













588/A



4

**HISTOIRE**  
DE LA  
**SANTÉ,**  
ET DE  
**L'ART DE LA CONSERVER.**

O U

Exposition fidèle de tout ce que les Médecins & les  
Philosophes tant anciens que modernes, ont  
prescrit de plus intéressant pour la  
conservation de la santé.

**AVEC**

*Un choix des meilleures règles à observer dans cette vue,  
& une idée des principes qui leur servent  
de fondement.*

PAR MONSIEUR,

**JACQUES MACKENZIE,**

*M. D. ci devant Médecin à Worcester, & membre du  
Collège Royal des Médecins à Edinburgh,*

TRADUIT DE L'ANGLAIS

SUR LA

**SECONDE EDITION,**

*Plusieurs sont morts par intempérance; mais celui qui y prendra  
garde prolongera sa vie. Ecclesiastique XXXVII, 34.*



**A LA HATE,**

Chez **DANIEL AILLAUD,**

Libraire dans la grande Salle de la Cour,

**M. DCC. LIX**



HISTOIRE

DE LA

SANTÉ

ET DE

L'ART DE LA CONSERVATION

DE

LA VIE HUMAINE

PAR M. J. B. LAMARQUE

DE LA FACULTÉ DE MÉDECINE DE PARIS

ET DE LA SOCIÉTÉ ROYALE DE MÉDECINE

DE

PARIS

chez M. DE LA HARPE, Libraire, Palais National

à Paris

AN V

DE LA LIBRAIRIE DE LA FACULTÉ DE MÉDECINE

DE PARIS, M. DE LA HARPE, Libraire, Palais National

à Paris

chez M. DE LA HARPE, Libraire, Palais National

à Paris

AN V

chez M. DE LA HARPE, Libraire, Palais National

à Paris



chez M. DE LA HARPE, Libraire, Palais National

à Paris

chez M. DE LA HARPE, Libraire, Palais National

à Paris



## MONSIEUR L. C. P.

VOICI, Monsieur, dans notre langue cette HISTOIRE DE LA SANTÉ, à laquelle on a fait tant d'accueil dans la Grande Bretagne & dont on vous a parlé si avantageusement. La Traduction que j'ai l'honneur de vous en offrir trop littérale peut-être, mais aussi très-fidèle, vous convaincra que l'ouvrage mérite bien les éloges que vous en avez entendu faire & qu'ils n'ont rien d'hyperbolique.

Il est beau assurément de voir un Médecin, qui ne s'est occupé toute sa vie qu'à guérir ou à soulager des malades, terminer sa carrière, en mettant sous les yeux de ses contemporains, tout ce qu'une immense lecture & une longue expérience, lui ont appris de meilleur pour assurer la santé & pour rendre en quelque sorte superflues les ressources de l'art utile qui s'employe à la rétablir.

Ce qui acheve d'ailleurs de donner du prix à un livre dont les vues sont d'une utilité si générale, c'est qu'il est écrit avec toute la clarté & toute la simplicité possibles. Vous trouverez, si



je ne me trompe , qu'à un ou deux Chapitres près, il est à la portée de tout le monde , & aussi facile à entendre , qu'intéressant & curieux.

On peut en un mot le recommander comme un de ces ouvrages qui doivent avoir place dans tous les cabinets, parce qu'il n'y a personne qui ne puisse le lire avec plaisir & en suivre les directions avec fruit.

J'espere , Monsieur , que votre propre expérience justifiera ce jugement , & qu'au sein d'une santé bien affermie par l'observation des maximes de notre judicieux Auteur, vos jours aussi long-tems prolongés que je le désire, serviront de preuve parlante à la sagesse de ses leçons, déjà si conformes à vos principes.

Mes sentimens vous sont connus. J'offencerois également vôtre modestie & vôtre amitié, en étalant ici les raisons que j'ai d'être avec la plus haute estime & un attachement immortel.

MONSIEUR,

*Votre très-humble & très-obeïssant  
Serviteur \* \* \**

Le 15. Août  
1759.

TABLE



# T A B L E

D E S

## M A T I E R E S

Principales que chaque Chapitre de cet  
Ouvrage contient.

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

**I**ntroduction, où l'on voit le plan de cette Histoire de  
la Santé & de l'Art de la Conserver. . . pag. 1

#### C H A P. I.

<i>De la Nourriture de l'homme avant la chute.</i>	23
<i>Moyse est le meilleur Historien que nous ayons de l'anti- quité la plus reculée.</i>	25
<i>Destination probable de l'Arbre de vie.</i>	26
<i>Premier moyen pour assurer la Santé des humains dans le travail nécessaire pour la culture de la terre.</i>	31
<i>Comment il se fit qu'on le perdit de vue dans quelques pays en y negligant l'agriculture.</i>	34
<i>Preuve de l'excellence de la diète des premiers hommes, tirée de la longueur de leur vie.</i>	36

#### C H A P. I I.

<i>Nourriture des premiers habitans de la Grèce.</i>	39
<i>Les Arcadiens célèbres entre les peuples bergers.</i>	41
<i>L'age d'or &amp; ce qui en faisoit le bonheur.</i>	42
<i>Les progrès de l'agriculture parmi les Grecs, source de l'ameilloration de leur diète.</i>	43
<i>Utilité des Arts.</i>	44

\* 3

Le



## TABLE DES MATIERES.

*Le pain & le lait premiere nourriture trouvée par les hommes, & d'une salubrité éprouvée en Europe comme en Asie.* . . . . . pag. 46

### CHAP. III.

*Permission de Manger de la chair pour la premiere fois accordée.* . . . . . 47  
*Difficultés sur ce sujet.* . . . . . 48  
*Invention du vin & de la biere.* . . . . . 53  
*Diverses sortes d'alimens dont on fit usage depuis la création jusques à Moÿse.* . . . . . 55

### CHAP. IV.

*Des Auteurs qui ont écrit sur les Alimens.* . . . . . 56.

### CHAP. V.

*La nécessité a été la mere des diverses branches de la Médecine.* . . . . . 62  
*Commencement de cet art parmi les Babyloniens & les autres nations.* . . . . . 63  
*Méthode des Egyptiens pour conserver la santé.* . . . . . 65  
*Premiers exemples des attentions pour la santé des Vieillards.* . . . . . 68  
*Pythagore, avant tous, recommande la modération & la tempérance comme essentielles à la santé.* . . . . . 70  
*Hérodicus inventeur de la Gymnastique médicale.* . . . . . 71  
*Critique absurde que Platon en fait.* . . . . . ibid.  
*Ce n'est point d'Hérodicus, comme le célèbre Daniel le Clerc là conjecturé, que sont les trois livres sur la diète, qui se trouvent parmi les ouvrages d'Hippocrate.* . . . . . 75

CHAP.



# TABLE DES MATIERES.

## CHAP. VI.

<i>Hippocrate.</i>	pag. 77
<i>Ses préceptes tant généraux que particuliers pour la conservation de la santé.</i>	78

## CHAP. VII.

<i>Polybe.</i>	116
<i>Dioclès de Caryste.</i>	118
<i>Cornelius Celse.</i>	121
<i>Plutarque.</i>	132
<i>Agathinus</i>	146

## CHAP. VIII.

<i>Galien.</i>	149
<i>Règles de santé qu'il a le premier prescrites, ou dont on n'avoit traité avant lui que superficiellement.</i>	150

## CHAP. IX.

<i>De Porphyre, &amp; de tous ceux qui interdisent l'usage de la chair.</i>	171
<i>Sentiment du Dr. Cheyne.</i>	176

## CHAP. X.

<i>Oribase.</i>	180
<i>Aetius.</i>	181
<i>Paul Æginete.</i>	ibid.
<i>Actuarius &amp; quelques autres, tels que Roger Bacon, &amp; le Lord Verulam ou Chancelier Bacon, qui ont cru qu'on pourroit trouver quelque panacée ou quelque antidote universel pour prolonger la vie &amp; assurer la santé.</i>	182



# TABLE DES MATIERES.

## CHAP. XI.

<i>De la médecine des Arabes &amp; de son origine.</i>	pag. 191
<i>Préceptes de Rhasès &amp; d'Avicenne sur la santé.</i>	192
<i>Retour de la Médecine dans notre Europe.</i>	197
<i>Du Tacuin, ou Elluchasem Elimithar.</i>	199

## CHAP. XII.

<i>De l'Ecole de Salerne, du Dr. Armstrong, &amp; de quelques autres ouvrages de poésie sur la conservation de la santé.</i>	200
--	-----

## CHAP. XIII.

<i>De Marcile Ficin &amp; de quelques autres qui crurent devoir associer l'Astrologie à la Médecine pour conserver la santé.</i>	205
<i>Martin Pansa.</i>	208
<i>Antoine Gazius.</i>	210
<i>Platine de Cremone.</i>	211

## CHAP. XIV.

<i>De Louis Cornaro &amp; de quelques autres qui ont porté l'attention, la curiosité &amp; l'exacritude jusqu'à peser leurs alimens pour mieux assurer leur santé.</i>	211
--	-----

## CHAP. XV.

<i>Des Médecins du XVI. Siecle qui écrivirent sur la santé avant Sanctorius.</i>	221
<i>Thomas Philologue de Ravenne.</i>	ibid.
<i>Vidus Vidius.</i>	222
<i>Jérôme Cardan.</i>	223
<i>Alexandre Trajan Petrone.</i>	224
	Levi-



## TABLE DES MATIERES.

<i>Levinus Lemnius.</i>	pag. 227
<i>Jason Pratenfis.</i>	ibid.
<i>Antoine Flumanel.</i>	228
<i>Jean Valverd de Hamusco.</i>	ibid.
<i>Guillaume Gratarole.</i>	229
<i>Henri de Rantzaw.</i>	ibid.
<i>Æmilius Dufius.</i>	ibid.
<i>Ferdinand Eustache.</i>	230
<i>Oddo de Oddis.</i>	ibid.

### C H A P. XVI.

<i>Sanctorius.</i>	231
<i>Importante découverte de ce Médecin sur la transpiration insensible.</i>	ibid.
<i>Médecins qui ont approprié la méthode de Sanctorius aux différens climats où ils vécurent.</i>	233
<i>Dodart en France.</i>	234
<i>Kiel dans la Grande Bretagne.</i>	ibid.
<i>De Gorter dans les Provinces-Unies.</i>	ibid.
<i>Rogers &amp; Robinson en Irlande.</i>	235
<i>Linen à la Caroline.</i>	236
<i>Sommaire de leurs Aphorismes relativement à la conservation de la santé.</i>	237
<i>Inspiration ou attraction de l'humidité de l'air par le moyen des veines resorbantes, prouvée par le Dr. Jones.</i>	256

### C H A P. XVII.

<i>Auteurs étrangers à la Grande Bretagne, qui ont écrit sur la santé depuis Sanctorius.</i>	258
<i>Rodrigue de Fonseca.</i>	261
<i>Aurelius Anselme.</i>	262
<i>François Ranchin.</i>	ibid.
<i>Rodolphe Goclenius.</i>	ibid.



## TABLE DES MATIERES.

<i>Claude Diodati.</i>	.	.	.	pag. 263
<i>Jean Jobnston.</i>	.	.	.	ibid
<i>Pierre Lotichius.</i>	.	.	.	264
<i>Bernardin Ramazzini.</i>	.	.	.	ibid

### C H A P. XVIII.

*Auteurs de la Grande - Bretagne qui ont écrit sur la santé.*

	.	.	.	268
<i>Le Chevalier Thomas Elliot.</i>	.	.	.	ibid
<i>Thomas Morgan.</i>	.	.	.	269
<i>Edmund Hollings.</i>	.	.	.	272
<i>Guillaume Vaughan.</i>	.	.	.	ibid
<i>Thomas Venner.</i>	.	.	.	273
<i>André Boorde.</i>	.	.	.	275
<i>Edouard Maynwaring.</i>	.	.	.	276
<i>Thomas Player.</i>	.	.	.	277
<i>Guillaume Buleyn.</i>	.	.	.	ibid
<i>François Fuller.</i>	.	.	.	ibid
<i>Le Dr. Wainwright.</i>	.	.	.	278
<i>Le Dr. Welsted.</i>	.	.	.	280
<i>Le Dr. Burton.</i>	.	.	.	282
<i>Le Dr. Arbuthnot.</i>	.	.	.	284
<i>Le Dr. Lynche.</i>	.	.	.	286
<i>Le Dr. Mead.</i>	.	.	.	289

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

### C H A P. I.

<i>Idée de la Coction ou du mécanisme de la Digestion des alimens.</i>	.	.	.	293
<i>Réflexions sur ce sujet.</i>	.	.	.	309
<i>Manière dont se fait la Circulation du sang.</i>	.	.	.	311
<i>Influence qu'elle a sur toute l'œconomie animale.</i>	.	.	.	319
				Com-



## TABLE DES MATIERES.

Comment les règles qu'on a données pour la santé se déduisent de la Théorie de la digestion des alimens & de la circulation du sang. . . . . pag. 322

### CHAP. II.

Récapitulation sommaire des Règles nécessaires pour la santé, relativement aux six instrumens de la vie.	326
L'Air.	327
Les Alimens.	330
L'exercice & le repos.	337
Le sommeil & la veille.	341
La Réplétion & l'Evacuation.	344
Les Passions & les affections de l'ame.	346
Autres Règles générales pour la santé.	330

### CHAP. III.

Règles pour la conservation de la santé relativement aux différens tempéramens.	352
Le Colérique.	
Le Mélancolique.	
Le Phlegmatique.	
Le Sanguin.	

### CHAP. IV.

Règles pour la santé dans les divers périodes de la vie humaine.	358
L'Enfance.	ibid.
La Jeunesse.	362
L'âge viril.	367
La vieillesse.	368



# TABLE DES MATIERES.

## CHAP. V.

<i>Règles pour la santé dans les différentes conditions de la vie selon qu'on est robuste ou délicat.</i>	pag. 371
<i>libre ou au service d'autrui.</i>	373
<i>riche ou indigent.</i>	374

## CHAP. VI.

<i>Des Propylactiques ou moyens de prévenir les maladies dont on se sent menacé.</i>	375
--	-----

## CHAP. VII.

<i>De la longévité ou longue vie.</i>	381
<i>Indications qui l'annoncent.</i>	ibid.
<i>Moyens qui la procurent.</i>	282
<i>Transfusion du sang d'un animal vivant dans un autre, méthode presque aussi-tôt tombée qu'imaginée.</i>	385
<i>Conclusion.</i>	390

Fin de la Table des Matieres.

INTRO.



# INTRODUCTION,

ADRESSÉE À

SA GRANDEUR MYLORD EVÊQUE

DE

WORCESTER.

MYLORD.

**J**E n'ai pas oublié ce que V<sup>ô</sup>tre  
Grandeur me fit l'honneur de me  
dire avec tant de bonté, lorsque  
je lui communiquai le dessein que  
j'avois pris de me retirer des affaires; que  
dans toutes les périodes & dans toutes les si-  
tuations de la vie nous sommes obligés de faire  
du bien, & qu'après s'être rendu habile par  
une longue expérience dans la pratique, un  
Médecin doit finir par se rendre utile de quel-  
que autre manière lorsqu'il a quitté sa pro-  
fession.

Un langage si bien assorti aux sentimens

A

d'hu-



d'humanité qui Vous animent, ne pouvoit en rien me surprendre. Premier dépositaire du noble projet que Vous aviez conçu, d'élever à Worcester la belle infirmerie, qui malgré tant d'obstacles opposés à sa fondation y fleurit depuis plusieurs années, & qui j'espère continuera long-tems d'y prospérer à la gloire de Dieu, au soulagement des malheureux, & à l'honneur immortel de Vótre nom, je ne pouvois ignorer le tendre intérêt, que Vous prenez aux maux d'autrui, ni le zèle généreux qui vous pousse à les soulager. Moins encore pouvois-je regarder le conseil que Vótre Grandeur me donnoit, comme une simple politesse, ou comme l'effet d'une prévention obligeante en ma faveur, puisque tout récemment vous aviez fait la même exhortation à un autre Médecin qui venoit d'abandonner la pratique.

Encouragé donc par Vos avis, & animé par  
Vótre



Vôtre exemple, je me suis mis à réfléchir sérieusement sur ce que je pourrois entreprendre, pour faire encore quelque bien avant de finir ma carrière. Mon âge ne me permet plus d'exercer, comme je l'ai fait, la pénible profession de Médecin au dehors & dans les campagnes. Dénué des forces nécessaires pour me prêter à des courses fatigantes, afin d'aller opposer mon art aux atteintes des diverses maladies, j'ai pensé que je ne saurois rien faire de mieux, que d'aider à les prévenir autant que j'en suis capable, en indiquant aux gens qui ont quelque empire sur leurs passions, & qui veulent bien se rendre aux conseils de la raison, en leur indiquant dis-je quelques regles qu'ils doivent se prescrire, s'ils veulent conserver leur santé. Car je suis persuadé, que c'est l'ignorance ou l'inobservation de ces regles, qui empêchent que des milliers de personnes ne reculent les bor-



nes de leur vie aussi loin quelles l'auroient pu, si elles avoient su ménager leurs forces & se prévaloir de leur bonne constitution.

Si je suis assez heureux pour réussir, j'aurai la douce satisfaction d'avoir été encore bon à quelque chose avant de mourir. Si j'échoüe, je me serai du moins agréablement amusé.

Pour donner du poids & de l'autorité aux regles que je me propose de prescrire, j'ai résolu d'aller aux sources, & de tracer l'histoire du bel art de conserver la santé, depuis l'antiquité la plus reculée jusques à nos jours. Je sens néanmoins la difficulté de la tâche. Nous n'avons pour tout monument de l'Antiquité sur ces matières, que quelques morceaux si courts, & en si petit nombre, que ce n'est qu'avec peine qu'on peut y trouver des faits qui ayent un rapport bien marqué au dessein que j'aiconçu.



*Six choses, de l'aveu de tout le monde, sont essentiellement nécessaires à la vie des humains. On leur a donné le bizarre nom des choses NON-NATURELLES (a). C'est la Nour-*  
ritu-

(a) Il faut l'avouer, rien de plus choquant que cette épithète de *choses Non-naturelles*, donnée aux alimens, à l'air, au Sommeil, &c. c'est-à-dire aux choses les plus nécessaires pour notre subsistance. C'est un échantillon du jargon des Ecoles Peripathéticiennes. Il doit probablement sa naissance à un passage de Galien, où ce fameux Médecin divise en trois Classes les choses qui se rapportent au corps humain, celles-ci *Naturelles*, celles-là *Non-naturelles*, & les autres *Extra-naturelles*. C'est dans son livre de l'œil où il parle ainsi (Class. VII. part. „ 3. c. 2.) *Qui Sanitatem vult restituere decenter, debet investigare septem res NATURALES, quæ sunt, elementa, complexiones, humores, membra, virtutes, Spiritus & operationes. Et res NON-NATURALES quæ sunt sex, Aër, cibus, potus, inantio & repletio, motus & quies, somnus & vigilia, & accidentia animi. Et res EXTRA-NATURAM, quæ sunt tres, Morbus, causa morbi, & accidentia morborum comitantia*”. Voilà l'origine de cette dénomination bizarre des *six choses Non-naturelles*. On continue à s'en servir, quoiqu'il faille toujours un commentaire pour l'entendre. Aussi les Médecins ne manquent ils guères de demander excuse de ce qu'ils s'en servent quand la nécessité les y oblige, témoin par exemple le célèbre Hoffman, qui quand il parle des *alimens* & de l'*air*, comme de choses *Non-naturelles*, ajoute que *les Anciens les ont ainsi appellées, parce quelles n'entrent point dans la composition du corps humain*, Dissert. III. Decad. II.



riture, l'Air, le Mouvement & le Repos, le Sommeil & la Veille, les Excrémens évacués ou retenus, les Passions & les Affections de l'Âme, & c'est à en bien régler l'usage que l'art de conserver la Santé consiste entièrement. Or de ces six choses, la Nourriture est la seule dont il ait été fait mention antérieurement à Pythagore, qui fleurissoit environ 530 ans avant Jesus Christ, ou selon d'autres avant Herodicus qui étoit contemporain de Platon, à peu près 360 ans plutôt (b), & qui joignoit l'exercice à la nourriture, comme ce qu'il y a de plus essentiel à la conservation de la santé. Tout ce que je pourrai faire par conséquent, & tout ce qu'on doit attendre de moi, c'est qu'à travers ces épaisses ténèbres qui couvrent les premiers âges du monde, je rassemble les rayons de lumière que je pourrai appercevoir sur le  
seul

(b) Vid. Helvici Theat. Historic. p. 62. & 69.



seul & unique article des Alimens propres à la nourriture des hommes; jusqu'à ce que descendant peu-à-peu aux périodes de la perfection des arts, une scene plus vaste & plus lumineuse s'ouvre à mes recherches.

Le Philosophe de Samos, fit quelques légers progrès dans les connoissances nécessaires à la conservation de la santé. Iccus & Herodicus allèrent un peu plus loin; mais, comme le dit Galien, il étoit réservé à Hippocrate, d'ouvrir d'une main de maître, les voyes à cette branche & à toutes les autres de la Médecine, quoiqu'on ait depuis extrêmement perfectionné cet art (c).

Peut-être dira-t-on, que reconnoissant comme je le fais en Hippocrate le Pere de la Médecine, j'aurois dû commencer à lui l'histoire

que

(c) Omnem ad medicationem viam mihi aperuisse videtur Hippocrates, sed ita tamen ut ea curam diligentiamque ad absolutionem desideret. Galen. de Meth. Med. lib. IX. c. 8. T. Linacro Anglo Interp.



que j'en trace, & que c'est peine perdue que de s'égarer en conjectures tout au plus spécieuses, sur ce qui s'en rencontre par-ci par-là dans les tems obscurs qui l'ont précédé. Mais, Mylord, soyez en le juge. Seroit-il naturel de ne jeter pas même des regards de curiosité, sur plus de trente cinq siècles qui se sont écoulés avant Hippocrate; sans daigner seulement s'informer, si jusques à un homme qui n'a fleuri que 430 ans avant Jesus Christ (d), l'on n'a pris aucune précaution pour conserver la santé des habitans de la Terre? Je ne connois rien de plus intéressant, que le spectacle des progrès & de la marche de l'esprit humain dans les sciences & dans les arts. Plus la santé est une chose précieuse, plus l'on doit être surpris quelle ait été si long-tems négligée. Ce n'est pas que de

bon-

(d) Frid. Hist. des Juifs Part. I. Liv. 6 sur l'année 431 avant J. C.



bonne heure les hommes n'ayent eu de fréquentes occasions, de changer & de perfectionner leur manière de se nourrir; ou qu'avant Hippocrate ils n'ayent fait aucune recherche des moyens les plus efficaces pour se bien porter. On se convaincra du contraire en lisant cet Ouvrage: Mais d'un côté, l'extrême difficulté d'acquérir des connoissances un peu considerables la-dessus, ne pouvoit que donner une lenteur extrême aux progrès des découvertes; de l'autre, le peu de moyens que les Grecs ont su se procurer pour nous transmettre leurs découvertes, n'a pu que nous priver du fruit de leurs expériences. On sait de Pline, que Phérérides de Sciros enseigna le premier aux Grecs à composer des discours en prose, & que Cadmus de Milet fut leur premier maître dans l'art d'écrire l'histoire (e).

Or

(e) Pline H. N. Lib. VII. c. 56.



*Or ils fleurissoient l'un & l'autre seulement environ 113 ans plutôt qu'Hippocrate. Le moyen donc, qu'avant ce tems-là on ait pu avoir quelque connoissance un peu exacte des progrès que la Médecine avoit fait parmi leurs concitoyens (f). Cependant Hippocrate dont l'autorité est si décisive sur le sujet que je traite, ne nous a pas laissé ignorer, qu'avant lui, la Médecine avoit déjà été portée à un haut degré de perfection (g). Et surement il n'étoit rien moins qu'étranger à mon dessein, d'aller à la découverte sur ce qui regarde plus particulièrement la branche de cet art, que je veux considérer pour savoir si elle*

(f) Voy. l'excellente défense de la Chronologie de Newton, par le Chevalier Jaques Stewart, pag. 107 & 108.

(g) At vero in Medicina jam pridem omnia subsistunt, in eaque principium & via inventa est per quam præclara multa longo temporis spatio inventa sunt, & reliqua deinceps inveniuntur, si quis probe comparatus fuerit, ut ex inventorum cognitione ad ipsorum investigationem feratur. De prisc. Medic. p. 8. lin. 42. Versionis Fœsli.



le avoit eu quelque part à cet accroissement de perfection, ou si il ne s'étoit pas étendu jusqu'à elle.

Je reviens, Mylord, de cette espece de digression. Si Hippocrate nous a donné d'excellens préceptes sur l'usage des six choses nécessaires à la vie, il est connu, que ces préceptes sont répandus dans ses œuvres sans aucune liaison; & l'on m'avouera je pense, que rien ne les rendroit d'une utilité plus universelle, que de les rassembler méthodiquement en un corps, ce que personne que je sache, n'a jusqu'à présent essayé.

Dans le long intervalle de tems qui s'est écoulé, depuis Hippocrate jusqu'à Galien, c'est-à-dire, depuis le fameux Xerxes des Perses, jusqu'à l'Empereur Antonin, je ne trouve que deux Auteurs de réputation qui aient écrit sur la santé; l'un est Celse, l'autre Plutarque.

Après



*Après eux, Galien est un de ceux qui, abstraction faite de ses subtilités peripathéticiennes, a manié avec le plus de clarté & de plénitude, le sujet intéressant des mesures à prendre pour la conservation de la santé (h).*

*Les Médecins Grecs qui sont venus après Galien, les Arabes, & tous ceux qui ont fleuri jusqu'à Sanctorius n'ont fait que le copier. Je n'en excepte que quelques Auteurs singuliers par leur marotte, les uns pour une abstinence entière de la chair des animaux, les autres pour une diète austère au poids & à la balance; ceux-ci pour leur Pannacée, ceux-là pour l'influence des Astres.*

*Parmi ceux de nos Modernes, qui ont écrit avant l'époque de la découverte admirable de la circulation du sang, il n'en est point*  
*qui*

(h) Galeni Liber extat de tuenda Sanitate, quam omnibus aliis qui hodie supersunt præferimus. Conring. Introd. c. 13. Thes. 7.



qui mérite mieux nos éloges que celui dont je viens de parler, Sanctorius. Au moyen d'une application étonnante, & par une méthode à laquelle on n'avoit guères pensé avant lui, il a non seulement confirmé les observations de ses plus habiles prédécesseurs sur l'art d'affermir la santé, il les a étenduës en y ajoutant de son propre fonds des regles de la dernière importance. Et une preuve de l'excellence de ses principes, c'est, que des Médecins sages & industrieux de plusieurs Nations qui ont admis son Système, ont parfaitement réussi, à approprier plusieurs de ses Aphorismes aux climats de la terre les plus diférens.

Quant à nos derniers Ecrivains, quoiqu'éclairés des nouvelles lumières que la connoissance de la circulation du sang leur a procurées, ils ont avec ce secours, plutôt éclairci & confirmé les leçons de leurs savans dévan-



dévanciers, qu'ils n'ont fait des découvertes de quelque importance. Il en est cependant, qui n'ont pas laissé de se produire avec un air de supériorité des plus imposans, & de donner des préceptes qu'ils avoient puisé dans les Anciens, avec autant d'assurance, que s'ils en eussent été réellement les Auteurs. J'ose nommer entr'autres, Frédéric Hoffman Médecin célèbre, & de beaucoup de mérite à divers égards. On a de lui une dissertation Latine qu'il a intitulée, les sept règles de la santé. Je les mettrai ces sept règles sous les yeux de Vótre Grandeur au bas de la page (i).

Elle

(i) Septem leges Sanitatis. Hoffman Diss. 3. Decad. 2.

Lex. I. Omne nimium, quia naturæ est inimicum, effuge. Hoffm. Omne nimium Naturæ inimicum. Hippoc. Aph. 51. Sect. II.

2º. Ne subito muta assueta, quia consuetudo est altera natura. Hoffm. — *A multo tempore consueta, etiamsi fuerint deteriora, insuetis minus turbare solent*, Hippoc. Aph. 50. Sect. II.

3º. Animo hilari ac tranquillo esto: quia hoc optimum longæ vitæ & sanitatis præsidium, Hoff. — *Lætis diffunditur per universum corpus calor, atque plus foras ejus motus fertur, unde major fit merito pulsus*, Gal. de Caus. puls. Lib. 4. cap. 3. Version. Latin.



*Elle y verra , que de sept , cinq sont d'Hippocrate , une de Galien , & que la seule dont Hoffman soit l'Auteur , se réduit à ce précepte si singulier dans la bouche d'un homme de sa profession , Fuyez les Médecins & les remedes , si vous avez à cœur vôtre santé. Assurément , ces regles de santé qu'Hoffman a prescrites sont excellentes , & l'on peut d'autant moins se refuser à les mettre en pratique avec une pleine confiance , qu'elles*

*ont*

4°. *Aërem purum & temperatum vehementer ama , quia ad corporis & animi vigorem multum confert , Hoffm. — Mortalibus aër , tum vitæ , tum morborum , causa est : morbi raro aliunde nascuntur quam ab aëre , cum is morbidis inquinamentis corpus subierit , Hip. de flat. pag. 296. edit. Fœsii.*

5°. *Quam maxime felige alimenta corpori nostro congrua , & quæ facilius solvuntur & corpus transeunt — Hoff — Cibi ad Sanitatem optimi sunt , qui parce ingesti , fami & siti sufficiunt & moderate per alvum secedunt , Hippoc. de affect. pag. 527.*

6°. *Mensuram semper quære inter alimenta & motum corporis , Hoff — si inventa fuerit ciborum mensura & laborum ad unamquamque naturam , ita ut excessus neque supra neque infra modum fiat , inventa erit exacta hominibus sanitas , Hip. de diæt. Lib. I. pag. 341.*

7°. *Fuge medicos & medicamenta , si vis esse Salvus , Hoff.*



ont l'approbation unanime des Anciens & des Modernes. Je laisse seulement à considérer, si, redevables à nos prédécesseurs des lumières que nous répandons sur le public, elles doivent nourrir en nous des sentimens de suffisance, ou nous inspirer une modeste gratitude.

Malgré toutes les recherches que j'ai fait soit à Londres, soit en Hollande, par le moien de mes amis, ainsi que par moi même à Oxford dans nos immenses Bibliothèques, je n'ai à produire aucun Auteur un peu célèbre qui ait écrit à dessein sur l'art de conserver la santé. Quant à ceux qui n'ont rien donné de nouveau la dessus, ni par rapport aux choses, ni par rapport à la méthode, il seroit assez inutile de parler d'eux. Je ne laisserai cependant pas de faire mention des premiers avec plaisir, s'il m'en tombe quelqu'un entre les mains, & des seconds, si je m'a-

per-



perçois que je ne leur ai pas assez rendu justice. Ceux dont je parle le moins, ce sont les Médecins, qui n'ont écrit que des Systèmes. La pluspart n'ont touché qu'en passant & fort superficiellement le sujet que je traite.

Ma grande attention a été de distinguer & de choisir avec soin les préceptes qui peuvent être actuellement d'un usage universel, sans me laisser entrainer par l'exemple de tant d'Auteurs anciens & modernes, qui ont grossi leurs ouvrages d'un mélange fatigant de digressions inutiles & de recherches onéreuses sur des pratiques dont on est revenu. Je n'ai rien négligé d'ailleurs, pour donner à ces préceptes l'arrangement le plus exact avec toute la clarté & toute la précision dont j'étois capable, m'attachant beaucoup plus à rendre fidèlement l'esprit & le sens des Auteurs que je cite, qu'à traduire



*mot à mot leurs expressions. Mais après tout, on comprendra je m'en flatte, que les répétitions étoient inévitables dans l'exposition des principes d'une multitude de savans qui ont traité le même Sujet, & dont les derniers venus, ont si souvent mêlés à leur propre sentiment ceux des Ecrivains, qui avant eux avoient pensé de la même manière.*

*Quand en suivant l'ordre des tems, je fais mention d'un Médecin qui a prescrit quelque régime particulier, je lui associe ordinairement, ceux qui dans la suite ont adopté sa méthode, lors même qu'ils ne sont venus que des siècles après lui. Ainsi par exemple, on trouvera que je joins au Philosophe Porphyre, le Dr. Cheyne, & le Chancelier Bacon au Médecin Grec Actuarius.*

*Un autre chose enfin, dont il faut que j'a-*



vertisse , c'est que , dans la seconde partie de cet ouvrage , j'ai réuni en un corps , mais fort abrégé , toutes les regles tant générales que particulières , que j'ai jugées les plus essentielles à la conservation de la santé , dans les différentes circonstances de la vie. Il m'a semblé que ce recueil seroit également agréable & commode à mes lecteurs.

Que s'il venoit à l'esprit de quelqu'un , de demander à quel titre , je prends la liberté d'adresser à Votre Grandeur un *Traité de Médecine* ? Je n'aurois pas de peine à le satisfaire. Le soin de la santé est une des branches les plus importantes de cette sage prévoyance , que vous ne cessez de recommander , avec un zèle digne de Vous. D'ailleurs , les discussions qui font la matière de cet écrit n'appartiennent pas moins à la Philosophie qu'à la Médecine. Un Dialogue



des plus élégans entre les écrits de Plutarque roule uniquement sur ce sujet. Porphyre, Cornaro, le Chancelier Bacon, Adisson (k), en ont fait à divers égards, ou l'objet de leurs recherches, ou la matière de leurs leçons; & combien d'autres de nos Philosophes de tout rang ne les ont pas imités? Le Clergé lui même, s'est plus d'une fois distingué dans cette carrière. Entre les Auteurs qui ont exercé leur plume sur les intérêts de la santé, on compte un Pape (l), & un Cardinal (m); & peut-être n'y a-t-il guères de meilleur ouvrage sur les fruits beureux de la tempérance, que l'Hygiasticon du Jesuite Lessius. Après tout, où est l'homme qui puisse regarder d'un œil d'indifé-

(k) Voyez le Spectateur N°. 115 & 295.

(l) Petrus Hispanus, depuis Pape sous le nom de Jean XXI.

(m) Vitalis de Furno.



*différence le soin d'un bien aussi précieux que la santé, d'un bien sans lequel tous les autres seroient insipides, & qui seul nous met en état de remplir convenablement nos devoirs? Quand le corps souffre disoit Démocrite, l'esprit ne se sent aucun goût pour les exercices de la vertu; mais la santé l'étend & le fortifie (n). Et puisqu'au contraire les travaux de l'esprit deviennent si aisément funestes à la santé, qui pourroit en faisant cette réflexion, demander encore pour qui j'écris? J'écris, Mylord, & principalement, pour les gens qui ressemblent à Votre Grandeur. J'écris pour ces hommes précieux au genre humain & que tout oblige en conscience à se conserver soigneusement*

(n) Ἀυξεται δὲ νόος παρείουης υἰείας. Epist. ad Hippocrat.



## 2 INTRODUCTION.

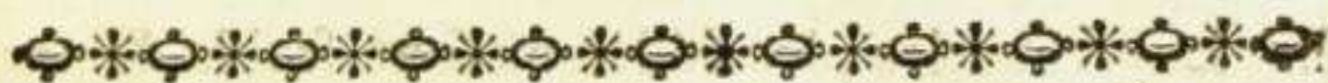
*fement, afin de consacrer leurs forces au bien public, en même tems qu'ils exhortent les autres, à sentir tout le prix d'une bénédiction aussi inestimable que l'est la santé.*





HISTOIRE  
DE LA  
SANTÉ ET DE L'ART  
DE LA  
CONSERVER.

PREMIERE PARTIE.



CHAPITRE I.

*De la nourriture de l'homme avant la chute — Moyse est le meilleur Historien que nous ayons de l'Antiquité la plus reculée — Destination probable de l'arbre de vie — Premiers progrès pour assurer la santé des humains par le travail nécessaire pour la culture de la terre — Pourquoi on y a renoncé dans quelques Pays — Preuve de l'excellence des alimens qui servoient à la nourriture des premiers hommes, tirée de la longueur de leur vie.*

Personne n'ignore que Dieu a formé l'homme de manière qu'il ne peut vivre sans se nourrir journellement ; & tous les Anciens Auteurs qui ont eu occasion de traiter ce Su-



jet sont tombés d'accord, qu'elle qu'ait été leur profession, que les semences, les herbes, les fruits, tels que la nature les produit & qu'ils se présentent sous la main, étoient les alimens des premiers habitans de la terre (a).

Cependant dès qu'on examine les qualités de ces alimens, on trouve, que, très convenables pour nourrir les bestiaux, & parfaitement appropriés à leurs organes, ils ne sauroient être aussi avantageux à l'homme dont l'organisation est plus délicate. Les fruits les plus délicieux sont froids & peu nourrissans; les semences, si on ne les prépare pas, sont flatueuses & se digèrent avec peine; les herbes sont encore plus dures & ont encore plus de crudité, il n'y a la dessus nulle controverse. Et ne peut on pas ajouter, que l'appareil des utensiles, aussi bien que la peine de préparer les alimens, eussent été fort mal assortis à l'état heureux de nos premiers parens dans le paradis terrestre? Ainsi en ont jugé unanimément les Médecins de tous les  
ages

(a) Dieu leur dit au rapport de Moÿse, „ je vous ai donné toute  
„ herbe portant semence qui est sur toute la terre, & tout arbre  
„ qui a en soi-même du fruit d'arbre portant semence, & cela  
„ vous sera pour nourriture”. Gen. I. 29.

Hippocrate estime qu'au commencement les hommes furent nourris des mêmes alimens que les bêtes, lib. de prisc. Medic.

L'on fait ce vers de Lucrèce.

*Volgivago vitam tractabant, more ferarum* Lib. V. v. 930.



ages & de tous les pays , les Grecs (*b*) , & les Arabes (*c*) , comme les Germains (*d*).

Conclurre de là qu'originaiement l'homme se vit plus mal partagé que les bêtes des champs , ce seroit faire injure aux attributs du Grand Etre qui a créé l'Univers , & dont la sagesse & la bonté infinies sont de notre aveu souverainement parfaites , quoique nous ne comprenions pas toujours les fins quelles se proposent , ni les raisons qui les font agir. Disons donc plutôt , que la main divine qui avoit enrichi l'homme de tant de facultés supérieures à celles des brutes , l'avoit aussi distingué sans doute par de plus brillantes faveurs , & que surement , du côté même de la vie animale , elle lui avoit prodigué plus libéralement qu'a elles , des plaisirs dont il auroit toujours jouï , si toujours il eut persévéré dans l'innocence , qui faisoit son bonheur & sa gloire au sortir des mains de son Créateur.

Moyse est le seul historien (*e*) qui nous instrui-  
se

(*b*) Hippocrate , Galien.

(*c*) Avicenne.

(*d*) Melch. Sebizius.

(*e*) Privés de la connoissance du seul vrai Dieu , les Payens représentoient l'homme à son origine dans un état déplorable. Ils en parloient en aveugles. Couvrant leur ignorance sous des mots vuides de sens , ils le donnoient pour la production du hazard , des destins , & de la nature. A les entendre , il fut destitué de toute autre ressource que de celles qu'il trouvoit en lui même ; ressources déplorables , puisque , de leur aveu , il lui fallut des siècles



se de ces attentions si dignes de l'Être suprême, & si j'ose le dire, ce n'est pas là la moindre preuve de la vérité de l'Histoire du Pentateuque, & de la préférence quelle mérite.

Il représente Adam avant sa chute, nourri des mêmes alimens que les autres Ecrivains assignent  
au

cles pour inventer les arts les plus nécessaires, le labourage & la vie pastorale.

Eusebe nous a transmis un fragment de Sanchoniaton, où il dit que „les premiers hommes voyant les plantes sortir de la terre les prirent pour des Divinités, leur consacrerent des hommages, & adorèrent ainsi ce qu'ils mangeoient”. Præp. Evang. Libr. I. cap. 10.

Diodore de Sicile trace le plus lugubre tableau des premiers habitans de la terre. „Il en perit, dit-il, un très grand nombre, „faute d'avoir les connoissances nécessaires pour se nourrir, „s'habiller, & se construire des maisons qui les missent à l'abri „des rigueurs de l'hiver”. Biblioth. Hist. pag. 11. edit. Wesseling.

Pline enfin, dans l'endroit même où il représente l'homme comme le Roi de la terre, le peint assailli d'un déluge de maux; & remarque tristement, qu'on peut à grand peine décider „si la „nature l'a traité en Mère tendre, ou si elle n'en a pas été plus „tôt la cruelle marâtre”. Hist. Nat. Lib. VII. præm.

La vérité est, qu'a ne considerer Moysé que comme un Ecrivain ordinaire, il eut plus de facilités qu'aucun Auteur du Paganisme, pour parvenir à des connoissances certaines sur l'état du genre humain dans son enfance, „On ne compte que deux têtes, „dit le P. Berruyer, entre Adam le premier des hommes & Abraham appelé de Dieu à fonder un peuple nouveau; sçavoir, Methusalem, mort l'année même du déluge, & Sem, mort vingt „cinq ans seulement avant Abraham. En sorte que, Abraham a dû „apprendre l'histoire du monde devant & après le déluge, de „Sem avec qui il a vécu cent cinquante ans, Sem de Methusalem „avec qui il a vécu quatre vingt dix-huit ans, & Methusalem „d'Adam lui même avec lequel il a vécu deux cent quarante „trois ans”. Hist. du Peuple de Dieu Liv. I.



au premier homme (*f*): mais en même tems il nous apprend, qu'au milieu du Jardin où Adam fut placé s'élevoit l'arbre de vie (*g*), dont il eut la permission de manger (*b*), jusqu'à ce que se rendant indigne d'être immortel, il fut chassé du Paradis. Et il en fut chassé dit-il, „ de peur qu'il „ n'avançat sa main, qu'il ne prit de (*i*), l'arbre „ de vie, qu'il n'en mangeat, & qu'il ne vécut à „ toujours”.

On comprend aisément, qu'un arbre dont le fruit devoit rendre immortel, ne pouvoit qu'assurer la santé; afin d'opérer cet effet, il devoit donc prévenir, il devoit immédiatement écarter, tout ce qui dans l'usage des alimens ordinaires auroit pu nuire à cette fin. Et qui pourroit se persuader qu'Adam & Eve, maitres de manger à leur gré du fruit de cet Arbre, ne se foyent jamais prévalus d'un Privilege si précieux? Quand la prudence ou la curiosité, ne les auroient pas poussés à s'en prévaloir, est-ce que, les suites naturelles de l'usage des autres alimens, ne les auroient pas engagés à en faire l'essai? D'ailleurs, qu'on examine le mécanisme & la structure du corps humain, on verra bientôt, qu'originellement l'homme fut créé mortel, & qu'en

(*f*) Gen. I. 29.(*g*) Gen. II. 9.(*b*) Gen. II. 16.(*i*) Gen. III. 22.



qu'en lui laissant sa nature , il n'étoit pas possible (*k*), de le faire vivre toujours sur la Terre, à moins que l'infinie sagesse ne lui préparat un Arbre de vie, ou quelque autre panacée , qui prévint en lui miraculeusement les maladies, la vieillesse, & la mort.

Avoir sans cesse sous la main un remède efficace, non seulement, pour prévenir les mauvais effets qui pouvoient naturellement resulter de l'usage des alimens ordinaires ; pour empêcher tout excès , & pour remédier à tout autre inconvénient quelconque, mais encore, pour renouveler sur le champ des forces & une vigueur qui, par la conformation même de notre corps, s'usent journellement & dépérissent peu à peu; avoir dis-je, un pareil remède comme nos premiers parens eurent ce bonheur, c'étoit être très assuré de vivre toujours; le perdre, c'étoit être condamné à mourir, ou en d'autres termes, être rendu au cours de la

(*k*) „ Corpus bene sanum per actiones à vita sana inseparabiles „ sensim ita mutatur, ut tandem mors senilis accidat inevitabilis „ lis”. Boerhave Inst. Med. § 1053. C'est de la sorte qu'en parlent nos plus judicieux Théologiens. „ Adam, dit le célèbre „ Clarck, ne fut pas, comme quelques uns se le persuadent sans „ aucune raison véritablement puisée dans l'écriture, il ne fut „ pas créé actuellement immortel, mais par l'usage de l'arbre de „ vie, quelque idée qu'on attache à ces termes, il se seroit garanti „ de la mort”, Serm. 14. Tom. VIII.



la nature, que la puissance divine avoit miraculeusement suspendu. Et que la chose fut possible, c'est ce dont on ne sauroit douter. Quand on fait la terrible efficace qu'ont les bayes & les fruits de certains arbres pour tuer sur le champ les animaux (1), peut on trouver improbable qu'il y ait eu un arbre, dont le fruit doué de vertus contraires à ces qualités mortelles, réparât sur le champ les forces, & rendit à la santé toute sa vigueur? La manière dont St. Jean décrit l'arbre de vie dans l'Apocalypse, suppose manifestement, qu'il avoit la vertu que nous lui assignons & que c'étoit sa destination primitive: „ Au milieu de la place de la Cité, dit-il, & des deux côtés du fleuve étoit l'arbre de vie, portant douze fruits, & rendant son fruit chaque mois, & les feuilles de l'arbre sont pour la santé des Gentils” (m).

Il est vrai que de très-habiles gens sont dans la pensée, que les alimens préparés pour Adam dans l'état d'innocence, étoient non-seulement délicieux, mais encore parfaitement assortis à la conformation de ses organes. Cette opinion ils l'appuyent

(1) De l'eau avec la quelle on a distillé des feuilles de laurier cerise, ou des pepins de cerises noires, ou seulement des amandes amères, données à un Chien le tue dans un moment. „ Quam multa fieri non posse, priusquam sunt facta, judicantur”. Plin. lib. 7. Cap. I.

(m) Apoc. XXII. 2.



puyent , sur ce que dit Moyse „ l'Eternel avoit „ fait germer de la terre tout arbre désirable à la „ vuë & bon à manger” (n). Mais cela même ne détruit point les suppositions que je viens de faire. Il y avoit sans doute des fruits de diverses sortes dans le Paradis terrestre , & tous bons à manger , pourvu qu'on le fit à propos. Je suis aussi éloigné que qui que ce soit de vouloir diminuer en rien l'idée du bonheur , dont jouissoit Adam dans cet heureux séjour ; mais je ne conçois pas , pourquoi la vertu miraculeuse de l'arbre de vie , & la permission d'en associer les fruits à ceux dont les qualités pouvoient être quelquefois nuisibles , ne démontreroient pas aussi clairement la bonté libérale du Créateur , & ne donneroient pas une aussi haute idée de la félicité de notre premier Pere , que de se le représenter au milieu d'une abondance infinie de toute sorte d'alimens en eux mêmes excellens & délicieux. La liberté de venir à toute heure jouir des fruits de cet arbre surnaturel , étoit peut-être le meilleur moyen pour faire sentir à l'homme , à toute heure , l'absolue dépendance où il étoit de la main créatrice. Enfin je ne vois pas , que la malédiction prononcée contre la terre depuis le péché , ait dû porter aucun changement

(n) Gen. II. 9.



ment essentiel dans la nature & dans la qualité de ses productions. Par là tout au plus elle est devenue moins fertile, elle a demandé plus de culture. Je dis plus; car en effet il en falloit de la culture & des soins dans cet heureux *Jardin d'Eden*; c'est Moyse qui le dit (o), c'est lui qui nous apprend que Dieu y mit Adam, *pour le cultiver*. Toute la différence que j'apperçois dans son travail, c'est qu'avant ce tems il lui servoit d'amusement, & qu'après ce fatal période il fit partie de sa punition.

Mais c'est assés de conjectures sur la manière d'ont l'homme se nourrissoit avant son malheur. Mon plan m'obligeoit d'en parler, afin de prendre dans sa source l'histoire des moyens employés à notre nourriture & à notre conservation. J'ai eu Moyse pour guide, il est très concis sur la matière; je dois l'être pareillement.

Après que l'homme ingrat aux bontés de son Créateur se fut rebellé contre lui, rien ne pouvoit le punir d'une manière plus sûre & plus convenable, que de le priver sur le champ des biens & des plaisirs dont il avoit si indignement abusé (p), & que

(o) Gen. II. 15.

(p) Punir est souvent l'unique moyen pour ramener au devoir les méchans qui s'obstinent dans la défobéissance, & pour empêcher les gens de bien de se laisser entrainer à leur exemple pernicieux



que de l'obliger, au milieu des productions d'une terre encore fertile, à se pourvoir par un travail assidu des choses nécessaires à sa subsistance; à devoir sa nourriture à son industrie, & à se procurer ce dont il avoit besoin, en acquérant par l'expérience la sagacité requise pour y réussir. Il fallut aussi, & je ne doute pas que cela n'ait été, il fallut dis-je, qu'il reçut du Ciel des instructions spéciales, sur diverses choses qui passoient ses connoissances naturelles, & qui alloient lui être nécessaires pour subsister (q). On voit à l'œil par l'histoire de Caïn & d'Abel, que la Providence n'avoit point cessé depuis le péché d'intervenir immédiatement pour l'intérêt des coupables; mais il reste toujours plus qu'apparent, qu'à parler en général, l'homme fut réduit à faire par raison ce que les animaux faisoient par instinct.

Guidé donc par ses propres reflexions, conduit par  
 nicieux. Telles sont les vuës que se propose l'Être infiniment bon quand il en vient à chatier; supposer en lui littéralement de l'emportement ou de la vengeance, ce seroit lui prêter nos vices.

(q) De Grands hommes parmi les Payens ont crû, qu'il falloit nécessairement que la divinité intervint pour qu'on inventat les arts. Je n'alleguerai pour le prouver que le témoignage de Plin, il est bien remarquable, bien digne d'être connu. „ Quod „ si quis, dit-il, illa forte ab homine excogitari potuisse credit, „ ingrâtè Deorum manera intelligit -- Quod certe casu repertum „ sit quis dubitet? -- Hic ergo casus, hic est ille qui plurima in vita „ invenit Deus”. Lib. XXV. cap. 2. 3.



par le bon sens, Adam recueillit en peu d'années le fruit de son industrie; il vécut des productions de ses troupeaux & de ses champs; au moins trouvons nous ses deux fils attachés, l'un à l'agriculture, l'autre à la vie pastorale. „ Abel étoit berger & „ Cain laboureur” (1).

Observons le donc avant d'aller plus loin, c'est du besoin que sont nés les premiers élémens de l'art de conserver la santé. Adam en effet, fut obligé après la perte de sa panacée, d'apprendre l'art dès lors indispensable de cultiver la terre, afin quelle lui donnât des fruits plus propres à le nourrir quelle ne l'auroit fait, si elle les eut produits d'elle même, sans préparation & sans culture.

On objecte à cela ce qui est dit, qu'immédiatement après la chute, Dieu fit à Adam cette déclaration „ Tu mangeras le pain à la Sueur de ton visage”. (2) Mais la réponse est aisée. Le mot de *pain* dans ces paroles, ne signifie pas à la rigueur de la lettre du pain par opposition à tout autre aliment non préparé; car, dans ce qui précède immédiatement, Dieu disoit à notre premier Pere, *tu mangeras l'herbe des champs*. Ainsi, ce mot désigne en général tout aliment propre à la nourriture de l'homme;

(1) Gen. IV. 2.

(2) Gen. III. 19.



me; c'est la signification qu'il a dans l'Oraison Dominicale & en plusieurs autres endroits de l'Écriture (1).

Il n'est pas facile de dire comment il s'est fait dans la suite des tems, que quelques nations aient entièrement perdu la connoissance de l'Agriculture, & pendant plusieurs siècles aient mené une vie sauvage, vivant des fruits grossiers de la terre non cultivée. Je croirois que l'Agriculture fut de tout tems exercée, dans les Champêtres & fertiles régions de la Syrie & de l'Égypte, mais que les hommes qui passèrent les premiers dans la Grèce, soit pour se dérober à l'oppression, soit pour prévenir des peines qu'ils avoient méritées, s'étant trouvés là tout d'un coup dépourvus, de tous les moyens nécessaires à l'exercice de cet art, furent obligés de vivre des productions Spontanées des forets & des campagnes; que leur postérité put oublier jusqu'à l'existence de l'art dont nous parlons, & conséquemment qu'ils purent se persuader dans leur ignorance, & persuader même à tous ceux, qui comme eux ne connoissoient pas l'Histoire des Juifs, que les premières générations de la race humaine, avoient menés par toute la terre un genre de vie aussi grossier

(1) Voy. Gen. XXVIII. 20. XXXIX. 6. XLIII. 32. Exod. II. 20. Prov. XII. 19. XXXI. 27. Lam. de Jer. V. 9.



grossier que celui de leurs Ancêtres ignorans. C'est des Grecs que nous tenons l'Histoire de toutes les anciennes Nations ; il n'est pas étonnant qu'avec elle, ils ayent répandus leurs propres préjugés dans tout l'univers, avant la publication des écrits de Moyse (v).

C'est dans ces préjugés que le Grand Hippocrate enseignoit lui même, „ qu'au commencement du „ monde, l'homme se nourrissoit des mêmes alimens „ que les Brutes ; que de l'usage de ces alimens „ grossiers & indigests, naquirent quantité de maux ; „ & que ce fut pour les prévenir ou pour y remédier, „ que les hommes s'attachèrent peu-à-peu, à „ découvrir & à suivre une manière de vivre nouvelle & mieux adaptée à leur constitution” (x). L'Observation d'Hippocrate étoit juste, par rapport au pays où il vivoit, mais sûrement, ce pere de la médecine aimant la vérité comme il le faisoit, n'auroit jamais enseigné, que tout le genre humain avoit vécu dans une ignorance commune des alimens les plus convenables pour sa conservation, s'il avoit eu le bonheur de connoître les livres du Législateur des Hébreux.

II

(v) Les livres de Moyse n'ont été traduits en Grec, & publiés que du tems de Ptolomée Soter Roi d'Egypte, trois cent ans ou environ avant Jesus Christ. Voy. Prideaux Hist. des Juifs Tom. II. Liv. IX. pag. 341. Edit. d'Amsterd. in 12. 1728.

(x) De Prisc. Medic. pag. 9. Edit. Fresii.



Il est étonnant, que ceux d'entre les écrivains Grecs & Latins, qui ont sçu que les premiers habitans de la terre vivoient plusieurs siècles, ayent pu se persuader, que les hommes d'alors se nourrissoient à la manière des bêtes, & mangeoient les fruits grossiers d'une terre sans culture. De l'aveu d'Hippocrate, & selon toutes les lumières du sens commun, cette façon de vivre eut abrégé leurs jours, loin de les prolonger comme on le prétend.

Il n'y a point de doute, que cette tradition sur la longue durée des jours que couloient les premiers hommes, n'ait été à-peu près générale parmi toutes les nations de l'antiquité. Josephe qui avoit vu en entier tant d'ouvrages, dont il nous reste à peine quelques fragmens, est un bon garand de ce que j'avance. Il nous apprend, que tous les anciens Ecrivains tant Grecs que Barbares étoient persuadés du fait; il ajoute, (y) „ que Manéthon & Bérose, „ dont le premier écrivit l'Histoire d'Egypte, le se- „ cond celle des Chaldéens, ensuite Hesticus & Jérôme d'Egypte, qui ont écrit les Antiquités des „ Phœniciens, conviennent de la longue vie des „ hommes dans ces tems reculés. Hésiode, dit-il encore, Hécatée, Hellanique, Accusilaus, Ephore &

(y) Antiq. Jud. Lib. I. cap. 3.



„ & Nicolas de Damas attestent que les anciens  
 „ ont vécu jusqu'à mille ans”.

Lucrèce (pour citer aussi du moins un Auteur Latin sur cette matière) convient expressement de la longue-vie des premiers habitans de la terre, & dit dans son stile qu'ils étoient durs, parce qu'une terre dure, c'est-à-dire non cultivée les avoit produit (z).

La raison la plus naturelle de cette longue vie, celle qui se présente d'abord à l'esprit, c'est, que les premiers hommes se nourrissoient d'alimens plus salubres que les nôtres. Et effectivement, le pain, le lait, & les fruits de la terre préparés de la manière la plus simple, composoient, avec de l'eau pure pour boisson, tous les repas de la famille d'Adam. Or on ne peut s'empêcher de convenir, que cette manière de se nourrir ne soit la plus saine de toutes, dès qu'on s'y est accoutumé dès l'enfance. L'expérience constante de tous les ages a démontré, qu'il n'en est point de plus propre à prolon-

(z) ---- *tellus quod dura creasset.*

*Nec facile ex æstu, nec frigore quod caperetur.*

*Nec novitate cibi nec labi corporis ulla.*

*Multaque per cælum solis volventia lustra*

*Volgivago vitam tractabant more ferarum.*

Lucret. Lib. V. v. 924. &c.

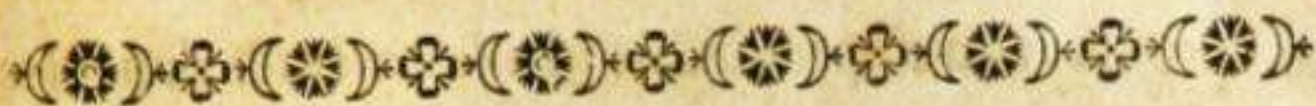


longer la vie (*aa*). Il n'y a aucun lieu de douter, que les premiers descendans d'Adam ne s'accommodassent fort bien de cette diete avant leur transmigration dans les pays maritimes. Peut-être, fut ce du moins tout autant à la simplicité de leur régime, qu'à la force de leur tempérament & à la constitution des saisons, qu'ils durent le privilège extraordinaire d'une si longue vie. Quelques savans ajoutent, qu'avant le déluge, l'usage de la chair & des liqueurs fermentées n'étoit nullement inconnu aux habitans de la terre. C'est une affaire à examiner, nous y reviendrons en tems & lieu.

(*aa*) La chose est démontrée par l'histoire des premiers hermites, qui tout simplement nourris de pain & d'eau, avec un peu de fruit & de salade sans apprêt, vécurent au delà des bornes ordinaires. Gemelli parlant du fameux Aurenzeb, assure, que depuis qu'il eut usurpé la couronne, il ne gouta ni chair, ni poisson, ni liqueurs fortes, & que moyennant ce régime il parvint presque à l'âge de cent ans.







## CHAPITRE II.

*Nourriture des premiers habitans de la Grèce. — Les Arcadiens célèbres entre les bergers. — L'age d'or, & ce qui en faisoit le bonheur. — Les progrès de l'Agriculture parmi les Grecs, source de l'ameilloration de leur diète. — Utilité des arts. — Le pain & le lait nourriture générale & d'une salubrité éprouvée en Europe comme en Asie.*

**N**ous venons de voir qu'en perdant son innocence, Adam perdit le privilège de manger de l'arbre de vie; mais qu'il continua dans l'usage des alimens ordinaires comme auparavant, selon la permission que Dieu lui en avoit donnée, „tu mangeras „ l'herbe des champs” (a). Heureusement sa propre industrie sous la direction de la providence, pourvut suffisamment à ses besoins, en le poussant à s'appliquer à l'agriculture lui & sa famille.

Il n'en fut pas de même des premiers habitans de la Grèce. Sortis des fertiles contrées de l'Asie pour venir s'établir dans ces nouvelles régions, & s'y trouvant dépourvus de tous les instrumens & de tous les secours nécessaires à l'agriculture, ils furent obligés d'y vivre à la manière des brutes, de

(a) Genes. III. 18.



ce que la terre produisoit d'elle même dans les campagnes & dans les forets. C'est de leurs propres historiens que nous tenons le fait, & ce qu'il est bon de remarquer, c'est que quand ils en parlent, on voit qu'ils regardent toujours leurs premiers ancêtres, comme la première génération des humains. Diodore de Sicile (*b*) dit „ que les hommes menotent d'abord une vie sauvage, & qu'ils alloient chaqu'un de leur coté manger sans apprêt dans les champs, les fruits & les herbes qui y naissent sans culture”. *Ælien* assure (*c*) „ que la nourriture des premiers hommes varioit comme les productions de la nature dans les differens climats; que les Arcadiens vivoient de glands, les Argiens de poires, les Athéniens de figues”. &c. *Plutarque* atteste „ que les premiers Argiens établis par *Inachus*, courroient les forets pour y chercher des poires sauvages, afin de s'en nourrir”; (*d*) & *Pline* entre les Auteurs Latins, gémit de la vie sauvage qu'étoient obligés de mener les premiers hommes „ réduits, dit-il, „ à se nourrir de glands”.

Ga-

(*b*) *Bibl. hist. Lib. I. Sect. 8.*      (*c*) *Var. hist. Lib. III. C. 39.*

(*d*) *Ἀχαιοὶ διατροφῆναι λίγυσι.* Le même Auteur nous apprend dans la vie d'*Artaxerxes Longuemain*, bien tard après le tems dont nous parlons, que ce Prince inconsidéré envoya une grande Armée contre les *Cadusiens*, peuple robuste & guerrier, dont le pays inculte, ne produisoit ni bled ni bons fruits, desorte que les habitans n'y vivoient que de poires & de pommes sauvages.



Galien paroît avoir regardé, toutes ces relations comme indubitables, car il assure (e) „ que les glands font une aussi bonne nourriture que plusieurs sortes de grains; que dans les anciens tems on ne vivoit pas d'autres choses, & que les Arcadiens n'eurent pas d'autre aliment que celui-là, long-tems même après qu'on eut vu le reste des Grecs trouver l'usage du pain”.

C'étoit probablement d'Herodote (f) que Galien avoit appris cette particularité; car cet historien rapporte „ qu'après la mort de Licurgue, les Lacédémoniens méditant la conquête de l'Arcadie, l'oracle qu'ils consultèrent leur répondit, qu'ils trouveroient dans ces pays-là des *mangeurs de glands* (g) qui leur résisteroient, & les feroient repentir d'avoir porté les armes contre  
 „ eux,

(e) Gal. de Aliment. facult. Lib. 2. C. 38. Et dans cet endroit sous le nom de glands, il comprend ceux du hêtre comme ceux du chêne.

(f) Clio cap. 66.

(g) Βαλανιφάγοι ἄνδρες. Il semble que les Arcadiens, demeurèrent plus longtems dans leur état naturel que leurs voisins, uniquement parcequ'ils étoient tous bergers. Car dans un peuple de bergers, la propriété des terres ne dûit pas avoir lieu aussitôt que dans une nation appliquée à l'agriculture. C'est ce qui paroît entr'autres par le Chap. XIII. de la Genèse, où il est parlé des peuples du Pays de Canaan, qui permirent à Abraham & à Lot de faire paître leurs troupeaux dans leur contrée, pendant qu'au contraire on voit dans le Chap. XLVII. du même Livre v. 20, que les Egyptiens possédoient leur terre en propriété, jusqu'à ce que par le conseil de Joseph, Pharaon les achetta d'eux.



