'usage de l'*eau-de-vie*, des *ratafias* & autres liqueurs de table, est encore infiniment plus pernicieux & plus meurtrier que celui du *vin* même.)

Mais les *liqueurs fermentées* peuvent être trop foibles en qualité, comme trop fortes. Les liqueurs, qui ont peu de qualité, demandent à être bues dans leur nouveauté, sans quoi elles s'*aigrissent* & s'éventent ; mais aussi, comme la *fermentation* n'est pas achevée, ces liqueurs nouvelles se débarrassent de leur *air* dans les *intestins* ; delà les *vents*. Si d'un autre côté, on les laisse vieillir, alors elles s'*aigrissent* dans l'*estomac* & nuisent à la *digestion*. C'est pourquoi la *biere*, le *cidre*, &c.,

doivent avoir le degré de force nécessaire, pour qu'ils puissent être gardés jusqu'à ce qu'ils soient assez faits; alors on peut les boire. Quand les *liqueurs fermentées* sont conservées trop longtemps, quoiqu'elles ne soient pas tournées à l'aigre, elles contractent cependant une dureté qui les rend mal-saines.

Chaque famille devrait préparer ses *liqueurs fermentées* elle-même, quand elle est dans le cas de le faire. Depuis que la préparation & la vente de ces boissons sont devenues une des principales branches du commerce, il n'y a pas de méthode que l'on n'ait tentée pour les *falsifier*.

Chaque famille devrait préparer elle-même ses *liqueurs fermentées*.

Pourquoi?

Le grand objet, & de ceux qui les préparent, & de ceux qui les vendent, est de les rendre enivrantes. Or il n'y a personne qui ne sache qu'on ne peut leur donner cette qualité qu'en employant les ingrédients qui doivent en même-temps les rendre fortes. Ce seroit commettre une imprudence que de nommer les matières qu'on emploie tous les jours pour rendre les *liqueurs fumeuses*. Il suffit de dire que cette pratique est très-commune, & que tous les ingrédients qu'on emploie à ce dessein, sont de nature *narcotique* ou *stupéfiante*; mais tous les *narcotiques* sont des espèces de *poisons*. On voit donc ce qui doit résulter de cet usage universel. Quoique ces *liqueurs* ne tuent point subitement, elles affectent cependant les *nerfs*; elles relâchent & affoiblissent l'estomac; elles vicient les *digestions*, &c. (6).

---

(6) On ne peut guere connoître, que par leurs mauvais effets, les *vins falsifiés* par toute autre substance que par le *plomb*. Il est vrai que le *plomb* & ses préparations sont les substances employées le plus souvent à cet effet, sur-tout dans les pays où les *vins* tournent facilement à l'aigre,

Si les *liqueurs fermentées* étoient préparées sans fraude, & gardées pendant le temps que chacune

---

parce que ce *métal*, réduit en *chaux*, a la propriété de former, avec l'*acide* du *vinaigre*, un *sel* d'une faveur sucrée assez agréable, qui n'altère en rien la couleur du *vin*, & qui arrête la *fermentation* & la *putréfaction* des *vins*. Il y a une infinité d'autres substances plus ou moins dangereuses, qui sont employées à la *falsification* des *vins*, mais que, par la même prudence que celle qui a guidé l'Auteur, nous ne nommerons pas; & la liqueur que nous venons de proposer, note précédente, n'a pas la vertu de les dévoiler.

Malgré cette importante découverte, on est donc encore exposé. M. BUCHAN a donc raison de proposer comme le moyen le plus sûr, le plus inmanquable, celui de préparer soi-même ses *liqueurs fermentées*. C'est, en applaudissant à ses vues, que nous allons entrer dans quelques détails relatifs à la préparation du *vin*, du *cidre* & de la *biere*. Ces détails pourront être utiles à ceux qui voudront & qui seront à portée de suivre ce conseil salutaire.

Le *vin*, le *cidre*, la *biere*, sont le produit d'une opération de la Nature, appelée *fermentation*, dont la marche & les effets sont absolument les mêmes dans l'une comme dans l'autre de ces liqueurs: elles ne diffèrent que par les substances qui ont fourni les *sucs*: mais elles n'exigent pas la même manipulation. Les raisins, les pommes, les poires, n'ont besoin, pour *fermenter*, que d'être écrasés, tandis que les grains dont on fait la *biere*, ont besoin de préparations préliminaires.

Nous allons commencer par le *vin*; & tout ce que nous dirons de cette liqueur, devra s'entendre également du *cidre* & du *poiré*; ensuite nous viendrons à la *biere*.

#### *Procédé pour faire le vin.*

Maniere de  
faire le vin.

Le *suc* des raisins, nouvellement exprimé, s'appelle *moût*; le peuple l'appelle *vin doux*. Il est trouble, fortement sucré, très-*laxatif*, & occasionne des *cours de ventre*, &c. Le *moût*, mis en repos dans un vaisseau convenable & dans un lieu chaud, à une température de 10 à 16 degrés, après un temps plus ou moins long, selon la nature de cette liqueur, & la température du lieu où il est exposé, commence à se

d'elles demande ; si elles étoient bues avec modération , elles procureroient un avantage réel : mais

gonfler & à se raréfier , enforte que si le vaisseau est entièrement plein , il déborde & s'extravase en partie. Il s'excite entre ses parties un mouvement intestin , bientôt accompagné d'un petit bruit ou frémissement , & ensuite d'un bouillonnement manifeste. On voit des bulles s'élever à la surface ; il s'en dégage en même-temps une vapeur méphitique , si subtile & si dangereuse , qu'elle est capable de faire périr , en un instant , les hommes & les animaux qui y sont exposés , si l'air , dans lequel se fait cette opération , n'est pas suffisamment renouvelé , comme nous le ferons voir , Tom. IV, Chap. LV , § III. On voit en même-temps les parties grossières , les pepins , les pelures , &c. , poussés par le mouvement de la *fermentation* , s'agiter en différents sens , & s'élever à la surface , où elles forment une écume ou espèce de croûte molle & spongieuse , qui couvre exactement la liqueur. Cette croûte se souleve & se fend de temps en temps , pour donner passage à l'air qui se dégage , & à des vapeurs qui s'échappent ; après quoi elle se referme comme auparavant.

Tous ces effets continuent jusqu'à ce que la *fermentation* venant à diminuer , ils cessent peu-à-peu. Alors la croûte , qui n'est plus soutenue , se divise en plusieurs pièces , qui tombent successivement au fond de la liqueur. Mais , pour avoir le *vin* dans toute sa force , il ne faut pas attendre cet état de la croûte ; il faut saisir le moment où , après que la masse *fermentante* a été stationnaire , elle commence à baisser ; ainsi que l'a prouvé M. BERTHOLON , dans un Mémoire , qui a remporté le Prix de la Société Royale des Sciences de Montpellier , en 1780. Voilà le temps qu'il faut saisir , lorsqu'on veut avoir un *vin* généreux & riche en esprits. Pour favoriser la cessation de la *fermentation* sensible , on y parvient en enfermant le *vin* dans des vaisseaux , qu'on bouche & qu'on transporte dans une cave , ou tout autre lieu plus frais que celui où s'est fait la *fermentation*.

Cette liqueur est déjà très-différente de ce qu'étoit le *moût*. Elle n'a plus la même saveur douce & sucrée ; celle qu'elle a , quoiqu'encore très-agréable , a quelque chose de très-relevé , & même de piquant. Elle n'est plus *laxative* comme le *moût* ; elle porte , au contraire , à la tête , & prise en certaine quantité , elle occasionne l'ivresse. Cette première opération de la Nature se nomme *fermentation spi-*

Temps où il faut mettre le vin dans les tonneaux , lorsqu'on veut que la liqueur soit riche en esprits.

si elles sont mal préparées; si elles sont *falsifiés*; si elles sont prises avec excès, elles doivent avoir les suites les plus funestes.

---

*ritueuse sensible*. Mais, pour que le *vin* parvienne à sa perfection, il faut qu'il subisse une seconde opération, qui n'est qu'une suite de la première; c'est ce qu'on appelle *fermentation insensible*.

Le *vin* donc, tiré hors de la cuve, enfermé dans des tonneaux bouchés & placés dans une cave, ou dans un lieu frais, devient alors tranquille. Les parties étrangères, qui étoient suspendues dans la liqueur & qui la troubloient, se séparent, forment un dépôt qu'on nomme *lie*, & le *vin* devient clair. Mais il ne peut acquérir cette *diaphanéité*, sans éprouver un certain mouvement insensible, qui divise toutes les parties étrangères qui avoient échappé à la première *fermentation*. Un autre phénomène, qui prouve ce mouvement insensible, c'est que le *vin* devient alors beaucoup plus spiritueux: c'est qu'il se sépare du *vin* une matière *saline, acide, terreuse*, qu'on nomme *tartre*, qui s'attache aux parois des vaisseaux, dans lesquels on le conserve. Comme la saveur du *tartre* est dure & très-désagréable, il est évident que le *vin*, qui, par l'effet de la *fermentation insensible*, a gagné du spiritueux, & s'est débarrassé de la plus grande partie de son *tartre*, doit être infiniment meilleur & plus agréable; & c'est à cela qu'est due principalement la supériorité reconnue de tout le monde, du *vin* vieux sur le nouveau.

Pourquoi  
l'on préfère  
le vin vieux  
au nouveau.

Telle est l'opération de la Nature pour la confection du *vin*. L'on voit que nous n'y avons que très-peu de part, & que notre soin se borne à saisir l'instant où il faut retirer le *vin* de la cuve, & l'enfermer dans des tonneaux. Mais ce soin est très-essentiel, c'est de lui que dépend la perfection du *vin*; car si l'on ne saisit pas le point que nous avons assigné, ou la *fermentation* sera trop peu avancée, ou elle le sera plus qu'elle ne doit l'être. Les inconvénients seront grands de part & d'autre.

Si la *fermentation* n'a pas eu le temps de parcourir en entier sa première période, il restera dans le *vin* une plus ou moins grande quantité de matières qui n'auront pas encore subi la *fermentation*: ces parties venant à fermenter après coup dans les bouteilles, dans les tonneaux, &c.,



Nous recommandons à chaque famille de préparer elle-même, non-seulement les liqueurs fer- On devrait également faire soi-même son pain.

occasionneront des phénomènes d'autant plus sensibles, que la première *fermentation* aura été interceptée plutôt. Aussi il arrive toujours que ces vins se troublent, bouillonnent dans leurs vaisseaux, & en font casser un grand nombre, à cause de la grande quantité d'air & de vapeurs, qui s'en dégagent pendant la *fermentation*.

On a un exemple de ces effets dans les vins qu'on nomme *mousseux*, tels que les vins de Champagne, & autres de cette espèce : on intercepte, ou même on supprime à dessein la *fermentation* sensible de ces vins, pour leur donner cette qualité *mousseuse*. Tout le monde fait que ces vins font sauter avec bruit les bouchons de leurs bouteilles ; qu'ils sont pétillants ; qu'ils se réduisent tout en *mousse* blanche, quand on les verse dans les verres, & qu'enfin ils ont une saveur infiniment plus vive & plus piquante que celle des vins non *mousseux*. Ces qualités ne sont pas mauvaises à certains égards ; mais elles ne servent qu'à satisfaire le goût & le caprice de certaines personnes, & ne doivent point être celles d'un bon vin, destiné à être bu habituellement.

Ce qui rend le vin mousséux, & le cas qu'on doit en faire.

Ce dernier doit avoir subi d'abord une *fermentation sensible* assez complète, pour que la suite de cette *fermentation*, qui se fait avec le temps dans des vaisseaux clos, soit insensible, ou, du moins, infiniment peu sensible.

Qualité que doit avoir le vin destiné à être bu habituellement.

Mais si le vin, qui n'a pas fermenté d'abord convenablement, est sujet aux accidents dont nous venons de parler, celui dont la première *fermentation* a été portée trop loin, en éprouve encore de bien plus fâcheux : car toute liqueur *fermentescible* est, par sa nature, dans un mouvement *fermentatif* plus ou moins fort, suivant les circonstances, mais continué depuis le premier instant de la *fermentation spiritueuse*, jusqu'à la *putréfaction* la plus entière. Il suit de là, que, dès que la *fermentation spiritueuse* est parfaitement finie, & même quelquefois avant, le vin commence à subir la *fermentation acide*.

Cette seconde *fermentation* est très-lente & insensible, quand le vin est dans des vaisseaux bien clos, & dans un lieu bien frais ; mais elle se fait sans interruption, & gagne peu-à-peu ; de sorte qu'après un certain temps, le vin, au

Le vin qui tourne à l'aigre, n'est bon qu'à faire du vinaigre ; ce

*mentées*, mais encore le *pain*. Le *pain* est un objet si essentiel à la vie, qu'on ne sauroit apporter

qu'en font les  
Marchands  
de vins.

lieu de s'être amélioré, se trouve à la fin tourné à l'*aigre*; & ce mal est sans ressource, parce que la *fermentation* peut bien avancer, mais jamais rétrograder. Dans ce cas, le seul remède est d'en faire du *vinaigre*. C'est le parti que prennent tous les Marchands de *vin* qui sont honnêtes; mais combien y en a-t-il? La plupart entassent *drogues* sur *drogues*; &, comme il n'y en a point qui réussisse, dans ce cas, aussi bien que les *chaux de plomb*, ils ne se font pas scrupule d'employer ce *poison*, qui ne manque pas d'occasionner les *coliques* les plus atroces, & même quelquefois la mort à ceux qui le prennent intérieurement.

Si jamais quelqu'un se trouvoit avoir de ces *vins*, qui tournent à l'*aigre*, & qu'il ne voulût pas se déterminer à en faire du *vinaigre*, les seules substances, qu'il pourroit employer, mais qui ne lui réussiroient pas toujours, seroient le *sucre*, le *miel*, & autres matières *alimenteuses* sucrées; & si elles réussissent, ce n'est que lorsque le *vin* est très-peu *acide*. Je connois une personne qui, ayant une pièce de *vin* tournée légèrement à l'*aigre*, le rendit très-potable, en versant dans son tonneau cinquante livres de *suc* de raisins bien mûrs, nouvellement exprimé, & en prenant les précautions convenables.

Maniere de  
corriger la  
verdeur des  
raisins.

M. MACQUER a lu à l'Assemblée publique de l'Académie des Sciences, Avril 1778, un Mémoire sur les moyens de corriger la verdeur des raisins, dans les années où la saison s'oppose à leur maturité. Ces moyens, aussi simples qu'ingénieux, & confirmés par des expériences réitérées, sont de mettre dans la cuve, avec le *moût*, une quantité de *sucre* ou de *cassonade*, proportionnée à la verdeur qui empêcheroit la *fermentation*. Il a été jusqu'à faire du *vin* très-pas-sable avec le gros raisin, nommé *verjus*.

### *Procédé pour faire le Vinaigre.*

Maniere de  
faire le vinaigre.

Pour convertir en *vinaigre* le *vin* tourné à l'*aigre*, & en général, pour faire le *vinaigre*, la méthode consiste à mettre le *vin*, que l'on veut faire *fermenter*, avec sa *lie* & son *tartre*, dans un lieu dont la température soit assez chaude, comme de 18 à 20 degrés, cette *fermentation* demandant plus de chaleur que la *spiritueuse*. Elle est aussi

trop d'attention pour l'avoir pur & salubre. Pour cet effet, il est nécessaire de n'employer que du

plus tumultueuse, & produit elle-même plus de chaleur. Voilà pourquoi il ne faut jamais emplir les vaisseaux dans lesquels se fait cette *fermentation*.

BOERRHAAVE décrit un procédé, dans ses *Eléments de Chymie*, dont voici le précis. On a deux cuvées placées verticalement sur un de leurs fonds, & ouvertes supérieurement. A un pied au-dessus du fond de ces cuvées, est établie une espèce de claie, sur laquelle on met un lit de branches de vignes vertes, & par-dessus des rafles de raisins, jusqu'au haut de la cuve. On distribue le *vin*, préparé comme nous avons dit, dans ces deux cuvées, de manière que l'une en soit totalement remplie, & que l'autre ne soit qu'à moitié. Vers le second ou troisième jour, la *fermentation* commence dans la cuve demi-pleine; on la laisse aller pendant vingt-quatre heures; après quoi on remplit cette cuve avec de la liqueur de la cuve entièrement pleine, & on répète ce changement toutes les vingt-quatre heures, jusqu'à ce que la *fermentation* soit achevée; ce que l'on reconnoît à la cessation du mouvement de la cuve à demi-pleine.

La *fermentation du vinaigre*, conduite de cette manière, dure environ quinze jours en France, pendant l'été; mais lorsque la chaleur est forte, comme à 25 degrés & au-delà, on fait, de douze en douze heures, les changements dont nous avons parlé, & alors c'est l'affaire de huit à dix jours.

Le *vinaigre* ne se fait pas seulement avec du *vin*; on en fait encore avec du *cidre*, de la *biere*, &c.

### *Procédé pour faire la Biere.*

La *biere* est, à proprement parler, un *vin* de grain : c'est une liqueur *spiritueuse*, qu'on peut faire avec toutes les graines farineuses, mais pour laquelle on préfère communément l'*orge*. Si l'on prenoit la *farine d'orge*, qu'on la délayât dans de l'eau, qu'on l'abandonnât ensuite à elle-même, à un degré de chaleur propre à la *fermentation spiritueuse*, cette *fermentation* ne se feroit que lentement & imparfaitement, parce que la farine a la propriété de rendre l'eau *mucilagineuse* & collante, à un degré qui s'oppose, jusqu'à un certain point, aux mouvements *fermen-*

Maniere de faire la biere.

bon grain : il faut qu'il soit travaillé convenablement , & qu'il ne soit mélangé d'aucuns in-

*tiscibles*. On a trouvé les moyens de remédier à ces inconvénients , en faisant d'abord tremper le grain dans l'eau froide , pour qu'il s'imbibe & qu'il renfle jusqu'à un certain degré ; après cela on l'étend en tas à une chaleur convenable , pour le faire germer. On arrête cette germination aussi-tôt que le germe , ou , comme disent les Brasseurs , la *plume* commence à se montrer : pour cet effet , on torréfie légèrement le grain , en le faisant couler dans un canal incliné , chauffé à un certain degré.

Cette germination & cette légère torréfaction , changent beaucoup la nature de la matière *mucilagineuse fermentescible* du grain. La germination atténue considérablement , & détruit en quelque sorte totalement la *viscosité* du *mucilage* , & cela , lorsqu'elle n'est point portée trop loin , sans rien ôter de sa disposition à *fermenter* : au contraire , elle le change en un *suc* un peu sucré , comme il est aisé de s'en assurer en mâchant des grains qui commencent à germer. La légère torréfaction contribue aussi pour sa part à atténuer la matière *mucilagineuse fermentescible* du grain.

Ce que c'est  
que le malt  
ou drege.

Lors donc qu'il a reçu ces préparations , il est en état d'être moulu , & d'imprégner l'eau de beaucoup de sa substance , sans la réduire en colle , & sans lui communiquer de *viscosité*. Ce grain , ainsi préparé , se nomme *malt* ou *drege*.

On broie donc ensuite le *malt* , & on en tire toute la substance dissoluble dans l'eau , & *fermentescible* , à l'aide de l'eau chaude. On évapore cette extraction , en la faisant bouillir dans des chaudières , jusqu'à un degré convenable ; on y met quelque plante d'une amertume agréable , comme du *houblon* , pour rehausser la saveur de la *biere* , & la rendre capable de se conserver. Enfin , on met cette liqueur dans des vaisseaux , pour la laisser *fermenter* d'elle-même. C'est la Nature qui fait le reste de l'ouvrage ; il ne faut que l'aider , par les moyens favorables à la *fermentation spiritueuse* , exposés plus haut , pag. 185 de ce Vol.

Depuis la première édition de cet Ouvrage , il a paru un Traité sur la manière de perfectionner la théorie & la pratique de l'Art de Brasser. L'Auteur, in RICHARDSON, après avoir dit que les Brasseurs de Paris & de Flandre

grédients mal-fains. Cependant nous sommes forcés de convenir que ce n'est pas là toujours la conduite de ceux qui en font commerce. Leur

---

ignorent cet Art, & que notre *bonne biere de Mars* est un *misérable* breuvage, avance que nous pouvons boire d'aussi excellent *porter* & d'aussi agréable *ale* que les Anglois, si nous sommes attentifs au choix de l'eau & du *houblon*, & si nous savons saisir le moment où il faut arrêter la germination du grain, & la *fermentation* de la liqueur.

Mais, comme M. RICHARDSON n'a pas entendu donner tous ses secrets, parce qu'il n'étoit pas de son intérêt de le faire, tout secret utile ayant son prix, & qu'il se réserve d'instruire les Brasseurs, qui jugeront à propos de mettre un prix à l'acquisition de ses connoissances, ses préceptes se réduisent à-peu-près à ceux que nous venons de donner, excepté qu'il prescrit de n'employer que l'eau la plus douce & la plus légère, & de rectifier celle qui n'a pas ces qualités, en l'exposant au soleil, & en modifiant l'action du feu, qui doit faire l'extraction; d'arrêter la germination, à l'instant où la *plume* cherche à poindre, car, tant qu'elle n'est pas à ce point, la substance sucrée n'est pas encore produite, & si elle sort des lobes, cette substance est détruite en proportion de la croissance de la *plume*; de ne se servir que de *houblon* bien mûr, afin qu'il possède cette *huile essentielle*, en laquelle résident ses propriétés, & , lorsqu'on l'emploie sec, de ne se servir que de celui qui a été séché promptement & bien foulé dans des sacs, afin qu'il soit à l'abri de toute action de l'air extérieur; de suppléer à l'inactivité de la *fermentation*, par le moyen de la *levure*; enfin de retirer la liqueur du vaisseau dans lequel elle est mise à fermenter, dans l'instant où ce vaisseau se couvre de mousse, parce qu'alors la *fermentation vineuse* est complète.

Il observe de plus, que la couleur plus ou moins foncée de la *biere*, vient de la manière dont on fait sécher l'*orge*; que si on n'employoit jamais que la chaleur du soleil, on auroit toujours une *biere* blanche, ou presque sans couleur; mais que n'ayant pas le soleil à ses ordres, & étant obligé de faire usage de différents fours, ou, comme en France, de canaux chauffés, les divers degrés de chaleur déterminent les teintes diverses de la *biere*.

objet est plutôt de plaire à la vue, que de consulter s'il peut nuire à la santé.

Qualités qui  
constituent  
le meilleur  
pain.

Le meilleur *pain* est celui qui n'est ni trop lourd, ni trop léger; qui est bien *fermenté*; qui est fait de bonne farine de *froment*, ou plutôt de *froment* & de *seigle* mêlés ensemble (7).

---

(7) Il y a cent ans qu'il n'y avoit presque pas de famille qui ne fit son *pain* elle-même; & il n'y en a pas cinquante, que dans les Villes, même à Paris, les Bourgeois & le Peuple avoient encore leur *huche* ou leur *pétrin*; instrument dont nos enfans ne connoîtront bientôt plus le nom, & dont nous n'avons d'idée que pour en voir quelquefois dans les campagnes. A quoi peut-on attribuer cette négligence pour l'*aliment* le plus agréable, le plus utile & le plus nécessaire, si ce n'est à cette indifférence pour tout ce qui regarde la santé, & à cette avidité du gain, qui ne permet pas de sacrifier le moindre temps à la chose de la vie la plus indispensable? Mais le luxe y a sans doute la plus grande part.

Le luxe, qui n'est que l'amour du faste & de la magnificence, a porté les riches à avoir du *pain* qui eût plus d'apparence que celui qui se faisoit dans leurs maisons. Les Boulangers se sont étudiés à lui donner ce coup-d'œil séduisant qui en impose. Sans s'embarrasser de ce que les Boulangers mettoient dans le *pain* pour lui donner cette apparence, on n'en voulut point d'autres. Les Bourgeois & le Peuple, singes des Grands, voulurent les imiter; & aujourd'hui les choses en sont au point, que l'on ne se doute seulement pas de la manière dont se fait le *pain*, & qu'on regarde les Boulangers comme une classe d'hommes dont on ne peut absolument se passer. Cependant si, d'après ce que dit l'Auteur, quelqu'un, jaloux de sa santé, vouloit faire son *pain*, ou le faire faire dans sa maison, comme le faisoient nos respectables ancêtres, en tout plus sages que nous, voici, en peu de mots, la manière de le faire.

La première chose à laquelle il faille faire attention, quand on veut faire du *pain*, c'est au choix du grain. Car c'est toujours une économie mal-entendue, dit, avec raison, M. PARMENTIER, que de préférer les *blés* de moyenne qualité, aux bons *blés*, à cause de leur cherté : les produits en farine &

Ce seroit passer les bornes, que nous nous sommes prescrites , que de spécifier chaque espece d'aliments ; que de développer leur nature , leurs

en pain de ces derniers, dédommagent au-delà de l'excédant du prix qu'on les a achetés.

On n'aura donc que de bon *blé* ; & les caractères du meilleur sont « d'être sec , dur , pesant , ramassé , bien nourri , » plus rond qu'ovale ; d'avoir la rainure peu profonde , lisse , » claire à sa surface , & d'un blanc jaunâtre dans son intérieur ; de sonner lorsqu'on le fait sauter dans la main , & » de céder aisément à l'introduction du bras dans le sac qui le renferme. Le bon *seigle* doit être clair , peu alongé , » gros , sec & pesant ».

Caractères  
du bon blé  
& du bon  
seigle.

Ce n'est pas assez d'être au fait de ces caractères ; il faut encore connoître ceux des bonnes farines , produites par ces deux especes de grains ; parce qu'indépendamment qu'un grand nombre de familles n'achètent que de la farine pour faire leur *pain* , c'est que ceux qui possèdent le meilleur *blé* , ne sont pas toujours sûrs , après l'avoir envoyé au moulin , d'en retirer la meilleure farine. « Le Meûnier , dit le même » Écrivain , malgré la vigilance la plus active , peut , à sa » volonté , comme un Joueur de gobelets , à la faveur d'une » ficelle , d'un geste , d'un mot convenu , escamoter le *blé* » en haut , en y substituant un grain de moindre qualité ; » donner en bas plus de son que de farine , & mettre par-là » en défaut les regards des *Argus* , sans qu'il soit trop possible » de voir la manœuvre , & de convaincre de fraude celui » qui seroit capable de la faire. » Voilà ce qui fait desirer à cet Auteur patriote , que le commerce des farines soit suppléé à celui des grains , « comme à Paris , où les Boulangers » ont abandonné , depuis une trentaine d'années , l'usage » dans lequel ils étoient d'envoyer leur *blé* au moulin , & » de bluter chez eux , pour ne plus acheter que de la farine » toute prête à être employée. »

Or , la meilleure farine de *froment* est « d'un jaune citroné , seche , grenue , pesante : elle s'attache aux doigts , » & , pressée dans la main , elle reste en une espece de pelotte , » qui se brise , dès que la main est ouverte. Pour en juger plus » exactement , il faut en faire une boulette avec de l'eau. Si » la pâte qui en résulte , après l'avoir bien maniée , s'affermi » mit promptement à l'air , prend du corps , & s'alonge sans

Caractères  
de la bonne  
farine de froment.

propriétés , & d'assigner leurs effets sur chaque *constitution*. Au lieu d'entrer dans ce détail, qui

---

De la bonne farine de seigle.

» se séparer, c'est un signe alors que la farine est bonne, &  
 » que le *blé* qui l'a fournie est de la meilleure qualité.  
 » La farine de *seigle*, parfaitement moulue & blutée, n'a  
 » pas l'œil jaune de celle de *froment*. Elle est douce au tou-  
 » cher, d'un beau blanc, & exhale une odeur de violette,  
 » qui la caractérise. Si on en fait une boulette avec de l'eau,  
 » la pâte, qui en résulte, n'est pas longue & tenace comme  
 » celle du *blé* : elle est, au contraire, courte, grasse, s'atta-  
 » che aux doigts mouillés, & ne se durcit pas promptement  
 » à l'air. »

De quoi dépend la bonne qualité du pain.

La bonne qualité du *pain* ne dépend nullement de la qualité de l'*eau* avec laquelle on le fabrique, mais du degré de chaleur qu'on donne à cette *eau*. Toutes sortes d'*eaux*, pourvu qu'elles soient potables, peuvent servir indifféremment à la préparation du *levain*, au pétrissage de la pâte, & à la fabrication du *pain*. Ainsi, c'est une erreur, comme M. PARMENTIER s'en est assuré par nombre d'expériences, de dire qu'il ne faut employer, pour faire du *pain*, que l'*eau* où cuisent les légumes, & qui dissout parfaitement le *savon*. D'ailleurs, les Boulangers de la Capitale se servent, pour la plupart, d'*eau de puits*, qui n'a aucune de ces propriétés ; & on ne disconvient pas, que le *pain* de Paris ne soit un des meilleurs qu'on mange en Europe. Ce n'est donc que du degré de chaleur que dépend la qualité du *pain*.

Moins l'eau est chaude, plus le pain est délicat.

En général, moins l'*eau* est chaude, & plus le *pain* est délicat. On a même observé, qu'il résultoit toujours de la même farine trois qualités de *pain*, & que la meilleure étoit constamment celle qui avoit été pétrie à l'*eau* froide.

Degré de chaleur que doit avoir l'eau.

L'*eau* qu'on emploiera, n'aura donc que le degré de chaleur qu'elle a quand il fait chaud : on la fera tiédir dans l'hiver, & un peu chauffer dans les gelées.

Mais la partie la plus essentielle, la plus délicate & la plus difficile de la fabrication du *pain*, est le *levain*, sans lequel on n'obtiendrait, de toute farine pétrie avec de l'*eau*, qu'une galette plate, *visqueuse*, compacte, pesante, *indigeste* & sans goût. C'est encore une erreur, que de croire que le *levain* le plus *aigre* & le plus vieux, est le meilleur. Plus il est avancé, moins il a de force. Il faut qu'il possède l'odeur vineuse, qu'il ne conserve qu'autant qu'il est bouffant & cre-



est plein de difficultés, & qui, dans le fait, est peu important, nous allons proposer quelques regles relatives au choix des *aliments*.

---

nelé. Dès qu'il est applati, crevassé & coulant, il est *aigre*, & a dès-lors perdu sa vertu. Il faut le jeter, ou plutôt le renouveler, comme nous le dirons plus bas.

On donne le nom de *levain* à une quantité quelconque de pâte en *fermentation*, occasionnée par l'addition d'un peu de vieille pâte, qu'on a conservée du pétrissage précédent. Voici la maniere de se procurer du bon *levain*. La veille du jour où l'on doit cuire, & avant de se coucher, on mêle de cette vieille pâte, dont nous venons de parler, avec le tiers de farine destinée à être employée en *pain*, & on délaie le tout avec de l'eau froide. On en forme une pâte ferme, qu'on laisse toute la nuit dans un des coins de la huche ou du pétrin, entouré de nouvelle farine, qu'on élève en bourrelets, & qu'on foule, afin qu'ils aient plus de solidité, & qu'ils contiennent mieux le *levain* dans ses limites; & le lendemain, sur les six heures, il est en état d'être employé: car, au moyen de ce qu'on se sert d'eau froide, il faut sept à huit heures pour qu'il soit à son point; au lieu que, quand on emploie de l'eau chaude, il n'en faut que trois ou environ, & la pâte est toujours molle.

Ce que c'est que le levain; maniere de s'en procurer de bon.

S'il se trouvoit que, le lendemain, le *levain* fût passé, on qu'il fût déjà tourné à l'*aigre*, comme il peut arriver dans les grandes chaleurs, ou lorsqu'il est survenu quelque orage pendant la nuit, il suffit alors de le renouveler, ou de le rafraîchir, en y ajoutant la moitié de son poids de farine & de l'eau froide, &, au bout de trois heures, il est en état d'être employé.

Lors donc qu'on est pourvu de bonne farine de *froment* & de *seigle*, car il est très-certain que la farine de *froment* ne suffit pas pour faire du *pain* nourrissant; & lorsqu'on a du *levain*, tel que nous venons de le caractériser, on commence par mettre le *levain* tout entier, sans le rompre, sur une partie d'eau, & on le délaie très-prompement & très-exactement, afin que l'eau, s'emparant de l'esprit qu'il contient, l'empêche de se dissiper, & qu'il ne reste aucuns grumeaux. Quand le *levain* est suffisamment délayé, on y ajoute le reste de l'eau, qui doit être froide en été, pour rafraîchir le mélange échauffé par l'action des mains & de l'air;

Maniere de pétrir.

Aliments  
dont doivent  
diviser les per-

Les personnes foibles & qui ont les fibres relâchées, s'abstiendront de toute espece d'ali-

tiède ou chaude, au contraire, en hiver, pour produire un effet opposé.

Alors on confond toute la farine destinée à être employée, avec ce *levain* ainsi délayé : on rassemble le tout en une masse uniforme, qu'on manie bien en la portant de gauche à droite, & de droite à gauche ; la soulevant & la découpant ; la divisant avec les mains ouvertes : en pinçant & arrachant la pâte avec les doigts pliés & les pouces allongés ; c'est ce qu'on appelle *fraser*. On la travaille encore & de la même manière, ayant l'attention chaque fois de ratifier le pétrin ; d'introduire ensuite dans la masse, avec un peu d'eau, la pâte qu'on en a détachée : la pâte est alors plus uniforme & plus ferme ; c'est ce qu'on appelle *contre-fraser*. On termine le pétrissage en faisant un enfoncement dans la pâte ainsi *frasée* & *contre-frasée* ; on y verse de l'eau : cette eau, ajoutée après coup, & incorporée, à force de travail, dans la pâte, achève de diviser & de confondre les parties les plus grossières de la farine, &, par le mouvement continu, vif & prompt, forme de nouvel *air*, qui rend la pâte plus tenace, plus longue, plus égale & plus légère ; ce qui produit un *pain* plus savoureux, plus perfillé & plus blanc. On appelle ce troisième travail le *bassinage* de la pâte.

Enfin, pour ajouter encore à la perfection que le *bassinage* donne à la pâte, on la bat en la pressant par les bords, en la pliant sur elle-même, en la pressant, l'étendant, la découpant avec les deux mains fermées, & la laissant tomber avec effort.

La pâte étant travaillée convenablement, on la retire du pétrin par parties, en la découpant & la battant encore, à mesure qu'on la met en masse sur le tour, où elle reste une demi-heure en hiver, afin qu'elle conserve sa chaleur & entre en *fermentation* : il faut la tourner & la diviser, au contraire, sur le champ, lorsqu'il fait chaud.

Ce qu'on  
entend par  
faire lever la  
pâte.

L'effet de la *fermentation* est de diviser & d'atténuer la pâte nouvelle ; d'y introduire beaucoup d'*air*, qui, ne pouvant se dégager entièrement, à cause de la tenacité & de la consistance de cette pâte, y forme des yeux ou de petites cavités ; la souleve, la dilate & la gonfle : ce qui s'appelle la faire *lever* ; & c'est par cette raison qu'on a donné le nom

ments visqueux , ainsi que de ceux qui sont de difficile digestion. Cependant il faut que les ali-

sonnes foibles & relâchées ;

de levain à cette portion de farine pétrie avec la vieille pâte, qui détermine tous ces effets.

Mais cette opération demande un certain degré de chaleur, pour se faire doucement, lentement & graduellement ; en sorte qu'il est essentiel, quand on est obligé d'accélérer ou de modérer la fermentation, de tâcher que les moyens opposés qu'on emploie, produisent toujours à-peu-près le même effet, c'est-à-dire, qu'elle soit à-peu-près le même temps à s'achever en été & en hiver. Pour cet effet, on met dans des paniers la pâte divisée en pains, enveloppée de toile ou de couverture, selon la saison ; & l'on songe à allumer le four, parce que le temps nécessaire pour le chauffer, est à-peu-près celui que la pâte exige, pour que la fermentation soit parvenue à son point, ou que le pain ait ce qu'on appelle son apprêt.

Comment il faut favoriser la fermentation de la pâte.

Pendant que le four chauffe, on va au pétrin ; on le ratisse, pour faire, avec ces ratissures, le levain de la cuisson prochaine : on y ajoute le double de farine & de l'eau froide, pour former une pâte ferme, qu'on laisse dans le lieu le plus frais de la maison, enfermée dans un panier ou corbeille d'osier, saupoudrée de petit son ou de farine, afin que la pâte ne s'attache pas au fond. On laisse ce panier exposé à l'air libre dans les temps chauds ; on l'enveloppe d'une couverture, & on le tient chaudement quand il fait froid.

Moyen de se procurer le levain de la cuisson prochaine.

Au bout de deux heures, ou environ, que la pâte est dans les paniers, on va voir si la fermentation est au degré qu'on le desire : & on s'apperçoit que la pâte a assez levé, quand elle a acquis un volume considérable, & qu'elle résiste aux doigts qui la pressent, sans se rompre à la surface.

Caractères auxquels on reconnoît que la pâte est assez levée.

Lorsque la pâte est levée, comme nous venons de le dire, elle est en état d'être mise au four, dont la chaleur doit être telle, qu'en jettant une pincée de farine à l'entrée, elle roufisse sur le champ. C'est-là qu'en se cuisant, la pâte se dilate encore davantage, par la raréfaction de l'air & de la substance spiritueuse renfermée entre ses parties. Elle forme un pain tout rempli d'yeux, par conséquent léger & totalement différent des masses lourdes, compactes, visqueuses & indigestes, qu'on obtient en faisant cuire la pâte de farine, qui n'a pas levé.

Degré de chaleur que doit avoir le four.

Le pain reste dans le four un temps proportionné à sa

Combien

*ments* dont ils feront usage soient solides, & que ces personnes fassent très-souvent de l'*exercice* en plein air.

Les personnes qui abondent en sang;

Ceux qui abondent en *sang*, doivent être scrupuleux dans l'usage des nourritures trop succulentes : ils doivent éviter les mets salés, les *vins généreux*, la *biere* forte, &c. Leur nourriture doit ne consister, le plus souvent, qu'en *pain* & en substances *végétales*, & leur boisson doit être de l'eau, du *petit-lait* ou de la *biere*.

Celles qui sont grasses;

Les personnes grasses doivent éviter toutes les substances grasses & *huileuses*. Elles doivent man-

de temps le pain est à cuire, & comment on reconnoît qu'il est bien cuit.

grosseur. En général, plus le *pain* est blanc, moins il est long à cuire : c'est environ une heure & demie pour la pâte la plus ferme, & trois quarts d'heure pour celle qui est la plus légère. On s'apperçoit que le *pain* est cuit, quand, en frappant dessus du bout du doigt, il résonne avec force, & lorsque la baïsure, pressée par la main, revient comme un ressort.

Le pain chaud doit être exposé à l'air.

Les *pains*, hors du four, doivent être mis à l'air libre, & jamais renfermés, qu'ils ne soient parfaitement refroidis.

Caractere du pain fait avec la levure de biere.

Le *pain* fait avec la *levure de biere*, est le plus délicat; mais, s'il est bon le premier jour, le lendemain il est sec, gris, amer, & très-souvent désagréable. Voilà pourquoi le *pain* mollet, qui est fait avec cette *levure*, n'est pas de garde.

Nous avons réformé cette note sur l'excellent Ouvrage de M. PARMENTIER, intitulé : *Le parfait Boulanger*, qu'il seroit à souhaiter que toutes les personnes de Province possédassent : il seroit au moins à desirer qu'elles en eussent l'abrégé, qu'il en a donné lui-même, sous le titre d'*Avis aux bonnes Ménageres des Villes & des Campagnes*. On y trouvera les détails les plus intéressants & les plus utiles sur ce qu'on doit penser de la *levure*, dont on fait usage, sur-tout dans les Villes où il y a des Brasseries; sur le son & le *sel*, qu'on introduit dans la pâte; sur la forme que doivent avoir le four, le pétrin, &c : objets dont nous sentons toute l'importance, mais que nous n'avons pu placer ici, à moins que nous n'eussions transcrit tout l'Ouvrage; & nous sommes forcés de nous concentrer dans le cercle étroit du nécessaire.

ger souvent des *raves*, de l'*ail*, des *épices*, & tout ce qui peut exciter, favoriser la *transpiration* & l'*urine*. Elles boiront de l'*eau*, du *café* (8),

(8) Le *café* est un stimulant puissant, qui irrite fortement les *fibres*, par son *huile amère & aromatique*. Ces qualités doivent en faire bannir l'usage ordinaire, qui est véritablement pernicieux. Cette irritation journalière des *fibres* de l'*estomac*, détruit à la fin leur force. Elle entraîne la *muco-sité* de ce *viscère* : les *nerfs* sont irrités ; ils acquièrent une mobilité singulière ; les forces se détruisent, & l'on tombe dans les *fièvres lentes*, & dans une foule de maux, dont, trop souvent, on cherche à se cacher la cause, & qui sont d'autant plus difficiles à détruire, que cette *âcreté*, alliée à une *huile*, paroît non-seulement infecter les *fluides*, mais encore adhérer aux *vaisseaux*.

Pourquoi l'usage habituel du café est dangereux.

Il faut pourtant avouer qu'il nuit moins que le *thé*, dont nous avons parlé ci-devant, pages 168 & suiv. de ce Vol. ; 1°. parce qu'on ne le prend jamais à si grande dose ; 2°. parce qu'il contient une farine *digestible* & nourrissante. Ces qualités, jointes à son *huile amère & aromatique*, lui mériteroient une place distinguée dans les *Pharmacies*, à la tête des *stomachiques*, dont il seroit le plus agréable & un des plus puissants. Mais il ne faut le prendre que rarement : alors il réjouit ; il brise les matières 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 en faut croire les *Gens de lettres*.

Propriétés du café.

Ses avantages, quand il est pris rarement,

Le *lait* diminue un peu l'irritation que le *café* occasionne, mais n'en détruit pas tous les mauvais effets ; ce mélange en a même qui lui sont particuliers. Je connois des personnes qui digèrent parfaitement le *lait* seul, même le *lait coupé* avec de l'*eau*, & à qui le *café à l'eau*, pris de temps à autre, ne cause aucun inconvénient : ces personnes cependant éprouvent des *coliques d'estomac* & d'*entrailles*, plus ou moins fortes, quand elles prennent du *café au lait*.

Inconvénients particuliers au café au lait.

D'après ces idées, c'est à la prudence à guider dans l'usage du *café* : mais, comme le dit fort bien l'Auteur, s'il peut être nécessaire à quelqu'un, c'est aux personnes grasses, qui ont les *fibres* molles, & qui ont besoin de temps en temps

A qui le café convient de préférence.

du *thé*. Elles doivent prendre beaucoup d'*exercice* & peu dormir.

Les maigres; Celles qui sont maigres suivront un *régime* contraire.

Celles qui sont sujettes aux aigreurs & aux rapports alkalescents; Les personnes, sujettes aux *acidités*, ou chez qui les *aliments* excitent des *aigreurs* dans l'*estomac*, doivent faire leur principale nourriture de viande. Celles, au contraire, qui ont des rapports qui tendent à l'*alkalescence*, doivent sur-tout user de substances *végétales acides*.

Les gouteux & les vaporeux. Les *goutteux*, ceux qui sont attaqués d'affaifement & de l'*affection hypocondriaque*, les femmes malades & affectées de l'*affection hystérique*, doivent éviter toutes substances *venteuses*; toutes celles qui sont *visqueuses* ou de difficile *digestion*; tout ce qui est salé ou fumé; tout ce qui est *austere*, *acide* & propre à *s'aigrir* sur l'*estomac*: leur nourriture doit être légère, maigre, *rafraîchissante* & de nature relâchante.

Le régime doit être proportionné à la manière de vivre. Le *régime* doit être proportionné, non-seulement à l'âge & au *tempérament*, mais encore à la manière de vivre. Un homme sédentaire & un homme de Lettres, doivent moins manger que ceux qui s'occupent à travaux pénibles, en plein *air*. La plupart des *aliments* qui digèrent très-bien dans l'*estomac* d'un paysan, pourroient être *indigestes* pour celui d'un citadin; & ce dernier pourroit vivre de ce qui, à peine, sustenteroit le premier.

Il ne doit pas être trop uniforme. Pourquoi? Le *régime* ne doit point être trop uniforme. L'usage constant d'une même espèce d'*aliments*, peut avoir de mauvais effets. C'est une leçon que nous donne la Nature, qui a tant varié les ali-

---

d'un *stimulant*, &, comme il le dit ensuite, c'est un *poison* pour les personnes maigres.

ments, & qui a donné aux hommes, du goût pour différentes especes de nourritures.

Ceux qui sont attaqués d'une Maladie particulière, doivent éviter les *aliments* qui peuvent tendre à l'augmenter. Par exemple, les *goutteux* ne doivent point boire de *vin*, ne doivent point user de mets forts & succulents, & doivent fuir tous les *acides*. Ceux qui sont attaqués de *gravelle*, doivent s'interdire tous les *aliments austeres* & *astringents*, & les *scorbutiques* doivent s'interdire toute substance *animale*, &c.

Régime des personnes attaquées de quelque Maladie particulière.

Dans le premier âge de la vie, les *aliments* doivent être légers, mais nourrissants, & répétés souvent. Les *aliments* solides & qui ont un certain degré de ténacité, sont les plus convenables pour l'âge moyen. L'homme qui est sur son déclin, semble approcher du premier âge, & il demande le *régime* de cette période; les *aliments* doivent donc être légers, & plus *délayants* que ceux de l'âge moyen, & même répétés plus souvent.

Aliments qui conviennent aux enfants, aux adultes & aux vieillards.

Il ne suffit pas, pour la santé, que le *régime* soit sain; il faut encore qu'il soit réglé. Il y en a qui pensent qu'un long jeûne répare les excès: mais bien loin de raccommo-der la machine, il la rend ordinairement pire. L'*estomac* & les *intestins*, trop distendus par les *aliments*, perdent leur *ton*, & un long jeûne les rend foibles & les gonfle de *vents*. C'est ainsi que la gourmandise ou l'abstinence détruisent également les *puissances digestives*.

Il est important que le régime soit réglé. Pourquoi?

Il est nécessaire de prendre des *aliments* plusieurs fois par jour, non-seulement pour réparer les pertes que le corps fait continuellement, mais encore pour entretenir les humeurs dans leur état sain, & pour conserver leur douceur. Nos hu-

Il faut prendre des aliments plusieurs fois par jour. Pourquoi?

meurs , même dans l'état de la meilleure fanté ; ont une tendance à la *putridité* , si l'on ne les répare point par des *aliments* frais , souvent répétés. Lorsqu'on reste trop long-temps sans en prendre , la *putréfaction* s'ensuit bientôt & occasionne des *fièvres* dangereuses , (comme nous l'avons fait voir ci-devant , note 3 , pag. 108 & suiv. de ce Vol.) Les repas réglés sont donc nécessaires. On ne peut jouir d'une parfaite fanté , si les *vaisseaux* sont sans cesse surchargés de substance nutritive , ou si les humeurs sont trop long-temps sans être renouvelées par un *chyle* nouveau.

Le jeûne est nuisible aux jeunes gens & aux vieillards.

Le jeûne forcé est singulièrement nuisible aux jeunes gens : il vicie leurs humeurs ; il s'oppose à leur accroissement & les empêche de se fortifier. Il n'est pas moins dangereux pour les vieillards. Presque toutes les personnes âgées sont sujettes aux *vents*. Le jeûne , non-seulement fomente cette Maladie , mais encore la rend dangereuse , & quelquefois funeste. Ces personnes , dans le temps que leur *estomac* est vuide , sont souvent attaqués de *vertiges* , de maux de tête , de foiblesse. On peut remédier à cet accident par un peu de pain avec un verre de *vin* , ou par quelque autre *aliment* solide.

Les vieillards ne doivent point rester long-temps sans manger. Pourquoi ?

Il est plus que probable que la plupart des morts subites , si fréquentes parmi les vieillards , sont dues à un jeûne trop long , qui épuise les forces & occasionne des *vents*. Nous devons donc conseiller à ces personnes de ne jamais rester trop long-temps sans manger. Presque tout le monde ne prend qu'une tasse de *thé* & un morceau de pain , depuis neuf heures du soir , jusqu'à deux ou trois heures après midi. Ces personnes peuvent être regardées comme jeûnant les trois quarts de la journée. Cette conduite ne peut manquer de



ruiner l'appétit, de procurer une mauvaise qualité aux humeurs & des vents dans les intestins : accidens que l'on peut prévenir par un déjeûné solide.

C'est un usage fort ordinaire de déjeûner légèrement & de souper beaucoup. On doit faire tout le contraire. Quand on soupe tard, on ne doit manger à ce repas que des *aliments* légers; mais le déjeûner doit toujours être solide. Si l'on soupe légèrement, qu'on aille se coucher aussi-tôt après, & qu'on se leve le lendemain de bonne heure, on aura assurément grand appétit pour le déjeûner, & on doit le satisfaire convenablement (9).

Le souper doit être léger; mais le déjeûner doit être solide.

(9) Deux raisons ont conduit M. BUCHAN à donner ce conseil. La première, 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 : le grincement de dents, toujours plus fort quand on a beaucoup soupé, & qui arrive à beaucoup d'enfants, même à plusieurs adultes, pendant le sommeil, prouve cette plénitude du *cerveau*. La seconde, relative à quelques personnes, sur-tout aux *Gens de lettres*, est que le sommeil, chez ces personnes, étant fort léger, s'il y a dans l'*estomac* beaucoup d'*aliments*, ils forment un principe d'*irritation*, qui, tenant tous les *nerfs* dans un état d'agitation, trouble absolument le repos. Ces personnes ne sont pas éveillées, parce qu'elles n'en ont pas la force; mais elles ne dorment pas, parce qu'elles ne peuvent jouir de ce calme profond, qui forme le sommeil : cet état fatigue excessivement, & ruine la santé.

Pourquoi les grands soupers sont dangereux.

Pour éviter tous ces inconvénients, il faut faire de ces soupers légers, qui, comme on le disoit de ceux de PLATON, sont agréables pour le jour & pour le lendemain, & qui laissent le corps sain & l'esprit libre; au lieu qu'après un souper abondant, on a la tête embarrassée, le corps fatigué, l'esprit abattu & incapable de s'occuper avec succès. Écoutons encore HORACE : on ne peut se lasser de lire & d'admirer ce Philosophe aimable, cet excellent Poëte. « Voyez, dit-il, » les visages pâles de ces gens qui sortent d'une grande table. » Il y a plus; le corps fatigué des excès de la veille, appe-

Dangers de  
trop manger.

Il est vrai que les personnes fortes & d'une bonne santé ne souffrent pas autant du jeûne que celles qui sont foibles & délicates, mais elles courent de grands risques de son contraire, c'est-à-dire, de la réplétion. La plupart des Maladies, & sur-tout les *fièvres*, sont dues à la *pléthore* ou à la trop grande réplétion des *vaisseaux*. Les hommes forts, & ceux qui jouissent de la santé la plus parfaite, ont, en général, une plus grande quantité de *sang*, que d'autres humeurs. Quand cet état est tout-à-coup augmenté

» fantit l'esprit, & rend terrestre cette parcelle de la Divi-  
» nité, ce souffle qui nous anime; au lieu que l'homme  
» sobre se couche, s'endort & se leve plein de vigueur, pour  
» reprendre ses occupations. »

. . . . . *Vides, ut pallidus omnis*

*Cœnâ desurgat dubiâ? Quin corpus onustum*

*Hesternis vitiis animum quoque prægravat unâ;*

*Atque affigit humo divinæ particulam auræ.*

*Alter, ubi dicto citius, curata sopori*

*Membra dedit, vegetus præscripta ad munia surgit.*

HOR. Lib. II, Sat. II, v. 76 & seq.

Nous ne disons point qu'il ne faut pas souper. Pour un petit nombre de personnes qui peuvent se passer de ce repas, sans être incommodées, le plus grand nombre a l'*estomac* trop sensible, les *nerfs* trop délicats, pour pouvoir rester long-temps sans prendre d'*aliments*. Les *sucs digestifs* acquierent une *âcreté*, qui, n'étant pas enveloppée par les *aliments*, irrite l'*estomac*; & cette irritation suffit pour troubler le sommeil. Pour les ouvriers, ils font une perte trop considérable de substances, pour rester depuis le dîner jusqu'au déjeûner, sans chercher à les réparer. En général, on ne déjeûne pas assez, ou le repas appelé *déjeûner* n'est pas assez copieux. Que l'on suive le conseil de l'Auteur; que l'on fasse du déjeûné un véritable repas; que l'on dîne convenablement, & l'on pourra se contenter de prendre peu de chose à souper.

par une surcharge de nourriture trop abondante & trop succulente, les *vaisseaux* se trouvent trop distendus, & il s'ensuit des *obstructions*, des *inflammations*, &c. Aussi voyons-nous que la plupart de ces personnes sont attaquées de *fièvres inflammatoires* & *éruptives*, après un grand repas ou après une débauche.

Tout grand changement subit dans le *régime*, est dangereux. Certains *aliments*, quoique moins sains, conviennent mieux à un *estomac* qui est accoutumé depuis long-temps à les digérer, que ceux qui seroient plus salutaires, s'il n'y étoit point habitué. C'est pourquoi, quand on est obligé de changer de *régime*, on ne doit le faire que par degré; car, le passage subit, d'une vie peu nourissante à un *régime* succulent & recherché, ou de ce *régime* à un *régime* contraire, peut troubler les *fonctions animales*, au point de déranger la santé, ou même occasionner des Maladies mortelles.

Quand nous recommandons de la règle dans le *régime*, nous n'entendons point condamner toutes les petites variétés, que les occasions pourroient y apporter. Il est impossible d'éviter, dans tous les temps, de faire quelques excès jusqu'à un certain degré; & vivre trop régulièrement peut même devenir dangereux. Il est donc de la prudence de varier quelquefois, soit en plus, soit en moins, la quantité de la nourriture qu'on prend ordinairement, pourvu que l'on ait toujours la plus grande attention de ne jamais s'écarter des règles de la modération (& de la *tempérance*, comme le prescrit CELSE, par le conseil exposé ci-après, au dernier Chapitre de ce volume.

Les *aliments* sont, de toutes les parties du *régime*, celle sur laquelle on se mêle de raisonner

Tout changement subit dans le régime, est dangereux : comment il faut s'y prendre, quand on est forcé de changer son régime.

Jusqu'à quel point le régime doit être réglé.

Manière fautive dont on raisonne

sur les ali-  
ments.

avec le plus d'assurance. Il n'est point de famille qui n'ait, à cet égard, une tradition, qu'elle a reçue de ses aïeux, & qu'elle transmet à ses enfants. Il est, par exemple; des maisons dans lesquelles il n'entre pas de gibier : dans d'autres, c'est le mouton, le pigeon, &c. : dans d'autres, c'est le veau; ce sont certaines especes de poissons; c'est de la salade; certaine especes de légume, &c. : chacun conclut différemment sur les mêmes objets, & chacun se croit fondé, ou veut persuader qu'il l'est. C'est qu'on n'a jamais voulu raisonner que d'après le goût particulier qui entraîne, comme malgré soi, vers tel ou tel *aliment*, ou qui fait que tel ou tel *aliment* répugne. Une mere qui a de la répugnance pour les *huîtres*, par exemple, ne souffrira jamais que ses enfants en mangent, tant qu'ils seront sous sa direction; & la raison qu'elle en donne, c'est que ce coquillage ne vaut rien : elle ajoutera même quelquefois qu'il fait mal.

Je connois une Dame qui n'avoit jamais mangé d'œufs, excepté probablement dans les sauces, jusqu'à l'âge de trente-cinq ans. Sa mere, qui n'en avoit point mangé non plus, n'avoit donné d'autres raisons, sinon qu'ils échauffoient; & sa fille raisonnoit de même. Enfin cette derniere devint sujette à des agacements d'*estomac*, qui revenoient assez périodiquement, & pendant lesquels elle rejettoit tout ce qu'elle prenoit, même le bouillon & le pain, qui faisoient habituellement le principal de sa nourriture. Les bons *aliments*, si utiles dans ces cas, n'étoient d'aucun secours : on étoit extrêmement embarrassé. On proposa, à plusieurs reprises, de tenter les œufs, comme un *aliment* léger, nourrissant & très-sain; mais cette femme les rejetta toujours, parce qu'étant d'une *constitu-*

tion resserrée, & étant très-persuadée qu'ils échauffoient, elle ne doutoit pas qu'ils n'empirassent son état. Cependant, dans un de ces accès, qui fut plus long qu'à l'ordinaire, ayant essayé de toutes les especes de mets, & aucun ne pouvant passer, se sentant d'ailleurs affoiblie, elle se laissa déterminer à prendre un œuf à la mouillette, qui passa bien : elle en prit un second, un troisième, qui passerent de même, & successivement ils devinrent la base de sa nourriture, au point que, depuis trois ou quatre ans, elle ne soupe presque plus qu'avec deux œufs frais ; & elle dit elle-même que, si elle n'avoit pas triomphé du préjugé qu'elle avoit reçu de sa mere, elle seroit morte de faim. Elle n'est ni plus resserrée, ni plus échauffée qu'avant qu'elle en fît usage.

On pourroit produire des observations pour chaque espece d'aliments ; mais nous nous bornerons aux suivantes. Un homme disoit & répétoit avec affectation, qu'il ne mangeoit point de veau, de quelque maniere qu'il fût accommodé, sans être dévoyé. Quelqu'un à qui ce propos parut ridicule, étant tenu par un homme bien portant, se proposa de le faire revenir de son préjugé. Il lui donna un jour un dîner, dans lequel on ne servit que du veau ; mais les plats étoient tellement masqués, que notre homme ne reconnut que le rôti. Il mangea & beaucoup de tout, excepté du dernier, auquel il ne voulut point toucher. On se doute bien qu'on ne le força point. Deux jours après, il revint dans la même maison. On lui demanda comment il s'étoit trouvé du dîner de la surveillance : il répondit qu'il l'avoit trouvé fort bon, & qu'il étoit très-bien portant. Enfin, après l'avoir fait convenir qu'il n'avoit point été dévoyé, on lui avoua qu'il n'avoit mangé que du

veau : il n'en voulut rien croire. On lui proposa de lui donner une seconde fois le même dîner, il l'accepta ; & depuis ce temps il mange du veau , comme de toute autre viande.