„ eux, s'ils osoient l'entreprendre; réponse qui  
 „ les fit changer de sentiment”.

Il n'y a qu'une voix parmi les Poètes, comme parmi les Historiens, sur la manière de vivre des premiers habitans de la terre. Hésiode (*b*) chante que les campagnes portoient leurs fruits sans culture & les donnoient en abondance. Associons Ovide (*i*) à Hésiode, & ne multiplions pas les citations. „ Il dit  
 „ que dans les premiers tems, la terre sans être déchirée par la charrue fournissoit toute sorte de fruits,  
 „ & que ses habitans, satisfaits des alimens quelle leur présentoit sans être cultivée, se nourrissoient  
 „ des fruits sauvages ou du gland qui tomboit des chénes”.

Ce sont ces tems néanmoins, que les Philosophes & les Poètes appellent *l'âge d'Or*, & d'où avoient ils pris cette idée? C'étoit sans doute, ou de quelque tradition obscure qui leur étoit parvenue de l'état heureux du premier homme dans le Paradis, ou, de ce qu'ils concevoient que les hommes avoient vécu dans l'innocence, pendant qu'ils vivoient en commun des fruits naturels de la terre, & qu'il n'y  
 avoit

(*b*) Hésiod. Op. & dier. Lib. 1. 117.

(*i*) Contentique cibus nullo cogente creatis,  
 Arbuteos foetus, montanaque fraga legebant,  
 Cornaque & in duris hærentia mora rubetis,  
 Et quæ desiderant patula Jovis arbore glandes. Metam. l. 1. v. 103.



avoit entr'eux ni droits de propriété, ni intérêt personnel qui put y allumer la discorde, y occasionner des disputes, & les pousser à la fraude ou à la violence. Car, comment donner ce beau nom d'âge d'or par préférence à ces premiers siècles, simplement sur la manière de vivre des hommes d'alors, si inférieure à celle des peuples dans les siècles suivans, lorsque les sciences & les Arts eurent perfectionnés leurs connoissances & les eurent rendus plus habiles.

Après cette époque tant vantée, & durant laquelle, quel que fut le bonheur de l'ame, le corps étoit traité avec tant d'indifférence, puisque l'homme n'avoit que le nécessaire pour sa conservation du jour au jour, ce fut par l'invention du labourage, & de l'art d'ensemencer la terre, qu'on s'approcha parmi les Grecs d'une diete plus agréable & plus saine, & qu'on parvint à se faire un fond de provisions assurées pour toutes les saisons de l'année.

Hésiode attribue cette invention à Cères (*k*), par cela même, qu'il avertit le laboureur d'invoquer Jupiter & cette Déesse, avant de commencer son travail dans la saison du labourage. Le Poëte Romain (*l*), lui fait le même honneur, & encore plus

ex-

(*k*) Oper. & dier. Lib. 2. v. 83. (*l*) Ovid. Metam. L. V. 341.



expressément, quand il dit, que Cères enseigna la première l'art de labourer la terre ; & que „ la „ première elle procura aux hommes de riches „ moissons & des fruits plus agréables pour leur „ subsistance”.

Pline attribue non seulement l'invention de la charue, mais encore, celle de moudre le bled & d'en faire du pain à cette même Déesse, & il ajoute, que c'est pour cela qu'on lui rendit les honneurs divins dans l'Attique, en Italie & en Sicile (*m*). Quels honneurs en effet pouvoit on raisonnablement lui rendre, quelle ne meritait pas, s'il étoit vrai qu'on lui dût une invention si heureuse & d'un si grand usage aux mortels !

Quand on considère, que les nations les mieux civilisées d'aujourd'hui vécurent anciennement à la manière des plus sauvages, nous avons bien raison d'exalter le genie & l'industrie que nos Ancêtres ont développé dans l'étude des Sciences & des Arts. Il seroit infini d'étaler tous les fruits que nous en recueillons. Que d'agrémens & d'avantages leur sagacité & leur adresse à cet égard n'ont elles point fait couler jusqu'à nous ! De combien de peines, d'in-

(*m*) Ceres frumenta invenit, cum ante glande vescerentur; eadem molere & conficere in Attica, Italia, & Sicilia; ob id dea Judicata. Hist. nat. Lib. 7. cap. 25.



d'inquiétudes & de travaux ne nous ont ils point delivrés! Et qui pourroit douter, que le magnifique Auteur de la Nature n'ait lui même en grande partie expreffément conduit leur recherche, pour nous affurer ainsi le nécessaire & l'agréable? Moyse ne permet guères d'en douter, quand décrivant la structure du Tabernacle il nous assure, que „ l'Eternel „ avoit mis de la sagesse dans le cœur de tous les hommes „ mes d'Esprit” (n). Les Anciens habitans de l'Italie, sentirent si vivement ce qu'ils devoient à leurs bienfaiteurs à cet égard, qu'ils allèrent jusqu'à des honneurs immortels à Stercutius fils de Faunus, pour avoir enseigné l'art d'améliorer les terres en y mêlant du fumier (o).

Que faut-il de plus, en particulier pour nous faire admirer le génie & la générosité d'Hippocrate. Assés éclairé & bien-faisant pour porter à une si grande perfection, & pour communiquer au genre humain cette science merveilleuse, qui de son tems étoit en quelque sorte renfermée dans sa famille, & dans lui même! Que faut il de plus, pour nous faire adorer la bonté de la providence qui a permis que de nos jours l'art de guerir, porté si près de la

per-

(n) Exode, XXXVI. 1. 2.

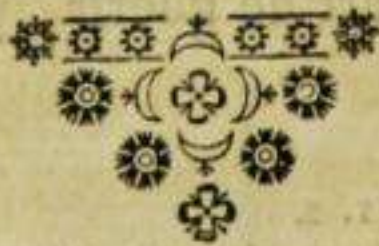
(o) Italia suo regi Stercutio, Fauni filio, ob fimi inventum, immortalitatem tribut. Plin. lib. 17. Cap. 9. Voy. Rollin introd. à l'histoire des Arts & des Sciences.



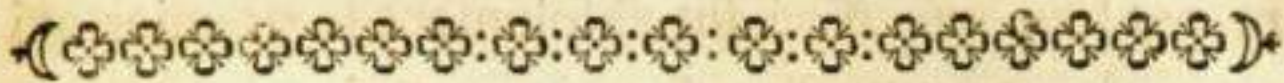
perfection, reçoive incessamment par sa bonté de nouveaux accroissemens.

Pour revenir à la vie pastorale, il y a toute apparence que vers le tems où les Grecs commencèrent de s'appliquer à l'agriculture, ils s'appliquerent aussi aux moyens d'étendre & de faire prospérer leurs troupeaux. On croit que ce furent les Bergers d'Arcadie, qui portèrent de là, dans les autres contrées de la Grèce, leur industrie dans cette branche de la vie champêtre, & qui en retour, remportèrent chez eux l'art de labourer.

Concluons le donc, il est tout à fait probable que le pain, le lait, ainsi que les fruits & les herbes préparés avec la plus grande simplicité, ces alimens si sains & si bienfaisants, furent les premiers qu'Adam & sa famille se procurèrent; les premiers dont leur posterité se servit en Asie, jusqu'à ce que l'on commença à s'y nourrir de la chair des animaux; les premiers que les Grecs employèrent ensuite, dans le tems que les autres hommes en avoient déjà perdus l'usage.







## C H A P I T R E III.

*Permission de manger de la chair, pour la première fois accordée — Difficultés sur ce sujet — Invention du vin & de la bière — Diverses sortes d'alimens dont on fit usage depuis la création jusqu'à Moïse.*

UN premier changement avantageux dans la manière de se nourrir parmi les humains, c'est celui qui y a produit la permission de manger de la Chair. Peut-être leur fut elle accordée à cause de la rareté, & de la détérioration des fruits de la terre, immédiatement après ce grand & terrible bouleversement, qui tint notre globe si longtems & si profondément enséveli sous les eaux du déluge. C'est alors, que Dieu dit à Noé & à sa famille (a)  
 „ Tout ce qui se meut & qui a vie vous fera pour  
 „ Viande, je vous ai donné toutes ces choses comme  
 „ l'herbe verte”. Ce que nous en disons néanmoins n'est pas sans contest. Quelques savans prétendent qu'il avoit déjà été permis à Adam de faire servir les animaux à sa nourriture, ou du moins que sa postérité s'en servit soit de son chef, soit avec la permission de Dieu, long-tems avant le déluge. D'autres au contrai-  
 re

(a) Genes. IX. 3.



re pensent que Noé fut absolument le premier qui obtint cette permission & qui en profita.

Ceux qui pensent qu'Adam mangeoit déjà de la chair, remarquent que Dieu avoit accordé à ce premier homme un *domaine* général (b) sur tous les animaux, ce qui semble à leur avis renfermer la permission de les tuer pour s'en nourrir; permission dont ils croient voir qu'Adam fit usage dans ce qui est dit, que *Dieu lui fit* ainsi qu'à Eve *des robes de peaux* (c) pour se vêtir. Ils ne conçoivent pas par quelle raison, Dieu auroit accordé à l'homme un pouvoir illimité sur les bêtes des champs plutôt après qu'avant le Déluge; ils jugent au contraire, que la chair fournissant une nourriture plus fortifiante que les végétaux, il est probable, que dès le commencement l'usage en fut accordé: Ils insistent sur ce qui est dit; que Dieu fit entrer dans l'Arche de toutes les bêtes nettes sept de chaque espèce, mais des bêtes qui ne sont point nettes une couple seulement; ce qui leur fait présumer, que le surplus dans les premières étoit destiné à la nourriture de Noé & de sa famille pendant leur séjour dans ce vaisseau. Ils observent outre cela, que les passions des hommes qui vécurent avant le déluge annoncent en eux une nourriture tout autrement forte  
que

(b) Gen. I. 28.

(c) Gen. III. 21.



que celle du pain, du lait, de l'eau & des végétaux, & que jamais sans-doute ils n'auroient porté la dépravation aux excès odieux qui déterminèrent le ciel à les détruire, si leur sang n'eut été enflammé par la nourriture succulente de la chair des animaux, & abreuvée de liqueurs spiritueuses; de même à-peu-près qu'on voit les tigres, les lions & généralement les animaux carnaciers, tout autrement robustes & féroces, que ceux qui ne vivent que de l'herbe des champs. Enfin, ils représentent que l'immolation des victimes, dont l'institution fut de la première antiquité, dût naturellement donner lieu à tâter d'abord, & ensuite à manger de la chair préparée pour les sacrifices. L'Odeur de ces viandes, disent-ils, ne pouvoit être désagréable à des gens, dont l'estomac étoit bien conditionné, elle les invitoit à en goûter, & par là sans doute en commença l'usage. Les gens de ce tems là, ajoutent-ils, ne paroissent pas avoir été fort scrupuleux: supposé qu'il ne leur ait manqué qu'une permission pour se satisfaire, il est très apparent qu'ils l'auront prise, & que bientôt la chair des animaux, fera devenue la nourriture générale parmi eux.

Mais ce qu'on vient de lire, n'est pas demeuré sans réplique. Le *domaine* accordé à Adam sur les animaux ne renferme point nécessairement la permis-



fiop de les tuer; il est dur de fonder ce droit sur une expression équivoque. Isaac donna à Jacob le droit de *dominer* sur ses freres (*d*); les Philistins *dominèrent* sur Israël (*e*); s'en fait-il de là, qu'ils eurent le droit de leur oter la vie? La *domination* de l'homme sur les bêtes ne consista sans doute que dans l'usage qu'ils pouvoient faire de leur lait, de leur miel, de leur laine, de leurs plumes &c., & dans les services qu'ils pouvoient tirer d'eux pour le charriage, l'agriculture, & leur propre défense. D'un autre coté, il ne s'en-suit pas de ce que la chair des animaux donne une nourriture plus fortifiante, qu'elle ait dû être permise dès le commencement. Car, dit-on, quoique le sang soit aussi nourrissant que la chair (*f*), il a pourtant été défendu sous peine de mort de s'en nourrir, & cela non seulement à Noé (*g*), mais aux Juifs (*h*) après lui, & aux Etrangers (*i*) qui habitoient parmi eux. Et comme le sang fut défendu partout où la chair fut permise, il paroît que la défense & la permission

(*d*) Gen. XXVII. 29.

(*e*) Jug. XIV. 4.

(*f*) Gallinarum ac columbarum sanguine nonnulli vescuntur maxime altilium, qui suum sanguine haudquaquam est inferior, neque voluptate, neque coctionis facultate, Gal. clas. 2. de aliment. facult. Lib. 3. C. 23. Homerus quoque caprarum sanguinem in cibo jucundum esse non ignoravit. Ibid. Cap. 18.

(*g*) Gen. IX. 4.

(*h*) Levit. XVII. 10.

(*i*) Deut. XII. 23. 24.



mission doivent être de la même datte, d'après le déluge.

L'Argument qu'on prétend tirer, de ce que les habitans du monde avant le déluge dûrent être nourris & abreuvez des alimens & des boiffons les plus fortes, pour se porter aux excès & aux violences qui les déshonorèrent, n'a pas non plus paru concluant. On y a répondu, que les hommes se font corrompus, moins par une suite de la manière de se nourrir, que manque d'ordre & de discipline; que des gens d'une constitution saine & vigoureuse, tels qu'ils étoient surement, ne pouvoient que devenir les plus méchants & les plus barbares des hommes, dès-la, qu'ils perdoient de vue les loix humaines & divines, qu'els que fussent d'ailleurs, les alimens dont ils se nourrissoient; que réellement & de fait, les Nations de la terre les plus portées à la débauche, à la rapine, au meurtre, sont aujourd'hui les plus frugales & s'interdisent le vin par religion, comme on le voit entr'autres en Barbarie & chez les féroces Arabes; que dans la Grande Bretagne même & dans l'Islande, ceux qui ne vivent que de lait, de pain, de fromage, de choux, de patattes, ne sont peut-être pas moins disposés au vol & à la violence; que les gens de leur ordre, qui peuvent quand il leur plait manger



de la viande & boire du vin. Le taureau indompté qu'on voit brouter l'herbe, n'est pas moins furieux que le lion, auquel les animaux qui tombent sous sa griffe servent de nourriture, & tous les jours les oiseaux qui ne vivent que de grains s'attaquent, se combattent, se déchirent les uns les autres avec une animosité étonnante.

Enfin, il est naturel d'insister sur l'autorité de Moïse. Ne connoissant l'état des hommes antérieurs au déluge, que par ce que Moïse nous en apprend, nous devons nous en tenir à ce qu'il en dit. Puis donc qu'en deux occasions différentes, il témoigne que les végétaux furent donnés pour nourriture à ces premiers habitans de la terre; puisque c'est de lui que nous tenons, qu'immédiatement après le déluge, l'usage de la viande leur fut accordé, on ne sauroit prétendre le contraire, sans se donner pour mieux instruit de l'histoire des premiers âges, que ne le fut cet historien du peuple de Dieu. D'ailleurs, que signifieroit la permission si positivement accordée au Patriarche Noé, d'abord après le déluge, de manger de la viande des animaux, *comme* il avoit mangé l'herbe verte (*k*), si déjà avant le déluge & depuis Adam, il eut été licite d'en manger?

Que

(\*) Gen. IX. 3.



Que dire d'ailleurs, du concert avec lequel les historiens (*l*), les médecins (*m*), les philosophes (*n*) les plus célèbres de l'antiquité, attestent unanimément que dans les premiers âges du monde on ne se nourrissoit point de chair ?

Et pour ce qui regarde enfin le premier essai qui se fit, d'approprier à la nourriture des humains la chair des animaux, c'est à dire, des créatures qui leur ressembloit le plus, ne peut on point dire, que ce fut le désir le plus cruel & le plus féroce, qui put monter au cœur humain ? qu'il n'y avoit qu'une permission formellement émanée du Ciel, qui put enhardir à une pareille expérience, ou la justifier, sans que jamais la faim la plus pressante, ou l'attrait de l'odeur la plus tentative parmi les apprêts des Sacrifices, suffit pour y déterminer ?

Une autre grand changement dans la manière de se nourrir, ce fut l'invention du vin, liqueur si digne de l'éloge qu'en faisoit Plutarque (*o*), quand il l'appelloit „ la plus noble de toutes les liqueurs, la „ plus

(*l*) Moyse, Sanchoniaton, Diodore de Sicile.

(*m*) Hippocrate, Galien.

(*n*) Pythagore, Empédocle, Platon Lib. 6. de republica. Porphyr. de abstin. ab esu animalium; Plutarch. de esu carniū, voy. aussi Diog. Laërce de vit. Philosoph. „ Enimvero, dit Pline, rerum „ omnium parens nullum animal ad hoc tantum ut pasceretur, aut „ alia satiaret, nasci voluit". Nat. hist. Lib. 21. Cap. 13.

(*o*) Præcept. de sanit. tuend.



„ plus agréable médecine, & ce qui entre de plus  
 „ délicieux dans l'estomac (p)”. „ Noé laboureur de  
 „ la terre commença de planter la vigne, & il en but  
 „ du vin & s'enivra” (q). Le vertueux Patriarche igno-  
 roit les qualités de cette nouvelle boisson, & la justice  
 vouloit, aussi bien que l'humanité, qu'il en fit l'essai  
 sur soi même avant que de la recommander à sa fa-  
 mille. Mais il lui arriva ce qu'ont éprouvés si sou-  
 vent depuis, des milliers de curieux, qui dans la re-  
 cherche des secrets de la nature se sont généreuse-  
 ment exposés pour le bien public; il paya sa curio-  
 sité de la perte momentanée de sa raison. Il est à  
 croire que Noé avoit d'abord goûté des raisins à la  
 grappe, qu'il ne leur avoit trouvé aucune chaleur  
 nuisible, & jusqu'à ce que l'expérience l'eut instruit,  
 il n'étoit pas possible qu'il fut, que la fermentation  
 donne aux liqueurs la vertu d'ennivrer, quelle met  
 dans

(p) Aretée médecin du premier ordre parmi les Anciens, célé-  
 bre aussi les vertus du vin contre divers maux. Voici ses pro-  
 pres paroles selon l'élégante traduction du célèbre Docteur Wig-  
 gan. De morb. acut. curat. Lib. 1. cap. 1. „ Sed quum metus sit,  
 „ ne in vaporem humiditatemque homo dissolvatur, unicum sub-  
 „ sidium vinum est: celeriter enim substantiam alendo instaurat,  
 „ & quoquo versus ad extremitates usque permeat, robori appo-  
 „ nit robur, & spiritum torpentem expergeficit, frigiditatem ca-  
 „ lore temperat, laxantem madorem astringit, extrorsum erum-  
 „ pentia atque diffuentia coercet, olfactu suavi delectat, vires de-  
 „ mum fulcire ad vitam prorogandam potest.

(q) Gen. IX. 20. 21.



dans le jus de la treille quelque chose de spiritueux qui n'y étoit point auparavant.

On croit que la biere fut inventée peu de tems après le vin. Herodote assure, que dans les provinces de l'Egypte fertiles en bled & destituées de vignes, le peuple buvoit une sorte de *vin fait avec de l'orge* (r). Peut-être est-ce la *biere* (s) qui en quelques endroits du Vieux Testament est désignée par cette liqueur forte, à laquelle nos versions ont donné le nom de *Cervoise* (t).

Voici donc en deux mots, l'ordre & la marche, si j'ose ainsi dire, des alimens que les hommes se font appropriés dans les différens périodes depuis la création du monde jusqu'à Moyse; en voici la Chronologie. Ce sont les fruits, les semences, les plantes, le pain, le lait, le poisson, la viande, le vin, & la biere, à quoi l'on doit ajouter le beure, le miel, l'huile d'olive, les œufs & le fromage. Nous suivrions volontiers cette histoire des alimens & de leur multiplication graduelle d'âge en âge, mais ce seroit s'engager dans un champ trop vaste. Pour

(r) οἶνω ἐκ κριθῶν πεποιημένω. Euterpe. sect. 77.

(s) On n'avoit l'usage des liqueurs fortes dans aucun pays du monde connu aux Européens, plusieurs siècles après Moyse, & les autres auteurs du Vieux Testament.

(t) Levit. X. 9. Nomb. VI. 3. 1 Sam. I. 15. Mich. II. 11.



y suppléer en quelque sorte, je vais indiquer les principaux Auteurs qui ont écrit sur la matière.



#### CHAPITRE IV.

*Des Auteurs qui ont écrit sur les Alimens.*

**L**A nécessité de la nourriture, qui en conservant la vie humaine, contribue à rétablir la santé & à procurer tant de sentimens agréables, a porté de savans hommes dans tous les âges & dans toutes les nations à en faire l'objet de leur étude, afin de donner au public les directions les plus sages qu'il seroit possible, pour faire le choix le plus convenable d'alimens selon les différentes circonstances de la vie. L'imagination étonnée ne sauroit saisir la prodigieuse variété d'animaux, & de végétaux, que la munificence du Créateur a préparé sur la terre & dans les eaux pour l'usage de l'homme. Moyse (a) est le premier qui sur cette immense provision, choisit avec beaucoup de sagesse pour la nourriture des Juifs, un certain nombre d'animaux, en même tems qu'il leur appropria les végétaux qui leur

(a) Moyse selon les calculs du savant Mr. Shuckford naquit l'an du monde 2433. Hist. du monde Tom. II. Liv. 9. p. 318.



leur convenoient le mieux. Et il se trouve que ces mêmes végétaux & animaux, ont fait l'ingrédient principal de la nourriture usitée parmi toutes les autres nations. Je veux parler du pain, du vin, du lait & du miel, des quadrupèdes qui ont la corne du pied divisée & qui ruminent, de tous les oiseaux à l'exception d'un petit nombre, & de tous les poissons à écailles & à nageoires.

De Moÿse, nous sommes obligés de faire un saut considérable pour arriver à HIPPOCRATE (*b*), qui vécut plus de onze cent ans, après le législateur des Hébreux. Il a décrit les qualités qui rendent diverses sortes d'alimens préférables à d'autres pour la santé, & donné (sur tout dans les maladies aiguës) des règles de diete, qui, encore aujourd'hui sont ce que nous avons de meilleur.

CORNELIUS CELSUS vient après Hippocrate. Il florissoit sous l'empire de Tibère, & depuis le commencement du dixhuitième chapitre de son second livre jusqu'à la fin, il a traité le même sujet, très brièvement à la vérité, mais avec la précision & l'élégance qui lui sont propres.

XENOCRATE vivoit sous le même Empereur; on

a

(*b*) Le Savant Prideaux dit qu'Hippocrate florissoit durant la guerre du Péloponèse. Hist. des Juifs. Tom. II. Liv. 6. p. 370. C'est à dire, selon Mr. Shuckford l'an du Monde 3570. *ibid.* p. 349.



a de lui un traité sur les poissons dont Galien faisoit cas, & que Photius a indiqué dans son recueil, mais je ne saurois dire, qu'il puisse actuellement être d'un fort grand usage.

DIOSCORIDE, qui à en juger par la manière dont il parle au commencement de son ouvrage, avoit été médecin dans les armées Romaines (c), du tems de Néron, a répandu ses observations sur divers alimens, dans ses différens écrits sur la matière de la médecine, & s'y est particulièrement étendu dans son second & dans son cinquième livre.

CÆLIUS APICIUS (d), écrivit vers le regne de Trajan, dix livres sur l'art de la Cuisine. Je ne rechercherai point, si sa manière de préparer les alimens plut beaucoup à ses contemporains, mais ce que j'ose bien dire, c'est que ses plats n'étoient pas faits pour leur santé. Entr'autres raffinemens, il avoit tout à fait altéré cette tisanne si simple & si saine, qu'Hippocrate avoit ordonné, en y faisant entrer la graisse de cochon, l'anet, la fariette, le coriandre, les vesses, les pois, les bettes, le fenouil & les mauves (e).

GA-

(c) *Nosti nostram militarem vitam.*

(d) Il ne faut pas confondre cet Apicius avec un fameux Epicurien de même nom, dont Plinè & Athenée racontent des choses si extraordinaires.

(e) *De re culinar. Lib. 4. Cap. 4.*



GALIEN fuit Apicius. Il floriffoit fous Marc Aurele Antonin. Il a donné dans fes livres fur la nature des alimens, & dans quelques autres traités, de fi faines idées fur les différentes chofes dont on fe nourriffoit de fon tems, ainfi que fur leurs effets par rapport aux différentes constitutions, qu'on peut regarder fes écrits comme la bafe & le modèle de tous ceux qui ont paru depuis fur le même fujet.

Après lui ORIBASE, Archiatre ou grand Médecin de Julien furnommé l'Apoftat, confacra à ce qui regarde les alimens tout le quatrième livre de fa Synopfe, trois livres de fes Recueils, & plusieurs chapitres de fes Directions à Eunapius.

AËTIUS, qui vecut à la fin du cinquième fiécle traite le même fujet, dans le fecond livre de fon premier Quaternion.

PAUL ÆGINETE, Auteur du feptième fiécle, donna fon Epitome fur la nature des alimens, dans le premier livre de fes œuvres, depuis le chapitre feptante trois jufqu'au quatre vingt dixième inclufivement.

SIMEON SETHI, Copifte de Michel Pfellus vecut dans le onfième fiécle fous le regne de Michel Ducas, & dédia à cet Empereur un traité fur la même matière.

Enfin ACTUARIUS, le dernier des Grecs qui pratiqua la Médecine avec réputation à Constantinople  
dans



dans le treizième siècle, a de même touché ce sujet quoique fort superficiellement.

Parmi les Arabes, ISAAC ISRAËLITE fils adoptif de Salomon Roi d'Arabie, (cet Auteur illustre qu'a commenté Petrus Hispanus, élevé depuis au Pontificat sous le nom de Jean XXI) SERAPION, RHASSES, AVICENNE & AVERROËS se sont aussi exercés sur la nature des alimens.

Plusieurs Auteurs Italiens, François & Allemans ont fourni la même carrière, ARNOLD DE VILLENEUVE, MICHEL SAVONAROLE, CHARLES ETIENNE, LOUIS NONNIUS, PIERRE CASTELLAN, &c. Ce même sujet a occupé les vers de l'Ecole de SALERNE, & la muse de CASTOR DURANTE. J'oubliais presque AUSONNE, dont la plume élégante a si bien décrit dans sa Moselle quelques fortes de poissons.

Trois liqueurs étrangères mais fort à la mode parmi nous, le thé, le café & le chocolat, ont aussi fait l'objet des traités de plusieurs Auteurs, de même que le tabac qui a tant d'influence sur la santé. Le Roi JAQUES I, SIMON PAULI & JEAN NEANDER de Breme, ont écrit sur le tabac; le Docteur CHUB de Waarwick sur le chocolat; le savant SHORT de Scheffield & quelques autres sur le thé.

Abrégeons cette liste, & contentons nous d'indiquer en finissant les principaux Auteurs, ceux dont



les ouvrages semblent avoir épuisé tout ce qui concerne cette branche de nos connoissances. Je mets en ce nombre GALIEN, JEAN BRUYERINUS, CAMPEGIUS (*f*), JULIUS ALEXANDRINUS (*g*), MELCHIOR SEBIZIUS, (*h*) MOUFFET, dans son traité intitulé *soin de la santé, ou règle sur la nature des divers alimens dont on se sert dans la Grande Bretagne & sur la manière de les préparer*; ouvrage amplifié par le fameux CHRISTOFLE BENNET Auteur du *Theatrum Tabidorum*: Ou si l'on veut s'en tenir au plus court, au plus utile, au plus agréable de nos Ecrivains sur ce sujet, qu'on lise l'excellent essai de notre savant & ingénieux Docteur ARBUTHNOT sur *la nature & le choix des alimens*.

Je m'arrête ici. Des six choses nécessaires à la vie animale, la nourriture est la seule qui ait été connue dès les premiers âges du monde. On vient de voir, à quel degré de perfection elle a été portée avec le tems par l'industrie humaine. A présent il faut examiner, comment on a perfectionné de même les cinq autres, & rechercher pour cet effet quels ont été les premiers élémens & les progrès successifs dans l'art soit de rétablir, soit surtout de conserver la santé parmi les hommes.

CHA-

(*f*) De re cibaria.

(*g*) Salubrium sive de Sanitate tuenda.

(*h*) De alimentorum facultatibus.





## C H A P I T R E V.

*La nécessité a été la mere des diverses branches de la Médecine — Commencement de cet art parmi les Babiloniens & les autres Nations — Méthode des Egyptiens pour conserver la santé — Premiers exemples des attentions pour la santé des vieillards — Pythagore avant tous, recommande la tempérance & la modération comme des moyens essentiels pour la santé — Hérodicus inventeur de la Gymnastique médicale — Critique absurde que Platon fait de cette invention — Ce n'est point d'Herodicus que sont les trois livres de la diete, qui se trouvent parmi les ouvrages d'Hippocrate.*

C'est l'opinion d'Hippocrate, qu'on doit également à la nécessité, l'art de préserver la santé & celui de la rétablir. Par rapport au premier, il observe spécialement (a), „ que les maladies qui „ naquirent des alimens grossiers, dont les hommes „ firent d'abord usage, les obligèrent à rechercher „ les meilleures méthodes de se servir du grain „ pour

(a) De prisc. med. Sect. I. pag. 9. l. 37. edit. Fœsli,



„ pour faire du pain , & de préparer les autres vé-  
 „ gétales de la façon la plus avantageuse à leur  
 „ fanté”. Et par rapport à l'autre , „ une des cau-  
 „ ses , dit-il , qui les obligea d'étudier l'art de réta-  
 „ blir la fanté , c'est qu'ils furent frappés de la dif-  
 „ férence des alimens qui convenoient aux mala-  
 „ des , d'avec ceux dont se nourrissoient ceux qui se  
 „ portoient bien”. Ils voyoient tous les jours ( *b* ) ,  
 que les alimens propres aux gens robustes nuisoient  
 aux personnes foibles , & de là il étoit tout naturel  
 qu'ils prescrivissent un différent régime , soit pour  
 le rétablissement des malades , soit pour la conserva-  
 tion de l'état heureux de ceux qui jouissoient d'une  
 bonne fanté.

Mais pour donner des règles la-dessus , il falloit du  
 tems & de l'expérience , & en effet , on y en a mis  
 beaucoup. } L'origine de la Médecine est très an-  
 cienne ( *c* ) , mais ses progrès ont été fort lents , &  
 bien des siècles se sont écoulés , avant qu'elle ait  
 pu mériter le beau nom de Science. Hérodote ( *d* )  
 nous apprend , que les Babiloniens s'obligeoient par  
 une

( *b* ) Ibid. pag. 9. l. 13.

( *c* ) Medicina quondam paucarum fuit scientia herbarum , quibus  
 susteretur fluens sanguis , vulnera coirent : paulatim deinde in hanc  
 pervenit tam multiplicem varietatem. -- Non minus quam cæteræ ar-  
 tes , quarum in processu subtilitas crevit. Senec. epist. 95.

( *d* ) Clio cap. 197.



une loi expresse, à porter leurs malades dans les rues & dans les places publiques, & de prier tous les passans de vouloir dire si jamais ils avoient vu quelqu'un atteint des maux qui les tourmentoient, & s'ils favoient quels remèdes on avoit employé pour les guérir. La loi étoit *très sage*, c'est l'expression de l'historien, c'étoit un des meilleurs moyens pour parvenir aux connoissances qu'on cherchoit, mais peu à peu & fort à la longue. Rien de mieux pour acquérir de l'expérience & pour porter insensiblement à sa maturité un art qui ne faisoit que d'éclorre. Hippocrate paroît en avoir jugé de la sorte. On fait, que dans le petit traité qu'il a intitulé ses *Préceptes*, il avertit les Médecins, de ne jamais regarder comme au dessous d'eux, d'interroger les personnes du commun, sur la manière dont elles ont été guéries de leurs maux, & il ajoute „ qu'il est „ persuadé que c'est de la sorte, que l'Art de la Médecine s'est originairement formé”. Strabon (*e*) atteste, que les Egyptiens & les Portugais imitèrent les Babiloniens, & furent comme eux dans l'usage d'exposer leurs malades aux yeux des passans, pour demander à ceux-ci, des conseils & des remèdes.

Cette

(*e*) Géograph. Lib. 14. p. 972. edit. Wolters.



Cette loi des Babiloniens & des Egyptiens, produisit une autre coutume, qui ouvrit à la médecine une vaste source de connoissances. Quand par quelque cure extraordinaire on avoit guéri une personne de distinction, elle ne manquoit point, animée sans doute par la reconnoissance & l'amour du bien public, d'ériger à ses fraix une colonne, ou de faire placer dans quelqu'un des temples d'Esculape, un tableau où se lisoit en gros caractères, les remèdes qu'on avoit employé pour son rétablissement. Si l'on en croit Strabon (*f*), c'étoit dans ces inscriptions, dont se trouvoit rempli le fameux temple qu'Esculape avoit à Cos, qu'Hippocrate avoit puisé en grande partie les sublimes connoissances qui l'ont immortalisé. Il y avoit des écritaux semblables dans le temple d'Isis. Tibulle (*g*), y fait une allusion manifeste, & Mercurialis (*b*) nous apprend, qu'on voioit à Rome dans le Palais Maffei, une de ces tables de marbre qui avoit été tirée du temple d'Esculape dans l'Isle du Tibre.

Pour ce qui est de la branche de la médecine, qui consiste dans les moyens de conserver la santé,

(*f*) Narrant Hippocratem e dedicatis ibi curationibus, exquisisse ea quæ ad victus rationem spectant. Ibid.

(*g*) Nunc Dea, nunc succurre mihi, nam posse mederi  
Pieta docet templis multa tabella tuis. Lib. 1. eleg. 3. v. 27,

(*b*) De arte gymnast. Lib. 1. Cap. 1.



té, on n'y avoit pas fait des progrès plus considérables, au moins qui soient venus à notre connoissance; que dans l'Art de guérir les maladies, jusqu'au tems d'Hippocrate. Il est vrai que dans une première vüe, Diodore de Sicile (*i*) semble donner une idée favorable de l'ancienne médecine des Egyptiens, quand il assure qu'en Egypte les Médecins étoient gagés du Public & obligés d'exercer la médecine, selon les règles qui leur avoient été transmises par le plus grand nombre & les plus illustres de leurs anciens maitres; que s'ils ne pouvoient sauver le malade en suivant cette méthode qu'ils trouvoient écrite dans les livres sacrés, on ne leur imputoit rien, au lieu que s'ils s'en étoient écartés ils étoient punis de mort. Mais quand on examine les échantillons des préceptes pour conserver la santé, que cet Historien nous a conservés, on est tout consolé de la perte de ces livres. „ Ils pré-  
 „ venoient les maladies, dit-il, par des lavemens,  
 „ des purgatifs, des vomitifs, & une entière ab-  
 „ stinence de toute nourriture pendant quelques  
 „ jours consécutifs, si non tous les trois ou quatre  
 „ jours”. La raison qu'ils rendoient, selon Diodore, de cette méthode singulière, ne donne pas de  
 plus

(*i*) Bibl. hist. Lib. 1. pag. 92. ed. Weffeling.



plus grandes idées de leur savoir. „ Ils croioient, „ dit-il (*k*), que toute nourriture contient un flu- „ perflu, dont s'engendrent les maladies”, & qu'ain- „ si tout ce qui tend a évacuer le corps, est le moyen le plus sur d'entretenir ou de ramener la fanté. He- „ rodote atteste aussi que les Egyptiens s'y prenoient de la sorte, quoique pas si ordinairement. „ Ils se „ purgent, dit-il (*l*), ou bien ils prennent des vo- „ mitifs trois fois par mois pour conserver leur „ fanté, dans la persuasion que toutes les maladies „ sont causées par les alimens dont on se nourrit”.

Pour se former quelque idée, & porter un juge- „ ment raisonné, de la manière d'ont on s'y prenoit „ parmi les plus anciens Peuples, quand on vouloit „ guérir les maladies, il faut, en recueillant les frag- „ mens épars qui se trouvent répandus sur ce sujet „ dans les Ecrivains de l'antiquité, il faut, dis-je, „ soigneusement distinguer quatre périodes dans la „ vie humaine, selon lesquels les efforts de la méde- „ cine doivent nécessairement varier, & ces périodes „ sont, l'enfance, l'adolescence, l'age viril, & la „ vieillesse. Il est vrai, qu'anciennement les peres „ prenoient les mêmes soins de leurs enfans que d'eux „ mêmes, mais ces soins ne s'étendoient pas plus loin „ qu'a

(*k*) Ibid.(*l*) Euterpe. Sect. 77.



qu'a veiller chaque jour à leur subsistance, soit en les habillant, soit en les nourrissant comme ils pouvoient, ce qui proprement n'appartient pas à l'art de préserver la santé. Et, des quatre périodes de la vie que je viens d'indiquer, la Gérocomie, ou le soin de la vieillesse est le seul, si je ne me trompe, dont on prit quelque connoissance avant le tems de Pythagore.

Le plus ancien exemple de Gérocomie (*m*) que l'on ait, c'est le soin que les serviteurs du Roi David prirent de lui, l'orsque devenu vieux & entièrement cassé, ils amenèrent une jeune fille d'une santé parfaite pour la faire coucher avec lui (*n*), afin de le réchauffer & de le ranimer, usage, qui renfermé dans les bornes que la décence & la vertu prescrivent, est justifié par l'approbation de Galien (*o*), de Paul Æginete (*p*),  
du

(*m*) Il est vrai que bien longtems avant David, il est parlé dans le chap. 27. de la Genèse, des *viandes d'appetit* qu'on appretoit pour soutenir Isaac dans son extrême vieillesse, & qu'on lui présentoit avec du pain & du vin; mais c'étoit moins à titre de remède, que pour le regaler & le fortifier par un bon repas.

(*n*) I Rois I. 1.

(*o*) „ Rien ne contribue d'avantage à la bonne digestion, que „ l'application immédiate du corps d'une personne bien saine „ ne à l'estomac“. Meth. med. Lib. 7. cap. 7. & de simpl. med. facult. Lib. 5. cap. 6.

(*p*) „ Il est très-difficile de rétablir quelqu'un, qui est tout à la „ fois refroidi & desséché; mais en pareil cas, un des meilleurs „ remèdes, c'est de faire reposer sur l'estomac du malade, un en- „ fant bien sain & dodu. Lib. 1. cap. 72.



du Lord Verulam (q) & de Boerhave (r).

Homere, que Pline (s) appelle si justement „ la source des idées sublimes”, & qui en tant d'endroits de ses poëmes a parlé si honorablement des Médecins, est après l'écriture, l'auteur le plus ancien, qui ait dit quelque chose de la Gérocomie. C'est dans l'endroit de l'Odyssée, ou Virgile recommande à son Pere Laërte, „ le bain, une bonne „ nourriture & un doux sommeil, ajoutant, que c'est „ la l'usage des vieillards (t). Le conseil, dit „ Galien, étoit excellent, rien ne convient mieux „ aux vieillards que de prendre du repos après le „ bain & le repas. Etants naturellement froids & „ secs, il importe de les réchauffer, & de les hu- „ mecter, & rien n'y est plus propre que ces „ moyens”.

En général, pour conserver la santé dans tous les périodes de la vie, on ne trouve pas grand chose  
dans

(q) Verulam produit des preuves historiques du bon effet des fomentations d'animaux vivans, Hist. vit. & mort. p. 300. edit. 8.

(r) Boerhave racontoit souvent à ses disciples, qu'un vieux Prince d'Allemagne, se trouvant extrêmement infirme & affoibli, on lui conseilla de coucher entre deux jeunes filles, également sages & aimables, ce qui produisit en peu de tems un si bon effet sur sa santé, qu'on jugea à propos de faire cesser le remède.

(s) Ingeniorum fons Homerus. Hist. Nat. Lib. 17. cap. 5, & plus bas, Homerus quidem doctrinarum & antiquitatis parens, Lib. 25. cap. 2.

(t) Homer. Odyf. Lib. ult. v. 253.



dans les plus anciens écrivains. Moyse (v) flétrit la gourmandise & l'ivrognerie comme des excès dignes de punition. Salomon (x) dit, que l'intempérance *mort comme un serpent & pique comme un basilic*. Homere (y) élève sa voix contre l'excès du vin, mais Pythagore de Samos (z), paroît avoir été le premier qui ait recommandé la tempérance & une modération constante, comme essentielles à la santé. Il appelle l'ivrognerie l'ennemi de l'homme, & il soutient que toute personne qui fait quelque cas de sa santé, ne se permettra jamais le moindre excès, ni dans le travail, ni dans la diete, ni dans l'usage des femmes. Jamblique ajoute (a) à ce témoignage, que nous tenons de Diogène Laërce, que les disciples de Pythagore faisoient usage du bain & de l'onction, & avoient grand soin de se porter à tous les exercices les plus propres à augmenter la force du corps. Mais je crains qu'en cet endroit, Jamblique n'ait confondu Pythagore le philosophe, avec un autre Pythagore qui

(v) Deut. XXI. 20.

(x) Prov. XXIII. 32.

(y) Odyss. Lib. 21. v. 293.

(z) Diog. Laërt. in vit. Pythag. edit. menag. segm. 9. Dans ce passage, ou je me trompe fort, ou tout bon médecin adoptera la correction de Meric. Casaub. qui a conservé dans l'original le mot *πόνον*, qu'Isaac Casaubon avoit changé, & souscrita à l'addition faite par Hen. Etienne.

(a) De vita Pythag. cap. 21.



qui dressoit des Athletes, & qui au rapport de Pline, fut le premier à nourrir de viande ses élèves, qu'il menoit ensuite au combats sans la moindre inquiétude pour leur santé (b).

Après Pythagore, Iccus (c) Médecin de Tarente, joignit la nécessité de l'exercice à celle de la tempérance pour conserver la santé, & il se rendit lui même si célèbre par sa sobriété, qu'on disoit en proverbe, un repas d'Iccus, pour dire un repas frugal & où il n'y a rien de superflu.

Il est pourtant vrai, que c'est à Herodicus, l'un des maîtres d'Hippocrate, qu'on attribue la médecine gymnastique, c'est à dire, l'art de conserver la santé & de prolonger la vie par un exercice & une diete convenables, en quoi il réussit si bien, que Platon lui en fait un crime. On trouvera sans doute singulier d'entendre ce Philosophe condamner Iccus, d'avoir prolongé les jours d'une multitude de personnes délicates & infirmes; mais on doit savoir que dans l'idée d'une république, au bien de laquelle tous les membres doivent contribuer, il croioit plus avantageux au public, de laisser mourir les personnes dont la santé étoit chancelante, que de les conserver. Laissons parler Platon lui même.

(b) Hist. Nat. Lib. 23. cap. 7.

(c) Steph. Byzanth. urbib. in voce Taras.



me. „ Herodicus, dit-il, étoit à la tête d'une A-  
 „ cadémie où l'on enseignoit à la jeunesse divers  
 „ exercices, & quoique très valétudinaire, il vint  
 „ à bout d'associer si utilement l'exercice, aux au-  
 „ tres précautions de la médecine, que malgré sa  
 „ constitution cacochyme, il ne succomba point à  
 „ ses maux, mais traina plusieurs années une vie  
 „ toujours mourante jusqu'à la vieillesse, & ren-  
 „ dit ce mauvais service à plusieurs personnes  
 „ aussi infirmes que lui". C'étoit le principe de  
 Platon, qu'une constitution foible est un obstacle à  
 la vertu, parceque dans cet état les gens s'imagi-  
 nant qu'ils sont toujours malades ne pensent qu'à  
 étayer leur santé, & c'est pour cela continue-t-il,  
 „ qu'Esculape n'a transmis à la postérité ses décou-  
 „ vertes, que pour le bien des personnes sobres  
 „ & d'un bon tempérament. Il favoit qu'il  
 „ n'auroit fait que prolonger inhumainement de  
 „ mauvais jours à des Peres & à des Meres caco-  
 „ chymes, seulement pour faire à des Enfans le  
 „ triste présent d'une vie aussi inutile que la leur.  
 „ En un mot il étoit dans l'idée, que lorsqu'on  
 „ est hors d'état de s'acquiter médiocrement bien  
 „ des fonctions de la société civile, il n'est plus à  
 „ propos, ni pour soi, ni pour elle, que l'on con-  
 „ tinue de vivre, fut-on aussi riche que Midas".  
 Quelles idées! Qui est-ce qui dans ces principes  
 de



de Platon, oseroit blâmer les Hotentots (*d*), de l'usage barbare où ils font, de conduire leurs parens dans les forets, & de les y laisser périr, dès que par leur grand âge ils font hors d'état de pourvoir par eux mêmes à leur subsistance? Il faudroit au contraire en leur applaudissant, approuver par cela même la coutume de ces anciens Indiens, qu'Herodote appelle Padæens (*e*), & desquels il rapporte,

„ qu'aussi-tôt que quelqu'un d'entreux, homme  
 „ ou femme étoit tombé malade, si c'étoit un  
 „ homme, ses meilleurs amis le tuoient, de peur  
 „ disoient-ils, que la maladie ne corrompit sa chair;  
 „ & qu'encore que celui qu'on croioit malade ne  
 „ le fut point, ils ne laissoient pas dans leur per-  
 „ suasion, de lui oter la vie & de le manger...  
 „ D'où il arrivoit, que dès que quelqu'un d'en-  
 „ tr'eux se sentoit malade, il se retiroit à l'écart  
 „ dans un lieu désert, où il pleuroit tout seul, sans  
 „ que personne prit soin de lui, soit qu'il vecut,  
 „ soit qu'il mourut”.

C'est un malheur sans doute, que d'être d'une foible constitution; mais tous ceux qui sont dans le cas, sont ils donc nécessairement inutiles? Ne voit-on pas souvent que l'esprit en eux plus privilégié  
 que

(*d*) Voyez Kolben hist. du Cap de Bonne Espérance.

(*e*) Thalia cap. 99.



que le corps, les met en état de rendre au public les plus grands services; quoique d'ailleurs incapables de tout travail corporel? Quelle satisfaction ne perdroit-on pas, quelle douceur, si par système on laissoit périr sans compassion les malheureux qui ne peuvent se soutenir sans secours? D'ailleurs que de ressources ne trouve-t-on point dans tous les climats, contre les légères incommodités des divers âges! Et combien de gens qui après en avoir été guéris font devenus les bienfaiteurs, & l'ornement de leur patrie!

Qu'on me permette là dessus une réflexion d'un autre genre. Quand je vois qu'un Platon, qui après Socrate, fut la gloire du monde Payen, n'a pu s'empêcher avec toute la pénétration de son esprit, & toute la droiture de ses intentions de donner dans de tels écarts, & dans d'autres encore plus absurdes (*f*), je ne  
peux

(*f*) Je veux parler ici principalement de la honteuse licence que Platon accordoit aux personnes des deux sexes à un certain âge. Voici ce qu'il en dit. Afin qu'on ne m'accuse pas de le taxer injustement, je vais le faire parler selon la traduction de des Serres. „ Quando igitur jam mulieres & viri ætatem generationi „ aptam egressi fuerint, licere viris dicemus cuicumque voluerint præterquam filiæ & matri & filiarum filiabus commiseri; „ licere & mulieribus cum quolibet copulari, præterquam filio „ atque patre ac superioribus & inferioribus eorundem”. De republ. Lib. 5. pag. 461. Tom. 2. Les Stoïciens n'étoient pas plus délicats. „ Placet item illis uxores quoque communes esse inter „ sapientes, ut quilibet illi congreuiatur quæ sibi occurrit”. Laërt. vit. Zen. Sect. 131. On prétendoit de même au Portique, dont



peux m'empêcher de bénir avec une vive gratitude le divin Auteur du Christianisme, de ce qu'il a rendu le chemin de la vertu si facile & si lumineux, que les plus aveugles même ne fauroient s'y écarter jusqu'à ce point là.

Mais revenons à notre sujet ; longtems avant Hérodicus, la Gymnastique étoit en usage pour préparer la jeunesse aux fatigues de la guerre (*g*), & pour la durcir aux combats (*b*). Cependant, comme je l'ai dit, il passe pour le pere de cet art appliqué à la médecine. Né à Selymbre ville de la Thrace, ou plutôt à Lentini en Sicile, il étoit au rapport de Plutarque, attaqué d'une maladie qu'on croïoit incurable, mais dont il se guérit lui même par le moyen de l'exercice, & si bien qu'il parvint à un âge assez avancé, & rendit le même service à quantité de personnes aussi malades que lui.

Le savant Daniel le Clerc (*i*), croit que les trois livres de la diete qu'on attribue communément à Hyppocrate, furent l'ouvrage d'Hérodicus. J'ose dire néanmoins qu'il se trompe, & j'en ai plus d'une

ne

dont quelques gens se font des idées si sublimes, que la compassion deshonne un homme sage. Zenon la mettoit au niveau de l'envie & de la tristesse.

(*g*) Voy. Homer. Iliad Lib. 2. v. 28.

(*b*) Selon Pline Lib. 7. cap. 56. l'institution des jeux Olympiques étoit aussi ancienne qu'Hercule.

(*i*) Le Clerc hist. de la med. part. 1. L. 3. ch. 13.



ne raison: *Premièrement*, dans un livre que personne ne lui conteste, Hippocrate (*k*) dit en termes exprès, que „les Anciens n'avoient rien écrit sur „ la diete, qui méritat la moindre attention”. Or quelle apparence qu'il eut tenu ce langage sans faire aucune exception à une décision si générale en faveur de son maître, s'il eut été l'auteur de ces excellens traités. *En second lieu*, le passage de Galien (*l*) sur lequel ce judicieux historien de la médecine fonde sa conjecture, ne dit pas tout à fait ce qu'il lui fait dire: Il ne dit pas qu'on attribuoit ces trois livres de la diete à Euryphon, à Phaon, à Philistion, & à Ariston, mais seulement le livre sur la *bonne diete*, ce livre sur lequel Galien lui même nous a laissé un commentaire, où il attribue cet ouvrage à Polybe, comme nous le verrons dans la suite. *Enfin*, ces livres annoncent tant de connoissances sur la nature & les vertus des alimens, selon la théorie de ces tems la; il y regne tant d'art sur la manière de faire servir la diete à prévenir ou à guérir divers maux, qu'il n'est guere possible que cet ouvrage soit sorti de la plume d'un simple maître d'Académie, & qu'il doit au contraire être la production d'un médecin consommé; élo-

ge

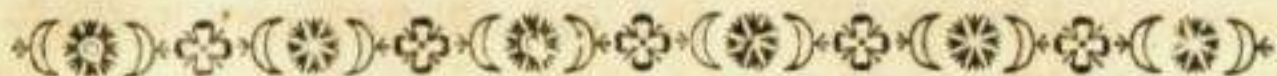
(*k*) De rat. vict. in acut. sub principio.

(*l*) Comparez le Clerc dans l'endroit cité avec Galien, in Hipoc. de rat. vict. in acut. comment. 1. num. 18.



ge que ne mérita jamais Hérodicus, après ce qu'en dit Hippocrate, qu'il tua une infinité de personnes, en voulant les guérir de la fièvre par divers exercices (*m*).

(*m*) Herodicus fébricitantes tum multis obambulationibus, tum multa lucta & fomentis conficiebat, idque male. Febris enim fami, luctæ, obambulationibus, cursibus, frictioni, iis utique omnibus est inimica. De morb. vulg. Lib. 6. Sect. 3. aph. 23.



## CHAPITRE VI.

*D'Hippocrate & de ses préceptes soit généraux soit particuliers pour la conservation de la santé.*

Nous voici parvenus à l'heureux période où la lumière se répand sur la médecine. On en est redevable au génie & à l'habileté d'Hippocrate, le père de la médecine (*a*) qui a plus fait seul pour l'avancement de cet art que tous ceux qui l'avoient précédé. Originaire de Cos, l'une des Isles de l'Archipel, il y étoit né vers l'an 458 avant l'Ere Chrétienne, d'une famille noble: Son pere descendoit en droite ligne d'Esculape, & par sa mere il appartenoit à Hercule; mais ce qui lui est infiniment plus honorable, il étoit d'une vertu éminente & d'une piété distinguée. En étendant ses recherches

(*a*) Primus Hippocrates medicinæ præcepta clarissime condidit. Plin. nat. hist. Lib. 26. cap. 2.



cherches sur toutes les parties de la médecine, il a développé tout ce qui intéresse la conservation de la santé, avec une étendue & une exactitude dont on ne peut s'empêcher d'être surpris, quand on pense au tems où il vivoit, & au peu de secours qu'il trouvoit dans ses prédécesseurs (b).

Pour donner une idée juste & complete des directions d'Hippocrate sur cet important sujet, je vais premièrement, rappeler ses préceptes & ses remarques sur les *six articles nécessaires à la vie*, qu'on appelle ordinairement, les *six choses non naturelles*; fécondement, je ferai connoître les règles générales qu'il a données pour la santé, & ses observations sur ces règles.

Les six choses indispensablement nécessaires à la vie sont, *l'air*, la *nourriture*, *l'exercice* & *le repos*, le *sommeil* & *la veille*, les *excréments évacués* & *retenus*, les *passions* & *les affections* de l'ame.

### L' A I R.

Pour commencer par ce qui regarde l'air, je crois devoir avertir avant tout, que quelques uns des aphorismes d'Hippocrate, par rapport aux vents sont essentiellement relatifs au climat, à la situation de la Grèce & des pays adjacens où il

(b) Voy c'y dessus pag. notte.



il faisoit ses observations. Les vents d'Est & de Nord y souffloient sur d'immenses étendues de pays tout entrecoupés de petites mers, desorte que les aphorismes d'Hippocrate ne sont pas aussi parfaitement applicables à la Grande Bretagne où ces mêmes vents n'arrivent qu'après avoir passé sur l'océan. On comprend aussi, que par rapport à la chaleur & au froid, les régions du nord différant autant quelles le font des Pays où vivoit Hippocrate, la diete rafraichissante qu'il prescrivoit pour l'été, ne sauroit y être aussi nécessaire: Après cet avertissement, nous n'avons qu'à écouter nôtre Auteur.

Les villes (c) qui sont situées au couchant & hors de la portée des vents d'Est, si salutaires pour purger l'air de toute vapeur nuisible, ne sauroient être fort saines: Leurs habitans au contraire, ne peuvent qu'être sujet à bien des maladies.

Une preuve que l'air à une influence toute particulière sur le corps humain pour en altérer ou pour en fortifier la santé, c'est qu'au lieu qu'un homme peut vivre deux ou trois jours sans alimens, il ne sauroit subsister un moment sans air (d), tant il est nécessaire à la vie de tout animal. Lors donc

(c) De aer. loc. & aq. p. 283. lin. 12. de l'édition de Foesius, que l'on suit ici constamment.

(d) De flatib. p. 296. lin. 50.



donc, qu'on voit une maladie devenir générale (*e*), & attaquer des personnes de tout âge & de toute condition, quelles que soient d'ailleurs leur diète & leur manière de vivre, il est évident que cette maladie ne fauroit venir de ce qu'ils mangent & boivent, puis qu'ils se nourrissent si différemment, mais de l'air qui les environne & qu'ils respirent en commun. Il feroit donc alors très-inutile de leur faire changer leur manière de vivre ordinaire; on risqueroit même en le faisant, parce qu'à parler en général, ces changemens soudains font dans tous les cas dangereux. La seule chose qu'il y ait à faire dans une conjoncture si facheuse, c'est d'ameillorer, s'il est possible, l'état de l'air dont on est environné, ou d'abandonner les lieux qui l'infectent pour aller respirer ailleurs un air plus pur.

Il faut donc faire attention aux qualités de l'air, & observer s'il est chaud ou froid (*f*), grossier ou subtil, humide ou sec, & comment il varie dans ses différentes qualités: Il faut que l'expérience nous instruisse des différens effets de ces variations sur nôtre santé; & si l'on veut faire quelques progrès dans l'art de guérir les maladies (*g*), il est absolument nécessaire d'avoir toujours égard aux saisons de

(*e*) De nat. hom. pag. 228. lin. 50. &c.

(*f*) De morb. vulg. Lib. 6. § 8. aph. 18, pag. 1399.

(*g*) De aër. loc. & aq. pag. 280.



de l'année qui différent si fort les unes des autres, & qui en conséquence opèrent tant de changemens sur les corps.

Les Vents sur tout qui régnerent dans les pays où l'on vit, méritent l'attention des Observateurs. Le vent de Nord (*b*) quand il souffle longtems, donne au corps de la fermeté, de la force, de la légèreté & une bonne couleur. Comme il purge l'air des vapeurs grossières qu'il charie, & qu'il le rend brillant & serain, il est en général de tous les vents celui qui contribue le plus à la santé. Cependant il ne produit pas toujours ces heureux effets. Quand les personnes délicates & qui n'y sont pas accoutumées s'y exposent, il leur cause des rhumes (*i*), des maux de gorge & de poitrine, des constipations, des frissons, & des stranguries.

Au contraire, le vent du Midi (*k*) humecte trop la poitrine; il affoiblit & relache le corps, & occasionne par là des fluxions. Un tems fort sec (*l*) est sur tout le plus sain.

On fait par expérience, qu'en hiver & au printems on mange plus & on digère mieux (*m*) qu'en été

&

(*b*) De morb. Sacr. p. 308. Vid. insuper sect. 3. Aphor. 17. p. 1247.

(*i*) Sect. 3. Aphor. 5. p. 1247.

(*k*) De morb. Sacr. pag. 308. lin. 26. & sect. 3. Aphor. 17.

(*l*) Sect. 3. Aphor. 15.

(*m*) Sect. 1. Aphor. 15 & 18. p. 1243.



& en automne, & il ne faut pas en être surpris, les deux premières saisons, surtout le printemps, rendent la nourriture plus nécessaire au corps que les deux autres.

En hiver (*n*), afin de résister au froid, les alimens secs & chauds sont préférables à tous les autres. Au printemps (*o*), quand le tems commence à s'adoucir, le régime doit être accommodé à la saison, la nourriture que l'on prend doit être plus rafraichissante & plus légère. En été, quand le tems devient chaud & sec, elle doit être rafraichissante & la boisson diluante. Mais après l'équinoxe de l'automne (*p*) il faut revenir aux alimens un peu plus chauds, & prendre peu-à-peu des habits plus épais (*q*) selon qu'on approche de l'hiver.

Le

(*n*) De vict. rat. Lib. 3. pag. 366. lin. 40.

(*o*) Ibid. p. 367. lin. 37. &c.

(*p*) Ibid. Lib. 3. pag. 368. lin. 34. &c.

(*q*) Notez qu'Hippocrate conseille bien de s'accoutumer peu à peu à une diete plus rafraichissante au printemps, à mesure que l'on approche de la chaleur; mais qu'il ne conseille jamais de quitter dès lors les habits d'hiver, & qu'au contraire, il avertit fort soigneusement, qu'en automne & aux approches du froid, on ait soin de prendre des habits plus chauds. A plus forte raison devons nous prendre garde à observer ces maximes dans nos climats, où souvent on passe du froid au chaud, trois ou quatre fois dans un jour. Je croirois qu'il est prudent de n'y pas quitter les habits d'hiver avant le mois de Mai, supposé même qu'alors le beau tems & la chaleur paroissent affermis. Notre sage Sydenham observe, que l'imprudent usage de poser trop tôt les habits d'hiver à l'arrivée du printemps, & de s'exposer trop au frais dans les grandes chaleurs, à fait périr plus de gens, que la famine, la peste & l'épée. De feb. intercurrent. Sect. 4.



Le printems (*r*) à parler en général est la saison la plus favorable à la santé : l'automne au contraire est la plus dangereuse, celle où il y a le plus de malades. On remarque que le printems & le commencement de l'été, conviennent le mieux aux enfans & à la jeunesse : l'été & le commencement de l'automne aux vieillards ; & la fin de l'automne ainsi que l'hiver, à ceux qui sont dans la fleur de leur âge.

Le printems (*s*) forme du sang ; l'été donne de la bile ; les autres saisons produisent des humeurs assorties à leur nature. Le printems encore, est la meilleure saison de l'année pour se faire saigner, ou pour prendre médecine si l'on en a besoin, & si l'on peut attendre jusqu'à ce tems là. Quand la température de l'air (*t*) assortit le caractère de chaque saison, l'année est saine, il y a peu de maladies ; mais quand les saisons sont dérangées comme on parle, c'est-à-dire, quand la température de l'air ne répond pas à la saison où l'on est, il faut s'attendre à des maladies opiniâtres. Le passage soudain (*v*), d'une grande chaleur à un froid extrême est dangereux, & produit presque toujours de  
fu.

(*r*) Sect. 3. aphor. 9. p. 1247.

(*s*) De humor. p. 50. lin. 3.

(*t*) Sect. 3. Aphor. 8. p. 1247.

(*v*) Sect. 3. Aph. 1 & 4.



funestes effets; & lorsque ces changemens surviennent dans un même jour pendant quelque tems, il ne manque presque jamais d'arriver que tout est plein de malades en automne.

On a observé que la nature du climat a une influence marquée non seulement sur la figure & sur la constitution des corps humains, mais encore sur les mœurs. Dans l'Asie (x) où la température des saisons est douce, ces rapides passages du froid au chaud peu fréquens, les productions de la terre plus abondantes & plus belles qu'en Europe, les hommes y sont plus affables & plus humains. Au lieu qu'en Europe, les changemens fréquens & extrêmes des saisons y contribuent à exciter les passions, & y portent à des actions plus éclatantes & plus hardies. Je conviens que la nature du gouvernement Asiatique (y), contribue à rendre les hommes qui y sont soumis, plus inactifs & plus tranquilles qu'ils ne le seroient sans cela. Assujettis à des Princes dont le pouvoir est despotique & arbitraire, ne connoissans ni propriété ni liberté, il n'est pas naturel qu'ils s'exposent à des dangers & qu'ils bravent des périls pour faire des actions dont un fier tyran recueilliroit tout le fruit, pendant qu'ils n'y gagneroient eux mêmes que des coups &

(x) De aer. loc. & aq. pag. 288. lin. 50. &c.

(y) Ibid. p. 290. lin. 35. &c.



& la mort. Sous une domination de cette nature l'homme le plus vaillant a intérêt de passer pour n'avoir point de courage.

## D E S A L I M E N S.

Pour bien entendre ce qui concerne les alimens, il faut apprendre à connoître (z), non seulement quelles sont les qualités propres & naturelles à chacun d'eux, mais encore celles qu'ils reçoivent de l'art, dans les différentes préparations qu'il leur donne. La fleur de froment quand on y laisse le son est laxative & peu nourrissante; mais fine au contraire & bien purifiée elle n'est nullement laxative & nourrit beaucoup. On ne sauroit croire combien il influe sur la santé (a), de manger du pain blanc ou du bis, du pain fort cuit ou peu cuit.

Il faut après cela, qu'un médecin (b) observe quelle est la nature & la constitution des personnes par rapport aux alimens dont on les nourrit; qu'il soit fort attentif aux plaintes que l'on forme sur les mauvais effets des alimens dont on a mangé, & qu'il tache de découvrir pourquoi ils produisent ces effets sur les uns, pendant qu'ils ne les

pro-

(z) De vict. rat. Lib. II. p. 355. lin. 4. 25.

(a) De prisç. med. p. 13. lin. 17.

(b) Ibid. p. 16. lin. 47. &c.



produisent pas dans les autres. Le fromage (*c*) par exemple, très nuisible à quelques personnes, convient à d'autres parfaitement, & l'on trouvera que cela vient sans doute de la différence des humeurs, qui prédominent dans ces premiers; humeurs qui devront être corrigées, ou bien il faudra renoncer au fromage.

Le corps humain contient quatre sortes d'humeurs (*d*) fort différentes relativement au chaud, au froid, à l'humide & au sec, savoir le sang, le flegme, la bile jaune, & la bile noire: elles se manifestent assés souvent, soit dans les vomissemens, soit à la selle. La santé dépend du juste mélange de ces quatre humeurs, tout ce qui fait que l'une prédomine sur les autres, lui est nuisible.

Une chose souverainement funeste à la santé (*e*), c'est de prendre des alimens plus qu'on ne peut en porter, quand en même tems, on ne se donne pas assez d'exercice pour dissiper cet excès de nourriture. D'un autre côté (*f*), il est tout aussi pernicieux de prendre moins d'alimens que la constitution ne l'exige; ainsi l'abstinence est d'une très grande efficace, soit pour nous entretenir en

santé.

(*c*) Ibid. pag. 17. lin. 7.

(*d*) De natur. homin. p. 225. lin. 41 &c.

(*e*) De flatib. p. 297. lin. 36.

(*f*) De prisc. med. p. 11. lin. 17. &c.



santé, soit au contraire pour nous jeter dans un état de foiblesse qui mène à la mort. Je ne crains pas même de dire, qu'encore que la réplétion produise beaucoup de maux, une trop grande abstinence n'en cause pas de moins dangereux: mais l'une & l'autre demandent d'attentives observations pour en juger sûrement, parce qu'on n'a point de règle pour en prescrire le degré, & que c'est une affaire de sentiment, dont chacun doit décider pour soi-même. Je tiens pour très-difficile de marquer à quel point commence une indisposition, soit parce qu'on a trop mangé, soit parce qu'on a trop peu mangé. Le plus habile là dessus, fera celui qui il y fera le moins de fautes.

Il faut éviter avec soin dans un même repas, la diversité des alimens qui diffèrent dans leur nature (*g*): ce mélange ne peut que causer du désordre, & qu'occasioner dans les intestins beaucoup de mouvemens flatueux.

Manger plus que la nature ne le demande (*b*), c'est certainement s'exposer à plusieurs maladies, si l'on y revient souvent. Mais toute observation faite, il est décidé, qu'il y a encore plus de risque dans une diete trop sévère, & à pousser trop loin l'abstinence (*i*), qu'à manger quelque fois plus qu'on

(*g*) De flatib. p. 297. lin. 38.

(*b*) Sec. 2. aph. 17. p. 1245.

(*i*) Sect. 1. aph. 5. p. 1243.



qu'on ne devroit ; & qu'il y a tel cas, où il résulte de beaucoup plus facheux effets de la moindre violation d'une abstinence habituelle, que d'une diminution considérable de la portion abondante de nourriture à laquelle on s'étoit accoutumé. D'où je conclus, qu'une trop grande exactitude à se nourrir toujours dans une mesure précisément égale, n'est nullement favorable à la santé.

Tout ce qu'on mange fournit une bonne nourriture quand l'estomac le digère bien (*k*) : au contraire, tout aliment que l'estomac ne peut pas digérer est nuisible au corps. Il y a des gens, qui par la force de l'habitude & de leur tempérament, peuvent faire trois bons repas par jour (*l*). Ceux qui font dans l'usage d'en faire constamment deux, ne peuvent guère en laisser un sans s'en appercevoir. Ils sont foibles, abattus, se plaignent de mal au cœur & ne sauroient travailler ; ils sentent un vuide dans leur boyaux, ils ont les yeux pèsans, la bouche amère, les extrémités du corps froides. Qu'ils prennent garde néanmoins, quand ils ont été obligés de se priver d'un repas, du diner par exemple, de se livrer à leur appétit sans mesure, en se mettant à table pour souper : s'ils le font, ils éprouveront une pèsanteur facheuse d'estomac, & passeront

(*k*) De loc. in hom. p. 422. lin. 19.

(*l*) De rat. vict. in acut. p. 388. lin. 38. &c



ront une nuit beaucoup moins tranquille que s'ils avoient diné & soupé à plein. Je conseillerois donc , à quiconque étant dans l'habitude de faire deux repas par jour à été obligé de perdre son diner & de jeuner plus que de coutume , & qui par là se trouve foible & abbatu ; je lui conseillerois dis-je, d'éviter ce jour là le chaud , le froid , le travail , & de prendre le soir un repas plus léger qu'à l'ordinaire, quelque chose de chaud à l'écuelle, plutôt qu'une nourriture forte & folide (*m*).

D'un autre coté (*n*), si des gens acoutumés à ne faire qu'un repas par jour , sont par hazard obligés d'en faire deux, ils ne manquent point de se trouver chargés, pesans, alterés, & quelque fois il ne leur faut qu'un seul excès de ce genre pour s'attirer de grands maux.

En général , si quelqu'un a mangé plus qu'il n'est accoutumé de faire (*o*), & qu'il se trouve l'estomac pesant & dérangé, le plus sage parti qu'il puisse prendre, est de recourir à un vomitif (*p*).

Un

(*m*) J'ai souvent fait l'épreuve de l'utilité de ce précepte, quand mes occupations m'ont obligé à me priver du diné. Lorsque je soupois ensuite à l'ordinaire, & que je mangeois de la viande, je ne manquois point d'être malade, mais si je prenois une tasse de chocolat, ou du gruau, ou quelque chose de semblable, je dormois fort tranquillement.

(*n*) De prisc. méd. p. 12. lin. 1.

(*o*) De affect. p. 530. lin. 15.

(*p*) Le sage fils de Sirach, en a jugé comme Hippocrate, Voy.



Un aliment peut à juste titre passer pour léger, lors qu'étant pris modérément, ou même avec tant soit peu d'excès, il ne cause ni plénitude, ni tranchées, ni vents; mais se digère aisément, & passe en son tems avec facilité (*q*). Au contraire donc, un aliment est pesant lors qu'étant pris modérément, ou même en petite quantité, il pese sur l'estomac, & cause de la plénitude & des anxiétés. L'excès dans le boire, n'est point aussi funeste que dans le manger (*r*).

Ceux qui croissent (*s*) ont beaucoup de chaleur naturelle, ainsi ils ont besoin de beaucoup de nourriture: mais les vieillards ont peu de chaleur naturelle; aussi n'ont ils besoin que de peu d'alimens, parce quelle seroit éteinte par une abondante nourriture.

Les alimens & les boissons (*t*) les plus convenables par leur nature au corps humain; les plus propres à le tenir sain, bien nourri, fort, sont le pain, la viande, le poisson & le vin. Cependant ces mêmes alimens, si l'on en fait excès, attirent des maladies & la mort plutôt que d'autres qui sont moins nourrissans & qui ont moins de force.

Il ne faut donner aux personnes foibles & d'une  
con-

Ecclef. XXXI. 24., & il est certain qu'on voit des gens par centaines qui perdent la vie, & par milliers, qui souffrent des douleurs & des maux pour avoir ignorés ou négligés cette maxime.

(*q*) De affect. p. 527. lin. 34.

(*r*) Sect. 2. aph. 11. p. 1244.

(*s*) Sect. 1. aph. 14. p. 1243.

(*t*) De affect. p. 528. lin. 17.



constitution délicate (v), qu'une nourriture qui ne leur cause point de vents, point de reproches aigres, point de tranchées, & qui ne soit ni laxative ni resserrante.

Quand quelqu'un qui relève de maladie (x), mange avec appetit & n'en reçoit aucune force, c'est signe qu'il mange plus qu'il ne peut digérer; mais s'il mange modérément fans que cela lui profite, il faut en conclure qu'il a dans le corps de mauvaises humeurs qu'on doit avant tout évacuer.

Quand le corps est sale & chargé de mauvaises humeurs, plus on le nourrit & plus on lui fait de mal (y).

*Des espèces particulières d'ALIMENS & des BOISSONS dont on se sert dans l'usage ordinaire.*

Le gros pain ou pain bis tient le ventre libre; mais ne nourrit pas autant que l'autre (z): le pain blanc de fine farine bien séparée du son nourrit plus & relâche moins: celui qui est fait avec du levain se digère aisément & passe sans peine, mais celui qui n'a point de levain plus difficile a digérer, nourrit aussi d'avantage quand l'estomac peut s'y faire.

Le pain du jour (a), pourvu qu'il ne soit pas  
chaud

(v) Ibid. p. 527. lin. 27. (x) Sect. 2. aph. 8. p. 1244. (y) Ibid. aph. 10.

(z) De vict. rat. Lib. 2. p. 356. lin. 2. &c.

(a) Ibid. Lib. 2. p. 356. lin. 35.



chaud, vaut mieux que le pain de la veille. La vieille farine fait de mauvais pain.

La chair des animaux sauvages est plus sèche que la chair des animaux domestiques, & celle des animaux nourris à l'étable plus que celle des animaux qu'on tient à la prairie (*b*). La chair des animaux dans la vigueur de l'âge & de ceux que l'on a mutilés est la meilleure; celle des animaux dont on ne se sert pas pour un rude travail est la plus tendre. La chair des oiseaux qui se nourrissent de grain est moins humide & moins huileuse que celle des canards & des autres animaux aquatiques (*c*).

Le mouton (*d*) convient également aux gens délicats & aux robustes; mais le bœuf est pesant. Quant au porc, il ne convient qu'aux personnes d'un bon tempérament & qui font beaucoup d'exercice; il est trop fort pour les gens foibles & qui mènent une vie sédentaire (*e*).

Le

(*b*) Ibid. pag. 358. lin. 16. &c.

(*c*) Ibid. pag. 357. lin. 42. &c.

(*d*) De affect. pag. 528. lin. 51.

(*e*) Galien qui avertit aussi, que la chair de cochon a les qualités qu'on lui attribue ici, confirme la chose par l'expérience des Athletes, qui se produisoient aux jeux olympiques. „Supposé, dit il, deux champions de même force, accoutumés aux mêmes exercices, & tous deux à la viande de cochon, si l'un d'eux change de régime, & mange un seul jour de quelque autre viande en même quantité, il deviendra d'abord plus foible, s'il en mange plusieurs jours, non seulement il se trouvera plus foible, mais il maigrira à vuë d'œil parce qu'il se trouvera moins nourri". Class. 2. de Aliment. facult. Lib. 3. cap. 2.



Le poisson (*f*) qui vit dans les étangs, ou en général celui qui est fort gras est de difficile digestion; mais celui qui vit près des côtes de la mer est facile à digérer. Le poisson grillé est plus pesant que celui qui est bouilli.

Les nourritures amères (*g*) dessèchent ou constipent; les acides amaigrissent & causent des douleurs d'estomac: les choses salées excitent à aller à la selle & à faire de l'eau; les grasses nourrissent le flegme.

Le lait (*h*) est nuisible aux fiévreux; à ceux qui sont sujets à des maux de tête; à ceux dont les intestins sont sujets à des vents & aux flatuosités; & à ceux qui sont ordinairement altérés. Il ne vaut rien encore à ceux qui rendent par les selles ou de la bile toute pure, ou beaucoup de sang. Il convient au contraire aux gens maigres, & qui penchent à la consommation, pourvu qu'ils n'ayent pas une forte fièvre, où qu'ils ne se plaignent pas de quelques unes des incommodités dont on vient de parler.

Les oignons, les porreaux & les raiforts sont chauds & acrimonieux (*i*): la moutarde & le cresson donnent aisément des difficultés d'uriner: le céleri

au

(*f*) De affect pag. 529. lin. 10.

(*g*) Ibid. lin. 32.

(*h*) Sect. 5. aph. 64. pag. 1255.

(*i*) De vict. rat. Lib. 2. pag. 359. 360.



au contraire est diurétique. Toutes les herbes odoriférantes & aromatiques échauffent : toutes les espèces de choux dissolvent la bile : la laitue rafraichit & relache : les concombres sont froids, crus, pesans & indigestes : les poires bien mûres relâchent, celles qui ne le sont pas resserrent : les pommes un peu aigres se digèrent plus aisément que celles qui sont douces & fades : toutes les espèces de légumes à gouffes sont venteuses (*k*) de quelque manière qu'on les prépare.

Le miel (*l*) pris pur, excite l'urine, purge trop & affoiblit plutôt qu'il ne fortifie ; mélé à d'autres alimens, il est une fort bonne nourriture, & contribue à donner de la couleur.

### DU VIN.

Le vin pur, si l'on en prend trop affoiblit. On le voit assés aux actions de ceux qui sont dans le cas (*m*). Les vins doux (*n*) donnent moins à la tête, & sont plus laxatifs que les vins forts & secs ; mais ils sont flatueux & gonflent les boyaux ; ils ne valent rien aux bilieux, parce qu'ils augmentent la soif ; ils favorisent plus l'expectoration, & sont

moins

(*k*) De viét. rat. in acut. pag. 404. lin. 28.

(*l*) De affect. pag. 529. lin. 50.

(*m*) De prisc. medic. pag. 17. lin. 4.

(*n*) De viét. rat. in acut. pag. 392. lin. 23. &c.



moins diurétiques que les vins blancs & secs; autant d'observations d'usage, mais que nos ancêtres ignorèrent. Les vins noirs ou orangés ne peuvent faire que du bien quand on a le ventre lâche, bien entendu, qu'en même tems on n'aura aucun mal de tête, rien qui empêche ni la salivation, ni de faire de l'eau. Observons encore que le vin trempé est favorable à la tête, à la poitrine, & à tous les conduits de l'urine; au lieu que le vin pur ou mélé avec très peu d'eau, convient mieux à l'estomac & aux intestins. Un verre de vin suffit pour abattre la faim (o).

#### DE L'EAU.

Les eaux qui coulent des terrains élevés sont les meilleures. On préfère celles dont les sources sont tournées au levant, parce quelles sont les plus claires, sans odeur, ni goût (p).

L'eau de pluye quand on la recueille dans de petits vaisseaux (q), est légère, douce, limpide; car l'eau qu'attire le soleil & qui produit la pluye, est la plus fine & la plus légère de toutes: mais l'eau de pluye a ce défaut, quelle se corrompt aisément, parce quelle contient quantité de parties étrangères.

(o) Sect. 2. aphor. 21. pag. 1245.

(p) De aër. loc. & aq. pag. 284. lin. 20.

(q) Ibid. pag. 285. lin. 6.



gères. Pour s'en servir, il faut la bouillir, ou la faire filtrer.

Toute eau produite par la glace (r) ou par la neige (s) fondue est mauvaise. La raison en est, que les parties les plus légères & les plus subtiles de l'eau s'évaporent dans la gelée, qui n'y laisse que les plus pèsantes & les plus grossières. Je ne saurois donc en approuver l'usage. Autant que l'eau trouble qui se produit en hiver de la glace & de la neige fondue est mauvaise, autant en été, l'eau stagnante, puante & d'une mauvaise couleur, est mal-saine & occasionne des maladies.

Les personnes saines & robustes (t) peuvent boire de l'eau, telle quelle se présente sans tant de choix; mais quand on a recours à l'eau pour rétablir sa santé, ce choix est une affaire sérieuse. La plus légère, la plus pure, la plus douce est celle qu'il

(r) Ibid. p. 285. lin. 44.

(s) Je n'ignore pas que Boerhave dans ses élémens de Chymie Tom. 1. p. 601. parlant de l'eau qu'on recueille de la neige, paroît au premier coup d'œil contredire Hippocrate, & assurer que cette eau est également pure & saine. Mais il faut bien remarquer, que Boerhave ne parle pas dans cet endroit de l'eau de neige commune; Il parle de neige recueillie dans un lieu inhabité, pour des expériences chymiques & dont on auroit été attentif à ne prendre que la surface. C'est de cette neige fondue qu'il assure quelle donneroit une eau pure, légère, excellente; au lieu qu'Hippocrate parle de l'eau de neige ordinaire, impregnée de la boue, & des sels de la terre sur laquelle elle avoit coulé. Il n'y a donc aucune opposition sur ce sujet, entre Boerhave & Hippocrate.

(t) De aër. loc. et aq. p. 283. lin. 34.



qu'il faut à des personnes constipées ; celle qui est plus rude convient mieux aux gens dont les intestins sont trop humides & trop flegmatiques.

L'eau est en général très salutaire à ceux dont le tempérament est chaud (v). Presque tous les buveurs d'eau sont gens de bon appetit (x).

### DES EAUX *minérales.*

Hippocrate parle, mais en deux mots des eaux chaudes (y), de celles où il y a de l'acier, des sources nitreuses & des autres eaux minérales. Mais comme il n'avoit pas beaucoup de connoissance de leur vertu, il ne s'étend pas à les célébrer.

### DES BAINS.

Tout habile médecin doit être instruit du préjudice que peuvent causer des bains pris mal à propos (z).

Le bain d'eau froide (a) humecte & rafraichit le corps ; mais le bain d'eau salée échauffe & dessèche ; les bains chauds exténuent & rendent frilleux quand on les prend à jeun, ils échauffent & humectent après le repas. Les bains froids au

con.

(v) Ibid. p. 284. lin. 38.

(x) De morb. vulg. L. 6. & Sect. 4. aph. 13. 18. p. 1180.

(y) De aër. loc. & aq. pag. 284. lin. 15. &c.

(z) De princ. medic. p. 17. lin. 29.

(a) De vict. rat. Lib. 2. p. 361. lin. 46.



contraire échauffent avant le repas, mais désséchent & transissent après le repas. Les bains tièdes (*b*) font du bien en divers cas de maladie; ils soulagent des maux de côté, de poitrine, de dos; ils facilitent la respiration; ils font uriner & cracher; ils ôtent la lassitude & dissipent la pésanteur de tête; cependant l'usage en demande plusieurs précautions, afin qu'ils soient utiles. Il faut que le passage au bain ne soit pas long; qu'on y entre & qu'on en sorte facilement. Le malade qui se baigne doit se tenir en repos dans sa place, garder le silence, laisser faire ceux qui le baignent & qui le frottent. Malheureusement il y a peu de maisons où on trouve les choses nécessaires pour la commodité du bain, & quand elles y manquent il fait plus de mal que de bien. N'oublions pas que les bains en général sont nuisibles à ceux qui saignent du nez, à ceux qui ont, ou des foiblesses, ou des douleurs d'estomac, & aux gens, ou trop referrés, ou trop relachés; à moins que ces derniers n'aient eu soin de se purger auparavant.

*De L'EAU FROIDE bue à l'ordinaire.*

Je ne saurois, dit Hippocrate, assigner de grandes vertus à l'eau froide (*c*). Je dirai seulement, quelle

(*b*) De rat. vict. in morb. acut. p. 395. lin. 6. &c.

(*c*) Ibid. p. 394. lin. 30. &c.



quelle peut être d'usage en quelques maladies aiguës (*d*) ; elle ne soulage point de la toux ; elle ne favorise point l'expéctoration dans les inflammations du poulmon ; elle cause au contraire une facheuse pésanteur dans l'estomac quelle inonde. D'ailleurs, loin d'étancher la soif elle l'augmente plutôt. Dans quelques constitutions, elle accroit la bile, elle diminue la force, elle relache les intestins. Par cela même quelle est froide & crue, elle passe lentement, & n'excite ni à aller à la selle, ni à uriner. Si pendant qu'on a la fièvre, on la donne à boire au moment qu'on a les pieds froids elle fait beaucoup de mal. D'un autre côté néanmoins, soit qu'on ait de grands maux de tête, soit qu'on se sente quelque grande agitation, il convient de ne boire que de l'eau, ou tout au plus de petit vin blanc & de l'eau après. A la faveur de ce mélange, le vin fera moins nuisible à la tête & à la tranquillité des sens.

(*d*) Il nous paroît que dans ce passage Hippocrate ne décrit les effets de l'eau froide, que par rapport à des personnes actuellement indisposées ; Car il n'y a point de doute, que l'eau froide ne soit la boisson la plus saine en soi même, pour fortifier des enfans d'un bon tempérament, augmenter la vigueur de la jeunesse, & généralement parlant, de tous ceux qui sont d'un bon tempérament, surtout s'ils s'y sont accoutumés de bonne heure.



## Du SOMMEIL &amp; de la VEILLE.

Le sommeil & la veille portés au de là de leurs justes bornes nuisent l'un & l'autre à la santé (*e*): les veilles excessives empêchent la digestion & produisent des crudités (*f*); mais aussi de dormir trop affoiblit le corps, appésantit la tête, & rend comme stupide.

Selon le cours de la nature nous sommes faits pour veiller le jour & dormir la nuit (*g*). Les gens qui pratiquent le contraire sont tôt ou tard punis de leur sottise (*h*).

Que l'on dorme dans un appartement grand & bien aéré; mais qu'on ait toujours soin d'être bien couvert pendant le sommeil (*i*).

Lorsque durant son sommeil un homme a des songes qui ont du rapport à ce qu'il a fait dans le jour, & pour objet des choses naturelles & convenables, c'est signe qu'il se porte bien; c'est une marque qu'il n'a besoin, ni d'évacuation, ni de réparation de forces; & qu'actuellement aucune maladie n'a commencé d'alterer sa santé. Mais les

songes

(*e*) Sect. 7. aph. 73. p. 1261.

(*f*) De rat. vict. in acut. p. 392. lin. 17.

(*g*) Prænot. p. 39. lin. 40.

(*h*) Galien fait ici une remarque, c'est que dans le tems d'Hippocrate, l'usage étoit conforme à la nature, mais à présent, dit-il, les riches en ont bouleversé l'ordre & font de la nuit le jour. De san. tuend. Lib. 6. cap. 5.

(*i*) De morb. vulg. Lib. 6. Sect. 4. aph. 14. cum interpret. Galeni.



songes qui sont contraires aux actions de la journée, annoncent du desordre (*k*) dans la machine; désordre plus ou moins grand, selon que ces songes s'écartent plus ou moins des actions naturelles ou habituelles de celui qui les a faites. Je conseille donc qu'en pareil cas on aille à la source du mal, & qu'on travaille à prévenir ou à guérir ce dérangement. Si par exemple on rêve qu'on a une évacuation, c'est signe que le corps est trop plein, & qu'on doit le nettoier, soit par des vomitifs, soit par l'abstinence, soit par l'exercice. Si l'on rêve que l'on mange avec appetit des alimens ordinaires (*l*), c'est une marque que le corps est vuide & doit prendre plus de nourriture. Les songes lugubres & effraians annoncent dans le sang un ralentissement (*m*) auquel il faut remédier. Ces règles ne sont nullement méprisables; si on les observe, on en recueillira bientôt le fruit.

### *De la RÉPLÉTION & de L'ÉVACUATION.*

Pour se conserver en bonne santé, il convient de se défaire à la selle chaque jour de la lie des alimens qu'on a digéré la veille (*n*).

Les

(*k*) De insomn. p. 376. lin. 13.

(*l*) Ibid. p. 380. lin. 5.

(*m*) ἐπίστασι τῆ ἀίματος σημάειαι.

(*n*) De morb. p. 511. lin. 23.



Les gens qui mangent & qui boivent peu (o), & qui cependant font une grande fatigue, sont d'ordinaire resserrés & vont à peine tous les trois ou quatre jours à la garde-robe, ce qui les met en danger de prendre la fièvre ou le dévoiement: mais ceux qui mangent beaucoup & qui essuyent beaucoup de fatigue, vont aisément à la selle & proportionnellement, soit à l'exercice, soit à la nourriture qu'ils prennent. Que si (& la chose est bien digne d'être remarquée) de plusieurs personnes qui se portent bien & qui prennent la même quantité d'alimens, les uns se donnent plus d'exercice que les autres, ceux qui travaillent le moins auront le plus de selles, & ceux qui fatiguent le plus en auront le moins.

Les maux que trop de plénitude cause, doivent être guéris par des évacuations; il faut remédier à ceux que de trop fortes évacuations occasionnent, par une plus abondante nourriture prise peu à peu (p).

Les jeunes gens doivent se tenir le ventre libre. Cette attention n'est pas si nécessaire aux vieillards (q).

Ceux qui lâchent beaucoup d'eau ont peu de selles (r).

Quand

(o) Prædiæ. Lib. 2. p. 87.

(p) De natur. homin. p. 228.

(q) Sec. II. aph. 53. p. 1246.

(r) Sect. 4. aph. 82. p. 1252.



Quand il faut nettoier le corps, les gens maigres & qui supportent aisément les vomitifs doivent y recourir; mais les personnes qui ont de l'embonpoint & qui rendent difficilement, n'ont qu'à prendre quelques potions purgatives. En général il faut observer, que les vomitifs valent mieux en été à ceux à qui ils conviennent, & les purgatifs en hiver (s).

Prendre médecine quand on se porte bien, c'est détruire sa santé (t).

L'usage modéré du mariage convient à ceux qui sont surchargés de phègme, mais ordinairement il constipe (v).

### Du MOUVEMENT & du REPOS.

Si une fatigue excessive a causé quelque mal, c'est par le repos qu'il faut le guérir, & si au contraire l'inaction en est la source, c'est à l'exercice qu'il faut recourir (x).

Si tout le corps se repose beaucoup plus longtems que de coutume, on ne doit pas croire que ce repos en augmente la force, & ce que je dis du tout, je le dis de chaque une de ses parties séparément (y).

Si

(s) Ibid. aph. 4, 6, 7.

(t) Sect. II. aph. 36 & 37.

(v) De morb. vulg. Lib. 6. Sect. 5. aph. 22 & 26.

(x) De natur. hom. p. 228. lin. 18.

(y) De Vict. rat. in morb. acut. p. 391. lin. 29.



Si après une longue habitude d'inaction, l'on vient à se livrer à un grand exercice, sûrement on s'en trouvera mal. Les pieds après un trop long repos ne suffisent pas à une grande promenade; les autres membres après une trop longue inaction perdent en grande partie leur usage. Un lit mollet est insupportable à quelqu'un qui n'est pas accoutumé à prendre ses aises, tout autant qu'un lit dur à un homme qui est dans l'habitude de s'écouter & qui ne connoit point de fatigues.

S'il arrive à quelqu'un de tomber d'un état de fatigue habituel dans un état d'inaction (z), qu'il observe avec soin les règles de la sobriété, autrement il court risque de se trouver ou tourmenté de maux cruels, ou surchargé d'humeurs accablantes.

Ceux qui prennent rarement de l'exercice, sont fatigués du moindre exercice qu'ils se donnent; au lieu que quand on est accoutumé à la fatigue on en peut supporter beaucoup, presque sans s'en appercevoir (a).

Les frictions donnent au corps de la chaleur & le rendent ferme, robuste (b).

Lire à haute voix & chanter, donne aussi de la chaleur au corps & le dessèche.

La

(z) Ibid. p. 392. lin. 5.

(b) Ibid. lin. 7.

(a) Ibid. p. 364. lin. 33.



La promenade est de tous les exercices celui qui convient le mieux à un homme qui se porte bien (c).

Généralement parlant, l'exercice modéré fortifie le corps & donne de la vigueur aux organes des sens (d). Notez qu'il n'est jamais meilleur qu'avant le repas (e).

### Des PASSIONS & des AFFECTIONS DE L'AME.

Une violente colère (f) ferre le cœur, contracte les poulmons, remplit la tête d'humeurs chaudes; au lieu que le calme & la tranquillité de l'ame mettent le cœur à l'aise.

La crainte & le chagrin s'ils durent longtems mènent à la mélancholie (g).

La terreur, la honte, la joye, la colère, ont de très grandes influences sur le corps (h), entant quelles le poussent à des actions relatives à leurs objets; par exemple la vue soudaine d'un serpent fera pâlir, & si tout d'un coup on se trouve sur le bord d'un précipice, on en éprouvera un tremblement universel.

Les

(c) Ibid. p. 363. lin. 5.

(d) Ibid. p. 362. lin. 46.

(e) De morb. vulg. Lib. 6. Sect. 4. aph. 28. p. 1181.

(f) Ibid. Sect. 5. aph. 8. p. 1184.

(g) Ibid. Sect. 6. aph. 23. p. 1257.

(h) De humor. p. 49. lin. 35.



Les soins & la méditation sont l'exercice de l'ame (*i*).

Voilà en peu de mots un détail de tout ce que j'ai pu trouver dans les écrits d'Hippocrate sur les six articles nécessaires à la vie humaine. J'ai promis les autres règles générales de ce grand médecin pour la conservation de la santé. Les voici.

**PREMIÈRE RÈGLE GÉNÉRALE.** Tout excès est contraire à la nature (*k*). Cet aphorisme, Hippocrate le confirme par un autre (*l*), où il nous apprend qu'il faut observer les règles d'une juste modération dans l'exercice, le manger, le boire, le sommeil, le mariage; & par un troisième qui porte, que toute évacuation & toute plénitude poussées à l'excès sont également pernicieuses (*m*).

**SECONDE RÈGLE GÉNÉRALE.** Il est dangereux à toute personne qui a contracté de longue main quelque habitude, d'y renoncer soudainement pour passer à l'extrémité opposée (*n*). Ailleurs Hippocrate ajoute, qu'il faut toujours avoir beaucoup d'égard pour ce qu'on fait habituellement, par rapport aux alimens, à la manière de se vêtir, à l'exercice,

au

(*i*) De morb. vulg. Lib. 6. Sect. 5. aph. 10. p. 1184.

(*k*) Sect. 2. aphor. 51. p. 1246.

(*l*) De morb. vulg. Lib. 6. aph. 5. p. 1190.

(*m*) Sect. 1. aphor. 4. p. 1243.

(*n*) De rat. vict. in morb. acut. p. 389. lin. 20.



au sommeil, au commerce des femmes & aux passions de l'ame (o). Et il est si positif sur ce sujet, qu'il assure, que même un mauvais régime (p) auquel on s'est accoutumé dans le manger & dans le boire, est moins nuisible à la santé, qu'un passage soudain à une meilleure diete, ce qu'il confirme dans la suite en disant par exemple, que si quelqu'un qui est accoutumé à boire du vin (q), se met à boire de l'eau, il en fera puni par une pesanteur d'estomac, & par des vents incommodes dans les intestins; pendant qu'au contraire, de passer tout d'un coup de l'usage de l'eau ou du vin trempé à celui du vin pur, c'est s'exposer à l'altération, à des palpitations & à des pesanteurs de tête.

TROISIEME RÈGLE GÉNÉRALE. La tempérance & l'exercice sont les deux grands moyens de conserver la santé (r), ou, pour parler avec Hippocrate dans un autre endroit (s), s'il y a moyen de proportionner à la quantité précise d'alimens qu'un homme prend pour se nourrir, la mesure de l'exercice nécessaire pour qu'il se défasse de ses alimens, enforte que l'un n'excede pas l'autre, ou ne l'excede que très peu, cette juste proportion donnera  
la

(o) De morb. vulg. Lib. 6. Sect. 8. aph. 43. p. 1201.

(p) De vict. rat. in morb. acut. p. 388. lin. 20.

(q) De rat. vict. in morb. acut. p. 389. lin. 46.

(r) De morb. vulg. Lib. 6. Sect. 4. aph. 20. p. 1180.

(s) De vict. rat. Lib. 1. p. 341. lin. 23.



la règle précise qu'il doit observer pour entretenir sa santé, & pour prévenir mille maux. Les alimens (t) en effet remplissent le corps, l'exercice au contraire le vuide; par consequent, une proportion exacte entre le dernier & les premiers, doit mettre le tout en équilibre & entretenir la santé. Il est vrai comme notre grand maître le reconnoit, qu'il n'est pas possible d'établir cet équilibre jusqu'à la dernière précision, parceque l'age, le tempérament, la saison &c., y mettent des différences notables (v). Cependant on peut bien observer si l'on y a fait quelque excès, & s'astreindre ensuite à l'éviter pour ne pas augmenter le mal, parceque, comme il le dit fort bien (x), la plupart des maladies ne font pas tout d'un coup sentir leurs violentes atteintes, mais peu-à-peu & par degrés. Il se félicite même, d'avoir été le premier (y) à donner cette règle si utile pour prévenir les maladies; & témoigne dans les termes les plus forts, combien il est étonné que personne avant lui, n'eut pensé à une chose aussi importante „ c'est moi, dit-il (z), „ qui ai découvert les symptomes par lesquels tout „ excès, soit de la nourriture sur l'exercice, soit de

(t) De rat. vict. Lib. 1. p. 341. lin. 7.

(v) Ibid. Lib. 3. p. 366. lin. 5. &c.

(x) Ibid. Lib. 1. p. 341. lin. 37.

(y) Ibid. Lib. 3. p. 369. lin. 1.

(z) Ibid. Lib. 3. p. 366. lin. 18.



„ de l'exercice sur la nourriture, peut être connu  
„ dès le premier commencement, & comment on  
„ peut empêcher qu'il n'occasionne quelque mala-  
„ die”? Et véritablement c'est là rendre à peu près  
le même service au genre humain, que si l'on avoit  
trouvé pour chacun la proportion précise qu'il doit  
observer entre la nourriture & l'exercice, afin de  
les mettre en soi dans un parfait équilibre.

Il seroit bien difficile de ranger exactement en  
différentes classes, tous ces symptomes d'excès dans  
les alimens dont on se nourrit, ou dans l'exercice  
qu'on se donne, & dont Hippocrate a fait l'énu-  
mération dans son troisième livre de la diete. Je  
vais pourtant essayer de le faire, avec autant de  
clarté & de précision qu'il sera possible, selon  
l'esprit de l'Auteur, & pour cet effet, voici l'ar-  
rangement que j'y mets. D'abord, il traite des  
Symptomes qui concernent l'excès de la nourriture  
par dessus l'exercice, ensuite, de ceux qui regar-  
dent l'excès de l'exercice par dessus la nourriture,  
& l'on peut réduire les premiers à six classes.

*Premièrement.* Quelquefois, il arrive d'abord (a)  
après le souper que les narines se bouchent & se  
remplissent sans aucune cause apparente, & sans  
qu'on puisse en faire sortir aucune mucosité, jus-  
qu'à

(a) De vict. rat. Lib. 3. p. 369. lin. 10. &c.



qu'à ce que le lendemain matin on ait pris quelque exercice ; bientôt après les paupières deviennent pèsantes, on perd insensiblement la couleur & l'appétit, & à la fin il survient, ou quelque fluxion, ou la fièvre, au premier accident qui met en mouvement les humeurs qui surabondent. Telles sont les marques d'une plénitude qui s'est formée par degrés, & qu'ordinairement on attribue à quelque négligence, ou à quelque faute particulière dont on s'est rendu coupable ; mais qui sûrement n'auroit pas produit ces effets. Or il ne faut pas attendre que cette plénitude devienne plus considérable. D'abord qu'on a observé les symptômes que je viens de décrire, il faut retrancher de la nourriture & augmenter l'exercice, jusqu'à ce que ces symptômes de plénitude soient dissipés.

*Secondement (b).* Il arrive à d'autres lorsqu'ils prennent plus de nourriture qu'il ne font d'exercice, qu'au commencement ils dorment bien, & même qu'ils éprouvent de l'assoupissement dans le jour, mais que lorsque la plénitude augmente, leurs nuits deviennent inquiètes, & qu'ils ont un sommeil troublé par des songes effrayans, par des images de batailles, &c. En ce cas il est à craindre, que les humeurs accumulées ne se jettent sur quel-  
que

(b) De vict. rat. lib. 3. pag. 369. lin. 45.



que partie, & ne l'affectent dangéreuſement; mais il y a moien d'y remédier. On n'a pour cela qu'à diminuer la nourriture & à augmenter l'exercice.

*Troisièmement (c).* Un autre inconvéniement que produit la plénitude, c'est une douleur, une laſſitude tantot dans une partie tantot dans une autre, quelquefois par tout le corps. On croit bien ſouvent y remédier en ſe tenant tranquille & dans l'inaction; mais qu'en arrive-t-il? cette inaction amène la fièvre, qu'on auroit prévenue en faiſant tout le contraire par l'abſtinance & l'exercice.

*Quatrièmement (d).* Il arrive encore, que la plénitude produit l'indigeſtion & des flatuoſités, qui en s'augmentant peu à peu cauſent du déſordre dans les inteſtins. D'abord on ſe défait des alimens ſans peine, les excréments ſont liquides & corrompus; mais par la ſuite l'acrimonie des humeurs attire des éroſions dans les inteſtins & amène à ſa ſuite la dyſſenterie, maladie dangereuſe qu'on auroit prévenue en diminuant les alimens & en augmentant l'exercice, dès que les vents & la mauvaiſe digeſtion ſe font fait appercevoir.

*Cinquièmement (e).* La pâleur & des rapports aigres annoncent encore la replétion; mais à cela on a encore en main le remède. C'eſt de prendre

un

(c) Ibid. p. 370. (d) Ibid. Lib. 3. p. 371. lin. 3. (e) Ibid. lin. 45.



un vomitif, de manger moins & de se donner plus de mouvement pendant quelques jours.

*Sixièmement enfin (f)*. Un dernier symptome de la réplétion, surtout dans les gens qui ont un peu d'embonpoint, c'est de suer abondamment pendant le sommeil, ce qui d'abord n'est pas accompagné de beaucoup d'inquietude, mais qui par la suite devient une source de maux & de douleurs. La chose arrive surtout à ceux qui dans l'habitude de se donner peu de mouvement, prennent tout d'un coup beaucoup d'exercice. Il auroit fallu se retrancher des alimens, & ne prendre que peu à peu plus d'exercice.

Mais en voila assez pour ce qui concerne les mauvais effets que produit une trop grande abondance de nourriture, en comparaison de l'exercice qu'on se donne. Voyons à cette heure, ceux qui résultent de l'excès de l'exercice en comparaison de la nourriture qu'on prend. On peut en faire trois classes.

1°. Il y a des gens (g) qui après avoir pris trop d'exercice & trop peu de nourriture, se plaignent au bout de peu de tems, de chaleur & ensuite de douleurs dans le ventre. Ils sont dégoutés, leurs entrailles s'ulcèrent. Ils se trouvent attaqués de

(f) Ibid. p. 372. lin. 17. (g) Ibid. Lib. 3. p. 373. lin. 40. &c.



dévoiemens très-difficiles a guérir; mais une sage prévoyance auroit empêché le mal d'aller jusques là: il n'y avoit qu'a faire la moitié moins d'exercice, a prendre un tiers moins de nourriture qu'a l'ordinaire, & a ne manger pendant quelques jours que des alimens secs & rafraichissans, pour augmenter ensuite la nourriture par degrés & prendre moins d'exercice qu'on ne faisoit.

2°. D'autres (*b*) par un excès d'exercice se trouvent extrêmement resserrés. Ils ont la bouche seche & amère, & au bout de quelque tems ne lâchent point d'eau & ne vont point à la selle. Tout ce qu'ils mangent ou boivent, ils le rendent, sans en excepter les excréments même, ce qui les conduit à la mort. Mais aussi-tot qu'on s'apperçoit de cette sécheresse & de cette chaleur extraordinaire, on n'a pour en prévenir les funestes suites qu'a travailler sur la cause qui les produit. Pour cela rien de plus propre, outre les bains chauds & le sommeil, qu'un régime rafraichissant, humectant & nourrissant, augmenté peu à peu: mais il y faut ajouter la diminution de la bonne moitié de l'exercice qu'on prenoit.

3°. Enfin un dernier effet (*i*) que bien des personnes éprouvent, quand elles font plus d'exercice

(*b*) Ibid. Lib. 3. p. 374. lin. 17. &c.      (*i*) Ibid. p. 375. lin. 10.



cice quelles ne doivent à proportion de ce quelles mangent, c'est qu'après la promenade ou quelque autre exercice ils éprouvent des frissons violens, jusques à claquer des dents, après quoi ils s'assoupissent & ne se réveillent que pour avoir des baillemens & des tiraillemens qui se trouvent à la fin les préludes d'une fièvre maligne. Pour prévenir ce désordre, il faut commencer par diminuer l'exercice ordinaire de moitié & se mettre à une nourriture rafraichissante & adoucissante, en observant encore de bien tempérer son vin. On pourra ensuite augmenter peu à peu la nourriture dans la proportion convenable au travail que l'on fera.

A cela, le vénérable Vieillard ajoute un conseil qui a été fort diversement interpreté. Il dit, que ceux qui ont pris beaucoup plus d'exercice qu'ils ne devoient à proportion de leur manière de se nourrir, & qui se sont épuisés par la fatigue, ne feront pas mal de boire du vin pur une fois ou deux jusques à la gayeté, mais sans excès (*k*).

D'habiles gens ont prétendu qu'Hippocrate a conseillé par ces paroles de s'enyvrer une fois ou deux; d'autres ont été plus loin, & ont conseillé comme quelque chose de fort avantageux à la santé, selon le précepte d'Hippocrate, de s'enyvrer

au

(*k*) Ibid. lin. 26. &c.



au moins deux fois par mois. Mais nous ne voyons pas qu'Hippocrate ait rien dit de semblable. Le mot dont il se sert (1) signifie proprement *boire jusques à la gayeté*, ou comme nous parlons *prendre une pointe de vin*, ce qui répond précisément à une autre expression très commune parmi les Grecs, *s'échauffer avec le vin* (m). Plutarque, dans son livre des propos de tables, compare le vin à l'amour, comme également propres à échauffer, à égayer & à inspirer de la liberté; & il observe à cette occasion, qu'on disoit, qu'Æschyle ne composoit jamais ses tragédies sans avoir une pointe de vin (n). Il remarque dans le même endroit, que son grand pere Lamprias ne disputoit jamais avec plus d'esprit & ne monroit jamais plus d'habileté à résoudre les difficultés des philosophes, qu'à souper & lorsque le vin commençoit à lui monter un peu à la tête. *Les verres*, dit notre Dryden dans la vie de Plutarque, *voloient à la ronde avec les disputes, & les convives faisoient également éclater l'enjouement, & la sagesse*. N'oublions pas que le terme qu'employe ici Hippocrate se trouve dans l'Évangile selon St. Jean (o), où on le traduit par *boire largement*, ce qui répond très bien à l'idée que nous voulons donner.

(1) μεθυσθῆναι. (m) πίνοντα θερμαίνεσθαι.

(n) Plutarch. Sympof. Lib. 1. quæst. 5. (o) Jean. II. 10.



ner du conseil d'Hippocrate. Il veut qu'on boive jusqu'à s'égayer ; mais non pas jusqu'à l'excès, c'est-à-dire jusqu'à s'enyvrer (p). Que les partisans de l'yvrognerie ne prétendent donc point se couvrir de l'autorité d'Hippocrate. Ce grand homme, d'une vertu reconnue, fut particulièrement célèbre par la tempérance. Et que dit-il ici après tout, que ce qu'avoit dit Homère trois cent ans auparavant (q) ?

(p) πλὴν ἀλλὰ μὴ εἰς ὑπερβολὴν. (q) Iliad. Z. 261.



## CHAPITRE VII.

*Principes de Polybe, de Dioclès Carystius, de  
Corneille Celse, & de Plutarque.*

### P O L Y B E.

**E**Ntre les Ouvrages qu'on attribue communément à Hippocrate, il s'en trouve un qui a pour titre, *De la diete pour la santé* (a). Mais Galien attribue ce petit traité à Polybe, disciple & gendre d'Hippocrate.

Polybe, après la mort de son maitre & de son beau Pere, continua d'enseigner ses disciples, & le  
fit

(a) De Salubr. vict. rat. p. 337.



fit avec beaucoup de réputation. Il vivoit environ 410 ans avant Jesus Christ (*b*).

Dans ce traité, Polybe conseille à ceux qui se portent bien de vivre à leur fantaisie, de manger selon leur appétit, en hyver du pain & de la viande rotie, en se ménageant pourtant dans le boire; mais de ne pas tremper leur vin afin de se conserver dans un degré de chaleur nécessaire, & de prévenir le croupissement des mauvaises humeurs dans cette saison froide & humide.

Dans l'été au contraire, Polybe veut qu'on observe une diete rafraichissante, qu'on ne mange que des végétaux & de la viande bouillie, qu'on boive beaucoup & de quelque liqueur diluante.

Pendant le printems & l'automne on doit selon lui tenir le milieu, en approchant de plus en plus du régime de l'été à mesure que les beaux jours du printems arrivent; & de celui de l'hyver à mesure que l'automne tend vers sa fin; auquel cas encore, il veut qu'on prenne un grand soin de mettre de bonne heure les habits d'hyver (*c*).

Polybe s'attache encore dans cet ouvrage à con-  
siderer

(*b*) Voy. le Clerc Hist. de la Med. part. I. Liv. 4. c. 1.

(*c*) De Salubr. viét. rat. pag. 338. lin. 13. Il faut voir le commentaire de Galien sur ce passage. C'est lui qui par *vestes puras* entend des habits chauds, expression de Polybe; mais qu'il désapprouve.



derer les différens âges & les différens tempéramens. Il conseille aux jeunes gens s'ils sont maigres, secs & pâles, d'observer un régime humectant & rafraichissant; aux vieillards au contraire & pour toute l'année, une diete favorable à la chaleur naturelle. Il veut que les gens fort relachés, flasques, de couleur rouffâtre, observent d'user toujours des alimens les plus propres pour déssécher: & quant aux gens gras qui souhaitent maigrir, il leur ordonne de joindre l'exercice au jeune, d'user d'une boisson légère & un peu échauffante, de ne manger qu'une fois par jour & seulement pour la faim, & de coucher sur la dure; pendant qu'au contraire les gens maigres, qui ont envie d'engraïsser, doivent se prescrire la diete opposée.

### DIOCLÈS DE CARYSTE.

Après Polybe vient Dioclès Carystius, ou de Caryste dans l'Eubée Isle de l'Archipel près des côtes de la Grèce. C'étoit un médecin du plus grand mérite, aussi fut il appelé le second Hippocrate. Nous avons de lui une lettre (*d*) adressée à Antigone Roi d'Asie, l'un des successeurs d'Alexandre le grand, ce qui marque le tems ou Dioclès a vécu.

Dans

(*d*) Cette lettre est ordinairement imprimée dans les œuvres de Paul Æginete. Lib. 1. cap. 100.



Dans cette lettre, où il honore ce Prince des titres de Musicien, de Mathématicien & de Philosophe, il lui fait remarquer, que comme il ne s'éleve point de tempête dans les airs qui n'y soit annoncée par quelques signes avant-coureurs qu'observent toujours avec soin les nautonniers & autres gens habiles; ainsi le corps humain n'est attaqué d'aucune maladie qui n'ait ses prognostics auxquels on reconnoit ses prochaines atteintes. Il divise le corps en quatre parties principales, *la tête, la poitrine, le ventre & la vessie*, & donne des remèdes pour garantir ces parties de leurs maladies ordinaires.

Les Symptomes qui annoncent que probablement la *tête* sera attaquée, sont selon Dioclès, les vertiges, la douleur, la pèsanteur des paupières, le tintement des oreilles, la pulsation des tempes, l'obscurcissement de la vue & l'enflure des yeux le matin, la perte de l'odorat &c. Il ordonne qu'à l'aspect de ces symtomes & pour en prévenir les suites, on se tienne la tête chaude, qu'on se purge avec de la moutarde bouillie dans du miel & de l'eau, ou qu'on se gargarise avec une décoction d'hysope & de raisins; & il avertit que si l'on néglige de prendre à tems ces précautions, l'on doit craindre les inflammations de gorge, l'esquinancie, ou d'autres semblables accidents.



Les prognostics des maux de *poitrine* sont la sueur, sur tout au thorax, la langue chargée, un goût salé ou amer à la bouche, des douleurs sous les côtes, ou entre les os des épaules, de l'anxiété après le sommeil, du froid à la poitrine & aux bras, & des tremblemens aux mains; mais ces symptomes peuvent être dissipés par de bons vomitifs, & par là on prévient des pleurésies & des péripneumonies autrement inévitables.

Les maladies du *ventre* ont pour avant-coureurs ordinaires des tranchées, des rapports amers, des roideurs de reins, des douleurs volantes dans tout le corps sans aucune cause apparente, des engourdissemens dans les cuisses, ou de légères fièvres. Dès que ces symptomes se manifestent & commencent à être tant soit peu sérieux, il faut recourir à une diete laxative, sans quoi l'on court risque d'être attaqué de la dysenterie, des hémorroïdes, ou de la goutte.

Enfin les prognostics des funestes maux de la *vesse* sont un sentiment de plénitude dès qu'on a mangé, quoique peu, la flatuosité, une urine chargée, noirâtre & rendue avec peine, ou même de la tention & de l'enflure au bas ventre. Si-tôt qu'on apperçoit quelques uns de ces mauvais signes, il faut en venir à des diurétiques tempérés, tels que sont les racines de fenouil & de céleri infusées dans  
du



du vin blanc, & en boire tous les matins à jeun un ou deux verres, en y mêlant quelque forte d'eau aussi diurétique. Négliger ces précautions ce feroit s'exposer à l'hydropisie, à la pierre, ou à la strangurie.

### CORNELIUS CELSE.

Cornelius Celse fleurissoit à ce qu'on croit du tems de Tibère. Entre lui & Dioclès dont nous venons de parler, plus de trois cent ans s'écoulerent, & l'on peut bien croire, que ce long intervalle de tems ne s'écoula pas sans qu'on vit dans le monde plus d'un illustre médecin. Malheureusement il n'est parvenu jusqu'à nous que quelques fragmens de leurs écrits, & dans ces fragmens on ne trouve rien qui fasse au sujet que nous traitons.

Pour en venir donc à Celse lui même, nous dirons d'abord, qu'il est beaucoup plus méthodique qu'Hippocrate dans l'arrangement des règles qu'il a données pour la conservation de la santé, quoique d'ailleurs il soit redevable à ce grand homme de la plûpart d'entre elles. Il les rapporte toutes à ces trois chefs : *d'abord* il parle de la manière dont les personnes robustes doivent se conduire pour se conserver dans cet état heureux ; *ensuite* il indique aux personnes délicates & valétudinaires, les mesures



qu'elles doivent prendre pour rectifier les défauts tant acquis que naturels de leur constitution: *enfin* il insiste sur diverses précautions particulières & relatives aux nouveaux incidents qui arrivent aux différens âges, aux différentes saisons, aux différentes infirmités. Je vais tâcher d'exposer brièvement ces règles; mais j'aurai soin de ne pas abuser de la patience des lecteurs, en mettant sous les yeux des préceptes dont l'expérience a fait sentir ou l'inutilité, ou le peu d'importance. J'omettrai de même ceux dont il a été déjà parlé, & ceux encore qui étoient destinés plutôt à prévenir des maladies passagères qu'à entretenir & fortifier la santé.

*Règles de Celse pour les personnes saines & robustes.*

Un homme robuste qui se porte bien ne doit s'affujettir à aucun régime; il n'a pas besoin de médecin; il doit mener un genre de vie fort diversifié; il doit être tantôt à la ville & tantôt à la campagne; il doit manger indifféremment de toutes sortes d'alimens dont on se nourrit d'ordinaire. Il est bon qu'il varie aussi ses exercices, qu'il chasse, qu'il navige; tantôt en mouvement, tantôt en repos; mais le plus souvent le premier; qu'il se trouve quelquefois dans les festins; que d'autres fois il s'y refuse; que tantôt il mange & boive plus qu'il ne  
 • faut



faut (e); & que tantot il ne prenne au juste que ce qui lui est nécessaire; qu'il mange plutot deux fois par jour qu'une; qu'il mange toujours beaucoup pourvu que l'estomac puisse en faire la digestion (f).

On ne doit ni fuir avec trop de reserve le commerce des femmes, ni le rechercher avec trop d'ardeur,

(e) On dispute beaucoup sur le sens de cette règle de Celse, *modo plus justo, modo non amplius assumere*. Les uns la prennent dans toute son étendue & y souscrivent, les autres en la considerant dans ce sens la condamnent. Le Chancelier Bacon étoit dans l'idée qu'il n'y a pas de mal a faire de tems en tems quelque excès dans le manger & dans le boire. *Epulæ profusæ & perpotationes non omnino inhibendæ sunt*. Hist. vit. & mort. p. 341. Melchior Sebizius au contraire censure Celse, comme si par cette direction il ouvroit la porte à l'intempérance & protégeoit la débauche. „Quibus ver-  
 „ bis comedonum, bibonum, helluonum, patronum agere vide-  
 „ tur; & latam quod ajunt fenestram, a sotia & confusione aperi-  
 „ re: nam si quod dicit verum est, videntur sane regulæ Hygiei-  
 „ nes inverti, quæ opportunum tempus, decentem quantitatem,  
 „ & debitam qualitatem requirunt. Natura enim ordinem requirit,  
 „ suntque motus illius definiti & ordinati”. De aliment. facult. Lib. 5. probl. 72. Et Sanctorius ne fait pas difficulté de dire, qu'il est très-mal sûr d'observer généralement cette règle.

La vérité est, que comme l'observe Hippocrate, un homme qui se porte bien ne sauroit s'astreindre à une diete si rigoureuse, ni mettre tant de régularité dans sa manière de vivre, parceque souvent obligé à y faire des exceptions, ce passage d'une méthode à l'autre, pourroit avoir des suites facheuses. Le plus sage est à mon avis, que les gens qui se portent bien varient souvent leur régime, afin que quand ils sont forcés d'y faire quelque altération, leur santé n'en soit point dérangée. Bien entendu au reste, qu'il est des bornes qu'on ne doit jamais franchir. Celse parle d'une manière trop générale, il nous paroît que sa règle tend à favoriser l'exès, précisément contre les avis d'Hippocrate dans sa premiere règle générale.

(f) Qu'on ne s'abuse pas en prenant cette direction trop à la lettre, il ne faut jamais sur-charger l'estomac; mais au contraire sortir toujours de table avec quelque appetit.



deur ; rare & modéré il fortifie ; fréquent il abat & énerve. Notez néanmoins que cette fréquence doit s'estimer par le tempérament , l'âge & les forces ; ainsi la règle générale est à cet égard , que le commerce des femmes , lorsqu'il n'est suivi ni d'épuisement , ni de douleur , n'est point nuisible à notre corps. „ Voila , dit Celse les choses que doivent „ observer les personnes robustes : qu'elles prennent „ garde durant leur santé , de ne détruire par aucun „ forte d'excès , cette vigueur de constitution qui „ doit les soutenir dans la maladie ” (g).

*Règles pour les Personnes délicates & infirmes.*

Les personnes délicates , dans la classe desquelles je mets la plus grande partie des habitans des villes & presque tous les hommes de lettre , doivent prendre plus de précautions , que celles dont nous venons de parler : elles ont besoin de beaucoup de régularité dans leur manière de vivre. Il faut que par leur soins à veiller sur elles mêmes , elles regagnent la foiblesse de leur constitution , un mauvais air , ou trop d'application à l'étude leur fait perdre du côté de la santé.

Les gens de cette classe doivent tacher d'habiter

(g) Cavendum ne in secunda valetudine adversæ præsidia consumantur , lib. 1. cap. 1.



ter des maisons bien éclairées, gayer, exposées au vent en été & au soleil en hyver : ils doivent éviter le soleil du midi, le froid du matin & du soir, les vapeurs de toute espèce. S'ils sont gens de lettre, il faut qu'ils prennent garde de ne pas se livrer à l'étude d'abord après le repas. Les gens d'affaires eux-mêmes & les politiques doivent toujours avoir leurs heures de délassement, & autant qu'ils le peuvent prendre quelque exercice avant le repas, monter à cheval par exemple, se promener, jouer à la paume (*b*) quelques momens; mais finir ces  
 exer-

(*b*) Les Grecs avoient quatre sortes de paumes. La *petite paume*, la *grande paume*, la *paume vuide* ou le *balon* & le *sorycus*, espèce de sac qu'on pendoit au plancher rempli de sable ou de farine, selon que les joueurs étoient robustes ou foibles.

Les Romains en avoient aussi quatre sortes, savoir le *folis* ou *balon*, c'étoit une balle à la main faite de peau & remplie d'air. Suetone dans la vie d'Auguste met ce jeu au nombre de ceux qui faisoient le passe tems de ce Prince, & selon Martial c'étoit l'amusement des personnes de tout âge,

*Folle decet pueros ludere, folle senes*, Lib. 14. pag. 7.

La seconde sorte de paume des Romains appellée *Trigonalis* se jouoit avec une petite balle nommée *Trigon*, parce qu'il falloit être trois pour y jouer. Celse en parle comme d'un exercice très utile pour les parties supérieures du corps, & Mercurialis conjecture qu'elle approchoit fort de notre *Tennis* ou jeu de paume ordinaire. „ *Eo propemodo quo nostrates supra funiculum ludunt* ”.

La troisième sorte de paume des Romains étoit la paume de Village, *Paganica*. C'étoit principalement le jeu des Payfans. La balle qu'on y employoit étoit remplie de plumes, plus grande que le *trigon*, & plus dure que le *balon*.

Enfin leur dernière espèce de balle; nommée *Harpastum* étoit une petite paume, qui réjaillissoit & rebondissoit de dessus le terrain,



exercices dès qu'ils s'apperçoivent de quelque commencement de sueur, ou tout au moins d'une lassitude qui ne soit pas poussée jusqu'à la fatigue.

Les grands repas (i) ne valent rien aux personnes délicates: les ragoûts & les compôtes leur sont nuisibles pour deux raisons, premièrement, parce qu'en excitant l'appetit ils portent à trop manger; secondement, parce qu'on les digère toujours avec peine, lors même qu'on n'en prend pas trop.

*Règles pour les incidents imprévus.*

Ce ne seroit pas sans danger qu'on passeroit sans précaution d'un lieu où l'air est sain dans un endroit où il seroit mal sain. Si l'on est obligé de le faire, il

rain, & à la quelle on jouoit à peu près comme on joue à la paume à cinq en Angleterre. Merc. de re gymn. Lib. 2 cap. 5.

Je n'ai la dessus qu'une seule remarque à faire, c'est que les grands éloges que Galien fait de la *petite paume*, comme du meilleur de tous les exercices pour la santé, sont parfaitement applicables au *Tennis* des Anglois & ce qu'on appelle en Ecôsse le *Golf*, exercices males, & qu'on a grand tort de négliger comme on le fait.

Le *Golf* est un exercice doux & modéré; sur un terrain uni on pousse deux petites boules fort dures, avec des croffes qui y sont appropriées, vers des trous fort éloignés & pratiqués dans le terrain; ils ont un pied de profondeur & environ neuf pouces de circonférence. On compte les coups qu'on donne à la boule, & celui qui lui en donne le moins pour la faire tomber dans le trou gagne la partie.

(i) Ubi ad cibum ventum est, numquam utilis est nimia satietas.



il faut prendre pour cela le commencement de l'hyver.

Il n'y auroit pas moins d'imprudence à passer tout d'un coup d'une vie fort active à un état d'inaction habituelle: c'est peu-à-peu qu'il faut aller d'une extrémité à l'autre.

Rien n'est plus pernicieux à une personne qui sue de fatigue, que de boire de l'eau froide: cela ne convient pas même après avoir éprouvé la fatigue d'un voyage, quoique la sueur soit passée.

Le changement de travail est un moyen efficace pour diminuer la lassitude. Quand on est fatigué d'un travail auquel on n'étoit point accoutumé, on se rafraichit & on se délasse en reprenant son occupation ordinaire.

Quand on est fort las, il n'y a rien de mieux pour dissiper la lassitude que le lit dans lequel on couche ordinairement (k); un lit auquel on n'est point accoutumé ne rafraichit pas autant, ni à beaucoup près.

*Règles pour les différens tempéramens & pour les différens âges.*

Une des choses les plus essentielles à la santé & qu'on doit étudier avant tout, c'est la constitution  
par-

(k) Cela est vrai à parler en général, mais est sujet à bien des exceptions.



particulière de chaque personne. Il y a des Gens maigres & il y en a de gras : les uns font d'un tempérament chaud & les autres d'un tempérament froid ; les uns pituiteux, les autres bilieux ; ceux ci ont le ventre libre, ceux là l'ont relâché. Or il faut travailler autant qu'on le peut à rectifier ces divers extrêmes ; il faut s'appliquer à corriger par degré toutes ces mauvaises dispositions habituelles pour assurer la santé.

Un homme maigre, gagnera de l'embonpoint en (l) prenant un exercice modéré & interrompu par de longs intervalles de repos. Il faut qu'il se procure un lit mollet ; qu'il dorme longtems ; qu'il entretienne le calme dans son esprit ; qu'il préfère les nourritures grasses (m) ; qu'il mange fréquemment &

(l) „ J'ai trouvé le moien dit Galien, de faire maigrir en très peu de tems un homme des plus puissans & des plus gras. Je le faisois courrir tous les matins jusqu'à ce qu'il fut baigné de sueur. Dans cet état je le faisois froter fortement, & immédiatement ensuite entrer dans un bain chaud ; après cela je lui faisois prendre un petit déjeuner, puis encore un bain chaud : au bout de quelques heures je le laissois manger copieusement, mais des choses qui lui donnoient très peu de nourriture : & il travailloit le reste du jour comme de coutume ; le même Galien venoit de dire que pour engraisser une personne qui est fort maigre il faut 1° lui donner des alimens propres à fournir une bonne nourriture & un bon chyle. 2° assurer à cette bonne nourriture son efficace par un exercice modéré. 3° faire éviter la chaleur, la fatigue & tout excès qui pourroit détruire cette efficace par une trop prompte transpiration”, Galen. de Sanit. tuend. Lib. 6. cap. 8.

(m) Notez pourtant que les nourritures grasses sont souvent très difficiles à digérer, auquel cas au lieu d'engraisser elles dérangent la santé.



& autant qu'il peut digérer; enfin qu'il évite tout ce qui pourroit lui lâcher le ventre.