Un autre homme fait un souper avec trois de ses amis qui partoient pour la province. Entre autres mets , on sert de la raie : il n'avoit pas une répugnance marquée pour ce poisson ; cependant il n'en mangeoit pas volontiers : aussi n'en mangea-t-il que peu , & beaucoup des autres plats , parce qu'il est gourmand. Pendant la nuit , il eut un *vomissement* considérable : il ne manqua pas d'en accuser la raie , à laquelle il promit de ne jamais toucher. Effectivement , il y avoit renoncé , & il vouloit persuader à beaucoup d'autres de ne point manger de ce poisson , qui , à ce qu'il disoit , causoit des *indigestions* mortelles , lorsqu'il reçut une lettre d'un de ces amis voyageurs , qui lui mandoit qu'ils avoient été très-incommodés la nuit de leur départ ; qu'ils avoient eu une *indigestion* & des *vomissements* ; qu'un d'eux en étoit encore malade , & que le Médecin qu'on avoit appelé , aussi-tôt leur arrivée dans leur Ville , avoit dit qu'ils avoient été empoisonnés avec du *verd-de-gris*. On finissoit par lui demander s'il n'avoit pas été lui-même malade , & par le prier de chercher à savoir si , chez le Traiteur où ils avoient soupé , on ne trouveroit point de trace de ce fait. Il alla aussi-tôt trouver un Militaire qui prenoit ses repas chez ce Traiteur , & qui , d'après ses questions , lui dit qu'effectivement la plupart de ceux qui avoient soupé ce soir-là dans cette maison , étoient venus le lendemain , ou quelques jours après , faire des plaintes , & que le Traiteur avoit sur-le-champ fait rétamer ses casseroles.

Cet homme étoit cependant bien persuadé, avant cet éclaircissement, que c'étoit la raie qui l'avoit rendu malade. Combien de gens sont dans ce cas ! Combien qui, lorsqu'ils se trouvent incommodés après un repas, ne manquent pas d'accuser, entre tous les *aliments* qu'ils ont pris, celui qu'ils aiment le moins !

Ce n'est pas que nous ne sachions qu'il est des goûts véritablement inspirés par la Nature, d'après lesquels la répugnance pour telle ou telle espece d'*aliments* se trouve fondée, au point que la résolution la plus ferme & les efforts les plus réitérés ne peuvent venir à bout de la surmonter. Il arrive même souvent que cette répugnance naturelle a, pour objet, des *aliments*, qui seroient réellement contraires à la *constitution* & au *tempérament*. Cette inspiration de la Nature va encore plus loin dans l'état de Maladie : elle va, le plus souvent, jusqu'à indiquer l'espece de boisson, d'*aliments*, & même de *remedes* qui conviennent dans telle ou telle circonstance de la Maladie, comme nous le ferons voir, Tome II, Chapitre II, note 8.

Il n'est pas douteux qu'en état, & de santé, & de Maladie, cette inspiration ne doive être respectée, puisqu'on ne pourroit la braver impunément. Mais, avant que de prendre un parti décidé, il faut que l'on soit certain qu'il est fondé ; & cette certitude ne peut s'acquérir que par l'expérience. Il paroît donc raisonnable, quand on se porte bien d'ailleurs, & que l'*aliment* offert est un de ceux dont la plupart des hommes font tous les jours usage avec sûreté ; il paroît, dis-je, raisonnable alors de ne le rejeter qu'après en avoir essayé une, deux & même trois fois.

De tous les  
aliments ser-  
vi journalle-  
ment sur nos  
tables, il n'y  
en a pas de  
mauvais par  
eux-mêmes.

Car soyons bien persuadés que de tous les *aliments*, adoptés universellement, & qu'on sert journellement sur nos tables, il n'y en a pas de mauvais par eux-mêmes, & qu'ils ne le sont jamais que relativement à la *constitution*, à la disposition actuelle de celui qui les prend; & que vouloir s'abstenir par caprice, par fantaisie, &c., comme il n'arrive que trop souvent, de certaine espece d'*aliment*, c'est d'abord se priver du plaisir de varier les mets; plaisir inspiré par la Nature elle même, qui a tant varié les objets de la nourriture: c'est ensuite s'ôter une ressource, dans les circonstances où l'impossibilité de choisir ses *aliments*, parce qu'on est hors de chez soi, en voyage, &c., mettroit dans le cas de souffrir la faim, & de ne pas se nourrir convenablement; source de Maladies sans nombre, (comme on l'a fait voir ci-devant, note 3, pages 108 & suivantes de ce Volume).





## C H A P I T R E I V.

## De l'Air.

**L'**AIR *mal-sain* est une cause très-ordinaire de Maladies. Il y a très-peu de personnes qui soient en garde contre les dangers auxquels cet *air* expose. Les hommes, en général, donnent quelque attention à ce qu'ils mangent & à ce qu'ils boivent, mais rarement à l'*air* qu'ils respirent; quoique les effets de ce dernier soient souvent plus subits & plus funestes que les effets des premiers.

Il faut avoir attention à l'air que l'on respire. Pourquoi?

L'*air*, ainsi que l'*eau*, se charge des parties de la plupart des corps avec lesquels il est en contact, & souvent il est imprégné de particules si nuisibles, qu'il occasionne une mort subite, comme nous le ferons voir, Tome IV, Chap. LV, § III. Mais on voit rarement arriver de ces effets, parce que la plupart des hommes se tiennent sur leurs gardes. Les influences d'un *air mal-sain* sont en général d'autant plus nuisibles à la santé, qu'elles sont imperceptibles. En conséquence, ce seront celles dont nous nous occuperons, & nous allons tâcher d'exposer les principaux dangers auxquels elles peuvent donner lieu.

L'*air* peut devenir nuisible de plusieurs manières. Tout ce qui peut altérer, à un certain degré, sa pureté, sa chaleur, sa fraîcheur, son humidité, le rend mal-sain.

Par exemple, l'*air* trop chaud dissipe les parties *lymphatiques* du sang, exalte la *bile*, dessèche & épaisit les humeurs: delà les *fièvres bilieuses* & *inflammatoires*, le *cholera-morbus*, &c.

Effets de l'air trop chaud;

**Trop froid ;** L'air trop froid arrête la *transpiration*, donne de la rigidité aux *solides* & congele les *fluides* : delà les *rhumatismes*, les *rhumes*, les *catarres*, & autres Maladies de la gorge, de la *poitrine*, &c.

**Trop humide ;** L'air trop humide détruit l'*élasticité des solides*, produit les *tempéraments relâchés* & *phlegmatiques* : il rend les corps sujets à la *fièvre* ; il occasionne les *fièvres intermittentes*, l'*hydropisie*, &c.

**Renfermé.** Lorsque beaucoup de personnes sont rassemblées dans un même lieu, si l'air ne peut pas y circuler librement, il devient bientôt mal-sain. Aussi voit-on celles qui sont délicates se trouver facilement mal & tomber en foiblesse, dans les Eglises, dans les assemblées, dans tous les lieux où l'air se trouve dépourvu de ses qualités, par la *respiration*, par le feu, par les lumières, par toute autre circonstance semblable ( ainsi qu'on l'a fait voir ci-devant, note 1, pag. 94 & suiv. de ce Vol. ).

**Combien l'air des grandes Villes est mal-sain : moyens de le rendre salubre.** Dans les grandes Villes, tant de choses concourent à altérer l'air, qu'il n'est pas étonnant qu'il soit aussi funeste à leurs habitans. Dans une Ville, l'air est non-seulement respiré plusieurs fois, mais encore il se trouve chargé de parties *sulfureuses*, de fumée & d'autres exhalaisons. Les vapeurs qui s'élevent continuellement des substances *putrides*, des fumiers, des boucheries, &c., servent également à le corrompre.

On doit apporter tout le soin possible pour que les rues d'une grande Ville soient larges & bien percées, afin que l'air puisse y circuler librement. On ne doit pas avoir moins d'attention à ce qu'elles soient tenues propres ; rien ne contribue davantage à altérer l'air & à le corrompre, que la malpropreté des rues.

**Les Cimetières corrompent l'air** Il est très-commun, dans ce pays, de voir des cimetières au milieu des Villes fort peuplées. Que

cet usage soit dû à une ancienne superstition, ou à l'agrandissement des Villes, c'est ce qu'il est peu important de savoir : quelle qu'en soit la cause, l'effet en est mauvais. Il n'y a que l'habitude qui puisse nous faire passer sur cet usage : elle rend souvent sacrées les coutumes les plus ridicules & les plus pernicieuses. Ce qu'il y a de certain, c'est que des milliers de cadavres, qui sont en *putréfaction* sur la surface de la terre, dans des lieux renfermés, corrompent nécessairement l'*air* ; & cet *air*, quand il est respiré, ne peut manquer de produire des Maladies (a).

des Villes.  
Pourquoi ?

Enterrer les morts dans les Eglises, est une pratique encore plus détestable. L'*air* des Eglises est déjà mal-sain, & les vapeurs des cadavres en pourriture, le rendent encore pire. Les Eglises sont en général anciennes, & leurs voûtes sont bâties en arcades. Elles sont rarement ouvertes plus d'une fois par semaine ; l'*air* n'y est point purifié par le feu ; il n'y est point renouvelé par l'ouverture des fenêtres, & elles sont rarement propres. De là l'humidité, la rancidité, odeur mal-saine qui se joint avec celle des corps enterrés dans l'Eglise, & la rend un lieu dangereux pour les personnes foibles & valétudinaires.

Les sépultures corrompent l'air des Eglises, déjà mal-saines par elles-mêmes.

On pourroit parer, jusqu'à un certain point, à tous ces inconvénients, en défendant qu'on enterrât dans les Eglises, en les entretenant propres, en y facilitant une libre circulation d'*air* frais, en

Moyens de rendre l'air des Eglises salubre.

---

(a) Dans presque tout l'Orient, c'étoit la coutume d'enterrer les morts à quelque distance des Villes. C'étoit aussi celle des Juifs, des Grecs, & même des Romains. Il est bien étonnant que les parties Occidentales de l'Europe n'aient point suivi leur exemple, dans un usage aussi recommandable.

ouvrant, soit des portes opposées, soit des fenêtres, &c. (1).

(1) Nous n'avons pas de pareils reproches à faire à nos Eglises, du moins à celles des Villes. La propreté regne dans toutes : elles sont ouvertes, pour la plupart, toute la journée à la vénération des Fideles ; & elles sont toutes, sur-tout les modernes, fournies de vastes fenêtres, au moyen desquelles l'air est sans cesse renouvelé. Il seroit à souhaiter que celles des campagnes pussent jouir des mêmes avantages. Il y en a, de ces dernières, qui ne sont ouvertes qu'une fois par semaine ; quelques-unes d'entr'elles ne le sont que certains jours de l'année, & même qu'un seul jour dans l'année. Il n'est personne, qui, en entrant dans ces Eglises ou Chapelles, n'ait éprouvé les inconvénients que M. BUCHAN reproche aux Eglises d'Angleterre : l'humidité & la rancidité en chassent tous ceux qui en approchent, pour peu qu'ils soient délicats.

Mais ce que nous avons à reprocher à nos Eglises, c'est d'être entourées de cimetières, & de servir de sépultures. Il y a quelques années que la voix de plusieurs Citoyens s'est élevée contre cet abus, préjudiciable à la santé. Le Gouvernement a même paru s'en occuper, jusqu'à ordonner qu'on transportât les cimetières hors des Villes, & qu'on n'enterrât plus dans les Eglises. Des raisons, sans doute plus fortes que celles qui avoient porté à donner cette loi sage & utile à toute la Nation, en ont arrêté l'exécution.

Depuis la première édition de cet Ouvrage, plusieurs Provinces se sont empressées d'adopter cette Loi. Le célèbre Archevêque de Toulouse, Monseigneur LOMÉNIE DE BRIENNE, a rendu un Mandement, le 23 Mai 1775, homologué au Parlement de sa Province, le 31 du même mois, par lequel, triomphant des préjugés qui sembloient s'opposer à l'utilité publique, il défend, sous quelque prétexte que ce soit, d'enterrer dans les Eglises de son Diocèse ; & il donne lui-même l'exemple, en ordonnant que sa sépulture & celle de ses successeurs, soit transférée hors de sa Cathédrale.

Le roi a donné une Déclaration, le 19 Novembre 1776, enregistrée au Parlement de Rouen, le 24 Mars 1778, par laquelle il est ordonné, que nulle personne, à l'exception des Archevêques, Evêques, Curés, Patrons des Eglises & Fondateurs des Chapelles, ne pourra être enterrée dans les Eglises, ni dans les Chapelles publiques ou particulières ; &

L'air qui séjourne long - temps dans un lieu , devient mal-sain. Aussi les malheureux enfermés

Effets de  
l'air qui sé-  
journe dans

l'exception ne pourra avoir lieu ; savoir , pour les Archevêques & Evêques , que dans leurs Cathédrales ; les Curés , dans leurs Eglises Paroissiales ; les Patrons , dans l'Eglise dont ils sont Patrons ; & les Fondateurs , dans les Chapelles par eux fondées ; sous la condition expresse qu'il sera construit , si fait n'a été , dans les Eglises ou Chapelles , des caveaux pavés de grandes pierres , tant au fond qu'à la superficie ; que les caveaux auront au moins soixante-douze pieds quarrés en dedans d'œuvre , & que l'inhumation ne pourra être faite qu'à six pieds en terre , au-dessous du sol intérieur.

Les autres personnes , qui ont actuellement droit d'être enterrées dans les Eglises dont dépendent des Cloîtres , pourront jouir de ce droit , pourvu que les Cloîtres restent ouverts , & qu'il y soit pareillement construit des caveaux semblables à ceux ci-dessus spécifiés. A l'égard de celles qui ont droit d'être enterrées dans les Eglises , dont il ne dépend aucun Cloître , elles ne pourront être enterrées que dans les Cimetieres , avec faculté d'y choisir un lieu particulier ; mais cette permission ne sera accordée qu'aux seules personnes qui ont un droit acquis , & non autrement.

Les Religieux & Religieuses , même les Chevaliers & Religieux de l'Ordre de Malte , ne pourront également être enterrés que dans des Cloîtres ouverts , & à la charge de la construction de caveaux proportionnés au nombre de ceux qui doivent y être enterrés.

En conséquence des précédentes dispositions , les Cimetieres seront aggrandis , s'ils se trouvent trop petits , & seront , autant que les circonstances le permettront , portés au-delà de l'enceinte des Villes. Il est permis aux Villes & Communautés , qui se trouveront dans ce dernier cas , d'acquérir le terrain nécessaire , dérogeant , à cet effet , à l'Edit du mois d'Août 1749 : se réservant Sa Majesté de pourvoir sur ce qui concerne les Cimetieres de la Ville de Paris , d'après les Mémoires qui seront incessamment remis par toutes les personnes intéressées. Il y a déjà long-temps que l'on n'enterre plus dans le Cimetiere des Innocents , qui , aujourd'hui , forme une place qui sert de Marché ; & l'on dit que chaque Paroisse a ordre d'acquérir un terrain hors des Fauxbourgs , pour y construire un Cimetiere.

les Prisons &  
dans les de-  
meures des  
pauvres Ha-  
bitants des  
Villes.

dans les prisons, non-seulement y contractent des *fièvres malignes*, mais encore les communiquent souvent aux autres; & les demeures ou cachots, car je ne puis donner le nom de maison aux habitations des pauvres dans les grandes Villes, ces cachots, dis-je, ne sont pas plus sains que les prisons. Ces demeures basses, mal-propres, ne sont que des magasins d'*air* corrompu, & des repaires de Maladies *contagieuses*. Ceux qui le respirent, jouissent rarement d'une bonne santé, & leurs enfants meurent communément jeunes. Les personnes qui sont à portée, par leur fortune, de se choisir une maison, doivent toujours avoir la plus grande attention à ce qu'elle soit ouverte à l'*air* libre.

Une maison  
ne peut être  
saine, si l'*air*  
n'y circule  
librement.

Les moyens sans nombre, que le luxe a imaginés pour rendre les maisons chaudes & bien fermées, ne contribuent pas peu à les rendre mal-saines. Une maison ne peut être saine, à moins que l'*air* n'y ait une libre circulation. Elle doit donc être tous les jours exposée à un courant d'*air*, par le moyen de deux portes ou fenêtres opposées (2).

Les lits ne  
doivent être  
refaits qu'a-  
près avoir  
été exposés à  
l'*air* toute la  
journée.

Les lits, au lieu d'être refaits dès qu'on en est sorti, doivent être découverts & exposés à l'*air* d'une porte ouverte toute la journée. On en dissipe

---

(2) Ne nous plaignons donc pas que, depuis quelques années, les Architectes multiplient si fort les fenêtres & les portes des bâtiments qu'ils élevent. Ce ne seront jamais les Médecins qui leur en feront des reproches. Il est vrai que toutes ces ouvertures privent les appartements nouveaux de certaines commodités qu'on trouvoit dans les anciens. Mais si les maisons sont moins commodes, elles sont certainement plus saines. C'est aux Architectes à chercher les moyens de concilier la commodité avec la salubrité.

les vapeurs nuisibles, & on contribue par-là à la conservation de la santé.

Dans les Hôpitaux, dans les Prisons, dans les Vaisseaux, &c., où l'on ne peut convenablement employer ces moyens, il faut se servir du *ventilateur*. La méthode de chasser l'*air* corrompu & d'introduire de nouvel *air*, par le moyen des *ventilateurs*, est l'invention la plus salutaire, & sans contredit, la plus utile de toutes celles que l'on doit à la Médecine moderne. Les *ventilateurs* sont susceptibles d'un usage universel : ils procurent des avantages sans nombre, soit pour la conservation de la santé, soit pour la guérison des Maladies.

Utilité du ventilateur dans les Hôpitaux, les Prisons, les Vaisseaux, &c.

( Il ne faut être ni Médecin, ni Physicien, pour connoître la nécessité de la bonne constitution de l'*air* & de son renouvellement. Investis de toutes parts par ce *fluide* pénétrant & actif, qui s'insinue au-dedans de nous-mêmes par différentes voies, & dont le ressort est si nécessaire au jeu de nos *poumons* & à la *circulation* de nos liqueurs, pourrions-nous ne pas nous ressentir de ses altérations? L'humidité & les exhalaisons dont il se charge, diminuent son *ressort*, & la *circulation* des *fluides* s'en ressent comme nous l'avons fait voir, note 1, pag. 94 de ce Vol.

Rien n'est donc plus avantageux que de chercher les moyens de corriger ces défauts. S'ils sont préjudiciables aux personnes en santé, combien ne sont-ils pas plus nuisibles à celles qui sont malades, & sur-tout dans les Hôpitaux? Aussi se sert-on du *ventilateur* avec succès dans l'Hôpital de Winchester & dans plusieurs autres.

L'usage du *ventilateur* n'est pas borné aux seuls Hôpitaux : on peut l'introduire dans les Mines les plus profondes; dans les Caves, où certains ouvriers

Autres avantages du ventilateur.

sont forcés de travailler ; dans les Salles de Spectacles , où les spectateurs sont si souvent incommodés , lorsque les assemblées sont nombreuses , soit par rapport à la *transpiration* qui corrompt l'*air* , soit par les lumières qui l'échauffent. On peut encore l'introduire dans les Vaisseaux , dans lesquels les vapeurs , qui s'exhalent sans cesse des corps de ceux qui composent l'équipage , empoisonnent l'*air* , & causent la plupart des Maladies auxquelles sont sujets les *Marins* ; enfin dans les Prisons , où l'on éprouve les mêmes accidents. Le *ventilateur* est , de tous les moyens que l'on a imaginés jusqu'ici , le plus propre à conserver le *blé* , à l'empêcher de s'échauffer , à le préserver des infectes ).

Dangers de l'air des mines , des puits , des caves , &c. , fermés depuis long-temps.

L'*air* qui séjourne dans les mines , dans les puits , dans les celliers , dans les caves , &c. , est très-dangereux : on doit éviter cette espece d'*air* comme le *poison* le plus subtil. Ses effets sont souvent aussi prompts que ceux de la foudre. On doit donc apporter la plus grande précaution en ouvrant les celliers qui ont été long-temps fermés , & en descendant dans les puits profonds ou dans les mines , sur-tout s'il y a long-temps qu'ils n'ont été ouverts (b).

La chambre à coucher doit être grande. Pourquoi ?

La plupart de ceux qui ont de grands appartements , choisissent la plus petite chambre pour coucher ; cette conduite est très-imprudente. Leur

---

(b) On entend parler tous les jours de gens qui sont morts dans des puits , ou dans tout autre endroit , dont l'air est stagnant. Ces accidents pourroient être prévenus , par la seule attention d'y introduire une chandelle allumée , & de se garder d'y descendre si elle vient à s'y éteindre. Cette précaution , toute simple , est cependant très-peu en usage. ( Nous en avons déjà parlé , pages 98 & suiv. de ce Vol. )



chambre à coucher doit toujours être la plus aérée , parce qu'elle n'est ordinairement occupée que la nuit , lorsque les portes & les fenêtres sont fermées. Si on y allume du feu , le danger est encore plus grand. On a vu des personnes être étouffées pour s'être endormies dans de petites chambres où il y avoit du feu.

Ceux qui sont obligés , pour leurs affaires , de passer le jour dans les Villes , doivent , s'il est possible , aller coucher à la campagne. Si on respire un bon *air* pendant la nuit , on réparera , en quelque sorte , les effets du mauvais *air* que l'on a respiré dans le jour. Cette pratique auroit un plus grand effet pour la conservation des Citoyens , qu'on ne se l'imagine.

Moyens de  
suppléer au  
mauvais air  
qu'on respire  
dans les Vil-  
les.

Les personnes délicates doivent , autant qu'il est possible , éviter l'*air* des grandes Villes. Il est particulièrement nuisible aux *asthmatiques* & aux personnes attaquées de *consomption*. Ces personnes devroient fuir les Villes , comme on fuit la *peste*. Les *hypocondriaques* sont également incommodés de l'*air* des Villes. J'ai souvent vu de ces personnes tellement malades dans les Villes , qu'il paroïssoit impossible qu'elles pussent vivre longtemps , & qui cependant , envoyées à la campagne , ont été rétablies sur-le-champ. J'ai fait la même observation sur les femmes *hystériques* & *vaporeuses*. Il est vrai qu'il y a beaucoup de personnes qui ne sont pas dans le pouvoir de changer d'habitation ; pour y chercher un meilleur *air* !

Qui sont  
ceux qui doi-  
vent sur-tout  
fuir l'air des  
grandes Vil-  
les.

Tout ce que nous pouvons conseiller à ces dernières , est de sortir aussi souvent qu'il leur est possible , pour prendre l'*air* ; d'ouvrir leurs maisons , & d'y faire circuler un *air* nouveau ; d'avoir soin d'entretenir leurs appartements très-propres.

Ce que  
doivent faire  
ceux qui ne  
peuvent  
point quitter  
les Villes.

Il étoit nécessaire autrefois , pour la sûreté ; d'entourer les Villes , les Colléges , & même les simples maisons , de hautes murailles. Cette nécessité , en s'opposant à la libre circulation de l'*air* , ne manquoit jamais de rendre ces lieux humides & mal - sains. Comme les murailles sont devenues inutiles dans la plus grande partie de ce pays , il faut qu'elles soient jettées bas , & employer tous les moyens possibles pour donner une libre circulation à l'*air*. Une attention convenable à l'*air* & à la *propreté* , fera plus pour la conservation de la santé , que tous les efforts des Médecins.

Inconvé-  
nients qui ré-  
sultent des  
bois plantés  
trop près des  
maisons , des  
Châteaux ,  
&c.

On tend encore à rendre l'*air* mal-sain , quand on environne une maison de plantations ou de bois épais. Les bois , non-seulement s'opposent au libre courant de l'*air* , mais encore ils fournissent une grande quantité d'exhalaisons aqueuses , qui le rendent constamment humide. Un bois est très-agréable à une certaine distance d'un Château ; mais il ne doit jamais être planté trop près , surtout dans un pays plat. La plupart des Châteaux de l'Angleterre sont mal-sains , à cause de la grande quantité de bois qui les entourent.

Les maisons  
situées dans  
les lieux ma-  
récageux ,  
près des lacs ,  
&c. , sont  
mal-saines.

Les maisons situées dans des pays bas & marécageux , ou près de grands lacs , sont également mal-saines. Les eaux dormantes rendent l'*air* humide , & le chargent d'exhalaisons *putrides* : delà les Maladies les plus dangereuses & les plus funestes. Ceux qui sont forcés d'habiter des lieux marécageux , doivent choisir celui qui l'est le moins : ils ne doivent prendre que de bonnes nourritures & avoir l'attention la plus stricte à la *propreté*.

Résumé  
des différents  
airs nuisibles  
à la santé.

( Le meilleur *air* , dit GALIEN , est celui qui est le plus pur ; celui qui n'est pas chargé de

ces vapeurs humides & pesantes qui s'élevent des marais & de tout amas d'eaux croupissantes, qui n'est point infecté des exhalaisons funestes qui sortent des cavernes, comme à *Sardes* & à *Hiérapolis*. L'air, auquel les égoûts des grandes Villes, ou le voisinage d'une armée, ou la mauvaise odeur des cadavres ou des fumiers, auront communiqué quelques mauvaises qualités, doit être mal-sain, & sur-tout proscriit pour les malades. Celui, que le voisinage d'un lac ou d'une riviere rend épais, de même que celui qui, concentré entre des montagnes, n'est jamais agité par les vents, est nuisible à la santé. Cet air, semblable à celui qui est renfermé dans les maisons inhabitées, prend une odeur de pourriture & de moisi, corrompt & suffoque. Tous ces différents airs sont funestes à tout âge. *ORIB. Collect. Lib. IX, Cap. I.*)

Si l'air frais est nécessaire pour les gens en santé, il doit l'être, à plus forte raison, pour les personnes malades, qui souvent ont perdu la vie parce qu'elles en ont manqué. Il n'y a personne qui ne dise que les malades doivent être tenus très-chaudement; & ce conseil est, en général, si bien suivi, qu'on peut à peine entrer dans la chambre d'un malade, sans être près de suffoquer, tant l'air qu'on y respire est échauffé: à combien plus forte raison le malade lui-même doit-il en être incommodé?

Il n'y a pas de remede aussi salutaire à un malade, que l'air frais. C'est le plus puissant cordial, s'il est administré avec prudence. Nous ne disons pas cependant qu'on doive ouvrir les portes & les fenêtrés inconsidérément sur un malade: l'air frais ne doit être introduit dans sa chambre que graduellement, &, s'il est possible, en ouvrant les fenêtrés d'une chambre voisine.

L'air frais n'est pas moins utile aux malades qu'aux gens en santé.

C'est le plus puissant cordial pour les malades.

Moyens  
de rafraîchir  
l'air que res-  
pire un ma-  
lade.

On peut très-bien rafraîchir la chambre d'un malade, & récréer le malade lui-même, en aspergeant souvent le lit & le plancher avec du vinaigre, du jus de citron, &c., ou d'autres acides végétaux forts.

(A tous ces moyens, qui sont excellents, ajoutons ceux que propofoient les anciens; ils ont certainement leur prix. Voici ce que dit à ce sujet ALEXANDER TRALLIANUS, Lib. XII, Cap. IV. Ce n'est pas assez de procurer au malade tous les rafraîchissans, que nous avons sous la main, nous devons encore nous appliquer à changer, par quelque moyen, la constitution de l'air qui l'environne, & à lui donner une qualité qui conspire à notre but. Ainsi, si l'on est en été, on fera coucher le malade dans quelque lieu bas, mais sec, & l'on aura soin de faire arroser le plancher d'eau fraîche. De l'eau qui tomberoit alternativement d'un vaisseau dans un autre, non-seulement rafraîchiroit l'air par les particules qui s'en exhaleroient, mais inviteroit encore au sommeil par son murmure égal & continuel.

En changeant la constitution de l'air, il seroit beaucoup plus avantageux de le rendre tel, qu'il fortifiât le corps en le rafraîchissant; ce que l'on effectueroit en grande partie, en jonchant le plancher de roses, de joubarbe, de ronces, des branches de lentisque, & de toutes les plantes dont la propriété sera de fortifier en rafraîchissant. Un air ainsi tempéré doit certainement être bon pour tous les malades attaqués de fièvre étiqne, & particulièrement pour ceux qui se sentent le cœur & les poumons affectés d'une chaleur brûlante comme le feu; car ces malades se trouvent moins soulagés par un régime rafraî-

chissant, que par l'inspiration d'un air frais. Au contraire, ceux qui ont le foie, l'estomac, ou quelqu'autre partie du bas-ventre sensiblement dérangée, se trouvent mieux du choix des aliments que du changement d'air. En un mot, en été, nous devons travailler à rafraîchir l'air, & le laisser, en hiver, tel qu'il est; car, quoiqu'il soit très-froid dans cette saison, il ne nuit point aux malades dont nous avons parlé d'abord. On pourvoira donc à ce qu'ils soient légèrement couverts, & à ce qu'ils ne soient point surchargés de couvertures; ce qui pourroit les conduire à la défaillance.

M. TISSOT dit, dans son *Avis au peuple*, que, s'il falloit choisir entre l'air chaud, mais renfermé, & l'air le plus froid, mais sec & toujours renouvelé, il n'y auroit pas à balancer; le dernier seroit infiniment préférable. J'ai vu souvent, ajoute-t-il, des pauvres compagnons, très-gravement malades, dans des chambres hautes, ouvertes de tous côtés, & où il geloit, se guérir aisément, pendant que ceux qui étoient mieux soignés & enfermés dans des lieux échauffés, soit par des poëles, soit autrement, périssoient cruellement. Les payfans se guériroient plus aisément, si, dès qu'ils sont malades, ils se faisoient porter dans leurs granges, dont l'air, beaucoup plus frais & plus pur que celui de leurs maisons, seroit pour eux le meilleur des remèdes. L'air, que ces hommes respirent, dans de très-petites chambres, qui renferment jour & nuit le pere, la mere, sept ou huit enfants, souvent plusieurs animaux, & qui ne s'ouvrent jamais pendant six mois de l'année, & très-rarement pendant les six autres, est, en général, si mauvais,

L'air très-froid est préférable, pour les malades, à l'air chaud.

que , si ceux qui les habitent n'alloient pas souvent au grand *air* , ils périroient en très-peu de temps.

Que l'on applique ces réflexions aux pauvres habitants des Villes , pour la plupart aussi mal logés que les payfans , mais qui n'ont pas , comme ces derniers , la ressource d'un bon *air* , & qui , de plus , sont dans la malheureuse nécessité de se fixer à des occupations sédentaires , & qu'on en tire les conséquences.)

Il est absolument nécessaire de renouveler l'air des Hôpitaux. Pourquoi ?

Dans les lieux où un grand nombre de malades sont rassemblés dans la même maison , & ce qui arrive souvent , dans la même salle , l'admission , souvent répétée , d'*air* frais , devient absolument nécessaire. Dans les Infirmeries , les Hôpitaux , &c. l'*air* y devient souvent si nuisible , faute d'être renouvelé , qu'il est plus funeste au malade que la Maladie dont il est attaqué : ce qui s'observe sur-tout quand les *fièvres putrides* , les *dysenteries* & les autres Maladies *contagieuses* exercent leurs ravages.

Les Médecins , les Chirurgiens , &c. , en retireront eux-mêmes de l'avantage.

Les Médecins , les Chirurgiens & les autres personnes employées aux Hôpitaux , doivent avoir soin , pour leur propre conservation , que ces maisons soient fournies de *ventilateurs*. Ces Ministres de la santé , obligés de passer une partie de leur vie au milieu des malades , courent le hazard de le devenir eux-mêmes , en respirant un *air* corrompu. On ne doit jamais souffrir que ceux qui sont attaqués de Maladies *contagieuses* , soient auprès des autres Malades. Tout Hôpital , toute maison destinée aux malades , doit être dans une situation favorable pour l'*air* , & à une certaine distance des grandes Villes , ( comme nous le ferons voir plus particulièrement ci-après ,

Chapitre

Chapitre X de ce Volume , qui traite de la contagion. ) ( c )

( Il est juste que toute personne , qui s'occupe de la santé des malades , pense à la sienne. Nous allons donner quelques préceptes généraux , que l'expérience a confirmés les plus sûrs , pour se garantir des *miasmes* auxquels , soit par état , soit par humanité , on s'expose auprès des malades.

Moyens dont doivent user les Médecins & ceux qui soignent les malades , pour se garantir de la contagion.

Il n'est presque point de Maladies , ( comme on le dira Chapitre X de ce Volume , ) qui ne soient *contagieuses*. Cette vérité se manifeste surtout dans les Hôpitaux & dans les Infirmeries , où il y a beaucoup de malades rassemblés dans une même salle , dans une même chambre. Or , soit dans les Hôpitaux , soit chez les malades , le renouvellement de l'air est le plus souverain des *préservatifs*.

Les Médecins en font tous les jours l'expérience. Il s'exposent impunément aux *miasmes* de la *petite vérole* , de la *rougeole* , de la *gale* , des *fièvres* , même *putrides*. S'ils ont attention que l'on renouvelle l'air qui entoure le malade , ce seul moyen leur suffit dans ces cas. Mais , comme toutes les Maladies ne sont pas *contagieuses* au même degré , ce moyen ne suffiroit pas dans toutes les circonstances , par exemple , dans les *fièvres malignes* , *pestilentielle* , &c. ; il faut alors avoir recours à des voies plus promptes.

Les *acides* , sur-tout le *vinaigre* , remplissent

---

(c) Il ne se passe presque pas d'année , qu'on n'entende dire , que quelqu'un , attaché à un Hôpital , est mort d'une Maladie gagnée auprès des malades. Cet événement malheureux ne peut être imputé qu'à la mauvaise manutention des malades , ou à une négligence impardonnable de sa propre conservation , dans celui qui en est victime.

parfaitement cette *indication* : on s'en lave la bouche plusieurs fois le jour ; on respire continuellement , auprès du malade , une éponge qui en est imbibée ; on en humecte ses habits , sur-tout sa chemise , avant de se présenter auprès des malades. Tels ont été les moyens qu'ont employés FORESTUS , PORTIUS , SYLVIUS , DIEMERBROECH , qui se trouverent obligés de secourir des malades , dans plusieurs *pestes* consécutives : ce dernier , ayant négligé un jour cette précaution , gagna la *peste*.

On emploie encore le *vinaigre* en *fumigation* , à la fumée duquel on s'expose plusieurs fois par jour ; on se frotte le corps de *vinaigre camphré* ; on porte sur ses habits un surtout de toile cirée , que l'on tient exactement boutonné ; on visite les malades à jeun , autant qu'il est possible ; on flaire un *citron* verd , piqué de *cloux* de *girofle* ; on évite avec soin de recevoir directement les vapeurs que les malades exhalent ; on crache souvent auprès d'eux : car on a observé que ceux qui n'avalent point leur *salive* , étoient moins sujets que les autres à gagner la *contagion*. On mâche des *écorces* de *citron* , d'*orange* ; quelques racines *aromatiques* , telles que celles d'*angelique* , d'*impératoire* ; ou du *masfic* , du *quinquina* , &c. , ayant soin de ne pas avaler la *salive*. On se met à un *régime* austère ; on fait usage d'*eau* bien pure ; on boit un peu de bon *vin* dans ses repas ; on prend de la *limonnade* ; on évite les *liqueurs spiritueuses* ; on vit d'*aliments* simples ; on s'interdit les ragoûts , à moins qu'ils ne soient assaisonnés avec des *acides* ; enfin , on suit à la lettre cette maxime : RIEN DE TROP.

Voilà , en peu de mots , ce qu'il convient de faire , quand on n'a pas encore gagné la *con-*



*ragion*. Qu'on se garde bien de recourir à la *saignée*, aux *purgations* : ces moyens ne sont capables que de mettre les humeurs en mouvement, & de favoriser l'action du venin dont on cherche à se garantir. Si, tandis qu'on est occupé auprès des malades, on se sentoît quelque indisposition ; si on avoit un *cours de ventre* ; une *dysenterie*, quelque *dépôt* qui vînt à *suppuration*, on doit se garder de prendre des *remedes* propres à les arrêter entièrement ; plus d'une catastrophe en a fait voir le danger. La seule précaution dont on puisse faire usage, & que l'on peut conseiller universellement, est celle de pratiquer un *cautere* au bras ou à la jambe, que l'on feroit suppurer tant que la *contagion* dureroit. L'expérience a prouvé que ce *préservatif* a réussi dans une infinité de cas. Dans l'Ukraine, on a remarqué que tous ceux qui avoient des *ulceres* ou de vieilles *plaies*, ne furent point attaqués de la *peste* qui y régna en 1738 & 1739. M. HENCIUS, Médecin Allemand, dans une *peste*, dont Venise fut attaquée en 1656, conseilla universellement l'usage du *cautere*, & son conseil produisit de grands succès. En reconnoissance, on éleva, à ce Médecin, un monument à la place Saint-Marc, avec cette inscription : *Liberator Patriæ à peste*.

Quelque simples & peu nombreux que soient les moyens que nous proposons contre la *contagion*, il n'y en a pas de plus efficaces pour s'en préserver : tous les autres sont inutiles ou dangereux. Si quelqu'un cependant se trouvoit dans la nécessité de se purger, il faudroit qu'il ne se servît que des *purgatifs* les plus doux, tels que la *crème de tartre*, la *casse*, les *tamarins*, &c. Mais, comme nous venons de le dire plus haut,

il ne faut pas qu'il se détermine à la *purgation* d'après une cause légère , puisqu'elle ne feroit que développer le venin , qu'il faut chercher au contraire à détruire : ce ne peut donc être que d'après une nécessité absolue , & jugée telle par un homme de l'art ; & même qu'après avoir usé des moyens dont nous venons de faire l'énumération.

On verra d'ailleurs , Seconde Partie de cet Ouvrage , à la fin de chacun des Chapitres ou des Paragraphes , qui traitent de Maladies graves ou contagieuses , les moyens d'en préserver les malades ; & ces moyens conviennent également à ceux qui les soignent , ou qui les approchent , pour quelque cause que ce soit. )



## C H A P I T R E V.

## De l'Exercice.

**L**A plupart des hommes gémissent sur la dure nécessité, dans laquelle ils sont, de gagner leur pain par un travail continu ; mais cela est dans l'ordre de la Nature. En effet, il est évident, d'après la structure de toutes les parties du corps humain, que l'exercice n'est pas moins nécessaire à la conservation de la santé, que les *aliments*. Aussi ceux, que la pauvreté oblige de travailler à la journée, sont-ils les hommes les plus forts & les plus heureux. Car il est rare que l'industrie ne fournisse pas à leurs besoins, & l'activité leur tient lieu de médecine.

Importance de l'exercice pour la conservation de la santé.

Les Laboureurs & ceux qui s'occupent de la culture de la terre, sont particulièrement dans ce cas. La grande population des Colonies, & la vieillesse à laquelle parviennent ordinairement les Agriculteurs de tous les pays, prouvent d'une manière évidente, que l'Agriculture est l'état le plus sain, comme le plus utile.

L'Agriculture est l'état le plus favorable à la santé.

L'homme fait paroître de bonne heure son goût pour l'exercice ; & cette inclination est si puissante, qu'un enfant qui se porte bien, ne peut être forcé au repos, même par la menace de la punition. Notre amour pour l'exercice est sans contredit la plus forte preuve que l'on puisse apporter de son utilité. La Nature n'inspire pas en vain de telles dispositions.

Preuve de l'inclination de l'homme pour l'exercice.

Une loi, qui paroît être universelle chez tous

Sans exercice on ne

peut jouir de  
la santé.

les hommes, c'est que sans *exercice* on ne peut jouir de la santé. Tous les animaux, excepté l'homme, en prennent autant qu'il leur est nécessaire.

L'homme est le seul, excepté les animaux qui sont sous sa direction, qui s'écarte de cette loi primitive : aussi s'en trouve-t-il la victime.

Effets funestes de l'inaction.

L'inaction ne manque jamais de faire tomber les *solides* dans le relâchement : delà des Maladies sans nombre. Quand les *solides* sont relâchés, ni la *digestion*, ni aucune des *secrétions* ne peuvent avoir lieu convenablement, & il en résulte les conséquences les plus fâcheuses. Combien ne doivent point être relâchées les *fibres* d'une personne, qui passe tout le jour dans un fauteuil ou sur un canapé, & toute la nuit dans un lit de duvet !

Effets dangereux de la multiplicité des voitures.

Ce n'est pas vouloir se mieux porter, que de ne sortir qu'en voiture, en chaise, &c. Ces productions du luxe sont si communes, qu'il est à craindre que les habitans des grandes Villes ne perdent à la fin l'usage de leurs jambes. On a honte actuellement de se promener, dès qu'on a les moyens de se faire porter, traîner, &c. Combien de jeunes gens, d'hommes forts & vigoureux, ne pouvant plus se remuer qu'à l'aide de leurs valets, ne paroîtroient-ils point ridicules aux yeux d'une personne qui ne seroit point familiarisée avec le luxe moderne ! Combien ne paroîtroit pas ridicule à cette même personne, un homme gros & gras, victime des Maladies, que lui a procurées le peu d'*exercice*, & obligé de se faire traîner, à six chevaux, le long des rues !

Ce n'est point la nécessité, c'est la mode qui a multiplié les voitures, devenues si communes,

Je connois des personnes, chez qui les humeurs sont en *stagnation*, faute d'*exercice*, & qui n'osent pas faire de visites, à leurs plus proches voisins, si ce n'est en carrosse ou en chaise, crainte de se couvrir de ridicule. N'est-il pas étrange, que les hommes soient assez foux, pour mépriser l'usage de leurs jambes & altérer leur santé, par pure vanité, ou par une simple condescendance à une mode ridicule ?

( Toutes les personnes qui ont équipage, dans ce pays, sont dans le cas des reproches qu'on fait ici aux Anglois. On a vu de nos Dames qui ne se sont peut-être pas promenées, à pied, vingt fois, depuis l'âge de quinze à dix-huit ans, temps où elles ont été mariées, jusqu'à la fin de leur vie. On en a vu se faire porter pour aller d'une piece de leur appartement dans une autre. On en a même vu, quoique jeunes & sans autre infirmité qu'une délicatesse imaginaire, ne vouloir point se confier à leurs jambes, même chez elles, parce qu'elles s'étoient fortement persuadées que leurs jambes n'étoient pas en état de les soutenir. Avec une telle inaction, avec une telle mollesse, quelle peut être la santé de pareilles femmes ? Quelle *constitution* pourront-elles procurer aux enfants qu'elles mettront au monde ? Aussi nos grands Seigneurs, nos fils de Financiers, & quelques-uns de nos Bourgeois, ne sont-ils que des squelettes vivants, vieux à l'âge de trente ans, que le *marasme* & l'*étéisie* tuent à quarante.

L'*exercice* est le seul moyen de rappeler tous ces gens-là à la vie. Tout le monde fait que CÉSAR, malgré la *constitution* la plus délicate, devint un héros infatigable. Il ne dut cette complexion qu'aux *exercices* du champ de Mars & de la guerre. Et

Pouvoit  
de l'exercice  
pour fortifier  
la santé.

le grand HENRI IV , à qui dut-il ce *tempérament* à l'épreuve des plus grandes fatigues & des plus grands revers , si ce n'est à l'éducation rustique qu'eut la force de lui donner son sage Aieul ?

Ce qu'on doit entendre par exercice.

Nos gens riches s'imaginent avoir fait beaucoup d'*exercice* , quand ils se sont promenés une couple d'heures dans leurs voitures bien suspendues , & sur de beaux chemins ; mais ils se trompent. Cet *exercice* n'en est pas un pour les gens en santé ; à peine peut-il être conseillé comme tel aux personnes malades. Le véritable *exercice* est celui qui met toutes les parties du corps en mouvement , & que l'on prend en plein air. Mais malheureusement les diverses especes d'*exercices* , si cultivées chez les Anciens , sont tombées tellement en discredit , que , dans presque toutes les Villes , ces hommes qu'on appelle les *honnêtes gens* , auroient presque honte de s'en amuser. Ils 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 rappellât au moins dans les établissements qui se multiplient de nos jours pour l'instruction de la jeunesse , & que la *Gymnastique* , cette partie de la Médecine qui concerne le mouvement & qui comprend tous les *exercices* du corps , pour la conservation & le rétablissement de la santé , redevînt , comme autrefois , un objet des soins des directeurs & des amusements des jeunes gens. Je comprends sous ce mot général , les jeunes personnes du sexe , dont la vie sédentaire ruine la santé , & j'ose dire même le bonheur de la société.

Raisons ridicules sur lesquelles on

Quand nous sommes appelés par des gens attaqués de Maladies dont la cause est l'inaction ,

& que nous leur conseillons l'exercice, comme le seul *spécifique* dans ces cas, nous sommes assaillis par les raisons sans nombre qu'ils nous apportent. A les entendre, presque tous sont dans des circonstances qui exigent absolument qu'ils soient sédentaires. Chez les uns, leur fortune dépend de leur assiduité à leur maison; chez les autres, c'est leur sûreté; chez ceux-ci, ce sont leurs travaux; chez ceux-là, c'est le goût de la solitude. Si, par hazard, il s'en trouve qui avouent qu'ils sont assez libres à cet égard, ils ne sont pas plus dociles; & pour couvrir leur opiniâtreté, ils ne manquent pas de s'autoriser de l'exemple de quelques hommes qui ont conservé leur santé jusques dans une vieillesse avancée, sans faire d'exercice. De ce nombre sont les *Gens de lettres*, qui s'autorisent encore de l'exemple des femmes; mais ils se font une illusion funeste.

S'il y a en effet plusieurs femmes, car malheureusement cela ne regarde pas le grand nombre, qui se portent assez bien sans prendre de mouvement, c'est, dit M. TISSOT, qu'elles ont d'autres secours qui chez elles facilitent la *circulation*; c'est que la Nature les a rendues plus susceptibles de sensations agréables; c'est qu'elle leur a donné un plus grand fonds de gaieté; c'est qu'elles causent davantage, & ce babil est une sorte d'exercice proportionné à leurs besoins; c'est qu'elles mangent la plupart moins, c'est qu'elles ne s'épuisent point par les méditations qui tuent les Savants; c'est qu'elles sont attentives à mille petits événements de société, qu'un homme absorbé dans ses travaux n'apperçoit seulement pas, & qui sont pour elles des objets assez considérables pour mettre les passions en jeu, au degré qu'il faut pour entretenir la *circulation*, sans fatiguer les *organes*.

se fonde pour ne pas faire d'exercice.

Ce qui supplée, jusqu'à un certain point, à l'exercice chez les femmes.

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).

Maladies  
occasionnées  
par le défaut  
d'exercice :  
les obstruc-  
tions ;

C'est au défaut d'exercice que sont dues, en général, les *obstructions* des glandes, aujourd'hui si communes, & qui deviennent les Maladies les plus opiniâtres. Tant que le foie, les reins & les autres *visceres* font bien leurs fonctions, la santé est rarement altérée ; mais s'ils viennent à être malades, c'en est fait de la santé. L'exercice est presque le seul remède que nous connoissons contre les *obstructions*. Il est vrai qu'il n'a pas toujours réussi comme remède ; mais il y a tout lieu de croire que quand on l'emploiera convenablement & à temps, il fera de la plus grande utilité dans ces Maladies. Ce qu'il y a de certain, c'est que toutes les personnes qui prennent de l'exercice, autant qu'il est nécessaire, connoissent à peine les *obstructions* ; au lieu qu'elles affligent presque tous ceux qui vivent dans l'indolence & dans l'inaction.

La déli-  
catesse  
des  
nerfs ;

La délicatesse des *nerfs* doit être la suite constante du défaut d'exercice. Il n'y a que l'exercice en plein air qui puisse fortifier les *nerfs*, ou prévenir cette foule nombreuse de Maladies, qui ont leur source dans le relâchement de ces *organes*. Nous voyons rarement les personnes actives & laborieuses, se plaindre de *Maladies de nerfs* ; elles sont réservées pour les *enfants de l'abondance & du plaisir*. On a vu plusieurs malades de cette espèce, qui, réduits de l'état d'opulence à celui de misère, ou à un travail journalier, ont été guéris. On voit, d'après ce que nous venons de dire, quelle est la source des *Maladies nerveuses*, & quels sont les moyens de les prévenir.



(L'exercice, dit M. WHYTT, est d'une si grande utilité pour fortifier le genre nerveux, que si les personnes attaquées de *Maladies de nerfs* n'en font pas, ce sera en vain qu'elles prendront les médicaments qui sont ordinairement les plus efficaces contre leurs maux. De tous les divers exercices, l'équitation a été jugée, avec raison, le meilleur pour fortifier. SYDENHAM, recommandant l'exercice dans les *Maladies hypocondriaques & hystériques*, conseille celui qu'on prend à cheval, comme le plus utile.

Pouvoir de l'exercice contre les Maladies de nerfs.

En effet, l'équitation contribue beaucoup à la digestion, à la sanguification ou conversion du chyle en sang, ainsi qu'à la distribution & à la sécrétion de tous les fluides. Elle augmente les forces du corps, aussi bien que celles de l'estomac & des intestins. Enfin l'équitation est préférable, dans ce cas, à la promenade à pied, parce que celle-là secoue davantage le corps, & qu'elle le fatigue moins. Mais il est à propos d'observer, que de faire un exercice violent, & sur-tout à cheval, lorsque l'on a l'estomac rempli d'aliments, dérange les fonctions de cet organe; le fait souffrir, & retarde la digestion au lieu de la favoriser. *Traité des Maladies nerveuses*, Tom. II, pag. 190, 191),

Avantages de l'équitation ou l'exercice du cheval.

Si la transpiration n'a pas son plein & entier effet, il est impossible de jouir d'une parfaite santé; & le défaut d'exercice en est la première cause. La matière de la transpiration, retenue dans la masse des humeurs, vicie ces dernières, & occasionne la goutte, le rhumatisme, les fièvres, &c. L'exercice seul pourroit guérir beaucoup de Maladies regardées comme incurables, & prévenir celles contre lesquelles les remèdes sont infructueux.

Le défaut d'exercice occasionne la goutte, le rhumatisme, les fièvres, &c.

Un Auteur de ces derniers temps, M. CHEYNE, dans son excellent *Traité de la Santé*, dit que

Quelle idée on doit se faire de l'exercice.

les personnes foibles & valétudinaires doivent faire de l'*exercice* une pratique de Religion. Nous sommes de cet avis, non-seulement pour les personnes foibles & valétudinaires, mais encore pour toutes celles dont les occupations n'exigent pas un mouvement suffisant; tels sont les ouvriers, les marchands, les *Gens de lettres* (a). L'usage

---

A qui conviennent les occupations sédentaires.

(a) Les occupations sédentaires ne doivent être que celles des femmes. Les femmes supportent mieux d'être renfermées que les hommes, & elles sont plus propres aux especes de travaux qui ne demandent point beaucoup de force. Il est assez ridicule de voir des hommes forts & robustes faire des épingles, des aiguilles, des roues de montres, &c., tandis que bien des femmes s'occupent des travaux de la campagne, qui, pour la plus grande partie, sont très-pénibles. Ce qu'il y a de certain, c'est que nous manquons d'hommes pour les travaux difficiles, tandis que la moitié des femmes sont rendues inutiles, faute d'occupations proportionnées à leurs forces, &c. Si l'on élevait les filles à des ouvrages de mécanique, nous n'en verrions pas un si grand nombre se prostituer pour gagner leur vie, & nous ne manquerions pas d'hommes pour les travaux importants de la Navigation & de l'Agriculture.

Un gros Manufacturier en soie m'a dit, que les femmes lui étoient infiniment plus utiles que les hommes, & que, depuis peu, il s'étoit déterminé à recevoir une grande quantité de jeunes filles, en qualité d'apprenties ouvrières en soie. Je souhaite que cet exemple puisse être imité (1).

(1) Ces réflexions sont très-sages. On ne voit pas, en effet, pourquoi, outre les métiers dont parle M. BUCHAN, tout ce qui concerne la couture, dans celui de *Tailleur*, n'est pas entre les mains des femmes. Il n'y avoit point de *Tailleurs* parmi les anciens; les habits des hommes se faisoient dans la maison par les femmes. « Jamais garçon, dit » le célèbre J. J. ROUSSEAU, n'aspira de lui-même à être *Tail-* » leur; il faut de l'art pour porter à ce métier de femme, » le sexe pour lequel il n'est pas fait. L'épée & l'aiguille ne » sauroient être maniées par la même main. Si j'étois Sou- » verain, je ne permettrois la couture & les métiers à l'ai- » guille, qu'aux femmes, aux boîteux, & aux autres hommes » incommodés, réduits à vivre comme elles. » *Emile*, T. II.

de l'exercice doit être aussi réglé que celui des repas. On peut, en général, s'y livrer sans négliger les affaires & sans perdre de temps.

L'indolence n'a jamais tant nui à la santé, que lorsqu'elle a introduit la coutume de rester trop long-temps au lit le matin. Cette coutume est presque générale dans les grandes Villes; on s'y leve rarement avant huit ou neuf heures. Cependant le matin est, sans contredit, le temps le plus propre à l'exercice, parce que l'estomac est vuide, & que le corps a puisé de nouvelles forces dans le sommeil. D'ailleurs, l'air du matin fortifie les nerfs, & remplit, jusqu'à un certain point, l'indication du bain froid, dont nous avons parlé ci-devant, pag. 74 & suiv. de ce Vol.

Dangers de rester au lit trop long-temps.

Avantages de l'air du matin.

Que ceux qui sont accoutumés à rester au lit jusqu'à huit ou neuf heures, se levent à six ou sept; qu'ils emploient une couple d'heures à se promener, à monter à cheval, ou à faire quelque exercice en plein air, ils se trouveront l'esprit plus gai, plus serein pendant tout le jour: ils auront plus d'appétit, & tout le corps en deviendra plus fort. On s'accoutume bientôt à se lever matin, & à le trouver agréable: rien ne contribue plus à la conservation de la santé.

Les gens inactifs se plaignent perpétuellement de douleurs dans l'estomac, de vents, de gonflements, d'indigestions, &c. Ces Maladies, source

Maladies des gens inactifs: l'exercice en est le remede.

---

pag. 88. Les Compositeurs d'Imprimerie, les Doreurs des Livres & sur cuir, les Cordonniers, les Perruquiers, les Bourreliers, les Gâiniers, &c., sont dans le même cas: la plupart de leurs travaux peuvent être exercés par les femmes; & le transport de ces métiers, qui efféminent & amolissent les hommes, à celles auxquelles ils sont plus propres, rendroit à l'Etat des milliers d'hommes dont il a besoin, surtout pour la campagne.

de mille autres , ne cedent point aux *remedes* : elles ne peuvent être guéries que par l'*exercice* fort & continué , auquel rarement elles résistent.

Comment  
on doit pren-  
dre l'exerci-  
ce.

L'*exercice* , autant qu'il est possible , doit toujours être pris en plein *air*. Si les circonstances s'y refusent , il faut s'exercer dans l'intérieur des maisons , soit à mettre en branle une cloche sans battant , soit à faire des armes , soit à danser , &c.

Avantages  
de la danse  
comme exer-  
cice.

( La *danse* est , de tous les *exercices* , celui qui réunit le plus d'avantages pour les femmes ; elle est pour les personnes du sexe , ce que l'*équitation* est pour les hommes. « Je fais que les séveres » Instituteurs ne veulent pas qu'on apprenne aux » jeunes filles , ni chants , ni danse , ni aucun » des arts agréables. Cela paroît plaisant. Et à » qui veulent-ils donc qu'on les apprenne ? aux » garçons ? A qui des hommes ou des femmes » appartient-il d'avoir ces talents par préférence ? » A personne , répondront-ils , &c. *Emile* ».

Nous n'envifageons pas ici la *danse* comme un art , mais seulement comme un *exercice* favorable à la santé. Nous ne conseillons donc point d'apprendre à faire des pas , à les mesurer , à les cadencer ; à décrire régulièrement des cercles , des quarrés , des diagonales : la *danse* , sous ce point de vue , mérite à peine le nom d'*exercice*. Ce sont des sauts , ce sont des courses , c'est la société , c'est la gaieté bruyante qu'elle entraîne , qui nous la font regarder comme un des moyens les plus utiles pour faciliter la *circulation* , les *excrétions* , &c. , & propre à suppléer aux occupations sédentaires , auxquelles la plupart des femmes sont destinées ).

Il ne faut  
pas se fixer à  
un seul exer-  
cice , mais se

Il n'est pas nécessaire de se fixer à un seul genre d'*exercice*. Le meilleur moyen est de se livrer à tous alternativement , & de s'en tenir le plus long-

temps à celui qui est le plus approprié aux forces & à la constitution. L'espece d'exercice qui met en action le plus d'organes, est toujours celui que l'on doit préférer : tels sont la promenade, les courses, l'exercice du cheval, de la nage, de la culture de la terre, &c.

livrer à tous, & sur-tout à celui qui met le plus de parties en mouvement.

Il est sans doute à regretter que les plaisirs de la *Gymnastique* soient actuellement si peu en usage : ces plaisirs porteroient le peuple à s'exercer davantage qu'il ne le fait ordinairement, & seroient d'une grande utilité à ceux qui ne sont pas obligés de travailler pour gagner leur vie. Comme ces plaisirs ne sont plus en vigueur, ceux d'un genre sédentaire ont prévalu. Mais ces derniers ne sont utiles qu'à faire perdre le temps : au lieu de récréer, ils demandent souvent plus d'application que l'étude ou les affaires. Tout ce qui contraint de rester assis, à moins que ce ne soient des occupations nécessaires, doit toujours être évité.

(Le jeu n'est pas un amusement ; il est la ressource des gens désœuvrés. Les Lacédémoniens bannirent entièrement le jeu de leur République. On raconte que CHILON, un de ces Citoyens, ayant été envoyé pour conclure un traité d'alliance avec les Corinthiens, fut tellement indigné de trouver les Magistrats, les femmes, les jeunes & les vieux Officiers, tous occupés au jeu, qu'il s'en retourna promptement, en leur disant que ce seroit ternir la gloire de Lacédémone, que de s'allier avec un peuple de joueurs.

Idée que l'on doit se faire du jeu.

Le goût du jeu, fruit de l'avarice & de l'ennui, ne prend que dans un esprit & un cœur vuides. Tout homme qui a des sentiments & des connoissances, peut se passer d'un tel supplément. Les affaires & l'exercice ne doivent pas laisser de temps à si mal remplir : on voit rarement les

Ses incon-  
vénients.

penseurs se plaire beaucoup au *jeu*, qui suspend cette habitude, ou la tourne sur d'arides combinaisons ; & les artistes, & les ouvriers, qui ne quittent leur travail que pour se récréer, se garderont bien d'employer leurs moments de loisir à pâlir sur une carte, sur un coup de dame, de dé, &c. De quelque manière qu'on envisage le *jeu*, il est rare qu'il se tienne dans les bornes que son nom promet ; il se change en habitude puérile, s'il ne tourne pas en passion funeste.