Un homme Gras, maigrira s'il fait usage des bains chauds (*n*); s'il prend un exercice violent; s'il couche sur la dure; s'il a les évacuations convenables. Il faut qu'il mange des acides, & qu'il ne fasse qu'un repas par jour.

Ceux qui sont d'une constitution échauffée, doivent se rafraichir en buvant beaucoup d'eau, & de liqueurs acides.

Ceux au contraire qui sont d'un tempérament froid, doivent faire usage de la venaison, des viandes salées & du vin fort.

Ceux qui sont d'un tempérament sec, doivent s'humecter par un travail moindre que de coutume, par une diete plus abondante qu'à l'ordinaire, surtout par une boisson copieuse; à quoi il faut ajouter le bain froid & de l'exercice, accompagné pourtant d'un peu de repos avant qu'on se mette à table pour diner.

Les gens d'un tempérament relâché, remédieront à cette mauvaise constitution en prenant plus d'exercice que de coutume, en ne faisant qu'un

(*n*) Si l'on est curieux de connoître la magnificence, la diversité, l'usage & l'abus des bains parmi les anciens, on n'a qu'à consulter Mercurial. de Gymnast. Lib. 1. c. 10. & Danet. Diction. Antiq. Rom. & Græc. Parmi nos modernes, voyez entr'autres sur les bains froids, les docteurs Baynard, Floyer, Wainwright, & Lucas.



qu'un repas par jour, s'ils étoient dans l'habitude d'en prendre deux; en buvant peu & seulement après leur réfection; & en se tenant tranquilles quelque tems après être sortis de table. Ceux qui sont resserrés au contraire, se rendront le ventre libre s'ils mangent plus qu'ils ne faisoient; s'ils boivent beaucoup & à grands traits pendant leur repas; & si d'abord après être sortis de table ils ont soin de se promener.

Quant aux différens âges, on n'en dira ici qu'un mot: c'est que les personnes qui sont parvenues à la vieillesse, doivent être beaucoup plus attentives à observer les règles essentielles à la conservation de la santé, que les jeunes gens, en qui de plus grandes forces font toujours une grande ressource.

#### *De la différence des saisons.*

En été il faut faire de plus petits repas qu'en hyver, mais plus frequens: le bain froid convient aussi à cette saison.

En automne, il faut prendre garde de ne pas s'exposer à l'air avec des habits trop légers & des souliers trop minces.

#### *Des foibleffes habituelles dans quelques parties du corps.*

Ceux qui ont la tête foible, doivent se la laver tous les matins avec de l'eau froide; manger mo-  
dé-



dérément, & des mets de facile digestion; boire ordinairement du vin & de l'eau; & en cas qu'ils ayent mal à la tête ne boire que de l'eau pure. Ils ne doivent ni écrire, ni lire, ni déclamer, ni même mediter trop attentivement en aucun tems; mais surtout après les repas.

Ce n'est pas seulement à ceux qui ont la tête foible, que l'usage de l'eau froide est avantageux; il l'est encore à ceux qui sont sujets aux maux d'yeux & aux maux de gorge. Les premiers doivent s'en laver, les seconds s'en gargariser avec soin.

Ceux qui sont sujets à avoir le ventre trop libre doivent s'exercer en jouant à la paume, ou en faisant quelqu'autre exercice qui donne beaucoup de mouvement aux parties supérieures de leurs corps: il faut qu'ils évitent d'user de différentes sortes d'alimens, ou d'alimens trop succulens; de manger des légumes & des plantes qui restent peu dans l'estomac, & de boire de petits vins, ou des vins doux: il faut qu'ils se tranquilisent & ne s'appliquent à rien pendant un tems assez considerable après le repas.

Si l'on est sujet à des coliques, on doit ne rien manger ni boire de froid, & éviter avec soin tout ce qu'on sent qui cause des flatuosités.

Les gens qui ont l'estomac foible sont ordinairement pâles & maigres, sujets à des dégouts, à



des vomissemens, à des maux de tête, principalement lorsqu'ils sont à jeun. Pour y remédier le meilleur est de ne manger que des choses de facile digestion, de boire des vins austères & si l'on peut les supporter, froids. L'exercice qui met en mouvement & en action les parties supérieures du corps convient aussi.

Ceux qui sont affligés de la goutte, soit aux pieds soit aux mains, doivent entre les accès de cette maladie, prendre tout l'exercice qu'ils peuvent souffrir dans les parties affectées, afin de les fortifier & de les durcir; mais dans le tems que la douleur se fait sentir, il n'y a rien de mieux pour eux que le repos; le commerce des femmes est leur mortel ennemi.

A quelque infirmité que l'on soit sujet, il est essentiel de veiller à se procurer une bonne digestion, mais rien surtout n'est plus nécessaire aux gouteux.

### PLUTARQUE.

Cet Auteur célèbre vécut sous l'Empire de Trajan. Quoiqu'il ne fut pas médecin il n'a pas laissé de composer & avec beaucoup d'élégance, un dialogue très intéressant sur la conservation de la santé. Il y déclare d'abord, qu'il tient pour peu décent à un philosophe de donner tant de soins à perfectionner ses connoissances & ses talens, dans la géométrie, la musique & la dialectique, pendant qu'il

de-



demeure dans une ignorance profonde sur ce qui concerne le bien de son propre corps. Il y eut un tems, dit-il, où dans leurs plus grandes solemnités, les Athéniens avoient coutume d'ajouter aux spectacles qu'ils donnoient au peuple, une distribution d'argent jetté aux spectateurs, ce qui doubloit le plaisir. De même la médecine, l'un des arts libéraux, le plus élégant, le plus abondant & le plus agréable, a cet avantage sur les autres, qu'il paye en quelque manière ceux qui s'y perfectionnent, en assurant leur santé par l'observation des sages règles qu'il prescrit (o).

Une des premières observations de Plutarque, & que je considère comme fort importante, quoique plusieurs médecins paroissent en faire peu de cas, c'est qu'on doit apporter une grande attention à empêcher que les extrémités du corps ne sentent les vives atteintes du froid, parcequ'alors la chaleur se retire dans l'intérieur, & qu'on s'expose à prendre la fièvre. Il veut surtout qu'on observe cette règle lorsqu'on

(o) Plutarque lui même, fit heureusement l'épreuve de ce qu'il dit ici à l'avantage de la médecine. Dryden assure dans la vie de cet illustre Philosophe, que par une prudente attention à ménager sa santé, par un régime des plus sobres, & un exercice convenable, il se conserva sans déclin jusqu'à l'âge le plus avancé; que jusqu'à la fin de ses jours, il fut actif & robuste, au grand avantage du public comme au sien propre.



qu'on ne fait des mains aucun ouvrage qui puisse entretenir la chaleur dans tout le corps (p).

Une autre observation de notre Auteur, c'est que les personnes qui se portent bien, doivent s'accoutumer dans la santé à pouvoir manger les alimens insipides & fades, dont on nourrit les malades, afin que le cas existant, semblables à de petits enfans, ils ne les ayent pas en horreur, & ne refusent pas de les prendre. Par la même raison, il conseille de s'accoutumer à ne boire quelquefois à table que de l'eau, quoiqu'on ait du vin sous la main; parce qu'en plus d'une maladie il faut absolument se passer de ce dernier. En un mot, il voudroit que nous nous rendissions les maîtres de nous mêmes, jusqu'à nous plier à ne faire cas des choses qu'autant quelles conviennent à nôtre santé, & à ne nous voir jamais avec peine appellés à manger des viandes grossières ou des alimens qui ne sont pas de notre goût. „ Un ancien ajoute - t - il l'avoit fort „ bien

(p) Si cette observation de Plutarque étoit bien fondée pour la Grèce & pour l'Italie, combien plus ne doit elle pas l'être dans nos climats septentrionaux? Pour moi je ne crains point d'affurer que les personnes qui s'exposent imprudemment à avoir ordinairement froid aux pieds & aux jambes ne sauroient jouir d'une bonne santé. J'ajoute hardiment, que l'usage de porter des bas de dessous de laine, est pour les personnes délicates un moyen non seulement de se tenir chaudement, mais aussi d'entretenir une circulation égale dans ces extrémités du corps, & de prévenir des douleurs, des maladies, des labbattemens, auxquels elles ne manqueroient pas sans cela d'être sujettes.



„ bien dit, choisissez le genre de vie le plus raisonnable, peu à peu vous vous y ferez”.

Une troisième observation de Plutarque, c'est que les personnes maigres sont généralement parlant celles qui se portent le mieux; d'où il est naturel de conclure, que la seule crainte de devenir trop gras, devroit empêcher les personnes sages, jusqu'au sein de l'opulence, de faire trop bonne chère & de se nourrir trop délicatement (q). Il est vrai qu'on n'est pas toujours maître de faire ce qu'on voudroit. On peut se trouver invité à des tables, où il est impossible de ne pas faire trop bonne chère, quelquefois même d'éviter tout excès; mais cela même est une raison de plus, pour vivre habituellement dans la tempérance, afin de ne pas ajouter poids sur poids, feu sur feu. Et au cas qu'on se sente trop pressé dans un tems où l'on ne fauroit sans risque se prêter à quelque petit excès, il me semble que, dût-on offenser les personnes chez qui on se trouve, il est du bon sens de se roidir à leurs instances, & de leur répondre ce que disoit Créon dans une tragédie d'Euripide, j'aime mieux vous déplaire pour aujourd'hui, que de payer

ma

(q) La conséquence cependant n'est pas universelle, souvent une nourriture trop succulente & trop recherchée produiroit la fièvre ou d'autres maux, plutôt que de donner de l'embonpoint.



ma complaisance de quelque mauvaise attaque quelle pourroit m'attirer.

Socrate donnoit à ses disciples un fort bon avis. „ C'étoit, d'éviter de prendre du goût pour ces alimens que l'on mange quand on n'a pas faim, „ & pour ces liqueurs dont on est tenté de boire „ quand on n'a pas soif”. A la bonne-heure qu'on en fasse usage quand les besoins de la santé le demandent; mais il est toujours dangereux de s'y accoutumer, & encore plus d'en surcharger son estomac. Je ne connois pas de gens plus imprudens & qui se fassent moins d'honneur, que ceux qui par pure vanité se crévent de friandises à la table des grands, pour aller se vanter d'avoir mangé des choses rares & de grand prix. Ils se feroient infiniment plus d'honneur, s'ils avoient assez d'empire sur eux-mêmes pour se priver de tous ces bons morceaux quand ils savent qu'ils en sont incommodés.

Parmi toutes les folies, toutes les extravagances que la volupté suggère au détriment de la santé, il n'en est point de plus ridicule, & de plus criminelle que celle de ces gens, qui, esclaves d'une honteuse volupté, payent à haut prix d'illustres courtisanes, les Phrinés & les Laïs de leurs tems, pendant qu'ils négligent leurs propres épouses souvent plus aimables que ces malheureuses. Le Poëte Ménandre introduit un de ces infames qui font  
mé-



métier de corrompre la jeunesse, & fait trouver quelques jeunes gens de bonnes mœurs avec des courtisanes des plus belles & des mieux parées.

„ On se mit à table, mais les vertueux convives ne  
 „ s'occupèrent qu'à manger ce qu'on leur servit, re-  
 „ gardant devant eux & ne daignant pas jeter les  
 „ yeux sur les indignes objets qu'on n'avoit ame-  
 „ nés que pour les perdre”.

Il suffit d'avoir le vrai goût du plaisir pour être tempérant, même par amour du plaisir. L'intempérance est la ruine de la santé, & là où la santé est détruite, quel plaisir peut-on goûter? Quest ce que toutes les friandises pour un estomac malade? Et qui peut ignorer qu'il n'est point de si bonne sauce que l'appetit? On dit que dans une marche Alexandre le grand renvoya ses cuisiniers, „ disant, qu'il en a-  
 „ voit avec lui de meilleurs, favoir une longue  
 „ marche a faire le matin, qui lui vaudroit de l'ap-  
 „ petit à diner, & un diner frugal, qui lui feroit  
 „ trouver son souper excellent”.

Je n'ignore pas continue Plutarque, qu'une grande fatigue, une chaleur & un froid extrême attirerent quelque fois la fièvre; mais on doit aussi remarquer, que ces causes extérieures développent rarement leurs mauvaises influences sur des gens sobres, & en qui les humeurs ne surabondent pas. C'est cette surabondance d'humeurs qui jette le



corps dans des maladies obstinées, à peu près comme un limon puant étant mis en mouvement par quelques causes extérieures, infecte l'air & tout ce qui l'environne. „ La pésanteur des membres, „ dit Hippocrate, & les lassitudes dont on ignore „ la raison, sont les avant-coureurs de quelques „ maladies”. Mais doù vient elle cette pésanteur, sinon d'une plénitude d'humeurs qui compriment les nerfs? Envain on croit s'en guérir à force de manger & de boire, il n'y a que l'abstinence & l'exercice qui puissent en délivrer.

Quoique je regarde la volupté, poursuit Plutarque, comme la destructrice du vrai plaisir, je ne veux point qu'on se jette dans l'excès opposé. L'abstinence quand elle est portée jusqu'au scrupule & à l'extrême rigueur, peut avoir des suites très facheuses, abattre, rendre impropre au travail & au plaisir, en jettant dans une appréhension perpétuelle des mauvais effets qui pourroient en naitre, & en empechant de se porter à quoique ce soit avec un vrai courage & une magnanimité réelle. Qu'on garde donc le milieu entre ces deux extrêmes: qu'on fasse comme le prudent nautonnier; il ne cèle pas la voile quand les vents sont favorables, & il ne la déploie pas dans la tempête.

Il faut dire au reste du sommeil, ce qu'on vient de dire du régime, de l'exercice & du plaisir. Si  
l'on



l'on est sage on ne s'y livrera ni trop, ni trop peu, & l'on étendra son attention jusqu'à faire que l'on n'ait que des songes doux & naturels; car dès qu'ils deviennent ou extravagans ou effrayans, on doit compter qu'ils annoncent quelque mauvaise disposition dans les humeurs. Je dis la même chose des tristesses, des craintes, des effrois soudains, qui saisissent sans qu'on en apperçoive la cause. Il est plus qu'apparant qu'on doit en chercher la source dans les vapeurs malignes dont le corps est tourmenté; vapeurs qui se mêlent avec les esprits & y jettent du désordre.

Il seroit extrêmement utile à la santé d'observer une chose à quoi l'on ne pense guère. Ce seroit quand on visite des amis malades, de s'informer d'un air naturel, sans affectation de savoir, & d'une manière obligeante pour ne leur faire aucune peine, ce qui a occasionné leur mal; si c'est fatigue ou abstinence, ou quelque autre excès. De cette manière nous apprendrions à connoître par l'expérience d'autrui, combien la tempérance est nécessaire, & à quel point nous devons veiller sur tous les excès qui pourroient nous attirer les maux dont nous les voyons atteints.

Trois choses surtout, dit notre Philosophe, paroissent capitalement nécessaires à la conservation de notre santé, l'exercice, la tempérance & une  
par-



parfaite connoissance de notre propre constitution (r).

Pour commencer par l'exercice & principalement dans les gens de lettre, (car c'est pour eux spécialement que Plutarque paroît écrire) on ne fauroit croire combien il est avantageux à leur santé, de lire tous les jours à haute voix, & ils ne sauroient trop en prendre l'habitude. Il en est de cette lecture à voix haute, au prix d'une conversation animée, comme d'une promenade faite dans une calèche en comparaifon de bien d'autres exercices. A mesure qu'on lit ainsi, le son de la voix se plie doucement selon les idées qui affectent, & l'on n'éprouve rien de cette chaleur que le feu de la dispute met quelquefois dans la conversation. Autre chose pourtant est de lire à voix haute, & autre chose est de crier en lisant. Ces violentes déclamations font quelque fois accompagnées de suites très facheuses, & il n'est pas sans exemple quelles aient occasionné la rupture de quelques vaisseaux.

Socrate avoit coutume de dire, „ que quand on ne „ danse que pour la santé, une petite chambre y suf- „ fit ; mais que c'est assez d'avoir une place assis ou de- „ bout en quelqu'endroit que ce soit, pour s'exercer „ soit

(r) C'est d'Hippocrate que ces règles sont tirées : mais Plutarque les étend & les développe d'une manière si agréable, quelles prennent un nouveau mérite sous sa plume.



„ soit au chant , soit à la déclamation ”. Il faut pourtant éviter de déclamer , comme de chanter d'abord après les repas , ou à la suite de quelque grande fatigue ; bien des gens s'en sont mal trouvés.

La paresse & la fainéantise ont toujours été regardées comme la source de diverses maladies. Un homme qui s'imagine de se procurer de la santé en vivant dans l'inaction , est aussi peu sensé qu'un homme qui se condamneroit au silence pour perfectionner sa voix. Le grand ressort de la santé c'est le mouvement ; l'indolence la détruit ; & puis à quoi bon la santé si l'on ne s'en sert jamais pour agir , soit à son propre avantage , soit à celui de ses amis ?

Il y a des gens qui ont recommandé la promenade après soupé ; d'autres prétendent quelle trouble la digestion & que le repos y est préférable. Ne pourroit-on point entrer dans les vues des uns & des autres , & pour tenir un juste milieu , éviter l'exercice corporel d'abord après le repas ; mais y suppléer par l'exercice aimable d'une conversation amusante , qui fixe l'attention sans fatiguer , & qui occupe l'esprit sans causer la moindre peine ? Tels sont ces entretiens , que quelqu'un a appelé le dessert des repas entre gens d'étude , & qui roulent sur ces riches & agréables sujets , dont l'histoire , la poésie & la philosophie naturelle ouvrent une source intarissable. Ce seroit la meilleure manière



nière de déferer au conseil des médecins, qui veulent, que pour prévenir les crudités, on mette toujours quelque intervalle entre le souper & le lit.

La seconde chose que Plutarque veut qu'on ait devant les yeux pour assurer la santé, c'est la tempérance dans le manger & dans le boire, & généralement dans tout ce qui flatte les sens. On ne pourroit selon lui rien faire de plus sage, que de s'accoutumer dès l'enfance à ne point manger de viande du tout. La terre en effet ne nous donne-t-elle pas & le nécessaire & bien au delà pour nous nourrir? Combien de ses productions n'y a-t-il pas, qu'on peut manger immédiatement comme elles sortent de son sein, & combien que l'art prépare en une infinité de manières? Mais enfin, puisque la coutume de se nourrir de viande a prévalu, qu'on n'en mange du moins qu'avec modération, au lieu de s'en gorger à la manière des lions & des loups.

Le vin est la plus excellente liqueur, la boisson la plus utile dans l'usage, la médecine la plus agréable, & de toutes les choses qui flattent le palais, celle qui convient le mieux à l'estomac; mais si l'on est brûlé par la chaleur du soleil, extrêmement fatigué par les affaires, épuisé par de profondes méditations, ou actuellement aux prises avec quelque atteinte de fièvre; un verre d'eau un peu chaude & toute pure, ou mêlée avec un peu de vin,

rafrai-



rafraichira beaucoup plus que le vin seul, qui par son activité & sa chaleur naturelle augmente le mal & enflamme le sang. Qu'on ait donc soin de le temperer & de l'adoucir par la fraîcheur de l'eau, si l'on ne veut en éprouver que de bons effets.

Mais en troisième lieu enfin, ce qui n'est pas moins essentiel à la santé, c'est que chacun apprenne à bien connoître sa constitution, ce qui y convient, & ce qui n'y convient pas. L'Empereur Tibère avoit coutume de dire, „ qu'il étoit honteux „ à un homme de soixante ans, de tendre le bras à „ un médecin, & de s'en faire tâter le poulx”. C'étoit outrer la chose. Mais dans le fond, il seroit naturel qu'un homme étudiat son propre poulx pour en connoître les variations; qu'il connut son tempérament pour savoir ce qui l'échauffe ou qui le rafraichit, & qu'il apprît de l'expérience à déceler ce qui lui fait du bien, d'avec ce qui lui fait du mal. De quelle indolence l'ame ne doit elle pas être, si après un long séjour dans le corps au quel elle est unie, elle est obligée de recourir à un médecin, pour savoir si ce corps est plus échauffé en été qu'en hyver, si les alimens secs ou les alimens humides lui valent le mieux, si son poulx bat vite ou lentement? On fait donner des directions à un cuisinier sur la manière d'apprêter les mets dont on se nourrit, & l'on ne daigne pas s'informer si ces  
mets



mêts feront nuisibles, ou s'ils feront avantageux à la fanté. Ce n'est que le palais que l'on consulte; on a la folie de ne tenir aucun compte de l'essentiel. Et cependant qui doute de l'importance de la fanté? qui a l'esprit assez borné pour ne pas comprendre qu'on peut très aisément parvenir à la connoissance des soins quelle exige, en étudiant la constitution dont on est.

Non content de ces préceptes généraux, Plutarque y ajoute des conseils sur quelques matières très intéressantes, & s'attache entr'autres à désabuser le monde de trois préjugés fort nuisibles.

Le premier, est de recourir aux purgatifs ou aux vomitifs dès qu'on se sent surchargé par des excès d'intempérance, & qu'on en apperçoit les mauvais effets. S'il se trouvoit, dit-il, une ville de la Grèce qui fut trop remplie de ses propres habitans ou de Grecs naturels, & que pour s'en débarasser elle y fit venir encore des Scytes ou des Arabes, rien ne feroit plus ridicule; & n'est ce pas là l'illusion où tombent ceux, qui dans la pensée de vuider leurs corps des superfluités qui l'incommodent, y font entrer toutes sortes de drogues purgatives & violentes? Le plus sûr en pareil cas, est d'en venir aux vomitifs sans tant de façon, ou de se résoudre à l'abstinence pour quelques jours.

Une autre erreur que combat Plutarque, c'est  
cel-



celle des personnes qui s'adstreignent rigoureusement à de certaines règles d'abstinence, & qui jeunent périodiquement dans la persuasion que cette méthode est la meilleure pour se bien porter. C'est se punir soi même sans nécessité & sans fruit. Dans cet espèce d'esclavage, qui régulièrement rend inutile & à soi & aux autres, on ressemble plutôt à un de ces coquillages qui demeurent collés sur les rochers, qu'à des êtres qui sont faits pour vivre en société avec leurs semblables, & qui doivent être toujours prêts à leurs être utiles.

Enfin une troisième faute dans laquelle on tombe, & que commettent particulièrement les gens d'étude, mais qui n'est pas moins dangereuse que les précédentes, c'est de ne se donner aucun relâche dans leurs occupations. Toujours sur les livres, ou dans des méditations profondes, ils ne laissent pas le tems à leur corps de reprendre haleine, comme si cette frêle machine pouvoit supporter autant de fatigue que l'ame, & suivre constamment sans repos toutes les opérations de cet esprit immortel. C'est à peu près le cas du chameau de la fable: obstiné à ne vouloir pas soulager le bœuf d'une partie de la charge qu'il trainoit, quoiqu'on l'eut averti plus d'une fois de ce qui en arriveroit, il fut enfin obligé de porter le tout, & la charge & le bœuf même qui succomba sous le travail.



travail. Ainsi voit-on tous les jours ces gens qui n'ont aucun ménagement pour leur corps, & qui dédaignent ses besoins & ses plaintes, tomber à la fin dans des maladies qui faisant plier leur ame sous ce corps, l'arrachent à ses études & à ses méditations, pour la faire gémir dans la langueur & dans la souffrance. Platon plus judicieux, conseilloit de prendre soin du corps comme de l'ame, afin que s'emblables à deux coursiers robustes & bienattelés devant un même char, l'un & l'autre puissent concourir à le trainer d'une égale force. Pendant que l'ame est toute livrée aux sublimes spéculations de la vérité & de la vertu, il est naturel de donner aux besoins du corps toute l'attention convenable, si l'on veut qu'il ne mette aucun empêchement à de si nobles efforts.

### A G A T H I N U S.

Ce médecin contemporain de Plutarque, exerçoit son art à Rome. Galien parle de lui en différens endroits de ses œuvres (s). On trouve dans les recueils d'Oribase (t), les réflexions d'Agathinus sur l'utilité des bains froids, & comme ce qu'il en dit

(s) In Lib. 1. Hipp. de morb. vulg. comment. 2. Sect. 25, & de different. puls. Lib. 4. cap. 10. & 11.

(t) Medicin. Collect. Lib. 10. cap. 7.



dit est fort clair & bien raisonné, pour convaincre que ces bains, quand on s'en sert à propos, contribuent beaucoup à la santé, il ne fera pas mal que nous nous y arrétions un moment. Nous n'aurons pas besoin après cela de revenir sur ce sujet très important dans la médecine.

„ Que ceux, dit Agathinus, qui ont à cœur de  
„ couler en santé les jours de cette vie fragile, fas-  
„ sent fréquemment usage des bains froids. Je ne  
„ saurois trouver des termes, qui expriment assez  
„ fortement l'avantage qu'on peut en retirer : dans  
„ la vieilleffe, même la plus reculée, si l'on  
„ s'y est accoutumé ils fortifient le corps & lui  
„ donnent de la vivacité; ils augmentent l'appetit;  
„ ils facilitent la digestion; ils conservent aux sens  
„ toute leur activité; en un mot, ils donnent de la  
„ vigueur à toute l'œconomie animale”.

Je suis bien informé, continue l'Auteur, que divers peuples barbares font dans l'usage de plonger tous les jours leurs enfans dans l'eau froide. Nous faisons tout le contraire; nous faisons passer les nôtres par l'eau chaude en mille manières sur le témoignage des nourrices, qui nous font croire que nos enfans dorment mieux après la fatigue d'un bain chaud, & que leur sommeil est plus tranquille; mais qu'en arrive-t-il? Ces enfans traités de la



forte tombent dans des convulsions & des épilepsies dont on a mille peine a les guérir.

Le bain froid est selon notre médecin de Rome, un des moyens les plus sûr pour procurer une bonne digestion, ou en d'autres termes, pour dégager l'estomac & rendre tout le corps plus léger. Mais une précaution à observer si l'on veut que le bain fasse cet effet, c'est de prendre quelque exercice modéré, la promenade ou quelque autre, autant qu'il en faut, afin d'animer les esprits immédiatement avant d'y entrer, pourvu néanmoins qu'on ne se fatigue pas trop. Avant que de s'y plonger, on doit se boucher les oreilles avec soin, de peur que l'eau n'y entre, & quand on s'y plonge il faut le faire tout d'un coup. On pourroit aussi se faire verser de l'eau sur le corps; mais je préfère l'autre méthode. Si l'on en a la force & le courage, on peut s'y plonger tout entier jusqu'à trois fois; mais soit qu'on ne le fasse qu'une fois, soit qu'on le fasse plus souvent, il faut être attentif à se faire bien sécher & froter quand on en est sorti. Au reste, il ne convient ni que l'eau soit à la glace, ni quelle soit trop tempérée; mais elle doit toujours être pure & bien limpide. L'eau de mer est la meilleure, sur tout pour les premiers essais.

Quelques personnes sont d'avis, que les gens qui  
ne



ne font pas accoutumés à l'usage du bain froid, ne doivent commencer à s'y faire qu'au milieu de l'été; „ mais j'ai vu le contraire, des gens qui ont com- „ mencé à le prendre & avec beaucoup de succès „ dans toutes les saisons de l'année. Si j'avois, a- „ joute-t-il, à en préférer une aux autres, ce feroit „ le printems”.



## CHAPITRE VIII.

*De Galien & des règles de santé qu'il a le premier prescrites, ou dont on n'avoit traité avant lui que superficiellement.*

**C**LAUDE GALIEN n'aquit à Pergame dans l'Asie mineure, environ 131 ans avant Jesus Christ. On trouve entr'autres dans ses œuvres, six livres sur la conservation de la santé, & divers autres traités, tant sur les qualités & la nature des alimens, que sur la diversité des tempéramens. Je vais en extraire quelques règles; mais seulement les principales, & du nombre de celles qu'on n'avoit pas données avant lui, sans m'engager dans les disputes scolastiques, & dans les digressions inutiles qu'il se permet à tout bout de champ dans ses écrits; défaut de méthode qu'on doit attribuer au goût de son siècle, plutôt qu'à lui même. Galien



en effet étoit un très grand homme, dont le génie pénétrant, les vastes connoissances, & des idées aussi justes que sublimes des ouvrages de la nature, & de leur magnifique Auteur (a), ont fait & feront l'admiration de tous les siècles.

Avant que d'entrer en matière, il exhorte ses lecteurs à étudier sérieusement les règles qu'il va leur donner, fermement résolu de les mettre en pratique, & bien assuré que s'ils les observent ils se conserveront exempts de maladie, jusques dans l'âge le plus reculé.

„ J'étois né, dit-il, d'une constitution foible  
 „ & infirme, & pendant ma jeunesse, je fus successi-  
 „ vement attaqué de diverses maladies assez sé-  
 „ rieuses; mais arrivé à l'âge de vingt-huit ans, &  
 „ alors instruit qu'il y avoit des règles sûres pour la  
 „ conservation de la santé, je pris la résolution de  
 „ m'y soumettre, & depuis ce tems là les ayant  
 „ observées avec exactitude, j'ai eu le plaisir de me  
 „ voir delivré de toute maladie, jusques à ce mo-  
 „ ment, à la fièvre près que j'ai eu de tems en tems  
 „ pour

(a) *Usum partium demonstrando „ ego conditoris nostri, ve-  
 „ rum hymnum compono. Hoc autem omne invenisse, quo pacto  
 „ omnia potissimum adornarentur, summæ sapientiæ est; effecisse  
 „ autem omnino quæ voluit virtutis est invictæ ac insuperabilis.  
 „ Quodque nihil suis beneficiis privatum esse voluerit, id perfec-  
 „ tissimæ bonitatis specimen esse statuo*”. De usu, part. Lib. 3. cap.  
 10. class. 1. vers. vulg.



„ pour un jour (b), & qui n'étoit que le fruit des  
„ fatigues attachées à ma profession, & à une pra-  
„ tique pénible. Quiconque fait préserver son  
„ corps de toute humeur vicieuse & nuisible n'a à  
„ craindre aucune maladie, à moins quelle ne vien-  
„ ne, ou de quelque contagion, ou de quelque vio-  
„ lence extérieure. Et qu'est-ce qui empêcheroit  
„ qu'on ne reussit à garantir son corps de ces per-  
„ nicieuses humeurs” ?

Pour approprier les règles dont nous parlons à toutes sortes de personnes & dans toutes sortes de circonstances, Galien distingue les hommes en trois classes. Il place dans la première, ceux qui naturellement sains & robustes, ont toute la liberté, toute l'abondance & tout le loisir nécessaire pour donner leurs soins à la conservation de leur santé. Il met dans la seconde, ceux dont la constitution est délicate & foible. Enfin il range dans la troisième, ceux à qui des occupations indispensables, soit en public, soit en particulier, ne permettent de se régler, ni pour les repas, ni pour le sommeil, ni pour les exercices.

Il représente aux premiers, que pour conserver leur santé & leur vie aussi longtems que la nature le permet, il faut qu'originaiement la conforma-  
tion

(b) De San. tuend. Lib. 5. cap. 1.



tion de leurs parties organiques se trouve bonne : „ car, dit-il, il y a des gens qui apportent une si „ mauvaise constitution en naissant, qu'Escula- „ pe (c) lui même ne réussiroit pas a leur faire „ atteindre l'âge de soixante ans”. Après cela il les considère en quatre différentes périodes, l'enfance, l'adolescence, l'âge viril, & la vieillesse. Il donne aux enfans & aux vieillards des préceptes qu'à peine on avoit ébauchés avant lui, & pour ce qui est des jeunes gens & des hommes faits, c'est d'Hippocrate & des autres médecins ses devanciers qu'il emprunte les règles principales qu'il leur prescrit, de sorte que les ayant déjà nous mêmes indiquées, il ne sera pas nécessaire que nous nous y arrétions à présent.

Pour le dire en deux mots, il y a quatre articles sur lesquels Galien a fait plus de recherches que tous ses prédécesseurs dans l'étude des moyens de conserver la santé : savoir 1<sup>o</sup>. l'Enfance, 2<sup>o</sup>. la Vieillesse, 3<sup>o</sup>. la différence des Tempéramens, & 4<sup>o</sup>. les précautions nécessaires à ceux qui ne sont pas les maîtres de leur tems. Je vais tâcher de donner une idée claire des préceptes de Galien sur ces

qua-

(c) Sunt enim, qui ab ipso ortu adeo inprospero corporis sunt statu, ut ne si Æsculapium quidem ipsum iis præfeceris, vel sexagesimum annum videant. De San. tuend. Lib. 1. cap. 12. Thoma Linacro Anglo interprete.



quatre objets avec autant de briéveté qu'il me fera possible.

## I. DE L'ENFANCE.

Autant qu'il est possible, il convient que les enfans soient nourris dès leur naissance du lait de leur mère, qui naturellement leur doit être plus propre qu'un lait étranger. Il faut que les nourrices leur donnent beaucoup de mouvement, Toit dans le berceau, soit sur leurs bras; toujours attentives a remarquer ce qui excite les cris des enfans & ce qui leur cause des agitations violentes, pour empêcher qu'ils ne tombent dans les convulsions, ou qu'ils ne prennent la fièvre. „ J'ai connu un enfant, dit „ notre Auteur, qui crioit jour & nuit sans que le „ mouvement, ni la musique, ni le sein, pût l'ap- „ paiser un instant. Après bien des recherches „ je trouvai que le lit, les langes, & le corps de „ l'enfant étoient extrêmement fâles; je le fis laver; „ on lui donna du linge blanc, & le moment d'a- „ près il tomba dans un doux sommeil qui conti- „ nua plusieurs heures”. Pour en revenir à la nour- riture des petits enfans, le lait est, à ce que croit Galien (*d*), la seule chose qu'on doit leur donner jusqu'à ce qu'ils aient faits leurs premières dents; mais

(*d*) De Sanit. tuend. L. I. cap. 10.



mais dès lors il faut peu à peu les accoutumer à des alimens plus solides , comme le pain & d'autres choses légères, dont toutes les nourrices sont instruites. Il conseille de les laver tous les matins avec de l'eau tiède en prenant soin de les bien frotter & sécher ensuite : mais il veut que la nourrice prenne pour cette opération le tems que l'estomac de l'enfant est vuide après un long sommeil, parce que de le laver & de le frotter quand il a l'estomac plein, ce feroit lui attirer quelque mal. Bien éloigné d'approuver l'usage des peuples du nord, qui plongent dans l'eau froide leurs enfans d'abord après qu'ils viennent de naître, il parle de cette coutume avec le dernier mépris, & va jusqu'à dire, „ qu'il „ n'a non plus d'envie d'écrire pour ces Germains „ & pour ces Barbares, que pour des ours & pour „ des lions” ; moyennant quoi il recommande à ses Grecs & à ses Romains mieux civilisés, une pratique & plus douloureuse & plus grossière que la leur, qui est de poudrer de sel tout le corps de leurs enfans naissans (*e*), pour durcir leur peau &

forti-

(*e*) Ergo recens natus infantulus, cujus corporis constitutio omni nota vacat, primum quidem fasciis deligetur, sed corpori prius toti sale modice insperso, quo cutis ejus densior solidiorque reddatur. Ita vero qui secundum naturam sunt infantes, vel solo sale præparati munitique abunde fuerint: quando, qui siccorum myrti foliorum aut aliorum id genus inspersione egent iis plane vitiosus status fit. De San. tuend. Lib. 1. cap. 7.



fortifier leur santé. Le tems & l'expérience ont heureusement fait tomber cette manière de saler ainsi les enfans, & pour leur bonheur on en est revenu dans plusieurs familles à l'usage du bain d'eau froide, ménagé de la façon que je le remarque au bas de la page. (*f*). Di-

(*f*) Le bain froid en affermissant les solides, & en facilitant la transpiration procure aux enfans une vivacité, une chaleur, une vigueur qui prévient en eux la noueure, les descentes, les écrouëlles, la toux; tous maux aux auxquels ils sont plus ou moins sujets. Les anciens en ont jugé la dessus comme nous. Virgile nous apprend que bien longtems avant la fondation de Rome, c'étoit l'usage des Italiens, de plonger dans les fleuves leurs enfans nouvellement nés & de les endurcir dans les glaces.

Durum a Stirpe genus. Natos ad flumina primum  
Deferimus, sævoque gelu duramus & undis.

Æn. Lib. 9. vers. 603.

Le Chevailler Guillaume Pen dans sa lettre au docteur Bènard (Hist. of Cold bath. part. II. p. 291.) nous est de même garand, que dans le nouveau monde on regarde le bain froid comme un usage des plus utile pour les petits enfans. „Je fais de toute science „ dit-il, que les Indiens de l'Amérique plongent leurs enfans dans „ les fleuves dès le moment qu'ils sont nés“. Et en effet je ne vois pas, ce qui empêcheroit de baigner dans l'eau froide des enfans qui sont nés robustes, surtout si on ne le fait que dans le premier été après leur naissance, sans le faire précisément d'abord qu'ils sont nés, afin qu'ils ne passent pas tout d'un coup du degré de chaleur qu'ils ont dans le sein de leur mère à l'extrémité opposée. Que si néanmoins on veut prévenir tout danger à cet égard, qu'on prenne garde à une chose, qu'on voie si immédiatement après être sortis de l'eau, ou du moins dès qu'on la emmailloté, l'enfant a chaud, est vif, & gai; en ce cas j'ose assurer que l'eau froide lui à fait du bien: mais si au contraire il en sort pâle, frissonnant, surtout si quelqu'un de ses membres se trouve alors engourdi ou contracté par le froid, & qu'il demeure dans cet état même après qu'on l'a frotté & de nouveau emmailloté, qu'alors on suspende le bain pour quelques jours, jusqu'à ce que l'enfant soit plus vigoureux, ou si ce symptome revient qu'on ne le baigne plus.



Difons le pourtant à la gloire de notre Auteur, il lui arrive rarement de se tromper dans les matières de pratique. Quoique fa théorie ait souvent été rectifiée depuis fon tems, on fait encore aujourd'hui le plus grand cas des observations du premier genre qu'il nous a laissées. Mais continuons à le suivre dans ses directions sur les enfans. Il y insiste entr'autres sur le soin qu'on doit prendre des nourrices, soit par rapport à la diète, soit par rapport à l'exercice, soit par rapport au sommeil, si l'on veut quelles aient de bon lait. Et que faut-il pour cela ? Le lait est bien conditionné, selon Galien, lorsque n'étant ni trop clair, ni trop épais, il est parfaitement doux & blanc : il est mauvais, quand il a quelque chose d'un peu amer ou salé dans le goût, de désagréable dans l'odeur, & d'éloigné pour la couleur de la blancheur qu'on y souhaite. Galien défend sur toutes choses à une nourrice, d'avoir aucune familiarité avec son mari tandis quelle donne le sein ; il veut qu'on la congédie dès qu'on la croit grosse : il défend de laisser jamais gouter du vin aux enfans, parce qu'il jette trop de chaleur dans le corps & qu'il attaque la tête : les enfans n'en ayant pas besoin, ne sauroient se ressentir du bien qu'il peut faire, & se trouvent exposés à tout le mal qu'il fait.

Rien n'est plus nécessaire aux petits enfans que  
de



de respirer un air pur, ainsi l'on doit éviter de les tenir dans des chambres trop renfermées, & les éloigner des lieux marécageux, des vapeurs des grande villes, des endroits qu'infectent ou les exhalaïsons des cadavres, ou des plantes corrompues & pourries.

Aureste il faut faire observer à peu près la même maniere de vivre aux enfans, dans la seconde période septenaire de leur vie, avec cette différence, qu'on ne doit alors leur laisser prendre qu'un exercice modéré, de peur que s'il étoit trop violent il ne les empêchat de croître (g).

Enfin, c'est alors le vrai tems de s'appliquer comme il faut à former l'esprit & le caractère des enfans, en leur donnant les premières teintures des connoissances utiles, & en les accoutumant de bonne heure à une modestie & à une soumission, qui dans la suite contribueront plus qu'on ne sauroit dire à la conservation de leur santé.

## II. DE LA VIEILLESSE.

La Vieillesse qu'on peut bien appeller une maladie naturelle, ou regarder au moins comme un état mitoyen entre la maladie & la santé, est ordinairement seche & froide. Car quoiqu'il n'y ait alors que

(g) La chose pourtant mérite confirmation, c'est à l'expérience d'en décider.



que trop d'humeurs qui attaquent les yeux, le nez, & la bouche; quoique ordinairement les vieillards crachent & touffent, ce ne font là que des humeurs excrémentales: les fucs qui nourrissent leur manquent. Pour y remédier l'usage du vin leur convient, ainsi qu'une nourriture fluide & réchauffante. Il fera bon aussi de recourir à la brosse, ou de les froter souvent pour augmenter le mouvement de leur sang, entretenir en eux un degré de chaleur convenable, afin de faciliter la distribution égale de la nourriture dans toutes les parties de leur corps. Après cette opération, ils ne feront pas mal de se promener en voiture ou à pied, pourvu que ce ne soit pas trop loin, & qu'ils ne se fatiguent pas; car au lieu qu'un exercice modéré les fortifieroit, la maigreur en feroit le fruit s'ils y faisoient de l'excès. Il y a pourtant une maxime à observer à cet égard, c'est que les vieillards doivent toujours continuer les exercices auxquels ils se sont accoutumés; par cela même que l'habitude les leur a rendu plus faciles, ils ne peuvent que leur être plus agréables. Surtout est-il certain, qu'ils s'exposeroient, si tout d'un coup ils vouloient substituer un genre nouveau d'exercice à celui au quel ils étoient accoutumés. On a vu des gens, à qui la voiture ne faisoit aucun mal, mais qui ne pouvoient pas supporter la promenade. J'ajoute, que si quelque partie



tie de notre corps est plus foible que les autres, il faut prendre garde surtout de ne la pas exposer à la fatigue, & tacher de donner à celles qui sont plus robustes le mouvement dont elles ont besoin, fans que celles à qui il feroit du mal en souffrent aucune incommodité. Un homme par exemple, qui est sujet à des vertiges, doit éviter tout exercice ou l'on est obligé d'aller en tournant, & tous ceux qui secouent beaucoup la tête: il doit préférer de se promener en ligne droite, ou dans une voiture douce qui ne le fatigue point. Un homme qui à les jambes foibles se trouvera mieux de se promener en voiture que de se promener à pied. Quant aux alimens, les vieillards doivent éviter avec soin tous ceux qui produisent des suc's gluans & épais, comme le pain non levé, le fromage, le porc, le bœuf, l'anguille, les huitres, & en général toute nourriture de difficile digestion: il faut que leur pain ait du levain & du sel dans la mesure convenable; il faut qu'il soit bien pétri, cuit à propos, autrement il leur cause des obstructions dans le foye, dans la ratte & dans les rognons.

Si un vieillard se trouve constipé pendant deux jours, il faut qu'au troisième il se serve de quelque ingrédient que l'expérience lui aura appris être le plus convenable pour le débarrasser; mais il faut qu'il évite de se servir toujours du même ingrédient,  
soit



soit nourriture, soit purgatif; en devenant habituel il perdrait son effet.

Pour le sommeil, il faut dans un âge avancé tâcher d'en prendre aussi longtems qu'il est nécessaire pour se fortifier & se raffraichir.

„ Antiochus le médecin ( *b* ), parvenu à l'âge de  
 „ quatre vingt ans, prit la coutume de se promener  
 „ chaque jour environ trois stades, ou une demi mille,  
 „ pour aller de sa maison jusqu'au *forum*, c. à. d. à la  
 „ place publique, où les principaux citoyens de Ro-  
 „ me se rassembloient. Quand il devoit aller plus loin  
 „ pour voir des malades, il faisoit le chemin ou en  
 „ chaise à porteurs, ou en chaise roulante. Il avoit  
 „ dans sa maison un cabinet, qu'il faisoit échauf-  
 „ fer en hyver avec un poële, & raffraichir en  
 „ été; là tous les matins, il se faisoit bien frotter  
 „ & broffer après avoir été à la selle. Vers les  
 „ neuf ou dix heures, étant au *forum*, il mangeoit  
 „ un peu de pain avec du miel bouilli; ensuite il  
 „ demeuroit là à causer ou à lire jusqu'à douze;  
 „ alors il prenoit un peu d'exercice avant son di-  
 „ ner, qui étoit toujours fort frugal, & qui com-  
 „ mençoit par quelque nourriture apéritive: à  
 „ souper il ne prenoit que quelque chose de léger  
 „ à l'ecuëlle, à moins que ce ne fut quelque volaille  
 „ dans son propre bouillon”.

„ Tele-

( *b* ) Galen. de Sanit. tuend. Lib. 5. cap. 4.



„ Telephus le grammairien vécut au moins cent  
 „ ans. Il prenoit régulièrement à son déjeuner un  
 „ gruau avec un peu de miel pur comme il sort de  
 „ la ruche: à diner il mangeoit ou du poisson,  
 „ ou quelque volaille avec un peu de salade: à  
 „ souper il ne prenoit qu'un verre d'eau & de vin  
 „ avec un peu de pain”.

C'est de sa propre expérience qu'un Vieillard doit  
 apprendre si le lait lui convient ou non; car les  
 effets de cet aliment varient au delà de ce qu'on  
 peut dire selon les constitutions différentes. „ J'ai  
 „ connu un Laboureur (*i*), dit Galien, qui avoit  
 „ passé cent ans, & qui ne se nourrissoit presque  
 „ que de lait de chevre, dans lequel il mettoit tan-  
 „ tôt de la mie de pain, tantôt un peu de miel, &  
 „ où quelque fois aussi il faisoit cuire des sommi-  
 „ tés de thym. Un de ses voisins s'imaginant que  
 „ c'étoit à l'usage du lait qu'il devoit une si longue  
 „ vie, voulut s'en nourrir à son exemple; mais de  
 „ quelque manière qu'il le prit il en étoit incom-  
 „ modé, premièrement il lui pesoit sur l'estomac,  
 „ ensuite il lui causoit une enflure au côté gau-  
 „ che. Un autre qui voulut faire la même expé-  
 „ rience, ne s'apperçut d'aucune incommodité jus-  
 „ qu'au septième jour qu'il lui vint une tumeur  
 „ dure au coté gauche, laquelle occasionna une ten-  
 „ tion

(*i*) Ibid.



„ tion avec des spasmes, & ne permit pas de dou-  
„ ter qu'il n'eut le foye obstrué. J'ai encore connu  
„ deux autres personnes, l'une à qui un long usage  
„ du lait produisit la pierre dans les reins, & l'au-  
„ tre qui en perdit ses dents, pendant que plu-  
„ sieurs y trouvèrent une source de santé & de  
„ prolongation de vie". Ceux à qui le lait con-  
vient en retirent certainement de grands avanta-  
ges, le ventre libre, des suc's doux & une bonne  
chair, surtout, lorsque les animaux qui le fournis-  
sent ont brouté des herbes douces & saines; car le  
lait ne peut pas être bon lorsque les paturages sont  
trop acres, trop acides, ou trop astringens. Il  
faut d'ailleurs que ces animaux se portent bien &  
soyent dans la fleur de leur âge. Sur le tout, je  
conseillerois de boire alternativement, le lait d'a-  
nesse & le lait de chevre: ce dernier est fort nour-  
rissant, le premier plus léger se digère plus aise-  
ment.

Pour dire aussi un mot du vin, je remarque d'a-  
bord, que celui qui est fort & diurétique convient  
le mieux aux vieillards. Il doit être fort pour ré-  
pandre la chaleur dans tous leurs membres; diuré-  
tique pour en expulser les sérosités superflues, qui  
si elles y croupissoient dérangeroient leur santé. Je  
voudrois donc qu'ils choisissent un vin léger & qui  
ait peu de corps, parcequ'il est communément diu-  
rétique;



rétique; mais en même tems, un vin pâle ou jaune, parceque d'ordinaire il est le plus fort: les vins noirs, épais, astringens, ne fauroient leur convenir; ils causent trop facilement des obstructions dans les intestins. Je ne crois pas même que le vin doux soit fort bon pour les vieillards, à moins qu'ils ne soient fort maigres; auquel cas ils ont besoin d'un vin riche, & propre à les bien nourrir; mais alors encore il faut qu'il soit du meilleur, pâle ou jaune comme je l'ai dit.

## III.

DES DIFFERENS TEMPÈRAMENS & DES  
DIFFÉRENTES CONSTITUTIONS.

On peut, selon Galien, distinguer neuf différentes fortes de tempéramens dans le corps humain. Les quatre premiers sont simples, savoir le chaud, le froid, l'humide, & le sec; quatre mixtes, savoir le chaud & l'humide, le chaud & le sec, le froid & l'humide, le froid & le sec; & un enfin, qui tient le milieu entre les extrêmes, & qui par cette raison peut être appelé par excellence un parfaitement bon tempérament. Les tempéramens simples se connoissent aisément à la vue & au toucher. Entre les mixtes, ceux auxquels on doit faire le plus d'attention dans la pratique, se connoissent facilement à



leurs marques respectives ; ce sont le chaud & le sec, & le froid & l'humide. Etant directement opposés dans leur nature, ils doivent aussi être traités tout différemment.

On connoit les gens d'un tempérament chaud & sec, à ces marques principales : ils ont les veines grosses & enflées, le pouls fort, la poitrine & les épaules larges ; leurs membres sont robustes, musculueux, bien proportionnés ; leurs cheveux noirs, épais, naturellement frisés ; leur peau est rude, brune & veluë. Au contraire, une peau douce, blanche, unie, des cheveux clairs, la poitrine étroite, les veines petites, le corps délicat, & ordinairement pottelé, les membres débiles, le pouls foible, sont les diagnostics d'une complexion froide & humide.

Instruits comme nous le sommes par l'expérience, que les tempéramens différent si fort les uns des autres, & que par conséquent, ce qui convient à ceux ci est au contraire nuisible à ceux là ; il est inconcevable qu'il se soit trouvé des médecins assez téméraires pour vouloir prescrire des règles de santé sans aucun égard à la diversité des complexions. Autant qu'il est impossible qu'un soulier chauffe bien tous les pieds, autant l'est il que le même régime convienne également à tous les hommes. Ce n'est donc jamais, absolument parlant, qu'on peut dire  
d'un



d'un aliment quel qu'il soit, qu'il est sain ou mal sain; & il est au contraire avéré, que tel conviendra parfaitement aux uns, pendant qu'il rendra les autres malades. „ Deux de mes amis, poursuit „ Galien, eurent un jour une vive dispute sur le „ miel. L'un disoit que rien n'est plus sain; l'autre que rien n'est plus pernicieux; & tous deux „ en appelloient à l'expérience, sans prendre garde „ qu'ils étoient d'un tempérament tout différent. „ Le premier étoit un vieillard phlegmatique & qui „ menoit une vie sédentaire. Le miel qui échauffe & qui s'insinue aisément dans tout le corps, „ lui convenoit admirablement. Le second étoit „ un jeune homme d'une trentaine d'années, d'une „ complexion chaude & bilieuse, & le miel par „ cela même ne pouvoit que lui faire du mal”.

Je ferai la même remarque sur des sujets tout semblables. Il y a des médecins qui prescrivent l'exercice à tout le monde; d'autres qui exhortent tout le monde au repos. Il y en a qui ordonnent de boire du vin; & d'autres qui ne recommandent que l'eau: mais si l'on consultoit l'expérience on verroit bientôt, que tous ces conseils doivent varier selon les personnes, parce que la même chose fait du bien ou du mal, selon les tempéramens. „ Je „ connois des gens qui, s'ils passent trois jours sans „ se fatiguer au travail sont infailliblement mala-



„ des; d'autres qui se portent parfaitement bien,  
 „ quoiqu'ils ne prennent que peu ou point d'exer-  
 „ cice. Primigène de Mitylène, étoit obligé de  
 „ prendre tous les jours un bain chaud, sans quoi il  
 „ avoit la fièvre". Les effets des choses, c'est  
 l'expérience qui les enseigne; mais les causes de  
 ces effets, c'est le raisonnement qui les développe.  
 Pourquoi Primigène devoit il se baigner si fréquem-  
 ment? „ C'est que la chaleur brulante de son corps,  
 „ sa vie studieuse, & un tempérament fort sec  
 „ empêchoient en lui la transpiration. Sa peau  
 „ dure & épaisse y mettant obstacle, le bain chaud  
 „ y remédioit en l'amollissant, & en ouvrant ses po-  
 „ res. J'ai connu une autre personne, dont le  
 „ tempérament n'étoit pas moins chaud que ce-  
 „ lui de Primigène, & à qui cependant le bain ne  
 „ convenoit point; parce qu'obligé par son com-  
 „ merce d'être toujours à courrir, pour vendre ou  
 „ pour acheter, il étoit d'ailleurs très hargnieux,  
 „ toujours en querelle, & plus d'une fois à se bat-  
 „ tre, ce qui le tenoit dans une fueur presque per-  
 „ petuelle & prévenoit en lui la fièvre. Un troi-  
 „ sième aussi, d'un tempérament sec & chaud com-  
 „ me les précédens, prenoit beaucoup d'exercice;  
 „ je l'obligeai à en prendre moins, & en cela je  
 „ suivis la maxime d'Hippocrate, qui ordonne aux  
 „ gens de cette complexion de préférer le repos à



„ un trop grand exercice ; mais d'un autre côté ,  
„ j'ai rétabli au contraire la santé de plusieurs per-  
„ sonnes d'un tempérament froid, en les arrachant  
„ à une vie oisive, & en leur persuadant de tra-  
„ vailler”. Concluons le donc , il faut absolu-  
ment proportionner tant les différens degrés d'exer-  
cice, que les différentes sortes d'alimens aux com-  
plexions différentes des personnes. A la vérité il  
faut de l'esprit & beaucoup d'attention pour éva-  
luer au juste ces différences, mais l'expérience doit  
être en cela la directrice du raisonnement.

Ce que je dois pourtant observer encore, c'est  
que ni les bains chauds, ni un exercice doux &  
modéré, ne suffiroient pas pour assurer la santé des  
gens dont le tempérament est chaud & sec. Ils  
ont avec cela d'autres précautions à prendre. Il  
faut que les alimens dont ils se nourrissent, soyent  
propres à produire en eux des sucres doux & sans  
acreté; qu'ils fassent de l'eau leur boisson principa-  
le; qu'ils évitent avec soin la colère, l'étude ex-  
cessive, l'ardeur brulante du soleil: & comme la  
chaleur de leur tempérament vient d'ordinaire d'un  
excès de bile, il faut voir si on peut les délivrer de  
cette bile par les selles. En ce cas on ne doit pas  
en craindre les mauvaises suites; la nature y pour-  
voira; mais si cela n'est pas, il faut en venir à un  
bon vomitif.



Tous les médecins & les philosophes qui ont traité avec quelque exactitude des élémens du corps humain, se sont accordés à décrier le tempérament sec, jusqu'à le faire regarder comme une sorte de vieillesse, & à célébrer au contraire le tempérament humide, comme celui qui est le mieux constitué pour la santé, & une vigueur qui mène à la plus grande vieillesse. Il est vrai, que le tempérament humide expose à bien des maux dans l'enfance; mais dans la suite, il n'est aucun des tempéramens extrêmes qui soit plus favorable à la santé que celui là. C'est donc aux médecins & à tous ceux qui veillent à la conservation & au bon état du corps humain, de faire en sorte qu'on se garde des choses qui dessèchent, & qui usent trop le corps, sans se jeter toutes fois dans des extrémités opposées. Pour garder ce juste milieu, rien de mieux qu'un prudent usage de l'exercice & du bain; que de se tenir réglé autant qu'on le peut dans les évacuations naturelles, & spécialement de ne manger que des alimens qui ne produisent qu'un bon chyle, & de ne boire du vin qu'avec modération.

## I V.

## DE CEUX QUI NE SONT PAS LES MAITRES DE LEUR TEMS.

Galien prescrit aux personnes publiques, aux politiques,



litiques & aux gens de lettres, à qui des occupations accumulées ne laissent pas la liberté de disposer d'eux & de leur tems; il leur prescrit des-jetrois réglés. *Premièrement*, que toutes les fois qu'ils ont fait des efforts de travail & d'étude plus que de coutume, ils redoublent de sobriété; sur quoi il nous apprend, „ que quand il étoit accablé d'affaires, il se nourrissoit des choses les plus simples, „ & la plûpart du tems de pain seul”. Et quoi qu'il n'ose pas recommander à tout le monde une abstinence aussi rigoureuse, il insiste comme sur une chose absolument nécessaire, sur la convenance de ne prendre que la nourriture la plus légère, la plus facile à digerer après qu'on s'est beaucoup fatigué. *Secondement*, il ordonne aux personnes dont nous parlons, d'observer journallement le régime le plus simple, celui qui facilite le plus la digestion. *Troisièmement* enfin, il veut que quelles que soient leurs affaires, ils ayent chaque jour quelque moment consacré à l'exercice, ou si cela est impossible, de se faire tirer quelque fois un peu de sang, pour prévenir la pléthôre; & de prendre de tems en tems quelque doux purgatif pour se nettoyer l'estomac & les intestins; afin de se défaire des humeurs qui s'y accumulent; sans quoi ils ne sauroient manquer d'être attaqués de divers accidens facheux. Il ajoute, que ceux qui travaillent sous d'autres, & qui



par leur état ne peuvent se dérober à une application continuelle, & se défendre de mener une vie inactive & sédentaire, doivent saisir du moins l'occasion des jours de fêtes, pour se dégager par des purgatifs des humeurs qui les surchargent & qui pourroient leur devenir funestes. Mais hélas! ajoute-t-il, telle est l'intempérance générale, qu'au lieu d'employer les jours de fêtes & de repos, à faire du bien aux autres ou à soi-même, on n'en fait au contraire des jours de débauche, & on s'y livre autant qu'on le peut à une bonne chère, qui, en accumulant les mauvaises humeurs dans le corps, devient tôt ou tard la mère des rhumatismes, de la gravelle & de diverses autres maladies; tristes punitions des coupables pour le reste de leurs jours.

Tels sont en substance, les principaux conseils que nous avons à extraire de Galien pour la conservation de la santé. Qu'on écoute à présent l'avis que ce grand maître donne à tous ses lecteurs avant que de finir son ouvrage. „ J'exhorte, dit-il, toutes „ les personnes qui liront ce traité, de veiller sur „ elles mêmes, pour ne pas vivre à la manière des „ brutes, en se livrant comme la vile populace à „ une honteuse intempérance, ne mangeant & ne „ buvant que ce qui flatte leur palais, & ne con- „ sultant à tous égards que les goûts de leurs pas- „ sions



„ fions déréglées. Qu'ils entendent la médecine, ou  
 „ qu'ils ne l'entendent pas, je les conjure de consul-  
 „ ter la raison; d'observer avec soin ce qui leur  
 „ convient & ce qui ne leur convient pas, afin  
 „ de ne se permettre que les choses qu'ils auront  
 „ appris par expérience être favorables à leur fan-  
 „ té; & qu'ils s'interdisent au contraire, celles  
 „ qu'ils y auront trouvées nuisibles, bien persuadés  
 „ que s'ils sont attentifs & exacts à réduire cette  
 „ seule règle en pratique, ils se porteront aussi  
 „ bien qu'on le peut & n'auront que très rarement  
 „ besoin de médecins & de remèdes”.



## CHAPITRE IX.

*De Porphyre & de tous ceux qui interdisent l'usage  
de la chair.*

**P**ORPHYRE de Tyr vécut vers le milieu du troi-  
 sième siècle. Il étoit le disciple favori de Plo-  
 tin ce fameux Platonicien. Il composa ent'autres  
 un traité touchant l'abstinence de la chair des animaux,  
 à dessein de faire revivre la simplicité primordiale  
 de l'ancienne diete, & de détourner de l'usage  
 de la chair dont on se nourrit ordinairement.

Un Philosophe de ses amis, nommé Firmus Cas-  
 tricius,



tricius, après avoir observé l'abstinence Pythagorique étoit retourné à son premier genre de vie. Porphyre en prit occasion de lui adresser cet ouvrage à la tête du quel il lui parle ainsi. „ Quand vous viez parmi nous, vous tombiez d'accord que les végétaux étoient préférables à la chair des animaux pour la nourriture de l'homme, soit afin d'entretenir sa santé, soit pour lui faciliter l'étude de la philosophie; & aujourd'hui que vous avez changé de méthode, je suis persuadé que votre expérience vous aura convaincu que la première étoit la meilleure”. Ce n'est sûrement pas du sein des hommes qui se nourrissent des productions de la terre, que sont sortis les voleurs, les meurtriers & les tyrans, c'est plutôt des hommes accoutumés à se nourrir de chair (a). Nous avons besoin de peu de choses pour vivre; rien de plus aisé que de les acquérir; il ne faut pour cela violer ni les loix de la justice & de la liberté, ni les règles de la santé & de la paix de l'ame, pendant qu'au contraire l'intempérance pousse les ames vulgaires qui s'abandonnent à ses goûts & à ses caprices, à convoiter les richesses, à sacrifier leur liberté, à vendre la justice, à perdre misérablement leur

tems,

(a) Remarque avanturée dont on n'a & dont on ne peut avoir aucune preuve.



tems, à ruiner leur propre fanté & à renoncer à la joye d'une conscience fans reproche. Tous les jours pour recouvrer notre fanté & nous guérir de nos maux, nous nous soumettons patiemment à des incisions, à des caustics, à des médicamens défectueux, & nous payons encore ceux qui nous les administrent. Ne nous donnerons nous donc aucun soin; ne prendrons nous aucune peine pour délivrer notre ame immortelle de ses maux?

Deux propositions principales fixent l'attention de Porphyre, & c'est à en établir la vérité qu'il donne d'abord tous ses soins. La *première* est, que rien ne contribueroit d'avantage à conserver notre fanté, & à éloigner de nous toutes les maladies, que de nous rendre maître de nos appetits & de nos passions. La *seconde*, que la nourriture que fournissent les végétaux, nourriture si facile à se procurer, & d'une digestion si aisée, feroit le moyen le plus efficace pour nous élever à cet empire sur nous mêmes.