On connoît, à ce sujet, les vers si délicats & si pleins de vérité de Madame DESHOULIERES.

Le desir de gagner, qui nuit & jour occupe,  
Est un dangereux aiguillon.

Souvent, quoique l'esprit, quoique le cœur soit bon,  
On commence par être dupe,  
On finit par être fripon ).

Les plaisirs qui procurent le meilleur *exercice* sont ceux de la chasse, de la lance ; le jeu de crosse, de paume, &c. (b) Ces *exercices* des

(b) Le *golff* est un jeu très-commun dans le Nord de l'Angleterre ; il procure un excellent *exercice* au corps : on peut toujours s'y livrer, pourvu que ce soit avec modération, de manière qu'on ne s'échauffe pas trop, & qu'on ne soit pas trop fatigué. Il est préférable au jeu de crosse, de paume, ou à tous autres qui sont plus violents (2).

(2) Le *golff*, inconnu dans ce pays-ci, se joue avec une balle, & de petits maillets, qui ont de longs manches minces & flexibles. On pose la balle sur une petite pierre, qui lui donne une certaine élévation, & on la lance au moyen du maillet. Les joueurs se mettent sur la même file ; celui qui envoie le plus loin, gagne. On voit que ce jeu a quelque rapport à celui, autrefois commun à Paris, qu'on appelloit *mail*. Il y a en Languedoc, en Provence, &c., un jeu qui lui ressemble beaucoup, & que les gens de ces Provinces nomment encore *mail*.

membres

membres favorisent la *transpiration*, fortifient les *poumons*, & donnent de la fermeté & de l'agilité à tout le corps.

( Il feroit bien à désirer qu'on établît dans tous les Villages, dans les Bourgs, même dans les Villes, des Prix semblables à ceux, accordés par la Dame de la Baronnie de *Saint-Port*, en faveur des jeunes garçons qui, en moins de temps, parcourent, à pied, un espace donné. Ces courses, bien dirigées, deviendroient des Ecoles où la jeunesse trouveroit la santé, la force & la vigueur, bien plus utiles, à cet égard, que ces Compagnies de l'Arc, si multipliées, qui ne servent qu'à entretenir une adresse purement stérile ).

Ceux qui le peuvent, doivent monter à cheval deux ou trois heures par jour : les autres doivent employer le même temps à se promener. L'*exercice* ne doit jamais être continué trop long-temps. La fatigue lui ôte tout son prix ; & au lieu de fortifier le corps, elle l'affoiblit.

Comment doit être dirigé l'exercice.

Tous les hommes doivent s'imposer une espèce de nécessité de l'*exercice*. L'indolence, comme tous les autres vices, à mesure que l'on s'y livre, prend du crédit, & devient à la longue nécessaire : delà ceux qui avoient du goût pour l'*exercice* dans leur jeunesse, le prennent en aversion par la suite. C'est le cas de la plupart des *hystériques*, des *hypocondriaques* & des *goutteux*, qui, par ce moyen, rendent leurs Maladies presque toujours incurables.

Dangereux pouvoir de l'indolence.

Il y a des pays, dans lesquels certaines loix obligent tout homme, de quelque condition qu'il soit, d'apprendre quelques-uns des arts mécaniques. Il importe peu que ces loix aient été créées pour conserver la santé, ou pour faire fleurir les Manufactures. Ce qu'il y a de certain, c'est que

Les gens riches & les hommes sédentaires devroient s'occuper, de temps en temps, aux Arts mécaniques.

si tous les hommes s'amusoient ou s'exercoient à ces occupations, ils pourroient en retirer les effets les plus avantageux. Ils se feroient plus d'honneur en ne produisant qu'un très-petit nombre de leurs ouvrages, qu'en ruinant la plupart de leurs semblables, soit par le jeu, soit par la débauche. De plus, un homme riche, en s'appliquant à quelques arts mécaniques, peut contribuer à les perfectionner, & par-là rendre un grand service à la société.

Les exercices du corps & ceux de l'esprit, doivent se servir de délassement les uns aux autres.

( Le grand secret de l'éducation est de faire que les *exercices* du corps & ceux de l'esprit se servent toujours de délassement les uns des autres. Ce secret est celui de la vie heureuse & de la santé constante. Un savant qui sauroit faire des instruments de mathématique, des lunettes, des télescopes, &c., trouveroit, dans ces occupations, de quoi remplir agréablement ces instants où l'esprit fatigué refuse des *aliments* à l'imagination, & force de quitter tout ouvrage de composition. Un homme d'affaires trouvera, dans les occupations du tour, dans les ouvrages de mécanique, les délassements les plus agréables. Mais les artistes, les ouvriers, tous les hommes en général trouveront dans le jardinage, dans les travaux de la campagne, l'antidote du redoutable ennui, & le préservatif le plus sûr contre toutes les Maladies.

Erreur des femmes sur ce qu'elles appellent leur exercice.

Il faut dire aux femmes, & leur répéter, que les soins du ménage, pour celles qui s'en occupent, peuvent bien les distraire de leurs travaux à l'aiguille, mais non leur tenir lieu d'*exercice* en plein *air*. On en voit se mouvoir, s'agiter du matin au soir, dans leurs maisons, & cependant être attaquées des Maladies, qui sont dues à la vie sédentaire & à l'inaction. C'est qu'elles ne jouis-



font pas des avantages du changement d'air ; c'est que leurs mouvements circonscrits, & n'ayant pas le développement, que détermine la marche ou la promenade, ne portent pas, dans les *viscères* & dans les *organes*, la circulation & la vie dont ils ont besoin pour remplir leurs fonctions ; c'est qu'elles ne sont pas égayées, ranimées par une succession d'idées nouvelles qu'offrent les nouveaux objets qui se présentent sans cesse à la vue, quand on est en course ou hors de chez soi, & que trop souvent elles ne sont qu'ennuyées, excédées de faire & refaire des choses qui se répètent tous les jours. Ainsi, ces femmes respectables ne font que se fatiguer en pure perte, & ce qu'elles appellent leur *exercice* journalier, bien loin de leur être utile, ne fait que concourir, avec leurs travaux, à les plonger dans des Maladies, dont il est rare qu'elles guérissent ).

L'indolence occasionne non-seulement des Maladies, mais encore elle rend les hommes inutiles à la société, & donne naissance à toutes sortes de vices. Dire d'un homme que c'est un oisif, c'est dire plus que si on l'appelloit vicieux. Quand l'esprit n'est point occupé de quelque objet utile, il faut qu'il soit à la poursuite de quelque plaisir, ou qu'il médite quelque mauvaise action. Delà, comme d'une source, découlent tous les malheurs qui affligent l'humanité. L'homme n'est certainement pas fait pour l'indolence. Ce vice renverse tous les desseins pour lesquels il a été créé ; tandis que la vie active est le rempart le plus puissant de la vertu, & la conservatrice la plus souveraine de la santé.

Malheureux effets de l'indolence.



## C H A P I T R E V I.

*Du Sommeil.*

Il faut régler le temps du sommeil. Pourquoi ?

**L**E sommeil ne demande pas moins à être réglé, que le régime. Trop peu dormir affoiblit les nerfs, épuise les esprits, & cause des Maladies. Au contraire, trop dormir rend l'esprit & le corps pesants, dispose à l'apoplexie, à la léthargie & aux autres Maladies de ce genre. Un juste milieu est la règle que l'on doit suivre.

Il doit être relatif à l'âge, aux occupations, au régime, &c.

Mais il est difficile de fixer la quantité de sommeil nécessaire à chaque individu. Les enfants en demandent davantage que les adultes; les gens laborieux, que les gens oisifs; ceux qui mangent & boivent beaucoup, que ceux qui vivent avec tempérance. Il est en outre difficile de mesurer la quantité de sommeil par le temps, puisqu'une personne sera souvent plus reposée, après cinq ou six heures de sommeil, qu'une autre après huit ou neuf.

Sept à huit heures de sommeil suffisent aux adultes. Ce qui arrive, lorsqu'on reste plus de temps au lit.

On peut satisfaire les enfants, & les laisser dormir tant qu'ils le desirerent : mais pour les adultes, six ou sept heures suffisent, & personne ne doit en prendre plus de huit. Les personnes qui restent au lit plus de huit heures, sommeillent plus qu'elles ne dorment. Elles ne sont qu'agitées : elles ne font que rêver la plus grande partie de la nuit : elles sont sans forces vers le matin, & cet état dure jusqu'à midi.

Moyen de rendre le sommeil salutaire.

Le meilleur moyen de rendre le sommeil salutaire, est de se lever de bonne heure. La coutume nonchalante de rester neuf ou dix heures

au lit, non-seulement rend le sommeil moins avantageux, mais encore dispose les *nerfs* au relâchement & à la foiblesse, (comme il est dit ci-devant, pag. 237 de ce Vol.)

La Nature a voulu que la nuit fût le temps du sommeil. Rien de plus contraire à la santé, que de veiller la nuit. C'est le plus grand des maux, qu'un usage aussi destructeur de la santé, soit si fort à la mode. Nous voyons tous les jours combien le défaut de sommeil, dans le temps convenable, ruine promptement le *tempérament* le mieux constitué, par l'aspect blême & défiguré de ceux qui, selon l'expression ordinaire, *font du jour la nuit, & de la nuit le jour.*

La nuit est le temps destiné, par la Nature, au sommeil.

(C'est une observation constante, que le sommeil est plus tranquille & plus doux, tandis que le Soleil est sous l'horizon; au lieu que l'*air* échauffé de ses rayons, ne maintient pas nos sens dans un aussi grand calme. Aussi l'habitude la plus salutaire est certainement de se lever & de se coucher avec le Soleil : d'où il suit que, dans nos climats, l'homme & tous les animaux ont, en général, besoin de dormir plus long-temps l'hiver que l'été.)

Pour rendre le sommeil salutaire, il est encore nécessaire de prendre un *exercice* suffisant pendant le jour; de souper légèrement, & enfin, de se coucher l'esprit aussi gai & aussi tranquille qu'il est possible.

Autres moyens de rendre le sommeil salutaire.

Il est vrai que l'excès d'*exercice*, comme la trop petite quantité, s'oppose au sommeil. Cependant nous voyons rarement, que les personnes actives & laborieuses se plaignent de ne pas reposer la nuit. Nous voyons, au contraire, que ce sont les oisifs & les indolents, qui, en général, passent de mauvaises nuits. Est-il étonnant que le lit ne soit

Point de sommeil sans exercice.

pas agréable à une personne qui reste tout le jour dans un fauteuil? Une grande partie des plaisirs de la vie, consiste dans l'alternative du repos & du mouvement; & quiconque ne connoît point le dernier, n'est point dans le cas de goûter les douceurs du premier. Un ouvrier, qui va même jusqu'à se fatiguer, goûte plus de vrais plaisirs à la table & au lit, que ceux qui ne font pas d'exercice, quelque somptueux que soient leurs repas, quelque mollets que soient leurs couchers.

Nécessité  
des soupers  
légers pour  
jouir du som-  
meil.

C'est une vérité, même proverbiale, que : *Petits soupers donnent grand sommeil*. La plupart des personnes sont sûres d'avoir de mauvaises nuits, pour peu qu'elles fassent d'excès à souper, ( ainsi que nous l'avons fait voir ci-devant, note 9, pag. 203 & suiv. de ce Vol. ); & si elles s'endorment, les *aliments*, dont leur *estomac* est surchargé, pèsent sur ce *viscere*, troublent l'esprit, occasionnent des rêves effrayants, produisent un sommeil interrompu, l'*incube*, &c. Mais si ces mêmes personnes ne se couchent qu'après un soupé léger, ou veillent pour laisser faire la *digestion* de ce qu'elles ont mangé, elles goûtent les douceurs du repos, & se levent défatiguées.

Il est vrai qu'il y a quelques personnes qui ne peuvent se coucher sans avoir pris quelques nourritures solides le soir; mais cela ne les oblige pas de faire un grand souper. D'ailleurs, ce ne peut être que celles qui se font d'elles-mêmes habituées à cet usage, & qui ne prennent pas une suffisante quantité d'*aliments* solides dans le jour.

Ce qu'on  
doit penser  
de la méridienne.

( On dispute beaucoup sur les avantages & les défavantages de la *méridienne*. Les uns la regardent comme importante à la conservation de la santé; tandis que d'autres croiroient s'exposer à plus ou moins de Maladies, s'ils se livroient au

*sommeil* léger, que la Nature suscite au plus grand nombre des individus, vers le milieu du jour, sur-tout après le repas. Pour fixer les idées sur cet objet important, il faut se rappeler ce qu'on a déjà dit, relativement aux fruits, pag. 50 de ce Volume, qu'une inclination naturelle & constante, est rarement capable de nous tromper. D'après cette vérité, il doit y avoir un grand nombre de personnes qui se trouvent bien de la *méridienne*, parce qu'il y en a un grand nombre qui en éprouvent opiniâtement le desir ou le besoin.

En effet, tous les enfants, jusqu'à l'âge de trois ou quatre ans, les vieillards, les *Gens de lettres*, les *Voyageurs*, les *mélancoliques*, ceux qui sont d'un *tempérament phlegmatique & pituiteux*, les *convalescents*, les *valétudinaires*, sur-tout ceux qui tendent à l'*étéisie*, &c., ont plus ou moins d'inclination à dormir, vers le milieu du jour, après le dîner; & tous s'applaudissent d'y satisfaire : la raison? C'est que le repos & le *sommeil*, quelque courts, quelque légers qu'ils soient, sont nécessaires à chacune de ces personnes pour bien digérer.

Qui sont ceux qui peuvent en retirer de l'avantage.

Les enfants très-jeunes, par exemple, à qui il faut un *chyle*, d'autant plus parfait, qu'ils ont plus besoin de croître, ne pourroient absolument vivre, s'ils ne dormoient en proportion de leur foiblesse. Le peu de forces dont ils jouissent, se trouvant concentrées par le repos & le *sommeil*, auxquels les livre la Nature, sont toutes employées à la *digestion*. Aussi ne les voit-on tetter que pour dormir. Mais à mesure qu'ils grandissent & qu'ils se fortifient, ils cessent de dormir autant de fois qu'ils tettent, & enfin ils ne dorment plus qu'une fois dans le milieu du jour. Il n'est personne qui

ne fente, que les *convalescents*, les *valétudinaires* & les *vieillards*, qui font, relativement au peu de forces dont ils jouissent, dans la classe des enfants, doivent avoir le même besoin de *méridienne*, & en retirer le même avantage.

Les *phlegmatiques* & les *pituiteux*, quoique jouissant de leur santé ordinaire, ont si peu de ressort, font dans une telle *apathie*, ont si peu de chaleur, si peu de *fluide nerveux*, que, si le *sommeil* & le repos ne venoient à leur secours, ils ne pourroient absolument digérer. Ces secours deviennent également nécessaires aux *vaporeux*, aux *mélancoliques* & aux *Gens de lettres*, parce que la perte prodigieuse d'*esprits animaux* qu'ils font pendant la veille, épuise les *organes digestifs*, au point que, sans une concentration de forces, ils ne pourroient faire leurs *fonctions*.

Qui sont  
ceux à qui  
elle seroit  
nuisible ou  
inutile.

De tous les hommes, ceux qui ont le moins de dispositions à la *méridienne*, & à qui elle seroit réellement contraire, dans un grand nombre de cas, font les *bilieux* & les *sanguins*. Les *bilieux* ont une somme de forces & de chaleur intérieure, que le *sommeil* & le repos ne feroient qu'augmenter; aussi se trouvent-ils beaucoup mieux de la dissipation & de l'*exercice* après le dîner. Ils ont, pour ainsi dire, des forces de reste; ils peuvent les prodiguer impunément. Pour les *sanguins*, quoique moins bien pourvus que les *bilieux*, à cet égard, ils digerent cependant très-bien, sans le secours de la *méridienne*; & la promenade leur semble très-agréable. (Nous exposerons ci-après, Chap. XI, § VI de ce Volume, les caractères physiques & moraux des diverses espèces de *tempéraments*.)

Circonstances qui la rendent né-

cessaire aux uns & aux autres, lorsque le *sommeil* de la nuit

n'a été ni assez tranquille, ni assez long, ou que le Soleil d'été rend l'*atmosphère* brûlante, comme en Italie, en Espagne, &c., où la *méridienne* est indispensable à tous les individus.

cessaire à  
tous les indi-  
vidus.

Mais pourquoi toutes les personnes, que nous venons de dire avoir besoin de la *méridienne*, ne s'en trouvent-elles pas toutes également bien? C'est que toutes ne savent point s'y livrer. Écoutons feu M. MARET, célèbre Médecin de *Dijon*, & Secrétaire perpétuel de l'Académie de cette Ville. Voici comme il s'exprime :

La *méridienne* peut nuire, si elle dure trop long-temps; il est donc nécessaire de la renfermer dans de justes bornes. Un quart-d'heure, une demi-heure suffisent; on doit rarement dormir une heure. D'ailleurs, c'est le *tempérament*, c'est la quantité & la qualité des *aliments* qui doivent servir de règle. Plus on a de difficulté à digérer, & plus les *aliments* résistent à leur décomposition, plus aussi la *méridienne* doit être longue: au contraire, elle doit avoir d'autant moins de durée, que les *aliments* sont plus faciles à digérer, & que le *tempérament* favorise davantage la *digestion*. En peu de temps, l'habitude ne laissera pas d'excès à redouter dans ce *sommeil*. Bientôt on s'éveillera de soi-même, dans l'instant où il devra cesser. Cependant, avant que cette habitude soit contractée, il faudra se faire éveiller, mais avec précaution.

Temps que  
doit durer la  
*méridienne*.

Si l'on a fait attention à la forme de l'*estomac*, à sa position horizontale, à la situation de ses orifices, &c., exposées ci-devant, note 3 du Chap. II, pages 108 & suiv. de ce Volume, on sentira qu'il ne faut pas faire la *méridienne* étendu sur un lit, parce que cette position horizontale forceroit la pâte *alimentaire* à sortir de l'*estomac*,

Position  
dans laquelle  
il faut la faire.

par l'orifice inférieur, avant que d'être parfaitement digérée. Voilà la raison pour laquelle il est dangereux de faire de grands soupers, & de se coucher immédiatement après. La position la plus favorable, pour la *méridienne*, est donc celle dans laquelle le corps est un peu incliné à l'horizon. Il ne faut donc pas se coucher sur un lit pour prendre ce *sommeil*; mais s'asseoir dans un fauteuil, ou sur un sofa, la tête haute, le corps légèrement penché en arrière, & un peu tourné sur le côté gauche.

Il faut être à son aise, & se défaire de tous les liens qui embarrassent.

Il faut, de plus, avoir attention que la *circulation du sang* ne soit gênée dans aucune partie du corps. En conséquence, avant que de se livrer au *sommeil*, il faut se défaire de tous les liens dont la mode nous embarrasse. Le col de la chemise doit être défait, de même que la ceinture de la culotte, les cordons des jupons, &c. Il faut encore ôter les jarretières : alors nulle pesanteur, nulle douleur de tête, nul engorgement à craindre; accidents qu'on a souvent attribués à la *méridienne*, faute d'y avoir assez apporté d'attention.)

Le chagrin s'oppose au sommeil.

Rien n'est plus capable de troubler notre repos, que le chagrin. Quand l'esprit n'est pas à son aise, on goûte rarement un *sommeil* tranquille. Ce grand avantage de l'humanité s'éloigne souvent du malheureux, qui en a le plus de besoin, tandis qu'il vient trouver celui qui est heureux & content. Cette vérité devrait engager tous les hommes à faire tous leurs efforts pour ne se coucher que lorsque leur esprit est le plus tranquille qu'il est possible. Il y a des personnes, qui, à force de s'abîmer dans des réflexions tristes & désagréables, ont tellement éloigné le *sommeil* de leurs paupières, qu'elles n'ont jamais pu le goûter par la suite.



( La bonne conduite est la mere de la gaieté, la gaieté est la mere de la santé, & la santé est la mere du doux *sommeil*. On voit donc, que le *sommeil* tranquille ne peut se trouver où la pureté des mœurs ne se trouve pas; parce que, où manque cette dernière, la tranquillité de l'ame, le contentement de l'esprit ne sauroient se rencontrer. Le chagrin & la tristesse, dans un homme fait, ne peuvent être que le fruit des remords, qui jettent les *fibres* dans le relâchement, troublent les *digestions*, détruisent les forces, & conduisent à la destruction universelle de tout le corps.

Comment la paix de l'ame & la pureté des mœurs sont capables de procurer un *sommeil* tranquille.

Il n'y a personne qui ne trouve sa leçon dans les caractères de l'homme heureux d'HORACE : *Mens conscia recti in corpore sano*. Malheur à ceux qui, pouvant s'occuper du beau & de l'honnête, font le mal ! Ils 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 & constante. On ne peut penser, 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 conscience sans reproche, de la vivacité de leurs sens & de la force de leur génie. Le célèbre Historien PAUL JOVE, ayant demandé, avec étonnement, à NICOLAS LÉONICÉNI, l'un des Hommes de lettres les plus illustres dans le seizième siècle, par quel secret il avoit conservé, pendant plus de quatre-vingt-dix ans, une

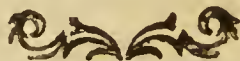
Le bonheur & la santé ont une même source; l'intégrité de la conscience.

mémoire sûre, des sens entiers, un corps droit ; & une fanté pleine de vigueur ; ce Médecin lui répondit, que c'étoit l'effet de l'innocence des mœurs, de la tranquillité de l'esprit & de la frugalité. LÉONICÉNI naquit à Vicenze, en 1428, & mourut à Ferrare, en 1524, après y avoir enseigné & pratiqué la Médecine plus de soixante ans. )

Le *sommeil*, pris dans le commencement de la nuit, est, en général, celui qui délasse & défatigue le plus : que cela soit l'effet de l'habitude ou non, c'est ce qu'il est difficile de dire. Cependant, comme les hommes sont accoutumés à se coucher de bonne heure dans l'enfance, il est à présumer que, dans la suite, le *sommeil*, à cette heure, leur devient plus favorable par l'habitude. Mais, que le commencement de la nuit soit le meilleur temps pour le *sommeil*, ou qu'il ne le soit pas, le commencement du jour est certainement le meilleur pour les affaires & pour l'*exercice*. J'ai vu peu de personnes, se levant matin, ne pas jouir de la meilleure fanté (a).

---

(a) On voit des gens âgés dans tous les rangs & dans tous les états : on en voit même qui jouissent des avantages d'une heureuse vieillesse, quoiqu'ils aient d'ailleurs mené une vie très-dissipée & très-irrégulière ; mais l'observation démontre, que tous les vieillards ont été dans l'habitude de se lever matin. C'est, de tous les faits relatifs à la longévité, le seul que j'ai toujours vu ne pas admettre d'exception.



## C H A P I T R E V I I.

*Des Habits.*

**L**ES habits doivent être relatifs aux climats que l'on habite. La coutume a sans doute ici une grande influence; mais elle n'a jamais pu changer la nature des choses, au point de faire, que le même habit pût convenir à un habitant de la nouvelle Zemble & à un habitant de la Jamaïque. Il n'est pas, à la vérité, nécessaire d'observer une exacte proportion entre la quantité d'habits que nous portons, & le degré de latitude que nous habitons; cependant l'on ne peut s'empêcher de faire attention à la chaleur du pays, à la fréquence, à la violence des vents, &c.

Considérations qu'il faut avoir dans le choix des habits.

Dans la jeunesse, où le *sang* a un fort degré de chaleur, & où la *transpiration* est facile, il est moins nécessaire de couvrir le corps d'une grande quantité d'habits: mais, dans l'âge avancé, lorsque la *peau* devient ferrée, & que les humeurs ont moins de chaleur, il faut en augmenter la quantité. La plupart des Maladies viennent, dans le dernier âge, du défaut de *transpiration*. On peut les prévenir jusqu'à un certain point, en augmentant convenablement les habits, ou en portant ceux qui sont plus capables de favoriser cette *transpiration*, comme les habits de coton, de flanelle, de laine ouatée, &c.

Quantité d'habits qu'il faut aux enfants & aux vieillards.

La flanelle est actuellement portée par la plupart de nos jeunes gens. Cette habitude est absolument déplacée. Non-seulement elle les affoiblit & les rend délicats, mais encore elle fait que la

Les jeunes gens ne doivent point porter de flanelle, tant qu'ils sont en santé.

flanelle devient moins utile, quand les occasions la rendent nécessaire. Jamais les jeunes personnes ne doivent porter de flanelle, à moins que les *rhumatismes* ou quelque autre Maladie ne le demandent.

Avec quelle précaution il faut changer les habits de saison.

Les habits doivent toujours être relatifs à la saison de l'année. Un habit assez chaud pour l'été, ne le seroit pas assez pour l'hiver. Il faut cependant apporter la plus grande précaution dans le changement des habits de saison. Il ne faut, ni quitter ceux d'hiver trop tôt, ni porter ceux d'été trop long-temps. Dans ce pays, l'hiver commence souvent de très-bonne heure, & nous voyons encore des froids dans les premiers mois de l'été. La prudence exigeroit qu'on ne changeât pas d'habit tout de suite, mais qu'on le fît graduellement; & dans ce pays, il seroit presque inutile de le faire, sur-tout pour ceux qui ont passé le milieu de leur âge.

*Que les Rhumes tuent plus de monde que la Peste;* c'est une observation faite dans tous les temps, & qui, relativement à l'Angleterre, est de toute vérité. (Voyez ci-après, Tom. II, Chap. XX, § I, note 2.) Cependant il n'est personne, pour peu qu'on veuille y réfléchir, qui ne s'apperçoive que les *rhumés*, si funestes aux habitants de ce pays, ne sont dûs, pour la plupart, qu'à l'imprudence que l'on commet dans le changement des habits. Quelques jours doux, en Mars ou en Avril, nous porte à prendre les habits de printemps, sans faire attention qu'en Mai il nous arrive ordinairement des froids très-pénétrants, (comme nous le dirons plus amplement, Chap. XII, § III de ce Vol.)

Moyens d'éviter les erreurs dans

(Pour éviter toute erreur dans le changement d'habits de saison, il faudroit, comme nous

l'avons conseillé ci-devant, pag. 32 de ce Vol., qu'on accoutumât les hommes, dès leur enfance, à s'endurcir au froid & au chaud; à contracter une espece d'habitude avec les intempéries des saisons. Il résulteroit un autre avantage de cette pratique; c'est qu'en ne s'approchant pas du feu, on échapperoit à ces passages subits du chaud au froid, plus dangereux encore que les changements trop prompts ou trop tardifs de nos habits. Car c'est moins dans nos habits qu'il faut chercher la cause des accidents auxquels on est si exposé au renouvellement des saisons, que dans notre conduite, toujours mal entendue, de diriger, soit la chaleur, soit la fraîcheur.

Il est aussi dangereux pour un homme de passer les journées d'hiver, tantôt à se tapir au coin d'un grand feu, les fenêtres & les portes bien closes; tantôt à sortir au grand air pour vaquer à ses affaires, qu'il le seroit, pour le même homme, de prendre, dans un jour de forte chaleur, plusieurs bains à la glace. Il est impossible qu'une personne, qui reste pendant plusieurs heures dans une chambre, dont la température est à 12, 15 degrés du *Thermometre* de M. DE RÉAUMUR, quelquefois davantage, & qui s'expose tout-à-coup à l'air extérieur, qui peut-être, dans la même journée, à 10, 12 degrés au-dessous de la glace, n'éprouve, quelque couverte qu'elle soit, une suppression de *transpiration*, source de Maladies sans nombre.

Il est rare de voir une personne, qui n'a pas les moyens de se faire bien fermer, d'entretenir de grands feux dans ses appartements, d'avoir des habits fourrés, &c., attaquée, à l'entrée de l'hiver, de *rhumes*, de *fluxions*, dont sont accablés les gens riches. Les campagnes nous fournissent des

le change-  
ment d'ha-  
bits de sai-  
son.

Dangers  
auxquels on  
s'expose, lors-  
qu'on échauf-  
fe trop ses ap-  
partements.

exemples journaliers d'hommes, qui ne connoissent d'autre maniere de s'échauffer, que par l'*exercice*, qui n'ont jamais su ce que c'est que les flanelles, &c.; qui, l'hiver comme l'été, portent la même étoffe, & ne sont jamais attaqués de *rhumes*, de *catarres*, de *rhumatismes*, &c. J'ai vu un homme à Paris, pere d'une nombreuse famille, mourir âgé de près de quatre-vingt ans, sans jamais avoir augmenté ses habits, & sans s'être jamais chauffé par besoin : ses enfants suivent son exemple, & ne connoissent aucune des indispositions causées par une *transpiration* arrêtée.

Dans quelle proportion doit être l'air intérieur avec l'air extérieur pour sortir, sans risquer d'être exposé aux rhumes, aux fluxions, &c.

C'est une vérité reconnue universellement, que les *rhumes*, les *fluxions*, & plusieurs Maladies *inflammatoires*, si communes dans les saisons froides, ne sont dues qu'à un passage subit du chaud au froid. Or, si l'air des appartements étoit à-peu-près au même degré de chaleur que l'air extérieur, on se garantiroit de tous ces accidents. On a observé, qu'en général, on n'a rien à redouter de l'air extérieur, quand il n'est qu'à 10 degrés au-dessous de celui qu'on respire dans un appartement; c'est-à-dire, que si l'air extérieur est à 5 degrés au-dessous de zéro, celui de l'appartement ne doit être qu'à 5 au-dessus de zéro, &c., si l'on veut sortir sans courir les risques d'arrêter la *transpiration*.

Mais nous sommes bien loin de nous comporter ainsi : nous échauffons d'autant plus nos appartements, que le froid est plus grand, de sorte, que souvent il y a vingt degrés & plus de différence entre l'air que l'on respire dans une chambre, & celui qu'on va respirer si l'on sort dehors. On a beau se couvrir, se surcharger d'habits, pour peu qu'on fasse attention aux propriétés de l'air, on sentira qu'on ne pourra jamais fuir ses effets, qui

ne deviennent funestes que par notre conduite.

Ce seroit donc un service réel à rendre à l'humanité, que d'accoutumer les enfants à être insensibles aux impressions des saisons. La Nature semble nous donner elle-même ce conseil, en inspirant aux enfants de l'aversion pour le feu & de l'amour pour l'exercice. Il ne s'agit que d'entretenir ce goût naturel. Les mouvements perpétuels, dans lesquels ils vivent, les empêchent de s'apercevoir du passage d'une saison à une autre. Ce ne seroit jamais eux qui demanderoient aux parents de changer d'habits, à moins que ces habits ne fussent neufs; mais alors ce n'est qu'un goût particulier, dont il est aisé de les corriger, & qui ne prouve rien contre ce que nous avançons. Parvenus à un certain âge, ils n'y penseroient pas davantage, parce que l'habitude, comme dit le vulgaire, est une seconde Nature : ils n'auroient besoin, quand ils seroient hommes, ni de feu, ni de fourrure.

Un habit de drap, étoffe appropriée à nos contrées tempérées, parce qu'elle est assez chaude pour amortir les trop vives impressions du froid, & assez légère pour ne pas contribuer à augmenter la chaleur de l'air extérieur, leur suffiroit pour toutes les saisons. Ils n'auroient pas besoin de ces camisoles de laine, de futaine, de flanelle, &c., qui ne conviennent qu'à des gens oisifs & à des malades.

Je n'entrerai point dans le détail des habits des femmes; la multiplicité de leurs ajustements meneroit trop loin. Si on les a élevées, étant enfants, comme nous le conseillons, pages 33 & suiv. de ce Vol. ; si on les a habituées, comme les garçons, à l'exercice & aux intempéries des sai-

Le drap est une étoffe appropriée à toutes les saisons.

sons, elles n'auront pas plus besoin de feu & d'habits chauds, que les hommes.)

Pourquoi la forme des habits nuit si souvent à la santé.

Les habits deviennent souvent nuisibles à la santé, parce que, dans la forme qu'on leur donne, on ne consulte que la parure & la vanité. Il paroit que, de tout temps, on a considéré les habits sous ce point de vue; en conséquence, on ne fait attention qu'à la mode ou à la forme, & la santé, le climat, la commodité, ne sont comptés pour rien. Par exemple, le panier, ajustement des femmes, peut être très-nécessaire dans les pays chauds du Midi; mais rien n'est certainement plus ridicule que de le voir porter dans nos climats froids du Nord.

Opinion ridicule du peuple sur les habits : Maladies qui en résultent.

On trouve même souvent des gens qui prétendent, qu'il faut modeler la forme du corps sur celle des habits; & ceux qui n'en savent pas davantage, croient que les hommes seroient des monstres, sans le secours des habits : tentatives qui, de leur nature, sont des plus pernicieuses. La plus nuisible de toutes celles, qui sont d'usage dans ce pays, est de presser l'estomac & les intestins dans le plus petit espace possible, afin de procurer, comme on le dit faussement, une fine taille. Par ce moyen, l'action de l'estomac & des intestins, les mouvements du cœur & des poumons, presque toutes les fonctions animales sont viciées. Delà, les indigestions, les syncopes, les pâmoisons, la toux, la consommation, &c. (Nous avons exposé ci-devant, Chap. I, § III de ce Vol., les inconvénients du maillot & des corps de ba-leine, nous y renvoyons.)

Les souliers trop étroits sont la cause des cors, des durillons, &c.

Les pieds sont aussi très-souvent mis à la torture. Pourquoi la petitesse du pied est-elle recherchée? C'est ce que nous n'entreprendrons pas d'expliquer. Ce qu'il y a de certain, c'est que



l'effet de cette opinion a estropié plusieurs personnes. Presque les neuf dixièmes des hommes ont des durillons ou des *cors* aux pieds; Maladie qui n'est due, le plus souvent, qu'à la compression des souliers. Les *cors* sont, non-seulement très-douloureux, mais encore ils ôtent la possibilité de marcher, & ils peuvent en conséquence être considérés comme une cause éloignée de plusieurs autres Maladies, (ainsi que nous le dirons plus au long, ci-après, Tome IV, Chap. LX, qui traite des *cors aux pieds*).

La grandeur & la forme d'un soulier doivent certainement être proportionnées à celles du pied. Les pieds des enfants ont la même forme que leurs mains : les mouvements de leurs *orteils* sont aussi libres, aussi aisés que ceux de leurs *doigts*. Cependant il n'est qu'un petit nombre de personnes, qui, dans un âge avancé, puissent faire quelqu'usage des *orteils*. Serrés, pour l'ordinaire, dans des souliers étroits, ils sont ramassés en un paquet, & souvent posés les uns sur les autres de manière à les rendre incapables d'aucun mouvement.

Autres inconvénients des souliers trop étroits.

Les talons hauts ne sont pas moins nuisibles que les souliers étroits : une femme paroît sans doute plus grande, parce qu'elle marche sur la pointe du pied; mais elle ne marche jamais bien de cette manière : elle est gênée dans les *articulations*; tous ses membres sont dans une position forcée : elle est contrainte de se tenir pliée en dedans, & elle n'a absolument aucune grace, aucune noblesse dans les mouvements : défauts qui sont absolument dus aux talons hauts, aux souliers trop étroits & aux *orteils* comprimés. Aussi n'y a-t-il pas une femme sur dix, qu'on puisse dire bien marcher.

Inconvénients des talons hauts des souliers des femmes.

Dangers des  
jarretieres,  
des boucles,  
des cols, des  
colliers, &c.

Dans la maniere d'attacher les habits, il faut avoir grand soin de ne se servir d'aucune espece de ligature. Les jarretieres, les boucles, &c., lorsqu'elles sont trop serrées, gênent le mouvement : elles s'opposent à la *circulation du sang*, qui, ralentie, empêche l'accroissement des parties, & cause diverses Maladies. Les liens que l'on met autour du cou, tels que les cols, les cravates, les colliers, &c., sont singulièrement dangereux. Ils empêchent le libre cours du *sang* dans le *cerveau* : delà souvent les maux de tête, les *vertiges*, l'*apoplexie*, & plusieurs autres Maladies graves.

En quoi  
consiste la  
perfection  
d'un habit.

Toute la perfection d'un habit consiste en ce qu'il soit aisé & propre. Rien d'aussi ridicule que de se rendre esclave de ses habits. Il y a des personnes, & le nombre en est grand, qui aimeroient mieux rester du matin au soir aussi immobiles qu'une statue, que de s'exposer au dérangement d'un seul cheveu, ou d'une seule épingle. Si nous avions quelqu'un à donner pour modele, dans la maniere de se comporter à l'égard de ses habits, nous donnerions les *Quakers*. Ils sont toujours propres & souvent élégants, sans avoir jamais de superflu. Ce que les autres dépensent en galons, en dentelles, en rubans, les *Quakers* l'emploient en excès de propreté. La parure n'est qu'une affectation dans les habits, & elle cache très-souvent la plus grande mal-propreté (1).

Les Qua-  
kers proposés  
pour modeles  
de la maniere  
de s'habiller.

(1) Les *Quakers* ou *Trembleurs* forment une secte considérable en Angleterre, encore plus singuliere par la maniere simple, unie de s'habiller, que par son culte religieux. Un habit complet de drap de la même couleur, sans galons, sans ornements ; de beau linge, sans manchettes, sur-tout sans

Nous ajouterons, relativement aux habits, qu'il ne suffit pas qu'ils soient analogues aux climats, aux saisons de l'année & aux périodes de la vie : il faut encore qu'ils le soient aux *tempéraments* & à la *constitution*. Une personne robuste est plus en état de supporter le chaud ou le froid, qu'une personne délicate ; elle peut en conséquence être moins attentive à la manière de s'habiller.

Il faut consulter le tempérament dans le choix des habits.

Mais quelle est la quantité d'habits nécessaire pour chaque personne ? C'est ce qu'il n'est pas possible de déterminer par le raisonnement ; c'est à l'expérience à le décider. Tout homme est en état de juger lui-même du nombre des vêtemens qui lui sont nécessaires pour le tenir chaudement.

Il est difficile de déterminer la quantité d'habits nécessaire à chaque individu.

(Pour cela, il faudroit que l'attention de se couvrir & de se tenir chaudement, relativement à la saison dans laquelle on est, fût la seule

Quel est le but des gens du monde dans le choix des habits.

dentelles ; aucune parure pour la tête, une propreté presque superstitieuse, distinguent cette classe d'hommes de tous les autres Anglois. *Georges Fox*, qui fut leur Fondateur, n'étoit qu'un simple Cordonnier. Son peu de fortune & sa singularité le portèrent, sans doute, à éviter les habits recherchés. Ses disciples l'imiterent jusques dans la manière de s'habiller ; &, depuis plus d'un siècle que subsiste cette secte, aucun de ses membres ne s'est jamais écarté de cet usage.

La Pensilvanie, Province de l'Amérique Septentrionale, une des plus belles & des plus riches Colonies unies, est presque toute peuplée de *Quakers*. *Guillaume PENN*, fils du Vice-Amiral d'Angleterre de ce nom, un de leurs premiers membres, à qui le Roi avoit donné cette contrée de l'Amérique, y entraîna une grande quantité de ses confreres, & y bâtit la Ville de *Philadelphie*, une des plus puissantes & des plus commerçantes de cette partie du monde. Elle a une Société Philosophique, dont l'illustre & savant *M. FRANKLIN* est Président.

qu'on suivît dans le choix de ses habits : mais le premier but est toujours de se parer , & l'on ne pense à se garantir du froid ou du chaud , qu'autant que l'ajustement de mode ou de saison le permet.

C'est sur-tout au commencement & à la fin des saisons , que les gens du bel air se trouvent exposés. Le jour , fixé par la mode ou l'usage , de prendre les habits de printemps , est-il , par exemple , arrivé ; on ne considère pas si la veille on se trouvoit encore très-bien des habits d'hiver ; on quitte brusquement ces derniers , & sous un habit léger , relativement à ceux qu'on abandonne , on se produit dans les sociétés , à toute heure du jour & de la nuit , avec d'autant plus de risques , que presque toujours on tient encore de grands feux dans les appartements. Je fais que les hommes peuvent mettre des camisoles sous leurs habits , & qu'il y en a qui le font. Mais les femmes , qui pourroient avoir la même ressource , s'en gardent bien : leur taille , qu'elles trouvent toujours trop surchargée , y perdrait trop. D'ailleurs ce vêtement n'est pas inscrit dans la liste de ceux que leur présente la mode du jour.

Il en est de même de toutes les saisons. Il n'en est pas où l'on ne voie des Maladies occasionnées par les seules fautes que l'on commet à cet égard. Mais qu'est-ce que la santé en comparaison du plaisir de plaire ? UNE BONNE SANTÉ ; voilà une belle chose à présenter en public !)



## CHAPITRE VIII.

## De l'Intempérance.

UN Auteur moderne, *Jean-Jacques ROUSSEAU*, observe que la *tempérance* & l'*exercice* sont les deux meilleurs Médecins du monde. Il auroit pu ajouter que si on les pratiquoit exactement, on n'auroit besoin d'aucun autre Médecin. La *tempérance* peut, à juste titre, être appelée la mere de la santé. La plupart des hommes agissent comme s'ils pensoient que la Maladie & la mort ne dussent jamais venir : cependant ils paroissent les appeler, pour ainsi dire, par l'*intempérance* & par la débauche.

La tempérance est aussi nécessaire pour la conservation de la santé, que l'exercice.

(HIPPOCRATE, à qui nous devons presque tout ce que nous savons des signes & des *symptômes* des Maladies, nous a donné un grand nombre de maximes importantes sur la cure des Maladies & sur la conservation de la santé : maximes que tout Médecin ne doit jamais perdre de vue, s'il veut pratiquer avec succès, & dont tous les hommes devroient s'instruire pour prévenir les Maladies. Elle leur apprendroient que la santé dépend de la *tempérance* & de l'*exercice*.

Il est impossible, dit HIPPOCRATE, que celui qui mange, continue de se bien porter, s'il n'agit. L'*exercice* consume le superflu des *aliments*, & les *aliments* réparent ce que l'*exercice* a dissipé. Il recommande la *tempérance*, tant à l'égard de la boisson, du manger, du travail & du sommeil, que dans l'usage des femmes. On peut réduire à ces maximes tout ce que les modernes ont dit en

mille & mille volumes. Elles sont tellement sûres ; que si tous les hommes s'entendoient pour les mettre en pratique , la science de guérir deviendroit presque inutile. En effet , excepté les Maladies *épidémiques & accidentelles* , les autres seroient en petit nombre , si l'*intempérance* n'en faisoit éclore à l'infini , comme nous l'avons déjà dit ci-devant , page 159 & suiv. de ce Volume. )

En quoi  
consiste la  
santé.

La structure du corps humain met en évidence tous les dangers qui doivent être la suite de l'*intempérance*. La santé dépend du bon état des *solides & des fluides* ; & ce bon état est dû à la libre exécution des *fonctions vitales*. Tant que ces *fonctions* s'accomplissent régulièrement , nous sommes sains & en santé ; dès qu'elles sont troublées , la santé dépérit nécessairement.

Effets de  
l'intempéran-  
ce.

L'*intempérance* ne manque donc jamais d'apporter les plus grands désordres dans l'*économie animale*. Elle nuit à la *digestion* ; elle relâche les *nerfs* ; elle rend les *secrétions* irrégulières ; elle vicie les humeurs , & occasionne des Maladies sans nombre.

Quelles sont  
les causes de  
plusieurs Ma-  
ladies nou-  
velles.

( On demandoit un jour à BOERRHAAVE , quelles étoient les causes de plusieurs Maladies , ignorées des Anciens ? Il répondit : *Coquos numera*. Il auroit pu , dit M. CLERC , ajouter , & *otiosos*. L'inaction & la mollesse influent encore plus sur le physique , que sur le moral. Mais , malgré l'exemple & les préceptes des Anciens , la *Gymnastique* & les disciples d'HÉRODICUS , qui en fut l'inventeur , ne persuadent presque personne. Cependant tout le monde convient que la santé est le plus précieux de tous les biens : par quelle fatalité en abuse-t-on aussi-tôt qu'on en jouit ? Pourquoi , même en la recherchant , fait-on absolument le contraire de ce qu'il faut pour la

recouvrer ? Ressembleroit-elle à la liberté, dont on ne connoît le prix qu'après l'avoir perdue ?

On veut se bien porter, & l'on change l'ordre de la Nature, & la nuit prend la place du jour. L'homme, aussi ennemi de lui-même que de ses semblables, emploie dix bras au service d'un ventre ; on lui sert dans un repas les productions des deux hémispheres, les fruits & les vins de différentes parties du globe. Accablé de nourriture, il ne quitte la table que pour digérer dans un fauteuil : le café & les liqueurs viennent l'y trouver. Il ajoute de nouveaux feux au feu vital. Mais bientôt l'estomac en souffrance lui reproche ses excès : c'est un volcan qui renferme des matieres en fermentation. La chaleur se répand dans les veines ; les vapeurs montent à la tête, & LUCULLUS accablé s'endort. A son réveil, il se plaint de *statuosités*, de gonflements, &c. On appelle un Médecin, qui prescrit l'usage du thé ou des boissons délayantes, riedes, qui le font digérer par *indigestion*. Voilà à peu près notre maniere de vivre : & nous nous moquons des *Omaguas*, qui, avant que de se mettre à table, présentent une seringue à chaque convive ! (*Histoire naturelle de l'Homme malade, Tome I, page 167.*)

L'analogie, dans la maniere dont se nourrissent les plantes & les animaux, donne la plus forte preuve des dangers qui suivent l'intempérance. L'humidité & l'engrais favorisent singulièrement la végétation ; cependant l'excès de l'un ou de l'autre l'arrête entièrement. Les meilleures choses deviennent malfaisantes, même dangereuses, si elles sont portés à l'excès. Nous voyons donc que toute la sagesse humaine consiste à savoir régler ses appétits & ses passions, de maniere à éviter tous les extrêmes. C'est cette modération qui caracté-

Conduite  
étrange &  
journaliere  
des gens ri-  
ches.

La tempé-  
rance con-  
siste à éviter  
toute espee  
d'excès.

terise particulièrement l'animal raisonnable. *Les esclaves de leurs ventres* seront à jamais la honte de l'humanité.

L'Auteur de la Nature nous a créés avec des desirs, des passions & des appétits relatifs à la propagation de notre espece, à la conservation de notre individu, &c. *L'intempérance* est l'abus de ces diverses passions, & la *tempérance* consiste dans l'usage modéré que nous devons en faire. L'homme, non content de satisfaire aux appétits naturels, se crée des besoins artificiels, qu'il cherche perpétuellement à éguiser; mais ces besoins imaginaires ne peuvent jamais être satisfaits complètement.

L'intempérance ne connoît point de bornes.

Si la Nature se contente de peu de chose, *l'intempérance* ne connoît point de bornes: delà les buveurs, les gourmands, les débauchés, &c., s'arrêtent rarement, que leur fortune ou leur santé ne les empêche d'aller plus loin. Aussi ne peuvent-ils, en général, reconnoître leur erreur, que lorsqu'il n'est plus temps.

Il est impossible de donner des regles fixes sur la maniere dont chaque *tempérament* & chaque *constitution* doivent satisfaire leurs appétits & leurs desirs. L'homme le plus ignorant connoît certainement ce qu'on entend par le mot *excès*; &, pour peu qu'il sache choisir, il est en état de l'éviter.

Regle de la tempérance, relativement aux aliments.

La grande regle de la *tempérance* est de s'en tenir à la simplicité. La Nature se plaît dans les *aliments* simples, sans apprêts; & tous les animaux, excepté l'homme, suivent cette inclination de la Nature. L'homme seul se livre aux excès; il pille & saccage la terre entière, pour satisfaire son luxe & courir à sa propre destruction. Un élégant Ecrivain du dernier siècle, ADISSON, parle en ces termes de *l'intempérance*:



« Quant à moi, lorsque je vois ces tables à la  
 » mode, couvertes de toutes les richesses des quatre  
 » parties du monde, j'imagine voir la *goutte*,  
 » l'*hydropisie*, la *fièvre*, la *léthargie*, & presque  
 » toutes les autres Maladies, cachées en embuscade  
 » sous chaque plat. »

L'*intempérance* n'est pas moins dangereuse dans la satisfaction des autres desirs, que dans le régime. Avec quelle promptitude l'abus des *liqueurs fortes* & des plaisirs charnels ne détruit-il point la meilleure *constitution*? Tous ces vices se tiennent en général par la main. Aussi voyons-nous tous les jours les esclaves de *Bacchus* & de *Vénus*, à peine parvenus au printemps de leur vie, être accablés sous le poids des Maladies, & arriver à grands pas à une mort précipitée. Si les hommes réfléchissoient sur les Maladies douloureuses, sur la mort prématurée, suites journalières de l'*intempérance*, cette leçon seroit presque suffisante pour leur faire regarder avec horreur la satisfaction de leurs plaisirs, même les plus favoris.

L'*intempérance* ne frappe pas seulement les débauchés de ses coups mortels : l'innocent en éprouve souvent les funestes effets. Combien ne voyons-nous pas de malheureux orphelins périr de misère, tandis que leurs peres & meres, sans s'inquiéter de l'avenir, ont dépensé, en excès & en débauche, ce qu'ils auroient dû employer à élever leurs enfants, conformément à leur état ! Combien ne voyons-nous pas de meres malheureuses, chargées d'enfants incapables de les aider, périr de besoin, tandis que les peres cruels se livrent sans mesure à leurs appétits insatiables !

La misère n'est pas la seule suite de l'*intempérance* ; ce vice abominable va jusqu'à détruire des familles entières. Rien ne s'oppose plus à la pro-

Suite de l'*intempérance* dans l'usage des liqueurs fortes & des plaisirs charnels.

Les effets de l'*intempérance* des peres & meres, s'étendent jusques sur leurs enfants.

pagation , & n'avance davantage la mort des enfants , que les excès des peres & meres.

Elle est la cause de la ruine des familles , & même des Empires.

Les pauvres qui travaillent tout le jour , & qui le soir , se couchent satisfaits de leur vie frugale , ne nous présentent que de nombreuses familles ; tandis que *les Gens de condition* , qui ont tout en abondance , qui vivent dans l'opulence & dans le luxe , languissent souvent sans héritiers , à qui ils puissent laisser leurs fortunes immenses. L'*intempérance* influe même sur les Etats & les Empires , qui ne s'élevent & ne s'écroulent qu'en proportion que ce vice est chéri ou détesté.

Abus des liqueurs de table , pris pour exemple des effets de l'intempérance.

Nous n'entreprendrons point de parler de tous les vices différents qui constituent l'*intempérance* : nous ne suffirions pas à assigner l'influence que chacun d'eux a sur la santé : nous bornerons nos réflexions à une espece particuliere , par exemple , à l'abus des *liqueurs* de table.

L'abus des liqueurs enivrantes produit la fièvre ;

Tout ce qui enivre met la Nature dans le cas d'exciter la *fièvre* , afin de se débarrasser du *poison* que l'on vient d'avalier. Si ce *poison* est répété tous les jours , il n'est pas difficile de prévoir les conséquences qui doivent en résulter.

L'inflammation de poitrine , du foie , du cerveau , &c. ;

Quelle *constitution* sera assez forte pour soutenir long-temps une *fièvre* qui reviendra tous les jours ? Mais les *fièvres* produites par la boisson , ne se bornent pas toujours à être de simples *fièvres* ; elles finissent souvent par l'*inflammation* de *poitrine* , du *foie* , du *cerveau* , & produisent les effets les plus funestes.

Des Maladies chroniques de différentes especes.

Si un buveur n'est pas toujours attaqué de *Maladies aiguës* , il échappe rarement aux *Maladies chroniques*. Les *liqueurs enivrantes* , prises avec excès , affoiblissent les *organes* & s'opposent à la *digestion*. Elles détruisent le pouvoir des *nerfs* , causent la *paralyse* & les *Maladies convulsives* :

elles échauffent & enflamment le *sang* ; elles épuisent les parties balsamiques ; elles le rendent incapable de circuler & de porter la nourriture dans toutes les parties du corps ; delà les *obstructions*, l'*atrophie*, les *hydropisies* & la *consomption*. Ces Maladies sont celles qui conduisent ordinairement les ivrognes à la mort ; & quand une fois elles attaquent les grands buveurs, elles sont, pour la plupart, incurables.

Beaucoup de gens détruisent leur santé par la boisson, quoique dans le fait ils s'enivrent rarement. L'habitude qu'ils ont de *tremper continuellement*, comme ils disent, quoiqu'elle ait des effets moins violents, n'en est pas moins pernicieuse. Quand les *vaisseaux* sont perpétuellement remplis & distendus, les différentes *digestions* ne peuvent se perfectionner, & par conséquent les humeurs ne feront jamais préparées convenablement. Aussi voit-on que ces personnes sont attaquées, pour l'ordinaire, de *goutte*, de *gravelle*, d'*ulceres sordides* aux jambes, &c. ; ou, si ces Maladies ne se manifestent pas, ces personnes ont l'esprit affaibli, elles deviennent *hypocondriaques*, & ont les autres *symptômes* des mauvaises *digestions*, (comme nous l'avons déjà fait observer ci-devant, page 180 & suiv. de ce Volume.)

La *consomption* est actuellement si commune, qu'il faut regarder la dixième partie des habitans des grandes Villes, comme victime de cette Maladie. L'ivrognerie est sans doute une des causes auxquelles on doit imputer la *consomption*. La grande quantité de *biere visqueuse* que boit le petit peuple de l'Angleterre, ne peut manquer de communiquer au *sang* sa qualité, & de le rendre peu propre à la *circulation* : delà les *obstruc-*

Maladies occasionnées par les liqueurs souvent répétées, quoiqu'on n'aille pas jusqu'à l'ivresse.

L'ivrognerie est une des causes de la *consomption*.

tions & l'inflammation des poumons. Il y a peu de grands buveurs de *biere* qui ne deviennent *phthiques* ; & on ne doit point en être étonné , si l'on fait attention à la qualité glutineuse , & presque indigestible de la *biere forte*.

Ceux qui boivent de l'*eau-de-vie* ou des *vins capiteux* , courent toujours les plus grands dangers. Ces *liqueurs* échauffent & enflamment le *sang* ; elles forcent & déchirent les *vaisseaux tendres* du *poumon* : cependant la *consomption* , causée par ces *liqueurs* , est si commune dans ce pays , qu'on seroit presque tenté de croire que ses habitants ne vivent que de *liqueurs fortes* (a).

Suite funeste de la boisson à laquelle se livrent les malheureux , pour se consoler.

L'habitude de boire , a , le plus souvent , sa cause dans la misere & dans les malheurs. Le malheureux boit pour se consoler , & il éprouve certainement un bien-être dans le temps qu'il boit ; mais , hélas ! ce plaisir n'est pas de longue durée ; & lorsqu'il n'a plus de *vin* , il est d'autant plus à plaindre , qu'il avoit oublié davantage son malheur. Aussi est-il obligé de boire de nouveau : c'est ainsi qu'une dose nouvelle en amene une autre , jusqu'à ce que ce malheureux de-

---

(a) On peut avoir une idée de l'immense quantité d'*eau-de-vie* consommée dans la Grande-Bretagne , en faisant attention à cette circonstance ; c'est que dans la ville d'Edimbourg & dans ses environs , outre la grande quantité d'*eau-de-vie* étrangere , enregistrée dans les Bureaux d'entrée ; outre une plus grande quantité encore , que l'on doit supposer frauder les droits , on compte plus de deux mille alambics perpétuellement employés à préparer une liqueur , véritable poison , appelée *molasse*. Le petit peuple est tellement livré à l'habitude de boire de cette mauvaise *eau-de-vie* , que lorsqu'un Porte-faix ou un Ouvrier paroît chanceler dans les rues , on crie après lui : *He has got molassed* !

vienne esclave de la bouteille , & qu'enfin il tombe victime d'une ressource , que dans les commencements il avoit regardée comme un remede. Il n'y a personne de plus triste qu'un buveur , après sa débauche. Delà il arrive que ceux qui ont le plus d'esprit le verre à la main , sont les plus mélancoliques lorsqu'ils sont à jeun , & souvent ils terminent & finissent leur malheureuse existence dans un accès , ou de tristesse , ou de désespoir.

Outre que l'ivrognerie ruine la santé , elle ruine encore les facultés de l'esprit. Il est étonnant que les hommes , qui se vantent d'avoir un degré de raison supérieur à celui des animaux , puissent prendre du plaisir à se réduire si fort au-dessous d'eux. Si , après qu'ils se sont volontairement dépouillés de leur raison , ils restoient dans cet état , il semble qu'ils ne seroient punis que comme ils le méritent. Quoique ce ne soit pas là la suite soudaine des débauches des liqueurs , on la voit cependant à la fin arriver. L'habitude de boire a réduit souvent les plus grands génies à cet état d'imbécillité.

L'ivrognerie ruine la santé , & conduit à l'imbécillité.

Il est étonnant que les progrès que l'on a faits dans les Arts , dans les Sciences & dans la politesse , n'aient point fait passer de mode cet usage barbare de boire jusqu'à l'excès. Il est vrai qu'il est moins commun dans le Sud de l'Angleterre , qu'il ne l'étoit autrefois ; mais il domine toujours dans le Nord de cette Isle , où ce reste de barbarie est pris pour un acte d'hospitalité. Là , personne ne pense avoir bien traité ses convives , s'il ne les a enivrés. Forcer quelqu'un à boire , est , sans contredit , l'acte de grossiereté le plus complet que l'on puisse commettre. La fanfaronnade , la complaisance , ou même le bon cœur , peuvent

engager un homme qu'on presse, à accepter un verre de vin, dans un moment où il pourroit aussi bien prendre du *poison*. Il y a déjà long-temps que la coutume de boire jusqu'à l'excès, n'est plus de mode en France, (ainsi que nous l'avons fait voir ci-devant, page 153, note 10 de ce Volume); & comme elle perd beaucoup de son crédit parmi les personnes les plus policées de l'Angleterre, nous espérons que bientôt elle sera bannie entièrement de cette Isle.

Les liqueurs fortes nuisent sur-tout aux jeunes gens.

Les *liqueurs enivrantes* sont particulièrement nuisibles aux jeunes personnes. Elles échauffent leur *sang*, détruisent leurs forces, & s'opposent à leur accroissement. De plus, l'usage fréquent des *liqueurs spiritueuses*, dans les premiers temps de la vie, empêche qu'on ne puisse en retirer de bons effets par la suite. Ceux qui contractent l'habitude de ces *liqueurs* dans leur jeunesse, ne peuvent en espérer aucun avantage, comme *cordial*, dans l'âge avancé.

Vices affreux, dont l'ivrognerie est la source.

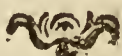
L'ivrognerie est par elle-même, non-seulement le vice le plus abominable, mais elle est encore la source de la plupart des autres vices. Il n'est point de crime, quelque horrible qu'il soit, que ne puisse commettre un ivrogne, pour l'amour des *liqueurs*. On a vu des meres vendre les habits de leurs enfants, vendre les *aliments* qu'elles devoient manger, vendre même ensuite leurs propres enfants, pour acheter un malheureux verre de *liqueur*.

Maladies qui sont les suites de l'ivrognerie.

( Si nous considérons l'ivrognerie relativement à la santé, nous verrons que si elle ne produit pas des *épidémies*, elle tue en détail. Dans tous les temps & par-tout, les malheureux qui s'y livrent, sont sujets à de fréquentes *inflammations de poitrine* & à des *pleurésies*, qui souvent les emportent

emportent à la fleur de l'âge. S'ils échappent quelquefois à ces Maladies violentes, ils tombent, long-temps avant l'âge de la vieillesse, dans toutes ses infirmités, & sur-tout dans l'*asthme*, qui les conduit à l'*hydropisie de poitrine*. Leurs corps usés par l'excès, ne répondent point à l'action des *remedes*, & les Maladies de langueur, qui dépendent de cette cause, sont presque toujours incurables. Heureusement la société ne perd rien, en perdant des sujets qui la déshonorent, & dont l'ame abrutie est, en quelque façon, morte long-temps avant le corps.

Les buveurs & les débauchés s'autorisent de l'exemple de quelques vieillards, qui ont survécus à toutes sortes d'excès. Mais, s'ils étoient capables de quelque réflexion, ils sentiroient que ces vieillards ont été doués d'une constitution peu commune, ou plutôt qu'ils ont eu l'adresse de se faire une réputation qu'ils n'ont pas méritée. En effet, s'il faut juger de ceux, dont l'Histoire ou la Tradition nous a conservé les noms, par ceux qui existent aujourd'hui, on voit que ce sont des gens qui ont voulu se faire un nom, à quelque prix que ce fût. Ils ont fait de leurs camarades de débauche, des dupes, & ensuite des *échos*, qui ont vanté hautement leurs exploits imaginaires ou apparents; & tandis que ces imbécilles se tuoient, pour les imiter, nos *Erostrates* nouveaux se ménageoient, avec art, pour jouir long-temps de leurs plaisirs prétendus. Ce qu'il y a de certain, c'est que l'homme n'est fait pour aucune sorte d'excès, & que tout excès le tue tôt ou tard).



## CHAPITRE IX.

### *De la Propreté.*

Idée qu'on  
doit se faire  
de la pro-  
preté.

(**L**A *propreté*, dit le Chancelier BACON, est à l'égard du corps, ce qu'est la décence dans les mœurs. Elle sert à témoigner le respect qu'on a pour la société & pour soi-même; car l'homme doit se respecter.

Il ne faut pas confondre la *propreté* avec les recherches du luxe, le goût de la parure, des parfums, des odeurs : ces derniers n'appartiennent qu'à la sensualité. La *propreté*, la décence, les manières aimables, sont les indices d'une âme sage & bien réglée, qui sent ce qu'elle doit à la société : au lieu que la mal-propreté, la grossièreté, l'air indécent, décèlent une âme basse, stupide, qui oublie ce qu'elle se doit à elle-même & aux autres).

Personne  
n'est exempt  
d'être pro-  
pre.

Le défaut de *propreté* est une négligence qui n'admet point d'excuse. Par-tout où l'eau ne se paie pas, tout le monde a certainement le pouvoir d'être propre.

La *propreté*  
est le moyen  
qui favorise le  
plus la trans-  
piration.

La matière de la *transpiration*, qui s'échappe perpétuellement du corps, force de changer souvent de linge. Ce changement favorise singulièrement l'*excrétion* de la *peau*, si nécessaire à la santé. Quand cette *excrétion* est retenue dans la masse des humeurs, ou repoussée par la mal-propreté du linge, elle occasionne des Maladies *cutanées*, des *fièvres*, &c.

Indifférence  
que l'on a  
pour le linge.

(Comme le linge se porte immédiatement sur la *peau*, & qu'il est presque absolument recou-



vert par nos habits, il est de toutes les parties de notre habillement, celle que l'on néglige le plus, quoiqu'elle soit, dans le fait, la plus utile. On ne pense qu'à la décoration. Que l'on brille à l'extérieur, voilà tout ce que l'amour du luxe demande de nous & des autres. Peu importe que la saleté & la mal-propreté du linge, fomentent des Maladies sans nombre, en répercutant dans la *masse du sang* les humeurs que la Nature, qui tend sans cesse à le purifier, chasse perpétuellement par le moyen de la *transpiration insensible*; il faut que nous portions des foieries, que nous nous couvrions de galons; l'usage le veut: c'est la pratique des *Gens comme il faut*. Ayons de beaux habits, dussions-nous n'avoir point de chemise; c'est l'ordre.

Raisons de cette indifférence.

Ce raisonnement absurde, qui est celui de tout le monde, fait que les grands, les petits, les riches & les pauvres, regardent le linge comme un ajustement superflu, & qu'ils n'y pensent que quand ils se sont procuré tous les autres. Delà, tel qui seroit dans le pouvoir de changer de linge tous les jours, n'en change que tous les deux jours; celui qui pourroit en changer tous les deux jours, ne le fait que tous les quatre ou cinq; celui enfin qui pourroit le faire deux fois par semaine, ne le fait qu'une fois. La mauvaise odeur est le partage des premiers; la mauvaise odeur, les *obstructions*, les *fièvres*, sont le partage des seconds; l'odeur infecte, les *obstructions*, les *fièvres*, les *Maladies de la peau*, la vermine, &c., sont celui des derniers.

Effets & Maladies occasionnées, parce qu'on ne change pas assez souvent de linge.

Que l'on ait des habits moins riches, que l'on en ait même une moins grande quantité, l'on trouvera dans cette économie de quoi se procurer plus de linge. Que l'on tâche d'en avoir assez

Avantages de changer tous les jours de linge.

pour en changer tous les jours, & l'on prévient une foule de Maladies : la *transpiration*, sans cesse essuyée par un linge nouveau, n'aura pas le temps de faire contracter aux habits cette odeur désagréable, qui rend insupportable à soi-même & aux autres).

La mal-  
propreté oc-  
casione la  
gale;

La *gale* & la plupart des autres *Maladies de la peau*, sont dues principalement au défaut de *propreté* (a). Il est vrai que ces Maladies se gagnent encore par *contagion*, par les *aliments* mal-sains, &c., mais elles ne feroient pas de longue durée, si ceux qui en sont atteints étoient propres.

La vermi-  
ne : la pro-  
preté en est  
le remede.

C'est à la *mal-propreté* que l'on doit imputer les diverses especes de vermines qui infectent les hommes, les maisons, &c. La *propreté* seule peut toujours en être le *remede*; & par-tout où l'on rencontre de la vermine, on ne se trompera jamais de croire que la *propreté* y est négligée.

La mal-pro-  
preté est une  
des causes des  
fièvres mali-  
gnes, &c.

Une des causes ordinaires des *fièvres putrides* & *malignes*, est le défaut de *propreté*. Ces *fièvres* commencent ordinairement par ceux qui habitent des maisons mal-propres & renfermées, qui respirent un *air* mal-sain, qui ne prennent pas d'*exercice*, & qui portent des habits sales. C'est-là que la *contagion* couve en général, pour souvent se répandre au-dehors, au grand détriment de ceux qu'elle attaque. Sous ce point de vue, la *propreté* doit donc être regardée comme un objet de l'attention publique.

---

(a) M. POTT, dans ses *Observations Chirurgicales*, parle d'une Maladie, qu'il appelle *Cancer des Ramoneurs*, comme étant particuliere à cette classe de malheureux, & qu'il attribue, avec grande raison, à la mal-propreté; car je suis convaincu, que si la partie du corps, qui est le siège de cette Maladie cruelle, étoit nettoyée & lavée souvent, elle n'en seroit jamais atteinte.

Il ne suffit pas que je sois propre moi-même, si la mal-propreté de mon voisin peut altérer ma santé, comme elle altere la sienne. Si les gens mal-propres ne peuvent être chassés, comme faisant un tort réel à la société, on doit au moins les éviter comme *contagieux*. Tous ceux qui seront jaloux de leur santé, se tiendront à une certaine distance de leurs demeures.

Il faut fuir les gens mal-propres, comme contagieux.

Dans les lieux où l'on rassemble un grand nombre de personnes, la *propreté* devient un objet de la plus grande importance. Il n'y a personne qui ne sache que les *Maladies contagieuses* se communiquent par l'*air* corrompu. Or, tout ce qui peut tendre à corrompre l'*air*, ou à répandre la *contagion*, doit être évité avec le plus grand soin.

De quelle importance est la propreté dans les lieux où il y a beaucoup de monde ;

En conséquence, on ne doit jamais souffrir que, dans les grandes Villes, les ordures de quelque genre que ce soit restent dans les rues : rien de plus capable de faire naître la *contagion*, que les excréments des personnes malades.

Dans les Villes.

Dans beaucoup de grandes Villes, les rues ne sont gueres plus propres que des écuries, étant perpétuellement couvertes de cendres, de fumiers, de mal-propreté de toute espèce : on voit même que les boucheries & les tueries sont souvent dans le centre des grandes Villes. Le *sang*, qui tombe en *putréfaction*, les excréments, &c., dont tous ces endroits sont généralement couverts, ne peuvent manquer de corrompre l'*air*, & de le rendre mal-sain. Combien il seroit facile à une Police active, de prévenir ces inconvénients, puisqu'elle a toujours le pouvoir de créer des loix relatives à ces objets, & de forcer à les observer !

Ce qui rend les Villes mal-propres.

( Il est étonnant qu'on permette les tueries dans le sein des grandes Villes ; car, pour ce qui est

On ne devroit pas permettre que

les tueries  
fussent dans  
les Villes.

des Boucheries, on ne peut guere les en séparer. Mais les tueries, toujours placées dans les rues les plus peuplées & les plus fréquentées, deviennent des sources inépuisables de corruption, qui, se joignant à celle qu'occasionnent toutes les malproprietés, qui se renouvellent tous les jours, du matin au soir, dans les rues, rend le séjour des grandes Villes le plus mal-sain, le plus nuisible à la santé, & le plus propre à faire naître les Maladies, à les fomenter, à les propager. La Police de Paris auroit d'autant plus de facilité à détruire cet usage, que, les années précédentes, les tueries étoient reléguées aux Invalides pendant le Carême, & l'on ne voyoit pas que les Boucheries fussent moins bien & moins promptement fournies pendant ce temps que le reste de l'année. Les vues de récompense proposée dans l'alinéa suivant, aux Magistrats Anglois, sont bien dignes de flatter l'ambition de celui qui maintient cet ordre admirable qui regne dans la Capitale).

Avantages  
de la propre-  
té des Villes.

Nous sommes fâchés d'être obligés de dire que l'importance de la *propreté* publique ne paroît pas être suffisamment connue des Magistrats de la plupart des grandes Villes de l'Angleterre, quoique la santé, la satisfaction, l'honneur, tout conspire à les porter à avoir cette attention. Rien ne peut satisfaire plus agréablement les sens, ne peut faire plus d'honneur aux habitants, ne peut être plus avantageux à la santé, que la *propreté* des grandes Villes : rien au contraire ne peut inspirer aux étrangers une idée plus défavantageuse d'une Nation, que la *mal-propreté* de ces mêmes Villes.

Quelque prétention qu'ait une Nation à la politesse, à l'urbanité & aux Sciences, nous ne craignons pas de dire que tant qu'elle négligera

la *propreté*, elle sera toujours regardée comme barbare (b).

Les habitants de la campagne, dans la plupart des pays, semblent avoir pour la *propreté* une sorte de mépris; & si ce n'étoit la situation favorable de leurs habitations, ils éprouveroient souvent les plus mauvais effets de cette aversion pour la *propreté*. On ne voit presque point de Ferme, devant la porte de laquelle ne soit accumulé du fumier; & très-souvent les bestiaux & leurs gardiens couchent sous le même toit. Les payfans sont singulièrement paresseux de changer d'habits, de tenir leurs maisons propres, &c.: ce ne peut être que l'effet de l'indolence & d'un goût de *mal-propreté*. L'habitude peut les leur rendre moins désagréables, mais l'habitude ne peut jamais faire que des habits mal-propres & qu'un *air* mal-sain soient salutaires.

Négligence des payfans, relativement à la *propreté*.

Comme la plupart des objets qui regardent le *régime*, tels que les *aliments*, les boissons, &c., sont préparés par les payfans & par le peuple, ou passent par leurs mains, on devrait employer tous les moyens possibles, pour porter ces hommes à la *propreté*, & pour les encourager à s'en

Moyens de porter à la *propreté* les gens qui préparent les aliments, les gens de bouche, &c.

---

(b) Dans l'ancienne Rome, les plus grands hommes ne regardoient pas la *propreté* comme un objet indigne de leur attention. PLINE dit, que les cloaques ou les égouts publics, faits pour le transport des ordures de la Ville, sont, de tous les ouvrages publics, les plus importants; & il fait plus d'éloges de TARQUIN, d'AGRIPPA, & des autres Romains, qui ont fait ou perfectionné ces ouvrages, que de ceux qui ont remporté les plus grandes victoires.

Quelle idée de grandeur l'Empereur TRAJAN ne donne-t-il pas de lui, quand on le voit charger PLINE, son Proconsul, de la direction spéciale des égouts à construire dans les Villes conquises, pour la conservation de la santé de leurs Habitants!

faire une espece d'habitude. On devroit, par exemple, donner une petite récompense à ceux qui apporteroient, dans les marchés, les denrées les plus propres & les meilleures, sur-tout quand il s'agiroit de *beurre*, de *fromage*, &c., & punir séverement ceux qui s'écarteroient de cette loi. On devroit employer les mêmes moyens à l'égard des Bouchers, des Boulangers, des Brasseurs, & de tous ceux qui préparent les choses nécessaires à la vie.

Importance  
de la propre-  
té dans les  
camps.

La *propreté* doit être observée avec la plus scrupuleuse attention, dans les camps. Si elle y est négligée, les Maladies *contagieuses* se répandent bientôt dans les armées, & elles tuent plus de soldats que le fer des ennemis. Les Juifs, pendant leur séjour dans le désert, reçurent des instructions particulieres, relatives à la *propreté* des camps (c).

Ces loix doivent être observées par tous ceux qui se trouvent dans la même situation. On peut dire que le code de loix que reçurent les Juifs, avoit une tendance manifeste à les porter à la *propreté*. Quiconque réfléchira sur la nature de leur climat & sur les Maladies auxquelles ils ont été sujets, sentira de quelle importance devoient être de telles loix.

La propre-  
té est, dans  
l'Orient, un

C'est une chose remarquable, que, dans l'Orient, la *propreté* fait une partie essentielle du culte re-

---

(b) *Habebis locum extra castra, ad quem egrediaris ad requisita naturæ, gerens paxillum in balteo; cumque sederis, fodies per circuitum & egesta humo operies, &c.* Deuter. Cap. XXIII, v. 12-13. ( Il y aura un lieu hors du camp pour faire vos nécessités. Vous porterez une petite beche à votre ceinture, vous ferez un trou rond, & vous couvrirez de terre ce que vous aurez fait, &c. )

ligieux. La Religion Mahométane, ainsi que celle des Juifs, a ses *bains*, ses ablutions, ses purifications. Sans doute que l'objet qu'on leur attribue actuellement, est la pureté intérieure; mais le but n'en est pas moins la conservation de la santé (1).

acte de Religion.

Quelques bizarres que paroissent ces ablutions, peu de choses cependant contribuent davantage à la conservation de la santé, que leur exacte observation. Si, par exemple, quelqu'un, après avoir visité un malade; après avoir touché un cadavre, ou avoir fait quelque chose de semblable, se lave avant de se trouver en compagnie, ou de se mettre à table, il sera moins exposé à gagner les Maladies, & moins en état de les communiquer aux autres.

Comment ces ablutions contribuent à la conservation de la santé, & à la garantir des Maladies contagieuses.

Les fréquentes lotions nettoient non-seulement la *peau* de toutes les ordures & de toutes les

Elles favorisent la transpiration, for-

---

(1) Les Turcs sont obligés, par leur Loi, de prendre, cinq fois par jour, ce qu'ils appellent leur *abteste*, c'est-à-dire, de se laver le visage, le cou, les bras, les mains & les pieds. Il y a plus; le *bain* est un précepte très-expressément recommandé à tout bon Musulman, qui aura couché avec sa femme. Dans ce cas, il ne suffit pas de se laver, comme nous venons de le dire; il faut, de toute nécessité, aller au *bain*, & se purifier tout le corps. La même nécessité est imposée toutes les fois qu'on aura seulement pensé d'être marié. La femme, de son côté, est obligée de se servir du *bain*, pour la même cause. Un Turc, qui n'est point marié, doit aller au *bain*, s'il lui arrive un *bénéfice de songe*. Chaque fille, chaque venve est obligée d'en user ainsi après ses *regles*. Mais, outre toutes ces obligations, il faut convenir qu'il n'est pas de Nation au monde plus ennemie de la *mal-propreté*, que la Nation Turque; car les Turcs se lavent encore, & à plusieurs reprises, la bouche, la barbe, les mains, avant & après le repas. Ils se lavent de même chaque matin à leur lever, & toutes les fois qu'ils satisfont quelques besoins naturels. *Dissert. par M. Ant. TIMONY, D. M. à Constantinople.*

Ablutions auxquelles sont assujétis les Turcs.

raffinent le  
corps & raniment  
les esprits.

impuretés dont elle peut être souillée, mais encore elles favorisent la *transpiration*, fortifient le corps & raniment les esprits. Combien se trouve raffraîchi & ranimé, celui qui vient d'être rasé, lavé & de changer de chemise, sur-tout s'il y a long-temps qu'il n'a fait cette opération !

Avantages  
de se laver  
fréquemment  
les pieds.

La coutume de l'Orient de se laver les pieds, quoique nécessitée par la nature du climat, n'en est pas moins un acte de *propreté* très-agréable, & contribue singulièrement à la conservation de la santé. La *sueur* & la *mal-propreté* dont ces parties sont sans cesse couvertes, ne peuvent manquer de s'opposer à la *transpiration*. Cet acte de *propreté* prévient souvent les *rhumes* & les *fièvres*. Si l'on a soin de se baigner le soir les pieds & les jambes dans l'eau tiède, après qu'elles ont été exposées au froid & à l'humidité pendant le jour, on se garantira souvent des mauvais effets qui pourroient en résulter.

Maladies  
que prévient  
cet acte de  
propreté.

» (J'ai vu, dit M. TISSOT, des *pleurésies* mor-  
» telles survenir à des voyageurs, qui, mouillés  
» en route, ont négligé de changer d'habits.  
» Quand on a eu le corps, les jambes & les pieds  
» mouillés, il n'y a rien de plus utile que de se  
» laver avec de l'eau tiède. Quand il n'y a eu  
» que les jambes mouillées, un *bain* tiède de  
» jambes est très-utile. J'ai guéri radicalement  
» des personnes sujettes à avoir des *coliques* vio-  
» lentes, toutes les fois qu'elles avoient eu les  
» pieds mouillés, en leur donnant ce conseil. Le  
» *bain* est encore plus efficace, si l'on fait dissoudre  
» dans l'eau un peu de *savon* ».)

Importance  
de la propreté  
sur les vais-  
seaux ;

La *propreté* n'est nulle part aussi nécessaire que sur les Vaisseaux. Si une fois les *Maladies épidémiques* viennent à s'y introduire, personne n'en sera exempt. Le meilleur moyen de prévenir ces



Maladies, est d'avoir soin que tout l'équipage soit propre dans ses habits, dans les couvertures de lit, &c. Quand une Maladie *contagieuse* se manifeste, la *propreté* est encore le meilleur moyen pour empêcher qu'elle ne se communique. Il est également nécessaire de s'opposer à son retour, après qu'elle a disparu : pour cet effet, il faut que les habits, les couvertures, tout ce qui touche à la *peau*, soit lavé avec beaucoup de soin, & exposé à la vapeur du *soufre*. La *contagion* peut rester long-temps cachée dans des habits sales, se développer ensuite, & produire les plus grands ravages.

Les lieux qui rassemblent beaucoup de malades, exigent que la *propreté* soit observée le plus religieusement qu'il est possible. Dans les Hôpitaux, la seule odeur suffit souvent pour indisposer les personnes en santé. Il est facile d'imaginer quel effet elle produira sur les malades. Dans un hôpital où la *propreté* est négligée, les personnes en santé courent plus de risques de tomber malades, que les malades n'ont de certitude de recouvrer la santé.

Dans les  
Hôpitaux.

Rien d'aussi peu raisonnable que la négligence ou plutôt l'éloignement, que, ceux qui soignent les malades, font paroître pour les tenir propres. Ils croiroient se rendre criminels, s'ils souffroient que tout ce qui approche d'une personne qui a la *fièvre*, par exemple, fût propre; & ils aimeroient mieux le laisser croupir dans la fange, que de vouloir, le moins du monde, changer son lit de draps, &c.

Négligence  
de ceux qui  
soignent les  
malades, re-  
lativement à  
la *propreté*.

Si la *propreté* est nécessaire pour une personne en santé, elle l'est sans doute davantage pour une personne malade. La *propreté* est elle seule un remède contre plusieurs Maladies, qui pour la

La *propreté*  
nécessaire à  
une personne  
en santé, l'est  
davantage à  
un malade.

Pourquoi?

plupart sont mitigées par elle ; & lorsqu'elle est négligée, les Maladies les plus légères se changent souvent en des Maladies les plus *malignes*. La même erreur qui a suggéré d'interdire au malade toute admission d'*air* frais, paroît avoir aussi suggéré de les laisser dans la *mal-propreté* ; mais ces préjugés destructeurs seront, comme nous avons lieu de l'espérer, bientôt entièrement extirpés.

Elle est aussi importante pour le malade, que l'*air* frais.

(On a déjà fait voir de quelle importance est l'*air* renouvelié & frais pour les malades. On a prouvé ci-devant, page 221 & suivantes de ce Volume, qu'il étoit un des *remedes* les plus puissants dans la guérison de presque toutes les Maladies. Nous ne craindrons pas de faire le même éloge de la *propreté*. Il n'y a pas de circonstances dans lesquelles un malade ne puisse être changé, quand il est sali. Le peuple est rempli de préjugés à cet égard. Les Gardes-malades sont surtout indomptables dans ces cas. Les Médecins ont beau déclarer leurs intentions, elles n'ont point d'oreilles, & elles n'en font toujours qu'à leur tête.

Effets dangereux de la mal-propreté chez les malades.

Il n'est pas rare de voir des malades, pour peu que la Maladie soit longue, avoir des *escoriations* ou des *escarres* à la partie inférieure du dos : elles ne sont, la plupart du temps, dues qu'à la *mal-propreté* ; & la preuve de cette vérité, c'est que du linge blanc suffit souvent pour les guérir. Souvent aussi ces *escarres* deviennent *gangreneuses*, & tuent le malade, que plus de *propreté*, jointe aux autres secours, auroit sauvé.

Dès qu'un malade est sali ; il faut le changer de linge.

En général, dès qu'un malade est sali, dans quelque état qu'il soit, il faut le changer : on ne risque jamais rien, si le linge qu'on emploie est *très-propre*, *très-sec* & *chaud*. Dès qu'un malade a sué, il faut le changer de chemise, avec les

mêmes précautions. Si la Maladie n'est point de nature à exciter des *sueurs*, il suffira de le changer de linge une fois par jour.

Parmi tous ces préjugés, celui qui est le plus universel, est qu'il ne faut pas mettre au malade du linge blanc de lessive : il faut que ce linge ait été employé : en conséquence, on s'empresse de faire porter les chemises & de faire coucher dans les draps qui doivent servir aux malades. Cette pratique est absurde & pernicieuse.

Préjugé relativement au linge blanc de lessive.

Elle est absurde, en ce qu'on ne change le malade que parce que son linge, imprégné des humeurs de la *sueur* ou de la *transpiration*, n'est plus en état de s'en imbiber de nouvelles; & si celui qu'on lui substitue a déjà été porté, quelque peu de temps qu'il l'ait été, on sent qu'il aura perdu une partie de ses propriétés, & qu'il fera d'autant moins capable de remplir cette *indication*, que la personne qui s'en fera servi aura eu une *transpiration* ou une *sueur* plus abondante.

Absurdité de ce préjugé.

Cette pratique est pernicieuse, en ce qu'on ne considère jamais la personne que l'on choisit pour faire porter ce linge; & quelque saine qu'elle soit en apparence, elle ne le fera jamais assez pour ne pas lui communiquer ces qualités mal-faisantes, qui forcent les personnes en santé de changer de linge tous les jours, comme nous l'avons fait voir ci-dessus, pages 274 & suivantes de ce Volume; à plus forte raison, si cette personne est malade, ou recèle quelque vice caché. S'il n'y a personne qui n'ait de la répugnance à porter du linge qui a déjà servi, par quelle manie s'est-on imaginé qu'un malade doit être traité moins délicatement?

Inconvénients dans lesquels il entraîne.

Mais, dira-t-on, du linge qui sort de lessive

Moyens de faire dispa-

roître les défauts prétendus du linge blanc de lessive.

a quelque chose de rude, de crud, & une odeur désagréable : voilà ce que l'on cherche à éviter. Ces défauts légers, si on peut leur donner ce nom, ne sont point à comparer aux inconvénients qu'entraîne votre pratique. Rien ne seroit aussi facile que de les faire disparoître. Faites chauffer le linge, comme nous vous le recommandons ; froissez-le entre vos mains : il deviendra souple ; il n'aura plus l'odeur qui vous affecte ; il sera en état de remplir l'indication du Médecin, & de procurer au malade tous les avantages qu'on doit en attendre).

Avantages de la propreté sur la parure.

La *propreté* plaît certainement à tous les hommes. Celui qui ne la pratique pas lui-même, ne peut s'empêcher de l'approuver dans les autres. Elle a plus d'attraits à nos yeux que la parure, & souvent elle gagne notre estime, tandis que la parure ne nous fait aucune sensation. Elle est un ornement pour tous les états. Depuis le plus grand jusqu'au plus petit, personne n'est dispensé de la pratiquer. Il est peu de vertu aussi importante dans la société, que l'exacte *propreté* : elle doit être cultivée avec le plus grand soin par-tout ; mais dans les Villes peuplées, elle doit être presque révérée (d).

---

(d) Comme il est impossible de pratiquer une exacte *propreté*, quand on manque d'une quantité d'eau suffisante, nous recommandons ardemment aux Magistrats des grandes Villes, d'être singulièrement attentifs à cette partie de la police. La plupart des grandes Villes d'Angleterre (& de France) sont situées de maniere qu'elles peuvent aisément se fournir d'eau ; & les personnes, qui ne veulent pas s'en servir, tandis qu'elles l'ont à leur portée, méritent, sans contredit, d'être sévèrement punies. Les rues des grandes Villes, dans lesquelles l'eau ne peut point passer, doivent être lavées tous les jours. C'est le

Nous ne pouvons finir cet article ; sans recommander, de la maniere la plus sérieuse, la pratique de la *propreté* à toutes les personnes, dans tous les instants de la vie. Ce n'est pas que nous prétendions la mettre au rang des vertus ; mais nous la recommandons, comme nécessaire pour rendre la vie supportable, comme agréable & utile à la société, & comme étant de la plus grande importance pour la conservation de la santé.

Il n'est personne qui ne doive être propre, & on doit l'être dans tous les instants de la vie.

---

seul moyen efficace pour les entretenir parfaitement propres ; & supposé que l'on eût à choisir, nous sommes persuadés que c'est celui qui coûtera le moins.



## CHAPITRE X.

*De la Contagion.*

Presque toutes les Maladies sont contagieuses. On doit donc, autant qu'on le peut, éviter toute communication avec les malades. L'usage ordinaire de les visiter, quoique dans de bonnes vues, peut avoir des suites très-fâcheuses. Nous sommes bien loin de vouloir empêcher aucun acte de charité ou de bienfaisance, sur-tout envers ceux qui sont dans le besoin; mais nous ne pouvons nous empêcher de blâmer ceux qui, par une tendresse mal entendue, ou par une imprudente curiosité, exposent leur vie ou celle de leurs voisins.

Les Maladies se communiquent par ceux qui fréquentent les malades. Les chambres des malades, sur-tout à la campagne, sont, en général, remplies, du matin au soir, de visites indiscrettes. Il est ordinaire d'y voir des valets, ou des jeunes gens, servir le malade tour-à-tour, ou même le veiller toute la nuit. Ce seroit, en vérité, un miracle, qu'ils pussent toujours échapper à la Maladie. L'expérience nous fournit, tous les jours, des exemples des dangers de cette conduite. On voit souvent ces gens gagner des *fièvres*, qu'ils communiquent à d'autres, jusqu'à ce qu'à la fin elles deviennent *épidémiques*.

On regarderoit, comme très-imprudente, une personne qui, n'ayant pas eu la *petite vérole*, seroit auprès d'un malade attaqué de cette Maladie. Cependant, plusieurs autres *fièvres* ne sont pas moins contagieuses que la *petite vérole*, & sont aussi funestes. Il y en a qui pensent, que les *fièvres* sont plus dangereuses dans les campagnes que dans

dans les grandes Villes, à cause du peu de secours que l'on y reçoit de la Médecine. Cette assertion peut être vraie dans quelques circonstances; mais nous sommes portés à croire, que cela vient le plus souvent par les raisons que nous venons de donner.

Si l'on vouloit chercher les moyens de propager la *contagion*, on ne pourroit pas en trouver de plus efficaces que l'habitude dans laquelle on est de visiter les malades.

Non-seulement les gens qui vont les voir, s'exposent eux-mêmes, & avec eux ceux qui leur appartiennent, mais encore ils nuisent aux malades mêmes. Rassemblés en grand nombre dans la chambre, ils rendent l'*air* mal sain. Leurs propos sourds & à petit bruit, leurs contenance effrayées & tristes, troublent l'imagination du malade, & le jettent dans l'*abattement*.

Les personnes qui sont mal, sur-tout si elles sont attaquées de *fièvres*, doivent être laissées seules avec leur Garde, autant qu'il est possible. La vue d'une personne étrangère, & tout ce qui peut porter du trouble dans l'esprit, leur devient nuisible.

( Un Professeur de Montpellier, avantageusement connu par son esprit & par ses connoissances, se plaisoit à nous répéter, dans ses leçons particulières, que, quand il étoit appelé chez un malade, il commençoit par chasser de la chambre toutes les personnes inutiles, & par ordonner à la Garde de ne laisser entrer qui que ce fut. Cette pratique est très-sage; il seroit à désirer qu'elle fût celle de tous les Médecins.

M. DE HAEN avoue, avec une candeur digne d'un des plus grands Médecins de l'Europe, qu'il commit une imprudence, qui pensa devenir funeste à un malade, en faisant rester autour de lui tous

Les visites sont nuisibles à ceux qui les font & au malade. Pourquoi ?

Les personnes qui sont mal, doivent être laissées seules avec leur Garde.

les Etudiants qui le suivoient, pendant qu'il faisoit ses démonstrations. C'est, depuis ce moment, qu'il prit le parti de ne permettre, à ses Auditeurs, que de jeter un coup-d'œil sur le malade, pour examiner l'état actuel de la Maladie, & de se retirer dans une chambre voisine, pour disserter sur ce qu'ils avoient remarqué. Si le séjour d'une vingtaine de personnes, pendant un quart-d'heure, tout au plus, a causé un changement aussi considérable dans une Maladie, à combien plus forte raison ne doivent pas être funestes à un malade, sept ou huit visites, plus ou moins, qui se succèdent sans interruption du matin au soir ?

Autres inconvénients des visites indiscrettes auprès des malades.

Cet inconvénient & tous ceux dont on vient de parler, ne sont pas les seuls qui résultent de ce concours de gens désœuvrés. Il en est un, au moins, aussi dangereux, s'il ne l'est pas davantage : c'est que la plupart des gens, même parmi le peuple, se croient possesseurs de secrets contre toutes les Maladies. Ils ne manquent pas de débiter tout leur savoir, dès qu'ils entrent, & de s'appuyer de l'amitié, ou de tout autre motif d'attachement, pour faire suivre leurs conseils. Il arrive delà, que les *ordonnances* du Médecin sont à peine exécutées, ou qu'elles ne le sont qu'avec des restrictions. Mais la Maladie, qui parcourt toujours ses périodes, & qui, par une loi constante de la Nature, augmente d'intensité en proportion qu'elle avance vers son état, qui d'ailleurs n'est point secourue par une administration exacte de *remedes* convenables, emporte le malade au grand étonnement du Médecin, qui s'étoit flatté d'une espérance prochaine de guérison.

L'art, de son côté, y perd nécessairement. Le Médecin, trompé par une fausse confiance que lui témoignent, ou le malade, ou les parents,



ou les assistants, s'en rapporte à leur bonne foi : il ne peut soupçonner qu'on ne suive point ses avis : il fait avoir ordonné les *remedes* indiqués ; il n'en voit point d'effets, ou il n'en voit que de contraires. S'il aime véritablement son art ; s'il prend à ses malades tout l'intérêt qu'exigent, & l'humanité, & son état ; s'il suit le sage précepte de l'*Hippocrate moderne* ; s'il décrit la marche des Maladies que lui présente la pratique, & les moyens qu'il emploie pour les combattre, il se trouve à chaque pas arrêté, & l'analogie, cette route immanquable, en fait d'expérience, n'est plus pour lui qu'un *Dédale* affreux. Tel qu'un autre *ICARE*, ses aîles, mal assurées, lui manquent à chaque instant, & le plongent toujours de nouveau dans des détours insurmontables.

Il perd d'abord pour sa propre instruction ; & s'il est persuadé que la bonne Médecine tire son existence de l'observation & de l'expérience ; si, en conséquence, il prend jamais le parti de transmettre à la postérité ce qu'une longue pratique lui aura fait voir, il transmettra des erreurs, d'autant plus dangereuses, qu'elles seront noyées au milieu de mille vérités. Delà, l'incertitude de quelques observations éparées çà & là dans les Ouvrages même de nos plus grands maîtres. Delà, les progrès lents & tardifs de tous les jeunes Médecins, qui, n'ayant ni observations ni expériences en propre, & n'étant pas toujours en état de discerner le vrai d'avec le faux, sont forcés d'abandonner un chemin que leurs maîtres leur représentoient comme battu, & de créer de nouveau, pour ainsi dire, l'Art, qui leur semble avoir perdu son existence réelle).

L'usage, dans les Campagnes, d'inviter un grand nombre de personnes aux funérailles, & de les

L'usage d'inviter beaucoup de mon-

de aux funé-  
railles, est un  
autre moyen  
de propager  
la contagion.

assembler dans la chambre qui recele le mort, est un autre moyen de propager la *contagion* ; car la *contagion* ne meurt pas toujours avec le malade. Dans presque tous les cas, elle augmente dans la proportion des progrès de la *putréfaction*. C'est sur-tout ce qui arrive après les *fièvres malignes*, ou autres Maladies accompagnées de *putridité*. Les corps de ceux qui sont morts de ces Maladies, ne doivent point rester long-temps sans être enterrés ; & , autant que cela est possible, on doit n'en approcher qu'à une certaine distance.

Moyens  
d'empêcher  
que la con-  
tagion ne se  
communi-  
que.

Ce seroit un excellent moyen de prévenir la *contagion*, que les personnes en santé se tinssent éloignées des malades. Le Législateur des Juifs, entre toutes les sages loix qu'il leur a données pour veiller à la conservation de leur santé, a eu une attention particuliere à tout ce qui pouvoit contribuer à éloigner la *contagion*, ou la *souillure*, comme il l'appelloit, en empêchant d'approcher, soit un malade, soit un corps mort. La plupart du temps les malades étoient séparés des gens en santé, & c'étoit un crime d'approcher même de leurs habitations. Si quelqu'un avoit seulement touché un malade ou un corps mort, il falloit qu'il allât se laver, & qu'il se dispensât, pendant quelque temps, de se présenter dans la société.

Il est dan-  
gereux de  
porter les ha-  
bits des ma-  
lades, parce  
qu'ils peu-  
vent com-  
muniquer la  
contagion.

La *contagion* est souvent communiquée par les habits. Il est très-dangereux de porter les habits qu'ont portés des malades, à moins qu'ils n'aient été lavés, exposés à des fumées, &c., parce que la *contagion* peut rester long-temps cachée dans ces habits, pour enfin en sortir & produire les effets les plus tragiques. On voit donc combien il est dangereux d'acheter à l'aventure des habits, qui ont déjà été portés par d'autres personnes.

( Tout le monde connoît les précautions qu'on

apporte dans le temps de *peste*. Les habits & les meubles des *pestiférés* sont exposés, pendant un temps plus ou moins long, en plein air, afin d'en laisser évaporer la *contagion*. Dans l'Orient, où ces précautions sont négligées, la *peste* y a des retours très-fréquents.

Mais les habits & les meubles ne sont pas les seuls instruments capables de propager la *contagion*. VAN-HELMONT rapporte qu'un homme, en touchant une lettre qui venoit d'un *pestiféré*, ressentit tout-à-coup dans le doigt index, une douleur semblable à celle d'une piquure d'aiguille. Bientôt un *charbon* se manifesta dans le lieu de la douleur, & le malade mourut au bout de deux jours.

Nous lisons dans DIEMERBROEK, observation 119, Liv. IV, qu'un élève en *Pharmacie*, attaqué de la *peste* au mois de Juillet, placé, pendant sa Maladie, au fond d'un jardin, sous une espèce de hangar ouvert de tout côté, laissa, malgré toutes ces précautions, dans de la paille que l'on avoit jonchée sous son lit, un germe *pestilentiel*, qui au bout de huit mois donna la *peste* à l'Apothicaire. Celui-ci étant entré sous ce hangar, remua avec le pied la paille, qui pendant l'automne & l'hiver avoit été exposée au vent, à la pluie, à la neige & à la gelée. Il respira aussi-tôt une odeur infecte qui sortit de cette paille, & bientôt après une *douleur aiguë* & *pongitive* se fit sentir à la partie inférieure de la jambe & supérieure du pied. Il dit qu'il lui avoit semblé que son pied & sa jambe avoient été plongés dans de l'eau bouillante. Le lendemain, l'épiderme se sépara de la *peau*, & forma une grande vessie. On l'ouvrit; il en sortit une grande quantité d'eau noire, & laissa appercevoir un *charbon pestilentiel*, qu'on eut peine à guérir en quinze jours.

Exemple de la peste communiquée par une lettre;

Par de la paille, jonchée sous un lit placé à l'air libre.

On ne doit  
coucher dans  
le lit des ma-  
lades, & por-  
ter leurs ha-  
bits, qu'après  
qu'ils ont été  
exposés à la  
vapeur du  
soufre.

Ces effets, toujours éclatants quand ils ont pour cause la *peste*, ont un degré de danger plus ou moins grand dans toutes les autres Maladies. Presque toutes sont *contagieuses*; elles sont donc dans le cas de laisser plus ou moins de *miasmes* morbifiques dans les lits, le linge, les habits des malades. On a donc grand tort, & c'est sur-tout chez le peuple qu'existe cet usage de coucher dans un lit dans lequel vient de mourir un malade, de porter son linge & ses habits, sans auparavant les avoir exposés un temps suffisant à l'air, & les avoir purifiés à la vapeur du *soufre* ou de *plantes aromatiques*.

Négligence  
de ceux qui  
sont à la tête  
des Hôpi-  
taux, relati-  
vement à la  
contagion  
qui y est épi-  
démique.

La négligence de ceux qui sont à la tête des Hôpitaux, est impardonnable à cet égard. Un homme du peuple m'a rapporté, que s'étant rendu à l'Hôtel-Dieu de P\*\*\*, pour une Maladie considérable qu'il essuya, il y a quelques années, à peine fut-il couché dans un lit seul, parce qu'il étoit recommandé, qu'il entendit deux de ses voisins qui se disoient entr'eux: Celui-ci n'y restera pas plus que les autres, car il paroît bien malade. Ce malade ne l'étoit pas assez pour ne pas entendre ce propos: il s'avisa de leur demander pourquoi ils tenoient ce langage. Ils lui répondirent, que c'étoit, parce que ce lit paroissoit maudit; qu'il étoit le quatrième malade qu'ils y voyoient placer de la journée; que les trois précédents n'y étoient restés que deux heures, & qu'il n'y avoit pas trois heures que le dernier étoit mort & enlevé. La frayeur s'empare de cet homme; il se jette à bas de ce lit mortuaire, & s'en revient chez lui, où il guérit. Il est indubitable que cet homme seroit mort s'il fût resté dans ce lit, qui probablement fut fatal à plusieurs autres. Cette conduite odieuse à l'humanité, fait, dit M. CLERC,

ressembler les Hôpitaux à l'ancre du lion, d'où rien ne sort. C'est moins la mort qui tue le voisin de celui qui vient d'expirer, que la *contagion* toujours funeste, sur-tout dans les Hôpitaux où elle est *épidémique*.

Un autre usage universel parmi le peuple, & assez commun chez le Bourgeois, est de faire coucher les gens sains avec les malades : une femme couche avec son mari, un mari auprès de sa femme, & souvent ils font coucher avec eux leurs enfants. Les Médecins *de paroisse* ont sans cesse ces exemples sous les yeux. Il leur est ordinaire de voir toute une famille tomber malade à la suite de la Maladie ou du pere, ou de la mere. La misere est sans doute le tiran qui force les malheureux à tenir cette conduite ; mais ils gagneroient infiniment davantage à coucher sur une chaise, même sur le carreau, que de s'exposer à devenir malades).

Danger de  
coucher avec  
les malades.

Les Maladies *contagieuses* sont souvent apportées des pays étrangers. Le commerce, en nous procurant les richesses de ces pays, nous communique aussi leurs Maladies ; & souvent elles font plus que contre-balancer tous les avantages du commerce, par le moyen duquel elles sont introduites. Il est à regretter qu'on ne s'occupe pas davantage, soit à s'opposer à l'introduction de ces Maladies, soit à empêcher qu'elles ne se propagent quand elles sont introduites. Il est vrai qu'on a quelque attention relativement à la *peste* ; mais on ne prend pas garde aux autres Maladies (a).

On doit  
au commerce  
une partie des  
Maladies con-  
tagieuses.

---

(a) Si l'on apportoit la dixieme partie des soins que l'on prend pour prévenir la fraude de la Douane, à prévenir l'importation des Maladies, on en verroit résulter les effets

Moyens qu'il  
faudroit em-  
ployer pour  
les prévenir.

Les Prisons  
& les Hôpi-  
taux répan-  
dent la con-  
tagion dans  
les Villes.  
Pourquoi ?

Les Prisons, les Hôpitaux, &c. répandent sou-  
vent la *contagion* dans les Villes. Ces lieux pu-  
blics sont ordinairement situés dans le milieu des  
Villes peuplées ; & si les *Maladies contagieuses*  
s'échappent une fois des lieux où elles ont pris  
naissance, il est impossible que les habitants n'en  
soient attaqués. Que les Magistrats tournent leur  
attention sur la santé du peuple, & il sera facile  
de prévenir ces inconvénients.

Presque tous  
les Hôpitaux  
péchent par  
leur forme &  
les endroits  
où ils sont  
situés.

( Les Hôpitaux sont, en général, mal situés.  
Tant qu'ils ne seront point bâtis hors des Villes,  
qu'ils ne seront point construits sur un terrain  
sec & élevé, qu'ils n'aient point dans leur voi-  
sinage une rivière profonde qui ne tarisse jamais,  
ils ne seront que des magasins de *miasmes conta-  
gieux*, qui pénétreront par-tout avec l'air, qui  
en est le véhicule. On n'a pas assez réfléchi sur  
les dangers auxquels sont exposés les habitants des  
Villes, qui ont un Hôpital dans leur sein, assis  
sur un terrain bas & humide, & composé de pe-  
tites salles toutes aboutissantes les unes dans les  
autres, toutes mal percées, toutes remplies de

---

les plus heureux. Il seroit facile de placer, dans chaque port  
un peu considérable, un Médecin, dont l'occupation seroit  
d'examiner tous les gens de l'équipage, les passagers, &c.,  
avant qu'ils prissent terre ; & lorsqu'il découvroit une *fièvre*  
ou toute autre *Maladie contagieuse*, il ordonneroit au vais-  
seau de faire une espece de quarantaine, & il enverroit le  
malade dans quelqu'Hôpital, ou dans quelque'endroit conve-  
nable, pour se faire guérir. Il ordonneroit également que les  
habits, les couvertures, &c., qui auroient servi au malade  
pendant le voyage, fussent lavés, & parfaitement purifiés par  
la *fumigation*, &c., avant que d'être transportés à terre. Ce  
plan, ou tout autre de cette espece, exécuté avec attention,  
préviendroit la plupart des *fièvres* & d'autres *Maladies con-  
tagieuses*, qui passent des vaisseaux dans les Villes maritimes,  
& delà se répandent dans les autres pays.

lits à droite & à gauche : tels sont presque tous les Hôpitaux.

Ceux de Paris, qui sont situés aux extrémités de la Ville, manquent d'eau par l'éloignement où ils sont de la rivière. Les *Hôpitaux de Saint-Louis & de Sainte-Anne*, dont on doit faire des Hôtels-Dieu, sont dans ce cas. Quelque abondantes que soient les sources qui leur fournissent de l'eau, elles ne suppléeront jamais au renouvellement d'eau que donneroit sans cesse une rivière qui couleroit à leur proximité.

Les projets, pour la construction des Hôtels-Dieu, manqueront leur objet, tant qu'ils ne seront pas soumis aux lumières des Médecins & des Physiciens : c'est à eux seuls qu'il appartient de fixer l'emplacement d'un Hôpital, & d'en ordonner la distribution. M. LE ROY, de l'Académie Royale des Sciences, aussi connu par les qualités de son cœur & par les agréments de son esprit, que par la profondeur de ses connoissances dans presque toutes les sciences, m'a fait l'honneur de me communiquer, en 1774, un *Mémoire*, intitulé : *Précis d'un ouvrage sur les Hôpitaux : dans lequel on expose les principes résultants des observations de Physique & de Médecine, qu'on doit avoir en vue, dans la construction de ces édifices : avec un Essai d'Hôpital, d'après ces principes ; accompagné de dessins, représentant un plan de cet Hôpital, ainsi qu'une élévation & une coupe d'une des salles sur sa longueur.* Cet ouvrage, dont M. LE ROY a présenté, dans le temps, des extraits à un Ministre, & qu'il a lu à l'Académie Royale des Sciences, le jour de la rentrée publique d'après Pâques 1777, & en présence de l'Empereur, JOSEPH II, le 10 Mai de la même année, auroit vu le jour, il y a long-temps, si son Auteur ne

C'est aux Médecins & aux Physiciens qu'il appartient de fixer l'emplacement d'un Hôpital, & d'en déterminer la construction.

trouvoit dans des travaux très-multipliés, & dans les services, qu'il se plaît à rendre aux personnes qu'il honore de son amitié, des occupations, qui lui enlèvent tous les instants, qu'il auroit consacrés à y mettre la dernière main.

Lors de la troisième Edition de la MÉDECINE DOMESTIQUE, nous avons osé provoquer le zèle de ce savant Académicien, & le supplier, au nom de toutes les âmes sensibles, de tous les bons patriotes, de se hâter de mettre au jour son Ouvrage : aujourd'hui nous lui rendons nos sincères actions de grâces, puisque le Public va en jouir incessamment. Nous invitons les Architectes à suspendre leurs travaux, &, aussi-tôt qu'il paroîtra, à y puiser les lumières dont ils paroissent toujours manquer, quand ils entreprennent d'élever un temple à la Santé. Les Architectes ont, en général, raison de s'attacher à décorer les monuments publics ; mais l'objet essentiel d'un Hôpital, n'est pas d'embellir une Ville. Un Hôpital ne doit être projeté & exécuté, que par celui qui connoît bien le prix des hommes. Il ne faut point qu'à l'aspect d'un Hôtel-Dieu, par exemple, on demande : QUEL EST CE PALAIS ? Il faut que l'on reconnoisse d'abord, que c'est l'asyle salutaire, que l'Etat offre aux malheureux, accablés sous le poids de la Maladie) (1).

---

(1) Si nous invitons les Artistes à recourir à l'Ouvrage de M. LE ROY, ce n'est pas que nous ne sachions combien le *Rapport d' MM. les Commissaires de l'Académie Royale des Sciences, sur le Projet du Sieur POYET*, imprimé de l'ordre du Roi, en 1786, peut leur être utile. Mais nous devons à la vérité de dire, que l'Ouvrage de M. LE ROY étoit, aux époques que nous venons de fixer, tel qu'il est aujourd'hui ; & qu'en conséquence, les vues profondes, dans lesquelles il a été conçu, & les principes certains



Il y a beaucoup de causes qui tendent à répandre la *contagion* dans les Villes peuplées. Toute l'atmosphère d'une grande Ville n'est qu'une masse corrompue, chargée de particules des plus pernicieuses à la santé. Le meilleur conseil que nous puissions donner à ceux qui sont obligés de vivre dans les grandes Villes, est de choisir une habitation bien exposée, d'éviter les rues étroites, mal-propres & passagères, de tenir propres leurs maisons & leurs laboratoires, enfin de sortir & de se tenir en plein air, aussi souvent que leurs affaires pourront le leur permettre.

Autres causes qui concourent à répandre la contagion dans les Villes. Moyens de s'en garantir.

Un moyen qui tendroit singulièrement à empêcher que les Maladies *contagieuses* ne se répandissent, seroit de n'employer à garder les malades, que les personnes qui se destinent à cet état. On sauveroit souvent par-là des familles, des Villes entières, qui peuvent être infectées par une seule personne. Ce n'est pas que nous prétendions conseiller d'abandonner ses amis & ses parents dans le besoin; nous voulons seulement que l'on se tienne sur ses gardes, & qu'on ne fréquente pas si souvent ceux qui sont atteints de Maladies d'espece *contagieuse*.

Ne faire garder les malades que par ceux qui se destinent à cet état, seroit un moyen sûr de prévenir la contagion.

Ceux qui soignent une personne atteinte de

Maniere dont doivent

---

qui en font la base, appartenants à leur auteur, sans partage, doivent être médités dans leur véritable source. Aussi a-t-on été au moins étonné, quand on a vu MM. les Commissaires, qui avoient entendu deux fois la lecture de ce *Mémoire*, ainsi que nous venons de le démontrer plus haut, & qui en ont adopté tous les principes dans leur *Rapport*; faire une mention si légère d'un Ouvrage, dont une infinité de personnes conservoient encore le souvenir, les unes pour l'avoir eu entre leurs mains & l'avoir consulté, les autres pour avoir assisté aux Scéances Académiques, dont nous venons de parler.

Se comporter  
ceux qui soignent les malades, pour se préserver de la contagion, & ne pas la répandre.

Maladie *contagieuse*, courent de grands risques: Ils doivent respirer du tabac, ou de toute autre plante odorante très-forte: telles sont la *rue*, la *tanaïsie*, &c. Ils doivent tenir les malades très-propres, & arroser la chambre où ils couchent avec du *vinaigre*, ou tout autre *acide* fort. Ils doivent éviter, autant que faire se pourra, de respirer l'*air* qui sort de la *poitrine* du malade. Les Gardes & les Médecins ne doivent jamais aller dans le monde, sans avoir changé d'habits, sans s'être lavé les mains, &c.: autrement, si la Maladie est *contagieuse*, ils la répandront indubitablement par-tout où ils iront.

La contagion est souvent répandue, par le peu de soin que les Médecins ont d'eux-mêmes.

On doit croire que la *contagion* est souvent transportée d'un lieu en un autre, par le peu de soin que les Médecins ont d'eux-mêmes. Plusieurs Médecins affectent ordinairement de rester auprès du lit du malade, & de lui tenir la main pendant un temps considérable. Si le malade a la *petite-vérole*, ou toute autre Maladie *contagieuse*, il n'est pas douteux que les mains du Médecin, ses habits, &c., ne soient imprégnés des *miasmes* de la *contagion*; & s'il va sur le champ visiter un autre malade, ce qui lui arrive très-souvent, sans s'être lavé les mains, sans avoir changé d'habits, ou sans s'être exposé au grand *air*, est-il étonnant qu'il porte la Maladie par-tout avec lui? Les Médecins non-seulement exposent les malades, mais ils s'exposent eux-mêmes par cette négligence: aussi très-souvent en font-ils les victimes, (comme nous l'avons fait voir ci-devant, pages 224 & suivantes de ce Volume).

Quelque légères que puissent paroître toutes ces réflexions à des personnes inconsidérées, nous ne craignons pas de dire qu'une scrupuleuse atten-

tion sur tout ce qui peut répandre la *contagion*, est d'une grande importance pour prévenir les Maladies. Il y a beaucoup de Maladies qui sont *contagieuses* à un certain degré ; on ne doit donc souffrir auprès des malades que ceux qui y sont nécessaires. Je n'entends pas, en indiquant cette précaution, détourner de ces occupations estimables & nécessaires, ceux que leur devoir & leur état portent à servir les malades.

Le Magistrat est en puissance de s'opposer à tout ce qui peut contribuer à répandre la *contagion*. Il est en son pouvoir de porter le peuple à la *propreté*, d'éloigner les prisons, les cimetières, tous les lieux où la *contagion* peut prendre naissance, & de les placer à une distance raisonnable des grandes Villes (b). Il est en son pouvoir de faire élargir les rues, de faire abattre les murailles inutiles, & d'employer tous les moyens possibles pour introduire, dans toutes les parties d'une Ville, une libre circulation d'*air*, &c.

Que les Hôpitaux publics, que les lieux où l'on rassemble des malades, soient toujours tenus propres, qu'ils soient bien aérés, qu'ils soient placés dans un lieu ouvert ou isolé ; & ces moyens contribueront encore à empêcher que la *contagion* ne se répande. L'éloignement des Hôpitaux du sein des Villes, empêchera que les pauvres ne soient visités aussi souvent par leurs voisins oisifs ou officieux.

Les Hôpitaux doivent être propres, aérés & bâtis hors du sein des Villes.

Le Magistrat devrait aussi veiller à ce que les maîtres ne gardassent point, dans leurs maisons, leurs domestiques malades : les maîtres sans doute

Les Maîtres doivent envoyer aux Hôpitaux

---

(b) Les Anciens n'auroient pas souffert, que même les Temples de leurs Dieux, dans lesquels on rassembloit les malades, fussent bâtis dans l'intérieur des murs d'une Ville.

leurs Domestiques malades.

aimeroient mieux payer pour que leurs domestiques fussent traités dans les Hôpitaux, que de courir les risques de voir une *Maladie contagieuse* attaquer leurs familles. Les domestiques malades & les pauvres, placés dans les Hôpitaux, sont non-seulement moins en état de propager la *contagion* parmi les voisins & leurs connoissances, mais ils ont encore l'avantage d'être mieux soignés.

Causes pour lesquelles les Hôpitaux sont les propagateurs de la contagion.

Ce n'est pas que nous ignorions que les Hôpitaux, bien loin d'être un obstacle à la *contagion*, en sont au contraire les propagateurs. Quand ils sont placés au milieu des grandes Villes; quand les malades nombreux sont amoncelés les uns sur les autres dans de petites salles; quand la *propreté* & les *ventilateurs* sont négligés, les Hôpitaux deviennent des repaires de *Maladies contagieuses*, & personne ne peut y entrer, qu'il ne s'expose à gagner la *contagion* & à la communiquer à d'autres. Cependant tous ces inconvénients ne dépendent point des Hôpitaux, mais de ceux qui les dirigent.

Les Maladies contagieuses des Hôpitaux, sont dues à la mauvaise administration, à la mal-propreté, &c.

( Il y a cinq Hôpitaux à Paris, dans lesquels la *gale* est *épidémique* : tels sont l'*Hôtel-Dieu*, l'*Hôpital-Général*, *Bicêtre*, la *Pitié*, les *Petites-Maisons* : de cent personnes, qui séjournent dans chacune de ces Maisons, quatre-vingt-dix gagnent la *gale*. On ne voit pas qu'il en soit de même à la *Charité*, aux *Hospitalières*, aux *Incurables*, &c. D'où peut provenir cette différence, si ce n'est de la manière dont sont administrés ces derniers Hôpitaux, & sur-tout de la *propreté* qui y regne? Car on ne peut raisonnablement l'attribuer à la construction & à la distribution seulement, puisque tous ces Hôpitaux semblent avoir été bâtis sur le même modèle. Ce sont par-tout des salles lon-

gues, étroites, dont les voûtes font plates, & dont les croisées font petites & peu nombreuses, dans lesquelles font deux, trois, quatre rangées de lits, très-près les uns des autres. Toutes ces salles se communiquent entr'elles : tantôt elles forment des croix, tantôt des triangles, tantôt des quarrés, &c. Qui a vu un Hôpital, les a vus tous.

Si c'étoit la seule distribution que l'on dût en accuser, tous, dans une même Ville, procureroient la même *épidémie*, ou au moins une *épidémie* quelconque, puisque nous voyons, qu'à peu de chose près, leur construction est la même. Cependant l'on ne voit pas que la Charité & les autres Hôpitaux que nous venons de nommer, y soient aussi sujets que l'Hôtel-Dieu, &c., quoique dans ces premiers on y reçoive assez généralement tous ceux qui s'y présentent, & que les malades ne soient point soumis à un examen plus rigoureux.

N'en accusons donc que la mauvaise administration & la *mal-propreté*. Il est odieux de voir réunis, dans un même lit, un corps vivant, un corps mourant, un corps mort : de voir des salles, contenant cent, cent cinquante, deux cents malades, n'avoir que dix ou douze personnes préposées pour soigner cette foule de malheureux : de voir ces infortunés s'empoisonner eux-mêmes par leurs propres ordures, & empoisonner leurs voisins, puisqu'il est impossible qu'une si grande quantité de malades soit changée, aussi souvent qu'il seroit nécessaire, ayant aussi peu de gens pour les servir. En général, les Hôpitaux sont trop remplis de malades. Delà, ces *contagions* renaissantes, qui sement dans un Etat des principes de mortalité. Les Médecins, qui s'efforcent d'en rechercher les causes, pourroient se dispenser de leurs travaux ; elles sont dans

le centre des Villes, dans les marchés publics, dans les Hôpitaux, dans les Cimetières, & chaque Citoyen les a sous les yeux.