Pour justifier la première de ces propositions, Porphyre en appelle à l'expérience. Il assure que quelques uns de ses amis qui étoient tourmentés de la goutte aux pieds & aux mains, jusques là, que depuis huit ans ils étoient obligés de se faire porter quand ils vouloient passer d'un lieu à un autre, n'eurent pas plutôt renoncé aux soucis d'amasser des



des richesses , & élevé leur ame à la méditation des objets spirituels , qu'on les vit parfaitement rétablis , & tout à la fois guéris des maux qui les affligeoient , & de toute inquietude pour la conservation de leur santé ( *b* ). Quant à la seconde proposition , il faut l'entendre lui même , voici comment il s'exprime ; „ Donnés moi un homme qui confidère sérieusement ce qu'il est , d'où il vient & où il doit aller , & qui plein de ces pensées prenne la ferme résolution de ne pas soumettre son ame à la tyrannie des passions ; que cet homme me dise , si de se nourrir de la chair des animaux coûte moins de peine , & excite moins les passions , que de vivre des végétaux ? Mais si cet homme , ni aucun médecin , ni qui que ce soit qui ait le sens commun , n'ose soutenir cette thèse , pour quoi je vous prie , nous soumettons nous à cet usage de la chair ? Pourquoi ne nous affranchissons nous pas tout à la fois , & de l'intempérance , & de la peine qui y sont attachées ” ?

Voilà un échantillon des déclamations de Porphyre. Il auroit pû aisément apprendre à raisonner plus

( *b* ) Si les amis de Porphyre s'étoient attirés la goutte par leurs excès , ce qui est assez vraisemblable , il est bien certain , qu'en se nourrissant pauvrement , en vivant d'herbages & de lait , & en persévérant dans ce régime , ils purent parvenir à se remettre ; Mais est ce là une preuve , qu'une abstinence totale de la chair des animaux soit un moyen nécessaire , ou seulement convenable , pour prévenir toutes sortes de maladies.



plus juste, en lisant le traité de Galien sur la nature des alimens. C'est là qu'il auroit vû, que le mélange de la chair des animaux avec les végétaux fournit au corps une nourriture qui se digère beaucoup mieux, & qui donne plus de force aux personnes foibles, que celle qui se tire des végétaux seuls. Mais pour dire la vérité, tout ce que l'Auteur avance sur ce sujet, tient plus du goût d'un enthousiaste que d'un philosophe, & tend plus à préparer des hermites aux mortifications & aux macérations de la pénitence, qu'à donner de justes idées des choses dont il traite. Cependant tout est plein de semblables traits dans son livre. Personne n'ignore qu'elle est la source de ces travers. C'est le dogme ridicule de la Métempfycofe, qui joint à quelques autres notions non moins absurdes, a fait naitre la pensée dans plusieurs Sectes de Philosophes & parmi leurs admirateurs, de s'abstenir entièrement de la chair des animaux à l'imitation de Pythagore, & c'est ce que plusieurs font encore aujourd'hui (c).

Je

(c) Tous les Payens des Indes orientales croient encore aujourd'hui la Metempfycofe, ou le passage des ames d'un corps dans d'autres corps. Quoique quant au fond ils professent tous la même religion, ils sont divisés en quatre vingt quatre sectes ou tribus, dont chaqu'une a ses rits particuliers. La première & principale de ces tribus est celle des Bramines, qui se divisent en dix autres. Les cinq premières vivent de grains & d'herbages sans manger jamais de la viande d'aucun animal quel qu'il soit, en quoi ils sont suivis de toute la tribu des Banians. Il faut voir la dessus le Voyage de Gemelli,



Je n'ignore pas que le sage Plutarque, écrivit deux discours en faveur de cette abstinence; cependant on fait aussi qu'il ne l'observoit pas, & qu'il mangeoit de la chair comme les autres. Mais ce seroit m'écarter de mon sujet, & entrer dans des détails fort inutiles pour la conservation de la santé, que de m'engager ici dans de plus longues discussions sur l'histoire d'un sentiment insoutenable. Il faut seulement que je dise un mot de l'approbation qu'y a donné, du moins en partie, notre savant compatriote le docteur CHEYNE, & qu'il a inféré parmi ses conseils sur la santé. Quand je lis les derniers écrits de cet ingénieux & singulier auteur, je ne puis m'empêcher de distinguer en lui l'enthousiaste du médecin. C'est dans sa qualité d'enthousiaste qu'on lui entend dire (*d*), qu'il est persuadé que l'intention primitive du Créateur, ne fut aucunement que les hommes se nourrissent de la chair des animaux; que s'il l'a permis, c'est pour les punir en les laissant tomber dans les excès de l'intempérance; excès qui leur attirent des maladies, dont l'effet devoit être de les guérir de la gourmandise qui les leur cause, & de les ramener à Dieu & à la vertu.

Mais quand ensuite comme médecin, il envisage ces mêmes objets avec la tranquillité & l'impartialité

(*d*) Discours II. pag. 54, 55, &c.



tialité d'un Philosophe; après avoir balancé le pour & le contre sur la préférence qu'on doit donner ou ne pas donner aux végétaux, il tient un tout autre langage. Il reconnoit (*e*) que divers végétaux, & plusieurs des compositions qu'on en fait, comme les oignons, la moutarde, la muscade, la saumure, les épiceries, les aromates, & surtout les liqueurs fermentées, sont des alimens plus échauffans & plus nuisibles, que ne l'est la chair de divers animaux.

Mais si la chair des animaux n'a pas été originai-  
 rement destinée à faire partie de nos alimens, & si  
 d'un autre coté, plusieurs des végétaux dont on se  
 nourrit sont plus échauffans & plus dangereux que  
 la chair de quelques uns de ces animaux, com-  
 ment concilier les deux opinions opposées en cette  
 matière? Comment rapprocher ici le médecin judi-  
 cieux & l'écrivain enthousiaste?

Notre Docteur, comme médecin instruit par  
 l'expérience, prend à la fin lui même le dessus sur  
 l'enthousiaste, & tout bien examiné, voici com-  
 ment il se rapproche de lui même. La Chair des  
 animaux, dit-il (*f*), avec les liqueurs fermentées,  
 si l'on en fait un usage modéré, est la nourriture la  
 plus propre pour fortifier le corps; mais il semble  
 que

(*e*) Ibid. pag. 75.

(*f*) Ibid. p. 88.



que les végétaux & les liqueurs non fermentées valent mieux pour les opérations de l'ame. Ainsi, afin de garder un juste milieu dans les soins que l'on prend pour conserver au corps sa force, & à l'esprit sa vigueur, le plus sage seroit, que les gens d'une bonne constitution & qui se portent bien, se contentassent de manger par jour une livre ou une demi livre de chair, & de boire une pinte ou une demi-pinte de liqueur fermentée; mais que les valétudinaires & les gens d'étude demeurassent au dessous de cette proportion, jusqu'à ce que l'expérience & des observations réitérées leur ayant appris de combien ils peuvent diminuer l'un & l'autre dans leur nourriture ils s'y fixassent, fallut-il pour cela descendre totalement jusqu'à l'usage des végétaux, du lait & des liqueurs non fermentées.

Je l'ajouterai néanmoins, malgré les singularités du Docteur Cheyne; on ne laisse pas de trouver dans les écrits de ce savant médecin des aphorismes sur la santé, dont quelques uns méritent d'autant plus d'attention, qu'ils contiennent des préceptes que l'on n'avoit pas donnés avant lui, j'en trouve quatre entr'autres que je me fais un devoir de placer en cet endroit.

I. Celui qui veut incessamment (g) se bien porter  
doit

(g) Pract. essai, on the regim. of diet, pag. 60 &c.



doit être longtems malade ; c'est à dire se traiter lui même comme convalescent à divers égards. Aph. 8.

2. Monter à Cheval est le meilleur exercice qu'on puisse faire pour rétablir la santé dérangée ; se promener est celui qui convient le mieux pour empêcher quelle ne se déränge. Aph. 25.

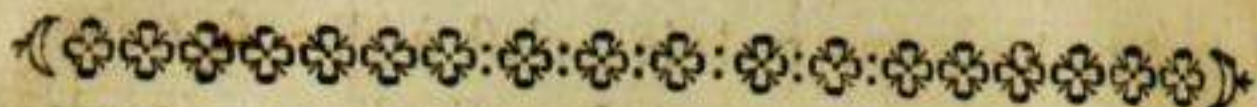
3. L'attention à se coucher & à se lever de bonne heure , contribue infiniment à conserver la santé & à fortifier les esprits ; qu'on se couche à dix heures & qu'on se lève à six. Aph. 30.

4. Prendre souvent & à propos quelque vomitif, est le seul antidote, la seule panacée convenable dans la Grande Bretagne. Les gens cacochymes ne peuvent y recourir trop souvent si leur tempérament le comporte ; ils s'en trouveront toujours admirablement bien (*b*).

(*b*) L'Auteur veut dire , qu'on fait par expérience que des vomitifs doux & fréquens sont le meilleur remède pour guérir les affections hypocondriaques, & les désordres des nerfs qu'occasionnent la bonne chère & une maniere de vivre trop délicate.







## C H A P I T R E X.

*Des écrits d'Oribase, d'Ætius & de Paul Æginete sur la santé — D'Actuarius & de quelques autres, tels que le moine Roger Bacon, & le Lord Verulam ou grand Chancelier Bacon, qui se sont imaginés qu'on pourroit trouver quelque antidote ou quelque panacée pour prolonger la vie & assurer la santé.*

**O**RIBASE & les médecins Grecs qui après lui ont écrit sur la santé, n'ont fait presque autre chose qu'être les copistes de Galien. On doit cependant reconnoître à l'honneur d'Oribase, qu'il est le premier d'entr'eux qui ait proprement recommandé l'exercice du cheval, comme efficace pour se bien porter (a). Il dit en termes exprès, que

(a) Quoiqu'il soit vrai qu'Oribase ait le premier recommandé l'exercice du cheval en termes exprès, il faut reconnoître qu'il en avoit pris l'idée de Galien, dont les écrits ont été une source abondante de connoissances pour les médecins qui sont venus après lui, comme les écrits d'Hippocrate avoient été pour lui une grande source de lumières. Platon avoit été d'opinion „ que le „ mouvement qu'on se donne à soi même en se promenant, en „ courant, ou en jouant à la paume, est préférable à celui „ qu'on reçoit dans une voiture, soit qu'on aille en chariot, soit „ qu'on aille à la voile“. Ensuite sur la notion de ces deux sortes d'exercices, Galien (de sanit. tuend. lib. 2. cap. 11.) avoit dit „ que le mouvement du cheval procure une sorte d'exercice „ mixte & composé des deux autres“. En effet, si le cheval est comme la voiture qui transporte le cavalier, le cavalier y prend en même tems



que cet exercice l'emporte sur tous les autres pour fortifier l'estomac, pour nettoyer les organes & pour rendre les sens plus aigus.

ÆTIUS écrivit vers la fin du V<sup>e</sup> siècle. Il entre un peu plus que Galien dans le détail des soins qu'on doit prendre pour la santé des enfans (c), & pour le choix des nourrices; mais presque toutes les autres règles qu'il a données sur la santé, sont tirées de Galien.

PAUL ÆGINETE, qui selon notre sçavant & exact Docteur Freind, vécut environ l'an 621, consacra tout son premier livre sur la médecine (d) à traiter de la santé; mais on n'y trouve presque rien de nouveau.

Le

un mouvement qui lui est propre, soit en gouvernant le cheval, soit en se tenant dans la posture convenable. Si l'on considère sur tout que dans ces anciens tems l'usage des étriers étoit inconnu, on comprendra aisément que l'exercice du cheval devoit être tout autrement fatigant, qu'il ne l'est aujourd'hui. Il est donc assez clair, qu'en recommandant de monter à cheval Galien a fait naître à Oribase la pensée d'en parler comme il a fait. Que s'il falloit prouver, que longtems avant Oribase & Galien lui même, on tenoit l'exercice du cheval pour extrêmement sain, nous n'aurions qu'à produire Xenophon dans ses Oeconomiques. (Lib. 2. Sect. 3.) Il introduit Ischomachus disant à Socrate, „ qu'il monte ordinai-  
„ rement à cheval, pour aller voir ses gens à la campagne, la-  
„ bourer, semer, planter, & ajoutant qu'il va ainsi par toutes  
„ sortes de chemins pour prendre de l'exercice”. A quoi Socra-  
te répond, „ par Junon cette manière d'exercice me plait beau-  
„ coup, puisque tout à la fois elle vous donne & de la force &  
„ de la santé.

(b) Medic. collect. Lib. 6. cap. 24.

(c) Tetrabibl. 1. Serm. 4.

(d) De re medica.



Le dernier des médecins Grecs qui en a fait l'objet de ses recherches, c'est ACTUARIUS. Il vécut à la fin du XIII. Siècle, & pratiqua avec beaucoup de réputation à Constantinople. Il traite de la santé comme en courant dans son troisième livre sur la méthode de guérir ; mais il y fait beaucoup moins d'attention aux règles générales pour la conserver, qu'aux antidotes qu'il y croit propres. J'en donnerai un exemple tiré de ce qu'il avance sur l'antidote qu'il appelle *santé*. Il suffit, à l'en croire (e), de prendre chaque jour la grosseur d'une lentille de ce remède pour n'avoir jamais aucune maladie, avec cela il se vante de pouvoir guérir infailliblement toute sorte d'inflammations, & même de pouvoir *chasser les sorciers & les mauvais esprits*. Cette drogue, les gens fiévreux doivent la prendre dans de l'eau, & les autres dans du vin.

Les ingrédients de cette admirable composition sont, de la rue, du poivre, de la myrrhe, du safran, de la cannelle, du nard celtique, de l'euphorbe, de la mandragore, du pavot, & plus de vingt simples encore, le tout mêlé avec du miel.

Déjà plusieurs siècles avant Actuarius, on avoit infatué le monde de ce préjugé ridicule, qui s'est continué jusqu'à nos jours, qu'on peut trouver un remède

(e) Method. medend. Lib. 5. cap. 6.



mède universel à tous les maux : mais on peut dire qu'Actuarius a été le premier médecin de quelque réputation, qui ait donné tête baissée dans ce ridicule travers.

Homère, avoit célébré „ le *Nepenthes* (f) ou „ cordial d'Egypte, comme un remède qui répan- „ doit la gayeté & la joye en tous ceux qui le pre- „ noient, & qui les délivroit de tout ce qui s'ap- „ pelle melancholie”.

Pline décrit une plante (g) qu'on appelloit „ *Dodecatheon*, c'est-à-dire *les douze Dieux*, qui res- „ sembloit à une laitue, & qui, infusée dans de l'eau, „ guérissoit aussi les maladies de toute espèce : „ il parle encore d'une sorte de pivoine à laquelle „ on donnoit le nom de *panacée*, à cause de sa ver- „ tu contre toute sorte de maux”.

Du tems de Herophile, une composition à la mode, portoit le nom magnifique de *mains des Dieux*. Galien y fait une fort bonne remarque. „ Hérophile „ le, (h) dit-il, a bien raison d'assurer, que cette „ composition considérée en elle même n'est d'au- „ cun prix ; & quelle peut même être nuisible „ quand elle est administrée par une main ignoran- „ te ; mais que lorsqu'un médecin habile & expé- „ rimenté fait la donner à propos, les bons effets „ quel-

(f) Odyss. Lib. 4. v. 221.

(g) Lib. 25. cap. 4.

(h) De comp. medicam. local. Lib. 6. cap. 3.



„ quelle produit, méritent bien qu'on l'appelle com-  
 „ me on fait *la main des Dieux*”.

Il faut avouër que cette méthode, de chercher la conservation de la fanté & la guérison de tous les maux dans un seul remede universel, est bien plus courte & bien plus aisée, que l'observation des règles d'Hippocrate & de Galien, qui obligent à la *sobriété* & à l'*exercice*. Si l'on pouvoit trouver un pareil remède, il mériteroit sans doute d'être recherché de tout le monde; mais tous ceux qu'on a proposés comme tels, se sont trouvés très éloigné de l'efficace qu'on leur prétoit, dès qu'on les a examinés. Telle est néanmoins la foiblesse de l'esprit humain, qu'on a toujours vu dans tous les pays, parmi les personnes même les plus judicieuses & les plus pénétrantes, des gens infatués d'une prévention décidée pour quelque *panacée universelle*, propre à faire atteindre à la vieillesse la plus réculée sans aucun mal, ou du moins persuadés, qu'on pouvoit au moyen de quelque peu de remèdes choisis, reculer les bornes de la vie au delà de la mesure ordinaire, qui n'a pas varié depuis le tems du Psalmiste jusques à nos jours (*i*).

Parmi le grand nombre des personnes qui se sont laissées prévenir en faveur des panacées, je ne parlerai

(i) Pse. XC. 10.



rai ici que du moine Bacon , & du Lord Verulam : c'en est assez pour faire toucher au doigt les bornes de l'esprit humain ; car qui peut se flatter de ne pas tomber dans les pièges de l'erreur , depuis que ces grands hommes n'ont pu s'en défendre.

Dans un grand ouvrage dédié au Pape Clement IV., le moine BACON dit , que la raison pour laquelle la vie humaine est si fort accourcie , au prix de ce quelle étoit originairement , vient de ce qu'on a négligé dans tous les siècles de garder le régime le plus convenable à la santé. „ Cette négligence , dit-  
„ il , a été universelle , tous les médecins se font  
„ oubliés : dans la jeunesse , personne ne pense à  
„ sa santé ; quand on avance en âge , un sur trois  
„ mille peut être y fait reflexion , & c'est trop  
„ tard d'y penser , pour arrêter la mort lorsqu'elle  
„ est à la porte. Mais , poursuit-il , n'y auroit-il  
„ donc aucun moyen pour remédier à un mal que  
„ l'inattention & l'ignorance de concert , ont rendu  
„ si universel ? L'art est il donc si impuissant , ou la  
„ nature est-elle si pauvre , qu'il n'y ait aucun re-  
„ mède secret à découvrir pour ramener la santé ,  
„ & de plus longs jours parmi les hommes ? Non  
„ sans doute ; il y a eu des gens qui par leurs recher-  
„ ches ont su arracher à la nature ce secret , & dé-  
„ couvrir des antidotes suffisans pour faire parve-  
„ nir à l'âge le plus avancé. Il est entr'autres un



„ fameux observateur (k), qui dans son livre sur  
 „ le régime qui convient aux vieillards (l), donne  
 „ une description mystérieuse d'une composition,  
 „ qui lorsqu'on l'entend, met en état de reculer de  
 „ plusieurs années les bornes ordinaires de la vie”.  
 En voici la recette. Prenez ce qui est temperé au  
 quatrième degré, ce qui nage dans la mer, ce qui  
 végete à l'air, ce que la mer rejette, ce que l'on  
 trouve dans les intestins d'un animal qui vit fort  
 longtems, la plante des Indes, avec deux reptiles  
 dont on se nourrissoit a Tyr en Egypte, & pré-  
 parez le tout d'une manière convenable. Bacon  
 explique ainsi cette énigme. Ce qui est temperé  
 au quatrième degré, c'est l'*or* préparé chimiquement;  
 ce qui nage dans la mer, c'est la *perle*; ce qui végete  
 a l'air, c'est le *romarin*; ce que la mer rejette, c'est le  
*sperma ceti* ou blanc de baleine; ce qu'on trouve  
 dans les intestins d'un animal qui vit longtems, c'est  
 un certain os pris d'un cerf de cinq ans; la plante  
 des Indes, c'est l'*aloës*; & les reptiles, sont des *ser-  
 pens* dont la chair doit être bien préparée; „ Cet  
 „ antidote, dit Bacon, prévient la corruption dans  
 „ toutes fortes de tempéramens, & les infirmités  
 „ de la vieillesse pour plusieurs années”.

Mais

(k) Pierre de Maharn-Court Picard, que Bacon appelloit do-  
 minus experimentorum.

(l) Ce livre est si rare que je n'ai pu le trouver nulle part.



Mais hélas ! avec son antidote , notre bon moine ne put pas empêcher son grand protecteur le pape Clément , de payer bientôt tribut à la mort , & de le laisser lui à la merci de son ancien ennemi Nicolas III. qui le tint longtems prisonnier à Paris. Et lui même ce pauvre Bacon digne d'un meilleur sort, après avoir longtems souffert de la part d'un monde ignorant & superstitieux il mourut à Oxford âgé de 78 ans l'an 1294, laissant une preuve convaincante de la folie des secrets & de leur vanité, même entre les mains les plus habiles.

FRANCOIS BACON LORD VERULAM & Grand Chancelier d'Angleterre , commence son livre intitulé *histoire de la vie & de la mort* , en se moquant de ce mot d'Hippocrate , que la vie est courte & l'art de guérir fort long ( *m* ). Il tourne ensuite en ridicule ( *n* ), les éloges pompeux que les chymistes donnent à leurs secrets , & le cas aveugle qu'on a toujours fait de certaines panacées ; & puis , comme s'il oublioit lui même ses sages principes , il propose une méthode de prolonger la vie , qui se trouve au moindre examen aussi vaine & aussi trompeuse , que le sont les plus belles promesses des empyriques.

„ Il y a , dit-il ( *o* ), deux causes générales de la  
 „ mort.

( *m* ) Hist. vitæ & mortis pag. 1.

( *n* ) Ibid. 194.

( *o* ) Causa periodi est , quod Spiritus instar flammæ lenis perpetuo



„ mort : la première c'est l'esprit , qui semblable à  
 „ une flamme légère mine & détruit le corps : la  
 „ seconde c'est l'air qui le seche & l'épuise ; deux  
 „ causes qui agissant sur nous de concert, détrui-  
 „ sent nos organes, & les rendent enfin impro-  
 „ pres à continuer les fonctions de la vie". Mais  
 ce grand homme est d'opinion, que ce que l'esprit  
 intérieur consume au dedans de nous peut y être  
 réparé, 1<sup>o</sup>. en épaisissant sa substance à force de  
 prendre des *opiates* en petites doses & à des tems  
 marqués, 2<sup>o</sup>. en modérant sa chaleur, ce qui peut se  
 faire, dit-il, par un bon usage du *nitre*.

„ Il confesse (*p*) à la vérité, avec une candeur  
 „ digne de lui, qu'il n'a pas fait l'expérience de  
 „ tous les remèdes qu'il indique, parceque sa vo-  
 „ cation & ses affaires ne le lui ont pas permis".  
 Cependant, ce n'est qu'à force d'expériences réite-  
 rées qu'on peut s'assurer de la solidité des conseils  
 de la nature de ceux qu'il donne ; & quand on con-  
 sidere que cette expérience à appris que l'*opium* affoi-  
 blit les nerfs, & que le *nitre* les refroidit trop, il  
 est tout naturel d'en conclure, que ces drogues ne  
 font

tuo de prædatorius, & cum hoc conspirans aër externus qui etiam  
 corpora fugit, & arefacit officinam corporis, & organa perdat,  
 & inhabilia reddat ad munus reparationis.

(*p*) Diserte profiteremur non nulla ex iis quæ proponimus expe-  
 rimento nobis non esse probata, neque enim hoc patitur nostrum  
 vitæ genus. Hist. vit. & mort. pag. 203.



font pas fort convenables à la vieillesse, tems où la chaleur & la vigueur naturelle commencent à s'éteindre.

Pour ce qui est de l'*air* qui nous environne, & dont Bacon fait la seconde cause générale qui accélère la mort, il veut qu'on lui oppose les *bains d'eaux minerales*, & les *onctions graisseuses*; mais d'un autre côté, concevant que ces remèdes pourroient empêcher la transpiration & occasionner des maladies, il veut qu'on employe les lavemens & les purgatifs, pour chasser du corps les humeurs superflues, en prévenant l'obstruction de ses pores, méthode que la pratique ne justifieroit pas toujours,

Pour tout dire en un mot, l'illustre auteur traite moins la matière en médecin qu'en philosophe profond, dont les vastes connoissances & le génie sublime, pénètrent au delà des apparences dans les choses naturelles, & qui à l'aide de ces grandes lumières essaye d'étendre la vie humaine, s'il étoit possible, au delà de ses bornes communes. Mais Bacon ne s'est que trop bien réfuté. Quoique pendant les trente dernières années de sa vie, il prit régulièrement tous les matins trois grains de ce *nitre*, qui étoit son remède favori, il ne passa pas 66 ans.

Les règles générales que le Lord Vêrulam donna pour prolonger la vie, sont beaucoup mieux fondées,

dées,



dées, que les remèdes qu'il avoit imaginés pour vivre longtems. Premièrement il observe qu'une des choses qui contribue le plus à égayer les vieillars, & à prolonger leurs jours, c'est d'oser se rappeler souvent les plaisirs de leur jeunesse. Vespasien faisoit si grand cas de cette maxime, qu'étant devenu Empereur, on ne put l'obliger à aller demeurer dans une autre maison que celle de son père, quoiqu'elle ne fut pas digne de lui, parce qu'il ne vouloit rien perdre de ce que l'habitude y faisoit trouver d'agréable a ses yeux, & de ce qui lui rappelloit son enfance. Par la même raison il avoit coutume les jours de fête, de boire dans une coupe de bois ornée d'un cercle d'argent qui avoit servi à sa grand mere.

La seconde chose que conseille l'illustre Chancelier, c'est d'employer le tems de la jeunesse & de l'âge viril de manière qu'on puisse après cela se retirer de la fatigue des affaires quand on commence à devenir vieux, pour se livrer tout entier à des études, à des amusemens, au plaisir de planter & de bâtir à la campagne, & à tout ce qui peut contribuer soit à l'agrément de l'esprit, soit à la vigueur du corps.

Un troisième conseil qu'il donne, c'est d'avoir un soin particulier que l'estomac, que quelqu'un à appelé *le pere de famille*, soit toujours en bon état, à  
 quoi



quoi rien ne contribue d'avantage que de prendre de tems en tems de légers purgatifs, qui tiennent le ventre libre autant qu'il le faut fans causer aucun mal.

Enfin, la dernière regle que nous empruntons de notre auteur, c'est que quand on commence à devenir vieux, il faut au moins une fois tous les deux ans, travailler à changer toutes les humeurs du corps, & à les atténuer par quelques jours d'abstinence & de diete, dans le manger & dans le boire, pour adoucir le sang & renouveler la vigueur (q).

(q) Boerhaave adopte en grande partie cette règle; car voici ce qu'il dit. „ Mutationes fere radicales humorum per resolventia, „ horum dein excretiones succedentes --- sæpe disponunt corpus --- „ ad vitam longam”. Vid. inst. med. sect. 1059. 1062. Mais nous y reviendrons dans la suite.



## CHAPITRE XI.

*De la médecine des Arabes & de son origine — Préceptes de Rhases & d'Avicenne sur la santé. — Retour de la médecine de chez les Arabes en Europe. — De Tacuin ou Elluchasem Elimithar.*

**D**E la Grèce, la médecine passa entre les mains des Arabes & des Perses. Il faut l'y suivre, & voir ce quelle a gagné chez ces nouveaux sages pour la conservation de la santé.

Deux



Deux événemens contribuèrent à la transplanter dans les parties Orientales de l'Asie. Le premier fut le mariage de Sapor Roi de Perse avec la fille de l'Empereur Aurelien (*a*), qui la fit accompagner de quelques médecins grecs. Ceux ci portèrent la doctrine d'Hippocrate, à Nibur capitale du Chorasan fondée par Sapor l'an de Jesus Christ 272; & ce fut des écoles de Nibur, comme le conjecture le célèbre Freind, que sortirent dans la suite ces illustres médecins Rhases, Haly - Abbas, & Avicenne.

L'autre événement fut la prise d'Alexandrie par les Sarrasins en 642. Il est vrai que la fameuse bibliothèque de cette ville n'existoit plus; mais il est fort probable qu'on y avoit épargné les livres des anciens médecins grecs, par cela même qu'ils étoient des livres de médecine, car les Arabes sont des hommes comme les autres, & tous protègent ce qui favorise les moyens de leur conserver la santé (*b*).

RHASES fut le premier entre ses compatriotes, qui donna des règles générales sur cette matière; le premier du moins qui nous soit connu. Il étoit né en Perse, & à peine il eut atteint l'âge de 30 ans qu'on l'appela à Bagdad, où il fut choisi sur cent autres médecins, pour avoir l'inspection du fameux  
hopi-

(*a*) Freind's hist. of Physic. part. 2. pag. 10.

(*b*) Ibid. pag. 4.



hopital de cette grande ville, où il mourut octogenaire. Almanzor Emir de Chorafan le fit son médecin particulier. Rhafes lui dédia plusieurs ouvrages, entr'autres un *traité sur la conservation de la santé*.

C'est un abrégé de la plûpart des meilleures règles qu'on puisse donner sur ce sujet; quoique prises de la doctrine des médecins grecs, on ne sera peut-être pas fâché de les trouver ici rassemblées, & d'y jeter du moins un coup d'œil: les voici donc en substance.

1. Le grand moyen de se conserver en santé, c'est de prendre avec beaucoup de régularité, l'exercice convenable, & d'observer les autres choses *non naturelles*; de fixer sa demeure dans un lieu propre; & de continuer l'usage des choses auxquelles on s'est accoutumé, à moins que cet usage ne soit mauvais en soi même, auquel cas encore, il faut bien se garder de s'en défaire tout d'un coup, mais seulement peu à peu & par degrés.

2. Il ne faut faire de l'exercice que quand l'estomac est vuide, & il faut le finir dès qu'on s'aperçoit qu'il coute, qu'il fatigue trop.

3. Quand on a grand appetit & que la faim presse, il ne faut pas différer son repas; mais il ne faut jamais manger jusqu'à se surcharger l'estomac & a se mettre la poitrine à malaise.

N

4. Quand



4. Quand on se sent du dégoût pour la nourriture, il faut jeuner pendant quelque tems, ou recourir à quelque doux purgatif.
5. Il n'y a pas de liqueur comparable à de bon vin.
6. Si l'on mange beaucoup & qu'on ne fasse que peu d'exercice, il faut user frequemment de quelque léger purgatif.
7. Dès qu'on apperçoit, que quelque changement extraordinaire s'est fait dans le corps depuis quelques jours, qu'on ne dort pas par exemple, ou qu'on sue, ou qu'on a d'autres évacuations plus ou moins que de coutume; il faut sans délai tacher de découvrir la source du mal afin de la tarir, avant quelle ait eu le tems de produire des effets plus pernicieux.
8. La gaieté augmente la force & les esprits; la tristesse épuise & abbat.
9. Les gens maigres doivent fuir l'excès du mariage, comme ils fuiroient un assassin; c'est au contraire un excellent remède pour calmer les transports des gens dont la passion est extrême, & pour leur faire perdre de vue, du moins quelque tems, l'objet chéri de leur cœur.
10. Généralement parlant, une médecine douce convient mieux aux gens d'âge que la saignée; & le bon vin trempé d'eau, est la boisson qu'ils doivent  
pré-



préférer à leur ordinaire. Quant à l'exercice, celui qu'ils prennent doit leur faire plaisir & être proportionné à leurs forces. Il faut que leur nourriture soit facile à digérer & qu'ils dorment longtemps.

AVICENNE naquit à Bochara dans la Perse, l'an de Christ 964 & mourut âgé seulement de 58 ans. Son ouvrage connu sous le nom de *Canon*, lui fit une si haute réputation, non seulement en Asie, mais encore en Europe, qu'à peine enseignoit on autre chose dans les Ecoles de médecine, jusqu'au retablissement des lettres à la fin du XV<sup>e</sup>. siècle. Mais j'avoue, qu'après avoir lu, avec toute l'attention dont je suis capable, ce qu'Avicenne a écrit sur la conservation de la santé, tant dans ce célèbre *Canon*, que dans son livre sur les fautes que l'on fait dans l'usage des six choses nécessaires (c) à la vie humaine; les éloges qu'on lui a donnés m'ont paru très outrés & hyperboliques: il n'a presque fait que copier Galien; ce sont ses règles sur la santé qu'il a renouvelées, en se les rendant propres & en leur prêtant un air original, par l'affectation ou la singularité étudiée de son style, qui n'a souvent abouti qu'a

(c) De removendis nocumentis, quæ accidunt in regimine sanitatis ex errore usus rerum non naturalium.



qu'a les rendre presque inintelligibles (d). Voici pourtant quelques additions qu'il y a faites.

1. Un homme qui se trouve agité par les transports de la colère, doit éviter les nourritures qui échauffent; & un homme au contraire que la terreur a faisi, celles qui refroidissent.

2. On doit être plus sobre que de coutume les jours qu'on prend médecine.

3. Il est mal sain de se livrer au sommeil d'abord après la saignée.

4. Après avoir longtems jeuné, soit sur mer en voyage de long cours, soit sur terre en tems de famine, il faut prendre garde de ne pas trop manger, & ne revenir que peu à peu à faire des repas complets, de peur d'abrèger ses jours. C'est ce qui arriva aux habitans de Bochara: obligés par la famine à ne se nourrir que d'herbes & de racines; quand ensuite l'abondance revint, ils abusèrent de la facilité qu'ils avoient de manger du pain & de la viande; mais, la plûpart tombèrent malades & moururent.

5. Les

(d) *Ars custodiendi vitam illa est, quæ corpus humanum perducit ad hanc ætatem quæ vocatur terminus vitæ naturalis, secundum observationem convenientium & necessariarum rerum, quæ sunt septem. Æqualitas complexionis. Electio eorum quæ comeduntur & bibuntur. Purgatio superfluitatum. Rectificatio ejus quod per nares attrahitur. Rectificatio indumentorum de summa tangentium. Moderamen motionum corporearum & animalium, inter quas sunt somnus & vigilia. Ex libro canonis doctrinæ 1. Dictionis tertie.*



5. Les corps foibles se trouveront fort bien du bain & des eaux minérales.

Outre ces règles, Avicenne en prescrivit quelques autres, qui nous paroissent ou bien absurdes, ou bien incommodes. J'en indiquerai une ou deux.

1. Si quelqu'un se trouve extrêmement fatigué à la suite d'un long voyage, qu'on fasse venir quelque bête à lait, qu'on tire du lait de cet animal sur sa tête, & qu'après cela il aille dormir.

2. Si l'on entreprend un long voyage dans une région éloignée, il faut avoir soin de porter avec soi un peu de la terre du lieu d'où l'on est, afin d'en jeter dans l'eau qu'on boira. Cette terre natale, si on la mêle à cette eau étrangère, qu'on l'y remue bien, & qu'après cela on la laisse tomber au fond du vase, épurera l'eau de ses qualités nuisibles, & en préviendra les mauvais effets. „C'é-  
„ toit une précaution que la Religion des Arabes  
„ pouvoit avoir suggérée. En leur défendant de  
„ boire du vin, elle les mettoit dans la nécessité  
„ d'être fort attentifs sur le choix des eaux dont ils  
„ se servoient”.

En voila plus qu'il n'en faut pour donner une idée du sort de la médecine chez les Persans & les Arabes, quand les Grecs l'y eurent portée. Après avoir fait connoître quelques unes des règles que leurs deux principaux médecins prescrivirent pour



la conservation de la santé, nous n'avons maintenant qu'à revenir sur nos pas, & qu'à rentrer en Europe avec la médecine, qu'on y reporta de l'Arabie à l'occasion d'une Croisade; mais que dès le VIII<sup>e</sup>. siècle, les Maures avoient déjà établie en Espagne, où ils avoient fondé des hopitaux à Cordoue & a Séville.

Il faut en faire l'aveu de nouveau. La médecine étoit presque tombée en Europe depuis ce tems là; quand au milieu du XV<sup>e</sup>. siècle, les Turcs se rendirent maitres de Constantinople (*e*). En se réfugiant en Italie, les Savans de la Grèce y vinrent avec leurs manuscripts & leur érudition. On les reçut à bras ouverts, & de généreux Mécenés, sur tout les Grands Ducs de Toscane, en leur accordant un asile dans leurs Etats, les aidèrent par leurs bienfaits à y répandre de tous côtés la lumière, & les sciences qui les avoient suivis. Avec leur secours, on se mit a lire & à expliquer les ouvrages des anciens médecins de la Grèce. On vit jusqu'où les médecins Arabes les avoient suivis, & en quoi ils s'en étoient éloignés. Peu à peu ces premières recherches frayèrent le chemin à des découvertes plus essentielles.

Bien des siècles avant cette heureuse époque, & pendant que d'épaisses ténèbres couvroient le monde

(*e*) Constantinople fut prise en may 1453.



de favant , l'on avoit vu paroître le TACUIN, ou *tables sur la santé*. C'est le premier ouvrage connu sur cette matière, qui ait vu le jour dans ces tems d'ignorance : deux juifs l'avoient composé par les ordres de Charlemagne, & publié sous le nom d'*Elluchasem Elimitbar*. C'est un livre des plus rares : on ne le trouve guère que dans les bibliothèques publiques ; mais la perte n'est pas grande : ce n'est qu'un amas indigest & singulier de mauvaises choses, ou de choses très communes, & qui ne méritent aucune attention (f). Je n'en parle ici que parce que je le trouve quelques fois cité par les savans.

Aulieu d'instruire, ces tables ne servent qu'à embrouiller, à confondre par des divisions & des subdivisions innombrables. J'en donne un échantillon au bas de la page (g).

(f) Le P. Daniel nous apprend dans la vie de Charlemagne, que ce Prince „ avoit une horreur extrême de tous les régimes de „ médecine, & qui alloit presque jusqu'à ne pouvoir souffrir la „ présence d'un médecin”. Si les Auteurs du Tacuin étoient ses médecins, la chose n'est pas fort étonnante.

(g) Cum Dei auxilio compono tabulas continentes cibos & potus, & alias res necessarias circa ipsos, ad hoc quod sit compendiosum regibus & dominis conspicerè in ipsis, & dividam tabulas per domos. In prima domo ponam numerum; in 2<sup>a</sup>. nomen; in 3<sup>a</sup>. naturam; in 4<sup>a</sup>. gradum; in 5<sup>a</sup>. melius illius speciei; in 6<sup>a</sup>. juvamentum; in 7<sup>a</sup>. nocumentum, in 8<sup>a</sup>. remotionem nocumenti, in 9<sup>a</sup>. humorem qui generatur ex ea, & consequenter in aliis quatuor domibus, convenientias ejus secundum, complexiones ætates, tempora anni, & naturas regionum. In domo 14<sup>a</sup>. opiniones hominum in ea. In 15<sup>a</sup>. electiones & proprietates; Deinde faciam canones universales, in genere illius de quo loquimur. Et in rubrica primi marginis juxta quod dixerunt Astrologi de illo.





## CHAPITRE XII.

*De l'Ecole de Salerne & de quelques autres ouvrages  
de Poësie sur la conservation de la santé.*

**A**PRÈS le Tacuin, suit l'*Ecole de Salerne* écrite vers la fin du XI<sup>e</sup>. siècle pour l'usage de Robert Duc de Normandie, & fils de Guillaume le Conquérant. Au retour de la terre sainte où ce Prince s'étoit signalé parmi les Croisés, il passa à Salerne pour y consulter les médecins sur une blessure qu'il avoit recue au bras, & qui étoit devenue fistuleuse. Ils composèrent à cette occasion le poëme dont nous parlons, afin que quand Robert n'auroit point de médecin à sa portée, il put à l'aide des directions qu'on y trouve, prendre les précautions convenables pour sa santé. Et cet ouvrage fut si généralement & si longtems estimé (a), que vers le XIV<sup>e</sup>. Siecle, Arnaud de Villeneuve qui florissoit à la Cour de Frédéric Roi de Sicile & de Naples, ne crut pouvoir rien faire de mieux pour sa

pro-

(a) Le Docteur Freind nous apprend, qu'un célèbre Juif, Benjamin de Tudéle revenant en 1165. d'un voyage qu'il avoit fait dans presque tout le monde connu, recommandoit Salerne comme le meilleur séminaire de médecine qu'il y eut parmi les enfans d'Edom, c'est à dire des Chrétiens.



propre gloire, que d'en devenir le commentateur. Qu'on ne s'en étonne pas! Toute gothique qu'est cette composition, elle étoit admirable pour ces tems là. Aussi dans quelques éditions est elle intitulée *la fleur de la médecine* (b).

Des six choses nécessaires à la vie, l'article des alimens est celui qui fait proprement le sujet de l'Ecole de Salerne; si l'on y parle des autres, ce n'est que par occasion & comme en passant.

Tout le monde souscrira sans peine au conseil qui y est donné aux gens de lettres, de s'accoutumer à souper légèrement (c). Mais ce qui est mieux encore, & qui peut-être vaut le plus dans ce poème, c'est la description des quatre principaux tempéramens, le sanguin, le colérique, le phlegmatique, le mélancolique; & des signes auxquels on peut juger quel est celui qui prédomine. Les sanguins, dit l'Auteur, ont de l'embonpoint, le visage rubicond; ils sont gais, généreux, braves, bien-faisans. Les Colériques au teint jaunâtre sont maigres, secs, vifs, hardis, impétueux. Les phlegmatiques sont pâles, gras, paresseux, foibles, pesans. Les mélancoliques sont blêmes, silencieux, ils dorment peu, ils sont timides, fins, obstinés.

J'a-

(b) Hoc opus optatur quod flos medicinæ vocatur.

(c) Ex magna cœna stomacho fit maxima pœna,

Ut sis nocte levis, sit tibi cœna brevis. cap. 5. v. 1.



J'avoue pourtant, que malgré toutes ces belles remarques, l'Ecole de Salerne dépouillée des notes dont Arnaud de Villeneuve & quelques autres savans l'ont enrichie, me paroît bien peu de chose, & que volontiers je souscris au jugement que Lommius (*d*) en a porté, en disant, qu'il ne connoit rien dans tous les écrits des médecins, où il y ait moins d'élégance & de favior.

Au reste JEAN DE MILAN auteur de l'Ecole de Salerne, n'est pas le seul qui ait donné en vers des règles pour la santé. Il en est d'autres, qui à son imitation ont fait parler aux muses le langage de la médecine. Je vai les présenter ici tout de suite à mes lecteurs: le nombre n'en est pas grand; quoiqu'ils ayent vécu en différens tems, nous les aurons bientôt fait passer en revue.

Le second après Jean de Milan, est CASTOR DURANTE (*e*), qui a certainement écrit avec plus d'élégan-

(*d*) Minus placet quod fieri hodie a multis video, versiculos aliquot inconditos, scolarumque sequentibus salernitanam, quâ vix scio, an quicquam in literis medicorum inelegantius sit aut indoctius. Lom. Comment. in Celsi librum prim. de san. tuend. epist. nuncupatoria.

(*e*) Il debute par une description courte, mais très élégante du choix de l'air où on doit vivre.

Si cupis incolumen vitam producere, cælum  
Effuge corruptum nebulis, nidore, lacunis.  
Quodque movet madidus morbosus Africanus auris  
Purum ama, & ad solem nascentem, & lumine apricum  
Purgatumque Euro & Boreali frigore tersum.

Mais



légance & de jugement que son prédécesseur. Natif de Rome & médecin de Sixte Quint, il dédia son poëme à ce pontife, & pour faire plaisir à quelques Dames il (f) le commenta en langue italienne sous le titre de *Trésor de la santé*.

Ce Trésor n'est autre chose qu'une compilation claire & abrégée des préceptes d'Hippocrate & de Galien sur les six articles nécessaires à la santé, avec quelques remarques de la façon de l'Auteur, appropriées au lieu où il vivoit. Ainsi par exemple, il

Mais je ne peux m'empêcher de faire ici une remarque, c'est qu'il est assez dangereux de se servir du langage des muses pour donner des préceptes sur une matière aussi délicate que la santé. Quelquefois en élevant son stile, le poëte sort de son sujet & parle moins en médecin qu'en poëte. Il est facile de justifier ce que j'en dis par un exemple. Durante voulant, d'après Hippocrate, décrire les qualités essentielles à l'eau pour quelles soyent bonnes, parle ainsi.

Sic aqua clara fluat, qualis nitidissimus aër,  
Dulcis, & exigui ponderis, & gelida;  
Et tenuis currat, nullo purissima limo,  
Sitque sapor nullus, sit procul omnis odor.  
Frigescat breviter, modico simul igne calescat  
Utilis & duris apta leguminibus.

*Hanc mihi si quis aquam dederit, vinosæ valet  
Pocula, nam vincit optima lympha merum.*

Ainsi parle le médecin; mais le poëte se ressouvenant apparemment que *nec vivere carmina possunt quæ scribuntur aquæ potoribus*, ajoute immédiatement.

Vina bibant homines, animalia cætera fontes.

*Absit ab humano pectore potus aquæ.*

(f) Il theforo della sanita,



il recommande de chanter les Pseaumes (g), & de lire de pieuses histoires pour nourrir & élever l'ame, afin de la rendre capable de résister aux infirmités du corps & d'en triompher. Ce qu'il y a de plus singulier, c'est que Durante, assez proluxe sur le chapitre des alimens qui de son tems étoient communément en usage, paroît entr'autres faire cas des rats (h), des grenouilles (i) & des porcs-épics (k).

Mais de tous les poèmes qui roulent sur la santé, & qui me sont connus, le meilleur sans comparaison est à mon avis (l) *l'Art de conserver la santé*, par le Dr. ARMSTRONG. Si je voulois indiquer tous les beaux passages qu'on y trouve, & toutes les élégantes descriptions qu'on y lit, il faudroit le copier entièrement. Du reste il n'y a rien de neuf dans ce poème. Le grand but de l'Auteur est, d'y exciter à une sage observation des judicieux préceptes des anciens sur la matière. C'est pour cela qu'il a rimé leurs préceptes, & qu'il a mis tout son

art

(g) Il cantare i salmi, & attendere all' istorie theologichè diletando all' animo, lo poscono in modo, che tutte le virtu diventano piu forti a resistere all' infermita, & a superarle.

(h) Nil juvat umbrosi latitare cabilibus antri.

Glis tibi, vita & mors hic tibi somnus erit. pag. 216.

(i) Ranarum alba caro, sed semper durior esca. pag. 282.

(k) Utere Echino hilaris, stomachum fovet, ilia mollit, pag. 222. edit. Bonibell. Venet. an. 1596.

(l) Art of preserving health.



art à les orner des graces de la poësie, pendant que par son exemple il a confirmé ce que l'antiquité avoit tant de fois dit & repété, sur l'efficace de la médecine, des instrumens & du chant.



### CHAPITRE XIII.

*De Marsile Ficin & de quelques autres, qui crurent devoir associer l'astrologie à la médecine pour conserver la santé. — Un mot en finissant sur Platine de Cremona.*

J'E reviens à la prose. On fait qu'avant la prise de Constantinople, quelques savans illustres parmi les Grecs (*a*), attirés & entretenus à Florence & à Venise par les Medicis & par quelques autres grands Seigneurs, y avoient répandu la connoissance de leur langue, & les trésors de leur érudition. Quand en 1453 les Turcs se furent rendus maitres de la capitale de l'Empire d'Orient, quantité de ces Grecs habiles (*b*) suivirent les autres, passerent en Italie, y porterent leurs manuscrits, & y furent reçus avec empressement par une multitude de gens de lettre, curieux d'apprendre leur lan-

(*a*) Entr'autres Jean Argyropile & Emanuel Chrysoloras.

(*b*) Comme Theodore Gaza, Lascaris &c.



langage & de participer à leurs lumières. Toutes les sciences suivirent ces doctes fugitifs, & vinrent se transplanter avec eux dans notre Occident. La médecine qui y étoit comme mourante, donna bientôt par leurs soins quelques signes de vie; mais accablée sous le poids des préjugés, & défigurée par les extravagances de la superstition, de l'astrologie, & de la magie qui l'avoient rendue méconnoissable depuis quelle étoit sortie de l'ancienne Grèce, elle ne put se rétablir qu'avec peine, & il lui falut du tems pour cela.

MARSILE FICIN, admirateur fameux & savant traducteur de Platon, fut le premier des médecins qui après la renaissance des lettres écrivit sur la santé. Né à Florence & élevé dans la famille du grand Cosme de Medicis, il avoit eu l'honneur d'être le précepteur de ses fils & comblé de ses bien-faits. Parmi les nombreux ouvrages qui sortirent de sa plume, l'on en trouve un qui roule uniquement sur les soins nécessaires pour prolonger la vie & pour conserver la santé. Dans la dédicace consacrée à Laurent de Medicis, petit fils de Cosme, Ficin, célèbre Galien comme le plus habile médecin qui ait été pour le corps, & Platon pour l'ame. Tout plein des principes philosophiques de l'élève de Socrate & de Plotin, l'un des plus habiles Platoniciens, il associe d'un bout à l'autre de son  
traité



traité, les subtilités de ses maîtres aux règles importantes qu'il emprunte de Galien. Ce qu'il ajoute de son propre cru, ne fait honneur ni à son goût, ni à celui de son siècle: ce sont des préceptes obscurs, peu sensés, & dont la superstition choquante, ne peut que révolter aujourd'hui les personnes mêmes les moins instruites.

1. Ficin conseille, par exemple, de consulter tous les sept ans quelque habile astrologue (*c*), sur les dangers dont on est actuellement menacé, pour prendre ensuite les précautions & les remèdes indiqués par les médecins.

2. Il recommande aux vieillards l'usage de l'or, de l'encens & de la myrrhe, à l'imitation des magies, qui, dit-il, offrirent ces dons au Créateur des étoiles, pour obtenir les bénignes influences des trois principales planètes, le Soleil, Jupiter & Saturne.

3. Ce qui est plus absurde encore, il les exhorte d'imiter les folles pratiques de ces vieilles forcieres, qu'on prétend avoir eu l'art de rajeunir (*e*).

Peut

(*c*) Tu igitur si vitam producere cupis ad senectutem, quoties septimo cuilibet propinquas anno, consule diligenter astrologum: unde imineat tibi discrimen ediscito; deinde vel adito medicum, vel prudentiam. De Studios. vit. produc. cap. 20.

(*d*) Sicut magi thus, aurum, & myrrham, tria dona pro tribus planetarum dominis, Jove scilicet, Sole & Saturno, stellarum domino obtulerunt, ita senes accipiant eadem vitalia dona ib. c. 11.

(*e*) Communis quædam est vetus opinio, aniculas quasdam sagas, infantum sugere sanguinam quo pro viribus juvenescant cur  
non



Peut être croira-t'on, qu'une superstition si grossière ne s'est pas longtems soutenue, & a trouvé peu de partisans parmi les médecins. Mais je n'ai garde d'abuser de la patience du lecteur, en mettant ici sous ses yeux la honteuse liste de tous ceux qui ont donné dans ces indignes travers de l'astrologie judiciaire, & qui sur les traces de Ficin se font signalés dans leur profession, par une puérile crédulité.

Il faut pourtant que je dise un mot de MARTIN PANSA, célèbre médecin d'Allemagne au commencement du XVII<sup>e</sup> siècle, & par conséquent de beaucoup postérieur à Marsile Ficin qui florissoit avant l'an 1470.

Martin dédia au sénat de Leipfick en 1615 un traité, sous ce titre pompeux, *Livre d'or sur les moyens de prolonger la vie* (f). Il attribue aux planètes les plus grandes vertus sur la santé: il veut qu'on étudie avec soin les aspects & les conjonctions des astres, qui sont favorables ou nuisibles selon le tempéramment dont on est, afin de s'établir & de se domicilier dans les lieux sur les quels ils versent leurs plus favorables influences (g).

Il non & nostri senes sanguinem moderate missum e vena adolescentis sani fugant. Ibid. c. 19.

(f) Aureus libellus de proroganda vita.

(g) Ut ad quamcunque regionem potissimum inhabitandam & excolendam tuum sidus te admonnerit, eandem tibi deligendam esse arbitraris. Part. I. cap. 29.



Il insiste spécialement sur la nécessité de veiller de près à l'intérêt de la santé, au retour de chaque année climactérique, c'est à dire, de chaque septième année, parce, dit-il gravement, que Saturne, planète malfaisante, gouverne chaque septième année de notre vie, qu'il est nuisible aux esprits vitaux, & toujours disposé à produire quelque facheuse révolution dans l'œconomie animale, de sorte qu'on ne sauroit prendre trop de précautions & trop appeller l'art à son secours pour prévenir le danger dont on est alors menacé (*b*).

Je dois néanmoins l'avouer, tout n'est pas de ce goût dans ce livre de Martin Pansa. On y trouve des endroits où il rectifie en quelque sorte ces visions astrologiques par des conseils d'un tout autre genre. C'est ainsi, par exemple, qu'il recommande fortement la propreté dans les personnes, dans les maisons, dans les habits, & dans les ameublemens, parce, dit-il judicieusement, que la malpropreté empêche la respiration, engendre de la vermine, occasionne la gale, & donne lieu à quantité d'autres éruptions facheuses sur la peau.

Il donne aussi de fort bons conseils aux gens de lettres; c'est de ne se livrer profondément à l'étude  
de

(*b*) Si quæ vero ex infauſtis aſpectibus pericula impendent, tum eſt arte & prudentiâ illa prævenire. *ibid.*



de que le matin, & de garder pour l'après diner les lectures d'amusement; c'est encore, de réserver les plus grands efforts d'application pour l'hyver, & de se ménager en été crainte d'épuisement; à quoi enfin il ajoute une observation, dont il feroit bien à souhaiter que tous les gens de lettres fissent leur profit, savoir, que ceux qui se laissent aller à une humeur critique & mordante, toujours charmés de trouver des fautes dans les autres, & toujours prêts à les relever avec aigreur, comme s'ils ne pouvoient établir leur gloire que sur les ruines de la réputation d'autrui (*i*), consomment par là plus vîte-ment toute la partie balsamique de leurs esprits, & s'attirent souvent une mort prématurée.

Qu'on ne croye pas que j'oublie un auteur plus ancien que Martin Panfa, & presque contemporain de Ficin. ANTOINE GAZIUS de Padoue ne m'est pas inconnu. Je sai qu'en 1491 il publia un traité sur la santé & les moyens de vivre long-tems, sous le titre de *Couronne fleurie* (*k*); mais quelque peine que je me fois donné pour me procurer cet ouvrage, il m'a été impossible de le déterrer nulle part.

PLA-

(*i*) Cette disposition est l'annonce ordinaire d'un petit génie. Longin pensoit bien différemment. Il proteste que jamais il n'avoit vu avec plaisir des fautes dans quelque auteur que ce fut *scilicet*. 33.

(*k*) *Corona Florida*.



PLATINE de Crémone adressa en 1529 un petit écrit sur la santé au Cardinal Roverella. Il n'étoit pas médecin; presque tout ce qu'il dit est tiré de Celse, je n'en fais mention que parce qu'il est, autant qu'il m'en souvient, le premier qui a recommandé aux personnes délicates, de bien macher les alimens (1), si elles veulent que leur estomac fasse ses fonctions comme il le faut; „car, dit-il, quand on dévore ce „qu'on mange, il est impossible de n'en être pas pu- „ni par des crudités & des vens”.

(1) Que les gens qui ont perdu leurs dents profitent de l'avis pour couper ce qu'ils mangent aussi menu qu'ils le peuvent, afin d'en faciliter la digestion; c'est aussi une leçon pour les vieillards & une raison qui doit les engager à prendre moins d'alimens solides & plus de liquides.

#### CHAPITRE XIV.

*De Louis Cornaro & de quelques autres, qui ont porté l'attention, la curiosité & l'exacritude, jusqu'à peser leurs alimens, pour mieux assurer leur santé.*

LOUIS CORNARO noble Vénitien, a flori peu de tems après Platine. Il s'est rendu célèbre par un excellent petit traité, intitulé *de la vie sobre & réglée*, j'en vai donner ici le sommaire en faisant parler l'auteur.



L'Empire de la coûtume, dit-il d'entrée, à un pouvoir étonnant, & souvent un ascendant sur l'esprit qui est plus fort que la raison. C'est par là que la gourmandise & l'yvrognerie gagnent de plus en plus du terrain en Italie, & qu'on y est venu jusqu'à faire gloire d'une intempérance qui y enlève plus d'habitans que la peste & la guerre n'en pourroient détruire.

Combien, à mon grand regret, n'ai-je pas vu de mes amis, gens d'esprit d'ailleurs & pleins de sentimens, fauchés à la fleur de leur âge, par cette malheureuse intempérance? Combien n'en a-telle pas emporté, qui pourroient encore faire honneur à leur patrie & être un ornement à la société?

Né d'une constitution des plus foibles, si j'avois continué de m'abandonner à la bonne chère en vivant comme tant d'autres, je n'y aurois pas longtems résisté. Déjà j'étois sujet à plusieurs maladies, douleurs d'estomac, coliques, atteintes de goutte; j'avois presque toujours une fièvre lente & une altération insupportable. Depuis l'âge de trente cinq ans, jusqu'à celui de quarante, je ne cessai de lutter contre ces maux & l'on désespéroit de m'en guérir.

En vain les plus habiles médecins essayèrent pour me tirer d'affaire, tout ce que l'art pouvoit fournir de réssources, ils en virent à la fin l'entière



re impuissance, & ils me déclarèrent, qu'ils ne fa-  
voient qu'un seul remède pour sauver mes jours, si  
j'avois le courage de l'entreprendre & de le conti-  
nuer. C'étoit une vie sobre & réglée qu'ils m'ex-  
horterent de suivre, en m'assurant que si les excès  
m'avoient attiré tant d'infirmités, une tempérance  
soutenue ne manqueroit pas de m'en delivrer; ils  
ajouterent, qu'il n'y avoit pas de tems à perdre;  
qu'il falloit incessamment opter entre le régime & la  
mort, & que si je différois encore quelques mois,  
je ne ferois plus.

D'abord, je ne me trouvois pas autrement docile  
à leurs austères leçons; mais je sentois mes maux  
s'augmenter, & je ne me sentois encore aucune  
envie de mourir; ainsi je pris mon parti, je me  
résolus de suivre leurs conseils, & je m'engageai  
à pratiquer sans délai le régime qu'ils me propo-  
soient.

Je n'eus pas lieu de m'en repentir. A peine eus-je  
observé quelque tems la diète qui me fut pres-  
crite, que j'en réssentis les effets; & je ne fus pas  
au bout de l'année, que non seulement j'apperçus  
de l'amandement dans mon état; mais que je me  
trouvai parfaitement guéri de tous mes maux.

On est impatient, sans doute, d'apprendre en quoi  
consistoit cette diète; le voici. Je m'accoutumai à  
ne prendre chaque jour que douze onces de nour-



riture solide, en pain, soupes, jaunes d'œufs, viande, poisson, &c. avec quatorze onces de liquides: Cependant je ne negligéai pas d'autres précautions; j'évitai autant qu'il me fut possible le grand froid & le grand chaud, les exercices violens, les veilles, & tout ce qui s'appelle excès funestes à la santé.

Il est vrai, qu'on ne sauroit ni prévoir, ni prévenir une infinité d'accidens, qui trompent la vigilance la mieux soutenue; mais j'ai trouvé, par expérience, que le régime de la bouche en empêche les suites facheuses. Deux exemples remarquables justifieront ce que je dis.

Nous perdimes, contre toute justice, un procès de conséquence pour notre famille. Un de mes frères & quelques autres de mes parens, qui étoient très éloignés de mener une vie aussi frugale que moi, furent si affectés de cette perte qu'ils en tombèrent malade & en moururent. J'étois le plus intéressé à l'affaire; cependant ma santé n'en fut point dérangée, je vecus pour voir des jours plus heureux. Une autrefois j'eus le malheur de verser violemment d'un chariot, dont les chevaux que je pressois trop prirent le mors aux dents: je fus trainé assez loin avant qu'on put les arrêter: on me tira de cette voiture, la tête & le corps fracassés, un bras & une jambe disloqués, en un mot, dans un état pitoyable.



ble. D'abord les médecins voulurent me faire saigner & purger pour prévenir l'inflammation ; mais persuadé, que la vie réglée que je menois depuis long-tems m'avoit empêché de contracter des humeurs dont je dusse craindre le mouvement, je m'opposai à leur ordonnance. Je les priai de me faire remettre le bras & la jambe, & sans prendre aucun remède, je fus bientôt guéri au grand étonnement de toutes les personnes de ma connoissance.

Un autre vérité de la plus haute importance, dont l'expérience ma convaincu, c'est que si après avoir long-tems observé l'austère régime que je m'étois prescrit, on ose changer ce train de vie, l'on s'expose à un péril extrême.

Il y a environ quatre ans, que toute ma famille appuyée de mes médecins, se réunit pour me persuader de prendre un peu plus de nourriture à cause de mon grand âge & de ma foiblesse. J'eus beau leur représenter, qu'à mesure que les forces diminuent, la digestion se fait avec plus de peine ; & que par conséquent loin de me nourrir plus que je ne faisois, je devois au contraire manger moins & donner moins d'occupation à mon estomac que de coutume : ils ne se laisserent point persuader à mes remontrances, & je me laissai entraîner à leur tendres & pressantes sollicitations. J'augmentai ma



nourriture de deux onces & ma boisson d'autant; de sorte que j'en pris quatorze de solides & seize de liquides; mais qu'en arrivat-il? Au bout d'une dizaine de jours, au lieu d'être plus vigoureux & plus gay, je me trouvai pésant, abbatu, de mauvaise humeur, & incommode à tous ceux qui m'environnoient. Le douzième jour, je fus attaqué d'une violente colique qui me dura vingt & quatre heures, & qui fut suivie pendant trente & cinq jours, d'une fièvre continue, qui ne me laissa point de repos ni jour ni nuit, & qui me mit à deux doigts du tombeau. J'en revins enfin, graces à Dieu & à mon ancien régime, & me voici à l'âge de 83 ans en pleine & parfaite santé du corps & d'esprit.

Je monte seul à cheval & sans avantage, je vai de mon pied au haut d'une montagne; & tout récemment j'ai composé une comédie, qui ne manque (si j'ose le dire) ni du sel d'une innocente raillerie, ni d'un badinage amusant & enjoué. Quand après avoir fini mes affaires particulieres, ou assisté au conseil, je rentre dans ma maison, j'y trouve onze petit fils, dont l'éducation, les amusemens, les chants, les petites bouffonneries me divertissent; souvent je mêle ma voix à la leur, & je l'ai encore aussi claire & aussi forte que jamais. En un mot, je me trouve l'homme du monde le plus heureux à tous égards. Loin de trainer une vie  
lan-



languissante & moribonde , j'ai l'œil & l'oreille bons ; je suis gay , rien ne m'incommode , & je n'ai pas la moindre atteinte des maux dont l'intempérance est la source.

Que reste t'il donc , & qu'ai je a faire de mieux , dans les bras de cette précieuse sobriété à la quelle je dois des jours si heureux , que de là recommander de tout mon pouvoir à mes semblables ? Puissent mon exemple & mes leçons les y encourager ! Puissent toutes les personnes qui ont de la raison & quelque empire sur elles mêmes , en faire usage , pour s'ouvrir une source de santé , qui est préférable à toutes les richesses de l'univers !