J'ai oui dire à un homme, digne de foi, qu'il y avoit eu une maison dans le voisinage de l'Hôtel-Dieu, dans laquelle le *flux de sang* avoit été *épidémique*. Cette maison fut à la fin désertée, & l'on en a construit une autre à la place. Je ne fais si c'est dans le même endroit; mais l'on m'a dit, il y a quelque temps, qu'il y avoit encore actuellement une maison, dans laquelle il y avoit une *épidémie*; on ne m'a pas dit le nom de la Maladie.

Dans l'Hôtel-Dieu de Montpellier, un de ceux dans lesquels la *propreté* est le plus sévèrement observée, il y a une salle de blessés, dans laquelle la *gangrene* est *épidémique*. Quelles que soient les précautions que l'on ait prises, car on y a établi des courants d'*air* de tous les côtés, il est très-difficile d'en garantir les malades, & la plupart périssent, malgré les secours les mieux administrés.

Comment  
doit être  
construit un  
Hôpital.

Un Hôpital ne doit point former une maison, mais des rues; aucune des salles ne doit communiquer avec les autres. On voit dans l'Ouvrage de M. LE ROY, annoncé ci-dessus, pag. 297 de ce Volume, combien il a fallu d'art & de connoissances pour donner à cette forme l'ensemble d'un tout; combien il en a fallu pour que le service, malgré cette distribution, fût encore plus prompt & plus facile que dans aucun de nos Hôpitaux. On y voit quels sont les moyens qu'il faut employer pour suppléer aux *ventilateurs*, &c.

Comment  
il doit être  
administré.

Chaque salle doit contenir les malades atteints de la même Maladie; chaque malade doit avoir un lit, chaque Médecin son département; & ce département ne doit s'étendre que sur cent malades

Malades au plus. Comment est-il possible qu'un Médecin, chargé d'un plus grand nombre, puisse s'acquitter de ses devoirs, examiner chaque Maladie, avec l'attention nécessaire, en saisir toutes les circonstances, & prescrire tout ce qui convient dans chaque cas particulier ?

Si le reproche que l'on fait aux Médecins des Hôpitaux, pouvoit être fondé, rien n'est plus facile que de remédier à cet abus. Donnez à ces Médecins des honoraires, qui leur tiennent lieu d'une pratique plus étendue, ils s'attacheront uniquement à leurs malades ; ils braveront tous les dangers, ils se dévoueront à la partie la plus précieuse de l'Etat. Ce moyen les empêchera de sentir ce dégoût, cette aversion qui les accompagnent dans leurs visites, & leur rendent leurs devoirs odieux, parce qu'il n'y a pas de proportion entre les dangers qu'ils courent & les émoluments qu'ils reçoivent. Nous n'exigeons que des choses faciles. Les sommes immenses, dont on abuse dans les grands établissements, suffiroient pour en former de petits, bien plus utiles. D'ailleurs, on trouve toujours de l'argent, quand il s'agit d'envoyer des hommes s'entre-détruire : en manqueroit-on, ou le regretteroit-on, quand il s'agit de les conserver ? S'il en étoit ainsi, je ferois, dit M. CLERC, tenté de croire, qu'à force d'avoir parlé d'humanité dans ce siècle, on en auroit usé le sentiment).

Il seroit à désirer que les Hôpitaux fussent plus nombreux, & qu'ils fussent administrés d'une manière moins avilissante : le peuple s'y rendroit avec beaucoup moins de répugnance. Nous le souhaitons, avec d'autant plus d'empressement, que les *fièvres putrides*, & les autres Maladies contagieuses, s'engendrent parmi les pauvres, & que ce sont

Les Hôpitaux devroient être plus nombreux. Pourquoi ?

ces derniers qui les communiquent aux gens plus riches (2).

---

(2) Le Gouvernement est persuadé de la nécessité de multiplier les Hôpitaux, les Hôtels-Dieu, &c., puisque, d'après le *Rapport des Commissaires de l'Académie Royale des Sciences*, cité ci-dessus, note 1, p. 298 de ce Vol., il a ordonné d'élever quatre Hôtels-Dieu dans Paris. Mais nous croyons, avec beaucoup de bons Patriotes, que ce qui rempliroit infiniment mieux les vues de bienfaisance & d'humanité, seroit de faire, dans les différents quartiers de cette Capitale, ce qu'offrent déjà ceux de *S. Germain*, de *S. Jacques-du-Haut-Pas*, de *S. Merry*, &c.; car un Hôpital de 1200 lits, comme on veut que soit chacun de ces quatre Hôtels-Dieu, est encore trop considérable.

Si, comme on n'en peut douter, le bien-être des pauvres malades & leur rétablissement dépendent autant des soins, des attentions & de la tendre sollicitude de ceux qui les servent, que du savoir & de la capacité des Officiers de Santé, il n'est personne qui ne sente qu'il faut y multiplier les Domestiques, en raison de la multiplicité des malades. Or, le nombre de Valets, nécessaires pour soigner 1200 malades, doit être très-considérable, & il exige un très-grand nombre de surveillants. Quelque vigilante que l'on suppose une administration, il est donc impossible qu'elle voie tout, & qu'elle entre dans tous les détails, que comporte la direction de cette foule d'employés, remplis, pour la plupart, de défauts, & très-souvent de vices.

On demandera peut-être, comment l'on a fait jusqu'ici à l'Hôtel-Dieu de Paris, dans lequel il y a quelquefois jusqu'à 4000 malades. Je n'ai qu'une réponse à faire : IL MEURT UN MALADE SUR QUATRE, OU A-PEU-PRÈS, DE CEUX QUI Y ENTRENT. (Voyez le *Rapport de MM. les Commissaires*.) Et cette calamité n'est pas moins l'effet de la négligence, de la dureté, même de la barbarie des gens préposés pour les soigner, que de l'insalubrité de l'air, & des autres causes qui tiennent à la construction vicieuse de cet Hôpital, mais qu'il partage, (ainsi que nous l'avons déjà fait entendre ci-devant, p. 302 & 303 de ce Vol.), avec tous les établissements qui portent ce nom. Les Hospices ont, à cet égard, un avantage inappréciable, que celui de *S. Sulpice*, par exemple, met



Si l'on apportoit une attention convenable aux premières apparences de Maladies *contagieuses*, & qu'on envoyât de bonne heure les malades aux Hôpitaux, on verroit moins de *fièvres putrides*, qui, toutes aussi *contagieuses* que la *Peste*, deviennent *épidémiques*.

---

à même de sentir bien vivement. Si les bâtiments de cet Hospice eussent été élevés exprès, il ne laisseroit presque rien à désirer. Chaque malade y a son lit ; la *propreté* la plus recherchée regne par-tout. Les secours de toute espèce y sont prodigués. Nombre d'Infirmiers sont sans cesse autour des malades, pour les secourir à la première requisition. On n'y administre que les plus excellents remèdes, que les aliments de la première qualité. Enfin, à chaque pas que l'on fait dans cet Hospice, on y bénit l'active sensibilité des personnes qui ont bien voulu se charger de son administration, & qui mettent tant d'art dans l'emploi des moyens, qu'on est, à chaque instant, tenté de les accuser de prodigalité, tandis que l'économie, mais l'économie guidée par la sagesse la plus profonde & l'humanité la mieux sentie, préside à toutes leurs opérations. Aussi la frayeur & la crainte, qui couchent avec cette espèce de malheureux, dans quelques Hôpitaux, ne pénètrent-elles jamais dans celui-ci. L'infortuné y repose dans les bras de la confiance & de la tranquillité de l'ame, bienfait dont il sent d'autant plus le prix, qu'il n'en goûte pas souvent les douceurs.



## CHAPITRE XI.

## DES PASSIONS,

*Et particulièrement de la Colere, de la Peur, de la Crainte, du Chagrin, de l'Amour, de la Mélancolie religieuse, & des Tempéraments, sources de nos Passions.*

Influences  
des passions  
sur les Mala-  
dies & sur  
leur guéri-  
son.

**L**ES *Passions* ont une grande influence, & sur les causes des Maladies, & sur leur guérison. La maniere dont l'ame agit sur la matiere, fera probablement toujours un mystere (1). Il nous suffit de savoir qu'il y a une réciprocité d'actions établie entre les parties spirituelles & les parties corporelles, & que ce qui affecte les unes, affecte également les autres.

## § I.

*De la Colere.*

Effets de la  
colere : à qui  
sur-tout elle  
est nuisible.

LA *colere* trouble l'esprit, déforme les traits du visage, précipite le cours du sang, & dérange toutes les fonctions vitales & animales. Elle occasionne souvent des *fievres*, d'autres Maladies ai-

---

(1) « L'Auteur de la Nature, dit SAINT-EVREMONT, n'a pas voulu que nous pussions bien connoître ce que nous sommes. Après y avoir rêvé inutilement, on trouve que c'est sagesse de ne pas y rêver davantage, & de se soumettre aux ordres de la Providence. »

gués, & quelquefois la mort subite. Cette passion est sur-tout nuisible aux personnes délicates, & attaquées de *Maladies nerveuses*. J'ai vu une femme *hystérique*, mourir dans un violent accès de *colere*. Toutes ces personnes doivent être singulièrement en garde contre les excès de cette passion.

Il est vrai qu'il n'est pas toujours en notre pouvoir de ne pas nous mettre en *colere*; mais nous pouvons certainement toujours ne pas conserver le ressentiment dans notre ame. Le ressentiment épuise les forces de l'esprit, occasionne les *Maladies chroniques* les plus opiniâtres, & ruine insensiblement la *constitution*. Rien ne montre plus de grandeur d'ame, que le pardon des injures. Il entretient la paix dans la société, il nous soulage, il concourt à conserver la santé, il nous conduit à la félicité.

Effets du  
ressentiment.

Pouvoir de  
pardon des  
injures.

Ceux qui connoissent le prix de la santé, devroient éviter la *colere* comme le *poison* le plus mortel. Ils ne doivent point ouvrir l'oreille au ressentiment; ils doivent faire tous leurs efforts pour que leur ame soit toujours calme & tranquille. Rien ne contribue davantage à la conservation de la santé, qu'une tranquillité constante d'esprit.

Moyens de  
se garantir  
des mouve-  
ments de *co-  
lere*.

( On voit que cette *passion* est une de celles sur lesquelles la Médecine a le moins d'empire. C'est donc à la morale que nous devons recourir pour en prévenir les suites funestes. Voici le portrait qu'en fait le sage CHARRON, dans son style gothique, mais nerveux & vrai; il donne ensuite le moyen de s'en préserver.

« Cette *passion*, dit-il, a souvent des effets  
» lamentables: elle nous pousse à l'injustice; elle  
» nous jette dans de grands maux, par son in-  
» considération; elle nous fait dire & faire des

» choses mésséantes , honteuses , indignes , quel-  
 » quefois funestes & irréparables ; d'où s'ensuivent  
 » de cruels remords. L'Histoire ancienne & mo-  
 » derne n'en fournissent que trop d'exemples.  
 » HORACE a bien raison de dire :

*Qui non moderabitur iræ , &c.*

» Les *remedes* , continue-t-il , sont plusieurs &  
 » divers , desquels l'esprit doit être , avant la main ,  
 » armé & bien muni , comme ceux qui craignent  
 » d'être assiégés ; car après n'est plus temps. Ils  
 » peuvent se réduire à trois chefs. Le premier est  
 » de couper chemin à la *colere* , & lui fermer  
 » toutes les avenues. Il faut donc se délivrer de  
 » toutes les causes & occasions de *colere* , ci-de-  
 » vant énoncées.

» Le second chef est de ceux qu'il faut em-  
 » ployer lorsque les occasions de *colere* se pré-  
 » sentent , qui sont , 1°. arrêter & tenir son corps  
 » en paix & en repos , sans mouvement & agi-  
 » tation : 2°. dilation ( délai , remise ) à croire &  
 » prendre résolution , donner loisir au jugement  
 » de considérer , se craindre soi-même , recourir  
 » à de vrais amis , & meurir nos *coleres* entre  
 » leurs discours : 3°. y faire diversion par tout ce  
 » qui peut calmer , adoucir , égayer.

» Le troisieme chef est aux belles considéra-  
 » tions , dont il faut abreuver & nourrir notre  
 » esprit de longue main , des actions funestes &  
 » mouvements qui résultent de la *colere* , des  
 » avantages de la modération , de l'estime que  
 » nous devons porter à la sagesse , laquelle se  
 » montre principalement à se retenir & se com-  
 » mander » ).

## § I I.

## De la Peur &amp; de la Crainte.

LA *peur* a une très-grande part, soit à occasionner les Maladies, soit à les aggraver. On ne peut être blâmé de chercher à conserver sa vie : mais si ce desir de conservation est porté trop loin, il conduit souvent à la perte de la vie même. La *peur* & la *crainte* affaiblissent l'esprit. Non-seulement elles occasionnent des Maladies, mais encore elles rendent souvent ces Maladies fatales, & triomphent du courage le plus intrépide.

Effets de la peur & de la crainte dans les Maladies.

Une *peur* subite a, en général, les effets les plus funestes. Les *accès épileptiques*, & les autres Maladies *convulsives*, en sont souvent les suites. Delà, le danger de cette habitude, si commune parmi les enfants du peuple, de s'effrayer les uns les autres. Plusieurs ont perdu la vie, d'autres ont été rendus, pour jamais, inutiles à la société, par ces sortes de jeux. Il est dangereux de réveiller les *passions* humaines : elles sont susceptibles d'être facilement portées à des *excès* qui les empêchent d'avoir, par la suite, une marche régulière.

Maladies occasionnées par la peur.

( Cette habitude, si commune aux enfants, de s'effrayer les uns les autres, est due sur-tout à l'imitation. Il y a peu de nourrices, de sevrées, de domestiques, qui, soit par caprice, soit pour témoigner un prétendu attachement aux enfants, soit par bêtise, ne se plaisent à ne jouer avec eux qu'en les effrayant. Tantôt c'est par une surprise, occasionnée par un bruit fort & inattendu ; tantôt c'est par des cris aigus & perçants ; tantôt c'est en leur présentant des objets capables de les sur-

Suites funestes de l'habitude où sont les nourrices & les valets, de ne jouer avec les enfants qu'en les effrayant.

prendre désagréablement. Souvent ils leur font des récits fabuleux de mangeurs d'hommes, de revenants, de loups-garoux & de pareilles sottises, qui ne peuvent nuire à l'esprit sans nuire au corps. En blessant vivement leur petite imagination, cela peut leur procurer des songes funestes, & par conséquent de violentes émotions, qui irriteront trop fortement, chez eux, le *genre nerveux*, & donneront lieu à des *convulsions* auxquelles ils n'ont déjà que trop de propension. Un tremblement dans les membres, des atraques de *vapeurs* & d'*épilepsie*, sont souvent les tristes fruits de cette manie détestable, commune à tous ceux qui se mêlent d'élever les enfants.

La plupart de ces gens-là connoissent si peu les ménagements, avec lesquels ils doivent se comporter dans leurs jeux avec les enfants, qu'on doit toujours interdire ces sortes de jeux à tous ceux qu'on ne connoît pas assez prudents. Les uns soulevent de terre les enfants par le bas de la tête, pour leur faire voir, disent-ils, *leur grand-pere*. S'il étoit vrai que les Trépassés vissent leurs grands-peres, on pourroit, dit M. BALLESXERD, tenir parole sans y penser; car ce prétendu badinage est capable de les tuer. Les autres vont par derriere leur appliquer fortement les mains sur les deux yeux, pour leur faire deviner ceux qui font une pareille sottise; jeu détestable, qui ne va pas à moins qu'à altérer l'organe de la vue pour toujours. Ceux-ci les prennent subitement dans les bras pour faire semblant de les jeter dans un puits, dans une riviere, ou par la fenêtre. Ceux-là leur tordent rudement les bras, en les ferrant lourdement dans les leurs. D'autres enfin feignent brusquement de courir après eux, leur font cogner la tête, ou toute autre partie, contre quelques corps durs.

qui les blessent gravement. Je ne finirois pas si je voulois énoncer ici les inconvénients qu'il y a de laisser jouer les enfants avec des gens de cette espèce ).

Mais ce sont les effets successifs de la peur, qui deviennent, en général, plus dangereux : la crainte constante d'un mal futur, en séjournant dans l'ame, occasionne souvent le mal même que l'on craint. Delà il arrive qu'un grand nombre de personnes sont mortes des mêmes Maladies qu'elles avoient appréhendées pendant long-temps, ou dont quelque accident, quelque folle prédiction les avoient frappées. C'est souvent le cas des femmes en couches. La plupart de celles qui sont mortes dans cet état, avoient été frappées de l'idée de cette espèce de mort long-temps avant qu'elles accouchassent ; & il y a grande raison de croire que cette impression a souvent été la seule cause de cette mort.

La crainte continue d'une Maladie, occasionne souvent cette Maladie même.

La manie qu'ont plusieurs personnes de ne parler de l'accouchement, qu'en le représentant accompagné de douleurs & de dangers, est très-nuisible aux femmes. Peu de femmes meurent en travail, quoiqu'un assez grand nombre meurt en couches ; ce qu'on peut expliquer de la manière suivante. Une femme, après être délivrée, se trouvant foible & épuisée, se croit tout aussi-tôt dans le plus grand danger ; & cette crainte est telle, que souvent elle supprime les évacuations nécessaires, dont dépend son rétablissement. C'est ainsi que les femmes sont souvent la victime de leur propre imagination, pendant qu'elles ne courroient aucun risque si elles n'appréhendoient pas.

Les femmes en couches prises pour exemple.

Il arrive rarement que dans une grande Ville, la mort de deux ou trois femmes en couches ne soit pas suivie de plusieurs autres. Qu'une femme, de la connoissance de ces premières, soit enceinte,

elle craint aussi-tôt le même sort, & cet accident devient *épidémique*, par la seule force de l'imagination. Que les *femmes enceintes* méprisent donc la peur, & qu'elles évitent, à tel prix que ce soit, de se trouver avec des commeres, des babillardes, qui sont continuellement à répéter à leurs oreilles les accidents arrivées aux autres. On doit en général, éloigner avec le plus grand soin tout ce qui peut alarmer une femme, soit *enceinte*, soit *en couches*.

Dangereux  
effets des son-  
neries funé-  
raires.

La plupart des femmes qui meurent en *couches*, doivent cet accident à une coutume ancienne & superstitieuse, encore en vogue dans la plupart des Provinces de l'Angleterre (& dans toutes les campagnes de France), de sonner toutes les cloches d'une Paroisse pour chaque personne qui meurt. Les personnes qui se croient en danger sont ordinairement très-curieuses; & si elles viennent à apprendre que l'on sonne pour une personne morte dans le même état que celui où elles se trouvent, quelles funestes conséquences ne doit-il pas en résulter? De quelque manière que les *femmes enceintes* apprennent la mort de leurs connoissances, elles sont toujours tellement disposées à craindre pour elles le même accident, qu'on ne peut, qu'avec les plus grandes difficultés, les persuader du contraire.

L'usage de sonner les cloches n'est pas pernicieux aux *femmes en couches* seules; il l'est encore dans beaucoup d'autres circonstances. Dans les *fièvres malignes*, dans lesquelles il est si difficile de soutenir le courage du malade, quel effet ne produira pas une sonnerie funéraire, dont il est étourdi cinq ou six fois par jour? Il n'est pas douteux que son imagination frappée ne lui fasse croire que ceux pour qui l'on sonne, sont morts de la Ma-



ladie même dont il est attaqué. Cette *crainte* aura plus de force pour le décourager, que tous les *cordiaux* de la Médecine n'en auront pour le ranimer.

( Si le son des cloches a des effets aussi funestes sur les personnes attaquées de Maladies graves, quelle impression ne doit point faire sur ces mêmes personnes, l'aspect d'un cadavre souvent étendu à leurs côtés? C'est ce qui arrive tous les jours dans les hôpitaux, & sur-tout dans les hôpitaux où l'on entasse les malades les uns sur les autres, comme à l'Hôtel-Dieu de Paris. Nos Philosophes ont beau répéter cette vérité : que la mort n'est que le terme de la vie, qu'elle n'est que la séparation de l'ame & du corps; que par conséquent elle n'est point un mal réel, mais la simple privation d'un bien, privation qui est même insensible; le peuple, tous les hommes en général, la regarderont toujours comme le plus grand des maux. La *crainte* de la mort aura toujours sur nous le plus grand empire: delà la répugnance pour les Hôpitaux. Aussi n'y voit-on guere entrer que ceux qui sont absolument sans ressource: comme ils n'ont rien à perdre, que la mort n'est pour eux que le terme de la misere, ils y vont avec moins de répugnance & cette espece d'insouciance les sauve; car, si l'on y fait attention, ils sont presque les seuls qui en reviennent.

Effets funestes de la crainte de la mort inspirée dans les Hôpitaux.

Pour les autres, que la perte de leur fortune, ou toute autre considération force de s'y rendre, comme la vie a été pour eux quelque chose, la crainte accompagne leurs premiers pas vers le séjour de la mort: la frayeur couche avec eux, & l'aspect de leurs voisins expirants & même expirés, les tue. M. LE ROY, dans l'Ouvrage annoncé ci-dessus, pag. 297 de ce Vol., a sagement prévu

à tous ces funestes inconvénients. Chaque malade, dans son Hôtel-Dieu, a son lit; & chaque lit est placé & arrangé de manière que les malades qui sont dans les lits voisins, ne peuvent voir ce qui s'y passe. Par cette disposition, non-seulement il empêche qu'ils ne soient épouvantés par les souffrances ou la mort de ceux qui les avoisinent, mais encore il prévient les courants du mauvais air des uns sur les autres. Cependant la libre circulation de l'air dans les salles, qui est si nécessaire, n'en est point altérée, parce que les habiles Physiciens savent trouver des ressources pour tout, comme le prouve l'Hôtel-Dieu de M. LE ROY).

Il faut éloigner du malade tout ce qui est capable de lui inspirer de la crainte.

Si l'on ne peut abolir la cérémonie superstitieuse des sonneries funéraires, il faut, autant qu'il est possible, tenir le malade éloigné du bruit des cloches & de tout ce qui peut l'alarmer; mais on est bien loin de suivre ce précepte. Il y a des gens qui n'ont d'autres affaires que de visiter un malade, pour venir chuchoter sans cesse à ses oreilles. Tels qui passent pour des amis sensibles, devraient plutôt être regardés comme des ennemis. Quiconque veut du bien à un malade, ne doit jamais laisser approcher de telles gens.

Le malade n'a besoin que de sa garde, & d'un aide quand on le change. Pourquoi?

( Nous avons fait voir ci-devant, pag. 289 de ce Volume, qu'il étoit de la prudence de ne laisser entrer dans la chambre d'un malade, que les personnes nécessaires; & le nombre de ces personnes est toujours très-petit: il se réduit toujours à la Garde, & à un aide dans les moments où il faut changer le malade: dans tout autre temps, la Garde seule suffit. Sur mille malades, neuf ont de l'aversion pour la compagnie; & pour peu qu'ils soient craintifs, cette compagnie leur est à charge, & même nuisible. La plupart des personnes, qui se font une espèce de métier de visiter

du matin au soir les malades, ont la fureur de parler, à quelque prix que ce soit; & quelque chose qui doive en arriver, il faut qu'elles aient donné leur avis avant que de sortir: ce n'est point à la Garde, ce n'est point aux parents à qui elles s'adressent, c'est au malade même; & si elles voient que le malade n'y fasse pas une attention marquée, elles le lui répètent, de peur qu'il n'en soit point persuadé.

J'ai vu une Dame, quinze jours après un *accouchement laborieux*, à qui une de ces commeres persuada qu'elle avoit un *ulcere* à la *matrice*. Rien n'annonçoit dans cette Dame une pareille Maladie, & la visite confirma l'absurdité d'un pareil *pronostic*: on eut beau vouloir la convaincre du contraire, & détruire l'impression qu'avoit fait sur son esprit cette fausseté; elle avoit jetté des racines trop profondes, & la malade périt, au bout de deux mois, dans le *marasme*.

Une autre Dame périt également par une pareille imprudence. Elle étoit attaquée d'une *fièvre lente nerveuse*: comme l'*oppression* étoit considérable, & qu'elle n'avoit point cédé aux *remedes* appropriés, une consultation décida qu'il falloit en venir à la *saignée* du pied. Le Chirurgien, après son opération, prit à part le mari & quelques commeres qui étoient présentes; il leur dit, *en confidence*, que les Médecins n'y connoissoient rien; que cette Maladie étoit une *hydropisie de poitrine*. Une de ces commeres ne manqua pas de venir vite trouver la malade, & de lui rapporter le propos du Chirurgien; il n'en fallut point davantage. Cette Dame avoit entendu dire que cette Maladie étoit incurable; l'impression que cette imprudence fit sur elle fut d'autant plus vive, qu'elle avoit le *genre nerveux* très irritable:

elle tomba insensiblement dans le *marasme*, & mourut au bout de cinq mois. Il n'est point de Praticien qui n'ait fait de pareilles observations).

L'usage de pronostiquer l'issue d'une Maladie, ne peut être que nuisible aux malades.

Les Médecins ont été long-temps dans l'habitude de *pronostiquer*, comme ils disent, le sort du malade, ou de prédire l'issue de la Maladie. Ce ne peut être que la vanité qui ait introduit cet usage dans la pratique, & il ne peut avoir lieu qu'en dépit du sens commun & du salut du malade. J'ai connu un Médecin assez barbare pour se vanter d'avoir prononcé plus de sentences, plus d'arrêts, que tous les Juges de Sa Majesté. Plût à Dieu que ses arrêts n'aient pas toujours été aussi funestes !

On peut, à la vérité, alléguer que le Médecin ne donne pas son opinion en présence du malade ; mais il fait encore plus mal. Il vaudroit mieux qu'un malade sensible entendît lui-même ce que dit le Docteur, que de l'apprendre par l'air triste, par les pleurs, par les propos interrompus de ceux qui l'entourent. Il est rare que l'on puisse cacher au malade le sentiment du Médecin, s'il est défavorable. L'embarras avec lequel les amis ou ceux qui soignent le malade, rapportent ce qu'on leur a dit, est, en général, suffisant pour découvrir la vérité.

On ne doit qu'une réponse équivoque aux questions indiscrètes sur l'issue d'une Maladie.

On ne voit pas de quel droit un homme annonce la mort à un autre, sur-tout lorsque cette déclaration est capable de le tuer. Il est vrai que les hommes sont curieux de savoir les événements, & qu'ils ne manquent jamais d'importuner le Médecin, jusqu'à ce qu'il ait donné son sentiment. Cependant une réponse équivoque, dans une circonstance où l'on ne doit tendre qu'à exciter les espérances du malade, est sans contredit la plus sage comme la plus sûre. Cette conduite

ne nuit ni au malade, ni au Médecin. Rien ne tend plus à décrier la Médecine, que ces hardis *pronostiqueurs* qui, pour le dire en passant, sont les plus ignorants de la Faculté. Les erreurs qu'ils commettent tous les jours dans leurs *pronostics*, sont des preuves parlantes de la vanité humaine & de l'ignorance.

Nous convenons qu'il est des circonstances dans lesquelles un Médecin ne peut s'empêcher de découvrir à quelqu'un de la famille, ou à quelqu'un ami, le danger dans lequel se trouve un malade, quoiqu'il doive toujours le faire avec les plus grandes précautions. Mais, dans aucun cas, il n'est nécessaire que tout un canton, toute une Ville sache, immédiatement après la première visite du Médecin, qu'il n'a pas d'espérance de rétablir ce malade. Les personnes qui, par une curiosité indiscrete, sont sans cesse à questionner le Médecin sur le sort d'une Maladie, ne méritent certainement qu'une réponse équivoque (3).

Précautions dont il faut user lorsqu'on est nécessaire de porter un pronostic.

---

(3) La science des *pronostics* est une partie de la Médecine, absolument nécessaire à tout Praticien. Elle est sa boussole; c'est elle qui lui trace la route qu'il doit suivre, qui fixe sa marche: par elle, il connoît le terme où doit aboutir la Maladie; quelle en sera la fin; si elle sera heureuse ou funeste. Cette connoissance le guide dans l'administration des *remedes*, & sur-tout de la *diète*. C'est ainsi que, dans une *Maladie très-aiguë*, il prescrit une *diète* sévère, parce que les *symptômes* de la Maladie, & la rapidité de sa marche, lui assurent qu'elle ne sera pas de longue durée. Dans une *Maladie* moins vive, & sur-tout dans une *Maladie chronique*, qui paroît plutôt dans un état stationnaire, que dans une véritable marche, qui, par conséquent, doit durer plusieurs mois, plusieurs années, il prescrit des *aliments*, même solides, parce qu'il fait qu'un corps, qui peut soutenir une abstinence de quelques jours, succomberoit, si cette abstinence étoit prolongée un mois & davantage.

En quoi la science des pronostics peut être utile au Médecin.

Mais cette science si utile, si indispensable au Médecin, de-

Les cas où

Les Médecins ne sont pas les seuls

Cette vanité de prédire le fort des malades, n'est point particulière aux Médecins. D'autres suivent

il faut porter un jugement décisif d'une Maladie, sont rares. Incertitude de la science des pronostics.

viendra funeste au malade, toutes les fois qu'elle sera maniée, ou par un ignorant, ou par un imprudent. Il n'y a presque aucun cas, où un Médecin soit forcé de porter un jugement décisif dans une Maladie, sur-tout lorsqu'on en craint une mauvaise issue. D'ailleurs, rien d'aussi incertain que les *pronostics* dans les Maladies. HIPPOCRATE lui-même nous en prévient dans ses *Aphorismes*, Sect. 2-19. On ne peut, dit-il, dans toutes les Maladies *aiguës*, prédire le fort du malade, soit pour la vie, soit pour la mort; & feu M. LE ROY, ancien Professeur de Médecine à Montpellier, frere de l'Académicien, cité ci-devant pages 297 & suivantes, nous disoit, dans ses leçons sur HIPPOCRATE, qu'il avoit vu revenir un malade qui avoit eu le râle, *symptôme* qui a toujours passé pour mortel.

Suites funestes de l'impression que fait chez certains malades la proposition de les faire administrer.

Je fais que la Religion oblige le Médecin de faire remplir, à ses malades, un devoir indispensable. Mais rien ne l'oblige d'attendre au moment où le malade est instruit de son triste sort, par les visites indiscrettes, par les propos interrompus, par les larmes & les pleurs de toute sa famille. Si l'on attend cet instant pour lui conseiller de se faire administrer, il est à craindre que ce conseil ne soit pour lui un poignard qu'on lui plonge dans le sein.

J'en ai un exemple frappant dans une jeune femme, attaquée d'une *fluxion de poitrine*, accompagnée de *fièvre putride*. Cette femme avoit vu mourir sa mere, le lendemain du jour où elle avoit reçu ses Sacrements. Elle avoit entendu dire que son aieule étoit morte de même : elle avoit toujours dit, avant sa Maladie, que, si jamais elle étoit administrée, elle mourroit également. Elle tombe malade; sa Maladie se déclare avec les *symptômes* les plus violents. Je suis appelé le second jour au soir : à ma seconde visite, je parle au mari de la faire administrer. On me fait part de sa répugnance; j'insiste, personne ne veut s'en charger : deux jours se passent en délais. A la fin, quelqu'un prend sur soi de le lui conseiller; aussi-tôt cette femme se croit morte : elle commence à *délirer*, & elle meurt en effet douze heures après.

Quel moment il faut choisir pour leur faire cet-

Dès qu'un Médecin voit qu'une personne est attaquée de Maladie qu'il fait être dangereuse, & en deux ou trois jours il peut en être assuré, qu'il parle des Sacrements; & son ma-

leurs

leurs exemples ; & ceux qui se croient les plus savants , font souvent beaucoup de mal de cette maniere. L'humanité, qui doit seule nous porter à rendre service aux malades , est bien loin de nous engager à exciter la *crainte* de ceux qui sont déjà assez malheureux d'être accablés sous le poids de la Maladie.

qui se mêlent de prédire le sort des malades.

Un ami , & même un Médecin , peut souvent faire plus de bien en se conduisant avec douceur , & en plaignant le malade , qu'en administrant des *remedes*. Ils ne doivent jamais négliger d'employer le plus puissant des *cordiaux* , l'ESPÉRANCE.

La compassion & l'espérance sont plus utiles aux malades, que les remedes.

### § III.

#### Du Chagrin.

Le *chagrin* est , de toutes les *passions* , celle qui est la plus nuisible , relativement à la santé. Les effets du *chagrin* n'ont point d'interruption ; & , quand il se fixe profondément dans l'ame , il a les suites les plus fâcheuses. Le *colere* & la *peur* sont des *passions* violentes , qui sont rarement de longue durée. Le *chagrin* se change souvent en une *mélancolie* continue , qui mine les forces de l'ame &

Effets du chagrin.

---

lade , sur lequel la Maladie n'a pas encore épuisé ses fureurs , sera d'autant moins frappé de cette annonce , qu'il se sentira encore une partie de ses forces. Par ce moyen , il ne l'exposera pas à périr victime d'une frayeur qui , pour être mal fondée , n'en est pas moins funeste.

ce proposition ;

Que le Médecin agisse de même à l'égard des dernières volontés du malade , & il aura prévu tous les cas dans lesquels il se trouvera obligé de déclarer ce qu'il pense d'une Maladie. Dans toute autre circonstance , une réponse équivoque , qui tendra à exciter , à ranimer l'espérance du malade , est la seule que l'on doive se permettre.

Et pour porter à mettre ordre à leurs affaires,

détruit le *tempérament*. Il faut, par tous les moyens possibles, chercher à éloigner cette *passion*.

Il faut le dompter dans les commencements.

On peut en triompher dans les commencements; mais quand une fois elle a pris une certaine force, c'est en vain que le plus souvent on veut travailler à la détruire.

Il y a de la grandeur d'ame à supporter avec courage les malheurs de la vie.

Il est impossible d'échapper à tous les malheurs qui assiègent la vie; mais on montre une véritable grandeur d'ame, quand on les supporte avec courage. Il y a des personnes qui se font une espece de mérite de céder au *chagrin*; & quand elles sont poursuivies par l'infortune, on les voit refuser obstinément toute consolation, jusqu'à ce que leur ame, accablée par le poids de la *mélancolie*, succombe sous le fardeau. Cette conduite, qui mine la fanté, est encore contraire à la Religion, à la raison, au sens commun.

Maladies occasionnées par le chagrin.

Le changement d'idées est aussi nécessaire à la fanté, que l'*exercice*. Quand l'ame reste long-temps fixée sur un objet, & particulièrement sur un objet désagréable, toutes les *fonctions* du corps en sont troublées. Aussi les personnes qui se livrent au *chagrin*, ont-elles l'appétit dérangé, & font-elles de mauvaises *digestions*. Delà l'affaïssement de l'esprit, le relâchement des *nerfs*, les *vents* dans les *intestins*, & la corruption des humeurs; parce que le *chyle* ne peut plus être renouvelé. C'est ainsi que les meilleures *constitutions* ont été la victime des malheurs de famille, ou de tout ce qui peut occasionner de violents *chagrins*.

Moyens qu'il faut employer pour échapper au chagrin:

Il est absolument impossible, que ceux qui ont l'esprit affecté, jouissent d'une bonne fanté. On peut, dans cet état, vivre quelques années; mais quiconque veut parvenir à un âge avancé, doit vivre content & satisfait. Je fais que cela n'est pas toujours en notre pouvoir; cependant nous som-



mes, en général, aussi maîtres de commander à notre ame, que nous le sommes de diriger le régime de notre corps : par exemple, nous sommes maîtres de faire société, ou avec des gens gais, ou avec des gens *mélancoliques* ; d'entre-mêler nos travaux d'amusements & de récréations, ou de rester toujours abymés sous le poids de nos infortunes, à notre choix. Cette conduite est certainement en notre pouvoir, & c'est d'elle que dépend, en général, l'état de notre ame.

Une société agréable ;

La variété des scenes, qui se présentent d'elles-mêmes à nos sens, a sans doute pour but d'empêcher que notre attention soit trop long-temps fixée sur un seul objet. La Nature nous offre partout de ces variétés ; & l'esprit, à moins qu'il n'ait contracté l'habitude d'être constamment attaché à un seul objet, se plaît dans la diversité. Elle nous montre en même-temps les moyens de distraire l'esprit affligé.

La variété d'idées ;

Tourner souvent notre attention sur de nouveaux objets, les examiner pendant quelque temps, & , quand l'esprit commence à se rebuter, changer de scene ; voilà les moyens de se fournir une succession de nouvelles idées, jusqu'à ce que celles qui sont désagréables, soient entièrement dissipées. C'est ainsi qu'en voyageant, en s'appliquant à l'étude des Arts ou des Sciences, en lisant les Ouvrages les plus sérieux, ou même en écrivant sur les matieres les plus abstraites, on peut parvenir plus sûrement à chasser le chagrin & l'ennui, qu'en se livrant aux amusements les plus tumultueux.

Le changement d'objets ;

J'ai déjà observé, que le corps ne peut conserver la santé sans *exercice* ; il en est de même de l'ame. L'indolence nourrit le *chagrin*. Quand l'esprit n'a rien autre à penser qu'à ses malheurs, il

L'application à des affaires, même sérieuses ;

ne doit point être étonnant qu'il soit sans cesse affligé. On voit rarement, que ceux qui ont des affaires, qui demandent de l'application, soient chagrins. Au lieu donc de chercher à se distraire de son travail, ou de ses affaires, quand l'on tombe dans le malheur, il faut, au contraire, s'y plonger avec une attention plus sérieuse, se livrer avec plus d'ardeur aux fonctions qu'elles exigent, & partager son temps entre ses devoirs & la compagnie d'amis gais & sociables.

Les plaisirs honnêtes.

Les plaisirs honnêtes doivent être recherchés avec le plus grand soin. En portant insensiblement son esprit sur des objets agréables, on parvient à dissiper la mélancolie dans laquelle ne manque jamais de nous plonger l'infortune. Les plaisirs semblent donner de la rapidité au temps, & ils ont les suites les plus heureuses.

Erreurs de ceux qui, étant dans le chagrin, se livrent à boire.

Quelques-uns de ceux qui sont dans le *chagrin*, se livrent à boire; mais le *remède* est pire que le mal : il est rare qu'à la fin ils ne ruinent leur fortune, leur caractère & leur *tempérament*.

## § I V.

### *De l'Amour.*

L'amour est la plus forte des passions.

L'AMOUR est peut-être la plus forte de toutes les *passions* : au moins, quand il est porté à un certain degré, est-il moins susceptible que toutes les autres d'être réprimé, ou de céder aux impulsions de la raison. La *crainte*, le *chagrin*, toutes les autres *passions*, sont nécessaires pour la conservation de l'individu; mais l'*amour* est nécessaire pour la propagation de l'espece : il falloit donc que cette *passion* fût profondément enracinée dans le cœur de l'homme.

Quoique l'*amour* soit la *passion* la plus violente, il est rare qu'il marche aussi rapidement que quelques-unes des autres *passions*. Peu de personnes aiment à l'extrême du premier abord.

Nous conseillons donc, à qui que ce soit, avant que de s'abandonner à l'*amour*, de peser attentivement les probabilités, qui font espérer d'obtenir l'objet aimé. Si elles ne sont point en notre faveur, nous devons éviter toutes les occasions d'augmenter notre *passion*. Nous devons aussi-tôt fuir la compagnie de l'objet de notre amour : nous devons nous appliquer sérieusement à nos affaires, ou à l'étude ; nous livrer à toutes sortes de dissipations, & sur-tout chercher à nous attacher, s'il est possible, à un autre objet, que nous soyons dans le cas de pouvoir obtenir.

Il n'est pas de *passion* à laquelle on est plus disposé à se livrer qu'à l'*amour*, quoiqu'il n'y en ait point de plus dangereuse. On voit des hommes qui font l'*amour* pour s'amuser, d'autres par pure vanité, ou pour faire voir ce qu'ils peuvent sur le cœur d'une Belle. C'est la cruauté la plus noire dont on puisse se rendre coupable. Ce qu'on desire ardemment, on le croit facilement : delà les femmes trop crédules se trouvent souvent être trahies de la manière la plus cruelle, avant que d'avoir pu découvrir que ce prétendu *amour* n'étoit qu'un jeu. Mais on ne doit jamais jouer avec cette *passion*.

Lorsque l'*amour* est parvenu à un certain degré, il ne peut être guéri que par la possession de l'objet aimé, qui, dans ce cas, doit toujours être accordé, à moins qu'il n'y ait une impossibilité absolue.

La conduite des peres & meres, relativement au mariage de leurs enfants, n'est pas toujours exempte de blâme. Un parti avantageux est le

Attention qu'il faut avoir avant que de se livrer à l'*amour*.

Suites funestes dans lesquelles entraîne l'*amour*, lorsqu'on a la barbarie de s'en faire un jeu.

Parvenu à un certain degré, il ne peut être guéri que par la possession de l'objet aimé.

Conduite ordinaire de peres & me-

res dans les  
mariages.

but ordinaire des parents, tandis que leurs enfants souffrent le plus cruel martyre, entraînés d'un côté par leur inclination, & de l'autre par les devoirs qu'ils croient dus à leurs parents. La première chose que les parents doivent consulter en établissant leurs enfants, est, sans contredit, l'inclination de ces derniers. Si on y apportoit toujours une attention convenable, on feroit de plus heureuses alliances, & les parents n'auroient pas si souvent lieu de se repentir de la sévérité de leur conduite. La perte de la santé & des sentiments de leurs enfants, ne leur montre que trop souvent, par la suite, leur erreur.

On doit,  
dans les ma-  
riages, con-  
sultersur-tout  
l'inclination  
des sujets, &  
avoir atten-  
tion à leurs  
tempéra-  
ments.  
Pourquoi?

( L'inclination est le point essentiel à considérer dans les mariages. C'est une vérité dont l'intérêt seul ne voit point l'évidence, parce qu'il est aveugle. Mais une autre considération, qu'il faut apporter dans les alliances, est celle des *tempéraments*. Nous allons voir ci-après, § VI, Art. II de ce Chapitre, qu'un homme & une femme d'un *tempérament bilieux*, ne sont pas propres à la *conception*. Il est donc intéressant de ne point unir deux personnes de ce même *tempérament*. Les femmes *sanguines*, plus modérées que les femmes *bilieuses*, sont plus fécondes : il seroit donc important que les hommes *bilieux* n'épousassent jamais que des femmes *sanguines*, *mélancoliques* ou *phlegmatiques*, & que les femmes *bilieuses* prissent la même précaution envers leurs maris.

Mais on a malheureusement oublié, que c'est d'une union assortie, quant au moral & quant au physique, que naissent des enfants bien faits & bien constitués. On doit craindre que, dans bien des pays, on ne soit dans peu obligé d'en venir au croisement des races, tant l'espece humaine s'y est abatardie, faute d'avoir égard à ces circon-

tances. Les grands noms, les familles illustres ne s'éteignent jamais que par ces causes. La convenue des rangs & des fortunes fait les mariages; l'*amour* n'y est pour rien, ou du moins il ne bat que d'une aîle. Il doit battre des deux pour faire des enfants robustes; ce qu'on fait à regret, on le fait toujours mal. L'*amour*, dans ce cas, ressemble à une lampe sépulchrale, qui éclaire une urne, sans réchauffer les cendres qu'elle contient).

## § V.

*De la Mélancolie religieuse.*

LA plupart des personnes dévotes, regardent la gaieté comme un crime. Elles s'imaginent que toute la Religion consiste à pratiquer certaines mortifications, à se refuser la plus petite faveur, & à se priver des plaisirs, même les plus innocents, les plus honnêtes. Il regne sur leur physionomie le froid le plus glacial, & leur esprit est plongé dans la *mélancolie* la plus noire. Leurs figures, quelque jolies qu'elles soient, disparaissent bientôt : tout prend un aspect sinistre; & celles qui devroient n'inspirer que des idées agréables, ne procurent que du dégoût. La vie elle-même leur devient un fardeau; le bonheur leur est à charge : persuadées qu'il n'y a pas de maux semblables à ceux qu'elles éprouvent, souvent elles mettent fin elles-mêmes à leur malheureuse existence.

Effets de la mélancolie religieuse, qui a sa source dans l'idée fautive qu'on se fait de la Religion.

Il est bien malheureux que la Religion soit corrompue, au point de devenir la cause des maux mêmes qu'elle est destinée à soulager. Rien de plus capable que la Religion Chrétienne, d'élever & de soutenir le courage des Fidéles au-dessus des afflictions auxquelles ils sont en butte. Elle enseigne

La Religion considérée sous son vrai point de vue, en seroit elle-même le remède.

que les souffrances de la vie sont pour nous préparer au bonheur futur, & que ceux qui persistent dans la pratique des vertus, jouiront un jour d'une félicité sans bornes.

Les Prêtres, dont le devoir est d'enseigner la Religion au peuple, devroient se garder de pénétrer trop avant dans les matieres obscures : la paix, la tranquillité de l'ame, que la vraie Religion fait si bien inspirer, est un argument en sa faveur, plus puissant que toutes les terreurs dont on nous épouvante. La terreur peut, à la vérité, détourner les hommes des crimes extérieurs; mais pourra-t-elle jamais leur inspirer l'amour de Dieu & du prochain, en quoi consiste toute la vraie Religion?

Seul moyen  
de se souf-  
traire à la  
violence des  
passions.

Je conclus, en disant, que le meilleur moyen de s'opposer à la violence des *passions*, & de prévenir les altérations profondes qu'elles ne manquent jamais de jeter dans la *constitution* & dans le *tempérament*, est de se livrer à celles qui sont opposées, & d'appliquer son esprit à des occupations utiles.

Toutes les  
passions pren-  
nent leur  
source dans  
les tempéra-  
ments.

( D'après ce qu'on vient de dire des *passions*, dans ce Chapitre, nous devons sentir qu'elles prennent leur source dans les *tempéraments*. Tout est enchaîné dans la Nature. Le physique & le moral y sont unis par les liens les plus forts. Si on les a négligés, ou séparés l'un de l'autre si souvent, c'est que la plupart de ceux qui nous ont tracé le physique de l'homme, ne sont pas assez attachés à nous en peindre le moral : c'est que les Philosophes n'ont point toujours été d'assez bons Physiciens. M. le Comte DE BUFFON est le premier qui ait respecté ces liens indivisibles : mais la Nature l'a trop bien traité, pour qu'il la méconnût & qu'il la peignît dans un état de contorsion.

Pour mettre ces vérités dans tout leur jour,

nous allons donner une esquisse des *tempéraments*, si bien décrits par M. CLERC, dans son *Histoire Naturelle de l'Homme malade*. Si, d'après les caracteres physiques & moraux, on prévoit quelles sont les *passions* qui doivent dominer dans tel ou tel *tempérament*; si, par exemple, on voit que la *colere*, la haine, le ressentiment, &c., indiquent l'homme *bilieux*; si l'on voit que la *peur*, la *crainte*, le *chagrin*, &c., annoncent le *mélancolique*; si l'on voit que l'indolence, l'*apathie*, &c., tiennent au *phlegmatique*; si l'on voit enfin que la légèreté, l'inconstance, &c., sont dues au *tempérament sanguin*, nous aurons prouvé notre these. Nous remplirons d'autant plus volontiers cette tâche, qu'il n'est rien dit des *tempéraments*, dans tout le cours de cet Ouvrage ).

## § VI.

### *Des diverses especes de Tempéraments , sources de nos Passions.*

( LES Anciens ont admis neuf especes de *tempéraments*, que l'on peut réduire à quatre. Tels sont, le *sanguin*, le *bilieux*, le *mélancolique* & le *pituiteux* ou *phlegmatique*. Toutes ces especes de *tempéraments* sont à la fois naturelles, acquises & composées. Le *tempérament* naturel & simple n'existe nulle part. Son existence suppose une combinaison métaphysique de principes; combinaison impossible, ou qui ne peut être que momentanée dans un corps sujet aux vicissitudes, dans un corps qui paie sans cesse, à la Nature, les frais de son existence, dans un corps enfin qui ne peut & ne doit avoir qu'un état stationnaire. Le changement de climat, le genre de vie, le côté physique &

Enumération des divers tempéraments.

moral de l'individu , sont les causes du *tempérament* acquis ; & la multiplicité de ces causes réunies dans l'individu , rendent son *tempérament* de plus en plus composé : mais la somme de ces variétés rentre dans l'unité , dans l'uniformité de la *constitution* primordiale ; & les différences individuelles , qui appartiennent en propre à chaque sujet , sont précisément ce qu'on appelle l'*idiosyncrasie* de chaque sujet ).

## ARTICLE PREMIER.

### *Du Tempérament sanguin.*

Qualités  
physiques du  
tempérament  
sanguin.

( UNE physionomie animée ; des yeux ordinairement bleus ; un beau corps , dont la stature est élevée ; des chairs qui ne sont , ni trop fermes , ni trop molles , ni trop garnies de poils ; des cheveux blonds ou châains ; une couleur agréable & merveille ; des membres souples & agiles , peu propres aux travaux de forces ; des *veines* larges & bleues , remplies d'un *sang* qui circule aisément ; un *pouls* vif , mais doux & uniforme , sont les signes individuels du *tempérament* , que nous appelons *sanguin*.

L'homme *sanguin* exerce toutes ses *fonctions* avec une facilité admirable : il a bon appétit , sans cependant être aussi vorace que l'homme *bilieux* : il digere bien & lentement ; il a le ventre libre ; mais il urine peu , parce qu'il *transpire* aisément.

Qualités  
morales de  
l'homme san-  
guin.

L'homme *sanguin* est bon , franc , brave , courageux : la vivacité , l'enjouement , la douceur & l'aménité , forment son caractère ; son imagination est brillante , sa mémoire facile. Il a beaucoup d'esprit , des idées heureuses & promptes , un jugement vif , des expressions aisées : il aime le



luxé, les plaisirs, la table, les femmes. Toutes les affaires de cœur ont un empire absolu sur lui. Il aime avec beaucoup de délicatesse ; mais ce *Céladon* est indiscret & inconstant : il a plutôt des goûts que des *passions* : il est plus propre à faire des connoissances que des amis. Aussi étourdi que sensible, il n'aime pas qu'on lui résiste ; il s'emporte aisément, & se calme de même. Presque tous ceux que l'on appelle gens d'esprit, sont de ce *tempérament*.

Les Sciences abstraites, les méditations profondes & suivies, tout ce qui demande de la confiance & de l'opiniâtreté dans le travail, donne du dégoût à l'homme *sanguin* : comme il saisit vivement tous les objets, il les quitte de même : c'est l'image du papillon. Mais il excelle dans toutes les Sciences agréables, dans tous les Arts de goût. Son imagination, douce & riante, le rend naturellement enclin à la Poésie, à la Peinture, à la Musique. Presque toutes ses productions sont gracieuses. La bonté de cette *constitution* n'est pas un titre pour vivre long-temps : la sensibilité & la vivacité qui lui sont propres, abrègent considérablement ses jours ).

## ARTICLE II.

### Du Tempérament bilieux.

( L'HOMME *bilieux* n'a pas ordinairement une taille avantageuse, ni un gros embonpoint ; mais il est fort, *nerveux*, bien *musclé*. Ses os sont gros, ses chairs compactes : sa *peau* aride & sèche, est d'un rouge foncé, brune, olivâtre, & quelquefois noire. Les poils qui le couvrent, ont la couleur des cheveux, qui sont presque toujours noirs & crépus. Le *bilieux* n'est pas beau : il a le cou gros,

Qualités  
physiques du  
tempérament  
*bilieux*.

la bouche grande, les levres desséchées, l'haleine chaude, forte, le nez épaté, les yeux noirs & percants.

Toutes les *fonctions vitales* se font promptement & fortement dans l'homme *bilieux* : son *pouls* est prompt, *élastique*, sec, roide. Il mange beaucoup, *digere* vite & facilement : la *constipation* est propre à cette complexion ; la *transpiration* ne l'est pas ; le *tissu* de la *peau* est trop ferré, trop compacte. En revanche, les *urines* sont abondantes & très-âcres.

Qualités  
morales de  
l'homme bi-  
lieux.

Le *bilieux* est, de tous les hommes, celui qui est le plus amoureux ; l'amour est pour lui une affaire capitale. Il veut être aimé seul, parce qu'il aime passionnément, & porte souvent la jalousie jusqu'à la fureur : il est le plus vigoureux des hommes, & conserve long-temps cette vigueur ; il est aussi le plus propre à faire concevoir, pourvu que la femme soit d'un *tempérament sanguin* : si elle est d'un *tempérament bilieux*, elle est la plus amoureuse des femmes ; & l'on fait que trop de vivacité de part & d'autre, est un obstacle à la *conception*. Les *bilieux* n'ont point la gaieté & l'enjouement des personnes *sanguines* : toutes leurs *passions* sont grandes & fortes ; ils sont très-sensibles, très-prompts à s'enflammer : ils sont constants, fermes, inexorables : leur colere est celle d'*Achille*, leur haine celle de *Coriolan* ; leur amour tient de la manie : leur imagination est belle & sublime ; leur jugement est moins facile que celui des hommes *sanguins* ; mais il est plus utile, plus sûr, plus réfléchi : ils ont plus de génie que d'esprit. Ce génie est vaste, profond, propre à toutes les Sciences abstraites ; quelquefois ces qualités précieuses sont altérées par un peu de dureté. Un *bilieux* est presque toujours entêté & opiniâtre dans ce qu'il

veut ; ce qu'il pense , ce qu'il juge : ce caractère , qui ne fait pas plier , rend l'homme défagréable à la société ; cet homme , à son tour , ne l'aime guere : il en est de cette *antipathie* réciproque , comme il en est de l'ennui ; quand on le donne , on le reçoit. Les *bilieux* vivent très-long-temps ; à l'âge de quarante ou quarante-cinq ans ; ils deviennent *mélancoliques* ).

## ARTICLE III.

## Du Tempérament mélancolique.

( LA stature des *mélancoliques* est grande ou moyenne ; leurs cheveux sont bruns ou noirs ; leur visage est allongé ; leurs yeux sont grands & languoureux dans la jeunesse , & sombres dans un âge plus avancé. Leurs joues sont seches & avalées : leur corps est grêle ; leurs jambes , leurs cuisses menues ; leurs bras & leurs doigts effilés ; leur *peau* est seche , lisse , polie , quelquefois rude , brûlée , noirâtre , garnie de poils très-noirs ; leur teint est jaune ou brun.

Qualités  
physiques du  
tempérament  
mélancoli-  
que.

Les femmes de ce *tempérament* ont la *peau* belle , mais seche : elles ont presque toutes une contenance nonchalante , soit qu'elles marchent , soit qu'elles agissent. L'homme *mélancolique* , au contraire , marche d'abord avec beaucoup de vivacité : il met de la promptitude dans toutes les actions qui ne demandent pas beaucoup de force & de constance. On a observé que les Laboureurs & les Artisans , qui ont ce *tempérament* , ne passent guere l'âge de quarante ans ; les grands travaux les tuent. Ceux qui passent cet âge , acquierent les propriétés reconnues des *tempéraments bilieux* , & vivent très-long-temps. Au reste , cette *cons-*

*titution* n'est pas commune dans les campagnes ; elle ne l'est que dans les grandes Villes, & surtout dans les Capitales. Ce *tempérament* est celui de tous, qui se transmet le plus facilement & le plus sensiblement des peres aux enfants. Il me semble qu'on doit le regarder plutôt comme une Maladie d'acquisition, comme un vice héréditaire, que comme un *tempérament* propre à l'individu. Un garçon *mélancolique*, une fille *vaporeuse*, viennent ordinairement d'une mere *hystérique*.

Dans le *tempérament mélancolique*, les mouvements du cœur & des arteres sont très-prompts, très-variés. Le pouls y est fréquent, petit, élastique, enfoncé, mais beaucoup moins dur que dans la *constitution bilieuse*. Les *mélancoliques* sont souvent affamés : ils mangent trop, & quelquefois trop peu ; ils semblent faits pour les extrêmes. Les *fonctions* du ventre ne sont pas régulières ; il est tantôt serré, tantôt trop lâche : les *urines* sont abondantes, claires, peu colorées ; & le *mélancolique* a plutôt des *sueurs d'expression*, qu'une *transpiration* véritable.

Qualités  
morales de  
l'homme mé-  
lancolique.

Son imagination est aussi vive, aussi exaltée, aussi pittoresque que celle des Orientaux ; il peint toujours en parlant. Tout est image, comparaison ; mais il grossit, il exagere souvent les choses. Un *mélancolique* heureux se croit le plus heureux des hommes : un petit revers, une sensation douloureuse, le jettent dans l'abattement, le désespoir : son malheur lui paroît extrême ; il n'étoit fait que pour lui. Mais s'il nous offre des tableaux, des images frappantes, son imagination lui peint des chimères qui le troublent, & le rendent très-souvent malheureux, par la crainte de le devenir.

Cette *constitution* produit les héros, les grands hommes ; mais, par un contraste singulier, elle

produit aussi les ambitieux, les grands scélérats. Les conquêtes, les entreprises qui paroissent surpasser les forces humaines, les crimes inouis, les sectes, les hérésies, les régicides, ont été l'ouvrage des *mélancoliques*.

Le caractère du *mélancolique* ne ressemble pas toujours à lui-même : il est machinal. Il dépend de l'impression des objets sur des sens qui ne sont pas toujours à l'unisson entr'eux. En général, ce caractère est sombre, difficile, rêveur, inquiet, craintif, méfiant, timide & chagrin. Ceux-ci ont des passions fougueuses, qui entraînent avec elles tout ce qui leur fait résistance ; ceux-là ont le cœur bon & prodigieusement sensible : quelques-uns craignent la mort ; d'autres la désirent, la recherchent, ou se la donnent. Quelquefois le même individu la craint & la désire alternativement, suivant les différentes situations de son âme.

Il est rare qu'un *mélancolique* manque aux égards qu'il doit aux autres ; mais il est exigeant à son tour. Rempli de lui-même, & presque toujours avec lui-même, quand on lui manque, sa sensibilité se change en fureur, & le voilà vindicatif. Presque tous les *mélancoliques* sont amis éternels, amants jaloux, désespérés, désespérants, maris incommodes. Leurs mœurs honnêtes font qu'on les estime, qu'on les respecte ; mais leur méfiance, leur exigence, leur morgue, le peu de goût qu'ils ont pour la dissipation, font qu'on craint & qu'on évite de se trouver avec eux : c'est dommage ! La société est souvent le *spécifique* de cette Maladie ).



## ARTICLE I V.

*Du Tempérament pituiteux ou phlegmatique.*

Qualités  
physiques du  
tempérament  
pituiteux ou  
phlegmati-  
que.

(LES *pituiteux* ou *phlegmatiques* ont presque tous la taille avantageuse; les chairs lâches & molles, couvertes de graisse. Leurs *vaisseaux* sont d'un très-petit diamètre, pleins d'un *sang* dont les principes ne sont pas bien liés entre eux. Ils ont la *peau* d'un blanc de lait, polie, belle, garnie de très-peu de poils blonds & fins; leurs cheveux sont blonds ou châains; leur visage est rond & pâle, quelquefois bouffi; leurs yeux sont bleus, grands, mais éteints; leur regard est humble & languissant; leurs levres sont pâles, décolorées: ils ont ordinairement un double menton; mais cette graisse, comme celle du reste du corps, est molle. Les femmes de ce *tempérament* ont beaucoup de gorge, qui ne se soutient pas long-temps. Le contour de leur corps est assez beau; mais un prompt embonpoint le défigure.

Dans ce *tempérament*, le *pouls* est lent, mou, flexible; la *respiration* est lente. Aussi le *pituiteux* est sujet à l'*oppression de poitrine*; ses *fonctions naturelles* sont languissantes & imparfaites; il a peu d'appétit; il *digere* lentement & mal. C'est celui de tous les hommes qui supporte le plus facilement & le plus long-temps la faim, sans être incommodé.

Qualités  
morales de  
l'homme pi-  
tuiteux ou  
phlegmati-  
que.

Les appétits des *pituiteux* semblent être émouffés; les plaisirs de l'amour les affectent peu: les femmes de ce *tempérament* ont peu d'affection pour les hommes. La continence n'est point pour elles une vertu pénible; la plupart même se prêtent avec peine à ce qui fait le plaisir des autres; elles ne

sont

sont pas Inées sous la planète de *Vénus*. Ce défaut de sensibilité rend les fonctions de l'esprit foibles & languissantes, l'imagination froide, la mémoire débile. Les *pituiteux* ne sont pas propres aux travaux pénibles, à moins qu'on ne les y accoutume par degré. L'habitude est leur loi. Ils sont naturellement obéissants & propres à recevoir l'impression qu'on leur donne. Mais en revanche, ils ont le jugement droit, le caractère doux, affable, paisible. Ils ne sont pas propres aux sciences, aux arts de goût. Ils se bornent à suivre les traces de leurs ancêtres, sans avoir jamais envie de les surpasser. L'état d'*apathie* fait leur bonheur.

Telles sont, en somme, les différences essentielles qu'il importe de connoître. Tous les *tempéraments* possibles sont compris dans ces quatre points principaux. Si l'on étoit parti delà, dit le même M. CLERC, en peignant le caractère, les mœurs, les usages & les coutumes des hommes & des Nations, nous aurions une aussi bonne histoire du monde moral, que nous en avons une du monde physique ).



## C H A P I T R E X I I .

*Des Évacuations accoutumées, telles que les Selles, les Urines & la Transpiration insensible.*

Quelles sont les principales évacuations du corps humain. Aucune ne peut être supprimée, sans que la santé s'altère.

**L**ES principales évacuations du corps humain sont les *selles*, les *urines*, & la *transpiration insensible*. Aucune d'elles ne peut être long-temps supprimée, sans que la santé s'altère. Quand les matières qui doivent sortir du corps, y sont trop long-temps retenues, elles occasionnent non-seulement la *pléthore*, ou une trop grande plénitude des *vaisseaux*, mais elles acquièrent encore des qualités nuisibles à la santé, telles que l'*acrimonie*, la *putréfaction*, &c.

## § I.

*Des Selles.*

Il est important que les selles soient régulières. Pourquoi ?

PEU de choses concourent davantage à la conservation de la santé, que les *selles* régulières. Quand les matières fécales restent trop long-temps dans le corps, elles vicient les humeurs; & quand elles sont évacuées trop promptement, elles emportent avec elles une grande partie de la nourriture. Le milieu de ces extrêmes est donc l'état que l'on doit désirer; mais on ne peut l'obtenir qu'en menant une conduite régulière, dans le *régime*, dans le *sommeil* & dans l'*exercice*. Toutes les fois que les *déjections* ne sont pas régulières, on est fondé à suspecter quelque faute dans l'une ou l'autre de ces fonctions.



Ceux qui mangent & boivent à des heures irrégulières, qui mangent de plusieurs espèces d'aliments, qui boivent de plusieurs sortes de liqueurs dans le même repas, doivent s'attendre à de mauvaises digestions & à des selles dérangées. L'irrégularité dans le boire & dans le manger, trouble toutes les fonctions de l'économie animale, & ne manque jamais d'occasionner des Maladies. Le trop, comme le trop peu d'aliments, produira les mêmes effets. Trop d'aliments occasionnera le relâchement du ventre; trop peu d'aliments causera la constipation: l'un & l'autre tendent également à détériorer la santé.

Causes capables de rendre les selles irrégulières.

Il est difficile d'assigner exactement le nombre des selles qui sont nécessaires, par jour, pour la conservation de la santé, puisque ce nombre diffère dans les différents âges, dans les différents tempéraments, dans le même tempérament, selon le régime, l'exercice, &c. Cependant on peut convenir, en général, qu'une selle par jour suffit à un adulte, & qu'une moindre quantité est nuisible. Mais cette règle, de même que toutes les autres, admet beaucoup d'exceptions. J'ai vu des personnes, jouissant de la meilleure santé, qui n'alloient à la garde-robe qu'une seule fois par semaine. Une telle constipation n'est pourtant pas sans danger. Ces personnes peuvent bien, pendant quelque temps, jouir d'une santé passable; mais à la fin il en résultera des Maladies.

Quelle est la quantité de selles nécessaires par jour à un adulte.

(Ceux qui ont le ventre paresseux, sont exposés à bien des accidents: tels sont les vents, les coliques, les hémorrhoides; la tension & la pesanteur du ventre, qui dégénère quelquefois en tympanite; le dégoût, l'amertume de la bouche, les anxiétés, & quelquefois l'oppression; la pesanteur & la douleur de tête; les vertiges, l'accablement,

Maladies auxquelles expose la constipation.

quelque fois la *passion iliaque* ; la chaleur des *entrailles*, l'*inflammation du bas-ventre*, &c. On a vu des personnes qui, dans les efforts qu'elles ont faits pour décharger le ventre, ont eu des *hémorrhagies* du nez, sont tombées *apoplectiques*, & même à ce qu'on prétend, *épileptiques*. Cependant, dit l'illustre LIEUTAUD, la *constipation* n'est pas beaucoup à craindre, lorsqu'elle n'est accompagnée d'aucun de ces accidents. Ceux qui sont à la *diète blanche* ; ceux qui ont des *sueurs abondantes*, les *mélancoliques*, les *hystériques*, les *scorbutiques*, les *goutteux*, les *Gens de lettres* ; ceux qui s'occupent de travaux sédentaires, &c. y sont le plus exposés ).

Moyens dont il faut user pour solliciter une selle tous les jours.

Le moyen de se procurer une *selle* tous les jours, est de se lever de bonne heure, & de se promener en plein *air*. La situation que l'on garde dans le lit, & la chaleur qu'on y éprouve, sont contraires à la régularité des *selles*. La chaleur, en favorisant la *transpiration*, s'oppose à toutes les autres *évacuations*.

La méthode recommandée à ce sujet par LOKE, convient également : c'est de solliciter la Nature à aller à la garde-robe tous les matins, que l'on en ait besoin, ou non. Une habitude de cette espèce peut, avec le temps, devenir une seconde Nature.

Négligence & opiniâtreté de certaines gens à cet égard.

( Il y a des gens qui sont bien loin de suivre ce conseil. Leur négligence, leur paresse sont telles à cet égard, qu'ils dédaignent de satisfaire leurs besoins, lors même qu'ils en sont pressés. Ces défauts sont sur-tout ceux des *Gens de lettres* & des personnes sédentaires. On en a vu qui restoient des quinze jours, des trois semaines sans aller à la garde-robe ; & quand enfin la Nature les forçoit de s'y présenter, ils éprouvoient des douleurs qu'ils comparoient à celles de l'*enfantement*. Je connois

Une femme qui , tous les quinze jours , est attaquée d'une *fièvre éphémère* , accompagnée de douleurs d'*entrailles* , de maux de tête & d'*insomnie*. Quand elle a pris trois ou quatre *lavements* , elle est guérie. J'en ai vu une autre attaquée de *fièvre putride* , à laquelle on me dit qu'elle étoit sujette toutes les années , depuis trois ans : parmi toutes les causes auxquelles on me donna lieu de penser , je crus devoir l'attribuer à la privation des *selles*. Après son rétablissement , je lui conseillai un *lavement* tous les trois jours , & elle a passé l'époque ordinaire sans avoir éprouvé cette Maladie.

La plupart des personnes qui ont le ventre resserré , ont une *antipathie* pour les *lavements*. Les *lavements* échauffent , disent les unes : nous ne voulons point en faire une habitude , disent les autres. Toutes se plaignent de souffrir , toutes demandent du secours , & aucune ne veut employer celui qu'on lui propose. Il est certain cependant que si le moyen que conseille LOKE , & le régime indiqué plus bas , ne réussissent pas , un *lavement* pris tous les matins , pendant une quinzaine de jours , plus ou moins , sollicitera la Nature à cette évacuation ; & le succès qui s'ensuivra , confirmera cette vérité , que l'habitude peut , avec le temps , devenir une seconde Nature ).

Les personnes qui ont souvent recours aux *médicaments* pour prévenir la *constipation* , ruinent , la plupart du temps , leur santé. Les *remèdes purgatifs* , répétés souvent , affoiblissent les *intestins* & nuisent à la *digestion* ; de sorte que chaque *purgatif* en demande un autre , jusqu'à ce qu'à la fin ils deviennent aussi nécessaires que le *pain* , dont on ne peut se passer tous les jours. Ceux qui sont exposés à la *constipation* , doivent plutôt y remédier par le régime , que par les *drogues*. Ils doi-

Préjugés sur le compte des lavements.

Dangers des drogues pour remédier à la constipation habituelle. C'est dans le régime qu'il faut en chercher le remède.

vent s'habiller légèrement ; éviter tout ce qui est de nature *échauffante & astringente*. La diete & le régime nécessaires dans ce cas , seront exposés Tome III, Chap XLI, qui traite de la *constipation*, & où cet état des *intestins* est considéré comme une Maladie.

Régime que doivent suivre ceux qui sont trop relâchés.

Les personnes qui sont sujettes aux relâchements ; doivent proportionner leur régime , &c. à la nature de leur indisposition. Elles doivent user d'*aliments* qui resserrent , fortifient les *intestins* , & qui approchent le plus des qualités *astringentes* : tel que le *pain* de *froment*, fait de fine fleur de farine ; le fromage , les œufs , le *riz* bouilli dans du *lait*, &c. Leur boisson doit être du vin rouge de Porto , du vin de Bordeaux , l'*eau-de-vie* & de l'eau , dans laquelle on a fait bouillir une croûte de pain rôtie , &c.

Le relâchement habituel est souvent dû à la *suppression* de la *transpiration*. Les personnes qui en sont attaquées , doivent avoir soin de se tenir les pieds chauds ; de porter de la flanelle sur la peau , & d'employer tous les autres moyens capables de favoriser la *transpiration*. ( On trouvera Tome II, Chapitre XXII, § II & III qui traitent du *dévoiment* & du *cours-de-ventre* ; ce qu'il convient de faire contre cette indisposition ).

## § I I.

### Des Urines.

Il est difficile de statuer sur la nature des urines.

TANT de choses peuvent concourir à changer la quantité & la qualité des *urines*, qu'il est très-difficile de donner des regles certaines sur ces deux objets ( a ). Le Docteur CHEYNE dit que la quan-

Pourquoi ?

( a ) Il y a long-temps que les Médecins ont observé , que la

tité des *urines* doit être égale aux trois quarts de la partie liquide de nos *aliments*. Mais supposé que quelqu'un prenne la peine de mesurer l'un & l'autre il trouvera que tout ce qui peut altérer la *transpiration*, altérera également le cours des *urines* dans la même proportion, & que la variété des *aliments* fait aussi varier la quantité des *urines*.

Quoique pour ces raisons & pour plusieurs autres, il ne soit pas possible de donner des règles certaines pour juger de la quantité précise des *urines* qui doivent être évacuées, cependant une personne raisonnable s'apercevra facilement quand elles pécheront, soit en plus, soit en moins.

Comme la libre évacuation des *urines* prévient & guérit plusieurs Maladies, on doit employer tous

Causes capables de supprimer les urines.

---

qualité des *urines* est très-incertaine, & qu'on ne peut en retirer que très-peu d'avantage dans la pratique. On n'en sera point étonné, si l'on considère de combien de circonstances elles dépendent, & conséquemment par combien de moyens elles peuvent être altérées. Les *passions*, l'état de l'atmosphère, la quantité & la qualité des *aliments*, l'*exercice*, les habits, l'état des autres évacuations, mille autres causes concourent à changer, soit la quantité, soit la qualité des *urines*.

Quiconque réfléchira sur tous ces objets, ne pourra voir qu'avec la dernière surprise, l'impudence de ces Charlatans téméraires, qui prétendent reconnoître toutes les Maladies dans la seule inspection des *urines*, & qui prescrivent des *remedes* en conséquence. Ces assassins cependant fourmillent en Angleterre (& en France;) & la crédulité surprenante de la populace, leur procure, à la plupart, des fortunes immenses.

Impudence des Charlatans à cet égard.

De tous les préjugés, dont le peuple est la victime, il n'en est pas de plus fort, que celui qui le porte à donner sa confiance aux *Médecins d'urine*. Il a une foi aveugle dans ces imposteurs, quoiqu'il soit bien démontré, qu'aucun d'eux, à moins qu'il n'en ait été prévenu d'avance, n'est capable de distinguer l'*urine* d'un cheval de celle d'un homme.

les moyens possibles pour les exciter. Il faut donc éviter tout ce qui peut les supprimer. Ce qui contribue à supprimer la *secrétion* & l'*évacuation* des *urines*, c'est la vie sédentaire, c'est le séjour trop long que l'on fait dans des lits trop mollets & trop chauds ce sont les *aliments* de nature sèche & échauffante, les liqueurs *astringentes* & échauffantes, telle que le vin rouge de Porto, le vin de Bordeaux, &c. Ceux qui ont raison de soupçonner que leurs *urines* sont en trop petite quantité, ou qui ont quelques *symptômes* de *gravelle*, doivent non-seulement éviter toutes ces choses, mais encore tout ce qu'ils peuvent reconnoître avoir quelque tendance à diminuer la quantité de leurs *urines*.

Maladies occasionnées par l'urine retenue trop long-temps dans la vessie.

Les *urines* retenues trop long-temps dans la *vessie*, sont, non-seulement résorbées ou reportées dans la masse des fluides, mais encore, en séjournant dans la *vessie*, elles s'épaississent : la partie la plus aqueuse s'évapore ; la plus grossière, celle qui est terreuse, reste. De là la *gravelle* & la *Pierre*, parce que ces matières ont une tendance à se rapprocher & à se lier entr'elles. Aussi les personnes sédentaires & inactives sont-elles plus sujettes à ces Maladies, que celles qui sont laborieuses.

Accidents causés pour n'avoir pas satisfait au besoin d'uriner par une fausse délicatesse.

Il y a des personnes qui ont perdu la vie ; d'autres qui ont été attaquées de Maladies très-défavorables, & même incurables, pour avoir retenu leurs *urines* trop long-temps, par une fausse délicatesse. Si la *vessie* est trop distendue, elle perd souvent de son action ; elle tombe en *paralyse*, & & alors elle est également incapable, soit de retenir les *urines*, soit de les évacuer convenablement. Les besoins naturels ne doivent jamais être différés. Sans doute que la décence est une vertu ; mais elle ne méritera jamais ce nom, lorsqu'elle mettra quelqu'un dans le cas, ou de risquer sa santé, ou de hazarder sa vie.

Les urines peuvent être trop abondantes, comme elles peuvent être en trop petite quantité. La trop grande abondance d'urine peut être causée par des liqueurs aqueuses & foibles; par un usage excessif de sels alkalis; par tout ce qui peut irriter les reins & dissoudre le sang, &c. Cette indisposition affoiblit bientôt tout le corps, & conduit à la consommation. Elle est difficile à guérir: mais on peut la pallier par une diete fortifiante, par les remedes astringents, tels que ceux que nous recommandons Tome II, Chap. XXIII, qui traite du Diabete ou flux excessif d'urine.

Causes qui rendent les urines trop abondantes.

### § III.

De la Transpiration insensible, & des causes capables de la supprimer: telles que les variations de l'Atmosphere; l'humidité des habits & des pieds, le serain & l'air de la nuit; l'humidité des lits & des maisons; le passage subit du chaud au froid.

ON regarde, en général, l'insensible transpiration comme l'évacuation la plus abondante de toutes celles qu'éprouve le corps humain. Elle est d'une si grande importance pour la santé, que nous ne sommes exposés qu'à un très-petit nombre de Maladies tant qu'elle a lieu: mais dès qu'elle est supprimée, tout le corps devient malade.

De quelle importance est l'insensible transpiration, pour la conservation de la santé.

De ce que cette évacuation est la moins sensible de toutes celles auxquelles nous sommes sujets, nous y faisons moins d'attention. Delà il arrive que des fievres aiguës, des rhumatismes, des fievres intermittentes, &c. se manifestent avant que nous soyons avertis de leur cause, qui est la suppression de cette transpiration.

Maladies auxquelles expose la suppression de la transpiration.

En examinant les malades, nous trouvons ; que la plupart doivent leurs Maladies, soit à des *rhumes* violents qu'ils ont soufferts, soit à des *rhumes* légers qu'ils ont négligés. Au lieu donc de faire une recherche critique de la nature de la *transpiration*, de ses variétés dans les diverses saisons, dans les divers climats, dans les diverses *constitutions*, &c., nous allons exposer les causes qui, le plus communément, sont capables de supprimer cette *évacuation* : nous ferons voir qu'avec une attention convenable, on peut échapper & à ces causes, & à leurs effets. Le seul défaut à cette attention coûte annuellement à l'Angleterre ( & dans la plus grande partie de l'Europe ), plusieurs milliers d'hommes des plus utiles.

## ARTICLE PREMIER.

### *Des variations de l'Atmosphere.*

La variation du temps est une des causes les plus communes de la suppression de la transpiration.

Une des causes les plus communes de la *suppression* de la *transpiration*, ou des *rhumes*, est, dans ce pays, l'inconstance du temps, ou l'état variable de l'*atmosphere*. Il n'y a pas de pays plus sujets à ces variations, que la Grande-Bretagne. Chez nous, les degrés de chaud & de froid ne sont pas seulement différents dans les différentes saisons de l'année : souvent ils changent d'une extrémité à une autre, en peu de jours ; quelquefois même du matin au soir. Il n'y a personne qui ne soit en état de sentir combien cette inconstance du temps doit apporter de changement dans la *transpiration*.

Maladies auxquelles donne lieu cette seule cause.

( Quoique, en général, nous vivions sous un climat plus tempéré, nous ne pouvons cependant pas nous dire à l'abri des effets pernicious du pas-



passage subit du chaud au froid. Il n'est pas rare que nous rencontrions des jours où la chaleur, assez forte depuis neuf heures du matin jusqu'à quatre, cinq heures du soir, fasse place tout-à-coup à un froid assez sensible pour forcer, ou à faire de l'exercice, ou à se retirer des promenades : & ceux qui ont l'imprudence de braver les impressions vives, que ce changement occasionne, sont souvent attaqués le lendemain, ou même dans la nuit, plus ou moins promptement, de *fluxion*, de *rhume*, de *catarre*, de *rhumatisme*, & de toutes les autres Maladies auxquelles peut donner lieu la suppression de la *transpiration*. Dès la fin du mois d'Août, on se trouve déjà exposé à ces accidents. Aussi les Maladies de cette saison sont-elles des *maux de gorge*, des *esquinancies* souvent *gangreneuses*, &c).

Le meilleur moyen de munir le corps contre les effets de ces révolutions, est d'être exposé à l'air toute la journée. Ceux qui restent enfermés sont plus susceptibles de s'enrhumer. Ils deviennent si délicats, qu'en général ils s'apperçoivent des moindres changements dans l'*atmosphère*; & , aux douleurs, aux *rhumes*, aux *oppressions* de *poitrine* qu'ils éprouvent tout-à-coup, on les prendroit pour des *Barometres* vivants.

Moyen de se munir contre les effets de cette cause.

## ARTICLE I.

### Des Habits mouillés ou humides.

LES habits mouillés suppriment la *transpiration* par leur fraîcheur & par l'humidité dont ils sont imbibés. Cette humidité résorbée par les pores de la *peau*, & mêlée aux humeurs du corps, ajoute singulièrement au danger. Les *constitutions* les plus robustes ne sont point à l'épreuve des accidents

Maladies occasionnées par les habits mouillés.

qu'occasionnent les habits mouillés ; ils causent tous les jours des *fièvres*, des *rhumatismes*, & d'autres Maladies dangereuses, même chez les jeunes gens & chez les personnes de la meilleure santé.

Moyens de les prévenir.

Il est impossible que ceux qui sont fréquemment à l'*air*, évitent toujours d'avoir leurs habits mouillés : mais on peut, en général, apporter de la diminution dans leurs mauvais effets, si on ne les prévient entièrement, en changeant promptement d'habits. Si l'on n'est point dans le pouvoir de le faire, c'est de continuer à agir jusqu'à ce que les habits soient secs.

Négligence des gens de la campagne à cet égard.

Mais la plupart des gens de la campagne sont bien loin de prendre ces précautions ; on les voit, au contraire, s'asseoir ou se coucher dans les champs, leurs habits étant mouillés, & très-souvent même dormir toute la nuit dans cet état. Les dangers qui résultent de cette conduite, doivent être plus que suffisants pour engager les autres à ne pas commettre la même imprudence.

## ARTICLE III.

### *Des Pieds humides.*

Maladies occasionnées par l'humidité des pieds,

L'HUMIDITÉ des pieds occasionne souvent des Maladies dangereuses. La *colique*, les *inflammations de poitrine*, la *passion iliaque*, le *colera-morbus*, &c., en sont tous les jours les suites. Il est vrai que l'habitude en rend les effets moins dangereux ; mais il faut, autant qu'il est possible, éviter l'humidité des pieds.

Sur-tout chez les personnes délicates.

Les personnes délicates, celles qui ne sont point accoutumées à avoir ni les habits, ni les pieds humides, doivent être singulièrement attentives à cet égard.

{ Nous avons donné ci-devant, pag. 282 de ce Vol. quelques conseils aux voyageurs qui se trouvent mouillés, soit par les orages, soit par les pluies auxquelles ils sont souvent forcés de s'exposer. Nous avons dit que les *bains de pieds & de jambes*, ou les *bains entiers*, conviennent dans ces cas : ils conviennent également quand une personne a été mouillée par quelque cause que ce soit. Elle n'a rien de mieux à faire, que de se laver le plutôt possible avec de l'eau tiède. Si l'on a été mouillé à un certain [degré, on se mettra toute entière dans un *bain tiède*, dans lequel, comme nous avons encore dit, on peut dissoudre un peu de *savon* ).

Moyens de  
les prévenir.

A R T I C L E I V.

*Du Serein, & de l'Air de la nuit.*

LA *transpiration* est souvent *supprimée* par la fraîcheur de l'*air de la nuit*, ou du *serein*. Aussi doit-on se garantir de cet *air*, même l'été. Le *serein*, qui tombe si abondamment après la chaleur du jour, rend le commencement de la nuit plus dangereux que le froid même : delà il arrive que dans les pays chauds, le *serein* fait que ce temps de la journée est plus nuisible qu'il ne l'est dans les pays plus tempérés.

La fraîcheur de l'air de la nuit cause la suppression de la transpiration.

Je fais qu'il est très-agréable, après un jour très-chaud, de respirer l'*air* frais de la nuit : mais ce plaisir doit être fui par tous ceux qui sont jaloux de leur santé. Les effets du *serein* sont à la vérité presque imperceptibles ; mais ils n'en sont pas moins à craindre.

Nous conseillons donc aux voyageurs, aux journaliers & à tous ceux qui sont exposés à la cha-

Maladies que peut occasionner le serein.

leur du jour, d'éviter les effets du *serein* avec le plus grand soin. Ces effets deviennent dangereux, en proportion du degré de force qu'a eu la *transpiration*. Ceux qui habitent des lieux marécageux & qui négligent ces précautions, sont attaqués, dans les temps où les exhalaisons & la rosée sont abondantes, de *fièvres intermittentes*, d'*esquinancies*, &c.

Le *serein* est sur-tout nuisible aux valétudinaires & aux convalescents.

(Si le *serein* est nuisible aux personnes en santé, combien ne doit-il pas l'être aux valétudinaires & aux convalescents? Ce sont sur-tout ces derniers qu'on expose quelquefois le soir d'un beau jour, dans un jardin, dans les rues, &c. Les femmes qui relevent de couche, en éprouvent tous les jours les accidents les plus graves. Le *lait remonté*, les *dépôts de lait* n'ont souvent pas d'autres causes. C'est encore à ces causes que sont dues la plupart des rechutes, sur-tout dans les Maladies de la tête & de la *poitrine*.

Heure du jour où l'on peut faire prendre l'air à un convalescent.

Le meilleur instant pour faire prendre l'*air* à un *convalescent*, est donc le matin, entre neuf & dix heures, pour les jours de grande chaleur: dans les jours tempérés, depuis dix heures du matin jusqu'à quatre heures du soir, ayant soin d'éviter le soleil.

Moyens de se garantir des mauvais effets de l'air de la nuit.

Nous ferons observer que l'on échappera à une partie des inconvénients de l'*air de la nuit*, si, forcé, par quelque cause que ce soit, de ne sortir que dans ce temps, on a soin de ne pas rester en place & de marcher sans cesse. L'*exercice* & la promenade, émoussent l'impression du *serein*; ils excitent la *transpiration*, qui est bientôt *supprimée* si l'on reste assis).



## ARTICLE V.

## Des Lits humides.

Si l'on dort dans des lits humides, on ne manque jamais d'éprouver une *suppression de transpiration*. Les lits deviennent humides, soit parce qu'on n'en fait point usage, & qu'ils restent dans des maisons humides; soit parce qu'ils sont dans des chambres sans feu. Rien de plus à craindre pour les voyageurs que les lits humides; & ils en rencontrent très-souvent dans les lieux où le bois est rare.

Comment les lits deviennent humides.

Quand un voyageur, transi de froid & mouillé, arrive dans une auberge, il peut, au moyen d'un bon feu, d'une boisson *délayante* chaude & d'un lit sec, rétablir la *transpiration*; mais si on le conduit dans une chambre froide, & qu'on le force de coucher dans un lit humide, la *transpiration* se supprime tout-à-fait, & il en résulte les suites les plus dangereuses.

Les voyageurs en rencontrent souvent de tels.

Les voyageurs doivent éviter les auberges reconnues pour avoir des lits humides, avec autant de soin qu'une maison infectée de la *peste*, puisqu'il n'y a personne, quelque robuste qu'elle soit, qui puisse être à l'abri des dangers auxquels on est exposé dans ces maisons.

Ils doivent fuir les auberges où l'on trouve de ces lits, comme la peste. Pourquoi?

Les auberges ne sont pas les seules maisons où l'on rencontre des lits humides; les lits appelés *lits d'amis*, que, dans chaque famille, l'on réserve pour les étrangers, ne sont pas moins à craindre. Les draps, les couvertures dont on ne se sert pas communément, deviennent humides. Comment est-il possible que des lits, qui souvent ne sont occupés que deux ou trois fois par an, soient secs?

Les lits d'amis sont très-souvent humides. Comment?

Maladies  
qu'ils occa-  
sionnent.

Rien de plus commun, que d'entendre se plaindre d'avoir été *enrhumé*, pour avoir changé de lit; la raison en est évidente. Si l'on avoit soin de ne coucher que dans des lits, dont on se sert tous les jours, on n'éprouveroit que rarement les suites funestes qui accompagnent le changement de lit.

Les person-  
nes délicates  
ne doivent  
jamais cou-  
cher dans ces  
lits.

Une personne délicate, qui se trouve en visite; doit donc se garder d'accepter à coucher dans un lit, que l'on réserve pour les étrangers. Cet acte apparent de complaisance, devient un mal réel pour elle.

Moyens  
de prévenir  
les inconvé-  
nients des lits  
humides.

On peut, dans les familles, prévenir tous ces inconvénients, en ordonnant aux domestiques de coucher dans les lits de réserve, & de les leur faire quitter, quand les étrangers arrivent. Dans les Auberges, où les lits sont employés tous les jours, il n'y a rien de mieux à faire, que d'allumer souvent du feu dans les chambres où ils sont placés, & de les garnir de linges secs.

Coutume  
meurtrière  
de la plupart  
des Auberges.

La coutume meurtrière, que l'on dit être suivie dans la plupart des Auberges, de ne point faire blanchir les draps, à mesure qu'ils ont servi, mais de se contenter, pour épargner le blanchissage, de les tremper dans de l'eau, de les exprimer, & ensuite de les mettre dans les lits, devroit, dès qu'on s'en apperçoit, être punie avec la plus grande sévérité. C'est un véritable assassinat, auquel il n'est pas plus possible d'échapper qu'au *poison*, ou qu'au pistolet.

Le linge qui  
n'a pas été à  
la lessive, ne  
doit jamais  
être porté  
qu'il n'ait été  
séché au feu.

Le linge, sur-tout celui qui n'a pas été à la lessive, mais seulement lavé dans de l'eau, ne doit jamais être employé, qu'il n'ait été séché au feu, pendant un temps convenable. Cette précaution est même nécessaire, dans l'été, pour cette espèce de linge, à moins qu'il n'y ait long-temps qu'il a été lavé. Nous croyons ces conseils d'autant plus nécessaires,

nécessaires, que les Voyageurs ne s'inquiètent guere, dans les Auberges, que de ce qu'ils vont manger & boire, & qu'ils ne donnent aucune attention à leur coucher, qui est certainement d'une aussi grande importance (b).

A R T I C L E V I.

*Des Maisons humides.*

LES *maisons humides* produisent également des effets très-dangereux. C'est pourquoi les personnes qui font bâtir, doivent choisir, avec le plus grand soin, une situation qui soit seche. Une maison bâtie sur un terrain humide & marécageux, ne pourra jamais être parfaitement seche. Toute maison, à moins qu'elle ne soit bâtie dans un lieu absolument sec, doit avoir le premier étage très-élevé : les domestiques & les autres valets qu'on oblige de coucher dans des caves, dans des lieux bas, au rez-de-chaussée; conservent rarement une bonne santé. Mais les Maîtres doivent certainement ne pas avoir moins d'attention à la santé de leurs domestiques, qu'à la leur propre.

Attention qu'il faut avoir dans le choix du local d'une maison.

Rien de plus ordinaire que de voir des gens qui, pour échapper à des inconvénients frivoles, hasardent leur vie, en habitant des maisons presque aussi-tôt qu'elles sont élevées, bâties, &c. Ces

Maladies auxquelles on s'expose, quand on habite des maisons nouvellement bâties.

(b) Si un Voyageur a lieu de soupçonner que le lit, qu'on lui destine, est humide, qu'il en fasse retirer les draps, & qu'il se couche, dans les couvertures, tout habillé, ou avec la plus grande partie de ses habits; cette simple précaution suffira pour le mettre à l'abri du danger. C'est celle dont j'use depuis bien des années, & je n'ai jamais été incommodé par les lits humides, quoiqu'il n'y ait pas de constitution qui soit à l'épreuve de leurs dangereuses influences.

maisons sont , non-seulement dangereuses à cause de leur humidité ; elles le sont encore à cause des parties qui s'exhalent de la *chaux* , des peintures , &c. L'*asthme* , la *consomption* , les autres Maladies des *poumons* , si communes parmi ceux qui travaillent aux bâtimens , prouvent assez combien les maisons nouvellement bâties , doivent être mal-faines.

( Il est difficile de fixer le temps nécessaire pour qu'une maison nouvellement bâtie , soit parfaitement ressuyée de toute humidité. Cela dépend de sa situation , & de la quantité de plâtre employé à sa construction. Les maisons toutes bâties en pierres en exigent le moins ; cependant la prudence veut encore qu'on les laisse sécher pendant au moins une année. Une maison dans laquelle est entré beaucoup de plâtre , exige tout au moins une couple d'années avant que d'être habitée ; & celles qui sont toutes bâties en moëllon & en plâtre , en exigent davantage.

Les inconvénients qui résultent de ces habitations précipitées , exigeroient , sans contredit , l'attention du Ministère. Un Propriétaire , avide de jouir du revenu de ses fonds , se hâte de mettre les appartemens de sa maison en location , & souvent elle n'est pas achevée de bâtir , qu'on y voit des affiches. L'intérêt le porte souvent à faire des remises considérables , pour avoir des Locataires plus promptement : ceux-ci , attirés par l'appât , se précipitent dans une foule de Maladies , dont les affections de *poitrine* & les *rhumatismes* sont les plus communes ).

Maniere  
particuliere  
dont on rend  
les maisons  
humides  
dans certains  
cantons.

Les maisons sont souvent rendues humides par une propreté mal entendue. Je veux parler de l'usage pernicieux de laver les salles , immédiatement avant que la compagnie y soit entrée. Plus



Plusieurs personnes sont alors certaines d'amasser un *rhume*, à moins qu'elles ne restent que très-peu dans une chambre qui a été ainsi lavée. Celles qui sont délicates, doivent fuir ces appartements avec le plus grand soin, & celles qui sont robustes ne sont pas à l'abri des dangers auxquels elles s'exposent (c).

A R T I C L E V I I.

*Du Passage subit du chaud au froid.*

LE passage subit du chaud au froid est une des causes les plus fréquentes de la *suppression* de la *transpiration*. On s'*enrhume* rarement, à moins que l'on n'ait eu très-chaud. La chaleur raréfie le *sang*, précipite la *circulation*, & augmente la *transpiration*. Mais quand ces effets de la chaleur sont supprimés subitement, il en résulte les suites les plus dangereuses. Il est, sans doute, impossible que les ouvriers n'aient point trop chaud dans quelques circonstances; mais il est toujours en leur pouvoir de se rafraîchir graduellement dans un lieu sec, de se couvrir de leurs habits, quand ils quittent l'ouvrage, & d'éviter de dormir en plein *air*. Ce précepte, bien observé, préviendra souvent des *fièvres*, & d'autres Maladies dangereuses.

Causes les plus fréquentes du rhume.

( C'est cependant ce que ne pratique guere le peuple, en général. Les Journaliers, sur-tout les

Habitude dangereuse des ouvriers

---

(c) On s'imagine que l'on peut habiter, sans courir de risque, une salle ainsi lavée, si l'on a eu soin d'y faire, sur le champ, un grand feu; mais qu'on me permette de dire que, par ce moyen, on ne fait qu'augmenter le danger. L'évaporation, excitée par le feu, occasionne du froid, & rend, par cette raison, l'humidité plus active & plus sensible.

qui travail-  
lent en plein  
air.

Maçons, les Manœuvres, qui travaillent ordinairement en chemise, presque toute l'année, mais sur-tout l'été, sont dans l'habitude de s'en retourner chez eux sans être autrement vêtus; ou, s'ils apportent leurs habits avec eux, on les voit le soir revenir de leur travail avec leurs habits perchés sur leurs outils, au lieu de s'en être couverts. C'est-là ce qui rend les Maladies *catarrhales* & *rhumatismales* si fréquentes parmi cette classe d'hommes. C'est à ceux qui ont inspection sur ces ouvriers, & qui sont doublement intéressés à leur conservation, à leur faire connoître les dangers de leur conduite, & à employer leur autorité pour la leur faire changer).

Il ne faut  
point boire  
des liqueurs  
froides &  
aqueuses,  
quand on a  
chaud.

Rien de plus commun, que de voir des gens qui, ayant chaud, boivent abondamment des liqueurs froides & aqueuses : cette pratique est extrêmement dangereuse. Il est vrai que l'on souffre difficilement la soif, & que le desir de satisfaire ce besoin de la Nature, souvent plus fort que la raison, nous porte à faire ce que cette dernière désapprouve. Mais tous les gens de la campagne savent, que si l'on permet aux chevaux de se gorger d'eau froide après un violent *exercice*, qu'ensuite on les fasse rentrer dans l'écurie, ou qu'on les laisse en repos, c'est le moyen de les tuer. Aussi se gardent-ils bien de tenir cette conduite : il faudroit donc qu'ils eussent la même attention pour eux-mêmes.

Moyens  
d'étancher la  
soif, sans se  
gorger d'eau  
froide.

On peut appaiser la soif sans se gorger d'une quantité excessive d'eau froide. La Nature nous offre des fruits & des plantes *acides* sans nombre, qui peuvent, en les mâchant, étancher la soif. L'eau, gardée dans la bouche pendant quelque temps, & rejetée ensuite, produit le même effet. Si l'on réitère cette opération souvent, ou

Si l'on prend une bouchée de pain, & qu'on le mâche long-temps, avec une gorgée d'eau, on appaisera la soif encore plus sûrement, & on courra encore moins de danger. Lorsqu'une personne a extrêmement chaud, une gorgée d'eau-de-vie, ou de toute autre liqueur spiritueuse, doit être préférée à toutes les autres boissons, si l'on peut se la procurer.

Mais, quand une fois on a été assez imprudent pour, ayant chaud, boire abondamment d'une liqueur froide, il faut continuer de s'exercer, jusqu'à ce que la boisson soit entièrement échauffée dans l'estomac.

Ce qu'il faut faire lorsqu'on a bu froid, ayant chaud.

Il seroit ennuyeux de passer en revue tous les mauvais effets que produit la boisson des liqueurs froides & aqueuses, quand on a chaud. Quelquefois elle a causé des morts subites. Les *enrouements*, les *esquinancies*, les *fièvres* de divers caractères, en sont les suites ordinaires.

Effets des liqueurs froides, quand on a chaud.

Il est encore dangereux, quand on a chaud, de manger abondamment des fruits verts, de la salade, &c. Ces *aliments* n'ont pas, à la vérité, des effets aussi prompts que les liqueurs froides; cependant ils peuvent nuire, & il faut s'en abstenir.

Les fruits verts, la salade, &c., sont encore nuisibles dans ces cas.

Rester enfermé dans une chambre chaude; boire des liqueurs chaudes, jusqu'à ce que les pores soient entièrement ouverts, & s'exposer immédiatement après à l'air froid, c'est tenir la conduite la plus dangereuse. Les *rhumes*, la *toux*, les *inflammations de poitrine*, en sont les effets ordinaires. Cependant, rien de plus commun, parmi le peuple, que d'en voir, qui, après avoir bu des liqueurs chaudes, pendant plusieurs heures, se promènent à pied ou à cheval, l'espace de plu-

A quoi on s'expose, quand, après être resté dans une chambre chaude, & avoir bu chaud, on sort à l'air.

fieus milles, ou rodent dans les rues, par des nuits très-froides.

Combien il est dangereux de se tenir auprès d'une fenêtre ouverte, dans une chambre chaude.

On est dans l'habitude, lorsqu'une chambre est très-chaude, d'en faire ouvrir les fenêtres, & de se tenir auprès; cette pratique est des plus funestes. Il voudroit mieux qu'on se tînt en plein air, que de rester dans une telle situation, parce qu'il n'y a alors qu'un côté du corps qui soit exposé au courant d'air. Des *fièvres inflammatoires*, la *pulmonie*, la *consomption*, &c., ont souvent été produites par l'imprudenc d'être resté en habits légers auprès d'une fenêtre ouverte.

Dormir ou travailler les fenêtres ouvertes, n'est pas moins à craindre.

Dormir les fenêtres ouvertes, n'est pas moins à craindre. On ne doit jamais le faire, même dans la saison la plus chaude. J'ai vu des Artisans attaqués de Maladies graves, pour avoir travaillé en chemise à une fenêtre ouverte. Je conseille à chacun d'eux de ne jamais s'y exposer.

Tenir ses appartements trop chauds, est une cause certaine de s'enrhumer.

Rien n'expose à *s'enrhumer*, comme de tenir ses appartements trop chauds. C'est vivre dans une espece d'étave, & on ne peut aller dehors, ou visiter même son voisin, sans mettre sa vie en danger. Quand il n'y aura rien autre chose qui nous y obligera, ne donnons à nos appartements qu'une chaleur modérée, cela doit nous suffire; mais tout appartement trop chaud est nuisible à la santé, (comme nous l'avons déjà fait voir, pag. 255 & suiv. de ce Vol.) La chaleur détruit le *ressort* & l'*élasticité* de l'air: elle le rend moins propre à dilater les *poumons*, & aux autres fonctions de la *respiration*. Aussi la *phthisie* & les autres Maladies des *poumons* sont-elles communes aux personnes qui travaillent dans les Forges, dans les Verreries, &c.

Maladies occasionnées pour s'être

Il y a des gens assez imprudents, assez foux, pour se plonger dans l'eau froide, lorsqu'ils sont

en sueur ; non-seulement les *fièvres*, mais encore la *folie*, ont été les suites funestes de cette conduite. En vérité, elle ne peut être que celle d'un *maniaque*, & ne mérite pas qu'on s'en occupe davantage.

plongé dans l'eau froide, ayant chaud.

Il résulte de nos réflexions, sur les causes ordinaires de *s'enrhumer*, qu'il n'est personne qui ne doive éviter, avec le plus grand soin, tout *passage subit du chaud au froid* : qu'il faut se tenir dans une température égale, autant qu'il est possible, & dans l'hypothèse contraire, ne se rafraîchir que graduellement.

Moyens d'éviter de s'enrhumer.

Peut-être arrivera-t-il que plusieurs personnes s'imagineront, qu'une attention scrupuleuse, aux préceptes que nous venons d'exposer, ne tendroit qu'à les rendre délicates. Je crois être bien loin de ce reproche, puisque la première loi que je propose, pour se garantir du *rhume*, est de s'endurcir le corps, en s'exposant tous les jours en plein air.

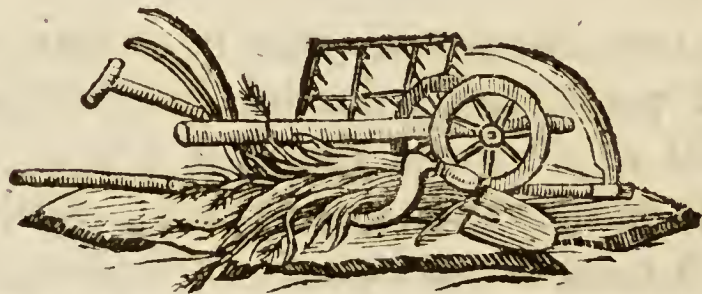
Nous terminerons ce que nous avons à dire sur cette première Partie de notre Ouvrage, par le conseil si justement vanté de CELSE, relativement à la conservation de la santé : « Celui, dit-il, » qui est doué d'une bonne *constitution*, & qui se » porte bien, ne doit s'astreindre à aucun *régime*. » Il faut qu'il varie très-souvent sa manière de » vivre ; qu'il soit, tantôt à la Ville, & tantôt à » la campagne ; qu'il aille à la chasse ; qu'il voyage » sur mer ; qu'il se repose souvent, & que plus » souvent encore il fasse de l'*exercice*. Il ne doit » se refuser aucune des espèces d'*aliments* qu'on » sert ordinairement sur nos tables ; mais il faut » qu'il mange quelquefois plus, & d'autres fois » moins : aussi doit-il se trouver, tantôt à des » festins, & tantôt s'en abstenir. Il vaut mieux


Conseil de Celse, relativement à la conservation de la santé.

» qu'il fasse deux repas par jour qu'un seul; &  
 » il mangera de tout avec confiance, pourvu qu'il  
 » puisse le digérer.

» Quant aux plaisirs de l'amour, il ne doit  
 » point s'y livrer avec trop d'ardeur, ni s'en priver  
 » avec trop de scrupule. Ces plaisirs, pris avec  
 » modération, donnent de l'activité & de la lé-  
 » gèreté au corps, au lieu que, pris avec excès,  
 » ils affoiblissent & énervent le *tempérament*. Il  
 » doit fuir avec la plus grande attention, tandis  
 » qu'il se porte bien, les excès, de quelque genre  
 » que ce soit, afin de ne pas altérer & ruiner  
 » cette vigueur de *constitution*, nécessaire pour  
 » supporter les Maladies lorsqu'elles arrivent ».

( *Hæc bene si serves, tu longo tempore vives* ).





# RÉCAPITULATION,

O U

## RÉSUMÉ SUCCINCT

*Des préceptes les plus importants , sur la maniere de prévenir les Maladies , & de se conserver en santé , objet principal de de cette premiere Partie.*

**D**A N S l'enfance s'établissent les fondemens d'une bonne , ou d'une mauvaise *constitution*. Il est donc de la derniere importance que les peres & meres soient instruits des devoirs que la Nature leur a imposés à l'égard de leurs enfans , afin que , connoissant les moyens capables de fortifier leur *constitution* , ils s'empressent de les employer , & d'en écarter tout ce qui peut tendre à l'affoiblir.

En conséquence , on ne perdra jamais de vue ce principe , puisé dans la Nature , que c'est de la santé des peres & meres que résulte la santé des enfans. Dans les mariages , on s'étudiera donc à consulter la santé des époux , aussi scrupuleusement que l'on doit consulter les inclinations ; puisque c'est du concours des dispositions de l'ame & du corps , que dépendent , non-seulement le bonheur de la société , mais encore la richesse , la force & la sûreté des Etats.

Les peres & meres regarderont comme un de leurs devoirs les plus essentiels , de nourrir , d'élever & de former eux-mêmes le corps , l'esprit

& le cœur de leurs enfants. Les hommes par leurs conseils & par leurs connoissances , éleveront le courage de leurs femmes ; dissiperont les préjugés auxquels elles sont , pour la plupart , livrées. Ils les aideront dans une partie des soins que leurs enfants exigent d'elles , & partageront avec elles les peines , puisqu'ils doivent jouir , en commun , des plaisirs que procure une famille bien portante , forte , vigoureuse ; élevée dans la pratique exacte de la vertu , & de ses devoirs , envers ses pere & mere , envers la société , envers la patrie.

Les femmes nourriront elles-mêmes , de leur propre lait , leurs enfants. Il n'y a pas de cas , excepté celui de la privation de cette nourriture naturelle , qui puisse les dispenser de ce devoir sacré : & encore , dans ce cas , nous avons prouvé qu'elles ne doivent pas pour cela confier leurs enfants à des nourrices mercenaires. Nous avons à ce sujet rapporté l'exemple des femmes Allemandes.

Elles n'emmailoteront point leurs enfants : elles écarteront de leurs petits membres flexibles & susceptibles de la moindre impression , les bandes , les ligatures , toutes ces entraves qui font gémir la Nature & la raison : elles se persuaderont facilement que ce n'est pas trop avancer que de dire , que le desir de l'*exercice* naît avec nous , quand elles réfléchiront que , même dans leur sein , l'enfant jouit de toute l'*exercice* qui lui est permis. Ces mouvements , ces secousses plus ou moins multipliées , plus ou moins violentes , qu'elles ressentent ordinairement à quatre mois , quatre mois & demi , mettent cette vérité hors de doute.

Aussi-tôt que l'enfant sera né , elles le mettront sur des linges fins , secs & blancs de lessive : elles le couvriront de pareils linges & d'une simple couverture : elles le changeront dès qu'il sera sali.



Elles se garderont bien de lui donner aucune des *drogues* en usage parmi les Sages-Femmes & les Gardes de femmes en couches : elles s'en tiendront au premier *lait*, ou à une eau *miellée*, si le *méconium* est plus de trois jours sans s'évacuer : elles régleront peu à peu la nourriture de leurs enfants, en ne leur donnant à tetter que tous les deux ou trois heures dans les commencements, toutes les trois ou quatre heures dans la suite, de manière que dès le deuxième mois, l'enfant soit déjà accoutumé à ne point tetter la nuit.

Lorsque l'enfant a ses premières dents, la Nature indique qu'il peut prendre des nourritures plus solides que le *lait*. On a donné la manière de préparer ces nourritures, que l'on doit préférer à la *bouillie* & aux autres *aliments* dont on empâte ordinairement les enfants, plutôt qu'on ne les nourrit.

Quand l'enfant commencera à avoir les gencives gonflées, quand les dents commenceront à s'annoncer, une croûte de pain est le seul hochet dont il ait besoin. Elle préviendra tous les accidents dans lesquels entraîne la perte de la *salive*.

On ne donnera jamais aux enfants, ni dragées, ni sucreries, aucune des *drogues* comprises sous le nom de *bonbons*. On leur refusera également toute espèce de fruits, à moins qu'il ne soient bien mûrs ; & , dans ce cas , ils sont autant salutaires qu'ils sont nuisibles quand ils sont verts.

On ne se mêlera plus d'apprendre à marcher aux enfants, on les laissera se rouler sur un tapis, sur une couverture, &c. ; cet *exercice* les fortifiera. Peu à peu leurs bras & leurs jambes connoîtront ce à quoi ils sont destinés ; & à dix mois, plus ou moins, ils marcheront seuls.

On les tiendra toujours propres, sans aucune affectation, sans aucune recherche dans leurs vête-

ments. Les parures ne servent qu'à les gêner, qu'à les contraindre dans leurs mouvements & dans leurs *exercices*. On fuira l'usage des *corps de baleines de cuire*, de *cordes*, &c. comme une invention barbare, plus funeste au genre humain que ne le furent jamais la *peste*, la guerre, &c. Leur vêtements seront aisés & libres, toujours attachés avec des rubans ou des cordons, jamais avec des épingles, & le plus tard que l'on pourra avec des boucles, &c.

On accoutumera les enfants peu à peu au froid, au chaud, & aux autres intempéries des saisons. Pour cet effet, on ne les vêtira jamais plus dans une saison que dans une autre. Depuis l'âge d'un an ils doivent aller la tête sans être couverte & les pieds nus, dans quelque saison que ce soit. Quand ils sortiront dehors, ce qui doit arriver le plus souvent possible, on leur mettra de petites sandales, pour garantir leurs pieds des blessures que pourroient leur faire les corps étrangers. Les petits sabots de bois conviennent également.

A mesure qu'ils grandiront, on changera leurs vêtements. Les petits habits à la Hussard, à la Turque, &c., pour les garçons; les fourreaux, les robes, &c., pour les filles: les uns & les autres très-larges, très-aisés; propres, sans être riches ni recherchés, sont ceux qui sont le plus appropriés.

On ne sevrera les enfants qu'à l'âge d'un an, & même plus tard, si la mere a suffisamment de *lait*. On les préparera à ce sevrage par la nourriture que l'on a recommandée, page 40 & suiv. de ce Volume, & en leur donnant deux ou trois fois par jour, ou tant qu'ils paroîtront s'en occuper, une croûte de pain sec. Peu à peu on leur donnera du pain dans du bouillon de veau ou de poulet, & enfin dans du bouillon de bœuf. On ne

leur donnera de la viande que quand ils auront assez de dents pour la bien broyer. On ne leur en donnera que peu, & jamais le soir.

Il est également dangereux d'engager les enfants à manger trop, en suçant les *aliments*, & de les empêcher de manger assez, de crainte qu'ils ne deviennent trop gros & trop gras : cette dernière manie est encore plus pernicieuse que la première puisque, comme l'a fort bien remarqué l'Auteur, la Nature a plusieurs moyens pour se débarrasser du superflu de la nourriture ; au lieu que celui à qui l'on fait souffrir la faim, ne peut jamais avoir de santé, encore moins devenir fort & robuste.

On évitera de donner aux enfants du *vin*, de la *biere*, du *cidre*, en général de toutes les *liqueurs fermentées*, à plus forte raison des liqueurs de table : ce sont autant de *poisons* à cet âge. Il en fera également des *aliments* salés, fumés, de haut goût, &c.

Leur boisson sera de l'*eau* pure en petite quantité. Le *relâchement* est une des causes les plus communes des Maladies chez les enfants ; par cette raison ils ne doivent boire que peu.

On se gardera bien de contraindre les enfants, de quelque sexe qu'ils soient, à rester assis. L'*exercice* est le premier *aliment* de la santé, le bon *air* en est le second. Les garçons & les filles doivent jouer, courir, sauter, danser en plein *air*, autant que cela sera possible, tous les jours & à toutes les heures du jour, jusqu'à ce que leurs *organes* aient acquis assez de force pour recevoir les germes de l'instruction ; ce qui peut arriver plus ou moins promptement, suivant le plus ou le moins d'intelligence dont sera pourvu le sujet.

Ce n'est pas qu'il faille négliger les dispositions dès qu'elles se présentent ; mais les peres & meres guidés par la raison, sauront profiter des circon-

tances, & leur tendresse leur apprendra à ne point nourrir l'esprit aux dépens du corps. La santé est le premier des biens : sans la santé, point de bonheur. Les talents, les agréments de l'esprit, les connoissances, la science, &c., ne sont des acquisitions utiles & satisfaisantes pour la société & pour soi, qu'autant que celui qui les possède jouit des facultés nécessaires pour les faire valoir ; mais quand le corps est débile & malade, l'esprit est foible & languissant.

On ne forcera donc jamais les enfants au travail, de quelque nature qu'il soit, avant que leur *constitution* soit bien établie, ou l'on aura soin de ne leur en faire qu'un amusement. Mais il n'y a que les peres & meres qui soient capables de cette attention. Ce seront donc eux qui élèveront eux-mêmes leurs enfants. Ils ne leur apprendront que ce qu'ils savent. Qu'ils ne se mettent point en peine : si leur enfant est destiné à en savoir davantage, le goût, qui se développera avec l'âge, indiquera sûrement l'espece de travail ou de science pour lequel il est né.

Le *bain froid* étant une espece d'*exercice*, il est d'autant plus intéressant d'y habituer les enfants, que ces enfants habitent dans les Villes, & sont renfermés dans des appartements toujours trop peu aérés.

Les enfants ont besoin de beaucoup de sommeil. Dans les premiers mois de leur naissance, ils dorment plus qu'ils ne veillent. Mais par la suite le sommeil leur devenant moins nécessaire, on les voit peu à peu veiller davantage qu'ils ne dorment jusqu'à ce qu'enfin parvenus à l'âge de huit à dix ans, il ne dorment pas plus que les adultes, sept à huit heures. On respectera donc le sommeil des enfants nouveau-nés ; mais à mesure qu'ils dor-

miront moins, qu'ils se fortifieront & qu'ils deviendront moins sensibles, on rendra leur coucher moins mollet & plus dur, afin qu'ils puissent par la suite dormir par-tout.

Le lieu de leur coucher fera le plus aéré de l'appartement. Les cabinets, les alcoves, les petites chambres, seront évités. Il faut qu'une chambre à coucher ait au moins deux ouvertures opposées, afin d'y entretenir à volonté un courant d'air. On ne leur mettra ni pavillon, ni baldaquins, ni rideaux, ou tous ces meubles d'ornement seront ouverts pendant que l'enfant sera dans son lit.

On ne laissera jamais approcher les enfants de domestiques, de valets superstitieux; tous gens à terreur, à contes de revenants, à histoires de mangeurs d'enfants, de loups-garoux, &c; on ne les laissera jamais jouer avec ces imbécilles, qui ne connoissent d'autres manieres de les amuser que de les frapper, que de les effrayer, que de leur inspirer de la crainte, de la terreur, &c. Toutes ces sottises rappetissent l'esprit, dégradent l'ame, étouffent le courage.

Il est de la dernière importance que les enfants soient accoutumés à une vie dure & difficile, quelle que soit leur destinée. Il faut, qu'ils connoissent la faim, la soif, & sur-tout la fatigue. En conséquence, on les réglera de bonne heure dans leurs repas. Il faut qu'ils sachent par eux-mêmes que l'appétit est le seul Cuisinier dont les hommes doivent faire cas.

Les mouvements, les courses, les sauts, la danse, seront d'abord pour eux les seules causes de fatigue. Peu à peu on mettra plus d'intérêt dans leurs *exercices*. Les occupations faciles du jardinage, ou d'un art, ou d'un métier, qui n'exigent point d'être sédentaires, pour les garçons; les

occupations faciles du ménage , pour les filles , en fortifiant le corps des uns & des autres , leur donneront insensiblement le goût du travail , ou leur en inspireront la nécessité.

Mais que les peres & meres ne perdent jamais de vue que , jusqu'à l'âge de puberté , chez l'un & l'autre sexe , ils ne doivent avoir pour but que la santé & la force de la *constitution* ; que le travail , qui exige trop d'application , trop d'assiduité , épuise & mine cette même santé , ces mêmes forces ; qu'ils se trompent grossièrement , quand ils s'imaginent qu'ils doivent tirer avantages de leurs enfants dans leur profession le plutôt possible ; que l'utilité apparente qu'ils en reçoivent , est un appât trompeur ; que ces mêmes enfants , devenus hommes , haïront le travail , seront foibles , par conséquent travailleront moins , dans la même proportion qu'ils auront trop travaillé dans leur enfance ; que les jeux de volant , de balles , de boules , de paume & les occupations sérieuses , doivent , sur-tout à cet âge , se succéder les uns aux autres , non pas à des heures fixes , comme dans les Colléges & dans presque toutes les Maisons d'éducation , mais plutôt lorsque l'esprit se dirige vers l'un ou l'autre objet ; qu'enfin leur premier devoir est d'en faire des hommes , qui , par leur force , leur courage & leur santé , deviennent l'espoir de leur vieillesse , & soient utiles à leur patrie , en fournissant des sujets capables de la défendre & de l'enrichir.

#### *Des diverses professions , &c.*

C'EST vers l'âge de treize à quatorze ans , plus ou moins , que les hommes se trouvent entraînés dans l'exercice d'un état ou d'une profession , au choix

choix desquels ils n'ont eu le plus souvent aucune part, & qui, en conséquence, se trouvent quelquefois répugner autant à leur fanté qu'à leur goût. Cependant, comme chacune de ces occupations, en particulier, est moins nuisible par elle-même, qu'elle ne l'est par la manière dont on s'y livre, il est de la dernière importance que les hommes soient instruits de ce qu'ils doivent faire & éviter chacun dans l'état qu'il a embrassé.