LEONARD LESSIUS savant Jésuite de Louvain , qui vécut sur la fin du XVI<sup>e</sup>. siècle , est un des hommes qui a le mieux profité des leçons de Cornaro. Son traité de la vie sobre & réglée lui étant tombé entre les mains , il le goûta tellement qu'afin d'en appuyer les maximes & de les accréditer , il composa son *Hygiasticon* , ou véritable méthode de conserver la vie & la santé jusques dans la Vieillesse la plus reculée. C'est un éloge perpetuel de la sobriété , considérée comme la principale source de la santé. D'abord Lessius la définit en disant , que , par vivre sobrement , il entend ne manger & ne boire qu'autant qu'il le faut , selon les différentes constitutions , pour que l'ame soit en état de faire aisément



ment toutes ses opérations. Ensuite développant lui-même sa pensée, il dit, que la mesure du manger & du boire pour chaque individu, c'est la quantité précise que l'estomac peut en digérer parfaitement, & qui est suffisante pour aider l'ame & le corps à faire leurs fonctions respectives, dans la vocation où la providence l'a placé. Mais comme on pourroit encore se tromper, soit sur la mesure de ce que l'estomac peut parfaitement digérer, soit sur ce qui est suffisant pour soutenir les hommes dans les devoirs de leurs vocations respectives, le docte Jésuite donne là-dessus quatre règles principales.

*Première règle.* Quiconque mange & boit dans telle mesure, que son esprit se trouve par là hors d'état de s'acquiescer de quelqu'un des devoirs de sa vocation, il se nourrit trop, il doit se retrancher. Et si dans un travail purement corporel, il se trouve actif & vigoureux avant le repas; mais qu'après le repas au contraire, il se sentit las & pésant, ce seroit de même une marque infallible qu'il auroit donné dans l'excès: car si l'on mange & si l'on boit, c'est pour reparer les forces du corps & non pour l'accabler.

*Seconde règle.* Quoiqu'il ne soit pas possible de réduire à une mesure fixe & uniforme, la quantité convenable du manger & du boire, à cause de la diffé-



différence des personnes, des âges, des tempérammens, & des professions, on croit pouvoir dire, qu'aux gens délicats & sédentaires, douze à quatorze onces de nourriture solide, soit pain, soit chair, soit poisson suffisent, avec à peu près une égale quantité de liquide. L'expérience a justifié cette proposition (a), surtout pour les gens de lettres, dont l'étude & la méditation font l'occupation ordinaire.

*Troisième règle.* Peu importe de la qualité des choses qu'on mange & qu'on boit (b), pourvu qu'elles foyent du nombre de celles dont l'usage ordinaire a fait connoître la bonté, qu'elles n'ayent rien qui répugnent à la constitution propre de celui qui s'en sert, & qu'il ne les prenne que dans la mesure requise.

*Quatrième règle.* Afin de vous guérir peu à peu de votre passion pour la bonne chère, accoutumés vous à considérer les mets qu'on vous présente, non tels qu'ils sont quand on vous les sert sur la table, mais tels qu'ils seront peu après que vous en ferez nourri. Pensez que plus le fumet & le goût

VOUS

(a) En ceci nous croyons que Lessius se trompe, & que dans presque tous les cas on doit plus boire que manger.

(b) Remarqués pourtant, que ceci ne regarde que les gens forts & robustes. Les personnes foibles & délicates s'en trouveroient fort mal.



vous en paroissent agreables, & plus ils produiront de corruption & d'acreté dans votre corps, au détrimment de votre santé.

Pour confirmer ces quatres règles, Lessius en appelle à l'experience. Il confirme tout ce qu'il a dit à l'avantage de la sobriété, par l'exemple de plusieurs personnes qui en ont fait l'épreuve & qui confinées dans les déserts, y ont atteint & passé les cent ans, sans autre nourriture que du pain & de l'eau, des dattes & de la salade. Tel dit-il, Paul l'hermite vécut 115 ans, dont au rapport de St. Jerome, il passa près de cent dans les déserts, ne vivant les quarante premières années que de dattes & d'eau pure, les autres de pain & d'eau. Tel St. Antoine parvint à l'âge de 105 ans, dont, selon St. Athanase, il passa près de quatre vingt dans les solitudes, ne se nourrissant aussi que de pain & d'eau, à quoi il ajouta vers la fin un peu de salade. Tel Arsenius, précepteur de l'Empereur Arcadius, atteignit l'âge de 120 ans, dont il passa d'abord soixante cinq dans le monde, & ensuite cinquante cinq aux déserts dans la plus sévère abstinence. Tel Epiphane se conserva 115 ans, au moyen de la plus rigoureuse diète. Et pour couronner ces exemples par le plus récent & le plus frappant de tous, selon l'intention du docte Jésuite de Louvain; ainsi Cornaro dé-



montra la sagesse de ses règles & le prix de la sobriété, en poussant sa carrière au delà de cent ans, qu'il avoit passés, quand il mourut à Padoüe en 1566.



## CHAPITRE XV.

*Des médecins du XVI<sup>e</sup>. siècle qui écrivirent sur la santé avant que Sanctorius florit, & qui sont, Thomas Philologue de Ravenne; Vidus Vidius; Jérôme Cardan; Alexandre Trajan Petrone; Levin Lemnius; Jason Pratensis; Antoine Flumanel; Jean Valverd de Hamusco; Guillaume Gratarole; Henri de Rantzaw; Æmile Dufius; Ferdinand Eustache; Oddo de Oddis.*

**T**HOMAS PHILOGUE de Ravenne, adressa au Pape Jules III. un traité latin sur *le moyen de vivre 120 ans* (a) qu'il dit avoir tiré avec beaucoup de peine & de soin des écrits des savans. Il y gémit des funestes progrès que l'avarice & la sensualité ont fait à Venise, où, au lieu qu'on voyoit autrefois dans les rues plusieurs sénateurs plus que centenaires, & non moins vénérables par leurs cheveux blancs, que remarquables par leurs riches robes, on n'en voyoit pas un de son tems, qui fut  
seule.

(a) *De vita ultra 120 annos protrahenda.*



seulement nonagénaire. Pour ramener les choses sur l'ancien pied, il exhorte ses contemporains à la chasteté & à la sobriété; il recommande de préférer autant qu'on le peut, les lieux où l'air est pur & sain, & si je ne me trompe, c'est lui qui le premier entre tous les médecins, à élevé sa voix contre la pernicieuse coutume d'avoir dans les grandes villes des cimetières, qui en infectent l'atmosphère, & qui y attirent de dangereuses maladies, par les exhalaisons qui s'y élèvent des cadavres. „ Je ne conçois pas, dit-il, comment on peut „ approuver, aujourd'hui un usage que les sages „ nations de l'antiquité ont pros crit par les loix les „ plus solemnelles”.

Vers le milieu du XVI<sup>e</sup>. siècle VIDUS VIDIVS Florentin, publia un gros volume *sur la santé du corps en général & de chaqu'un de ses membres en particulier* (b); ouvrage épuré, s'il faut l'en croire, de toutes les erreurs des Grecs & des Arabes. François I. l'attira à Paris où il enseigna la médecine jusqua la mort de cet Auguste & magnifique protecteur des sciences, qu'il revint dans sa patrie en 1557 jouir de la faveur de Cosme grand Duc de Toscane.

Dans

(b) De tuenda Valentudine generatim libri sex, membratim libri quatuordecim.



Dans cet ouvrage, Vidius à tellement suivi la théorie de Galien, sans l'illustrer seulement par quelque exemple tiré de sa propre pratique; il est si abondant, si prolix en distinctions & en divisions tirées d'Avicenne; il se borne si totalement à ces maitres de l'art, qu'on ne peut pas dire, qu'il y ait un seul precepte nouveau tant soit peu important à glaner dans tout le livre, quoi que l'auteur eut indisputablement un savoir fort étendu.

Je dois dire à peu près la même chose du fameux JÉRÔME CARDAN. Quoique très volumineux dans ses écrits sur la santé, il n'y a presque ajouté aucune règle intéressante sur la matière, à celles qu'on trouve dans les ouvrages de ses devanciers. Cardan, descendu d'une famille noble de Milan, étoit né à Padouë en 1500 que la peste obligea sa mère de quitter. Il y a des gens qui le célèbrent comme un savant, dont les connoissances étoient des plus vastes; & en qualité de médecin, on lui fait honneur du glorieux succès avec lequel, appelé d'Italie en Ecosse pour traiter l'Archevêque de St. André d'une maladie dangereuse, il réussit à l'en guérir, mais d'autres font peu d'estime de lui. En reconnoissant qu'il y a d'excellentes choses dans son livre sur les moyens de conserver la santé & de prolonger les jours, ils prétendent que Cardan est un écrivain fort inégal. Ce qu'il y a de certain c'est qu'il



qu'il a osé critiquer Hippocrate & Galien sur des choses que tout le monde y approuve excepté lui seul. On n'a jamais vu un pareil ennemi de tout exercice, pour peu qu'il fatigue ou qu'il accélère la respiration, ou qu'il fasse suer. Il vous dit gravement que les arbres vivent plus longtems que les animaux, parce qu'ils ne fortent jamais de leur place. A l'en croire, le traité de Galien sur la santé est plein d'erreurs, & la grande preuve qu'il allegue pour en donner une mauvaise idée, c'est, que Galien est mort avant 77 ans; mauvaise objection dont il a eu l'imprudence de faire sentir la futilité à toute la terre, en se laissant mourir lui même à 75.

Rendons pourtant à Cardan la justice qui lui est due, il est le premier qui ait spécifié les indications & les symptomes qui promettent de longs-jours à ceux en qui ils se trouvent réunis. C'est 1<sup>o</sup> d'être né, du moins d'un côté, de parens qui ont longtems vécu, 2<sup>o</sup> d'être d'une heureuse complexion, gaye, & supérieure aux inquiétudes & aux soucis rongeurs, 3<sup>o</sup> d'être bon dormeur, longtems & fortement assoupi.

Admitateur de Cornaro & de son régime, il recommande comme lui de prendre peu d'alimens. Peut être même la diete qu'il prescrit, trop austère pour les personnes qui mènent une vie active & la-



laborieuse, épuiferoit elle leur force & nuiroit elle à leur fanté; mais celle qu'il ordonne aux gens d'une constitution délicate, à ceux qui mènent une vie sédentaire & à ceux qui sont affligés de soins & d'inquietudes, n'est sûrement pas l'endroit de son ouvrage le moins digne d'estime.

„ Voici, dit il, la vraie règle pour le manger & pour le boire, c'est qu'après le repas on ne se sente ni foiblesse ni pesanteur d'estomac, mais qu'on se trouve d'abord en état de se promener si l'on en a envie, ou d'écrire s'il le faut; que le sommeil ne soit ni accourci ni interrompu par le souper, que le matin en s'éveillant on n'ait ni mal de tête, ni mauvais goût dans la bouche, & qu'au contraire on se trouve allégé & rafraichi par le sommeil”.

Ce qui est le plus agréable de tout l'ouvrage de Cardan c'est son quatrième livre. Il roule sur la Vieillesse. On aime le ton sociable & l'humeur joviale qu'il y montre a l'âge de 73 ans. C'est un plaisir d'y voir les vives espérances qui l'animent jusqu'aux bords presque du sepulchre. „ Je suis plus gay, s'écrie-t'il, que je ne le fus jamais dans ma jeunesse. A la verité il faudra mourir & laisser ses amis; je le fai; mais je fai aussi qu'ils me suivront & qu'en attendant j'en trouverai d'autres au lieu ou j'irai”.



Il n'y avoit pas longtems que Cardan étoit mort, quand ALEXANDRE TRAIAN PETRONE dédia a Gregoire XIII. & publia son traité *sur les alimens des Romains & la conservation de leur santé*. Il y traite de la situation de l'air, des vents, des eaux, & des saisons favorables dans cette capitale de l'Italie, de la maniere dont on s'y nourrit, des jeunes solemnels qu'on y observe, & des maladies épidémiques qui y regnent. C'est un ouvrage écrit avec beaucoup de jugement & d'exactitude, un excellent modele pour tout médecin qui voudroit rendre un pareil service a la ville ou il demeure.

Plusieurs autres auteurs, outre ceux que je viens de nommer, ont écrit dans le XVI<sup>e</sup>. siècle avant Sanctorius, sur les soins qu'on doit prendre pour la conservation de la santé. Je ferai mention des principaux, afin qu'on puisse les consulter si l'on en est curieux, mais sans m'étendre sur leurs ouvrages. On la fort bien remarqué (c), „ les règles pour la „ conservation de la santé & ce qu'il y a à dire sur „ les qualités & le choix des alimens, est un des „ sujets ou il y a le moins de variation depuis les „ tems les plus anciens”, depuis les Grecs & les Arabes, jusqu'au célèbre Sanctorius à la fin de ce siècle.

(c) Le Clerc. plan de l'histoire de la médecine, pag.



A la tête de ces Auteurs que je vai indiquer dans leur ordre chronologique, est LEVINUS LEMNIUS né l'an 1505 en Zèlande, où il pratiqua avec honneur la médecine plusieurs années. Touché de la mort de sa femme il entra dans les ordres sacrés, & de là ses écrits devinrent tout à la fois des leçons de morale & des préceptes de médecine. Il débute ses exhortations à mener une vie vertueuse pour entretenir la santé de l'ame & du corps, en faisant observer, que, „ la santé se conserve par „ la tempérance dans le manger & dans le boire, „ où tout excès n'est pas moins indécent qu'il est „ pernicieux, & par une modération soutenue „ dans les choses que Galien appelle les gardiennes „ de la santé (*d*), & les modernes les six choses „ non naturelles; non que réellement elles soyent „ telles, mais parce qu'en effet elles n'appartiennent pas au corps comme le sang & les humeurs, „ quoiquelles ayent assez d'influence sur son état „ pour le déranger & le détruire quand on ne les „ employe pas comme on doit”.

JASON PRATENSIS, Zélandois comme Lemnius, écrivit aussi, comme lui, un traité sur la conservation de la santé (*e*) qui parut en 1538. Il s'y plaint de

ce

(*d*) Lemnius ne fit pas attention que c'étoit Galien qui le premier avoit introduit cette denomination des six choses non naturelles.

(*e*) De tuenda sanitate.



sur le *soin qu'on doit prendre de la santé* (m) & le dédia à Charles Duc de Savoye. Tout ce qu'il y a de meilleur dans cet ouvrage est copié de Galien.

J'ai encore à indiquer FERDINAND EUSTACHE, fils de Barthelemi ce fameux Anatomicien. Il dédia en 1589 à Sixte V. un traité intitulé *de la prolongation de la vie humaine par le secours de la médecine* (n). Il y refute fort bien les raisonnemens que l'on fait, pour prouver que la médecine ne sauroit prolonger nos jours, mais il n'y dit rien des moyens qu'elle employe pour les conserver en effet.

J'ennuyerois le lecteur si j'entreprendois de parler ici de tous les médecins qui ont hazardé quelques spéculations singulières, sur les proportions qu'on doit mettre entre les divers alimens dans les différens repas, precautions néanmoins qu'ils se sont imaginés être fort essentielles a la santé. ODDO DE ODDIS par exemple, publia en 1570 un traité sur la proportion entre le diner & le souper (o). Il veut qu'on dine légèrement & qu'on soupe à fonds.

(m) De tuenda Valetudine ad Carolum sabaudiaë Ducam.

(n) De vitæ humanæ a facultate medica prorogatione.

(o) De cocnæ & prandii proportione.







## C H A P I T R E X V I.

*De Sanctorius — Decouverte importante de ce medecin sur la transpiration insensible & observation là dessus — Medecins qui ont approprié la methode de Sanctorius a leurs climats respectifs, tels que Dodart en France, Keil en Angleterre, de Gorter en Hollande, Rogers & Robinson en Irlande, & Linen à la Caroline — Leurs aphorismes — Inspiration de l'humidité de l'air & remarques qu'y a fait le D. Jones.*

**S**ANCTORIUS SANCTORIUS étoit né dans l'Istrie, région d'Italie, sous la domination des Vénitiens. Il fit ses études a Padoue & il devint un des Professeurs les plus célèbres dans cette université. On l'appella de Padoue à Venise, & quoique pour aller y pratiquer la médecine il dût renoncer au Professorat, la Republique lui témoigna sa considération en ordonnant qu'il en conserveroit les gages, dont il jouit en effet jusqu'à sa mort qui arriva en 1636 la 75<sup>e</sup>. année de sa vie.

Sanctorius ouvrit dans la médecine un champ tout nouveau & parfaitement inconnu à tous les medecins & à tous les Philosophes avant lui, par une suite d'experiences continuées avec une assiduité incroyable durant trente ans, il établit les diver-



ses loix de la *perspiration insensible* qui se fait en nous, ou plutôt il publia sur ce sujet des aphorismes dont quelques uns sont d'un usage si sûr pour la santé, qu'on ne sauroit les passer sous silence. Mais il y faut du choix; il faut savoir distinguer ceux que l'expérience a confirmés comme fondés dans la nature, d'avec ceux qui n'en ont que l'apparence & qui sont uniquement appuyés sur la théorie erronée qui prit le dessus parmi les médecins du tems de Sanctorius. Peut-être ne fera t'on pas fâché de comparer ici les expériences que cet habile homme fit *en pesant le corps humain*, avec les observations que les anciens avoient faites sur la *temperance & l'exercice*, pour remarquer l'harmonie des unes avec les autres. En partant de deux différens principes, ils ont les uns & les autres abouti à donner les mêmes règles pour la conservation de la santé, ainsi leurs expériences & leurs observations s'éclaircissent & se confirment réciproquement.

Il n'y a point de doute que Galien n'ait connu en général l'insensible perspiration de nos corps, je n'en veux d'autres preuves que les paroles suivantes de ce grand médecin „ cette vapeur excretoire, „ dit-il (a), est poussée hors du corps par de petits orifices, que les Grecs appellent des Pores, &

(a) De Sanit. tuend. Lib. 2. cap. 12. sub finem.



„ & qui se trouvent répandus par tout le corps,  
„ spécialement sur la peau, elle en est dis-je chaf-  
„ fée, en partie par la sueur, en partie par une  
„ insensible perspiration qui échappe à la vue &  
„ dont peu de gens savent seulement l'existen-  
„ ce ”.

Depuis Galien jusqu'à la fin du XVI<sup>e</sup>. siècle, tous les médecins en général ont eu une idée vague de cette transpiration imperceptible, ils ont tous sçu que le corps se défait par cette voye d'une partie de ses humeurs superflues. Mais c'est à Sanctorius qu'étoit réservée la gloire d'évaluer à la balance la quantité précise de cette perspiration; de démontrer que l'évacuation qui se fait en nous par cette voye, est plus forte que celle qui se fait par toutes les autres voyes ensemble; & de donner des règles pour la faire plus sûrement contribuer à la santé.

Il est vrai que l'on transpire plus ou moins selon les climats où l'on vit. Mais cela même a fait naître aux médecins de différens pays, la pensée de réitérer les expériences de Sanctorius. Ils ont jugé la chose importante, dans la persuasion que par ce moyen l'on parviendroit à comparer la transpiration qui se fait dans le corps humain, soit sensiblement, soit insensiblement dans les différentes régions, avec celle que cet habile homme avoit observée en Italie.



MONSIEUR DODART, médecin François, très savant & observateur aussi droit & vrai, qu'industriel & habile, fut le premier qui entreprit ces expériences. Il les commença en 1668 & les continua presque sans interruption pendant 33 ans (b).

Le DR. JACQUES KEIL, fit en Angleterre la même chose que Dodart avoit fait en France; il publia en 1718 la table de ses propres observations faites pendant une année entière sans intermission; & il y joignit le détail des essais qu'il avoit fait à diverses reprises durant les dix ans qui avoient précédés.

M. DE GORTER, entra en Hollande dans la même carrière & la fournit glorieusement. Des l'an 1728 il donna en Latin son livre de la Perspiration insensible & l'on en fit en 1736 une seconde édition. Graces aux observations de ces deux savans médecins, le D. Keil & Mr. de Gorter, tous deux d'un discernement & d'une exactitude géométriques, on est parvenu à corriger les calculs de Sanctorius qui n'étoient pas justes pour les habitans des pays froids. M. de Gorter surtout, dirigé par Boerhaave, répandit un grand jour sur ce sujet  
par

(b) Voy. dans l'hist. de l'académie des sciences, l'Eloge de M. Dodart & notez que sa *médecine statique* fut imprimée en François par les soins de M. Noguez, qui y ajouta une explication des *sphorismes* de Sanctorius.



par ses expériences réitérés & par ses judicieuses réflexions.

Il ne faut pas que j'oublie ici la production curieuse d'un Gentilhomme Irlandois. Ayant lu Sanctorius, avec le commentaire dont le Dr. Lister l'avoit accompagné, il consulta le traité du Dr. Keil sur la même matière. Voyant que, selon ce dernier, la transpiration insensible étoit beaucoup moins abondante dans la grande Bretagne qu'en Italie, il résolut de faire sur lui même un cours de cette statique expérimentale pendant un an entier, & voici ce qu'il en écrivit avec une modestie admirable au Dr. Rogers. „ J'ai fait quelques observations irrégulières depuis le 20. Novembre 1720 „ jusqu'au 1. de Mai 1721; elles méritent à peine „ que j'en parle, mais les tables que j'ai dressées „ dans la suite sont plus exactes. Si j'avois pu penser qu'elles feroient rendues publiques, j'y aurois encore donné plus de soin & mis plus de „ correction”. Dans un autre endroit de cette lettre il ajoute, „ n'ayant pas assez de place ici, je „ passe sous silence toutes les observations que j'ai „ faites sur la diète & l'exercice & je ne parle de „ celles que j'ai faites sur les évacuations à la selle „ pendant deux mois seulement”.

Cet écrit parut pour la première fois en 1734. avec l'ingénieux Essai du Dr. ROGERS *sur les maladies*

Epi-



*Epidémiques* (c), & malgré toute la modestie de l'auteur, il devint entre les mains de M. Rogers, une pièce parfaite en son genre, „ car, dit-il, par les expériences rapportées dans ce traité, la médecine statique se trouve avoir été poussée en Irlande „ beaucoup au delà de ce quelle l'avoit été en Italie par les attentions & les expériences du fameux Sanctorius”. Peut-être fera t'on surpris qu'un Gentilhomme campagnard d'Irlande, ait fait dans quelque mois, des expériences aussi décisives sur la matière dont il s'agit, que le célèbre médecin d'Italie en avoit pu faire en plusieurs années. Mais enfin ce qu'il y a de vrai, c'est que les expériences & les observations de notre Gentilhomme, ainsi que les règles & les aphorismes qu'il en a deduits, qu'elle qu'en soit la source, sont d'un très grand usage & annoncent beaucoup de génie.

On trouve aussi dans le IX<sup>e</sup>. Tome des Transactions Philosophiques, de très bonnes expériences de statique faites par le Dr. JEAN LINEN à Charles-town, dans la Caroline méridionale, depuis le mois de mars 1740 jusqu'au mois de mars 1741. Ce médecin s'y trouva engagé par les recherches qu'il faisoit alors sur la cause d'une maladie épidémique, qui revient périodiquement de tems en

tems

(c) Essay on epidemical diseases.



tems dans ce pays là. Mais des tables générales, dressées dans un climat si différent du nôtre & dont on n'a déduit aucunes règles d'un usage universel, ne peuvent pas servir à grand chose pour conserver la santé dans les lieux que nous habitons.

La dernière production qui est venue à ma connoissance sur ce sujet, c'est une dissertation du Dr. BRYAN ROBINSON, il la publia en 1748. Elle roule sur la nourriture & les évacuations du corps humain (d); mais l'auteur y a fait tant de calculs, il s'y est exprimé d'une manière si alembiquée, si supérieure à la portée du communs des lecteurs, que je ne saurois en faire usage sans sortir de mon plan. M'entendroit-on si je disois ici, comme il le fait à la page 77 de cette Dissertation, „ que la colère & la joye augmentent & que la crainte & la tristesse diminuent comme la transpiration & les urines; que quand le corps est fatigué par la colere, l'ame, qui par le moyen de l'Æther a beaucoup d'influence sur lui, excite dans cet Æther qui est comme son sensorium intérieur, un mouvement violent de vibration, lequel se communique par le canal des nerfs à toutes les parties du corps”? Il faut avouer du moins que ce n'est pas là parler clairement.

Je reviens donc à Sanctorius. Ses aphorismes sur

la

(d) Dissert. on the food and discharges of human body.



la médecine statique, sont divisés en VII livres ou sept sections. Il y traite successivement, 1<sup>o</sup>. du poids de la transpiration insensible, 2<sup>o</sup>. de l'air & des eaux, 3<sup>o</sup>. du manger & du boire, 4<sup>o</sup>. du sommeil & de la veille, 5<sup>o</sup>. de l'exercice & du repos, 6<sup>o</sup>. du mariage, 7<sup>o</sup>. des passions. Je vais tacher de rapporter à ces sept points tout ce que Sanctorius a proposé de plus utile pour la conservation de la santé. J'y inférerai même sans distinction ce que j'ai trouvé de meilleur dans les médecins dont je viens de parler & qui ont écrit comme lui sur la médecine statique.

I<sup>e</sup>. Section. *Du poids de la transpiration insensible.*

1. La transpiration insensible qui se fait tant par les pores de la peau que par la respiration, est plus considérable elle seule que toutes les évacuations sensibles prises ensemble. Si un homme fort & robuste, qui dans un beau temps, prend un exercice modéré, mange & boit le poids de huit livres par jour, il en évacue cinq livres par la transpiration insensible, & quand elle se fait sans obstacle, il en est plus allégé que par toutes les autres évacuations.

2. Tant que chaque jour le corps revient au même degré de pesanteur, parce qu'il transpire dans la même



même mesure, la santé se conserve sans altération. Elle décline quand le corps conserve son poids ordinaire, par une plus abondante évacuation des excréments ou des urines que de coutume. Mais si au bout de quelques jours, le corps ne recouvre pas son poids ordinaire, soit par une transpiration copieuse, soit par des évacuations sensibles, il faut s'attendre à la fièvre ou à quelques autre maladie prochaine.

3. Plus la transpiration est pure & subtile, c'est à dire dégagée de toute autre humidité qui sorte sensiblement du corps, & plus elle est saine.

4. Se sentir le corps pesant, quand il consiste par la balance qu'il est léger, c'est l'annonce d'une disposition tout autrement mauvaise, que de le sentir pesant quand il l'est en effet. Au contraire le sentir léger quand à la balance il est plus pesant, c'est signe qu'on se porte excellemment bien.

5. La douleur de tête, ou de quelque autre partie du corps, diminue la transpiration.

6. C'est un signe certain de santé, que de pouvoir monter sur une hauteur avec plaisir.

7. De légers purgatifs ne diminuent pas la transpiration, ils aident doucement à se décharger d'un poids inutile; mais il en est tout autrement des violens purgatifs; ils empêchent la transpiration & sont dangereux par plus d'un endroit.

8. Dans



„ qu'il est nécessaire pour n'avoir ni faim ni soif ;  
 „ enforte qu'il quitte la table d'un côté sans s'être  
 „ chargé l'estomac & de l'autre sans appetit, ses  
 „ évacuations égaleront journallement sa nourritu-  
 „ re, ou ce qui revient au même, il jouira d'une  
 „ bonne santé, car la santé dépend principalement  
 „ de l'égalité de ces choses.

„ Si l'on veut donc, continue ce célèbre Profes-  
 „ seur, jouir d'une santé ferme & constante, il faut  
 „ chaque jour faire de l'exercice & user des autres  
 „ choses nécessaires à la vie, avec la modération &  
 „ dans la mesure convenable, pour entretenir jour-  
 „ nellement cet appetit naturel de manger & de  
 „ boire, & se satisfaire après cela en prenant des  
 „ alimens & de la boisson, non seulement qui so-  
 „ yent sains & bien faisans en eux mêmes, mais  
 „ encore en y gardant toujours la modération qu'on  
 „ vient de recommander”.

C'est là notre avis, la vraie réponse à la question  
 de Sanctorius, réponse dont il n'est personne qui  
 ne puisse, sans beaucoup de peine, justifier la vérité  
 par sa propre experience.

## II. Sect. de l'Air & de l'Eau.

1. La transpiration est indubitablement supprimée  
 dans un air froid, pur & sain, mais les fibres y  
 gagnent de la force, & la matiere supprimée ne sau-  
 roit



roit causer ni accident ni douleur. Au contraire dans un air humide & malsain, la respiration est retenue, les fibres sont relâchées, & la matiere obstruée peut causer bien du désordre & du mal.

2. Tout air trop froid, trop humide, ou fort tempétueux, arrête la transpiration.

3. L'air des villes est, généralement parlant, plus mauvais que l'air de la campagne. Chargé des exhalaisons des habitans, il en est plus grossier, plus propre à émousser l'appétit.

4. L'air & le bain froid réchauffent les corps robustes & font qu'on se trouve léger; c'est tout le contraire pour les gens foibles & débiles; ils en font plus glacés, plus pesants; & plus ce froid est soudain, plus il est dangereux.

5. Un air frais & agréable est plus mal sain au corps quand on est bien échauffé, qu'un air fort froid, ou même que de l'eau froide, parce que le premier obstrue en relâchant, ce qui rend le corps pesant; au lieu que du moins l'autre en obstruant fortifie, ce qui donne de la légéreté.

6. Il est très-agréable d'aller se baigner dans l'eau froide après un violent exercice, mais c'est un plaisir très-dangereux.

7. Le jeu de l'éventail arrête la transpiration; il échauffe la tête & la rend pesante.

8. Une pluye continuelle est plus malsaine



qu'une continuelle sécheresse, parce quelle appesantit.

9. On se plaint ordinairement d'avantage de lassitude en été qu'en hyver, non qu'alors on soit dans la vérité plus pesant, car au contraire on se trouve a la balance plus léger de trois livres ou environ, mais parce qu'un air chaud relâche les fibres & affoiblit.

10. Les gens robustes transpirent le plus pendant le jour en été, mais en hyver c'est pendant la nuit. Et au lieu qu'en été la transpiration supprimée les dispose aux atteintes des fievres malignes, en hyver au contraire elle est de peu de consequence, parce que la matiere que l'on transpire est plus acre dans la chaleur que dans le froid.

11. De toutes les saisons, l'automne est la plus mal saine, parce que la matiere de la transpiration y est facilement arrêtée & facilement corrompue. Pour éviter ce double mal, il faut se tenir bien habillé & user d'un régime convenable. De cette maniere on tiendra toujours à peu près le corps au même degré de pesanteur.

12. En se déshabillant trop tôt au printems & en s'habillant trop tard en automne, on court risque d'avoir la fievre en été & des fluxions en hyver.



III. Sect. *Du Manger & du Boire.*

1. Le corps transpire peu, soit lors que l'estomac est trop vuide, soit lors qu'il est trop rempli.

2. Manger beaucoup, ne peut que nuire aux gens qui ne prennent presque pas d'exercice, mais c'est une nécessité à ceux qui se donnent bien du mouvement, quoique jamais violemment.

3. Si connoissant la quantité de nourriture que vous prenez chaque jour, vous savez y proportionner l'exercice que vous faites, comptez que vous possédez l'art de vivre en bonne santé jusques dans la vieillesse la plus reculée (e).

4. Les alimens qui pesent le moins à l'estomac & qu'on y sent le moins, sont ceux qui donnent la meilleure nourriture & la plus facile transpiration. Quant à la quantité qu'il convient d'en prendre, on peut dire quelle est au point désiré, lors qu'après le repas, le corps se sent aussi léger & aussi actif que si l'on n'avoit rien mangé.

5. Se coucher sans souper quoi qu'on ait faim, c'est le moyen de transpirer peu. Si on le fait souvent on court risque d'attraper la fièvre.

6. Une excellente nourriture légère & de facile digestion, c'est la chair des jeunes animaux, de bon

mou-

(e) Cet aphorisme, ainsi que bien d'autres, est pris d'Hippocrate.



mouton & du pain de froment préparé avec soin, c'est à dire où il y ait la qualité convenable de levain & de sel & qui ait été bien pétri.

7. Quand on a mangé 4 onces d'un aliment fort & nourrissant, tels que sont le pourceau, l'anguille ou quelque poisson gras, le corps paroît plus pesant que si l'on avoit mangé 6 onces de quelque aliment qui nourrisse moins, comme du poisson de rivière, des poulets, de petits oiseaux; car c'est une règle, que là où la digestion est difficile, la transpiration est lente & embarrassée.

8. Des jeunes inusités rendent le corps trop léger, & trop souvent réitérés ils altèrent la santé.

9. Six livres de nourriture, prises tout de suite dans un seul est même repas, causent plus de pesanteur & de mal-aise, que huit, prises en deux ou trois fois. C'est ruiner peu à peu sa constitution, que de ne faire qu'un repas par jour, dans quelque mesure qu'on y mange.

10. Qui mange plus qu'il ne peut digérer, se nourrit moins qu'il ne doit & conséquemment doit maigrir.

11. Il est imprudent de manger d'abord après une grande fatigue de corps ou d'esprit, parce que le corps fatigué ne transpire pas.

12. Chacun a sa capacité propre, des vaisseaux qui peuvent prêter & s'étendre jusqu'à un certain point



point, & après cela se rétablir deux-mêmes dans leur état naturel. Quatre livres de solide & de liquides sont autant, ou plus qu'il en faut à quelques personnes, pendant que d'autres pourroient fans inconvenient, en donner le double à porter à leur estomac.

13. Généralement parlant, on devroit prendre à son repas la moitié plus de liqueur tempérée dont on s'abreuve, que des alimens solides dont on se nourrit.

14. Le vin quand il est d'une bonne qualité & qu'on en use sobrement, favorise la digestion & facilite la transpiration.

15. Un grand feu en hyver, fait sur la transpiration le même effet que le soleil en été, il l'augmente.

#### IV. Sect. *Du Sommeil & de la Veille.*

1. Selon Sanctorius, un sommeil tranquille est si favorable à la transpiration dans les personnes faibles & robustes, que souvent elle y donne 50 onces en sept heure de tems, le double plus que dans la veille; mais si l'on consulte les tables de Keil & les expériences réitérées de Mr. de Gorter, on verra que la transpiration nocturne donne à peine 16 onces, & qu'en Hollande, comme dans la grande Bretagne, on transpire le jour plus que la nuit. „Cepen-



„ dant, & quelque grandes que foyent ces diffé-  
 „ rences, dans la quantité de la matière qu'on  
 „ transpire, selon les divers climats où l'on vit,  
 „ il demeure certain qu'un profond & tranquille  
 „ sommeil est rafraichissant dans tous les pays & que  
 „ non seulement il facilite la transpiration insensible,  
 „ laquelle seroit beaucoup moins considerable sans  
 „ cet heureux repos, mais qu'outre cela il restaure  
 „ les esprits & fortifie le corps sensiblement”.

2. Après une bonne nuit on se sent plus léger,  
 tant par ce qu'on a acquis de nouvelles forces, que  
 par ce qu'on s'est débarrassé d'un fardeau importun  
 en transpirant.

3. Tout ce qui empêche le sommeil arrête la  
 transpiration, que rien n'interrompt d'avantage qu'une  
 nuit inquiète.

4. La transpiration est plus dérangée par un  
 vent fraix du midi pendant le sommeil, que par un  
 grand froid durant la veille.

5. Il suffit de changer de lit pour diminuer la  
 transpiration, parce que les choses auxquelles nous  
 ne sommes pas accoutumés nous conviennent rare-  
 ment, lors même qu'en soi elles seroient préféra-  
 bles.

6. Quand au sortir du sommeil, on baille &  
 qu'on s'étire bien dans le lit, la transpiration s'en  
 accroît.

7. Com-



7. Comme l'on transpire plus au lit qu'ailleurs, & que la matiere qui s'échappe par les pores y est retenue par les couvertures, c'est là sur-tout que des gens qui ne se portent pas bien, communiquent leurs maladies aux personnes en santé avec qui elles couchent; là même que quelque fois les gens qui se portent bien, s'incommodent respectivement en se communiquant des humeurs, qu'il auroit mieux valu qu'ils ne se transmissent pas.

8. On sent qu'on a sûrement bien dormi, quand au matin on se trouve l'entendement net, le corps vif & agile.

9. Trop de sommeil rend le corps froid, pesant, stupide.

10. La transpiration est plus empêchée, lors qu'en dormant on se défait de ses couvertures, que lors-que durant la veille on se dépouille de ses habits.

11. Un doigt de bon vin fait dormir & facilite la transpiration; dès qu'on en prend plus qu'il ne faut, il met obstacle à l'un & à l'autre.

#### V. Sect. De l'Exercice & du Repos.

1. Le corps transpire beaucoup mieux quand on se tient tranquille dans le lit, que quand on s'y remue & s'y agite.

2. Un exercice modéré donne au corps de la légèreté & de la vigueur. Cet exercice nettoye les



soit en carosse, soit en chaise roulante, est de tous les exercices le plus violent, le plus mal fain. Outre qu'il précipite la perspiration & qu'il fait transpirer des matieres encore crues & non préparées, il ébranle trop les parties solides du corps sur-tout les reins. Par la même raison il est mal fain & dangereux de se livrer au plaisir de sauter.

8. On n'aide certainement pas autant à la transpiration par le mouvement de la litiere, de la chaise à porteur, ou du bateau, qu'en se promenant. Cependant si ces exercices sont continués quelque-tems, ils ne peuvent que faire du bien en disposant le corps à une facile transpiration.

9. La danse, si elle est modérée, facilite encore d'avantage la transpiration. C'est un des exercices les plus sains.

10. Les meilleurs exercices à prendre sous le toit, sont la paume a la main, le volant, la danse, les armes (*f*); & à l'air, la promenade, la boule (*g*), le Cheval & les voitures.

11. La où manque la transpiration, il faut recourir a l'exercice; c'est le grand remède.

(*f*) On peut y ajouter le *tremouffoir*, qui imitant le mouvement du cheval & qui est excellent pour faciliter la digestion.

(*g*) Il ne faut pas oublier le *golf*, dont il est parlé ci devant, & qui offre un exercice si convenable, quand on a une plaine assez étendue pour y jouer.



soit en carosse, soit en chaise roulante, est de tous les exercices le plus violent, le plus mal sain. Outre qu'il précipite la perspiration & qu'il fait transpirer des matieres encore crues & non préparées, il ébranle trop les parties solides du corps sur-tout les reins. Par la même raison il est mal sain & dangereux de se livrer au plaisir de sauter.

8. On n'aide certainement pas autant à la transpiration par le mouvement de la litiere, de la chaise à porteur, ou du bateau, qu'en se promenant. Cependant si ces exercices sont continués quelque-tems, ils ne peuvent que faire du bien en disposant le corps à une facile transpiration.

9. La danse, si elle est modérée, facilite encore d'avantage la transpiration. C'est un des exercices les plus sains.

10. Les meilleurs exercices à prendre sous le toit, sont la paume a la main, le volant, la danse, les armes (*f*); & à l'air, la promenade, la boule (*g*), le Cheval & les voitures.

11. La où manque la transpiration, il faut recourir a l'exercice; c'est le grand remède.

(*f*) On peut y ajouter le *tremouffoir*, qui imitant le mouvement du cheval & qui est excellent pour faciliter la digestion.

(*g*) Il ne faut pas oublier le *golf*, dont il est parlé ci devant, & qui offre un exercice si convenable, quand on a une plaine assez étendue pour y jouer.



VI. Sect. *Des femmes.*

1. L'Abstinence entière & l'excès dans l'usage du mariage, font l'un & l'autre nuisible à la transpiration, mais sur tout le dernier.

2. L'excès en ce genre affoiblit l'estomac, diminue la chaleur naturelle, obstrue la transpiration; d'où naissent l'indigestion, les vens, les palpitations de cœur, la gravelle, les catharres, & la perte de la mémoire.

3. Il est encore plus pernicieux en été qu'en hyver, parce qu'en été la digestion se fait plus foiblement, de sorte que ce qu'on perd se répare alors avec plus de peine. Ajoutés que la transpiration étant plus ouverte dans cette saison, l'on s'aperçoit d'abord du plus léger empêchement qui y survient.

4. Après l'estomac, rien ne souffre tant de l'excès dans le commerce des femmes que les yeux: il a plus d'une fois attiré la Goutte sérène.

5. On peut s'assurer qu'on ne s'est point excédé, quand après ce qu'on s'est permis, le sommeil n'est suivi ni de foiblesse, ni d'abattement; & qu'au contraire la respiration est libre & facile, l'urine d'une couleur & d'une consistance convenables, tout le corps alerte & vigoureux.

6. Le moindre effort de cette espèce est funeste

aux



aux vieillards, tout ce qu'ils en remportent c'est du froid, de la pesanteur & de la foiblesse.

### VII. Sect. *Des Passions.*

1. La colere & la joye augmentent la transpiration, la crainte & la douleur la diminuent. Les autres passions agissent selon quelles participent, ou quelles répugnent plus ou moins à la nature des précédentes.

2. Ce principe est la clé de ce qu'on observe dans les personnes timides & mélancholiques; elles sont sujettes à des obstructions dans les intestins, à des tumeurs dures dans les diverses parties de leurs corps, à des désordres hypocondriaques, & à d'abondantes sueurs froides. Rien ne rend la perspiration plus languissante que la crainte & l'affliction; rien ne l'anime d'avantage que le contentement & la gayeté.

3. Les maladies que l'on contracte par l'effort des passions, ne se guerissent pas par les remèdes de la médecine; ce sont des passions contraires qu'il faut y opposer; du reste, pourtant, quelques remèdes propres à faciliter ou à affoiblir la transpiration, selon l'exigence du cas, n'y sont pas inutiles.

4. Une douce joye, aide le corps à se décharger du superflu d'une matière qui n'a pas transpiré,  
mais



mais quand elle est extrême & soudaine, elle expulse jusqu'au nécessaire, & si cela dure elle nuit au sommeil & dissipe les forces.

5. Une nourriture de facile digestion, augmente la gayeté avec la transpiration: au contraire celle qu'on digère avec peine, diminue la transpiration & occasionne la mélancholie.

6. Quand la transpiration a été trop violente, par une suite de l'effort des passions, on ne se rétablit pas aussi-tôt de l'épuisement qui en résulte, que s'il eut été occasionné par un violent exercice.

7. Les gens, qui, trop sensibles au gain jouent avec trop d'ardeur, feront bien de ne pas jouer souvent. La joye du gain nuiroit a leur sommeil, ce qui affoibliroit leur santé, ou bien le dépit que leur causeroit de trop frequentes pertes, altéreroit en eux la transpiration, par l'obstacle qu'il y mettroit.

8. Il est plus avantageux à la santé de remporter une victoire médiocre qu'une victoire brillante. Tous les extrêmes nuisent.

9. Une violente passion donne un choc plus rude a la santé, que le plus violent exercice.

10. Les passions variées, tantôt de la colère & tantôt de l'allegresse, tantôt de la crainte & tantôt de la tristesse, contribuent sur le tout à une transpiration plus aisée & plus saine, que d'être continuel-



niellement à la chaîne d'une même passion, quelque agréable qu'elle soit.

II. C'est par cette raison qu'on étudie avec plus d'assiduité & de plaisir, quand on y est poussé par différentes passions, que quand une seule y anime, ou qu'aucune n'y engage. Un homme, par exemple, qui étudiera une heure avec contention, mais pas au delà si aucune passion ne l'y détermine, en donnera quatre au travail avec gayeté, si quelque passion particulière l'y aiguillonne. Que si semblable aux gens qui jouent à un jeu de hazard, où la perte & le gain excitent continuellement en eux des mouvemens contraires, il passe alternativement des agitations d'une passion dans celle d'une autre, on le verra capable de travailler plusieurs heures de suite avec une ferveur étonnante.

Il paroît des détails ou nous venons de nous engager, qu'un torrent de matière imperceptible, ou de vapeurs insensibles, coule du corps humain. Mais il faut savoir d'un autre côté, que ce même corps attire continuellement à soi des parties humides de l'air dont il est environné; & tant qu'il n'y a point d'excès, rien ne contribue d'avantage à entretenir la santé que cette espèce de suction, en conservant aux parties intérieures du corps, la souplesse dont elles ont besoin pour exécuter les mouvemens auxquels elles sont destinées. C'est à l'aide de cette  
atten-



attention, que l'on explique pourquoi la quantité de la transpiration est moindre en hyver qu'en été, a cause de la plus grande humidité de l'air, comme elle est aussi moindre quand il pleut, que quand il fait sec, & moindre encore de nuit que de jour, par la même raison. Par là encore on sent combien il importe de se loger dans une maison propre, de respirer un air pur & sec, & de se couvrir bien le corps pendant la nuit, si l'on veut jouir d'une santé bien affermie.

Ce que nous attirons de l'air qui nous environne, par la voye dont nous parlons, est plus considérable qu'on ne pense. On trouve dans les observations de Keil sur la IV<sup>e</sup>. Table, qu'une seule nuit il attira en dormant jusqu'à 18 onces d'humidité. Le Dr. Linen a aussi observé que dans un changement de tems, qui de ferein & sec qu'il étoit, devint humide & couvert de nuages, l'inspiration excéda la transpiration. Et le Dr. Robinson atteste de même, que dans un semblable changement, son corps devint plus pesant, quoi qu'il eut pris moins de nourriture.

Ce que j'ai lu de meilleur sur ce sujet, c'est la dissertation inaugurale du Dr. JONES sur les veines résorbantes, qui correspondent à une multitude d'autres, par lesquelles la transpiration s'exécute. Elevé dans l'Université d'Edimbourg, ce médecin à  
bien



bien fait voir par ce premier essai de sa plume, quels étonnans progrès un jeune homme qui à de l'application & du génie, peut faire dans cette Ecole des sciences & des beaux arts, aussi bien dans les parties de la médecine les plus curieuses que dans les plus utiles. Les Professeurs qui font l'ornement de cette Académie sont tous gens d'un mérite distingué; ils y remplissent leurs fonctions avec une assiduité constante, & dans le grand & magnifique hôpital de la ville ils ont tant d'occasions, soit de pratiquer la médecine & la chirurgie, soit d'en expliquer les mystères par des raisons de la nature & de la structure du corps humain, que nous osons dire hardiment qu'en toute l'Europe il n'y a pas une seule Université qui l'emporte à cet égard sur celle d'Edimbourg.







## C H A P I T R E X V I I .

*Des Auteurs étrangers a la Grande Bretagne , qui ont écrit sur la santé depuis Sanctorius ; tels que Rodrigue de Fonseca , Aurelius Anselme , François Ranchin , Rodolphe Goclenius , Claude Diodati , Jean Johnston , Pierre Lotichius , & Bernardin Ramazzini.*

**Q**UOIQUE le corps humain , construit avec une sagesse infinie , réponde constamment & parfaitement bien (a) aux vues de sa destination , à l'aide des parties & des mouvemens dont Dieu la doué , il est pourtant vrai que le mécanisme intime des actions humaines est encore à bien des égards inconnu à l'homme , & qu'il s'est écoulé bien des siècles avant que les médecins ayent été capables d'expliquer le mystere de l'œconomie animale d'une maniere un peu plausible.

Il est vrai qu'entre les anciens , Hippocrate & Galien d'une attention infinie à observer la nature dans ses opérations & à en suivre la marche de fort près , donnèrent d'excellentes règles pour la conservation

(a) A nullo quidem edocta natura , citraque disciplinam ea quæ conveniunt efficit. Hipp. de morb. Vulg. Lib. 6. Sect. 5. Aphor. 2.



vation de la santé; mais leurs lumières sur le mécanisme de nos corps furent très défectueuses & leurs raisonnemens fort obscurs.

Sanctorius y jetta du jour. Ses découvertes sur la nature & sur la quantité de l'insensible transpiration, donnèrent aux médecins des ouvertures de la dernière importance, sur les raisons & les fondemens des règles que l'ancienne médecine avoit prescrites.

Mais on peut dire que quand vers l'an 1628, le fameux HARVEY eut publié son immortelle découverte de la circulation du sang, ce fut comme par torrens que la lumière se répandit sur l'œconomie animale. A cet aspect s'évanouirent tout d'un coup les ténèbres où elle étoit en quelque sorte plongée; l'admirable sagesse de Dieu, déjà si marquée dans la structure de l'homme, brilla d'un éclat tout nouveau, & du sein de ce grand jour sortit aux yeux de l'univers étonné, une théorie de la médecine également nouvelle, raisonnable, & digne de l'esprit humain. En un mot cette découverte fit toucher au doigt, par des raisons tirées du mécanisme même de nos corps, que les règles de la santé puisées dans les observations des anciens, & confirmées par les expériences de Sanctorius, se trouvoient fondées en raison, & depuis ce moment il a suffi de savoir comment notre corps est construit,



pour demeurer convaincu que ces règles ne fau-  
roient être trop soigneusement observées.

La théorie de la santé fut donc, presque tout  
d'un coup, considérablement perfectionnée par la  
connoissance de la circulation du sang, mais les  
règles de l'art de conserver la santé n'ont pu avoir  
le même sort. Elles ont dû se perfectionner peu à  
peu, parce qu'encore qu'elles ayent leur fondement  
dans la nature, c'est par l'expérience de plusieurs  
siècles qu'elles ont été vérifiées, longtems avant  
qu'on fut instruit du mystère de la circulation.

Je vai parcourir d'une vue rapide, quelques uns  
des auteurs étrangers à la Grande Brétagne, qui de-  
puis cette époque ont écrit sur la santé dans le  
XVII<sup>e</sup> & le XVIII<sup>e</sup> siècle. Je parlerai ensuite de  
ceux de nos compatriotes qui ont traité la même  
matière.

Qu'on fasse néanmoins ici une remarque avant  
que nous allions plus loin: c'est qu'il est bien des  
auteurs qui figurent peu dans l'Histoire de la santé,  
& qui ne laissent pas d'être très estimables. Encore  
qu'ils n'ayent donné que peu ou point de règles  
nouvelles & inconnues à leurs devanciers, il ne  
laissent pas d'avoir chacun leur mérite particulier. On  
les lira toujours avec fruit, ne fut ce que parce  
qu'ils présentent avec clarté une méthode demon-  
trée, pour affermir ce qu'il y a de plus précieux dans



la vie, une heureuse constitution & le bon état de la fanté. Rien n'est indifférent pour la conservation d'un avantage qui sert de fondement à tous les autres. Peu importe que les avis qu'on donne la dessus foyent d'ancienne ou de nouvelle date. Tout ce qu'on demande, c'est qu'ils foyent solides & clairement exprimés.

RODRIGUE DE FONSECA Portugais, natif de Lisbonne, & premier professeur de médecine d'abord à Pise, ensuite à Padoüe, publia en 1602 un traité sur la *conservation de la santé & la prolongation de la vie* (b), qu'il adressa au grand Duc de Toscane, Ferdinand de Médicis. Le but de ce traité, est de conduire les personnes les plus foibles comme les plus fortes jusqu'à une heureuse vieillesse. L'auteur reconnoit qu'il a pris les règles qu'il donne, soit dans les médecins Grecs, soit dans les Arabes, particulièrement dans les six livres de Galien; sur ce sujet il appelle les six choses non-naturelles, les *six instrumens* (c) qui conservent la santé. Et l'on ne peut disconvenir qu'en homme de jugement & de savoir, il n'ait fait une compilation très-

(b) De tuenda valetudine & producenda vita, ad Ferdinandum Medicem magnum Hetruriæ ducem.

(c) Instrumenta illa, cum quibus servatur sanitas, diligenter explicanda sunt. Hæc vero sunt numero sex, aër, cibus, potus, &c.



très-judicieuse & très-utile des préceptes des anciens sur la matiere dont nous parlons.

AURELIUS ANSELME Mantoïan , donna en 1606 un écrit sur la *maniere dont les vieillards doivent se gouverner*. Quoique jeune , il étoit actuellement premier médecin du Duc de Mantouë , & ce qui le determina à écrire sur la santé des vieillards , e'est comme il le disoit , qu'on ne vit à proprement parler , qu'à cet âge , & qu'il l'emporte en lumieres & en sagesse sur tous les autres périodes de la vie ; c'étoit parler des vieillards d'une façon très obligeante , & en même tems leur donner des conseils dont on s'avouoit rédevable à l'expérience d'autrui.

FRANÇOIS RANCHIN Professeur a Montpellier , s'exerça sur le même sujet que le médecin de Mantouë , il publia en 1625 un écrit *sur la conservation des vieillards & sur la cure de leurs maux* (d). C'est un fort bon morceau & qui annonce un auteur de beaucoup de sens & de lecture.

RODOLPHE GOCLENIUS avoit en 1608 publié un traité *sur la prolongation de la vie* (e). Il est dedié à Frédéric Comte Palatin du Rhin , & à Othon Landgrave de Hesse. C'est une compilation , ou un recueil

(d) Gerocomice , de senumconservatione , & senilium morborum curatione.

(e) De vita proroganda.



cueil de divers matériaux empruntés tant des historiens, que des philosophes & des médecins anciens & modernes. L'Auteur y a confirmé ses préceptes par des faits, & adroit à se servir des détails historiques pour appuyer les leçons de la médecine, il s'y est rendu amusant en se rendant utile.

CLAUDE DIODATI médecin de l'Evêque de Basle, prit un vol plus haut. Ce fut en 1628. Il écrivit sur les *moyens de vivre cent vingt ans en bonne santé* (f); beau titre, grande promesse, auxquels l'ouvrage répond peu. Parmi cent traits de jactance & d'ostentation à la maniere des chymistes charlatans, on y trouve moins des règles sages & judicieuses pour le gouvernement de la santé, que des déclamations en faveur de quelques panacées, ou de quelques remèdes particuliers.

JEAN JOHNSTON étoit un médecin Polonois de réputation (g): en 1661 il dédia à un noble de son pays un traité intitulé; *Idee juste de la conservation de la santé* (h). Il y discourt en beau latin sur les *six instrumens* de la santé, & y répète les règles ordinaires sur ce sujet.

Vers

(f) Pantheon Hygiasticum Hippocraticum Hermeticum, de hominis vita ad centum & viginti annos salubriter producenda.

(g) Sur son nom je l'aurois cru Ecoffois, mais ces paroles m'ont désabusé „Non ingratum tibi & reliquæ nobilitati futurum, si patriis laribus restituerem, reddita tandem, per Sueci regis mortem pace”.

(h) Idea Hygicines recensita.



Vers ce tems là quelques auteurs s'avifèrent de prendre la plume, pour décrier quelques uns des alimens dont on fait le plus d'usage. J'en alleguerai du moins un exemple. C'est celui de JEAN PIERRE LOTICHIUS. Il écrivit en 1643 un traité *sur le mal que fait le fromage* (i); c'est plutôt un badinage, qu'un écrit sérieux & utile.

Mais une production d'un genre bien différent de toutes les précédentes, & qui aussi mérite par plus d'un endroit de nous arrêter un moment, c'est l'ouvrage que publia en 1710 BERNARDIN RAMAZZINI Professeur de médecine dans l'université de Padouë, & qu'il dédia a Raynald, Duc de Modène, sous le titré de *Traité sur la conservation de la santé des Princes* (k). La santé d'un bon Prince, dit cet habille homme, est une des plus grandes bénédictions pour les peuples. Et il le confirme en rappelant la consternation générale dont les Romains furent frappés, quand ils apprirent que Germanicus étoit tombé dangereusement malade à Antioche. Sur le bruit qui se répandit tout d'un coup que ce Prince étoit hors de péril, ils coururent transportés de joye au Capitole, en enfoncerent les portes & y entrèrent en criant *Rome est sauvée! la Patrie est*  
heu-

(i) *Traëtatus medicus philologicus novus de casei nequitia.*

(k) *De principum valetudine tuenda commentatio.*



*heureuse! Germanicus vit!* Mais bien tot après, furement instruits de sa mort, ils ne garderent plus de mesure. Dans leur fureur ils renverserent les temples des Dieux, ils brisèrent les autels & ils traînerent dans les rues les Divinités tutelaires de Rome.

Or, continue Ramazzini, tout Prince qui sent le prix de sa santé, doit permettre à son médecin de lui rémontrer diverses choses.

1. En chaque renouvellement de saison, il doit être prié de faire approprier à celle ou l'on entre, son palais, ses meubles, ses habits, & toute sa façon de vivre.

2. Lorsque quelque maladie épidémique se manifeste, il doit en être averti à temps, afin qu'il puisse s'éloigner & aller fixer sa résidence dans un air plus sain.

3. Comme la table d'un Prince est servie avec profusion & délicatesse, & que la tentation y invite à l'excès, il doit être exhorté à se ménager, en ne se nourrissant que des choses qui conviennent à sa constitution, & en se réglant pour leur quantité comme pour leur qualité, sur ce que l'expérience lui en aura appris.

4. Point d'affaires qui puissent fatiguer d'abord après le diner, & point du tout après le souper. Auguste ne vouloit pas seulement écrire ni lire une let-



tre le soir après le repas, crainte d'empêcher son sommeil.

5. Il est honteux à un Prince de donner dans les excès du vin & de s'égayer avec cette dangereuse liqueur, jusqu'à devenir l'amusement de la compagnie. Claude Tibere Neron mérita, en s'avilissant de la sorte, d'être appelé par dérision *Caldius Bibérius Mero*. Mais ce n'est pas lui qu'un Prince, qui a des sentimens, prendra pour modèle; il imitera Jules César, qui au rapport de Suétone, étoit fort sage buveur, *vini parcissimus fuit*, ou Auguste qui buvoit rarement jusqu'à trois verres de vin à souper.

6. Les exercices les plus mâles, selon l'usage du Pays, sont ceux qu'on doit recommander à un Prince & particulièrement le cheval. Les Princes doivent avoir aussi leurs amusemens & leurs récréations, mais des amusemens innocens, des récréations dignes d'eux, & où ils puissent toujours admettre, comme il convient, la jeunesse de leur cour.

7. Ce que le médecin d'un Prince doit principalement étudier, ce qu'il doit connoître par dessus toutes choses, c'est son temperamment, sa constitution, afin d'y régler son régime, d'y assortir son exercice & d'y accommoder ses évacuations.

8. Personne n'ignore combien sont funestes à la santé, les transports des passions violentes; plus d'une

ne



ne fois la colère, l'effroi, la douleur, ou même une joye excessive, ont causé la mort par leurs vives atteintes; & malheureusement les Princes, loin d'y être moins en bute que leurs sujets, y sont souvent plus exposés qu'eux. „ Qu'on lise, dit notre „ Auteur, le XLV<sup>e</sup> Chapitre du VII<sup>e</sup> livre de „ l'Histoire naturelle de Pline (1), qu'on y voye „ les accidens, les périls, les craintes, les mal- „ heurs effectifs, auxquels Auguste se trouva expo- „ sé, & qu'ensuite on dise en conscience si l'on en- „ vieroit le sort de ce grand Empereur”. Il con- vient donc absolument, qu'un sage médecin s'étu- die à connoître qu'elles sont les passions qui ont le plus d'empire sur le Prince qu'il sert, afin que saisissant après cela des momens favorables, il puisse l'avertir avec un ménagement respectueux, du régime qu'il doit garder & des mesures qu'il doit prendre, pour se mettre à l'abri des insultes de ces dangereuses ennemies.

(1) Dans cet endroit, Pline fait d'abord mention des traverses qu'Auguste eut à essuyer de la part de ses indignes associés au Triumvirat Lepide & M. Antoine. On l'y voit ensuite réduit à se tenir couché trois jours dans un marais après sa défaite; exposé aux insolences séditieuses de son armée qui s'étoit mutinée, à la haine de ceux qu'il avoit bannis, à des conspirations réitérées contre sa vie, aux trahisons & aux perfidies de sa famille & de ses amis. Tantôt la peste & la famine le poursuivent en Italie; tantôt succombant à ses chagrins, il demeure quatre jours sans manger; & résolu de se laisser mourir, peu s'en faut qu'il n'y réussisse. Après tout cela il à la douleur de laisser ses biens & l'empire au fils de son ennemi.





## C H A P I T R E XVIII.

*Des Auteurs de la Grande Brétagne qui ont écrit sur la santé, & qui sont le Chevalier Thomas Elliot, Thomas Morgan, Edmund Hollyngs, Guillaume Vaughan, Thomas Venner, André Boorde, Edouard Maynwaring, Thomas Player, Guillaume Buleyn, François Fuller, les Drs. Wainwright, Welsted, Burton, Arbutnot, Lynche, & Mead.*

**S**ous le règne de Henry VIII. le Chevalier THOMAS ELLIOT, homme docte, écrivit un traité qu'il intitula *le Château de la santé* (a), sans être grand médecin, il avoit lu certainement quelques uns de leurs meilleurs ouvrages. „ Quoi que je n'aye été, „ dit-il, ni à Montpellier, ni à Padoüe, ni à Salerne, je n'ai pas laissé d'acquérir dans la médecine quelques connoissances qui n'ont pas été „ inutiles à ma propre santé. Si nos médecins dés- „ approuvent que j'aye écrit sur ces matieres en „ anglois, qu'ils pensent que les Grecs écrivirent „ en grec, les Latins en latin, les Arabes en arabe. D'ailleurs je n'ai écrit, & Dieu le fait, ni „ pour acquérir de la gloire, ni pour gagner du „ bien,

(a) The Castle of the health.



, bien, ni pour obtenir de l'avancement". Elliot explique & recommande les préceptes de Dioclès au Roi Antigonus. Son traité est une collection de la plûpart des meilleures règles des anciens sur la santé. Admirateur outré de Galien; il s'occupe, selon le goût d'alors, à suivre ce grand maître dans toutes ses subtiles distinctions entre les choses *naturelles, non naturelles, & contre naturelles*. Il explique par le menu chaque branche de cette distinction chimérique, mais il y mêle ses propres observations, & quelque fois de très-bonnes remarques. Je mets en ce rang la réflexion qu'il fait sur le sommeil, que, quand on parle de la mesure qu'on doit y garder, il faut toujours faire attention à la santé & aux maladies de ceux dont on parle, à leur âge, à leur constitution & à diverses autres circonstances, sur lesquelles on doit régler les conseils qu'on leur donne. Il parle aussi très bien sur les passions déréglées, soit pour faire sentir combien leurs excès sont funestes au corps, soit pour persuader que rien ne nuit d'avantage à la réputation, & ne va même plus directement à la détruire.

Vers la fin du XVI<sup>e</sup>. siècle, THOMAS MORGAN avoit déjà publié *le Port de la santé* (b), il avoit fait ses études à Oxford, mais il ne paroît pas avoir été

(b) Haven of health.