Ainsi les Fondeurs, les Verriers, les Chymistes, toutes les personnes qui travaillent à un feu ardent, sauront que leurs laboratoires doivent être ouverts de tous les côtés, afin que l'air, y circulant le plus facilement possible, puisse entraîner promptement & sûrement la fumée & les autres exhalaisons pernicieuses des corps qui sont en combustion. Cette libre circulation rafraîchit l'air, qui, sec & brûlé, ne peut dilater convenablement les poumons, & rend les personnes qui s'occupent de ces travaux, sujettes à la toux, à l'asthme, à la phthisie, &c. Ces mêmes personnes se couvriront de leurs habits avant de quitter leurs laboratoires, afin de ne point être refroidies tout-à-coup. Elles ne travailleront que quelques heures de suite.

On apportera les mêmes précautions dans les mines, dans les carrières, dans les souterrains, dont l'air est souvent imprégné d'exhalaisons, qui le rendent le poison le plus subtil. Le ventilateur est indispensable dans ce cas.

Une attention particulière à ces mêmes ouvriers, est de ne jamais se rendre aux mines étant à jeun, & de ne pas rester trop long-temps sous terre; de ne prendre que des aliments nourrissants, de boire des liqueurs fermentées; d'éviter la constipation, & pour cet effet, de prendre de temps en temps de l'huile d'olive, qui a la propriété de re-

lâcher, d'enduire les *intestins*, & par-là de les défendre des particules *métalliques* dont l'*air* est imprégné, sur-tout dans les mines. On peut mâcher, dans la même intention, un peu de rhubarbe.

Toutes ces personnes doivent avoir la propreté en vénération. En conséquence, elles doivent se laver souvent, & changer d'habits toutes les fois qu'elles quittent l'ouvrage. Les Plombiers, les Peintres, les Barbouilleurs, les Potiers de terre, ceux qui colorent les talons pour les souliers des femmes, les Doreurs en or moulu, ceux qui travaillent au *blanc de plomb*, tous ceux qui travaillent aux *métaux*, les Chandeliers, ceux qui travaillent les substances animales, les Corroyeurs, les Chapeliers, ceux qui font les cordes pour les instruments de musique, les Rôtisseurs-Traiteurs, les Cuisiniers, les Bouchers, les Tripiers, les Charcutiers, les Poissonniers, les marchands de fromage, &c. ; en un mot, tous ceux dont le métier expose à la mal-propreté, & qui, pour la plupart, respirent des vapeurs fétides animales, étant exposés aux mêmes accidents, doivent tenir la même conduite pour les prévenir.

Les Laboureurs, tous les gens qui travaillent en plein *air*, exposés, par leur état, aux effets de la transpiration arrêtée, tels que les *rhumes*, les *esquinancies*, les *fièvres inflammatoires & intermittentes*, doivent éviter de rester assis ou couchés sur la terre humide, de rester au soleil sans travailler, de se reposer au soleil, d'y dormir, de s'exposer au ferein, à l'*air de la nuit*, &c.

Les hommes qui portent des fardeaux pesants, les crocheteurs, les journaliers, ceux qui font des ouvrages pénibles, étant obligés d'employer beaucoup de force, respirent difficilement : delà les



ruptures de vaisseaux, le crachement de sang, les descentes, &c. Toutes ces personnes, ainsi que les Forgerons, ménageront leurs forces, & par conséquent, ne travailleront pas trop long-temps de suite, parce que les *muscles*, violemment agités, font une grande dépense de *fluide nerveux*, qui ne peut être réparé que par le repos.

Ces mêmes personnes sont encore sujettes aux *érysipeles*, causées par la *suppression subite* de la *transpiration*, par la boisson d'eau froide quand on a chaud; par les pieds mouillés; par les habits humides, &c. Ces mêmes causes peuvent encore donner lieu à la passion *iliaque*, aux *coliques*, aux *vents*, & aux autres Maladies du *bas-ventre*, qui proviennent d'autres fois d'*aliments indigestes & venteux*, comme du pain fait avec les fèves, le *seigle*, les fruits verts, &c.

Avec un peu d'attention, on peut prévenir tous ces mauvais effets. En conséquence, quand les ouvriers reviendront de leur travail, transis ou mouillés, ils se garderont bien de courir au feu & de plonger leurs mains dans l'eau chaude: ils se tiendront, au contraire, pendant quelque temps à une certaine distance du feu; ils tremperont leurs mains dans l'eau froide, & les frotteront avec une serviette sèche: ceux qui seront engourdis par le froid, au point d'avoir perdu l'usage de leurs membres, se feront frotter avec de la neige, ou avec de l'eau très-froide, si l'on ne peut avoir de neige. Ceux dont les habits seront mouillés, en prendront sur le champ de secs: ceux qui auront les pieds mouillés, les tremperont dans l'eau chaude, &c.

Ces ouvriers auront soin de se bien nourrir, & de prendre leurs repas à des heures réglées. Ce précepte est de la dernière importance. Ils auront

soin de prendre une nourriture substantielle & abondante, s'ils veulent éviter les *fievres de mauvais caracteres*, & les *Maladies de la peau*, auxquelles ils sont si sujets. Ils se garderont de se piquer d'émulation au point de vouloir l'emporter les uns sur les autres; ils fuiront cet excès d'imprudence, comme la mort, à laquelle il peut les conduire.

Les soldats, qui doivent être rangés dans la classe de ceux qui s'occupent de travaux pénibles, doivent être bien couverts, bien nourris: leurs logements doivent être secs, aérés, & l'on doit éloigner ceux qui sont malades, de ceux qui sont en santé.

En temps de paix, on doit les endurcir aux intempéries des saisons, augmenter leur force & leur courage: il faudroit les occuper peu d'heures par jour, en plein air, à des travaux publics; par ce moyen, on leur feroit fuir l'oïveté, la mere de tous vices, & on les empêcheroit de se livrer aux excès de l'intempérance, qui, pour l'ordinaire, leur sont aussi nuisibles en temps de paix, que les fatigues en temps de guerre.

Les gens de mer sont dans la même classe que les soldats. On doit veiller à ce qu'ils ne se livrent point aux débauches, qui font périr tant de Matelots sur les côtes étrangères. Quand ils sont mouillés, ils ne doivent recourir ni aux boissons *spiritueuses*, ni aux *liqueurs fortes*: ils doivent, au contraire, prendre des boissons délayantes, chaudes à un certain degré, & se coucher immédiatement après avoir changé d'habits.

On doit avoir soin, sur-tout dans les voyages de long cours, d'approvisionner le vaisseau de différentes especes de racines, de légumes & de fruits, sur-tout *acides*. On les aura en substances, ou l'on

en exprimera les *sucs*, que l'on peut conserver ou frais, ou *fermentés*. Alors on fera moins usage de provisions salées, qui vicient les humeurs, occasionnent si souvent le *scorbut*, & tant d'autres Maladies opiniâtres. Il faut que les Marins *acidulent* toutes leurs boissons; il faut qu'ils conservent à bord de la farine, afin de pouvoir faire du pain frais tous les jours. Ils conserveront encore du *moût de biere* en pâte; ils en feront une boisson sur-le-champ, en la faisant *infuser* dans de l'eau bouillante pendant quelque temps. Cette liqueur est très-saine, & on a trouvé qu'elle étoit un *spécifique* contre le *scorbut*.

On peut encore faire provision de vins légers & de *cidres*, qui, quoique tournés à l'aigre, n'en sont pas moins utiles. Le *vinaigre* est un *spécifique* excellent dans la plupart des Maladies, & devrait être en usage dans tous les voyages, sur-tout à la mer. On doit encore embarquer les animaux qui peuvent se conserver vivants. Les gens de mer & les soldats Gardes-Côtes, doivent user de *quinquina*, comme d'un *spécifique* contre les Maladies auxquelles ils sont exposés.

Les hommes qui s'occupent de travaux sédentaires, doivent éviter de rester assis plus de trois ou quatre heures de suite : 1°. pour ne pas être trop de temps sans prendre de l'exercice; 2°. pour changer d'air, & par-là fuir toutes les Maladies de *poitrine*, auxquelles ils sont si sujets.

Ils doivent éviter de se tenir long-temps dans une posture courbée, s'ils veulent ne plus éprouver de mauvaises *digestions*, des vents, des maux de tête, des douleurs dans la *poitrine*; s'ils ne veulent plus être sujets à la *consomption*, à l'affection *hypocondriaque*, &c. La posture courbée gêne encore la *circulation* dans les parties inférieures :

delà les maux de jambes, dont souvent les gens sédentaires perdent l'usage. Outre cela, cette posture vicie le *sang* & les humeurs par la stagnation; la *transpiration* est arrêtée: delà la *gale*, les *ulceres sordides*, les *pustules de mauvais caractère*, & d'autres *Maladies de la peau*, si communes parmi ces ouvriers. La posture courbée déforme le corps; l'*épine* perpétuellement pliée prend une forme voûtée, quelle conserve ensuite toute la vie: delà l'empêchement des *fonctions vitales*, le relâchement universel des parties *solides*, les *écrouelles*, la *consomption*, la *passion hystérique*, & la foule de *Maladies nerveuses*, si fréquentes depuis que les travaux sédentaires sont devenus si communs.

En conséquence, ils doivent se tenir dans la posture la plus droite possible. Soit qu'ils soient debout, soit qu'ils soient assis, ils doivent changer de situation très souvent dans la journée, abandonner l'ouvrage de temps en temps, & dans les intervalles; se promener en plein air, courir, aller à cheval; se livrer à tous les *exercices* qui peuvent donner de l'action aux *fonctions vitales*. Ils doivent bien se garder d'employer ce temps de récréation au cabaret, ou à des amusements sédentaires. Ils doivent observer la *propreté* la plus scrupuleuse.

Ils doivent éviter les *aliments venteux*; de *mauvaise digestion*, & observer la tempérance la plus sévère. Ils feront bien de s'occuper du jardinage dans leurs moments de loisir; s'ils sont dans le pouvoir de le faire: ils prendront pour exemple les ouvriers de la ville de Scheffield, cités pag. 134.

Les *Gens de lettres* sont encore plus exposés que les autres personnes sédentaires. On n'en voit qu'un petit nombre qui soient forts & bien portants, & qui vivent jusqu'à un âge avancé. Une

étude suivie a souvent ruiné, en peu de mois, la meilleure *constitution*. Penser continuellement, c'est, comme on dit, ne pas vouloir penser longtemps.

Les *Gens de lettres* sont sujets à la *goutte*, suite des mauvaises *digestions* & de la *transpiration* arrêtée. Ils sont souvent attaqués de la *gravelle* & de la *pierre*, effets du peu d'*exercice*. Les Maladies du *foie*, telles que les obstructions de ce *viscere*, les *squirres*, la *jaunisse*, les *indigestions*, la perte de l'appétit, la destruction du corps entier, sont les suites de la vie sédentaire, à laquelle les *Gens de lettres* sont astreints. La *consomption*, si commune parmi eux, est la suite de la posture penchée & appuyée contre un bureau, dans laquelle ils travaillent. Une trop grande application conduit aux maux de tête, à l'*apoplexie*, aux *vertiges*, à la *folie*, à la *paralyse*, aux *Maladies des yeux*, aux *fièvres* de toute espece, sur-tout du genre *nerveux*, à l'*hydropisie*, à l'*affection hypocondriaque*, Maladie la plus triste & la plus désespérante.

Pour éviter cette foule de maux, l'homme de lettres doit se persuader qu'il doit donner souvent, & pendant un temps convenable, du relâche à son esprit, soit en se produisant dans quelque société agréable, soit en prenant quelque divertissement qui demande de l'*exercice*, soit de toute autre maniere. Il ne doit point rester trop longtemps assis, puisque cette situation trouble les *digestions*, dérange les *secrétions*, & s'oppose à la *transpiration*.

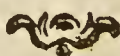
L'*exercice* auquel il doit se livrer, est celui qui met toutes les parties du corps en mouvement; tel est celui du cheval: mais il ne doit point le prendre seul dans un lieu solitaire; il faut que ce

soit en société, dans des lieux agréables & qui lui fournissent des objets qui, bien loin de demander de l'application, le distraient, le récréent, & lui fassent oublier les affaires du cabinet.

Il faut que son cabinet soit spacieux & bien aéré; que s'il lit & écrit beaucoup, ce soit tantôt debout, tantôt assis, & toujours dans la posture la plus droite possible. Celui qui ne fait que dicter, doit le faire en se promenant. Quand il le peut, il doit lire & parler tout haut. C'est un excellent *exercice* que de débiter des discours en public.

Le matin a toujours été reconnu pour être le temps le plus propre à l'*exercice*. Cependant c'est à l'homme de lettres à se consulter; mais il ne faut jamais passer une matinée entière sans prendre de l'*exercice*. Que ce soit avant ou après le travail, il doit s'en faire une affaire capitale, & il doit être aussi attentif à ses heures de récréation, qu'à ses heures d'étude. La musique doit être un des délassements chéris des *Gens de lettres*.

Ils doivent éviter les *aliments aigres, venteux, rances*, de difficile *digestion*. Leurs soupers doivent être légers & pris de bonne heure. L'eau doit être leur principale boisson. La *biere* qui ne soit pas trop forte, le bon *cidre*, le *vin trempé*, leur conviennent. Ils ne doivent jamais se mettre à table immédiatement après l'*exercice*, ni s'exercer immédiatement après les repas. En général l'*exercice* ne doit jamais être violent, ni porté à un degré excessif de fatigue. Ils doivent le varier souvent. Les *bains froids* leur conviennent, ils peuvent même leur tenir lieu, jusqu'à un certain point, de tout autre *exercice*.



## Des Aliments.

Tous les hommes doivent avoir la plus grande attention au régime. Il est de la plus grande importance pour la conservation de la santé. La première règle à suivre, est d'éviter tout excès. Le trop, comme le trop peu de nourriture, est nuisible. Les végétaux & les animaux sont également propres à nous nourrir; mais il y a un choix à faire dans les qualités de ces substances.

Les grains gâtés sont des poisons, qu'il est de l'intérêt du Gouvernement d'empêcher qu'on expose en vente. Les autres substances végétales, gardées trop long-temps, deviennent mal-saines. La viande est encore plus sujette à la corruption. On ne doit jamais manger d'animaux qui meurent d'eux-mêmes, puisqu'alors ces animaux ne meurent, que parce qu'ils sont malades. On doit également s'abstenir d'animaux qui meurent par accident, parce que le sang, qui se répand dans les chairs, les fait bientôt tourner à la putridité. Les canards, les cochons, tous les animaux qui vivent d'ordures, tous ceux qui sont engraisés avec des aliments grossiers, que l'on tient enfermés, qui ne jouissent point du grand air, occasionnent des indigestions & appesantissent les esprits.

La viande, prise en grande quantité, a souvent conduit au scorbut, & à la suite nombreuse de cette Maladie, telles que les indigestions, la mélancolie, l'hypocondriac, &c. Ceux qui sont jaloux de leur santé, ne doivent manger de la viande qu'une seule fois en vingt-quatre heures. Cette viande ne doit être que d'une seule espèce. Les aliments ne doivent être, ni trop trempés, ni trop secs. Les aliments aqueux relâchent les so-

*lides*, & rendent le corps foible. Les *aliments* trop secs communiquent de la rigidité aux *solides*, vicient les humeurs, & disposent le corps aux *fièvres inflammatoires*, au *scorbut*, &c.

L'appétit doit être le seul Cuisinier dont on doive faire cas. Rien de plus dangereux que les sauces piquantes, que les soupes succulentes, que les assaisonnements de haut goût : toutes ces préparations ne sont propres qu'à exciter la gourmandise, & ne manquent jamais de nuire à l'estomac. La viande, simplement bouillie ou rôtie, est tout ce que l'estomac demande.

L'eau, qui devrait nous tenir lieu de toute boisson, doit être au moins celle qui soit le plus en usage. La bonne eau doit être légère, sans couleur, sans odeur, &c. Ces qualités ne se trouvent naturellement que dans celles de rivière. On doit s'abstenir des eaux qui ont séjourné long-temps dans des lacs, dans des étangs, comme ayant acquis de la *putridité*. Quant aux *liqueurs fermentées*, si elles sont bues modérément, elles peuvent ne pas nuire à la santé; mais leur excès, & l'usage de celles qui sont mal préparées & *falsifiées*, sont mortelles. Les *liqueurs fermentées* trop fortes, s'opposent à la *digestion*, bien loin de l'aider : elles relâchent & affoiblissent le corps, bien loin de le fortifier.

Les gens qui s'occupent de travaux pénibles, peuvent même se passer de *liqueurs fortes*. C'est une erreur de croire que ces personnes en ont absolument besoin. Ceux qui n'en font point usage, sont, non-seulement capables des plus grandes fatigues, mais encore ils vivent plus long-temps que les autres.

Les *liqueurs fermentées* ne doivent point être bues toutes nouvelles, parce que la *fermentation*



n'étant pas achevée, elles se débarrassent de leur air dans les *intestins*; delà les *vents*. Si elles sont trop anciennes, elles s'aigrissent dans l'*estomac*, & nuisent à la *digestion*. Toutes ces raisons devroient porter chaque personne à préparer elle-même ses *liqueurs fermentées*, quand elle est dans le cas de le faire. Ce seroit en outre un moyen sûr de prévenir toutes les *falsifications*, toutes les fraudes en usage parmi ceux qui en font commerce.

Le *pain*, aliment le plus essentiel, le plus salutaire, le plus universel, ne sauroit demander trop d'attention pour l'avoir bon & salubre. Il seroit donc de la plus grande importance, que chacun le préparât soi-même. Il n'y emploieroit que de bons grains; il se garderoit de faire usage des ingrédients que les Boulangers n'emploient que trop souvent pour le rendre agréable à la vue, sans consulter s'il peut nuire à la santé. Le *pain* le meilleur est celui qui n'est, ni trop lourd, ni trop léger; qui est bien *fermenté*, cuit de la veille; qui est fait de bonne farine de *froment*, ou plutôt de *froment* & de *seigle*, mêlés ensemble.

Ce n'est pas assez que l'on sache quels sont les *aliments* qui conviennent aux hommes en général; il faut encore savoir quels sont ceux qui conviennent à chaque *constitution* en particulier. En conséquence, les personnes qui abondent en *sang*, doivent être scrupuleuses dans l'usage des nourritures succulentes: elles doivent éviter les mets salés, les *vins généreux*, la *biere forte*, &c. Leur nourriture ne doit consister le plus souvent qu'en *pain* & en substances *végétales*. Leur boisson doit être de l'eau, du *petit-lait*, &c.

Les personnes grasses éviteront toutes les substances grasses, huileuses. Elles mangeront souvent

des *raves*, de l'*ail*, des *épices*, tout ce qui peut échauffer, favoriser la *transpiration* & l'*urine*. Elles boiront de l'*eau*, du *café*, du *thé*, &c. Elles prendront beaucoup d'*exercice*, & dormiront peu. Les personnes maigres suivront un *régime* contraire.

Ceux qui sont sujets aux *aigreurs*, doivent faire leur principale nourriture de viande; ceux, au contraire, qui ont des rapports qui tendent à la *putridité*, ne doivent user que de substances *végétales acides*.

Les *goutteux*, les *hypocondriaques*, les *hystériques*, éviteront tout ce qui est *austère*, *acide*, & propre à *s'aigrir* sur l'*estomac*. Leur nourriture doit être maigre, légère, rafraîchissante & de nature *apéritive*. L'homme de lettres doit moins se nourrir que celui qui s'occupe de travaux pénibles & en plein *air*. Les *aliments* qui nourrissent très-bien les payfans, feroient *indigestes* aux habitants des Villes.

Mais le *régime* ne doit jamais être trop uniforme. L'usage constant d'une même espèce d'*aliments*, peut avoir de mauvais effets. Dans le premier âge de la vie, ces *aliments* doivent être légers, nourrissants, de nature *délayante*, mais répétés souvent. Dans l'âge moyen, ils doivent être solides, & avoir un certain degré de ténacité. Dans l'âge avancé, qui semble se rapprocher du premier âge, on doit suivre le *régime* de cette période. Il doit être léger & plus délayant que celui de l'âge moyen, & même les repas doivent être plus fréquents.

Il ne suffit pas pour la santé, que le *régime* soit sain; il faut encore qu'il soit réglé. Un long jeûne, bien loin de réparer les excès, de rétablir le jeu des organes, affoiblit l'*estomac*, & le

remplit de vents. Il faut que les *aliments* soient pris plusieurs fois par jour, si l'on veut réparer les pertes que le corps fait continuellement ; si l'on veut entretenir les humeurs dans leur état sain, & conserver leur douceur. Le jeûne est sur-tout nuisible aux jeunes gens & aux personnes âgées, qui, lorsqu'elles ont l'*estomac* vuide, sont souvent attaquées de *vertiges*, de maux de tête, de foiblesse, de vents, auxquels le seul remède est un peu de *pain* & un verre de *vin*. On doit abolir l'habitude de ne déjeûner qu'avec une tasse de *thé*, de *café*, &c., & un peu de *pain*. Pour se bien porter, il faut déjeûner convenablement, & souper légèrement.

Quand une fois on s'est habitué à un certain régime, il est dangereux de le changer subitement : il ne faut le faire que par degré, soit qu'on veuille passer d'une nourriture peu substantielle à une plus succulente, soit qu'on veuille changer la qualité, ou retrancher de la quantité des *aliments*. Cependant un régime trop réglé peut devenir dangereux. On peut varier la quantité de la nourriture, soit en plus, soit en moins, quand les occasions s'en présentent, pourvu que l'on ait toujours attention à la modération & à la tempérance.

### De l'Air.

RIEN de plus contraire à la santé que l'*air* mal sain. Les Eglises & les assemblées, tous les lieux où l'*air* se trouve dépourvu de ses qualités, par la *respiration* des personnes qui s'y trouvent en trop grand nombre, par le feu, par les lumières, &c., deviennent nuisibles aux personnes délicates. L'*air* des grandes Villes, chargé de vapeurs &

d'exhalaisons *putrides*, qui s'élevent sans cesse des substances, tant *animales* que *végétales*, est également mal sain. Les rues doivent être larges & bien percées, afin que l'*air* puisse y circuler librement.

Il est de la dernière importance de reléguer les Cimetieres hors des Villes, & d'abolir l'usage d'enterrer les morts dans les Eglises. Il faut que les Eglises soient percées d'un grand nombre de fenêtres, larges & spacieuses; qu'elles soient ouvertes tous les jours, & qu'elles soient tenues très-propres; sans quoi elles deviennent dangereuses pour les personnes foibles & valétudinaires.

Les appartements doivent être ouverts à deux *airs* opposés, sur-tout les chambres à coucher. Au lieu de faire les lits aussi-tôt qu'on en est sorti, on doit au contraire les découvrir & les laisser tout le jour exposés à l'*air* d'une porte & d'une fenêtre ouvertes. Les vaisseaux, les Prisons, les Hôpitaux, où l'on ne peut employer ces moyens, doivent faire usage de *ventilateurs*. Le *ventilateur* est d'une nécessité indispensable dans ces lieux, soit pour la conservation de la santé, soit pour la guérison des Maladies, soit pour la salubrité des provisions. On doit encore l'employer dans les mines, dans les caves, dans les salles de spectacles, dans les serres, dans les magasins à blé, &c.

Il seroit bien à desirer, que les personnes qui sont obligées, pour leurs affaires, de passer le jour dans les Villes, allassent coucher à la campagne. Si l'on respire un bon *air* pendant la nuit, on répare, en quelque sorte, les effets du mauvais *air* que l'on a respiré dans le jour. Les *asthmatiques*, les *hypocondriaques*, les personnes atta-

quées de *consomption*, doivent fuir l'*air* des Villes comme la *peste*. Il faut que les maisons, les Châteaux, &c., soient bâtis à une certaine distance des bois, des marais, des lacs, &c.

Il y a peu de *remede* aussi salutaire aux malades, que l'*air* frais : c'est le plus puissant *cordial*, s'il est administré avec prudence. L'*air* frais est sur-tout nécessaire dans les chambres, dans les salles où il y a plusieurs malades rassemblés, dans les Infirmeries, dans les Hôpitaux, &c. C'est ici que sont utiles les *ventilateurs* : en servant aux malades, ils servent encore aux Médecins, aux Chirurgiens, à toutes les personnes employées auprès des malades. Les Hôpitaux, toute maison destinée aux malades, doivent être dans une situation favorable pour l'*air*, & par conséquent à une certaine distance des grandes Villes.

### De l'*Exercice*.

UNE loi qui paroît être universelle chez tous les hommes, c'est que, sans *exercice*, on ne peut jouir de la santé. L'inaction fait tomber les *solides* dans le relâchement : delà, des Maladies sans nombre. Les *obstructions des glandes*, aujourd'hui si communes, n'ont point d'autres causes que le défaut d'*exercice*. L'*exercice* préviendra donc cette Maladie ; il s'opposera encore à la foiblesse des *nerfs*, & à toutes les *Maladies nerveuses* ; il facilitera la *transpiration*, dont la *suppression* cause une foule de Maladies.

Les personnes foibles, valétudinaires, toutes celles dont les occupations n'exigent pas un *exercice* suffisant, comme les ouvriers sédentaires, les Marchands, les *Gens de lettres*, &c., doivent faire de l'*exercice* une pratique de Reli-

gion ; & cet *exercice* doit être aussi réglé que les repas.

Il faut bannir la coutume pernicieuse de rester trop long-temps au lit le matin ; coutume qui est universelle dans les grandes Villes. L'*air* du matin fortifie les *nerfs* , & remplit, jusqu'à un certain point, l'indication du *bain froid*. On feroit bien de se lever avec le jour. Qu'on se promene, qu'on monte à cheval, qu'on fasse tout autre *exercice* en plein *air*, on se trouvera avoir l'esprit plus gai, plus serein pendant le jour ; on aura plus d'appétit, & tout le corps en deviendra plus fort. On s'accoutumera bientôt à se lever matin, & à le trouver agréable. Rien ne contribue davantage à la conservation de la santé, & à prolonger la vie jusqu'à une veillesse avancée.

L'*exercice* est le seul *remede* pour les personnes inactives, qui se plaignent de douleurs dans l'*estomac*, de *vents*, de gonflements, d'*indigestions*, &c. Mais, en général, l'*exercice* doit être pris en plein *air*. Il ne faut pas s'astreindre à un seul genre d'*exercice*, il faut se livrer à tous alternativement, & s'en tenir le plus long-temps à celui qui est le plus approprié aux forces & à la *constitution*.

L'espece d'*exercice* qui met le plus d'*organes* en action, est toujours celui que l'on doit préférer : tels sont la promenade, les courses, l'*exercice* du cheval, de la nage, de la culture de la terre, de la chasse, de la paume, &c. Ceux qui le peuvent, doivent monter à cheval deux ou trois heures par jour, à plusieurs reprises. Les autres doivent employer le même temps à se promener, ou à d'autres *exercices* ; car l'*exercice* ne doit jamais être continué trop long-temps. La fatigue lui ôte tous

ses avantages ; & , au lieu de fortifier le corps , elle l'affoiblit.

L'indolence occasionne , non-seulement des Maladies , mais encore elle rend les hommes inutiles à la société , & donne naissance à toutes sortes de vices. Dire d'un homme que c'est un oisif , c'est dire plus que si on l'appelloit vicieux. Quand l'esprit n'est point occupé de quelque objet utile , il faut qu'il soit à la poursuite de quelque plaisir , ou qu'il médite quelque mauvaise action. L'homme n'est certainement pas fait pour l'indolence : ce vice renverse tous les desseins pour lesquels il a été créé , tandis que la vie active est le rempart le plus puissant de la vertu , & la conservatrice la plus souveraine de la santé.

### *Du Sommeil.*

LES enfants doivent dormir autant qu'ils paroissent le désirer. A mesure qu'ils avancent en âge , il faut régler leur sommeil , de sorte qu'à dix ou douze ans , ils ne dorment pas plus que les adultes , sept ou huit heures.

Il faut contracter l'habitude de se lever de bonne heure. Rien de plus contraire à la santé , que la coutume universelle , sur-tout dans les grandes Villes , de ne se lever qu'à neuf ou dix heures.

La nuit est le seul temps du sommeil ; mais pour le rendre salutaire , il faut prendre , pendant le jour , un *exercice* suffisant , souper légèrement , & se coucher l'esprit aussi gai & aussi tranquille qu'il est possible.

L'habitude de dormir , après le repas , quand elle est forte , doit être respectée : d'ailleurs , les personnes qui ont les *nerfs* délicats , tels que les

enfants, les femmes & les *Gens de lettres*, se trouvent bien de faire la *méridienne*.

### *Des Habits.*

LES habits doivent être relatifs aux climats que l'on habite, à la saison, à l'âge, au *tempérament*, &c. La jeunesse, dont le *sang* a un fort degré de chaleur, dont la *transpiration* est facile, n'a besoin, dans nos climats, que d'habits légers; mais l'âge avancé, par la raison contraire, a besoin d'habits, qui fomentent la chaleur & la *transpiration*. C'est à cet âge que conviennent les camifoles de flanelle, &c., qui affoiblissent les jeunes gens, qui les rendent délicats, & les empêchent d'en tirer de l'utilité, quand les *rhumatismes*, ou quelque autre Maladie semblable, les rendent nécessaires.

Il seroit à desirer qu'on ne changeât pas d'habits de saisons. Le drap, singulièrement approprié à notre température, devroit être la seule étoffe dont on fît usage. Il n'y a presque pas de jours, dans l'été, où il ne soit supportable. En ne se servant que de cette espèce d'habits, on préviendroit les Maladies auxquelles on s'expose, quand on prend les habits d'été trop tôt, & qu'on les quitte trop tard. Les vieillards sur-tout ne doivent point connoître les habits de saisons.

Toute la perfection d'un habit consiste en ce qu'il soit aisé & propre. En conséquence, la mode, ou la forme, ne doivent entrer pour rien dans la façon: on ne doit, au contraire, consulter que la santé, le climat & la commodité. Il faut que la *poitrine*, le *bas-ventre*, les bras & les pieds, soient absolument à l'aise. On ne se servira d'aucune espèce de ligature dans la manière d'attacher



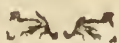
les habits. Les jarretières, les boucles, les cols, les colliers, s'opposent à la *circulation du sang*, à l'accroissement des parties, & deviennent la cause d'un nombre infini de Maladies.

### De l'Intempérance.

LA grande règle de la tempérance est de se tenir à la simplicité. La Nature ne demande que des *aliments* simples & sans apprêts. L'*intempérance* apporte les plus grands désordres dans l'*économie animale*. Elle nuit à la *digestion*; elle relâche les *nerfs*; elle rend les *secrétions* irrégulières; elle vicie les humeurs, & occasionne des Maladies sans nombre.

L'*intempérance* est également dangereuse dans la satisfaction des autres desirs. Avec quelle promptitude l'abus des liqueurs & des plaisirs de l'amour, ne détruit-il point la meilleure *constitution*? Quels désordres ces excès ne jettent-ils point dans les familles? Combien de femmes, d'enfants, périssent de besoin, tandis que des peres cruels se livrent sans réserve à leurs appétits insatiables?

L'ivrognerie est, par elle-même, non-seulement le vice le plus abominable, mais encore la source de la plupart des autres vices. Il n'est point de crime, quelque horrible qu'il soit, que ne puisse commettre un ivrogne, pour l'amour des liqueurs. On a vu des maris vendre les habits de leurs femmes; des femmes vendre les habits de leurs enfants; vendre les aliments qu'elles devoient manger; vendre même ensuite leurs propres enfants, pour acheter un malheureux verre de liqueur.



*De la Propreté.*

LA *gale* & la plupart des autres *Maladies de la peau*, sont dues principalement au défaut de *propreté*. La mal-propreté occasionne encore les diverses especes de vermines, qui infectent les hommes, les maisons, &c. La *propreté* en est le seul remede. Les *fièvres putrides, malignes, &c.*, commencent ordinairement par ceux qui habitent des maisons mal-propres & renfermées; qui portent des habits sales, &c. La *propreté* est donc de la dernière importance. En conséquence, on changera souvent de linge pour favoriser la *transpiration insensible*, si nécessaire à la santé; on changera souvent d'habits, & on tiendra ses appartements très-propres.

La Police veillera à ce que les rues des grandes Villes soient nettoyyées de toutes les ordures dont elles sont sans cesse couvertes. On éloignera les tueries de l'enceinte des Villes. Tous ces objets corrompent l'air & engendrent la *contagion*. Les Payfans n'accumuleront plus le fumier devant leurs portes; ils se garderont de coucher dans les mêmes endroits que leurs bestiaux, ou d'y faire coucher ceux qui les gardent.

La *propreté* est indispensable dans les Camps, dans les Casernes, dans les Infirmeries, dans les Hôpitaux, dans les Vaisseaux. Elle est seule un remede contre plusieurs Maladies. Il est de la dernière importance de changer souvent les malades de linge. Il n'y a pas de cas où un malade ne puisse être changé, quand il est sali.

Une personne en santé doit changer tous les jours de linge. Elle doit faire fréquemment usage de *bains*; se laver tous les jours les mains, le visage & sur-tout les pieds.

La *propreté* a plus d'attrait à nos yeux, que la parure; elle est un ornement pour tous les états; personne n'en est dispensé: elle doit être pratiquée avec le plus grand soin par-tout; mais dans les Villes peuplées, elle doit être presque révérée.

*De la Contagion.*

LA plupart des Maladies sont *contagieuses*. On doit donc, autant que l'on peut, éviter toute communication avec les malades. Le malade n'a besoin que de ceux qui, par état, ou par bienfaisance, se destinent à le soigner. C'est vouloir exposer sa vie & celle de ses connoissances, que de visiter les malades par pure curiosité, ou par une tendresse mal entendue.

Les Médecins & les personnes charitables doivent chasser d'auprès d'un malade toute personne inutile. C'est le seul moyen d'arrêter les progrès de la *contagion*. Le malade lui-même en retirera un avantage. Son imagination, facile à s'effrayer, ne sera plus exposée aux propos sourds & à petit bruit; aux contenance effrayées & tristes de ces gens oisifs, qui ne manquent jamais de déconcerter son esprit, & par-là d'aggraver la Maladie.

On bannira l'usage ordinaire, sur-tout parmi le peuple & à la campagne, d'inviter un grand nombre de personnes aux funérailles, & de les assembler pendant quelque temps dans la chambre du mort, parce que c'est encore un moyen de propager la *contagion*, qui ne meurt pas toujours avec le malade. Il faut enterrer promptement ceux qui périssent de *fièvres malignes*, *putrides*, &c., & l'on doit éviter de s'en approcher.

Il est dangereux de se servir des habits qu'ont portés des malades, à moins qu'ils n'aient été lavés & exposés à la fumée de plantes odorantes, du vinaigre, du soufre, ou à l'air, pendant un temps assez considérable.

Les Prisons, les Hôpitaux, &c., répandent souvent la *contagion* dans les Villes. Il est du devoir du Gouvernement de reléguer ces lieux hors de leur sein.

Les Habitants des Villes doivent choisir une habitation bien exposée, parce que leur atmosphère n'est qu'une masse corrompue, chargée de particules les plus pernicieuses. Ils doivent encore éviter les rues étroites, mal-propres & passageres. Ils doivent tenir propres leurs maisons & leurs laboratoires; sortir & se tenir en plein air aussi souvent que leurs affaires pourront le leur permettre.

Ceux qui, par état, soignent les malades, si la Maladie est *contagieuse*, doivent prendre du *tabac*, ou de toute autre plante odorante, très-forte, comme la *rue*, la *tanaïse*, &c. Ils doivent tenir les malades très-propres, & arroser la chambre avec du *vinaigre*, &c. Ils ne doivent point aller dans le monde, sans avoir changé d'habits, sans s'être lavé les mains, le visage, &c.

Les Maîtres ne doivent point garder, dans leurs maisons, leurs Domestiques malades, si la Maladie est *contagieuse*, autrement ils courront les risques d'en voir leur famille attaquée.

Les Hôpitaux seroient moins sujets à propager la *contagion*, s'ils étoient situés hors des grandes Villes; si les malades n'y étoient point amoncelés les uns sur les autres, dans de petites salles; si la propreté & les *ventilateurs* n'y étoient point négligés; s'ils étoient plus nombreux; s'ils étoient

construits d'après les conseils d'un Physicien, & je ne crains pas de le dire, d'après le plan de M. LE ROY, cité p. 297. Il seroit encore à desirer qu'ils fussent administrés d'une maniere moins avilissante; le peuple s'y rendroit avec moins de répugnance. Les Maladies *cantagieuses*, qui s'engendrent communément parmi les pauvres, trouveroient leurs tombeaux dans les Hôpitaux, & ne seroient plus dans le cas de se communiquer aux personnes plus aisées, & souvent de produire des *épidémies*.

### Des Passions.

LES *passions* ont une grande influence, & sur la cause des Maladies, & sur leur guérison.

La *colere* trouble l'esprit, déforme les traits du visage, précipite le cours du *sang*, & déränge toutes les *fonctions vitales & animales*: elle cause souvent la *fièvre*, des *Maladies aiguës*, & quelquefois la mort subite. Les personnes délicates, attaquées de *Maladies nerveuses*, doivent être singulièrement en garde contre les excès de cette *passion*.

Le ressentiment, que souvent nous sommes maîtres de bannir de notre ame, épuise les forces de l'esprit, occasionne les *Maladies chroniques* les plus opiniâtres, & ruine insensiblement la meilleure *constitution*. Rien ne montre plus de grandeur d'ame que le pardon des injures.

La *peur*, que la Nature ne nous a donnée que pour notre conservation, conduit souvent à la perte de la vie. Une *peur* subite a, en général, les effets les plus funestes. Les *accès épileptiques*, & les autres *Maladies convulsives*, en sont souvent les suites. On doit donc soigneusement veiller à ce que les enfants ne soient point ef-

frayés, & à ce qu'ils ne s'effraient point les uns les autres.

Les effets prolongés de la *peur*, sont encore plus dangereux. La crainte constante d'un mal futur, en séjournant dans l'ame, occasionne souvent le mal même que l'on craint. Delà, grand nombre de personnes meurent des mêmes Maladies qu'elles avoient appréhendées pendant longtemps. Les *femmes en couches* en offrent journellement des exemples. Que les *femmes enceintes* méprisent donc la *peur*; qu'elles évitent, à tel prix que ce soit, de se trouver avec des commeres & des babillardes, qui sont perpétuellement à répéter, à leurs oreilles, les accidents arrivés à d'autres femmes.

Il seroit bien à desirer que l'on bannît l'usage de sonner les cloches d'une Paroisse, pour les personnes qui meurent. Ceux qui se croient en danger, sont ordinairement curieux. S'ils viennent à apprendre, que celui pour lequel on sonne, est mort de la Maladie dont ils sont attaqués, quel ne sera pas l'effet d'une sonnerie funéraire, dont ils sont étourdis cinq ou six fois par jour? Qu'on tienne donc un malade éloigné du bruit de ces cloches, & de tout ce qui peut l'alarmer. Qu'on éloigne de lui ces gens, qui n'ont d'autres affaires que de visiter un malade, pour venir chuchoter sans cesse à ses oreilles.

Un autre usage, souvent funeste aux malades; c'est celui dans lequel sont les Médecins & d'autres prétendus Savants, de *pronostiquer* l'issue de la Maladie. On a beau ne pas donner son opinion en présence du malade; un malade sensible l'a bientôt apprise par l'air triste, par les pleurs, par les propos interrompus de ceux qui l'entourent. On ne voit pas de quel droit un homme

annonce la mort à un autre, sur-tout lorsque cette déclaration est capable de le tuer. Une réponse équivoque, lorsqu'on est interrogé sur le sort d'un malade, est, sans contredit, la plus sage, comme la plus sûre, dans une circonstance où l'on ne doit tendre qu'à exciter les espérances.

Le *chagrin* est de toutes les passions celle qui est la plus destructive de la santé. Ses effets n'ont point d'interruption; & quand il se fixe profondément dans l'ame, il a les suites les plus fâcheuses. Le *chagrin* se change souvent en une *mélancolie* continue, qui mine les forces de l'ame & ruine le *tempérament*.

La véritable grandeur d'ame consiste à supporter avec courage les malheurs qui assiegent la vie. Gardons-nous donc de céder au chagrin: cherchons la consolation, embrassons-là de quelque part qu'elle nous vienne: que notre ame ne reste pas long-temps attachée sur un objet, sur-tout s'il est désagréable, & nous échapperons aux dérangements d'*estomac*, aux *indigestions*, aux affaissements de l'esprit, au *relâchement des nerfs*; aux *vents* dans les *intestins*, à la *corruption* de toutes nos humeurs.

Nous sommes presque autant maîtres de commander à notre ame, que nous le sommes de diriger le *régime* de notre corps; en conséquence, lorsque le *chagrin* se présente, cherchons la société des gens gais: entremêlons nos travaux d'amusements & de récréations; livrons-nous à la variété de scènes que la Nature se plaît à nous offrir partout, & dont le but est sans doute d'empêcher que notre attention soit trop long-temps fixée sur un seul objet: occupons-nous. On voit rarement que ceux qui ont des affaires qui demandent de

l'application , soient chagrins. Cultivons les plaisirs honnêtes ; ils semblent donner de la rapidité au temps , & ils ne peuvent avoir que les suites les plus heureuses.

La plupart de ceux qui sont dans le *chagrin* se livrent à boire ( en Angleterre ; ) mais le *remede* est pire que le mal. Il est rare qu'à la fin ils ne ruinent leur fortune , leur *tempérament* , leur réputation.

Quoique l'*amour* ne marche point aussi rapidement que quelques-unes des autres passions , elle est cependant la plus forte , & , portée à un certain degré , la moins susceptible d'être réprimée , ou de céder aux impulsions de la raison. On n'aime point à l'extrême du premier abord : il faut donc , avant que de se livrer à l'*amour* , peser attentivement les probabilités qui font espérer d'obtenir l'objet aimé. Si elles ne sont point en notre faveur , fuyons toutes les occasions d'augmenter notre passion ; recourons à nos affaires , ou à l'étude , ou à la dissipation , & , s'il est possible , cherchons un autre objet , que nous soyons dans le cas de pouvoir obtenir.

L'*amour* , devenu Maladie , est très-difficile à guérir. Les suites en sont souvent si violentes , que la possession de l'objet aimé n'en est pas toujours le *remede*. Cependant ce doit être celui que l'on doit employer , s'il n'y a pas d'impossibilité ; & on ne doit point s'y refuser pour une cause simple & légère. Les peres & meres sont trop enclins à traiter l'*amour* de bagatelle. La plupart , entraînés par des vues d'intérêt , sacrifient tous les jours la santé , la tranquillité , le bonheur de leurs enfants , & de ceux qui sont commis à leurs soins. Ils ne comptent pour rien l'inclination , la seule chose à laquelle ils doivent cependant faire atten-



tion, s'ils veulent faire d'heureuses alliances, & s'ils ne veulent point se repentir, dans la suite, de la sévérité de leur conduite, de la perte de la santé & des sentiments de leurs enfants.

Le meilleur moyen de s'opposer à la violence des passions, est en général de se livrer à celles qui sont opposées, & d'appliquer tellement son esprit aux choses utiles, qu'il ne lui reste plus de temps pour réfléchir sur ses malheurs.

#### DES ÉVACUATIONS ACCOUTUMÉES.

##### *Des Selles.*

PEU de choses concourent plus à la conservation de la santé, que les *selles* régulières. Si les matières fécales restent trop long-temps dans le corps, elles vicient les humeurs : si elles sont évacuées trop promptement, elles emportent avec elles une grande partie de la nourriture.

Une *selle* par jour suffit en général pour un adulte ; une moindre quantité est nuisible. Le moyen de se la procurer, est de se lever de bonne heure, de se promener en plein air, & de mener une conduite régulière dans le régime. Si, indépendamment de ces précautions, la *constipation* persistoit, il faudroit suivre le conseil de LOCKE, se présenter à la garde-robe tous les matins, que l'on ait besoin ou non. Une habitude de cette espèce peut, avec le temps, devenir une seconde nature.

Il faut se garder d'employer des *médicaments*, sur-tout des *purgatifs*, pour la simple *constipation*. C'est en vivant de régime, en évitant tout ce qui est de nature *échauffante* & *astringente*, & en s'habillant légèrement, qu'il faut y remédier.

Les personnes trop relâchées useront d'*aliments* qui resserrent & fortifient, tels que le *pain de froment*, le *fromage*, les *œufs*, le *riz* bouilli dans du *lait*, &c. Elles boiront du *vin rouge*, du *vin de Bordeaux*, de l'*eau-de-vie* & de l'*eau pannée*, &c. Elles porteront de la flanelle, elles se tiendront les pieds chauds, & emploieront tous les moyens capables de favoriser la *transpiration*, dont ce relâchement dépend quelquefois.

### *Des Urines.*

LA libre évacuation des *urines* prévient & guérit plusieurs Maladies. On doit donc employer tous les moyens possibles pour les exciter. Il faut en conséquence fuir la vie sédentaire, & éviter de rester long-temps dans le lit. On doit s'abstenir d'*aliments* de nature sèche & échauffante, de liqueurs *astringentes*, comme le *vin rouge*, &c.

Les *urines* trop long-temps retenues dans la *vessie*, s'épaississent; la partie la plus aqueuse s'évapore; la plus grossière, celle qui est terreuse, reste : delà la *gravelle* & la *Pierre*. Il est donc de la dernière importance d'uriner dès que le besoin se fait sentir. On a vu des personnes mourir, d'autres être attaquées de Maladies désagréables & même incurables, pour avoir retenu leurs *urines* trop long-temps par une fausse délicatesse. Si la *vessie* est trop distendue, elle perd de son action, elle tombe en *paralyse*, & alors elle est également incapable, soit de retenir les *urines*, soit de les évacuer convenablement.

Si les *urines* sont trop abondantes, il faut se priver de liqueurs aqueuses & foibles, de *sels alkalis*, de tout ce qui peut irriter les *reins* & dissoudre le *sang*. On doit remédier à la foiblesse,

qui en est la suite , par une *diète fortifiante* , par les *remèdes astringents*.

### *De la Transpiration.*

LA *transpiration* est d'une si grande importance pour la santé, que nous ne sommes exposés qu'à un très-petit nombre de Maladies, tant qu'elle a lieu, & que, dès qu'elle est *supprimée*, tout le corps est malade.

C'est à la *suppression* de la *transpiration* que sont dus les *rhumes*, Maladies qui tuent plus de monde que la *peste*. En examinant les malades, on trouve qu'ils doivent la plupart de leurs Maladies, soit à des *rhumes* violents dont ils ont été attaqués, soit à des *rhumes* légers qu'ils ont négligés.

La cause ordinaire, dans ce pays, de la *suppression* de la *transpiration*, est l'inconstance du temps. Le meilleur *remède* est de s'exposer à l'air toute la journée. Ceux qui restent enfermés, sont plus susceptibles de s'*enrhumer*.

Une autre cause; ce sont les habits mouillés. Il est difficile que ceux qui sont fréquemment à l'air, évitent cet accident. Aussi-tôt qu'on s'en aperçoit, il faut changer d'habits. Ce sont sur-tout les gens de la Campagne, qui doivent faire attention à ce conseil. On les voit avec leurs habits tout mouillés, s'asseoir ou se coucher dans les champs, & souvent dormir toute la nuit dans cet état : rien de plus dangereux.

Une troisième cause, ce sont les pieds humides, qui donnent souvent lieu aux *coliques*, aux *inflammations de poitrine*, à la *passion iliaque*, au *colera-morbus*, &c. Les personnes délicates, celles qui ne sont point accoutumées à avoir, ni les ha-

bits, ni les pieds mouillés, doivent être singulièrement en garde à cet égard. Ces personnes n'ont rien de mieux à faire, dans ce cas, que de se laver les pieds dans de l'eau tiède; si elles étoient mouillées à un certain degré, elles se mettroient en entier dans un *bain*.

Une quatrième cause, est le *serrein* ou l'*air de la nuit*. Le *serrein*, qui tombe abondamment après la chaleur du jour, rend le commencement de la nuit plus dangereux que le temps froid. Les Voyageurs, les Journaliers, tous ceux qui sont exposés à la chaleur du jour, les personnes délicates, doivent éviter le *serrein* avec le plus grand soin.

Une cinquième cause, ce sont les *lits humides*. On doit se garder de coucher dans les lits, que les familles réservent pour les amis, à moins que ces lits ne servent aux Domestiques, ou à toute autre personne, pendant l'intervalle. Les lits, qui sont dans des chambres sans feu, sont dangereux, & les Voyageurs doivent les fuir comme la *peste*. Un Voyageur, transi de froid & mouillé, ne rétablira la *transpiration* qu'au moyen d'un bon feu, de boisson chaude, & d'un lit sec.

Une sixième cause, ce sont les *maisons humides*. Rien de plus dangereux que les maisons qui sont situées dans un terrain humide & marécageux. Le rez-de-chaussée, le premier étage, doivent être très-élevés. On évitera d'habiter dans des maisons nouvellement bâties, soit à cause de l'humidité, soit à cause de l'odeur que fournissent le plâtre, la chaux, les peintures, &c. L'*asthme*, la *consommation*, les autres Maladies des *poumons*, si communes parmi ceux qui travaillent en bâtiment, prouvent assez combien les maisons, nouvellement bâties, doivent être mal saines.

La septième & dernière cause de la *suppression* de la *transpiration*, est le *passage subit du chaud au froid*. On ne s'enrhume guère qu'après avoir eu chaud. Quand on a bien chaud, il faut se couvrir de ses habits avant que de se mettre à l'air. Les Ouvriers auront sur-tout cette attention. Ils ne dormiront point en plein air, quand ils auront chaud. Ils ne boiront point de liqueurs froides & légères. S'ils sont tourmentés par la soif, ils peuvent mâcher des fruits, des plantes *acides*, que la Nature nous offre de toutes parts. Une gorgée d'eau, gardée dans la bouche, & rejetée ensuite, produit le même effet. On peut ajouter une bouchée de pain à cette gorgée d'eau, & ce moyen appaisera la soif encore plus sûrement, & on courra moins de danger.

Quand on a extrêmement chaud, une gorgée d'*eau-de-vie* est indispensable; mais si une personne, ayant chaud, a été assez imprudente pour boire abondamment d'une liqueur froide, il faut qu'elle continue de s'exercer, jusqu'à ce que la boisson soit entièrement échauffée dans l'*estomac*; sans quoi cette boisson peut avoir les suites les plus funestes. Elle a causé quelquefois des morts subites; mais souvent des *enrouements*, des *esquinancies*, des *fièvres de divers caractères*, &c.

On se gardera de se tenir dans un appartement chaud, à l'ouverture d'une porte ou d'une fenêtre, sur-tout si l'on est habillé légèrement: on en a vu souvent résulter des *fièvres inflammatoires*, la *consommation*, &c. Dormir les fenêtres ouvertes, n'est pas moins à craindre.

Il est dangereux de tenir ses appartements trop chauds: on ne peut alors sortir ou visiter ses amis, sans exposer sa vie. On se gardera de se plonger dans l'eau froide, après avoir eu chaud: les *fièvres*,

même la *folie*, ont souvent été les suites funestes de cette conduite.

Concluons sur les causes ordinaires de *s'enrhumer*, qu'il faut éviter, avec le plus grand soin, tout passage subit *du chaud au froid*; qu'il faut se tenir dans une température égale, autant qu'il est possible, &, dans l'hypothese contraire, qu'il ne faut se rafraîchir que graduellement. )

*Fin de la premiere Partie & du Tome premier.*



Dans quelle proportion ils meurent en France ,	page 2
Causes de la grande mortalité des enfants ,	3
L'ordre de la Nature est, que toutes les meres nourrissent elles-mêmes leurs enfants ,	<i>ib.</i>
Quelles sont les meres qui doivent être exceptées ,	<i>ib.</i>
Causes pour lesquelles certaines femmes ne peuvent point nourrir ,	4
Maladies qui , seules , exemptent de nourrir ,	<i>ib.</i>
Femme hystérique à qui l'allaitement a été salutaire ,	5
Les enfants des riches sont ceux qui souffrent le moins d'un allaitement étranger ,	<i>ib.</i>
Maniere dont se comporte le peuple dans le choix des Nourrices ,	<i>ib.</i>
Maniere dont les Nourrices transportent les enfants à leur destination ,	6
Ce que sont les enfants , de retour des Villages où ils ont été nourris ,	<i>ib.</i>
Les peres & meres qui choisissent des Nourrices , ne sont pas mieux servis ,	7
Avantages importants qui résulteroient , si toutes les meres nourrissoient leurs enfants ,	<i>ib.</i>
Le devoir des meres ne se borne pas à nourrir ,	8
Autres devoirs des meres envers leurs enfants ,	<i>ib.</i>
Ignorance des meres , relativement aux soins qu'elles doivent à leurs enfants ,	9
Plaintes de Tacite sur la conduite des Dames Romaines , envers leurs enfants ,	<i>ib.</i>
Plaintes de M. le Lieutenant de Police de Lyon, sur celle des femmes de cette Ville ,	10
Quelle devroit être l'éducation des femmes ,	<i>ib.</i>
Quelle est l'influence des femmes dans la société ,	11
Devoirs des peres envers leurs enfants ,	12
C'est à la négligence des hommes qu'il faut attribuer l'ignorance des femmes ,	<i>ib.</i>
La négligence des Médecins , relativement aux Maladies des enfants , a été cause que les bonnes femmes se sont mêlées de les traiter ,	13
Caractere des Maladies des enfants ,	<i>ib.</i>
Moins difficiles à découvrir & à guérir que celles des adultes ,	<i>ib.</i>
Et moins compliquées ,	14
Vraie cause des difficultés qu'on éprouve dans le traite- ment des Maladies des enfants ,	<i>ib.</i>
§ II. De l'influence des Maladies des peres & meres sur les enfants ,	15

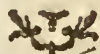


Vraie source des Maladies des enfants,	page 15
C'est de la constitution des peres & meres, que dépend celle des enfants,	16
Délicatesse des meres, cause des Maladies des enfants,	<i>ib.</i>
Intempérance des peres, cause des Maladies des enfants,	<i>ib.</i>
Les personnes attaquées de Maladies incurables, ne doivent point se marier,	17
Précautions avec lesquelles doivent être élevés les enfants nés de parents malades,	19
§ III. De l'Habillement des enfants,	21
Seul usage des habits des enfants,	<i>ib.</i>
Du maillot,	22
Dangers du maillot,	<i>ib.</i>
La belle proportion du corps des enfants ne dépend point du maillot,	23
Les Sauvages proposés pour exemple,	24
Les animaux proposés pour exemple,	<i>ib.</i>
Causes des dangers du maillot,	25
Mauvais effets du maillot,	<i>ib.</i>
Opérations de la Nature auxquelles s'oppose le maillot,	26
Ce que c'est que la circulation du sang,	27
Différence qu'elle présente dans le fœtus,	<i>ib.</i>
Comment le sang circule dans le foie du fœtus,	28
Le fœtus ne respire point dans le sein de sa mere,	<i>ib.</i>
Le maillot cause des convulsions aux enfants,	29
Dangers des épingles pour attacher les vêtements des enfants,	30
Dangers de la trop grande quantité de vêtements,	<i>ib.</i>
Dangers de tenir les enfants trop chaudement,	<i>ib.</i>
Regle générale à suivre dans leur habillement,	31
En quoi doivent consister les habits des enfants,	<i>ib.</i>
Comment ils doivent être vêtus & couchés la nuit,	32
Habits des enfants de trois à quatre ans,	<i>ib.</i>
Il ne faut pas se presser de leur mettre nos habits, qu'ils ne devraient porter que lorsqu'ils sont formés,	33
En quoi doit consister l'habillement des petites filles,	<i>ib.</i>
On ne doit jamais mettre aux enfants des habits trop précieux. Pourquoi?	34
Dangers des corps de baleine,	35
Qui sont cause, que sur onze personnes incommodées, il y a dix femmes,	<i>ib.</i>
Les corps sont dangereux par leur forme, qui est opposée à celle de la poitrine,	<i>ib.</i>
Les habits des enfants doivent être tenus très-propres,	<i>ib.</i>

Importance de la propreté à l'égard des enfants ,	page 36
§ IV. <i>Des Aliments des enfants ,</i>	<i>ib.</i>
Le lait est la nourriture des enfants ,	<i>ib.</i>
A quoi sont exposés les enfants qui ne tettent point ,	37
Ce que font , en Allemagne , les femmes qui n'ont pas de lait ,	<i>ib.</i>
Il vaut mieux donner à un enfant du bon lait d'animaux , que de le confier à une Nourrice mercenaire ,	<i>ib.</i>
Il faut présenter l'enfant au tetton , dès qu'il paroît demander à tetter ,	38
Utilité du premier lait ,	<i>ib.</i>
Ce que c'est que le premier lait de la mere ; ses usages , &c. ,	<i>ib.</i>
Dangers des drogues qu'on donne aux enfants nouveaux nés ,	39
Ce qu'on peut leur donner lorsqu'ils ne vont pas à la selle les premiers jours de leur naissance ,	<i>ib.</i>
Dangers du vin & des autres cordiaux , les premiers jours de la naissance ,	<i>ib.</i>
Les enfants nouveaux nés n'ont besoin que d'une très-petite quantité de nourriture ,	40
Quand il faut commencer à donner aux enfants d'autres aliments que le lait de la Nourrice ,	<i>ib.</i>
Quels doivent être ces aliments ,	41
Le lait ,	<i>ib.</i>
Le bon pain léger ,	<i>ib.</i>
Dangers de mettre les enfants chez les Sevreuses ,	<i>ib.</i>
Défauts des Sevreuses ,	42
Dangers du hochet de métal. Ce qui doit y suppléer ,	43
Ce que c'est que la salive ,	<i>ib.</i>
Importance de la salive pour la digestion ,	<i>ib.</i>
Dangers qui résultent de la perte de la salive ,	<i>ib.</i>
Ce qui distingue la salive d'avec les crachats , les phlegmes , &c. ,	44
Maniere d'apprêter le pain pour les enfants ,	<i>ib.</i>
Avantages de la panade ,	<i>ib.</i>
Maladies occasionnées par la bouillie ,	45
Quand il faut donner de la viande aux enfants ,	46
Inconvénients de la viande ,	<i>ib.</i>
Dangers de sucrer les aliments des enfants ,	47
Quantité d'aliments nécessaire aux enfants ,	<i>ib.</i>
Dangers de nourrir trop peu les enfants ,	48
Attention qu'il faut avoir à la qualité des aliments des enfants ,	49

Aliments qui nuisent à l'estomac des enfants,	page 49
Dangers des liqueurs fortes,	ib.
Quelle doit être la boisson des enfants,	50
Il ne leur faut rien d'échauffant,	ib.
Dangers des fruits verts,	ib.
Excellentes qualités des fruits bien mûrs,	ib.
Les racines visqueuses ne leur conviennent pas,	51
Dangers du beurre & des substances grasses,	ib.
Avantage du miel,	52
La diete des enfants ne doit pas être trop relâchante,	ib.
Nécessité de varier le régime des enfants,	ib.
§ V. <i>De l'Exercice des enfants,</i>	53
Importance de l'exercice pour la santé des enfants,	ib.
La chartre ou noueure est la suite du défaut d'exercice,	54
Inclination des enfants pour l'exercice,	55
Maniere d'exercer les enfants,	ib.
Maniere de les porter sur les bras,	56
Quand il faut apprendre à marcher aux enfants,	57
Nouvelle maniere, toute naturelle, de leur apprendre à marcher,	ib.
Dangers des lisieres,	59
Nécessité de l'exercice, démontrée d'après la structure du corps humain,	60
Ce qu'on entend par vaisseaux,	61
Ce qu'on entend par veine & artere,	ib.
Ce que c'est que le pouls,	62
Ce que c'est que les valvules,	ib.
Quel doit être le premier objet de l'éducation des enfants,	63
Inconvénients d'appliquer les enfants trop tôt à l'étude,	ib.
Dangers de rassembler beaucoup d'enfants dans un même lieu,	64
Ce que doivent faire les Maîtres à l'égard des enfants,	ib.
Importance de l'éducation paternelle,	ib.
Utilité de l'exercice militaire pour les garçons,	68
Combien est nuisible l'éducation vulgaire des filles,	69
Dangers qui en sont les suites,	ib.
Quelle devroit être l'éducation des filles,	70
Inconvénients de mettre les enfants au travail de trop bonne heure,	71
Quelles devroient être les occupations des enfants,	73
Quelle espece d'exercice doit être préférée,	74
Utilité de la danse comme exercice,	ib.
Importance du bain froid,	ib.