été médecin de profession (c). Ses Préceptes sur la santé sont tirés, pour la plûpart, d'Hippocrate & de Galien, sur tout du dernier. Il parle ent'autres de l'exercice, & quoiqu'il en traite brièvement, c'est de main de maître, toujours en confirmant ses observations par celle des anciens. „ Telle „ dit-il, que l'eau courante se conserve pure pen- „ dant que celle qui croupit se corrompt, tels nos „ corps sont conservés en santé par l'exercice, au „ lieu que la paresse & l'inaction leurs attirent di- „ vers maux. Chacun de nos membres à un genre „ d'exercice qui lui est propre; l'exercice de la pro- „ menade & celui de la course le font à nos jambes & „ à nos cuisses; celui de l'arc à nos bras; celui de „ monter & de descendre le long d'une rampe au „ dos & aux reins. Les muscles ont leurs mouve- „ mens respectifs, les veines & les arteres en ont „ aussi qui les fortifient. Il convient aux gens déli- „ cats de se faire porter; mais ce qui convient à „ tous c'est la paume; tout le monde peut y jouer „ & à peu de fraix: d'ailleurs on y exerce à la fois „ toutes les parties du corps, la tête, les yeux, le „ cou, le dos, les reins, les bras, les jambes, & „ ce

(c) Parlant des assises qui se tinrent a Oxfort en Juin 1577. „ C'est mon avis, dit-il, que la maladie qui regnoit alors, soit dit, „ (sans vouloir offencer nos savans medecins) étoit une fièvre „ chaude.



„ ce qu'on ne trouveroit dans aucun autre exerci-  
„ ce qui réunisse autant d'avantages, c'est un jeu  
„ des plus amusans. On a très bien fait de ména-  
„ ger des jeux de paume dans quelques uns de nos  
„ colleges à l'usage des étudiants, mais qu'on se  
„ souviennne du précepte d'Hippocrate; c'est avant  
„ le repas qu'il faut se prêter à l'exercice & non  
„ après avoir bien mangé, comme on le fait com-  
„ munement dans nos écoles & dans nos colleges;  
„ usage pernicieux & qui est la source des érup-  
„ tions cutanées dont nos jeunes garçons sont si  
„ souvent attaqués”.

Morgan n'oublie pas non plus de faire envisager  
les exercices de l'esprit comme nécessaires à la  
santé; mais il avertit avec soin que rien n'est plus  
contre nature, ni plus propre à énerver, à épui-  
ser le corps & l'ame, que de passer les nuits à veil-  
ler & à étudier „ Alfred, dit-il, fondateur du  
„ College de l'université à Oxford, régla noble-  
„ ment l'emploi qu'on doit y faire du tems. Sur  
„ vingt & quatre heures, il en accorde huit à la ta-  
„ ble & au lit, huit au barreau, & huit au cabinet.

Ajoutons encore une des maximes de notre  
Auteur, „ autant, disoit-il, qu'il convient aux enfans  
„ de tetter, autant convient il aux vieillards de boi-  
„ re du vin fans excès. Le vin est le lait de la  
„ vieillesse”.

Nous



Nous trouvons à l'entrée du XVII<sup>e</sup> siècle, un traité d'EDMUND HOLLYNGS *sur la santé des gens de lettres* (*d*), cet auteur étoit d'Yorck, mais docteur en médecine & professeur à Ingolstat. Il publia son traité en 1602 & le dédia à Maximilien, Comte Palatin du Rhin & Duc des deux Bavières, à qui le cardinal Alain l'avoit recommandé (*e*). Ce petit écrit concis & élégant, contient des préceptes arangés selon l'ordre des six choses indispensablement nécessaires à la vie humaine, & qui sont, dit Hollyngs (*f*), une source ou de santé ou de maladie selon l'usage qu'on en fait.

GUILLAUME VAUGHAN, écrivit cinq ans après des *Directions pour la santé* (*g*), imprimées en 1607. Il y debute par son Apologie, sur ce qu'il ose se mêler de médecine, n'étant pas de la profession (*h*), c'est  
par

(*d*) Edmundi Hollyngi, Eboraceni Angli, doctoris medici & professoris Ingolstadiani, de salubri studiosorum victu, hoc est, de literatorum omnium valetudine conservanda, vitæque diutissime producenda, libellus.

(*e*) Illustrissimo olim Angliæ Cardinali Alano serenitati vestræ commendatus, cujus gaudeo munificentia non vulgari.

(*f*) Preceptiones ad sex capita revocavi, prout sex sunt res que in omni vita aut prodesse solent, aut obesse: nempe aër, cibus ac potus, somnus & vigilia, motus & quies, excernenda ac retinenda, & animi accidentia.

(*g*) Directions for health.

(*h*) „Quoique je ne sois pas praticien, dit-il, je me suis fait un plaisir dès ma jeunesse de lire des livres de médecine pour ma propre santé. Le Chevalier Thomas Elliot, si connu du tems de Henry VIII, n'étoit pas plus praticien que moi & n'a pas laissé pour cela d'écrire sur ces matieres”.



par demandes & par réponses qu'il traite son sujet, mais il a sçû y mettre de la force & de l'agrément. Par exemple il se fait cette question; „ Comment „ vous y prendriez vous pour faire haïr le vin à un „ vuideur de bouteilles ? & voici sa réponse. Re- „ gardez moi ce maitre yvrogne comme il est dé- „ figuré; voyez son nés: Ne diroit-on pas qu'il est „ pourri, seché, à demi rongé des vers? Son „ haleine n'est elle pas puante? Sa langue ne bega- „ ye telle pas? Son corps n'est il pas tout caco- „ chyme, attaqué d'hydropisie, d'évoré par la „ goutte”?

Dans un autre endroit, occupé à faire voir que l'intempérance dans le manger & dans le boire détruit les facultés de l'ame, il s'exprime dans le même goût & avec la même énergie. „ Comment „ voudriez vous, dit-il, que la fumée & les va- „ peurs qui s'élevent d'une grosse & vaste panse, „ ne formassent pas un brouillard épais de stupidi- „ té entre le corps & la lumière de l'esprit” ?

THOMAS VENNER Docteur en médecine, tantôt à Bath & tantôt à Bridgewater, publia en 1620 le *droit chemin à une longue vie* (i) qu'il dédia au Lord François Vérulam. Quoique dans cet écrit il se proposât principalement de recommander l'usage des bains,

(i) *Via recta ad vitam longam.*



bains, sur tout de ceux qu'on va prendre à Bath, il y traite aussi de l'air, des alimens, &c. Les intentions de cet Auteur sont bonnes, il pense bien; mais il est long & empesé, sur tout quand il écrit en Anglois; grand partisan au surplus des infinies divisions & subdivisions de Galien qu'il étale à tout propos. Quoique son livre soit presque tout Anglois, de tems en tems il y exprime en latin ses maximes favorites, & alors il faut dire à son honneur qu'il devient concis & n'écrit pas mal (*k*).

Je trouve dans cet ouvrage que du tems de l'Auteur, aucun de nos habiles médecins ne faisoit boire les eaux de Bath, persuadé qu'à cause du soufre & du bitume dont elles sont imprégnées, elles relâchent & affoiblissent l'estomac; mais Venner ajoute que le peuple, déterminé par les médecins du lieu, étoit dans l'usage d'y commencer la cure des bains, en avalant une copieuse lampée de ces eaux où l'on faisoit dissoudre quelque sel. Pour lui il fait diverses classes d'eaux, selon leurs différens degrés de bonté, & en voici l'arrangement. 1. l'Eau de source, 2. l'Eau de Pluye, 3. l'Eau de Rivière, 4. l'Eau de

(*k*) Regulæ ad conservationem vitæ saluberrimæ. 1. Aërem purum suavisque odorespirare. 2. Cibum adversante stomacho non ingerere. 3. Cibos natura & coctione multum discrepantes non assumere. 4. Ad saturitatem nunquam edere & bibere. 5. Ventrem modice laxum habere. 6. Veris initio corpus pharmaco conveniente purgare. 7. Veneris illecebras, ejusque usum immoderatum, tanquam pestem, fugere. 8. Vitam probam & incorruptam degere.



de Puits, 5. l'Eau chariée par des tuyaux de plomb & qu'il faut faire bouillir avant que de la boire, 6. l'Eau dormante, 7. l'Eau puisée non loin du rivage de la mer est toujours plus ou moins d'une odeur & d'un goût désagréable.

ANDRÉ BOORDE Docteur en médecine, publia en 1643 son *Régime abrégé pour la santé* (1), composé à Montpellier & dédié à Puissant en fait d'armes & vaillant Lord Thomas Duc de Nortfolk. Au milieu de bien des conseils très-vulgaires sur l'air, les alimens &c. il insiste sur la nécessité de la tranquillité de l'esprit pour la conservation du corps & de la santé, & parmi les moyens de se ménager cette tranquillité précieuse, il recommande surtout une sage économie. On ne fera peut-être pas fâché de l'entendre parler un moment lui même sur cet article. „Dépenser, dit-il, dans sa maison plus „ qu'on n'a de revenus ou plus qu'on ne fait de „ profit, c'est courir au devant de la pauvreté. „ On devroit pour bien faire diviser ses revenus „ ou ses gains en trois portions; consacrer la pre- „ mière à la table; la seconde à l'habillement, aux „ gages des domestiques, aux aumones & autres „ œuvres de charité; & mettre la troisième en ré- „ serve pour les cas imprévus, de besoins, de ma- „ la-

(1) *Compendious regimen, or Dietary of health.*



„ ladies, de réparations, & de dépenses casuelles.  
 „ Sans cela on court risque de s'endetter, & alors  
 „ ç'en est fait de la tranquillité de l'esprit: alors  
 „ les agitations du cœur ne peuvent qu'abreger les  
 „ jours & resserrer les bornes de la vie”.

Apropos des alimens & des boissons, Boorde parle entr'autres de la biere ou de l'aile. Il avertit que tout ce qu'on fait entrer dans sa composition de plus que l'eau, la dreche & le levain ne sert qu'à la sophistiquer & à la gâter; à quoi il ajoute qu'on fera prudemment de boire l'aile fraiche & claire, & jamais ni trop vieille ni trop nouvelle.

Le Dr. EDOUARD MAYNWARING donna en 1663 *ses règles & précautions pour conserver la santé* (m). L'Épître au lecteur est latine, le livre même est Anglois. „ C'est la santé, dit cet auteur, qui rend  
 „ le lit agreable, le sommeil rafraichissant, & qui  
 „ renouvelle nos forces avec le lever du soleil; c'est  
 „ elle qui remplit les creux & qui unit les inégali-  
 „ tés de notre corps, qui nous rend beaux &  
 „ dodus & qui répand sur nos joues les plus vives  
 „ couleurs. C'est elle qui nous fait de l'exercice  
 „ un plaisir; elle qui multiplie les qualités naturel-  
 „ les dont notre ame est ornée; elle qui fait que  
 „ cet ame se plait dans la maison qu'elle occupe”.

(m) Tutela sanitatis, or Hygiastick precautions and rules.



Il traite des SIX CHOSES NON NATURELLES de Galien avec beaucoup de précision & de clarté, & il y en ajoute une *septième*, savoir la coûtume ou les habitudes volontairement contractées; habitudes favorables ou pernicieuses à la santé selon quelles sont bonnes ou mauvaises, habitudes par conséquent à fortifier ou à déraciner peu à peu.

Vers le même tems ou même un peu plus tôt, THOMAS PLAYER publia son *Regime de vie* (n), ouvrage traduit du François, mais amplifié par le Traducteur. On y explique assez bien la différence des tempéramens, soit fanguins, soit phlegmatiques, soit colériques, soit mélancoliques. Dans le fond pourtant il n'y a rien d'extraordinaire en cet ouvrage.

Je n'ai pas de plus grands éloges à faire du *Gouvernement de la santé* (o) de GUILLAUME BULEYN. L'Auteur y introduit deux personnages qu'il met aux prises, Jean apologiste des voluptés & Humphroi défenseur de la tempérance, mais leur dispute n'est ni fort amusante, ni bien utile.

Un ouvrage plus intéressant, c'est la *médecine gymnastique* (p) de FRANÇOIS FULLER M. A. Elle parut au commencement du XVIII<sup>e</sup> siècle. Quoique l'Auteur s'y proposât spécialement de faire en-

vifa-

(n) Regimen of Life.

(o) Government of health.

(p) Medecina gymnastica.



vifager l'exercice comme essentiel a la guérison de la *consumption*, de l'*hydropisie* & des *affections hypochondriques*; cet excellent traité contient tant de choses importantes pour la santé, que des gens qui sentent le prix de ce genre d'étude ne le liront jamais sans plaisir & sans fruit.

Fuller démontre par raisonnement & par expérience combien l'usage du cheval est utile, tant pour la conservation que pour le rétablissement de la santé. Je ne sai, s'il est aucun auteur qui est mieux manié & plus approfondi ce sujet que lui.

Un autre objet sur lequel il s'est très-bien & très-exactement expliqué, c'est l'usage de la brosse ou des frictions. „ Disons le avec Fuller, il est „ étonnant que cet usage de froter & de vergéter „ la peau, dont les anciens faisoient si grand cas & „ qu'ils pratiquoient chaque jour, soit à l'heure „ qu'il est si généralement négligé & méprisé, sur „ tout puisque leurs expériences à cet égard assor- „ tissent si bien nos découvertes sur l'économie „ animale”.

Le Dr. WAINWRIGHT donna en 1708 l'*Etat méchanique de l'air & de la diète* (q). Son but étoit d'y rendre sensible la nécessité des mathématiques pour être bon médecin, mais chemin faisant il y a don-

(q) Mechanical account of air and diet.



donné d'excellens préceptes pour la conservation de la santé, sous ces deux chefs généraux l'*air* & la *diète*, & on lui à cette obligation, qu'il y à démontré l'utilité & l'importance de ses maximes par des calculs aussi évidens, que les experiences dont il les à accompagnés sont certaines; il fait voir par exemple que l'*air* s'il est ou trop dense ou trop raréfié nuit à la constitution des animaux, d'où il conclut, qu'il n'est pas sain d'habiter sur de hautes montagnes, ni de demeurer dans de trop profondes vallées. Il montre que quand le mercure monte dans le Barometre jusqu'au 30<sup>e</sup> degré, un corps humain de moyenne taille porte environ une tonne & demi d'air de plus que quand le mercure se tient au 27<sup>e</sup> degré, d'où il conclut que ces variations annoncent un changement considérable dans le sang & les humeurs. Il fait observer qu'un air trop humide, trop rempli de vapeurs, perd par là de son ressort, ce qui occasionne du relâchement dans les fibres du corps & des obstructions dans les pores. Et de là on comprend sans peine qu'il est tout naturel de voir des fièvres epidémiques, soit dans les marais de la Province de Cambridge, soit dans les cantons d'Essex.

Quant à la *diète* notre Auteur fait très bien remarquer par exemple, que les gens les plus robustes doivent compter qu'ils ont trop mangé, dès qu'a-



près le repas ils s'apperçoivent qu'ils sont oppressés ou assoupis. Ces symptomes démontrent que leur estomac trop tendu, presse d'un coté le diaphragme & rétrécit la poitrine, pendant que de l'autre pressant aussi le trône supérieur de la veine cave, il empêche le sang de revenir de la tête en liberté.

Enfin par ses calculs, concernant la force avec laquelle l'eau presse sur la surface du corps humain, le Dr. Wainwright fait toucher au doigt, que le bain merite plus d'attention qu'on ne pense, & qu'on ne doit pas s'y porter étourdiment sans conseils & sans précautions; quoi qu'il soit vrai qu'anciennement & les Juifs & les Romains l'ayent pris (r) non seulement comme un remède à divers maux, mais encore, ou simplement par propreté, ou comme un plaisir.

Au nombre des savans médecins qui ont écrit sur la santé, nous ajoutons ici le Dr. WELSTED. C'est dans son traité du *Déclin de la vie* (s) publié en 1724 qu'il en parle, on y trouve d'excellentes règles à observer pour les vieillards.

1. Il les avertit de ne se défaire jamais de leurs  
habi-

(r) Le bain est encore en usage parmi plusieurs peuples, en particulier chez les Egyptiens où les femmes le prennent à grand frais pour gagner de l'enbonpoint & des graces, les hommes pour se rafraichir & se bien porter. Voy. Prosp. Alp. de med. Ægyp. lib. 3. c. 15.

(s) De ætate vergente.



habitudes tout d'un coup, quelque avantageux que ce changement leur paroisse, parce que leurs forces ne suffiroient pas comme lors qu'ils étoient jeunes, pour les mettre en état de se défacoutumer de ce qu'un usage de plusieurs années leur à rendu propre & pour ainsi dire naturel.

2. Il leur conseille de rénoncer à toutes les choses que l'expérience leur à fait connoitre comme pernicieuses à leur fanté, même dans le premier période de leur vie; & en effet comment soutenir dans l'âge où l'on est le plus foible, ce que l'on n'a jamais pu supporter dans le tems qu'on avoit toutes ses forces & toute sa vigueur.

3. Il ne leur permet de manger & de boire que ce qui ne peut ni leur déranger l'estomac, ni leur incommoder la tête. Et si par malheur il se sont oubliés en donnant dans l'excés, il veut que sans perdre du tems ils se déchargent de ce superflu.

4. Il les exhorte à se régler, autant qu'il est possible, de manière qu'ils mangent toujours avec appétit & qu'ils évacuent avec régularité.

5. Enfin il souhaiteroit que le contentement de l'esprit fut le perpetuel assaisonnement de leur vieillesse: mais cette aimable sérénité, cette délicieuse satisfaction, n'est l'appanage que de la vertu. Ce n'est qu'après avoir coulé ses jours dans la pratique



du bien, qu'on voit le passé avec complaisance & qu'on envisage l'avenir avec joye.

Le Dr. BURTON s'est distingué par son livre *sur les choses non naturelles* (t), où il a montré l'influence considérable qu'elles ont sur nos corps. Ce livre parut en 1708. Il l'avoit écrit spécialement à dessein de faire voir que la connoissance de l'air, des alimens &c. de leur nature, de leurs propriétés & de leur usage, est nécessaire à un bon praticien, surtout pour la cure des maladies épidémiques; mais à cette occasion il est entré dans des détails qui ne peuvent que faire beaucoup de plaisir à ceux qui travaillent en général pour la conservation de la santé; on y trouve d'excellens préceptes & de très importantes réflexions sur ce grand objet. Donnons en quelques exemples.

1. L'Auteur observe qu'au Printems, l'air agréablement embaumé des salutaires exhalaisons qu'y répandent continuellement les fleurs à mesure qu'elles s'épanouissent, ne peut que contribuer avec une heureuse efficace à rafraichir le sang dans nos veines, au lieu qu'en Automne ce même air surchargé des exhalaisons dont l'infectent les plantes qui se pourrissent de toutes parts & que le vent charie de tous cotés, doit naturellement perdre sa salubrité & occasionner diverses maladies.

2. A

(t) Of the Non-naturals.



2. A l'occasion des Alimens, le Dr. Burton s'attache à combattre une prévention très-commune. C'est celle d'une infinité de personnes qui font dans l'habitude de ne boire pas assez de quelque liqueur diluante à proportion de la nourriture qu'ils prennent. Il tache de leur faire comprendre que par là leur sang s'épaissit, que la sécrétion devient en eux difficile, & que les parties salines s'accumulant faute d'un fluide aqueux, capable de les diviser & de les dissoudre, demeurent adhérentes dans leurs vaisseaux capillaires & y causent des érosions dangereuses.

3. Enfin il fait sentir la nécessité de l'exercice par une considération qui est bien à la portée de tout le monde; c'est celle qui se tire de la conformation des parties de notre corps à ses extrémités. Celles de ces parties qui agissent le plus, sont aussi les plus larges & les plus fortes, & elles le deviennent en tout cas à proportion du travail qu'on leur donne. Voyez les jambes & les pieds d'un porteur de chaise, les bras & les mains d'un battelier, le dos & les épaules d'un porte faix. Il est évident que l'exercice & le travail secourant en eux la nature, ont donné à ces membres plus de grosseur, plus de force, plus de nerf, qu'ils n'en auroient sans cela.

Vers le tems que parut l'ouvrage dont nous parlons



lons, le célèbre & spirituel Dr. ARBUTHNOT publia aussi son *Essai touchant l'influence de l'air sur le corps humain* (v). Après y être entré avec autant d'exactitude que de jugement dans les détails les plus curieux sur la nature, les propriétés, les qualités, & la composition de l'air dans les différentes saisons & situations; après y avoir montré combien l'air a d'influence sur la constitution bonne ou mauvaise de notre corps, l'habile auteur déduit de tout cela divers aphorismes de pratique de la plus grande utilité. En voici quelques uns dont nous sommes bien persuadés qu'on sentira tout le prix pour la conservation de la santé en général.

1. Toute personne, dont la constitution peut le souffrir & dont la vocation le demande, doit s'exposer à l'air extérieur quelque tems qu'il fasse.

2. Une grande attention qu'on doit faire, dans le choix d'un lieu à acquérir pour y fixer sa demeure, c'est que l'air y soit bien sain.

3. Les qualités de l'air d'un lieu quelconque, dépendent non seulement des exhalaisons du terroir dans ce lieu là, mais encore de celles qui peuvent y être poussées des endroits voisins par les vens. Il y a tel canton sec & salubre, qui n'est mal sain que par le voisinage de quelque marais.

4. La

(v) An Essay concernint the effects of air on human bodies.



4. La qualité des sources d'un lieu annonce celle de l'air, parce que l'air comme l'eau s'imbibe des exhalaisons salines & minérales du terrain, de sorte que la douceur & la bonté de l'une, forment un préjugé favorable à celles de l'autre. Il faut avouer néanmoins, que rien ne dépose plus sûrement en faveur de l'air d'un canton, que s'il est avéré qu'on y vient fort vieux.

5. Quand on observe que dans un endroit les boiseries sont humides, que les meubles se moisissent, que les métaux se ternissent, que le fer se rouille, qu'il transpire des corps des efflorescences & des fels, que les rubans & les étoffes de soye perdent leurs couleurs &c. c'est signe que l'air y charie des fels d'une nature & d'une qualité peu convenables.

6. L'Air des villes n'est pas des plus sains pour la jeunesse & les enfans. Nés pour respirer un air libre, ils ne sauroient se faire tout d'un coup à celui qu'on respire dans les villes, & qui est tout plein des exhalaisons des animaux qui y vivent, ainsi que des parties sulphureuses du charbon & des autres matières combustibles qu'on y brûle; on ne s'y accoutume qu'à la longue; des enfans ne sauroient y être d'abord faits.

7. La première chose à quoi l'on dévroit penser quand on édifie une ville, ce seroit d'en percer les  
rues



rués de maniere, quelles fussent bien airées & balayées par les vens. Sans cette précaution les maladies contagieuses ne peuvent que devenir très-funestes aux habitans pour ainsi dire renfermés. Et c'est par la même raison qu'il est si mal sain d'avoir des *Cimétieres* dans l'enceinte des grandes villes.

8. Il n'y a point de maison qu'on ne doive aérer une fois par jour en y ouvrant portes & fenêtres, pour donner leffor aux exhalaisons animales. Ces maisons, où tout ferme avec la plus grande exactitude, de peur que l'air n'y introduise le moindre vent & le moindre froid, sont plus malsaines qu'on ne pense. En respirant presque toujours un air chargé des particules qui s'exhalent des corps vivans, du feu, des chandelles &c. on ne sauroit manquer de contracter des maladies nerveuses.

Depuis le Dr. Arbuthnot, un autre de nos habiles médecins à consacré sa plume au bien public sur le sujet que je traite, c'est le Dr. BERNARD LYNCHÉ. Il donna en 1744 un livre intitulé (*x*) *guide pour la santé dans les différentes situations de la vie*, & cet ouvrage à deux parties.

Dans la première, l'Auteur après avoir décrit les révolutions de la vie humaine & fait passer en revue les diverses causes qui acheminent à la triste décre-

(*x*) Guide to health thro' the various stages of life.



décrepitude & à l'inévitable mort, puise dans les Livres sacrés, dans les Ecrits de Pline & dans ceux d'une multitude d'Historiens, quantité d'exemples de personnes que la sobriété & une vie sagement réglée ont conduites dans tous les tems & dans tous les pays à une extrême vieillesse; il insiste avec raison sur ces exemples comme devant être d'une efficace supérieure aux plus beaux discours, pour inspirer des mœurs & de la tempérance à tous ceux qui souhaitent de vivre longtems.

Ensuite, dans une seconde partie le Dr. *Lynche* passe à l'analyse de l'air, de la nourriture & des autres choses non naturelles, qu'il décrit avec autant de clarté que de plénitude, il en explique la nature & les propriétés selon les principes de nos plus grands maitres. Il y fonde les règles de santé les mieux raisonnées & les plus ingénieusement déduites. On en pourroit extraire ici nombre d'endroits dignes de l'attention la plus réfléchie; j'en donnerai trois ou quatre exemples.

1. Premièrement l'habile médecin fait une remarque sur l'usage des liqueurs fortes, usage pernicieux quoique malheureusement très-commun. Il avertit donc, que plus une liqueur spiritueuse contient de soufre & charie d'huile, plus elle est funeste aux corps humain, parce quelle en est d'autant plus difficile à être séparée du sang. Ainsi le Rum est plus dan-



dangereux que la simple Eau de vie, & l'Anifette plus pernicieuse que le Genievre.

2. En recommandant un usage modéré du sommeil, il fait envisager la veille comme le tems où la machine s'use, & le repos comme celui où elle se refait. L'action ôte continuellement quelque chose des fibres; le repos en les relâchant de leur tension les rétablit. D'ailleurs pendant le sommeil, la circulation du sang est plus régulière & plus constante, ce qui fait que le corps prend plus aisément de la nourriture par l'apposition de nouvelles parties aux vaisseaux affoiblis & usés.

3. En décrivant les justes bornes dans lesquelles on doit se renfermer quand on prend de l'exercice, il dit que les gens maigres doivent en prendre *ad ruborem*, jusqu'à en être rouges ou en avoir chaud, s'ils veulent qu'il contribue à leur donner de l'embonpoint; mais les gens gras *ad sudorem*, jusqu'à en suer, afin d'y perdre un peu de leur graisse.

4. A propos de la salive, il avertit les personnes qui mâchent du tabac, ou qui prennent la pipe d'abord après les repas, qu'ils nuisent à leur santé par deux endroits; 1<sup>o</sup> en détournant leur salive de sa destination naturelle, qui seroit de descendre dans l'estomac pour y favoriser la digestion, 2<sup>o</sup> en se rendant nécessaire cette pernicieuse drogue des



Americains qui n'est bonne qu'à engourdir les nerfs & qu'à éteindre l'appetit.

Le livre du Dr. Lynche est rempli de remarques pareilles; mais ce qui en relève principalement le mérite, c'est que l'Auteur plein de sentiment & de vertu, ne néglige rien pour les transmettre à ses lecteurs.

Nous touchons à la fin de notre liste des Auteurs Anglois qui ont écrit sur la santé. Un nom illustre la terminera. C'est celui du Dr. MEAD ce grand médecin qui a fait tant d'honneur à sa Patrie par la vaste étendue de ses connoissances dans sa profession, par la finesse de son goût pour les beaux arts, & plus encore par une générosité peu commune, & une bienveillance sans bornes.

A la fin d'un ouvrage, que cet excellent homme publia en 1751 sous le titre de *conseils & preceptes de médecine* (y), se trouvent plusieurs remarques & diverses règles sur la santé, prises les unes de Celse son auteur favori; & les autres de ses propres observations. Voici quelques exemples de ces dernières.

I. Après un grand repas où l'on a mangé des alimens de haut goût, on se trouvera bien de boire un grand verre d'eau froide, dans lequel on ait  
mis

(y) *Monita & præcepta medica.*



mis du jus de limon ou de l'élixir de vitriol, pour aider à la digestion.

2. En vieillissant il faut prendre moins de nourriture solide & boire à proportion d'avantage.

3. L'usage de la brosse est excellent pour les vieillards. Qu'ils y recourent chaque matin, ce sera un bon supplément au défaut d'exercice que leur fanté exigeoit & que leurs forces ne leur permettent pas de prendre.

4. Le froid qui glace les vieillards, les avertit de reste de la décadence de leur vigueur. A ce signe il ne leur est plus permis d'ignorer, qu'en vain ils tacheroient de rappeler des forces qu'ils n'ont plus, & de faire parade d'un feu qui les a abandonné sans retour. Tout ce qu'ils y gagneroient, seroit de se fatiguer inutilement & d'abrèger leur vie.

5. Rien de plus détestable & en même tems de plus funeste à la fanté, que de se servir de son imagination pour s'exciter à l'intempérance.

6. Les présens de la bonté divine qui contribuent à la fanté & au bonheur réel de la vie, sont distribués avec plus d'égalité qu'on ne pense. Il y a tel homme dans les plus basses conditions de la vie qui en est plus richement partagé, que tel autre dont on envie l'opulence & la grandeur. Un travail modéré donne au pauvre une nourriture saine & suffisante à ses besoins, l'appetit convenable



ble pour la prendre avec plaisir, la force nécessaire pour la digérer aisément, sans qu'il faille ni ranimer son goût ni enflamer ses passions. Il dort d'un sommeil profond, rafraichissant, & que les soucis rongeurs ne troublent point. Autour de lui s'éleve entre les bras de la frugalité une famille saine & robuste; bien tôt elle prendra part à son travail pour jouir de son bonheur. Que la paresse & le luxe des riches ont des suites différentes! Pour réveiller leur appetit, il leur faut des assaisonnemens, qui, en nourrissant leur goûts sensuel, corrompent, enflamment leur sang, & leur attirent mille maux. L'insomnie les punit chaque nuit des excès de la journée; leurs enfans mêmes, avant que de naître, contractent des infirmités dont ils ne peuvent jamais être guéris; & toujours maladifs, où avant le tems décrepits, rarement les voit-on atteindre la vieillesse. Encore si c'étoit tout, mais qui l'ignore? Martyrs des projets ambitieux qui les font sans cesse soupirer après de nouveaux honneurs & de nouveaux titres, les biens qu'ils ont ne les rendent pas heureux, tant ceux qu'ils n'ont pas les occupent & les agitent!

7. Après la tempérance, le plus sûr de tous les moyens pour réussir à soumettre les affections de l'ame à l'empire de la raison, c'est le choix d'un ami fidèle & vertueux; rien de plus utile que le

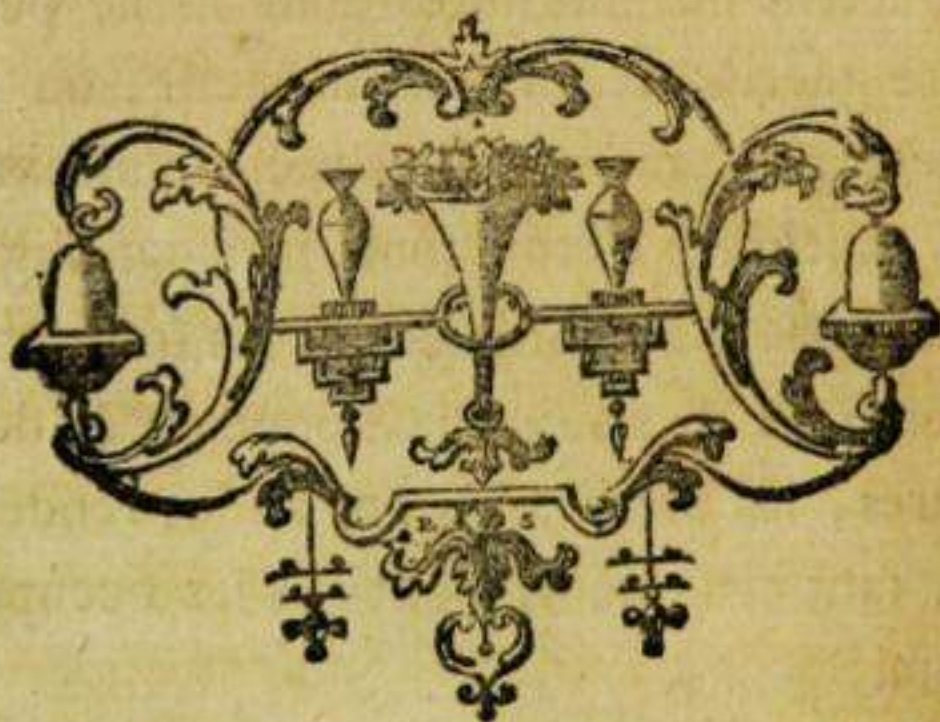


commerce d'un homme de ce caractère, point de secours plus efficace que ses conseils & son exemple (z) pour s'aider à tenir en bride des passions, qui, à moins qu'on ne leur apprenne à obéir, levent bientôt audacieusement la tête & s'enhardissent à faire la loi de la maniere la plus impérieuse.

(z) C'est le conseil d'Euripide, „ le sage, dit-il, deviendra plus sage encore en se liant intimément à un sage ”.

F I N.

*De la premiere Partie.*





# HISTOIRE DE LA SANTÉ,

ET DE

## L'ART DE LA CONSERVER.

### SECONDE PARTIE.

Où l'on réunit sommairement les principales règles que les médecins & les Philosophes ont données pour conserver la santé, & où l'on montre dans le mécanisme du corps humain, les raisons qui servent de preuves & de fondemens à ses règles.



#### CHAPITRE I.

*Dans lequel on donne une idée de la coction, c'est à dire du mécanisme de la digestion des alimens, & de la Circulation du sang, pour servir de preuves aux règles que l'on a indiquées sur les moyens de conserver la santé, & montrer de plus en plus, en découvrant les fondemens de ces règles, combien il importe de les observer.*

L'ART de conserver la santé, promet trois avantages. Premièrement d'entretenir ceux qui se portent bien dans cet heureux état. Secondement d'éloigner d'eux les maladies. Troisième-



ment de prolonger leurs jours. Je vai considérer séparément ces trois objets.

Le premier comprend en quelque sorte les deux autres. On ne fauroit observer avec soin les règles qui assurent la conservation de la santé, sans prévenir par cela même les atteintes des maladies qui la dérangent & sans se préparer de long jours. Il faudra donc s'y étendre principalement ; mais afin de le faire avec plus de clarté & de fruit, il importe de donner avant tout une idée de la structure & de l'œconomie animale. Par là nous mettrons le lecteur à portée de comprendre sur quoi sont fondées les règles que nous prescrivons, d'en voir distinctement les raisons, & de conclure qu'elles sont d'une indispensable nécessité.

Rien n'est assurément plus remarquable que le concert qui se trouve ici entre la Pratique des anciens & la Théorie des modernes. Il n'est pas possible de voir sans un étonnement mêlé de plaisir, comment à force d'observations assidues & répétées, les anciens sont parvenus à donner pour la conservation de la santé, des règles qui se trouvent toutes fondées sur l'admirable structure des solides & sur la perpétuelle circulation des fluides du corps humain ; merveilles qu'ils ignoroient & qui ne se sont dévoilées qu'à nos recherches.

L'Anatomie en se perfectionnant à découvert des  
beau-



beautés sans nombre dans la fabrique de nos corps. On ne s'attend pas sans doute d'en trouver ici la description. Il seroit impossible dans un ouvrage tel que celui ci, de peindre aux yeux du Lecteur l'exactitude Géométrique avec laquelle l'adorable Auteur de la nature à compassé & ajusté chacune des parties de nos corps, afin que répondant chacune à sa destination particulière, il resultât du tout ensemble une si grande perfection dans l'œconomie animale. Je n'ai qu'un but a present. C'est d'instruire les personnes qui ne sont pas au fait de l'Anatomie, en leur donnant une notion de leur propre corps, suffisante pour les convaincre, que l'intempérance, la paresse, & les divers excès qu'on se permet trop communément, tendent par eux même, & selon les loix démontrées d'un mécanisme visible, à l'inévitable destruction de la santé. Pour cela je dois d'abord leur apprendre comment se fait en nous la coction, où par lequel mécanisme nous digérons les alimens qui servent à nôtre nourriture. Ensuite j'expliquerai la maniere dont s'exécute la Circulation du sang dans notre corps, & j'indiquerai quelques unes de ses conséquences nécessaires.





*De la Digestion & des conséquences qu'on doit  
en tirer.*

De toutes les merveilles qu'on ne se lasse point d'admirer dans la fabrique du corps humain, je n'en connois pas de plus digne de nos regards attentifs, que celle du mécanisme des parties qui concourent en nous à la coction des alimens, afin de les rendre propres à nôtre nourriture & à nôtre entretien.

Pour s'en faire une juste idée, il faut suivre ces alimens dans tout le trajet qu'ils parcourent 1°. depuis leur entrée dans la bouche jusqu'aux veines lactées (*a*), où ils sont reçus & convertis en une liqueur blanche comme le lait, à laquelle on donne le nom de chyle; 2°. depuis les veines lactées, les lombes & de là plus haut par le canal torachique jusques dans la veine sous-clavière où ce chyle se mêle avec le sang; 3°. depuis que mêlés avec le sang, ils circulent ensemble à travers les poumons & toutes les branches des artères. Ce sont là comme les trois différens périodes de la coction des alimens dans notre corps. Le dessein que le grand Architecte s'y est proposé n'est pas équivoque. Il a voulu que les alimens passassent par toutes ces prépara-

(*a*) Les veines lactées sont de petits vaisseaux qui reçoivent le chyle des intestins.



parations, afin qu'attenués & dissous en se mêlant & s'incorporant avec plusieurs espèces de liqueurs qu'ils rencontrent dans leur route, ils pussent enfin être convertis en une seule & même substance avec notre sang & nos humeurs. Nous allons voir que ce dessein s'exécute de la manière la plus admirable & la plus parfaite.

Dans le premier période de la coction, ou si l'on veut, sur la première scène où elle se fait, voici comment elle s'opère (*b*). D'abord les alimens reçus dans la bouche, y font au moyen de la configuration de ses diverses parties, & de l'action différente de ses muscles (*c*), brisés ou broyés par les dents, pénétrés & humectés par la (*d*) salive. Dans  
cet

(*b*) Vid. Boerh. Instit. Sect. 58. & seq. Jamais personne ne donna une idée aussi claire & aussi complète de l'économie animale que Boerhave. Ses institutions de médecine contiennent une description exacte de toutes les actions qui s'opèrent dans le corps humain, & cela dans l'ordre le plus méthodique & de la manière la plus intelligible aux personnes déjà bien versées dans l'Anatomie. C'est un livre qui n'est fait que pour les médecins. Il n'est pas apparent que des personnes d'une autre profession, voulussent se donner la peine qu'elles devroient prendre si elles vouloient l'entendre.

(*c*) Un Muscle est un amas de fibres de différentes dimensions & destiné pour l'exécution de tous les mouvemens du corps.

(*d*) La Salive est une humeur pure, claire, pénétrante qui contient de l'huile, du sel, de l'esprit, de l'eau. Elle a sa source dans le sang artériel. Son usage est de faciliter la digestion; ainsi s'accoutumer à cracher beaucoup & s'y exciter même par l'habitude de macher ou de fumer du tabac, c'est se causer à soi même un préjudice notable.



cet état, ainsi broyés & imbibés, on les avale; ils passent du gosier dans l'estomac tout le long d'un canal, dont la surface intérieure est continuellement humectée par une humeur que les glandes dont il est tapissé fournissent, & qui les aide à glisser plus aisément.

Arrivés dans l'estomac ils y subissent une plus grande dissolution par le concours de diverses causes qui y sont appropriées. Des fucs ou levains différens les pénètrent & les divisent; l'air qu'ils renfermoient les fait fermenter en se développant, & les subtilise; la chaleur qu'ils trouvent achève de les macérer & de les dissoudre. D'un autre côté l'estomac par ses différens mouvemens les agite & les balote sans cesse. Ils y sont incessamment atténués, broyés, par le frottement des parois de l'estomac & par la pulsation des artères qui s'y trouvent. Ce mouvement est aidé par l'élevation & l'abbaissement alternatif du diaphragme dans la respiration; il l'est encore par l'action comprimante des puissants muscles du bas ventre; Et l'effet de toutes ces causes réunies est tel, qu'au bout de quelque tems, les alimens sont poussés peu à peu dans les intestins sous la forme d'une matière fluide, épaisse, douce, égale, & grisâtre ou de couleur de cendre.

Lors donc qu'ainsi préparés & dans cette consistance



stence, les alimens entrent de l'estomac dans les intestins, cette espèce de pâte y est d'abord arrosée de trois différentes liqueurs qui s'y mêlent. La première est une bile (*e*) jaune, épaisse, & fort amère, qui y coule de la vésicule du fiel; la seconde moins jaunâtre & amère, mais plus abondante & qui y coule du foye; la troisième claire, douce, semblable à la salive & qui y est fournie par le pancréas, substance glanduleuse & située le long de la partie inférieure de l'estomac. Cette dernière liqueur acheve de dissoudre & d'adoucir ce qu'il pourroit être resté d'acre & d'épais dans la pâte fluide des alimens. Les deux biles d'une nature saponacée, dissolvent aussi & atténuent ce qui pourroit s'y trouver de trop gluant; elles unissent & incorporent les parties grasses aux parties aqueuses de ce mélange & en rendent le tout plus homogène. Enfin comme elles sont aussi pénétrantes & détersives, elles achevent par là de rendre le chyle plus fluide pour pouvoir entrer dans les veines lactées, où il entre en effet, soit parce qu'il y est en quelque sorte absorbé & pompé par ces veines, soit parcequ'il y est poussé par le mouvement peristaltique (*f*) des intestins.

C'est

(*e*) La Bile est le dissolvant principal des alimens. Si elle est viciée la digestion ne sauroit se faire comme il faut.

(*f*) Le mouvement péristaltique ou de contraction, est ce mouvement vermiculaire qui est produit dans les intestins par la contraction



C'est de la sorte que la première coction se fait. Arrêtons un moment nos regards sur ce qui en résulte. Si l'on considère le changement que les alimens subissent dans la bouche, dans le gosier, dans l'estomac, & comment réduits en pâte ils sont arrosés dans les intestins par les fucs biliaires & pancréatiques; si l'on réfléchit à l'action continuelle des muscles qui mêle, pêttrit, incorpore le tout; on concevra sans peine que le concours de toutes ces choses doit altérer le goût, la faveur, & toutes les qualités des différentes sortes de nourritures que nous prenons, à tel point que le chyle ressemble plus aux levains & aux fucs qui se trouvent en nous, qu'aux alimens dont nous nous sommes nourris. Désormais donc, il n'est plus question d'alimens, mais de ce chyle, & nous l'allons voir subir à son tour un changement tout aussi considérable qu'eux.

Le second période de la coction commence aux veines lactées, vaisseaux minces qui s'ouvrent dans les intestins grêles par une multitude innombrable de pores imperceptibles, & par lesquels la partie blanchâtre du chyle, celle qui en est la plus fine &

la

traction & la dilatation alternative de leurs fibres spirales & annulaires. En se retirant & puis en se relâchant ils poussent le chyle dans les veines lactées & produisent d'autres effets avantageux.



la plus fluide est tout à la fois poussée & absorbée, pendant que l'épais, ou la crasse de ce même chyle, qui en fait la partie fibreuse, grossière, jaunâtre, est lentement entraînée en bas & poussée dans le long canal des intestins, ou elle est perpétuellement comprimée & dépouillée du peu de chyle qui reste, jusqu'à ce que n'étant plus qu'une lie inutile, la nature s'en décharge & la rejette hors du corps.

Les veines lactées s'échappent par la surface des intestins sous toutes sortes de directions, tantôt droites, tantôt obliques; en quelques endroits elles se rencontrent & se réunissent; en d'autres elles se séparent d'érêchef. Souvent dans le vaisseau qu'elles forment, leur réunion se fait en des angles aigus & elles vont s'insérer dans les molles glandes, dont le mésentere (g) est tapissé & d'où elles ressortent plus grosses qu'auparavant, plus enflées, plus pleines d'une lymphe subtile & très fluide. Ailleurs les veines lactées coulent sur le mésentere, tout le long des ramifications artérielles qui y serpentent, & elles en sont si contigues que le battement de ces artères contribue en les pressant à fai-

re

(g) Le Mésentere est cette forte & double membrane à la qu'elle les intestins sont attachés, & qui est toute tapissée d'un nombre innombrable de glandes, de nerfs, d'artères, & de vaisseaux, soit lymphatiques, soit lactées.



re avancer le chyle dont elles sont chargées. Enfin après bien des communications, des séparations, des ramifications, les veines lactées vont se décharger dans une espèce de poche ou de réservoir (*b*), qui se trouve placé pour cela entre la plus basse portion du diaphragme & la plus haute vertèbre des lombes (*i*), & qu'on appelle le réservoir du chyle. Et ce qu'il y a de remarquable, c'est que ces veines ont intérieurement plusieurs valvules où s'ouvrent des soupapes disposées de manière que s'ouvrant au cours du chyle vers son réservoir, elles s'opposent à son retour de ce même réservoir, dans lequel se dégorge une multitude de vaisseaux lymphatiques, parmi ceux qui y déposent le chyle.

Delà on voit ce qui doit arriver. Par ce mélange continuel de la lymphe (*k*) qui coule des glandes & de quelques autres sources, dans un réservoir commun avec le chyle, ce chyle devient plus fluide, plus doux, plus analogue aux fucs naturels du corps, plus propre par conséquent à se mêler avec le sang pour fournir à notre nutrition.

C'est

(*b*) Quelques fois ce réservoir ne consiste que dans un amas de quelques grosses branches des veines lactées.

(*i*) L'Épine du dos est une colonne osseuse, composée de plusieurs os dans sa longueur qu'on nomme vertèbres, & dont cinq appartiennent aux lombes.

(*k*) La Lymphe est la partie la plus fine & la plus travaillée du sang. Elle se jette dans le Chyle pendant tout son cours.



C'est aussi de ce réservoir que le chyle entre immédiatement dans le canal thorachique, tuyau transparent ou blanchâtre & fort étroit qui monte perpendiculairement le long de l'Épine du dos, depuis les lombes jusques à la cinquième vertèbre du dos, & plus haut jusqu'à la clavicule où il décline & va se dégorger dans la veine sous-clavière (1), où il a une ouverture par laquelle au moyen de plusieurs petites valvules, le chyle après avoir été bien travaillé, atténué par la lymphe qui y coule tout le long du thorax (m), tombe en petite quantité dans le sang & est porté delà dans le cœur.

Ainsi par un admirable mécanisme, une quantité considérable de chyle & de lymphe est forcée de monter perpendiculairement contre son poids tout le long d'un mince tuyau. 1°. C'est l'ouvrage du chyle même, continuellement produit par l'action des intestins & poussé par le mouvement des artères mésentériques. 2°. Le mouvement du diaphragme & des lombes dans la respiration y contribue puissamment. Par ce mouvement le canal thorachique

(1) Ordinairement dans la sous-clavière gauche, quelquefois dans la droite. Le Dr. Monrio célèbre Anatomicien à même observé que quelquefois le canal thorachique se divise en deux sous la courbure de la grande artère, & qu'un de ses rameaux va se rendre dans la sous-clavière droite, l'autre dans la sous-clavière gauche.

(m) Par le thorax on entend ici la grande cavité de la poitrine.



que se trouve pressé de tous cotez. Il l'est d'un coté par le diaphragme; il l'est de l'autre par le hauffement & le rabaissement de la poitrine, deux forces contraires dont le combat pousse & fait monter la liqueur que ce canal renferme. 3°. Comme le canal torachique s'élève immédiatement le long de la grande artère qu'on appelle la portion supérieure de l'artère descendante, & qu'il lui est contigu, cette artère le comprime encore par ses pulsations, ce qui contribue aussi à l'ascencion du chyle. 4°. Enfin tout le canal torachique est plein de valvules qui ne permettent pas à la liqueur de descendre & qui la soutiennent au contraire dans son ascencion. Le chyle monte donc comme on la dit, jusqu'à ce que se jettant dans la sous-claviere, il est porté de là avec le sang dans le cœur; & ainsi se termine le second période de la coction des alimens. Toujours, depuis la bouche jusqu'à l'estomac & depuis l'estomac jusqu'au cœur, ils sont détrempez par les levains dont le corps est nourri, & mêlés aux substances qui composent le sang, savoir la salive, le mucus, la lympe, la bile, l'eau, les fels, l'huile & les esprits.

Notés pourtant que les parties les plus fluides & les plus subtiles de nos alimens, soit avant qu'elles se convertissent en chyle, soit après quelles y ont été converties, passent dans le sang par une infinité de



veines absorbantes qui se trouvent placées partout pour cela, dans la bouche, dans le gosier, dans l'estomac, & dans les intestins. C'est de quoi l'on a des preuves incontestables ; témoin les forces que recouvrent soudainement des gens foibles & défaillans de faim, ou par quelque autre cause, soit en buvant un bon verre de vin, soit en mangeant à l'école quelque chose de corroboratif ; témoin l'odeur que certains alimens donnent à l'urine presque sur le champ, & au moins beaucoup plutôt qu'il n'est possible que le chyle soit arrivé au cœur par les conduits ordinaires.

Mais enfin nous voici nous mêmes parvenus à ce *troisième période* de la coction des alimens. Il commence au moment que le chyle mêlé avec le sang est porté dans le ventricule droit du cœur, d'où il passe dans les poumons. Dès qu'on voit comment les poumons sont faits, on voit qu'ils sont le principal laboratoire où le chyle devient du sang, à quoi contribuent d'une part les vaisseaux qui y portent le sang & de l'autre ceux qui y portent l'air.

Ces derniers sont une prolongation de la Trachée artère, conduit en partie cartilagineux & en partie membraneux, qui commence au bas du cou & descend dans le poumon. Par devant, la Trachée artère est composée de segmens de cer-



cles ou anneaux cartilagineux pour donner à l'air un libre passage dans la respiration ; & par derrière une forte membrane achève le canal, le lie au cou, & facilite le mouvement du gosier dans la déglutition. Intérieurement tout ce conduit est tapissé d'une infinité de glandes dont suinte continuellement une liqueur huileuse & épaisse, en un mot mucilagineuse & destinée à rendre le passage de l'air que nous respirons plus facile & plus imperceptible. Quand la Trachée est entrée dans la cavité de la poitrine, elle s'y partage en deux grandes branches, & celles ci y sont subdivisées en une infinité de ramifications qu'on appelle Bronches, & qui vont en diminuant de diametre, à peu près comme un arbre touffu qui seroit renversé, jusqu'à ce quelles se terminent en des millions de petites vessies qui pendent à leurs extrémités comme des raisins & qui s'enflent à l'aspiration ou à l'admission de l'air & redeviennent flasque à son expulsion ou respiration. Ce sont ces vésicules qui forment ce qu'on nomme les Lobes du poumon.

Pour ce qui est après cela des vaisseaux sanguins, il faut savoir que les branches de l'artère pulmonaire serpentent tout du long des branches de la Trachée artère, quelles se subdivisent comme elles en une infinité de ramifications capillaires lesquelles vont finir en couvrant chaque vésicule d'un ré-

seau,



seau délié au delà de toute expression. D'un autre côté la veine pulmonaire, qui, par les extrémités de ses ramifications reçoit le sang & le chyle des extrémités de celles des artères, va aussi en se terminant, couvrir en forme de réseau toutes les vésicules d'air des bronches.

Par le moyen de cette admirable structure, la nouvelle liqueur composée de sang & de chyle, se trouvant d'abord obligée à couler par toutes les ramifications infiniment petites de l'artère & de la veine pulmonaire, y est broyée & comprimée par deux forces contraires, par la force du cœur qui la pousse vers les extrémités des bronches où sont les vésicules d'air, & par le ressort de l'air qui la repousse avec une force égale vers le cœur.

Delà il arrive que le chyle & le sang sont mêlés & amalgamés plus intimement que jamais. Et comme par l'aspiration & la respiration les vaisseaux sont alternativement enflés & comprimés (& que peut-être même il s'insinue dans le sang quelque æther ou air subtil (*n*)), la nouvelle liqueur ne peut

(*n*) On a tout lieu de le croire à en juger par l'expérience que je vai rapporter. Quelques médecins à Worcester ayant découvert l'artère crurale d'un oiseau, y firent d'eux fortes ligatures à un pouce l'une de l'autre. Cela fait il coupèrent l'artère au dessus & au dessous des deux ligatures & la mirent immédiatement sous la pompe pneumatique. Ce morceau étoit plein de sang, cependant il ne laissa pas de s'enfler après qu'on eut donné quelques coups



peut qu'en être de plus en plus atténuée, raffinée; jusqu'à ce qu'enfin après un certain nombre de circulations par le poumon, par le cœur, & à travers tout le système artériel, elle se trouve parfaitement convertie en sang, rendue propre à nourrir le corps, & capable de satisfaire aux divers besoins de la vie animale.

Mais au bout de quelque tems encore, les choses changent d'état. Quand l'aliment devenu du sang & ayant bien passé & repassé par diverses circulations, à perdu & laissé en chemin ses particules onctueuses & nutritives, & qu'il commence à avoir un trop grand degré d'acrimonie, il se sépare de la masse, il sort par les différens conduits que la nature lui a préparés, & devient la matière des évacuations sensibles & insensibles. Delà le corps s'affoiblit & à besoin de nouveaux alimens pour se soutenir. Et comme il importe qu'on y pourvoye, il arrive en même tems que la salive & les humeurs de l'estomac & des intestins aussi atténuées par plusieurs circulations successives, prennent une acreté qui irritent les fibres nerveuses des parties où elles passent, d'où naît le sentiment de la faim, qui comme un moniteur fidèle, vient apprendre à l'a-

me

coups de piston; preuve certaine que ce sang charrioit avec lui de l'air.



me que les forces du corps doivent être réparées par de nouvelle nourriture.

Ainsi se consomme la Digestion, mais ne quittons pas cet objet sans y faire les réflexions convenables.

1. Ce qui résulte d'abord de l'idée générale que nous venons de donner de la digestion, c'est que toute cette immense variété d'alimens que la libéralité du Créateur a préparés pour notre usage, se convertit à la fin par ce divin mécanisme, en une substance rouge & uniforme, en un fluide vital travaillé exprès pour nourrir & pour soutenir la machine humaine.

2. Il suit delà, en second lieu, que, quand nous prenons plus d'alimens que nos facultés digestives ne peuvent en préparer & en assimiler, ces alimens ne fauroient se convertir dans nôtre corps en une bonne nourriture.

3. Troisièmement, il s'ensuit que, lorsque les apprêts du Luxe rendent les alimens que nous prenons trop riches & d'un trop haut goût, ou pour dire la même chose en d'autres termes, trop abondans en sels picotans & en huiles fortes, ces funestes mélanges portent dans le sang des principes, qui, loin d'entretenir la santé ne servent qu'à la détruire.

4. Ce qui suit de là encore, en quatrième lieu,



c'est que l'exercice est absolument nécessaire pour aider en nous les solides à froter, agiter, broyer les alimens, afin qu'ils se mêlent bien avec les fluides, pour pouvoir ensuite se filtrer aisément dans les vaisseaux infiniment étroits, où ils doivent achever de devenir propres à la nutrition. C'est ce qui rend en particulier l'exercice du Cheval, plus ou moins poussé selon l'état des personnes qui le prennent, si supérieur à tout autre exercice. Les douces & itératives secousses que les intestins y reçoivent font d'un usage incroyable. Elles aident l'estomac à achever de dissoudre les alimens qu'il a reçus; elles facilitent le passage du chyle des boiaux dans les veines lactées; elles font monter ce chyle tout le long du canal torachique jusques dans le cœur; elles fortifient la circulation pour faire de ce mélange de sang & de chyle un sang achevé, nourrissant, bien conditionné pour la santé; enfin elles servent à pousser & à faire sortir du corps toutes les superfluités par les issues que la nature leur a ménagées. C'est ce que les Sydenham, les Fuller, & d'autres ont si bien compris. C'est pour cela que ces grands maîtres ont tant insisté sur la nécessité de monter à cheval, par préférence à tout autre exercice essentiel à la santé.

5. Mais une cinquième conséquence à tirer encore, de la manière dont nous venons de voir que



se fait la digestion; c'est que les gens qui se portent bien ne doivent jamais se forcer à manger sans appétit. Il faut l'attendre; il viendra quand il sera nécessaire; il avertira quand il en fera tems des vrais besoins de la nature. Si l'on viole souvent cette règle, on risque de surcharger les organes de la digestion & de détruire l'ordre de la nature.

6. Ajoutons le enfin, il est évident par tout ce qu'on vient de dire, que, pour se procurer une bonne digestion, il est capital de la bien commencer en broyant & en mâchant comme il faut les alimens, avant que de les avaler.

Je dirai tout en deux mots; qui aura bien compris le mécanisme de la Digestion, doit être en état, pour peu qu'il réfléchisse, d'en déduire les raisons & les fondemens de chacune des règles que l'expérience à fait prescrire, soit pour le choix, soit pour la quantité des alimens. Et c'est là ce que je m'étois proposé de rendre sensible par rapport à ce premier objet.

*De la Circulation du sang & des conséquences qu'on doit en tirer.*

Tout le monde parle de la Circulation du sang, & on le fait d'un ton qui persuaderoit presque qu'on en est communément très instruit. Mais quand on approfondit un peu cette matiere, on voit bientôt



que c'est la merveille des merveilles (o), l'ouvrage le plus étonnant de l'infinie puissance du Créateur. Quoique la vie animale en dépende absolument, les plus grands Philosophes & les plus habiles médecins de l'Antiquité l'ignorèrent. C'étoit à la Grande Bretagne & à nos jours qu'étoit réservée la gloire de découvrir cet important mystère de la nature; encore à t'il fallu du tems pour qu'on en ait reconnu la vérité. Quoique Harvey (p) d'immortelle mémoire, en eut publié la découverte avec toute l'évidence qu'on peut souhaiter dans une démonstration, Riolan & les meilleurs Anatomiciens d'alors se roidirent contre la lumière. Ils ne pouvoient se persuader que la Circulation du sang fut réelle, & que les anciens l'eussent ignorée. Ils aimoient mieux douter de ce qu'ils voyoient de leurs yeux, que du savoir des maitres qui les avoient instruits.

Tâchons de prendre une idée distincte de cet admirable mécanisme & de sa grande importance. Pour cet effet, il faut commencer par décrire la

struc-

(o) Ne igitur mireris solem, lunam, & universam Astrorum seriem, summo artificio dispositam esse, neve te attonitum magnitudo eorum, vel pulchritudo, vel motus perpetuus reddat adeo, ut si inferiora hæc comparaveris, parva tibi videantur esse: Etenim sapientiam, & virtutem, & providentiam, hic quoque invenies similem. Galen. de usu part. Lib. 3. c. 10.

(p) Harvey ou Harvée étoit né à Folkston dans le Comté de Kent en 1577. Il fut élevé à Cambridge. Il étudia cinq ans à Padoue, fut médecin de Charles I. & vécut quatre vingt ans.



structure des Artères, des Veines, & des Nerfs, & par s'instruire de quelques expériences qui y ont rapport. Nous parlerons ensuite du Cœur & de ses Ventricules, au moyen desquels le sang est poussé par tout le Corps. Cela nous conduira à réfléchir sur l'influence de la circulation dans toutes les branches de l'œconomie animale. Et du tout, se déduiront naturellement la convenance & l'importance des principales règles que l'expérience a dictées pour la conservation de la santé.

On nomme *Artères* ces vaisseaux qui reçoivent le sang du cœur pour le distribuer dans tout le corps. Ce sont des tuyaux dont la texture est composée de fibres (*q*) fortes, élastiques (*r*); tissues en plusieurs lames, couchées en plusieurs directions, & entre-mêlées d'une infinité de petits nerfs, de petites veines & de plus petites artères. Elles se divisent & se subdivisent en un nombre prodigieux de branches & de ramifications, qui deviennent de plus en plus petites à mesure qu'elles s'éloignent du cœur, jusqu'à ce qu'elles dégénèrent vers leurs extrémités en des tuyaux plus déliés qu'un cheveux,

ce

(*q*) Les fibres sont autant de petits filets qui entrent dans la composition de toutes les parties solides du Corps.

(*r*) Élastiques, c'est à dire qui ont une vertu de ressort, la vertu de se rétablir elles même dans la situation d'où une force extérieure les avoit tirées.



ce qui fait qu'elles prennent alors le nom d'*Artères Capillaires*, jusqu'à ce qu'elles vont s'inférer dans les commencemens des veines, ou se terminer en de petits réceptacles, d'où les veines prennent leur origine. Les artères n'ont point de valvules ou soupapes, si l'on en excepte celles qui sont à la base du cœur. Elles battent & palpitent tant que l'animal à quelque reste de vie, & leurs extrémités différent, soit dans l'épaisseur de leurs membranes, soit à d'autres égards, selon la nature des parties où elles serpentent. Toutes les artères du poumon, excepté quelques unes très petites & qui y portent de la nourriture, viennent de la grande artère pulmonaire qui sort immédiatement du ventricule droit du cœur. Le reste des artères qui se portent partout le cœur, tirent leur origine de l'aorte (s) qui sort du ventricule gauche.

Les *Veines* ressemblent aux artères dans leur figure & dans leurs divisions. Leur diamètre néanmoins est plus large, & peut-être aussi leurs branches sont elles plus nombreuses. Leurs membranes sont plus foibles & plus minces. Elles ne palpitent ni ne battent. Intérieurement on y remarque un nombre de valvules placées de maniere quelles laissent

(s) Ainsi appellée de deux mots grecs qui signifie proprement un vaisseau aërien, parce que les anciens s'imaginoient que cette artère ne contenoit que de l'air.



sent au sang un libre passage d'une petite branche dans une grande, mais qu'elles lui en ferment le retour. Elles commencent là où les artères finissent, n'en étant que la continuation, ou bien naissant des glandes ou des réceptacles qui terminent ces artères. Toutes les Veines du Poumon vont depuis leur origine, depuis leurs ramifications capillaires, en s'élargissant jusqu'à ce qu'elles se réunissent en un tronc pour décharger leur sang dans l'oreillette gauche du cœur (1). De tout le reste du corps elles viennent se réunir pareillement dans la veine cave, qui s'ouvre dans l'oreillette droite.

Pour ce qui est des *Nerfs*, ils tirent tous leur origine du Cerveau ou de ses appendices, d'où il s'étendent en plusieurs paires. Leur figure est cylindrique. On diroit des échevaux de fil renfermés dans des espèces de gaines, & qui dans leur continuation vont en devenant plus minces à mesure qu'ils se divisent & se subdivisent, jusqu'à ce que vers leur extrémité ils sont & si déliés & néanmoins d'une texture si ferrée, d'une texture qui les attache si fortement aux parties où ils s'insèrent, qu'on ne pourroit pas y mettre la pointe de l'aiguille la plus

(1) Les Oreillettes sont deux sacs musculeux qui couvrent les deux ventricules du cœur & qui ressemblent à une oreille vue par dehors. Elles se meuvent régulièrement comme le cœur, mais dans un ordre contraire, car elles se contractent quand les ventricules se dilatent.



plus subtile, sans toucher quelqu'une de leurs branches imperceptibles.