Maniere d'employer le bain froid ,	page 74
Superstition des Nourrices , relativement au bain froid ,	76
§ VI. <i>Des effets de l'air mal sain sur les enfants ,</i>	78
Dangers de l'air des Hôpitaux ,	<i>ib.</i>
Les pauvres des grandes Villes ne respirent qu'un air mal sain dans leurs demeures ,	<i>ib.</i>
Il faut sortir les enfants au grand air tous les jours ,	<i>ib.</i>
La chambre à coucher des enfants doit être grande & bien aérée ,	79
Inconvénients de couvrir les berceaux ,	<i>ib.</i>
Dangers des petites chambres , des petits cabinets , des alcoves , &c. ,	80
Inconvénients d'appeller les enfants quand on veut les sevrer ,	81
§ VII. <i>Des Défauts des Nourrices ,</i>	84
Qualités que doit avoir une bonne Nourrice ,	<i>ib.</i>
Attention avec laquelle les peres & meres doivent veiller sur les Nourrices ,	85
Ce que font les Nourrices indolentes ,	<i>ib.</i>
Les Narcotiques sont dangereux aux enfants ,	86
Observation sur les dangers dans lesquels peut entraîner le bercement des enfants ,	<i>ib.</i>
Les lits des enfants doivent être durs ,	87
Ce que font les Nourrices qui n'ont point de lait ,	88
Maladies occasionnées par les cris des enfants ,	<i>ib.</i>
Exemple de la négligence des Nourrices ,	<i>ib.</i>
Il faut se défier des Nourrices qui s'ingèrent d'administrer des remedes ,	89
Prétentions des Nourrices ,	<i>ib.</i>
Mal-propreté des Nourrices ,	90
Conduite ignorante des Nourrices dans les éruptions des enfants ,	<i>ib.</i>
Regles générales qu'elles doivent observer ,	<i>ib.</i>
Dans les cours de ventre ,	91
Les Nourrices cachent toujours aux peres & meres les accidents qui arrivent aux enfants par leur faute ,	<i>ib.</i>
Les peres & meres ne doivent donc pas s'en rapporter à une Nourrice mercenaire ,	<i>ib.</i>
Importance de l'éducation ,	92



## CHAPITRE II.

*DES diverses Professions qu'exercent les hommes ,  
considérées comme causes de Maladies , page 93*

CAUSES des Maladies auxquelles sont exposés les Chymistes , les Fondeurs , les Verriers , &c. ,	<i>ib.</i>
Ce que c'est que la respiration ,	94
Ce que c'est que l'air ; ses qualités ,	<i>ib.</i>
Moyens qu'ils doivent employer pour les prévenir ,	95
Exhalaisons pernicieuses auxquelles sont exposés les Mi- neurs , les Carriers , &c. ,	97
Quelles sont ces exhalaisons ,	98
Moyens de prévenir leurs effets ,	99
Vapeurs métalliques auxquelles sont exposés les Mineurs , &c. ,	<i>ib.</i>
Moyens de s'en préserver ,	100
Les Plombiers , les Peintres , les Doreurs , &c. , sont exposés aux mêmes Maladies ,	<i>ib.</i>
Maladies particulières aux Barbouilleurs , aux Potiers de terre , &c. ,	<i>ib.</i>
Aux Doreurs en or moulu ,	101
Moyens de les prévenir ,	<i>ib.</i>
Maladies des Chandeliers , Corroyeurs , Chapeliers , Rôtisseurs-Traiteurs , &c. ,	102
Moyens qu'ils doivent mettre en usage pour les prévenir ,	<i>ib.</i>
§ I. <i>Des Gens de fatigue ; des Soldats ou des Gens de guerre , &amp; des Marins ou des Gens de mer ,</i>	104
ART. I. <i>Des Gens de fatigue , ou de ceux qui s'occupent de travaux pénibles ,</i>	<i>ib.</i>
Maladies auxquelles sont exposés les Laboueurs ,	<i>ib.</i>
Les gens qui travaillent en plein air ,	105
Les Crocheteurs , les Journaliers , &c. ,	<i>ib.</i>
Les Forgerons , les Charpentiers , &c. ,	106
Autres Maladies de ces Ouvriers : l'érysipèle ; ses causes ,	<i>ib.</i>
La passion iliaque , la colique , les vents & les autres Maladies du bas-ventre ; leurs causes ,	<i>ib.</i>
Les inflammations externes , les maux d'aventure , & autres Maladies des extrémités ; leurs causes ,	107

Imprudence des Ouvriers , des Laitieres , &c. , lorsqu'ils ont froid ,	page 107
Comment ils doivent s'y prendre pour se réchauffer ,	<i>ib.</i>
Comment ils s'exposent aux fievres inflammatoires ,	108
Ils doivent manger en proportion de ce qu'ils travaillent , s'ils veulent se bien porter ,	<i>ib.</i>
Pourquoi tous les hommes ne sentent point cette vérité ?	<i>ib.</i>
Il n'y a que la connoissance des phénomènes de la di- gestion , qui puisse la faire sentir ,	109
Ce que c'est que la digestion ,	<i>ib.</i>
Nécessité de ne pas faire d'excès dans le manger , démon- trée par la capacité de l'estomac ,	111
Négligence des Ouvriers , relativement à leur nour- riture ,	109
Si la nourriture des Ouvriers est trop peu substantielle , elle leur occasionne des Maladies ,	112
La pauvreté occasionne des Maladies , & les aggrave ,	<i>ib.</i>
Il faut que les personnes charitables s'opposent à ce que les pauvres confient leur santé aux Charlatans ,	113
Suites funestes de l'émulation imprudente des Ouvriers ,	<i>ib.</i>
De l'imprudence des peres & meres , qui exigent de leurs enfants plus que leurs forces ne leur permettent ,	114
ART. II. <i>Des Gens de guerre ,</i>	<i>ib.</i>
Maladies auxquelles sont exposés les Soldats ,	<i>ib.</i>
Ils doivent être bien couverts & bien nourris ,	115
Aliments nécessaires aux Soldats ,	<i>ib.</i>
Ils doivent être logés séchement ,	116
Il faut que ceux qui sont malades soient séparés des autres ;	<i>ib.</i>
Occupations qu'on devoit donner aux Soldats en temps de paix ,	<i>ib.</i>
ART. III. <i>Des Gens de mer ,</i>	117
Causes des Maladies des Marins ,	<i>ib.</i>
Moyens de les prévenir ,	118
Quels doivent être les aliments des Marins ,	<i>ib.</i>
Végétaux utiles dans les voyages à la mer ,	<i>ib.</i>
Maniere dont a été traité l'Equipage du Capitaine Cook ,	120
Spécifique contre les cours de ventre , les fievres , &c. , dans les lieux mal sains ,	122
§ II. <i>Des Artisans &amp; des Ouvriers sédentaires ,</i>	123

Ce qu'on doit entendre par Ouvriers sédentaires ,	page 123
Par état ou métier sédentaire ,	124
L'Agriculture est le plus sain des travaux : par qui elle est cultivée ,	<i>ib.</i>
Erreur de ceux qui pensent que la terre ne peut pas fournir de l'occupation à tous ses habitants ,	<i>ib.</i>
Avantages de l'Agriculture sur le Commerce ,	125
Causes de Maladies chez les Ouvriers sédentaires : le défaut d'exercice ,	126
L'air renfermé ,	<i>ib.</i>
L'air corrompu par la transpiration de plusieurs personnes ,	127
Une posture gênée : exemple des Tailleurs , des Cordonniers , des Couteliers , &c. ,	<i>ib.</i>
Les digestions vicieuses ,	128
Causes des Maladies de poitrine chez les personnes sédentaires ,	<i>ib.</i>
Maladies ordinaires aux Ouvriers sédentaires : la gale , les ulcères , &c. ,	<i>ib.</i>
La mauvaise conformation du corps ,	129
Les écrouelles , la consommation , les Maladies nerveuses , &c. ,	<i>ib.</i>
Moyens de prévenir tous ces maux ,	130
Changement de posture : exercice ,	<i>ib.</i>
Usage que les Ouvriers font du temps qu'ils devroient employer à l'exercice ,	131
Comment les Tailleurs devroient être assis en travaillant ,	<i>ib.</i>
Importance de la propreté ,	<i>ib.</i>
De la tempérance ,	<i>ib.</i>
Quels doivent être les amusements des gens sédentaires : le jardinage ,	132
Avantages importants du jardinage , sur-tout pour les vieillards , que tuent l'ennui & l'oïveté ,	133
Comment la culture de la terre entretient la santé ,	134
Exemple des Habitants de Sheffield ,	<i>ib.</i>
Les Ouvriers des campagnes sont mieux portants & plus heureux que ceux des Villes. Pourquoi ?	135
Combien l'exercice en plein air est nécessaire à la santé ,	<i>ib.</i>
§ III. Des Gens de Lettres ,	<i>ib.</i>
Inconvénients de l'étude opiniâtre ,	136
Trop d'application nuit au corps , & même à l'esprit ,	<i>ib.</i>
Ses funestes effets ,	<i>ib.</i>

ART. I. <i>Des causes de Maladies ordinaires aux Gens de Lettres,</i>	page 137
Causés de la goutte chez les Gens de lettres,	<i>ib.</i>
De la pierre & de la gravelle,	138
Des Maladies du foie,	<i>ib.</i>
Circulation du sang dans le foie. Fonctions de ce viscere,	<i>ib.</i>
Bile du foie,	139
Bile de la vésicule du fiel,	<i>ib.</i>
Causés des Maladies de poitrine,	<i>ib.</i>
Des Maladies du cœur,	140
Des Maladies des organes de la digestion,	141
Des maux de tête, de l'apoplexie, de la paralysie, &c.,	<i>ib.</i>
Des Maladies des yeux,	<i>ib.</i>
De l'enflure des jambes, & de l'hydropisie,	<i>ib.</i>
Des Maladies nerveuses,	142
L'affection hypocondriaque est une Maladie ordinaire aux Gens de lettres,	<i>ib.</i>
Désordres moraux dans lesquels entraînent les applications trop sérieuses,	<i>ib.</i>
ART. II. <i>De la maniere dont les Gens de Lettres doivent se comporter en étudiant,</i>	143
Ce qu'il faut qu'ils fassent, quand leur esprit est fatigué par l'étude,	<i>ib.</i>
Ce que les Savants pensent des récréations,	<i>ib.</i>
Pouvoir de la Médecine sur les Maladies de l'esprit,	144
Ce que peut le mouvement contre l'ineptie, la stupidité, &c.,	145
Contre l'affection hypocondriaque,	<i>ib.</i>
Ce que doit être le cabinet des Gens de lettres,	<i>ib.</i>
Dans quelle position ils doivent travailler,	147
ART. III. <i>De l'Exercice des Gens de Lettres,</i>	<i>ib.</i>
Avantage de lire & de parler haut,	<i>ib.</i>
Temps de la journée que les Gens de lettres doivent employer à l'exercice,	148
Idée qu'ils doivent se faire de l'exercice,	<i>ib.</i>
Temps qu'il faut donner à l'exercice,	149
Il ne faut pas se mettre à table en sortant de s'exercer,	<i>ib.</i>
La profession d'Homme de lettres est plus nuisible à la santé, que celle des Artisans sédentaires. Pourquoi?	151
Avantages de la Musique,	152



Maniere dangereuse dont ils cherchent à ranimer leurs esprits fatigués ,	page 152
Ce qu'ils doivent faire alors ,	ib.
Plan que suit l'Auteur dans ses travaux ,	153
Négligence des Gens de lettres sur leur santé ,	ib.
Difficulté de conduire les Gens de lettres , relativement à la santé ,	154
Genre d'exercice qui convient aux Gens de lettres ,	155
Bain froid , espece d'exercice ,	ib.
 ART. IV. <i>Des Aliments des Gens de Lettres</i> ,	
Régime des Gens de lettres ,	ib.
Aliments qu'ils doivent éviter ,	157
Maniere la plus saine de manger le poisson ,	ib.
Combien il est important de beaucoup mâcher pour bien digérer ,	158
L'eau doit être la boisson des Gens de lettres : le vin ne peut être qu'un remede pour eux ,	ib.
Ils doivent s'interdire le thé , le café & le tabac ,	ib.

## CHAPITRE III.

### *Des Aliments.* 159

<b>P</b> OUVOIR du régime sur la constitution ,	ib.
Importance du régime pour la conservation de la santé ,	ib.
Importance du régime dans les Maladies ,	ib.
Il est difficile de statuer rien de solide sur les aliments ; c'est à l'expérience à prononcer ,	160
La regle générale , par rapport à la quantité des aliments , est d'éviter également le trop & le trop peu ,	161
Avantages de la sobriété ; exemples rapportés en preuves ,	162
Il faut avoir attention à la qualité des aliments ,	ib.
Le blé gardé trop long-temps , est contraire à la santé ,	163
Les viandes doivent être mangées fraîches ,	ib.
Il faut rejeter celles qui viennent d'animaux morts d'eux-mêmes , ou tués étant malades ,	164
Animaux dont il ne faut pas manger ,	ib.
Coutume dangereuse ,	165
Et manœuvres dégoûtantes des Bouchers ,	ib.
Maladies occasionnées par une trop grande quantité de de nourriture animale ,	166

Il ne faut manger de la viande qu'une fois par jour ,	page 167
Avantage du régime végétal ,	168
Les aliments ne doivent point être trop liquides , ni trop aqueux ,	<i>ib.</i>
Inconvénients des aliments trop secs ,	<i>ib.</i>
Maniere de prendre le thé pour qu'il ne soit point nuisible ,	<i>ib.</i>
Dangers du thé pris en grande quantité , & , en général , de toutes les boissons aqueuses chaudes ,	169
Observation ,	170
Dangers des ragoûts & des assaisonnements ,	171
A qui ils conviennent ,	<i>ib.</i>
Importance de l'eau dans le régime ,	172
Qualités que doit avoir l'eau pour être bonne ,	173
Qualités des eaux de riviere ,	<i>ib.</i>
Mauvaises qualités des eaux de puits , &c. Maniere de les rendre potables ,	174
Qualités des eaux de pluie & de neige ,	<i>ib.</i>
Propriétés de l'eau ,	175
Utilité d'un verre d'eau le matin , à jeun ,	<i>ib.</i>
Des liqueurs fermentées ,	176
Pourquoi les liqueurs fermentées sont nuisibles ,	<i>ib.</i>
Maladies causées par les liqueurs falsifiées ,	177
Liqueur propre à éprouver si les vins sont falsifiés par le plomb ,	<i>ib.</i>
Dangers des liqueurs fermentées trop fortes ,	178
On peut être fort & robuste , sans boire de liqueurs fortes ,	180
Effets de l'usage des liqueurs fortes ,	<i>ib.</i>
Idée qu'on doit se faire du vin pris habituellement & avec excès ,	<i>ib.</i>
Signes auxquels on reconnoît que le vin est capable de nuire ,	181
Maladies occasionnées par le vin ,	<i>ib.</i>
Effets du vin chez ceux qui le digerent bien ,	182
Chaque famille devrait préparer elle - même ses liqueurs fermentées. Pourquoi ?	183
Maniere de faire le vin ,	184
Temps où il faut mettre le vin dans les tonneaux , lorsqu'on veut que la liqueur soit riche en esprits ,	185
Pourquoi l'on préfere le vin vieux au nouveau ,	186
Ce qui rend le vin moussieux , & le cas qu'on doit en faire ,	187
Qualité que doit avoir le vin destiné à être bu habituellement ,	<i>ib.</i>

Le vin qui tourne à l'aigre, n'est bon qu'à faire du vinaigre ; ce qu'en font les Marchands de vins,	page 187
Maniere de corriger la verdeur des raisins,	188
Maniere de faire le vinaigre,	<i>ib.</i>
Maniere de faire la biere,	189
Ce que c'est que le malt ou drege,	190
On devroit également faire soi-même son pain,	187
Qualités qui constituent le meilleur pain,	192
Caractères du bon blé & du bon seigle,	193
Caractères de la bonne farine de froment,	<i>ib.</i>
De la bonne farine de seigle,	194
De quoi dépend la bonne qualité du pain,	<i>ib.</i>
Moins l'eau est chaude, plus le pain est délicat,	<i>ib.</i>
Degré de chaleur que doit avoir l'eau,	<i>ib.</i>
Ce que c'est que le levain ; maniere de s'en procurer de bon,	195
Maniere de pétrir,	<i>ib.</i>
Ce qu'on entend par faire lever la pâte,	196
Comment il faut favoriser la fermentation de la pâte,	197
Moyen de se procurer le levain de la cuisson prochaine,	<i>ib.</i>
Caractères auxquels on reconnoît que la pâte est assez levée,	<i>ib.</i>
Degré de chaleur que doit avoir le four,	<i>ib.</i>
Combien de temps le pain est à cuire, & comment on reconnoît qu'il est bien cuit ;	<i>ib.</i>
Le pain chaud doit être exposé à l'air,	198
Caractère du pain fait avec la levure de biere,	<i>ib.</i>
Aliments dont doivent user les personnes foibles & relâchées,	196
Les personnes qui abondent en sang,	198
Celles qui sont grasses,	<i>ib.</i>
Les maigres,	200
Celles qui sont sujettes aux aigreurs & aux rapports alcalescents,	<i>ib.</i>
Les goutteux & les vapoureux,	<i>ib.</i>
Pourquoi l'usage habituel du café est dangereux,	199
Propriétés du café,	<i>ib.</i>
Ses avantages, quand il est pris rarement,	<i>ib.</i>
Inconvénients particuliers au café au lait,	<i>ib.</i>
A qui le café convient de préférence,	<i>ib.</i>
Le régime doit être proportionné à la maniere de vivre ;	200
Il ne doit pas être trop uniforme. Pourquoi ?	<i>ib.</i>
Régime des personnes attaquées de quelque Maladie particuliere,	201
Aliments qui conviennent aux enfants, aux adultes &	

aux vieillards ,	207
Il est important que le régime soit réglé. Pourquoi ?	<i>ib.</i>
Il faut prendre des aliments plusieurs fois par jour.	
Pourquoi ?	<i>ib.</i>
Le jeûne est nuisible aux jeunes gens & aux vieillards ,	202
Les vieillards ne doivent point rester long - temps sans manger. Pourquoi ?	<i>ib.</i>
Le souper doit être léger ; mais le déjeûner doit être solide ,	203
Pourquoi les grands soupers sont dangereux ,	<i>ib.</i>
Dangers de trop manger ,	204
Tout changement subit dans le régime est dangereux : comment il faut s'y prendre , quand on est forcé de changer son régime ,	205
Jusqu'à quel point le régime doit être réglé ,	<i>ib.</i>
Maniere fautive dont on raisonne sur les aliments ,	<i>ib.</i>
De tous les aliments servis journellement sur nos tables , il n'y en a pas de mauvais par eux-mêmes ,	210

## C H A P I T R E I V.

*De l'Air.*

page 211

Il faut avoir attention à l'air que l'on respire. Pourquoi ?	<i>ib.</i>
Effets de l'air trop chaud ,	<i>ib.</i>
Trop froid ,	212
Trop humide ,	<i>ib.</i>
Renfermé ,	<i>ib.</i>
Combien l'air des grandes Villes est mal sain : moyens de le rendre salubre ,	<i>ib.</i>
Les Cimetières corrompent l'air des Villes. Pourquoi ,	<i>ib.</i>
Les sépultures corrompent l'air des Eglises , déjà mal saines par elles-mêmes ,	213
Moyens de rendre l'air des Eglises salubre ,	<i>ib.</i>
Effets de l'air qui séjourne dans les Prisons & dans les demeures des pauvres habitants des Villes ,	215
Une maison ne peut être saine , si l'air n'y circule librement ,	216
Les lits ne doivent être refaits qu'après avoir été exposés à l'air toute la journée ,	<i>ib.</i>
Utilité du ventilateur dans les Hôpitaux , les Prisons , les Vaisseaux , &c. ,	217

Autres avantages du ventilateur,	page 217
Dangers de l'air des mines, des puits, des caves, &c., fermés depuis long-temps,	218
La chambre à coucher doit être grande. Pourquoi?	<i>ib.</i>
Moyens de suppléer au mauvais air qu'on respire dans les Villes,	219
Qui sont ceux qui doivent sur-tout fuir l'air des grandes Villes,	<i>ib.</i>
Ce que doivent faire ceux qui ne peuvent point quitter les Villes,	<i>ib.</i>
Inconvénients qui résultent des bois plantés trop près des maisons, des Châteaux, &c.,	220
Les maisons situées dans les lieux marécageux, près des lacs, &c., sont mal saines,	<i>ib.</i>
Résumé des différents airs nuisibles à la santé,	<i>ib.</i>
L'air frais n'est pas moins utile aux malades, qu'aux gens en santé,	221
C'est le plus puissant cordial pour les malades,	<i>ib.</i>
Moyens de rafraîchir l'air que respire un malade,	222
L'air très-froid est préférable, pour les malades, à l'air chaud,	223
Il est absolument nécessaire de renouveler l'air des Hôpitaux. Pourquoi?	224
Les Médecins, les Chirurgiens, &c., en retireront eux-mêmes de l'avantage,	<i>ib.</i>
Moyens dont doivent user les Médecins & ceux qui soignent les malades, pour se garantir de la contagion,	225

## CHAPITRE V.

*De l'Exercice.* page 229

IMPORTANCE de l'exercice pour la conservation de la santé,	<i>ib.</i>
L'Agriculture est l'état le plus favorable à la santé,	<i>ib.</i>
Preuve de l'inclination de l'homme pour l'exercice,	<i>ib.</i>
Sans exercice, on ne peut jouir de la santé,	<i>ib.</i>
Effets funestes de l'inaction,	230
Effets dangereux de la multiplicité des voitures,	<i>ib.</i>
Pouvoir de l'exercice pour fortifier la santé,	231
Ce qu'on doit entendre par exercice,	232
Raisons ridicules sur lesquelles on se fonde pour ne pas faire d'exercice,	<i>ib.</i>

Ce qui supplée , jusqu'à un certain point , à l'exercice chez les femmes ,	page 233
Maladies occasionnées par le défaut d'exercice ; les obstructions ,	234
La délicatesse des nerfs ,	<i>ib.</i>
Pouvoir de l'exercice contre les Maladies de nerfs ,	235
Avantages de l'équitation ou de l'exercice du cheval ,	<i>ib.</i>
Le défaut d'exercice occasionne la goutte, le rhumatisme, les fievres , &c. ,	<i>ib.</i>
Quelle idée on doit se faire de l'exercice ,	<i>ib.</i>
A qui conviennent les occupations sédentaires ,	236
Dangers de rester au lit trop long-temps ,	237
Avantages de l'air du matin ,	<i>ib.</i>
Maladies des gens inactifs : l'exercice en est le remede ,	<i>ib.</i>
Comment on doit prendre l'exercice ,	238
Avantages de la danse comme exercice ,	<i>ib.</i>
Il ne faut pas se fixer à un seul exercice , mais se livrer à tous , & sur-tout à celui qui met le plus de parties en mouvement ,	<i>ib.</i>
Idee que l'on doit se faire du jeu ,	239
Ses inconvénients ,	240
Comment doit être dirigé l'exercice ,	241
Dangereux pouvoir de l'indolence ,	<i>ib.</i>
Les gens riches & les hommes sédentaires devraient s'occuper de temps en temps aux Arts mécaniques ,	<i>ib.</i>
Les exercices du corps & ceux de l'esprit , doivent se servir de délassement les uns aux autres ,	242
Erreur des femmes sur ce qu'elles appellent leur exercice ,	<i>ib.</i>
Malheureux effets de l'indolence ,	243

## C H A P I T R E V I.

*Du Sommeil.* page 244

IL faut régler le temps du sommeil. Pourquoi ?	<i>ib.</i>
Il doit être relatif à l'âge , aux occupations , au régime , &c. ,	<i>ib.</i>
Sept à huit heures de sommeil suffisent aux adultes. Ce qu'il arrive , lorsqu'on reste plus de temps au lit ,	<i>ib.</i>
Moyen de rendre le sommeil salutaire ,	<i>ib.</i>
La nuit est le temps destiné par la Nature au sommeil ,	245
Autres moyens de rendre le sommeil salutaire ,	<i>ib.</i>
Point de sommeil sans exercice ,	<i>ib.</i>

Nécessité

Nécessité des soupers légers pour jouir du sommeil ,	page 246
Ce qu'on doit penser de la méridienne ,	<i>ib.</i>
Qui sont ceux qui peuvent en retirer de l'avantage ,	247
Qui sont ceux à qui elle seroit nuisible ou inutile ,	248
Circonstances qui la rendent nécessaire à tous les individus ,	<i>ib.</i>
Temps que doit durer la méridienne ,	249
Position dans laquelle il faut la faire ,	<i>ib.</i>
Il faut être à son aise , & se défaire de tous les liens qui embarrassent ,	250
Le chagrin s'oppose au sommeil ,	<i>ib.</i>
Comment la paix de l'ame & la pureté des mœurs sont capables de procurer un sommeil tranquille ,	251
Le bonheur & la santé ont une même source ; l'intégrité de la conscience ,	<i>ib.</i>

## C H A P I T R E V I I .

*Des Habits ,* page 253

<b>C</b> ONSIDÉRATIONS qu'il faut avoir dans le choix des habits ,	<i>ib.</i>
Quantité d'habits qu'il faut aux enfants & aux vieillards ,	<i>ib.</i>
Les jeunes gens ne doivent point porter de flanelle, tant qu'ils sont en santé ,	<i>ib.</i>
Avec quelle précaution il faut changer les habits de saison ,	254
Moyens d'éviter les erreurs dans le changement d'habits de saison ,	<i>ib.</i>
Dangers auxquels on s'expose , lorsqu'on échauffe trop ses appartements ,	255
Dans quelle proportion doit être l'air intérieur avec l'air extérieur , pour sortir sans risquer d'être exposé aux rhumes , aux fluxions , &c. ,	256
Le drap est une étoffe appropriée à toutes les saisons ,	257
Pourquoi la forme des habits nuit si souvent à la santé ,	258
Opinion ridicule du peuple sur les habits : Maladies qui en résultent ,	<i>ib.</i>
Les souliers trop étroits sont la cause des cors , des durillons , &c. ,	<i>ib.</i>
Autres inconvénients des souliers trop étroits ,	259
Inconvénients des talons hauts des souliers des femmes ,	<i>ib.</i>
Dangers des jarretières , des boucles , des cols , &c. ,	260
En quoi consiste la perfection d'un habit ,	<i>ib.</i>

Les Quakers proposés pour modeles de la maniere de s'habiller ,	page 260
Il faut consulter le tempérament dans le choix des habits ,	261
Il est difficile de déterminer la quantité d'habits nécessaire à chaque individu ,	<i>ib.</i>
Quel est le but des gens du monde dans le choix des habits ,	<i>ib.</i>

## C H A P I T R E V I I I .

*De l'Intempérance ,* page 263

<b>L</b> A tempérance est aussi nécessaire pour la conservation de la santé , que l'exercice ,	<i>ib.</i>
En quoi consiste la santé ,	264
Effets de l'intempérance ,	<i>ib.</i>
Quelles sont les causes de plusieurs Maladies nouvelles ,	<i>ib.</i>
Conduite étrange & journaliere des gens riches ,	265
La tempérance consiste à éviter toute espece d'excès ,	<i>ib.</i>
L'intempérance ne connoît point de bornes ,	266
Regle de la tempérance , relativement aux aliments ,	<i>ib.</i>
Suite de l'intempérance dans l'usage des liqueurs fortes & des plaisirs charnels ,	267
Les effets de l'intempérance des peres & meres , s'étendent jusques sur leurs enfants ,	<i>ib.</i>
Elle est la cause de la ruine des familles , & même des Empires ,	268
Abus des liqueurs de table , pris pour exemple des effets de l'intempérance ,	<i>ib.</i>
L'abus des liqueurs enivrantes produit la fièvre ,	<i>ib.</i>
L'inflammation de poitrine , du foie , du cerveau , &c. ,	<i>ib.</i>
Des Maladies chroniques de différentes especes ,	<i>ib.</i>
Maladies occasionnées par les liqueurs souvent répétées , quoiqu'on n'aille pas jusqu'à l'ivresse ,	269
L'ivrognerie est une des causes de la consommation ,	<i>ib.</i>
Suite funeste de la boisson à laquelle se livrent les malheureux , pour se consoler ,	270
L'ivrognerie ruine la santé , & conduit à l'imbécillité ,	271
Les liqueurs fortes nuisent sur-tout aux jeunes gens ,	272
Vices affreux , dont l'ivrognerie est la source ,	<i>ib.</i>
Maladies qui sont les suites de l'ivrognerie ,	<i>ib.</i>



## CHAPITRE IX.

*De la Propreté,* page 274

<b>I</b> DÉE qu'on doit se faire de la propreté,	<i>ib.</i>
Personne n'est exempt d'être propre,	<i>ib.</i>
La propreté est le moyen qui favorise le plus la transpiration;	<i>ib.</i>
Indifférence que l'on a pour le linge. Raisons de cette indifférence,	<i>ib.</i>
Effets & Maladies occasionnées, parce qu'on ne change pas assez souvent de linge,	275
'Avantages de changer tous les jours de linge,	<i>ib.</i>
La mal-propreté occasionne la gale,	276
La vermine : la propreté en est le remède,	<i>ib.</i>
La mal-propreté est une des causes des fièvres malignes, &c.,	<i>ib.</i>
Il faut fuir les gens mal-propres, comme contagieux,	277
De quelle importance est la propreté dans les lieux où il y a beaucoup de monde,	<i>ib.</i>
Dans les Villes,	<i>ib.</i>
Ce qui rend les Villes mal-propres,	<i>ib.</i>
On ne devoit pas permettre que les tueries fussent dans les Villes,	<i>ib.</i>
'Avantages de la propreté des Villes,	278
Négligence des payfans, relativement à la propreté,	279
Moyens de porter à la propreté les gens qui préparent les aliments, les gens de bouche, &c.,	<i>ib.</i>
Importance de la propreté dans les camps,	280
La propreté est, dans l'Orient, un acte de religion,	<i>ib.</i>
Ablutions auxquelles sont assujettis les Turcs,	281
Comment ces ablutions contribuent à la conservation de la santé, & à garantir des Maladies contagieuses,	<i>ib.</i>
Elles favorisent la transpiration, fortifient le corps & raniment les esprits,	<i>ib.</i>
Avantages de se laver fréquemment les pieds,	282
Maladies que prévient cet acte de propreté,	<i>ib.</i>
Importance de la propreté sur les vaisseaux,	<i>ib.</i>
Dans les Hôpitaux,	283
Négligence de ceux qui soignent les malades, relativement à la propreté,	<i>ib.</i>

La propreté nécessaire à une personne en santé, l'est davantage à un malade. Pourquoi ?	page 283
Elle est aussi importante pour le malade, que l'air frais ;	284
Effets dangereux de la mal-propreté chez les malades ,	<i>ib.</i>
Dès qu'un malade est sali , il faut le changer de linge ,	<i>ib.</i>
Préjugé, relativement au linge blanc de lessive ,	285
Absurdité de ce préjugé ,	<i>ib.</i>
Inconvénients dans lesquels il entraîne ,	<i>ib.</i>
Moyens de faire disparaître les défauts prétendus du linge blanc de lessive ,	<i>ib.</i>
Avantages de la propreté sur la parure ,	286
Il n'est personne qui ne doive être propre , & on doit l'être dans tous les instants de la vie ,	287

## C H A P I T R E X.

*De la Contagion.* page 288

<b>P</b> RESQUE toutes les Maladies sont contagieuses. On doit donc éviter toute communication avec les malades ,	<i>ibid.</i>
Les Maladies se communiquent par ceux qui fréquentent les malades ,	<i>ib.</i>
Les visites sont nuisibles à ceux qui les font & au malade. Pourquoi ?	289
Les personnes qui sont mal , doivent être laissées seules avec leur Garde ,	<i>ib.</i>
Autres inconvénients des visites indiscrettes auprès des malades ,	290
L'usage d'inviter beaucoup de monde aux funérailles , est un autre moyen de propager la contagion ,	291
Moyens d'empêcher que la contagion ne se communique ,	<i>ib.</i>
Il est dangereux de porter les habits des malades , parce qu'ils peuvent communiquer la contagion ,	<i>ib.</i>
Exemple de la peste communiquée par une lettre ,	293
Par de la paille , jonchée sous un lit placé à l'air libre ,	<i>ib.</i>
On ne doit coucher dans le lit des malades , & porter leurs habits , qu'après qu'ils ont été exposés à la vapeur du soufre ,	294
Négligence de ceux qui sont à la tête des Hôpitaux , relativement à la contagion qui y est épidémique ,	<i>ib.</i>

Dangers de coucher avec les malades ,	Page 295
On doit au commerce une partie des Maladies contagieuses ,	<i>ib.</i>
Moyens qu'il faudroit employer pour les prévenir ,	<i>ib.</i>
Les Prisons & les Hôpitaux répandent la contagion dans les Villes. Pourquoi ?	296
Presque tous les Hôpitaux pêchent par leur forme & les endroits où ils sont situés ,	<i>ib.</i>
C'est aux Médecins & aux Phisiciens qu'il appartient de fixer l'emplacement d'un Hôpital , & d'en donner la construction ,	297
Autres causes qui concourent à répandre la contagion dans les Villes. Moyens de s'en garantir ,	299
Ne faire garder les malades que par ceux qui se destinent à cet état , seroit un moyen sûr de prévenir la contagion ,	<i>ib.</i>
Maniere dont doivent se comporter ceux qui soignent les malades , pour se préserver de la contagion & ne pas la répandre ,	<i>ib.</i>
La contagion est souvent répandue , par le peu de soin que les Médecins ont d'eux-mêmes ,	300
Les Hôpitaux doivent être propres , aérés , & bâtis hors du sein des Villes ,	301
Les maîtres doivent envoyer aux Hôpitaux leurs domestiques malades ,	<i>ib.</i>
Causes pour lesquelles les Hôpitaux sont les propagateurs de la contagion ,	302
Les Maladies contagieuses des Hôpitaux , sont dues à la mauvaise administration , à la mal-propreté , &c. ,	<i>ib.</i>
Comment doit être construit un Hôpital ,	304
Comment il doit être administré ,	<i>ib.</i>
Les Hôpitaux devroient être plus nombreux. Pourquoi ?	305



## C H A P I T R E X I.

### D E S P A S S I O N S ,

*Et particulièrement de la Colere , de la Peur , de la Crainte , du Chagrin , de l'Amour , de la Mélancolie religieuse , & des Tempéraments , sources de nos Passions ,* page 308

**I**NFLUENCE des Passions sur les Maladies & sur leur guérison , *ibid.*

§. I. *De la Colere ,* 308

Effets de la colere : à qui sur-tout elle est nuisible , *ib.*

Effets du ressentiment , 309

Pouvoir du pardon des injures , *ib.*

Moyens de se garantir des mouvements de colere , *ib.*

§. II. *De la Peur & de la Crainte ,* 311

Effets de la peur & de la crainte dans les Maladies , *ib.*

Maladies occasionnées par la peur , *ib.*

Suites funestes de l'habitude où sont les nourrices & les valets , de ne jouer avec les enfants qu'en les effrayant , *ib.*

La crainte continue d'une Maladie , occasionne souvent cette Maladie même , 313

Les femmes en couches prises pour exemple , *ib.*

Dangereux effets des sonneries funéraires , 314

Effets funestes de la crainte de la mort inspirée dans les Hôpitaux , 315

Il faut éloigner du malade tout ce qui est capable de lui inspirer de la crainte , 316

Le malade n'a besoin que de sa garde , & d'un aide quand on le change. Pourquoi ? *ib.*

L'usage de pronostiquer l'issue d'une Maladie , ne peut être que nuisible aux malades , 318

On ne doit qu'une réponse équivoque aux questions indiscrettes sur l'issue d'une Maladie , *ib.*

Précautions dont il faut user lorsqu'on est nécessité de porter un pronostic , 319

En quoi la science des pronostics peut être utile au Médecin,	page 319
Les cas où il faut porter un jugement décisif d'une Maladie, sont rares. Incertitude de la science des pronostics,	ib.
Suites funestes de l'impression que fait chez certains malades la proposition de les faire administrer,	320
Quel moment il faut choisir pour leur faire cette proposition,	ib.
Et pour les porter à mettre ordre à leurs affaires,	321
Les Médecins ne sont pas les seuls qui se mêlent de prédire le sort des malades,	320
La compassion & l'espérance sont plus utiles aux malades, que les remèdes,	321
§. III. <i>Du Chagrin,</i> ib.	
Effets du chagrin,	ib.
Il faut le dompter dans les commencements,	322
Il y a de la grandeur d'ame à supporter, avec courage, les malheurs de la vie,	ib.
Maladies occasionnées par le chagrin,	ib.
Moyens qu'il faut employer pour échapper au chagrin,	ib.
Une société agréable,	323
La variété d'idées,	ib.
Le changement d'objets,	ib.
L'application à des affaires, même sérieuses,	ib.
Les plaisirs honnêtes,	324
Erreurs de ceux qui, étant dans le chagrin, se livrent à boire,	ib.
§. IV. <i>De l'Amour,</i> ib.	
L'amour est la plus forte des passions,	ib.
Attention qu'il faut avoir avant que de se livrer à l'amour,	325
Suites funestes dans lesquelles entraîne l'amour, lorsqu'on a la barbarie de s'en faire un jeu,	ib.
Parvenu à un certain degré, il ne peut être guéri que par la possession de l'objet aimé,	ib.
Conduite ordinaire des peres & meres dans les mariages,	ib.
On doit, dans les mariages, consulter sur-tout l'inclination des sujets, & avoir attention à leurs tempéraments. Pourquoi?	326
§. V. <i>De la Mélancolie religieuse,</i> 327	

Effets de la mélancolie religieuse, qui a sa source dans l'idée fautive qu'on se fait de la Religion,	page 327
La Religion, considérée sous son vrai point de vue, en seroit elle-même le remède,	<i>ib.</i>
Seul moyen de se soustraire à la violence des passions,	328
Toutes les passions prennent leur source dans les tempéraments,	<i>ib.</i>
§. VI. <i>Des diverses especes de Tempéraments, sources de nos passions,</i>	
	329
Enumération des divers tempéraments,	<i>ib.</i>
ART. I. <i>Du Tempérament sanguin,</i>	
	330
Qualités physiques du tempérament sanguin,	<i>ib.</i>
Qualités morales de l'homme sanguin,	<i>ib.</i>
ART. II. <i>Du Tempérament bilieux,</i>	
	331
Qualités physiques du tempérament bilieux,	<i>ib.</i>
Qualités morales de l'homme bilieux,	332
ART. III. <i>Du Tempérament mélancolique,</i>	
	333
Qualités physiques du tempérament mélancolique,	<i>ib.</i>
Qualités morales de l'homme mélancolique,	334
ART. IV. <i>Du Tempérament pituiteux ou phlegmatique,</i>	
	336
Qualités physiques du tempérament pituiteux ou phlegmatique,	<i>ib.</i>
Qualités morales de l'homme pituiteux ou phlegmatique,	<i>ib.</i>

---

## C H A P I T R E X I I.

<i>DES Evacuations accoutumées, telles que les selles, les Urines &amp; la Transpiration insensible,</i>	page 338
--	----------

QUELLES sont les principales évacuations du corps humain. Aucune ne peut être supprimée, sans que la santé ne s'altère,

*ib.*

§ I. <i>Des Selles,</i>	page 338
Il est important que les selles soient régulières. Pourquoi?	<i>ib.</i>
Causes capables de rendre les selles irrégulières,	339
Quelle est la quantité des selles nécessaire par jour à un adulte,	<i>ib.</i>
Maladies auxquelles expose la constipation,	<i>ib.</i>
Moyens dont il faut user pour solliciter une selle tous les jours,	340
Négligence & opiniâtreté de certains gens à cet égard,	<i>ib.</i>
Préjugés sur le compte des lavements,	341
Dangers des drogues pour remédier à la constipation habituelle. C'est dans le régime qu'il faut en chercher le remède,	<i>ib.</i>
Régime que doivent suivre ceux qui sont trop relâchés,	342
§ II. <i>Des Urines,</i>	<i>ib.</i>
Il est difficile de statuer sur la nature des urines,	<i>ib.</i>
Pourquoi?	<i>ib.</i>
Impudence des Charlatans à cet égard,	343
Causes capables de supprimer les urines,	<i>ib.</i>
Maladies occasionnées par l'urine retenue trop longtemps dans la vessie,	344
Accidents causés pour n'avoir pas satisfait au besoin d'uriner, par une fausse délicatesse,	<i>ib.</i>
Causes qui rendent les urines trop abondantes,	345
§ III. <i>De la Transpiration insensible, &amp; des causes capables de la supprimer : telles que les variations de l'Atmosphère ; l'humidité des habits &amp; des pieds ; le serain &amp; l'air de la nuit ; l'humidité des lits &amp; des maisons ; le passage subit du chaud au froid,</i>	<i>ib.</i>
De quelle importance est l'insensible transpiration, pour la conservation de la santé,	<i>ib.</i>
Maladies auxquelles expose la suppression de la transpiration,	<i>ib.</i>
ART. I. <i>Des variations de l'Atmosphère,</i>	346
La variation du temps est une des causes les plus communes de la suppression de la transpiration,	<i>ib.</i>
Maladies auxquelles donne lieu cette seule cause,	<i>ib.</i>
Moyen de se munir contre les effets de cette cause,	347

ART. II. <i>Des Habits mouillés ou humides</i> ,	page 347
Maladies occasionnées par les habits mouillés,	<i>ib.</i>
Moyens de les prévenir,	348
Négligence des gens de la Campagne à cet égard,	<i>ib.</i>
ART. III. <i>Des pieds humides</i> ,	<i>ib.</i>
Maladies occasionnées par l'humidité des pieds,	<i>ib.</i>
Sur-tout chez les personnes délicates,	<i>ib.</i>
Moyens de les prévenir,	349
ART. IV. <i>Du Serein &amp; de l'Air de la nuit</i> ,	<i>ib.</i>
La fraîcheur de l'air de la nuit, cause la suppression de la transpiration,	<i>ib.</i>
Maladies que peut occasionner le serein,	<i>ib.</i>
Le serein est sur-tout nuisible aux valétudinaires & aux convalescents,	350
Heure du jour où l'on peut faire prendre l'air à un convalescent,	<i>ib.</i>
Moyens de se garantir des mauvais effets de l'air de la nuit,	<i>ib.</i>
ART. V. <i>Des lits humides</i> ,	351
Comment les lits deviennent humides;	<i>ib.</i>
Les Voyageurs en rencontrent souvent de tels,	<i>ib.</i>
Ils doivent fuir les Auberges où l'on trouve de ces lits, comme la peste. Pourquoi?	<i>ib.</i>
Les lits d'amis sont très-souvent humides. Comment?	<i>ib.</i>
Maladies qu'ils occasionnent,	352
Les personnes délicates ne doivent jamais coucher dans ces lits,	<i>ib.</i>
Moyens de prévenir les inconvénients des lits humides,	<i>ib.</i>
Coutume meurtrière de la plupart des Auberges,	<i>ib.</i>
Le linge qui n'a pas été à la lessive, ne doit jamais être porté qu'il n'ait été séché au feu,	<i>ib.</i>
ART. VI. <i>Des Maisons humides</i> ,	353
Attention qu'il faut avoir dans le choix du local d'une maison,	<i>ib.</i>
Maladies auxquelles on s'expose, quand on habite des maisons nouvellement bâties,	<i>ib.</i>
Manière particulière dont on rend les maisons humides dans certains cantons,	354



ART. VII. <i>Du Passage subit du chaud au froid,</i>	page 355
Causes les plus fréquentes du rhume ,	<i>ib.</i>
Habitude dangereuse des Ouvriers qui travaillent en plein air ,	<i>ib.</i>
Il ne faut point boire des liqueurs froides & aqueuses , quand on a chaud ,	356
Moyens d'étancher la soif , sans se gorger d'eau froide ,	<i>ib.</i>
Ce qu'il faut faire lorsqu'on a bu froid , ayant chaud ,	357
Effets des liqueurs froides , quand on a chaud ,	<i>ib.</i>
Les fruits verts , la salade , &c. , sont encore nuisibles dans ces cas ,	<i>ib.</i>
A quoi on s'expose , quand , après être resté dans une chambre chaude , & avoir bu chaud , on sort à l'air ,	<i>ib.</i>
Combien il est dangereux de se tenir auprès d'une fenêtre ouverte , dans une chambre chaude ,	358
Dormir ou travailler les fenêtres ouvertes , n'est pas moins à craindre ,	<i>ib.</i>
Tenir ses appartements trop chauds , est une cause certaine de s'enrhumer ,	<i>ib.</i>
Maladies occasionnées pour s'être plongé dans l'eau froide , ayant chaud ,	<i>ib.</i>
Moyens d'éviter de s'enrhumer ,	359
Conseil de Celse , relativement à la conservation de la santé ,	<i>ib.</i>
<i>Récapitulation ,</i>	361.

*Fin du Sommaire du Tome premier.*

1. The first part of the document  
2. discusses the general principles  
3. of the proposed system  
4. and its application to the  
5. various cases mentioned  
6. in the preceding chapters  
7. The second part of the document  
8. contains a detailed account  
9. of the experiments conducted  
10. to determine the effect of  
11. the proposed system on the  
12. various cases mentioned  
13. in the preceding chapters  
14. The third part of the document  
15. contains a summary of the  
16. results of the experiments  
17. and a comparison of the  
18. proposed system with the  
19. existing systems  
20. The fourth part of the document  
21. contains a list of the  
22. references used in the  
23. document  
24. The fifth part of the document  
25. contains a list of the  
26. authors of the papers  
27. mentioned in the references  
28. The sixth part of the document  
29. contains a list of the  
30. titles of the papers  
31. mentioned in the references  
32. The seventh part of the document  
33. contains a list of the  
34. names of the institutions  
35. mentioned in the references  
36. The eighth part of the document  
37. contains a list of the  
38. names of the persons  
39. mentioned in the references  
40. The ninth part of the document  
41. contains a list of the  
42. names of the places  
43. mentioned in the references  
44. The tenth part of the document  
45. contains a list of the  
46. names of the dates  
47. mentioned in the references  
48. The eleventh part of the document  
49. contains a list of the  
50. names of the subjects  
51. mentioned in the references  
52. The twelfth part of the document  
53. contains a list of the  
54. names of the objects  
55. mentioned in the references  
56. The thirteenth part of the document  
57. contains a list of the  
58. names of the actions  
59. mentioned in the references  
60. The fourteenth part of the document  
61. contains a list of the  
62. names of the qualities  
63. mentioned in the references  
64. The fifteenth part of the document  
65. contains a list of the  
66. names of the quantities  
67. mentioned in the references  
68. The sixteenth part of the document  
69. contains a list of the  
70. names of the relations  
71. mentioned in the references  
72. The seventeenth part of the document  
73. contains a list of the  
74. names of the modes  
75. mentioned in the references  
76. The eighteenth part of the document  
77. contains a list of the  
78. names of the degrees  
79. mentioned in the references  
80. The nineteenth part of the document  
81. contains a list of the  
82. names of the orders  
83. mentioned in the references  
84. The twentieth part of the document  
85. contains a list of the  
86. names of the classes  
87. mentioned in the references  
88. The twenty-first part of the document  
89. contains a list of the  
90. names of the genera  
91. mentioned in the references  
92. The twenty-second part of the document  
93. contains a list of the  
94. names of the species  
95. mentioned in the references  
96. The twenty-third part of the document  
97. contains a list of the  
98. names of the individuals  
99. mentioned in the references  
100. The twenty-fourth part of the document  
101. contains a list of the  
102. names of the accidents  
103. mentioned in the references  
104. The twenty-fifth part of the document  
105. contains a list of the  
106. names of the necessities  
107. mentioned in the references  
108. The twenty-sixth part of the document  
109. contains a list of the  
110. names of the contingencies  
111. mentioned in the references  
112. The twenty-seventh part of the document  
113. contains a list of the  
114. names of the impossibilities  
115. mentioned in the references  
116. The twenty-eighth part of the document  
117. contains a list of the  
118. names of the certainties  
119. mentioned in the references  
120. The twenty-ninth part of the document  
121. contains a list of the  
122. names of the probabilities  
123. mentioned in the references  
124. The thirtieth part of the document  
125. contains a list of the  
126. names of the uncertainties  
127. mentioned in the references  
128. The thirty-first part of the document  
129. contains a list of the  
130. names of the doubts  
131. mentioned in the references  
132. The thirty-second part of the document  
133. contains a list of the  
134. names of the questions  
135. mentioned in the references  
136. The thirty-third part of the document  
137. contains a list of the  
138. names of the answers  
139. mentioned in the references  
140. The thirty-fourth part of the document  
141. contains a list of the  
142. names of the objections  
143. mentioned in the references  
144. The thirty-fifth part of the document  
145. contains a list of the  
146. names of the replies  
147. mentioned in the references  
148. The thirty-sixth part of the document  
149. contains a list of the  
150. names of the arguments  
151. mentioned in the references  
152. The thirty-seventh part of the document  
153. contains a list of the  
154. names of the conclusions  
155. mentioned in the references  
156. The thirty-eighth part of the document  
157. contains a list of the  
158. names of the premises  
159. mentioned in the references  
160. The thirty-ninth part of the document  
161. contains a list of the  
162. names of the inferences  
163. mentioned in the references  
164. The fortieth part of the document  
165. contains a list of the  
166. names of the deductions  
167. mentioned in the references  
168. The forty-first part of the document  
169. contains a list of the  
170. names of the inductions  
171. mentioned in the references  
172. The forty-second part of the document  
173. contains a list of the  
174. names of the abductions  
175. mentioned in the references  
176. The forty-third part of the document  
177. contains a list of the  
178. names of the deductions  
179. mentioned in the references  
180. The forty-fourth part of the document  
181. contains a list of the  
182. names of the inductions  
183. mentioned in the references  
184. The forty-fifth part of the document  
185. contains a list of the  
186. names of the abductions  
187. mentioned in the references  
188. The forty-sixth part of the document  
189. contains a list of the  
190. names of the deductions  
191. mentioned in the references  
192. The forty-seventh part of the document  
193. contains a list of the  
194. names of the inductions  
195. mentioned in the references  
196. The forty-eighth part of the document  
197. contains a list of the  
198. names of the abductions  
199. mentioned in the references  
200. The forty-ninth part of the document  
201. contains a list of the  
202. names of the deductions  
203. mentioned in the references  
204. The fiftieth part of the document  
205. contains a list of the  
206. names of the inductions  
207. mentioned in the references  
208. The fifty-first part of the document  
209. contains a list of the  
210. names of the abductions  
211. mentioned in the references  
212. The fifty-second part of the document  
213. contains a list of the  
214. names of the deductions  
215. mentioned in the references  
216. The fifty-third part of the document  
217. contains a list of the  
218. names of the inductions  
219. mentioned in the references  
220. The fifty-fourth part of the document  
221. contains a list of the  
222. names of the abductions  
223. mentioned in the references  
224. The fifty-fifth part of the document  
225. contains a list of the  
226. names of the deductions  
227. mentioned in the references  
228. The fifty-sixth part of the document  
229. contains a list of the  
230. names of the inductions  
231. mentioned in the references  
232. The fifty-seventh part of the document  
233. contains a list of the  
234. names of the abductions  
235. mentioned in the references  
236. The fifty-eighth part of the document  
237. contains a list of the  
238. names of the deductions  
239. mentioned in the references  
240. The fifty-ninth part of the document  
241. contains a list of the  
242. names of the inductions  
243. mentioned in the references  
244. The sixtieth part of the document  
245. contains a list of the  
246. names of the abductions  
247. mentioned in the references  
248. The sixty-first part of the document  
249. contains a list of the  
250. names of the deductions  
251. mentioned in the references  
252. The sixty-second part of the document  
253. contains a list of the  
254. names of the inductions  
255. mentioned in the references  
256. The sixty-third part of the document  
257. contains a list of the  
258. names of the abductions  
259. mentioned in the references  
260. The sixty-fourth part of the document  
261. contains a list of the  
262. names of the deductions  
263. mentioned in the references  
264. The sixty-fifth part of the document  
265. contains a list of the  
266. names of the inductions  
267. mentioned in the references  
268. The sixty-sixth part of the document  
269. contains a list of the  
270. names of the abductions  
271. mentioned in the references  
272. The sixty-seventh part of the document  
273. contains a list of the  
274. names of the deductions  
275. mentioned in the references  
276. The sixty-eighth part of the document  
277. contains a list of the  
278. names of the inductions  
279. mentioned in the references  
280. The sixty-ninth part of the document  
281. contains a list of the  
282. names of the abductions  
283. mentioned in the references  
284. The seventieth part of the document  
285. contains a list of the  
286. names of the deductions  
287. mentioned in the references  
288. The seventy-first part of the document  
289. contains a list of the  
290. names of the inductions  
291. mentioned in the references  
292. The seventy-second part of the document  
293. contains a list of the  
294. names of the abductions  
295. mentioned in the references  
296. The seventy-third part of the document  
297. contains a list of the  
298. names of the deductions  
299. mentioned in the references  
300. The seventy-fourth part of the document  
301. contains a list of the  
302. names of the inductions  
303. mentioned in the references  
304. The seventy-fifth part of the document  
305. contains a list of the  
306. names of the abductions  
307. mentioned in the references  
308. The seventy-sixth part of the document  
309. contains a list of the  
310. names of the deductions  
311. mentioned in the references  
312. The seventy-seventh part of the document  
313. contains a list of the  
314. names of the inductions  
315. mentioned in the references  
316. The seventy-eighth part of the document  
317. contains a list of the  
318. names of the abductions  
319. mentioned in the references  
320. The seventy-ninth part of the document  
321. contains a list of the  
322. names of the deductions  
323. mentioned in the references  
324. The eightieth part of the document  
325. contains a list of the  
326. names of the inductions  
327. mentioned in the references  
328. The eighty-first part of the document  
329. contains a list of the  
330. names of the abductions  
331. mentioned in the references  
332. The eighty-second part of the document  
333. contains a list of the  
334. names of the deductions  
335. mentioned in the references  
336. The eighty-third part of the document  
337. contains a list of the  
338. names of the inductions  
339. mentioned in the references  
340. The eighty-fourth part of the document  
341. contains a list of the  
342. names of the abductions  
343. mentioned in the references  
344. The eighty-fifth part of the document  
345. contains a list of the  
346. names of the deductions  
347. mentioned in the references  
348. The eighty-sixth part of the document  
349. contains a list of the  
350. names of the inductions  
351. mentioned in the references  
352. The eighty-seventh part of the document  
353. contains a list of the  
354. names of the abductions  
355. mentioned in the references  
356. The eighty-eighth part of the document  
357. contains a list of the  
358. names of the deductions  
359. mentioned in the references  
360. The eighty-ninth part of the document  
361. contains a list of the  
362. names of the inductions  
363. mentioned in the references  
364. The ninetieth part of the document  
365. contains a list of the  
366. names of the abductions  
367. mentioned in the references  
368. The ninety-first part of the document  
369. contains a list of the  
370. names of the deductions  
371. mentioned in the references  
372. The ninety-second part of the document  
373. contains a list of the  
374. names of the inductions  
375. mentioned in the references  
376. The ninety-third part of the document  
377. contains a list of the  
378. names of the abductions  
379. mentioned in the references  
380. The ninety-fourth part of the document  
381. contains a list of the  
382. names of the deductions  
383. mentioned in the references  
384. The ninety-fifth part of the document  
385. contains a list of the  
386. names of the inductions  
387. mentioned in the references  
388. The ninety-sixth part of the document  
389. contains a list of the  
390. names of the abductions  
391. mentioned in the references  
392. The ninety-seventh part of the document  
393. contains a list of the  
394. names of the deductions  
395. mentioned in the references  
396. The ninety-eighth part of the document  
397. contains a list of the  
398. names of the inductions  
399. mentioned in the references  
400. The ninety-ninth part of the document  
401. contains a list of the  
402. names of the abductions  
403. mentioned in the references  
404. The hundredth part of the document  
405. contains a list of the  
406. names of the deductions  
407. mentioned in the references