Le grand Harvey & quelques autres Anatomistes ont fait plusieurs expériences sur les artères, sur les veines, & sur les nerfs, pour se mettre en état de démontrer la circulation du sang. Il faut en donner quelques exemples. On a trouvé par exemple, que, si ayant découvert une artère, on y fait une ligature & qu'ensuite on ouvre cette artère d'un coup de lancette entre la ligature & le cœur, le sang en jaillit avec une force extrême, & à moins que l'art ne referme cette ouverture, continue à en couler comme un torrent jusqu'à ce que l'animal ait perdu tout son sang & expire; mais que si on n'ouvre cette même artère qu'au dessous de la ligature, il n'en sort que quelques goûtes de sang, encore avec assez de peine.

On s'est convaincu au contraire que si ayant découvert & lié une veine, on la pique au dessous de la ligature, entre cette ligature & les extrémités, le sang en sort à grand flots comme on le voit dans la saignée; au lieu que si on la pique au dessus, entre la ligature & le cœur, il n'en coule point du tout.

Donc le sang est porté du cœur aux extrémités du corps par les artères. Donc il est ramené des extrémités au cœur par les veines. Jamais consé-

quen-



quences ne furent plus claires, plus immédiates que celles là.

Mais ce n'est pas ici que nous nous arrêtons. La circulation du sang pour être régulière & constante dans toutes les parties du corps, doit avoir un premier mobile capable de l'y produire & de l'y retenir. Ce *premier mobile* c'est le *cœur*, & afin qu'il put, si j'ose le dire, soutenir son propre ouvrage, le sage & puissant Architecte là pourvu de quatre cavités musculaires, favoir, d'un ventricule & d'une oreillette à droite, d'un ventricule & d'une oreillette à gauche, par lesquels la circulation s'exécute comme je vai le dire.

D'abord le sang est porté par les veines dans l'*oreillette droite*, laquelle en se contractant le pousse dans le *ventricule droit* qui se dilate dans ce moment. A peine ce ventricule est rempli qu'il se contracte avec beaucoup de force. Par là le sang en est chassé, il entre dans l'Artère pulmonaire, traverse les poumons & va s'engorger dans les veines pulmonaires, lesquelles le portent dans l'*oreillette gauche* du cœur, d'où il passe dans le *ventricule gauche*. Celui ci n'est pas rempli qu'aussitôt il se contracte. Le sang en sort, va rapidement se répandre dans toutes les autres parties du corps, d'où par les veines il est ramené dans le ventricule droit; comme précédemment. Voilà donc une double circulation; *circulation* du ventricule



cule droit *par les poumons* à l'oreillette & au ventricule gauche, pour convertir le chyle en sang & le rendre parfaitement propre à la nutrition de l'animal; *circulation* du ventricule gauche *par tout le corps* jusqu'à l'oreillette droite, pour fournir à chaque partie la nourriture qui lui convient & pour quelques autres usages.

Notés que de ces quatre cavités du cœur, les deux oreillettes se contractent au même instant, pendant que les deux ventricules se dilatent, & qu'à leur tour ces deux ventricules se contractent, pendant que les deux oreillettes se dilatent. De même par rapport aux artères. Ces vaisseaux battent alternativement avec les ventricules du cœur. Quand ceux-ci se contractent ou se resserrent, les artères s'étendent, & quand les artères se resserrent les ventricules prêtent & s'étendent.

Les *Nerfs* mêmes ne sont pas oisifs dans le mécanisme de la circulation. On en a une démonstration. Liés la huitième paire des nerfs qui va du cerveau au cœur, aussitôt le mouvement du cœur diminuera, bientôt il s'arrêtera tout à fait.

Le voici donc ce mouvement perpétuel que les Philosophes & les Mathématiciens ont si vainement cherché, mais qui ne pouvoit s'opérer que par un être dont l'infinie puissance égalat l'infinie sagesse, & qui peut-être ne se conserve que par l'interven-

tion



tion continuelle de l'adorable main qui l'a produit. Le cerveau envoie au cœur des esprits pour qu'il ait la force de se contracter, & le cœur renvoie aussitôt du sang au cerveau afin qu'il y produise de nouveaux esprits; Ainsi à chaque moment ils se favorisent & se soutiennent mutuellement. Ce n'est pas tout. D'un côté l'action du cœur transmet du sang & d'autres humeurs vitales, par le moyen des artères, à toutes les parties du corps pour les nourrir & les vivifier (v); de l'autre les veines ramènent ce sang au cœur pour y entretenir la force de faire couler sans interruption ce fleuve de vie, & peut-être aussi dans ce même tems les esprits animaux rémontent-ils des extrémités des nerfs pour rentrer de nouveau dans le sang.

Que l'on se représente maintenant tout ce mécanisme, & sans aller plus loin on verra d'un coup d'œil de quelle importance est la circulation du sang, & jusqu'à quel point elle influe dans toute l'économie animale.

I. Tant que cette circulation se fait comme il faut, l'homme jouit d'une parfaite santé; si elle s'altère il devient malade; desquelle cesse il expire. Qu'un seul de nos membres en soit privé, il se corrompt & se mortifie. Par son moyen toutes

(v) Je n'en excepte par les poumons, car ils reçoivent leurs nourritures par les artères bronchiales de l'Aorte.



tés nos secrétions naturelles s'exécutent régulièrement, la transpiration est aidée, le corps se débarrasse de ses excréments, & souvent nous guérifions de nos maux sans autre assistance.

2. Quand la Circulation se fait naturellement avec vigueur & avec force, le corps prend un tempéramment habituellement chaud; quand elle est foible & languissante, sa constitution devient froide. Quand le tissu des solides qui concourent à cette circulation est compacte & ferme, la constitution est forte à proportion; quand il est lâche & délicat, elle est foible & languissante. Quand la bile où le phlegme prédominent dans nos fluides, notre complexion s'y assortit; elle est bilieuse ou phlegmatique. Ainsi de la différente vitesse dont le sang circule au dedans de nous; du différent degré de consistance & de force qu'à le tissu dont nos solides sont faits, & de la différente mixture qui entre dans la composition de nos fluides; de ces trois choses résulte l'*Idiosyncrasie* (*x*), cette disposition particulière qui fait qu'à tant d'égards ce qui est sain aux uns est pernicieux aux autres, ou même que par rapport à la même personne ce qui lui convient

(*x*) Terme grec qu'il est bien difficile de rendre pleinement dans notre langue: j'entends par là cette singulière disposition des solides & cette composition singulière des fluides qui font la constitution propre de chaque individu.



vient dans un tems, lui fait tout le mal possible dans un autre tems.

Je ne crains pas de l'ajouter, une circulation du sang douce & égale nous est nécessaire, même pour bien gouverner nos passions & pour nous servir comme il faut de nôtre raison. Qui ne fait par une continuelle expérience à quel point la santé du corps influe sur les opérations de l'ame, & le bon état des facultés de l'ame sur la santé du corps? Ici une frayeur soudaine à tué les uns; là elle à entièrement dérangé l'esprit des autres. Pendant que la tristesse ou la colere ruine la santé de ceux ci, ceux là doivent toute la santé dont ils jouissent, à la gayereté & au contentement qui les animent. Il ne faut qu'une inflammation ou quelque autre désordre dans le cerveau, pour suspendre tout usage de la raison. Selon toutes les apparences les nerfs fervent aux sensations & aux mouvements musculaires, par le moyen desquels l'ame reçoit les impressions des objets extérieurs & correspond avec eux. Enfin, l'on fait que c'est le cerveau qui fournit des esprits aux nerfs, & le cœur qui envoie du sang au cerveau; mais de tout cela que s'ensuit-il? N'est ce pas qu'il n'y à qu'une circulation du sang douce & bien réglée, qui puisse tenir les passions dans l'ordre en empêchant qu'elles ne s'emportent & ne deviennent furieuses; & que par consequent elle est



la source de l'harmonie, de la correspondance raisonnable, qui, pour le bonheur de l'homme devroit être perpétuelle entre l'ame & le corps?

Je n'ajoute qu'un mot, c'est que cette circulation qui est le principe de la vie humaine & qui en conserve toute la vigueur, doit à la fin, par une suite nécessaire de nôtre mécanisme, se déranger & détruire notre vie animale. A la longue, & par un effet inévitable du frottement des parties de nos corps les unes contre les autres, les fibres qui les composent se roidissent & perdent leurs ressort; les gros vaisseaux se durcissent, les petits s'étraicissent de plus en plus & s'obstruent; le corps se ride partout; les fluides n'y coulent qu'avec langueur, & au bout d'un tems ils s'arrêtent. Ce sont ces causes réunies qui peu à peu amènent la vieillesse & hâtent la mort, dans les uns un peu plutôt, dans les autres un peu plus tard, selon que les parties se sont usées insensiblement au sein d'une vie tranquille, sobre, modérée, ou avec violence au milieu des excès de la débauche & des mouvements impétueux des passions.

Que l'on conçoive donc ce que c'est que la *santé*. La santé consiste proprement dans une circulation libre, tranquille, & égale, tant du sang que des autres fluides vitaux, par les conduits que la Nature leur a préparés dans le corps humain; circula-  
tion



tion qui suppose dans les fibres, dont est formé le tissu des cavités, des tuyaux, & des vaisseaux par lesquels elle s'exécute, un degré de force & d'élasticité convenable; & dans les fluides, la consistance & la quantité requise pour céder à l'impulsion des solides. Voilà ce qui résulte des détails qu'on vient de lire. Or cette idée de la santé, si on l'applique à présent à l'usage des *six Instrumens de la vie*, il n'en faudra pas d'avantage pour sentir toute l'importance des règles qu'on a données sur l'emploi qu'il convient d'en faire. Je vai le prouver par quelques exemples remarquables, tirés de ce qui à rapport à chacun d'eux.

1. La principale des règles que l'on prescrit par rapport à l'*Air*, c'est qu'il faut le choisir pur, dégagé de pernicieuses vapeurs, & de tout mélange superflu, & connu pour sain par des expériences bien constatées. Mais pourquoi cette règle, & quelle en est la raison? C'est que l'*Air* est essentiel à l'expansion des poumons, qu'il se mêle à nos aliments, à notre sang, à nos humeurs, & que par conséquent il doit être pur & élastique, sans quoi le sang en seroit infecté & la circulation troublée; ou pour dire la même chose en d'autres termes, sans quoi l'on verroit toute l'œconomie de la vie animale se déranger & se détruire.

2. Un des grandes règles par rapport aux *Alimens*,



c'est qu'on n'en prenne qu'autant qu'on fait par expérience qu'il en faut pour se nourrir & se fortifier sans surcharger le Corps. Et doùvient cela? C'est que les alimens sont destinés à réparer dans nôtre corps ce qui y dépérit continuellement par le frottement des solides & la dissipation des fluides; que comme d'une part une trop rigide abstinence jetteroit nos solides dans la langueur & les mettroit hors d'état d'exécuter les actions auxquelles ils sont destinés, d'un autre côté de trop grands excès grossiroient en nous les fluides & les feroient surabonder dans les vaisseaux où ils doivent couler librement, jusqu'à les obstruer, jusqu'à les déchirer même, & que ni cet épuisement dans les premiers, ni cette surabondance dans les seconds, ne fauroient avoir lieu sans que la circulation en soit empêchée.

3. On nous avertit qu'un *Exercice* modéré, c'est à dire aussi exactement proportionné qu'il se peut à la quantité de nourriture que l'on prend, est absolument nécessaire pour maintenir dans l'équilibre ce qui entre dans le corps, avec ce qui en sort. Faut-il en expliquer la raison? Il est connu qu'un exercice modéré contribue tout à la fois à fortifier les solides & à favoriser le mouvement des liquides. Donc s'il étoit trop violent, il échaufferoit les liquides, & il roidiroit les solides; & s'il l'é-

toit



toit trop peu, il relâcheroit les solides & laisseroit croupir les fluides. Donc à moins que cet exercice ne soit modéré, il ne peut que nuire à une libre & égale circulation.

4. Je fais le même raisonnement par rapport au *sommeil*. La destination n'en est pas douteuse. Il est destiné à réparer les forces du corps après la fatigue de la journée, par une nouvelle apposition de ses parties, qui en les détendant le délasse & le raffraichisse, ce qui demande plus ou moins de tems selon la différence des constitutions. Accordés au corps trop de sommeil, la machine s'appesantira; on fera comme stupide. Donnez lui en trop peu; elle s'affoiblira; on desséchera.

5. Quand à la *Réplétion* & aux *Evacuations*; puisque la quantité & la qualité des fluides doivent être exactement proportionnées à la force & au ressort des solides, il est évident que toutes les humeurs nuisibles & tous les excréments superflus doivent être expulsés du corps, de peur que l'équilibre nécessaire entre les solides & les fluides n'en soit troublé; & qu'au contraire toutes les humeurs qui sont de quelque usage à l'économie animale, doivent y être retenues afin que cet équilibre y soit perpétué.

6. Enfin puisque les *Passions* & les *Affections* de l'Ame sont d'une influence si notoire sur la santé



par les defordres qu'elles occasionnent dans le fang, il est encore incontestable que la premiere de toutes les règles que des gens sages doivent se prescrire pour la conservation de leur santé dans tous les périodes de leur vie, doit être de se former de tout leur pouvoir aux habitudes de la vertu, pour se rendre maitres de leurs passions, & en assujettir tous les mouvemens aux ordres de la raison.

Il n'y à aucune de ces conséquences qui ne découle manifestement des principes que nous avons établis, aucune dont la nécessité ne se fasse sentir pour peu que l'on réfléchisse. Nous allons entrer la dessus dans un plus grand détail.



## C H A P I T R E II.

### RÉCAPITULATION.

*Sommaire des règles nécessaires pour la santé, relativement à chacune des six choses essentielles à la vie, savoir, l'air, les alimens, l'exercice &c. A quoi l'on ajoute quelques autres maximes générales.*

**L**ES règles nécessaires pour la conservation de la santé, sont ou *générales*, c'est à dire communes à tous les âges & à toutes les conditions, ou *particulières*, c'est à dire propres seulement à servir de direction dans tels ou tels périodes & dans



dans telles ou telles circonstances de la vie en particulier. Ces dernières ont trois objets principaux. Elles se rapportent 1°. aux différens *tempéramens*, le bilieux, le sanguin, le mélancolique, & le phlegmatique; 2°. aux différens *âges* de la vie, l'enfance, la jeunesse, l'âge viril, & la vieillesse. 3°. aux différentes *circonstances* & situations où l'on se trouve, & qui font que l'on est par exemple actif ou indolent, riche ou pauvre, libre ou servile. Parlons d'abord des *règles générales* en suivant l'ordre des six choses non naturelles; nous passerons ensuite aux *règles particulières* selon l'arrangement que nous venons d'indiquer.

### D E L' A I R.

Pendant que, par son poids & son extrême subtilité, L'AIR s'infinue, pénètre, & se mêle dans toutes les parties du corps, il donne par son élasticité le mouvement nécessaire à tous les fluides, & entretient dans les fibres le ton & le ressort convenable, ce qui facilite la circulation du sang. On doit donc le regarder comme la principale cause qui met & tient en mouvement les solides & les fluides de notre corps: & cela seul suffit pour appuyer inébranlablement ce que nous avons dit, qu'autant qu'on le peut on doit tacher de vivre dans un air sain.



1. Par un air sain & par le meilleur air, j'entends un air pur (*a*), sec, tempéré & qui n'est imprégné ni de vapeurs nuisibles, ni d'exhalaisons putrides, quelle qu'en puisse être la source. Et je répète ce que j'ai dit, que la plus sûre marque qu'on respire un bon air dans le lieu où l'on vit, c'est lorsque ceux qui l'habitent y parviennent à un âge avancé.

2. Une maison est bien située (*b*) lorsque placée sur le penchant d'un coteau, elle se trouve en un terroir graveleux, dans un canton sec & aéré. Il convient que les chambres en foyent grandes sans être froides, & que l'exposition en soit prudemment assortie à la nature du climat, mais pourtant tournée de façon, que, quand vous le voulez, les vents d'Est & de Nord puissent la balayer, ce qui convient du moins une fois par jour, pour la nettoyer des exhalaisons animales & de toutes vapeurs malfaisantes. Surtout il importe que les chambres à coucher foyent toujours bien purifiées, & pour cela

(*a*) Je n'entends pas par un air pur, un air absolument dégagé de toute autre matière. Outre que la chose n'est pas possible, les animaux ne pourroient pas y vivre; j'entends ici simplement un air qui n'est pas surchargé de Vapeur.

(*b*) Petatur igitur aer calore & frigore temperatus, quem medius fere obtinet collis, loco paululum intumescente, quod neque depressus hieme pruinis torpet, aut torret estate vaporibus.



cela on ne devroit les placer ni au rez de chaussée, ni à portée d'aucune sorte d'humidité.

3. Lorsque dans une maison, l'on voit l'humidité y gâter les plafonds & les boiseries, le pain s'y moisir, les éponges y paroître mouillées, le sucre s'y fondre, le fer & l'acier s'y enrouiller, & les meubles s'y pourrir; on peut compter à ces marques que l'air qu'on y respire n'est pas bon.

4. Rien n'infecte l'air de tant d'exhalaisons dangereuses & n'occasionne tant de maladies que l'usage général & pernicieux où l'on est d'ensevelir les morts dans des Cimetières publics au sein des grandes villes.

5. L'Air des grandes villes étant toujours chargé des exhalaisons qui sortent des animaux & qui s'élevent des matières combustibles, il ne peut qu'être d'abord fort nuisible aux petits enfans (c).

6. Il faut éviter avec soin les deux extrêmes de la grande chaleur & du grand froid, & s'en garantir autant qu'on peut. On ne sauroit rien faire de plus dangereux, que ce que font tant de gens au gros de l'été, qui, pendant la nuit sortent, ou de leurs chambres

(c) Dans un excellent Sermon que Milord Evêque de Worcester prêcha en 1756 en faveur de l'Hopital des enfans trouvés à Londres, il est démontré par un calcul fondé sur l'expérience, qu'il meurt beaucoup plus d'enfans entre ceux qu'on nourrit dans les grandes villes ou qu'on nourrit à la cuillier, qu'entre ceux qu'on élève à la Campagne & auxquels on donne des nourrices.



bres bien chaudes , ou des étuves publiques , fans être bien habillés , pour aller s'exposer à un air froid & qui peut les saisir.

## D E S A L I M E N S .

I. La meilleure NOURRITURE est celle qui est simple , nourrissante , fans acrimonie & de facile digestion. Et la principale règle à observer en général sur ce qui sert d'aliment , c'est de ne manger & boire que des choses saines , & de n'en prendre qu'autant qu'il en faut ? Fort bien dira-t'on , mais comment la plûpart des gens , surtout des gens du commun , sauront ils distinguer ce qui est sain d'avec ce qui ne l'est pas ? Comment pourront-ils définir la quantité qu'il leur en faut ? Très aisément. Déjà presque tous les alimens qui entrent dans l'usage vulgaire peuvent passer pour sains ; l'expérience ne permet pas d'en douter , & un homme qui à tout prendre se porte bien , ne doit pas se faire le moindre scrupule de s'en nourrir. Mais après tout il est une règle à observer dans le *choix des alimens* , qui est des plus aisées & à la portée de tout le monde. Voyez ce qui convient à vôtre constitution & ce qui n'y convient pas. Servez vous de vôtre raison pour apprendre de l'expérience à vous permettre l'un & à réjetter l'autre : cela est



est tout simple. Quand à la *quantité* ou à la proportion qu'on peut s'en permettre, il n'y a point non plus de difficulté. Vous n'avez qu'à manger & à boire autant que vous en avez besoin pour vous nourrir & réparer vos forces, sans en prendre plus que vous ne pouvez en porter & digérer; ou bien, si vous voulez une autre règle également sûre la voici. Si votre appétit n'est point dépravé, s'il est dans l'état naturel, consultez le: qui ne mange que de bonnes choses au gré de son appétit sans surcharger son estomac, & en sortant de table prêt à manger encore loin d'être absolument rassasié, il ne mange qu'autant qu'il le faut; il à sa mesure. Que si ces précautions ne suffisent pas pour tranquilliser, on peut y ajouter des observations qui y suppléeront parfaitement & au moyen desquelles on verra bientôt si l'on à fait quelque excès. Il n'y à qu'à examiner si d'abord après diner on peut, ou se promener, ou se mettre à écrire, ou vaquer à d'autres occupations sans peine & avec plaisir; il n'y à qu'à prendre garde si après souper le sommeil n'est ni interrompu, ni abrégé par ce qu'on à mangé ou bu, & si le lendemain à son réveil on ne se trouve ni mal de tête, ni la bouche amère, ni de fréquen-

tes

(d) Vid. Hippoc. aph. Sect. 2. aphor. 17. Ubi copiosior præter naturam cibus ingestus fuerit, id morbum creat.



tes envies de cracher, & si au contraire on se trouve gai & rafraichi comme de coutume.

2. Une autre règle essentielle, c'est d'éviter la trop grande diversité des alimens de différens genre dans un même repas. Posés que l'estomac naturellement bon digère sans peine, par exemple, du poisson, de la viande, du vin & de la bière; qu'arrivera-t-il, si, comme on le fait trop souvent, on lui donne encore à digérer pêle mêle, de la salade, de la crème, & des fruits? Ce mélange flatueux enflera les intestins & dérangera la digestion.

3. La force & la quantité de la nourriture que l'on prend doivent toujours être proportionnées à la force de la constitution dont on est, & à l'exercice qu'on se donne. De jeunes gens robustes, vigoureux, & accoutumés à un travail rude, peuvent manger de tous les alimens ordinaires, & y trouver une nourriture excellente qu'ils digéreront sans peine dans une mesure, que des gens délicats & qui mènent une vie sédentaire, ne sauroient se permettre sans affoiblir au dernier point leur estomac, ou même sans le ruiner entièrement.

4. Le pain de fleur de froment, bien levé & bien cuit doit faire la base de nos repas. Sain & nourrissant en soi même, il se mêle très bien avec tous les autres alimens, & souvent l'estomac le digère  
avec



avec facilité dans le tems que tous les autres lui pésent & le fatiguent.

5. Une chose encore qui mérite d'être bien observée, c'est que les alimens liquides, ou qu'on mange à la cuillier, doivent être préférés à de plus solides, dans tous les cas où après une longue abstinence & beaucoup de fatigue, on à besoin de réparer immédiatement les forces du corps. La raison en est, que les alimens fluides se mêlent plus promptement que les solides avec la masse du sang.

6. Comme la boisson fait une partie considérable de notre nourriture, on demandera sans doute quelle est celle des liqueurs ordinaires qu'on doit préférer. Le célèbre Frédéric Hoffman repondra pour nous à la question. „ L'eau pure, dit-il, est la meilleure de toutes les boissons pour les personnes de „ tout âge & pour tous les tempéramens. Par sa „ fluidité & sa douceur elle contribue à une libre „ & égale circulation du sang & des humeurs dans „ tous les vaisseaux, ce qui influe essentiellement „ sur le bon état de chacune de nos parties & de „ ses fonctions. Les buveurs d'eau sont aussi les „ gens non-seulement les plus legers & les plus „ actifs, mais même ceux qui ont le plus de gayeté „ & de feu. Si l'on est d'un tempérament sanguin, l'eau dilue le sang & lui aide par là à circuler „ avec



„ avec plus d'uniformité. Si l'on est colérique, elle  
„ tempère par sa fraîcheur la vivacité des mouve-  
„ mens & le trop grand feu des humeurs. Dans  
„ les phlegmatiques, elle atténue les fucs trop  
„ gluans, elle les dissout, & dans les mélancoliques,  
„ elle détrempe ce qu'ils ont de trop grossier &  
„ terrestre. Utile à tous les âges, elle sert dans les  
„ enfans à donner plus de fluidité à la nourriture  
„ laiteuse qu'ils prennent & à la rendre plus diges-  
„ tible; elle prévient dans les jeunes gens & dans  
„ les hommes faits les obstructions & les douleurs  
„ en adoucissant & en dissolvant toute acrimonie  
„ scorbutique, tout ce qui pourroit y avoir de  
„ trop sale dans leurs humeurs; elle est bonne dans  
„ les vieillards pour humecter & amollir leurs fi-  
„ bres trop roides, & pour faciliter la circulation  
„ ordinairement trop lente dans leurs vaisseaux ri-  
„ dés & endurcis. En un mot, ajoute le savant  
„ Médecin, l'Eau est de toutes les productions de  
„ la Nature & de l'Art, celle qui approche le plus  
„ de cette panacée, de ce remède universel, que  
„ l'on a toujours si ardemment cherché & qu'on  
„ n'a jamais découvert". Dans l'exacte vérité, il  
est de fait qu'un eau pure, légère, douce, fraîche,  
prise à un clair ruisseau, & bue dans la quantité  
convenable afin d'appaîser la soif, de détremper  
les alimens, & de tempérer la chaleur intérieure,  
est



est la meilleure boisson pour les enfans, pour les personnes saines, & pour tous ceux qui sont d'un tempérament chaud, surtout si de bonne heure ils y ont été accoutumés. Mais nous n'oserions lui attribuer la même vertu sur les personnes délicates & froides, sur celles dont l'estomac est débile & qui n'ont pas été formées de bonne heure à la boire pure & sans vin. Nous croyons au contraire que l'eau pure ne leur convient nullement, & que si elles l'essayent elles ne feront pas longtems à en juger ainsi par leur propre expérience (e).

Le bon Vin est une admirable liqueur: pris avec moderation, il contribue par divers endroits au bien de la santé. Après l'eau & le vin vient la Bière. Quand elle est bien brassée, légère, claire, convenablement forte & agée, c'est une très bonne boisson, & probablement la plus ancienne de toutes, après les deux autres dans l'usage commun des nations (f).

## 7. Au

(e) Voyez le sentiment d'Hippocrate sur ce sujet, ci-dessus page 95 &c.

(f) Plutarque rapporte dans la vie de César, qu'ayant pris d'assaut Gomphes ville de Thessalie, il y trouva non seulement des vivres pour nourrir son armée, mais aussi un remède pour la rétablir. Ses soldats ayant du vin à foison, en burent avec excès, & se livrant dans leur débauche à toute sortes de momeries, l'ivresse, les danses & toute cette joye bachique chassèrent le mal que des crudités & l'abstinence avoient produit, & changerent entièrement leur constitution.



7. Au reste l'eau, la petite bière, ou telle autre liqueur tempérée, doit être bue à table dans une quantité suffisante pour détremper & dissoudre les alimens solides dont nous faisons nos repas, afin qu'ils puissent, convertis en chyle & en sang, circuler dans nos plus étroits vaisseaux; sans cela nos fonctions animales ne s'exécuteroient que languissamment, & les obstructions feroient innévitables.

8. Le Thé fait dans quelque personnes l'effet d'un cordial qui répare les forces après la fatigue. En d'autres, bu quelque tems après le repas, il semble aider à la digestion. Mais il est des gens à qui il cause des foiblesses & des tremblemens, & qui s'en trouvent presque toujours mal. Il faut donc que chacun juge par sa propre expérience de l'usage qu'il doit faire de cette liqueur étrangère, s'il doit se la permettre ou non, & si dans le premier cas il peut la prendre forte ou foible, en petite ou en grande quantité.

Ces attentions sont encore plus nécessaires par rapport au Caffé. Comme il est plus actif & plus chaud que le Thé, l'usage peut en être plus dangereux. C'est à chacun de consulter l'expérience pour savoir s'il lui convient; & en ce cas, quand & comment il doit se permettre d'en boire: encore fera t'on bien de ne pas faire ces expériences sans précautions.



Le Chocolat, quand il est frais & d'un bon ordre, est nourrissant & balsamique; mais si le cacao en est mal préparé, s'il est trop gras, ou rance, ou trop vieux, l'estomac ne s'en accommode point.

9. Les personnes d'une constitution délicate ne fauroient donner trop d'attention à mâcher les alimens aussi parfaitement qu'il est possible. De-là, en très grande partie, dépend la facilité de la digestion,

### DE L'EXERCICE.

Comme le Corps humain n'est qu'un assemblage de tuyaux par lesquels les fluides circulent sans cesse, & comme de cette circulation, ordonnée avec une sagesse infinie pour l'accomplissement de toutes les fonctions de la vie animale, dépend la conservation de nos jours, on comprend sans peine que l'exercice est essentiel à la santé. En aidant à la digestion, & à débarrasser le corps des humeurs superflues, il ne peut que contribuer à entretenir la circulation. Aussi voit-on que les gens qui mènent une vie active sont plus forts & plus robustes que ceux dont la vie est sédentaire (g), tout comme

me

(g) Jules César étoit, à ce que Plutarque assure, d'une complexion fort délicate; mais il s'étoit fortifié par l'exercice; il avoit trouvé dans les fatigues de la guerre un remède à sa foiblesse, à force de se faire à tout & de convertir son repos même en action.



me on voit les artisans qui de leurs mains ou de leurs pieds font un travail fatiguant & rude, acquérir peu à peu des mains & des pieds plus grands & plus forts que ceux dont le travail est doux, & n'exige pas tant de peine. Mais entrons dans quelque détail.

1. Il y a trois choses à considérer quand on parle de l'exercice. 1°. Quel est le genre d'exercice qui vaut le mieux. 2°. Quel tems y est le plus favorable. 3°. Dans quelle mesure on doit le prendre. Et d'abord le genre ou la qualité de l'exercice dépend absolument de la constitution. Celui qui convient aux personnes robustes nuirait aux personnes délicates; mais en général on peut dire que le meilleur exercice pour quelqu'un c'est celui auquel il est accoutumé, celui qu'il a expérimenté qui lui fait toujours du bien, & qu'il prend avec le plus de plaisir.

2. Le tems le plus favorable à l'exercice est celui où l'estomac est le plus vuide. Je fais qu'il y a des gens qui font trop foibles pour prendre de l'exercice à jeun; ils le doivent donc prendre après un léger déjeuner, ou vers le soir lorsque leur diner est digéré; mais de le faire, l'estomac rempli & au sortir de table, c'est ce qu'on ne doit jamais se permettre, à moins que la nécessité n'y oblige, ou qu'on ne le doive pour gagner sa vie.

3. Et



3. Et quant à ce qui regarde enfin la mesure que l'on doit se prescrire dans le meilleur exercice que l'on prend, c'est encore à chacun de se régler sur ses forces & sur sa constitution. Dès-que l'on commence à suer, à se trouver abbatu, & à avoir l'haleine courte, il faut s'arrêter, prendre un peu de repos, recommencer & continuer ainsi à diverses reprises, autant qu'on le peut avec plaisir sans s'épuiser. Mais si l'on s'est excédé; si l'on a pris de l'exercice jusqu'à devenir pâle, ou languissant, ou roide, on en a trop fait; il faut finir & pour le présent & même pour le lendemain. En général, la chose parle d'elle même, & tous les jours l'expérience la confirme, les enfans & les vieillards n'ont pas besoin d'autant d'exercice que les gens forts & robustes, ni que ceux qui sont dans la fleur de leur âge.

4. A bien dire il y a trois sortes d'exercices à prendre. 1<sup>o</sup>. Il y en a que nous pouvons prendre en quelque sorte sans sortir de nous mêmes, parce-que nous y suffisons par les seules forces de notre corps; de ce genre sont la promenade, la course, la danse, la lecture à haute voix &c. 2<sup>o</sup>. Il y en a que nous prenons, ou plutôt que nous recevons par des moyens extérieurs, comme quand nous nous faisons porter dans des chaises à porteur & dans des litières, trainer dans des voitures



res roulantes, ou mener soit à la voile, soit à la rame dans des vaisseaux &c. 3<sup>o</sup>. Enfin, il y en a où nous sommes tout à la fois patients & agissans, comme l'exercice du cheval où pendant que le cheval fait ses mouvemens & ses fonctions, nous sommes occupés à le guider & à nous tenir dans la posture convenable.

Nous n'entrerons point dans l'antique dispute qui a mis les philosophes aux prises sur celui de ces genres d'exercices qu'on doit préférer; mais on nous permettra de le dire librement, selon nous l'exercice le plus convenable aux personnes qui jouissent d'une bonne santé & d'une complexion robuste, c'est celui que nous nous donnons par nos propres facultés; l'exercice le plus avantageux aux gens foibles & délicats, c'est celui qu'ils reçoivent sans se donner eux mêmes aucune peine pour cela, & l'exercice qui est le plus favorable à la santé des gens qui ne peuvent passer ni pour vigoureux, ni pour infirmes, c'est celui que tout à la fois nous prenons & recevons. Il n'y a rien à ajouter, en particulier, à ce que Sydenham & Fuller ont si bien écrit pour recommander de monter à cheval. Il est démontré que tout ce qu'on peut se promettre d'une bonne digestion, on doit l'attendre de l'exercice du cheval, proportionné aux forces de celui qui le prend.



5. Au reste, il est bien essentiel de prendre garde comment on se conduit après avoir pris de l'exercice, surtout lorsqu'il a été poussé jusqu'à la sueur. Il faut absolument éviter de s'exposer au froid pendant qu'on sue. Pour cela rien de mieux que de se faire d'abord frotter le corps avec un linge bien sec, & de changer ensuite de linge après l'avoir fait bien aérer. Mais de toutes les imprudences la plus dangereuse, c'est, immédiatement après avoir fait de l'exercice, d'aller boire de l'eau froide, ou de quelque autre liqueur légère & froide pendant que l'on a encore chaud, au lieu que si ce qu'on boit étoit du moins de la chaleur du sang, on en feroit mieux desalteré & l'on ne courroit aucun risque.

6. Les gens maigres sont plutôt affoiblis, plutôt épuisés par un exercice excessif, que les gens qui ont de l'embonpoint. Gras & maigres, tous doivent se reposer après s'être fatigués, & surtout mettre quelque intervalle entre l'exercice & les repas.

## DU SOMMEIL ET DE LA VEILLE.

I. Le SOMMEIL & la VEILLE ressemblent fort au repos & à l'exercice. La veille est un état d'action durant lequel la machine est fatiguée, affoiblie; au lieu que le sommeil est un état de repos



destiné à la restaurer & à lui rendre ses forces. J'ajoute que la vicissitude qui ramène alternativement l'un & l'autre de ces états, n'est pas seulement nécessaire, mais encore agréable à notre nature, tant que l'un & l'autre sont bien réglés. Que si l'on demande quelles bornes on doit se prescrire dans l'usage du sommeil? Je pourrois répondre qu'elles doivent avoir plus ou moins d'étendue selon la différence des constitutions; mais je dirai de plus, que six ou sept heures de sommeil suffisent aux jeunes gens & aux hommes faits, & huit ou neuf aux enfans & aux vieillards, supposé que les uns & les autres se portent bien. Quant aux personnes foibles & infirmes il n'y a pas de règle fixe à leur prescrire. Plus on est languissant & débile, plus on a besoin de sommeil pour reprendre des forces. Chacun doit consulter là-dessus sa propre expérience.

2. Un sommeil modéré augmente la transpiration insensible, favorise la digestion, met le corps à l'aise & égaye l'esprit. Les gens dont le sommeil trop léger est interrompu pour la moindre chose, ne sont jamais au lit ni tranquillement, ni chaudement, les yeux fermés sans se tourner & se retourner, en un mot dans un repos équivalent en quelque sorte au sommeil même.

3. D'un autre côté, quand le sommeil est excessif,

il



il rend le corps phlegmatique & lourd, il affoiblit la memoire, il appesantit l'esprit; & quand la veille est trop continuée, les forces s'épuisent, la fièvre survient, le corps se dessèche, il s'atténue; on vieillit avant le tems.

4. Ne se coucher que bien avant dans la nuit & ne se lever que fort tard, c'est renverser l'ordre de la nature. On n'y gagne pas plus de tems & on ruine sa constitution. Des gens qui n'en usent de la sorte que par air & pour se conformer à la mode, méritent d'en être punis par la perte de leur santé.

5. Dans nos climats froids il n'est pas sain de dormir après diner, ou à quelque autre heure de la journée, à moins qu'en ayant contracté l'habitude, la chose ne soit devenue comme naturelle, ou qu'on ne puisse pas résister au sommeil, parcequ'on a été tourmenté d'insomnie la nuit précédente. Mais dans tous ces cas qu'on se garde de prendre du froid; qu'on ait soin de se bien couvrir.

6. Pour bien faire, il faudroit au moins laisser un intervalle de deux heures entre le souper & le lit. Surtout point de ces grands soupers (*b*). Ils sont les ennemis mortels du sommeil. Il en coute au corps & à l'ame la douce tranquillité dont ils ont besoin pour pouvoir reprendre des forces.

*De*

(*b*) Somnus ut sit levis, sit tibi coena brevis. Schol. Salern.



## DE LA RÉPLÉTION ET DE L'ÉVACUATION.

1. On peut dire en un sens que tout l'art de conserver la santé, consiste à rendre au corps ce qui lui manque, & à le débarrasser de ce qu'il a de trop, afin que de cette manière il soit constamment & habituellement dans son état naturel. Tout ce qu'on introduit donc dans le corps comme aliment & boisson, & tout ce qui en sort soit par la transpiration soit par d'autres voyes naturelles, doit être réglé de façon que le corps ne soit ni surchargé de ce qu'il prend, ni épuisé par ce qu'il évacue. L'un doit être le remède de l'autre. Par des évacuations bien mesurées & faites à propos, on se délivre d'une plénitude dangereuse. Et si les évacuations ont été trop fortes, sans aller pourtant à un certain excès, on s'en relève en prenant peu à peu la nourriture convenable pour remplir ce vuide.

2. C'est au médecin de proportionner la mesure & la manière de l'évacuation qui assortit l'excès de plénitude dont le malade se plaint, tout cela est fort connu, le remède à la plénitude qui vient du manger & du boire, c'est le vomitif ou le jeune. La surabondance du sang se guérit par la saignée; celle des humeurs par des purgatifs, & si l'on a besoin d'être délivré des matières qui auroient dû sortir du corps par la sueur, l'urine, le crachement,

ou



ou de quelque autre façon, l'on n'a qu'à recourir pour cela aux moyens que l'expérience a fait connoître, comme les plus propres pour se procurer ce foulagement. Négliger ces moyens, c'est s'exposer à des foibleſſes d'estomac, à des oppreſſions de poitrine, à des peſanteurs de tête, au déchirement de quelques vaiſſeaux ſanguins, ou à tels autres accidens plus ou moins dangereux.

3. Obſervons le bien d'un autre côté; toute perſonne qui jouit d'une bonne ſanté & en qui les ſécrétions naturelles ſont réglées comme il faut, doit éviter avec ſoin les remèdes ſoit évacuans, ſoit acrimonieux. Ce feroit troubler ſans néceſſité les opérations de la nature. Hippocrate en faiſoit la remarque il y a long tems (*i*); les gens forts & robuſtes ſe rendent malades par des purgatifs (*k*). Il n'en eſt pas de même des ablutions de la peau qu'on ſe procure, ſoit en ſe lavant, ſoit au bain, ſoit à la nage, elles conviennent parfaitement aux perſonnes d'une bonne conſtitution, pourvu quelles n'y faſſent point d'excès.

4. Nous remarquerons encore qu'on ſe fait plus de mal qu'on ne penſe, par l'habitude de fumer ou de mâcher du tabac d'abord après le repas. Non  
feu-

(*i*) Sect. 2. Aphor. 36. 37.

(*k*) Il eſt bon pourtant de remarquer que les purgatifs qu'on prenoit du tems d'Hippocrate étoient un peu violens.



seulement cet usage est funeste à l'appétit en général, il dérange la bonne constitution, soit en affoiblissant les sources de la vie comme font tous les opiates, soit en détournant la salive de l'estomac où la nature la dirigeoit pour faciliter la digestion.

5. Rien n'énerve le corps, n'en épuise les forces, & n'accélère davantage la vieillesse qu'un commerce prématuré avec le sexe. Tacite avoit raison de célébrer les anciens Germains de ce qu'ils ne se marioient pas avant que d'avoir atteint l'âge d'une pleine vigueur (1).

#### DES PASSIONS ET DES AFFECTIONS DE L'ÂME.

1. Qui veut conserver & affermir sa santé, doit avant toutes choses se rendre maître de ses passions & les assujettir à l'heureux joug de la raison. En vain l'on observeroit le meilleur régime, en vain on l'accompagneroit de l'exercice le plus sagement réglé, si l'on se livroit à quelque passion vicieuse, si l'on s'abandonnoit à ses excès; il n'en faudroit pas davantage pour déranger toute cette économie, & pour empêcher tous les salutaires effets de la tempérance. Il est donc essentiel de se tenir sur ses gardes contre ces imperieuses maîtresses, & leurs pernicieuses influences.

2. Il est avéré par l'expérience, que la crainte, la  
tristesse

(1) Tarda illis venus, & pares validique miscebantur. De morib. German.



tristesse & toutes les passions qui tiennent à celles là, comme l'envie, la haine, la malignité, la vengeance & le desespoir, affoiblissent les nerfs, ralentissent la circulation, nuisent à la digestion; & quelquefois même produisent des spasmes, des obstructions, des désordres hypocondriaques. Il n'est pas même sans exemple qu'une soudaine terreur ait causé la mort (*m*).

3. La joye au contraire & la colère, quand elles sont modérées, (& je dis la même chose de diverses passions qui participent à leur nature, comme la gayeté, le contentement, l'esperance, un amour vertueux & tendre, l'ardeur à faire le bien) renforcent la vigueur des nerfs, accélèrent la circulation des humeurs, aident la transpiration, favorisent la digestion. Il faut pourtant observer que dès-que la colère est violente, & ne diffère de la fureur que dans sa durée, elle occasionne de terribles désordres dans le corps; effusions de bile, inflammations, convulsions, apopléxies même; surtout dans les tempéramens chauds. Une joye excessive n'est pas non plus exempte de mauvaises suites. Elle est incompatible avec un tranquille sommeil: Quelquefois quand elle a été imprévue & soudaine, elle produit de terribles effets (*n*).

4. Une

(*m*) Valere Maxime en rapporte plusieurs exemples.

(*n*) Vid. Plin. hist. nat. Lib. 7. cap. 53. Aul. Gell. Noct. Attic. Lib. 3. cap. 15.



4. Une autre chose bien digne de remarque, c'est que le corps quoique tranquille, transpire beaucoup plus lorsque l'ame est affectée de quelque passion véhémente, qu'au milieu du plus violent exercice si l'ame garde sa tranquillité. De-là vient que les gens colériques sont si peu propres à soutenir la fatigue de l'exercice. Ils transpireroient trop, ils ne sauroient y suffire. Ajoutons ici que les dérangemens qu'occasionnent les vives agitations de l'ame, sont beaucoup plus opiniâtres que ceux qui naissent des plus pénibles exercices du corps. A ces derniers le repos y remédie, mais il a peu d'efficace sur les premiers.

5. Veut-on savoir quel est de toutes les situations de l'ame celle qui contribue le plus au bien être du corps ; c'est une constante sérénité dont l'espérance est l'appui, c'est une aimable gayeté dont une bonne conscience est la source. J'ajoute que cette gayeté est particulièrement favorable au corps, quand elle s'assied avec nous à table, & qu'elle nous conduit au lit, parce que la tristesse & l'inquiétude empêchent que le repas & le sommeil ne servent à réparer nos forces comme ils le pourroient. L'illustre Bacon qui en faisoit la remarque y a fondé un excellent conseil, si quelqu'un, dit-il, se sent agité de quelque passion violente au moment qu'il est prêt à se mettre à table, ou d'en-

trer



„ trer au lit, qu'il diffère de prendre son repas,  
„ ou de se coucher. Il est en pareil cas de la pru-  
„ dence de laisser au corps le tems de se remettre  
„ & à l'ame celui de reprendre sa tranquillité”.

Voilà les *règles générales* qui peuvent passer pour les plus importantes dans l'usage de chacune des *six choses nécessaires à la vie*, considérées séparément. Il en est une encore qui appartient à deux de ces objets, considérés dans l'influence réciproque qu'ils ont l'un sur l'autre. Loin de l'omettre, je prie qu'on y fasse d'autant plus d'attention qu'elle me paroît très importante. La voici. L'exercice que nous prenons doit toujours être proportionné au régime que nous observons, & notre régime par conséquent à notre exercice; ou pour dire la même chose en d'autres termes, qui mange & boit beaucoup doit prendre beaucoup d'exercice, & qui prend peu d'exercice doit vivre très-frugalement s'il veut conserver sa santé. Les gens qui sont les maîtres de prendre constamment un exercice modéré, peuvent digérer beaucoup d'alimens sans nuire à leur santé, parce que cet exercice régulier les débarrasse de leurs humeurs superflues, mais les personnes trop délicates pour oser se donner un certain degré de mouvement, ne fauroient manger beaucoup sans se faire du mal. Ce qu'ils ne digèrent pas reste dans leur corps & devient en eux une source per-  
ma-



manente de maladies. Hippocrate, comme nous l'avons vu, tenoit ces observations pour extrêmement importantes. Il ne connoissoit rien de plus essentiel dans l'art de conserver la santé; il ne recommandoit rien avec plus de soin, que cette attention à mettre de la proportion entre la nourriture que l'on prend & l'exercice qu'on se donne.

Mais une chose qu'on néglige & qui n'en mérite que plus de devenir l'objet de nos avis, c'est que quand on s'est beaucoup fatigué & qu'après avoir supporté dans la journée quelque violent exercice, on a besoin de nourriture pour reprendre incessamment des forces, la qualité de cette nourriture n'est rien moins qu'indifférente. En pareil cas il faut manger ce qu'on peut de plus léger & de plus facile à digérer, & boire quelque chose de chaud de la plus foible consistance. Une nourriture trop riche, & une boisson trop forte, augmenteroient cette espèce de fièvre artificielle, si j'ose parler ainsi, qu'un violent exercice élève dans le sang. Loin de réparer les forces & de ranimer les esprits elles jetteroient dans l'accablement.

Je ne m'arrête pas ici. Aux règles générales que nous venons d'indiquer touchant l'usage des choses nécessaires à la vie, il y en a trois encore à ajouter, dont l'observation est essentielle pour conserver & affermir la santé.



*Première Règle.* Tout excès est ennemi de la nature. Je dis tout fans exception. Qu'on se livre trop au froid ou au chaud, à la joye ou à la tristesse, au manger ou au boire, ou à quelque plaisir sensible que ce soit, l'excès est toujours puni de quelque dérangement dans le corps. Ainsi rien de plus avantageux à la santé que de mettre une sage modération & dans nos passions & dans nos sentimens.

*Séconde Règle.* Il y a toujours du péril à vouloir tout d'un coup se corriger d'une vieille habitude, ou renoncer à une ancienne coutume, & passer soudainement d'une extrémité à l'autre (o), quelques mauvaises que soyent en elles mêmes les choses auxquelles on s'est accoutumé, quand ce seroit de boire des liqueurs, de mâcher du tabac, de se coucher trop tard, de faire la méridienne, de boire un petit coup le matin &c. Dès-là qu'on s'en est fait une habitude, il faut bien se garder d'y renoncer subitement; si l'on travaille à s'en affranchir, ce doit être par degrés & peu à peu.

*Troisième Règle.* Tout ce qui va à affoiblir, il faut l'éviter avec soin. Je mets en ce rang, par exemple, de se faire saigner de tems en tems fans nécessité,

(o) Semel multum & repente vel evacuare, vel replere, vel calefacere, vel refrigerare, aut alio quovis modo movere, periculosum. Hippocr. Aphorism. Sect. 2. Aph. 51.



cessité, de prendre des purgatifs ou des vomitifs trop violens, de se jeter tout d'un coup dans une diète trop austère, ne vivant que de légumes ou d'alimens trop peu succulens, & cela plutôt par fantaisie que par besoin. Qu'arrive-t-il de-là, on altère les vaisseaux les plus fins par lesquels la circulation se consomme. Ils deviennent comme autant de cordes impénétrables aux humeurs qui devroient s'y filtrer; les conduits de la vie se dessèchent & les forces dépérissent.

Mais en voilà assez sur les *règles générales* que tout le monde doit observer pour se bien porter; il est tems de venir au *règles particulières*, que requiert la différence des tempéramens d'une part, & de l'autre celle des diverses conditions de la vie.



### CHAPITRE III.

*Des règles de la santé, qui se rapportent aux différens tempéramens, au colérique & au mélancolique, au pblegmatique & au sanguin, & de quelques conséquences qui découlent de ces règles.*

**I**L n'est rien moins qu'indifférent pour la santé de bien connoître le tempérament ou la constitution des personnes à qui l'on s'intéresse. Hippocra-



postrate enseigne „ que (a) le corps humain con-  
„ tient quatre humeurs d'un caractère tout diffé-  
„ rent par rapport au chaud & au froid, à l'humide  
„ & au sec, savoir le sang, le phlegme, la bile  
„ jaune, & la bile noire; que le corps se décharge  
„ souvent de ses humeurs, soit par des vomissemens,  
„ soit à la selle; que la santé dépend d'une juste  
„ proportion dans leur mélange, & que dès qu'il  
„ en est une qui prévaut sur les autres, il en résul-  
„ te quelque maladie”. C'est sur cette doctrine  
d'Hippocrate qu'on a fondé la distinction des tem-  
péramens en quatre principaux, le colérique, le  
mélancolique, le phlegmatique, & le sanguin.  
Galien toujours subtil & toujours fertile en divi-  
sions & subdivisions, ne s'en est pas tenu là. (b) Il  
distingua neuf sortes de tempéramens, quatre  
simples, savoir le chaud, le froid, l'humide, & le  
sec; quatre composés qui résultent de la combinai-  
son des quatre qualités précédentes, savoir un tem-  
pérament chaud & sec, un tempérament chaud  
& humide, un tempérament froid & humide, &  
un tempérament froid & sec; à quoi il ajouta un  
tempérament constitué de manière, par l'heureux  
mélange de toutes ces qualités, qu'aucune ne prédo-  
mine par dessus les autres & que toutes y sont dans  
un

(a) De natur. hom. p. 225. 226.

(b) Galen. de tempéram. Lib. 2. cap. 1.



un degré si modéré que la parfaite santé du corps en est le fruit infaillible.

Quoique éloignés en apparence, ces deux grands maîtres & leurs sectateurs ne diffèrent que dans les termes. Le tempérament qu'Hippocrate nomme colérique, n'est guère autre chose que celui que Galien nomme chaud & sec; le phlegmatique du premier ressemble fort au froid & humide, & son mélancolique, au froid & sec du second; le sanguin de l'un au modéré de l'autre. Qu'on suive donc la division de Galien, ou qu'on s'entienne à celle d'Hippocrate peu importe: l'essentiel est de prendre des notions distinctes des différens tempéramens & de leur nature, selon les loix de la circulation du sang que les anciens ignorèrent. J'adopte ici la doctrine d'Hippocrate. Tout ce qu'il faut pour avoir une juste idée des quatre tempéramens auxquels il rapporte toutes les constitutions, se réduit à examiner quel changement se produit dans la masse des fluides, quand l'humeur qui dénomine chaque tempérament y prévaut, & qu'elle influence à ce changement tant sur l'ame que sur le corps.

Commençons par les tempéramens colériques (c). Ce sont ceux où la bile jaune prédomine. Dans les  
gens

(c) Vid. Hoffman. dissert. de temperamento, fundamento morum & morborum in gentibus.



gens de cette compléxion, le sang chaud & léger circule avec une grande vitesse, dispose le corps à des inflammations & à des maladies aiguës, & donne à l'ame une promptitude, une impetuosité habituelle, dans toutes ses délibérations & dans toutes ses actions. Les personnes qui sont de ce tempérament doivent éviter toute occasion de dispute, craindre les liqueurs fortes, se refuser à toute exercice violent, fuir en un mot tout ce qui peut les enflammer.

Dans le tempérament mélancolique où surabonde cette humeur grossière, terrestre, & austère, que les anciens appelloient bile noire, le sang épais & pesant circule lentement, dispose le corps tant à des obstructions glanduleuses, qu'à des abbatemens & des épuisemens facheux, pendant qu'elle tourne l'ame à la crainte & à la tristesse. Un bon air, un exercice modéré, d'excellent vin en petite quantité & encore detrempé pour l'usage ordinaire, sont ce que des personnes de cette constitution peuvent employer de plus efficace pour conserver leur santé. Si j'y ajoute quelque chose, c'est l'enjoüement d'une compagnie gaye & aisée.

Les tempéramens phlegmatiques doivent ce qui les caractérise à un mucilage ténace & aqueux, qui prédomine sur les autres humeurs. Le sang gluant qui se meut avec lenteur, dispose le corps



soit à des tumeurs purulantes, soit à des affections hydropiques, & l'ame à la paresse & à la stupidité. Quand on est de cette compléxion, tout ce qu'on peut faire de mieux pour prévenir de funestes desordres, c'est de s'assujettir à une diète modérément atténuante, à un exercice constant, & de tems en tems à des purgatifs, qui, pris à propos réchauffent & dégagent.

Enfin dans le tempérament sanguin, où ni la bile ni le phlegme ne surabondent, comme le sang, à moins qu'on ne se permette une nourriture trop riche & trop forte, ou qu'aucontraire quelque hémorragie n'ait jetté dans l'inanition, comme dis-je le sang circule avec autant d'égalité que de facilité, cela même dispose le corps à une santé affermie & à de longs jours, pendant que l'ame contente & gaye s'ouvre à une aimable bienveillance. Le grand soin des personnes de cette compléxion doit être de s'astreindre à un usage prudent & modéré des choses nécessaires à la vie, d'éviter les excès de la table & de la mollesse, de fuir en tout & par tout les seductions d'une intempérance qui énerveroit, qui détruiroit même l'heureuse & robuste constitution dont ils jouissent.

Je n'ignore pas qu'on ne sauroit toujours distinguer aisément au premier coup d'œil, quel est le tempérament de chacun en particulier, mais au moins,



moins; n'est il point d'homme de bon sens, qui par sa propre expérience & sur des observations réfléchies, ne puisse parvenir à savoir avec certitude quel tempérament prédomine en lui, ce qui suffit. Dès qu'on se connoit, on peut prendre ses précautions, & au moyen de quelque soins, prévenir les maux à craindre dans la constitution dont on est.

Tirons de tout cela nos conclusions. J'en vois deux principales. La première que ce feroit en vain qu'on chercheroit un remède universel à tous les maux, parceque vu la différence des tempéramens, ce qui convient aux uns nuit par cela même aux autres; à ceux-ci le froid, à ceux là le chaud, & ainsi du reste. Aussi combien de fois l'expérience n'a t'elle pas démenti les prétendues vertus de ces fameux spécifiques que l'on célébroit de tous côtés, & convaincu d'ignorance ou de mauvaise foi, ceux qui avoient osé les produire? Il faudroit la puissance infinie du Créateur de nos corps, pour trouver une panacée propre à toutes les maladies qui les assiègent. Depuis que *l'arbre de vie* n'est plus, cette panacée n'a jamais existé.

Ma seconde conséquence, c'est qu'il est impossible de s'assurer que tel ou tel aliment, tel ou tel remède convient à quelqu'un, si préalablement on n'a pas une connoissance suffisante du tempéra-



ment dont il est. D'où il suit ultérieurement que se hasarder de prescrire à qui que ce soit un régime ou des remèdes, sans avoir auparavant étudié sa constitution, c'est une témérité inexcusable.

Je m'arrête ici. Après avoir dit un mot des différentes règles de santé que la différence des tempéramens exige, il faut jeter un coup d'œil sur celle qu'y met la diversité des âges.



#### CHAPITRE IV.

*De l'Enfance, de la jeunesse, de l'âge viril, de la vieillesse, & des règles de santé dont ces différens périodes de la vie humaine demandent l'observation.*

#### DE L'ENFANCE.

**S**I le Philosophe qu'Aulu-Gelle introduisoit, déclamant contre ces meres dénaturées qui refusent le sein à leurs propres enfans (a), vivoit de nos jours, & voyoit les personnes de rang & de distinc-

(a) Lib. XII. cap. 1. Oro te; inquit, mulier, sine eam totam integram esse matrem filii sui; quod est enim hoc contra naturam imperfectum atque dimidiatum matris genus, peperisse, ac statim ab sese abjecisse? aluisse in utero sanguine suo nescio quid, quod non videret: non alere nunc suo lacte quod videat, jam viventem, jam hominem, jam matris officia implorantem?



distinction parmi nous, n'arrêter si souvent leurs regards dans le choix d'une épouse que sur la fortune, sans se mettre en peine, ni des graces du corps, ni des vertus qui font la beauté de l'ame, il auroit sansdoute bien changé d'idées. Par compassion pour les enfans, il auroit préféré des nourrices étrangères d'une bonne conduite, à des meres volages & capricieuses. Ce que peuvent faire de mieux des parens qui n'ont pas daigné se former à la tempérance, à une humeur gaye, à une santé ferme & robuste, afin d'avoir des enfans vigoureux & d'une bonne constitution, c'est d'y suppléer autant qu'ils le peuvent par le choix d'une excellente nourrice.

Le premier soin donc de toute mere qui n'est pas en état de s'acquitter elle-même de l'importante tâche dont nous parlons, c'est ce choix, c'est de se procurer une nourrice vertueuse, saine, gaye, propre, & s'il est possible experte dans son métier. Il faut que son lait soit blanc, doux, de bonne odeur, sans aucun goût étranger, de deux à six mois, & plutôt un peu mince qu'épais. Si l'on donne à l'enfant quelques autres alimens, ils doivent être très simples & de très facile digestion. Ses habits ne doivent être ni étroits, ni trop chauds. Moins on y employera d'épingles de peur de le blesser & plus prudemment on fera. La nourrice



enfin, lui fera prendre l'air & lui donnera du mouvement autant qu'il sera possible.

Pour prévenir la noueure, les écrouelles, la toux, & les descentes si communes en Angleterre, on fera bien de plonger chaque matin tout le corps de l'enfant dans l'eau froide, ensuite de le frotter, de le bien essuyer, & de l'habiller. Il conviendra cependant de ne commencer cet usage qu'au bout de quelques mois; ou même qu'au premier été après la naissance de l'enfant, crainte que l'exposant au froid trop tôt après qu'il est sorti du domicile où il étoit si chaudement, il n'en fut incommodé. Si au premier essai l'enfant sort du bain avec gayeté & est d'abord rechauffé, c'est bon signe, le bain lui convient. Mais s'il en sort tout frissonnant & pâle & qu'il demeure une partie de la journée dans cet état, il faut le laisser croître & prendre des forces avant que d'essayer de nouveau de le plonger dans l'eau froide.

Dès que les l'enfans donnent les premières marques de raison, c'est à leur parens de travailler sans délai à les plier à l'obéissance & à leur inspirer de bonne heure le grand principe de toutes les vertus, comme parle notre judicieux Locke (b), „ qui est, „ de renoncer à ses propres desirs, de reprimer ses „ pas-

(b) Locke de l'Education des Enfans § 25, 36, 37.



„ passions & de suivre purement & simplement ce  
„ que la raison lui propose comme le meilleur,  
„ quoique sa passion l'en veuille détourner pour  
„ l'entraîner ailleurs. On voit tous les jours des  
„ parens qui par l'indulgence excessive qu'ils ont  
„ pour leurs enfans, lorsqu'ils sont encore petits,  
„ gâtent en eux tous les principes de la nature, &  
„ qui s'étonnent ensuite de voir des ruisseaux im-  
„ purs, après qu'ils en ont eux mêmes empoisonné  
„ la source. Si un enfant a été accoutumé à avoir  
„ tout ce qui lui venoit à la fantaisie dans le tems  
„ qu'il étoit encore à la robe, doit-on être surpris  
„ qu'il mette tout en usage pour être traité sur le  
„ même pied lorsqu'il porte le haut de chausses”.  
Long-tems avant notre estimable Auteur, l'incom-  
parable Quintilien avoit fait la même remarque &  
donné le même conseil (c). Et qui peut ignorer  
combien sont funestes les complaisances excessives  
pour des enfans que l'on aime. Par là toute leurs  
fantaisies se convertissent peu à peu en habitudes;  
on ruine leur fanté & on leur gâte le cœur.

(c) Utinam liberorum nostrorum mores ipsi non perderemus. Infantiam statim deliciis solvimus. Mollis illa educatio, quam indulgentiam vocamus, nervos omnes & mentis & corporis frangit. Fit ex his consuetudo, deinde natura. Instit. orat. Lib. 1. cap. 2.



## DE LA JEUNESSE.

Il est naturel que dans la jeunesse on mange beaucoup. Hippocrate le conseille (*d*), mais en même tems il veut que les alimens dont on se nourrit soient simples & faciles à digérer, parceque sans cela ils produiroient des humeurs grossières & épaisses qui deviendroient la source fatale de mille maux, gâle, pierre, rhumatisme, & autres semblables. Quant au vin, si les jeunes gens s'en permettent l'usage ils doivent en prendre très modérément, & ce que je dis du vin, je le dis à plus forte raison de toutes les liqueurs spiritueuses. Les fruits mal murs, ils doivent absolument se les interdire & ne manger même qu'avec réserve de ceux qui ont atteint une parfaite maturité, l'exercice leur est nécessaire mais dans un degré modéré, s'ils en prenoient trop, il les épuiferoit, s'ils en prenoient trop peu, ils courroient risque de contracter des enflures & la courte haleine. Il en est de même du sommeil, si les jeunes gens s'y refusoient on les verroit maigrir & devenir sujets à la fièvre; s'ils s'y livroient trop, il les rendroit pesans & stupides.

Mais disons le surtout, c'est principalement dans  
la

(*d*) Sect. 1. Aphor. 13.



la jeunesse que l'homme doit travailler sur son cœur ; c'est dans cette aimable saison de la vie, qu'il doit ouvrir son ame aux salutaires habitudes de la vertu. De-là dépend, pour la suite, sa santé comme sa réputation ; car sans la vertu il ne sauroit parvenir avec toutes ses forces & dans une bonne constitution à la fleur de l'âge, moins encore à la vieillesse. Cette heureuse constitution est incompatible avec divers vices sur lesquels on ne s'observe pas assez. Jamais elle n'habita au sein de l'impureté, de l'yvrognerie, du luxe & de la paresse. En abrégeant leurs jours, le débauché & l'épicurien les rendent malheureux. Nous blesserions également la délicatesse & la compassion des personnes qui ont du sentiment, si nous exposions ici à leur regards l'affreux tableau des cruelles souffrances & des anxiétés mortelles, dont les jeunes gens payent tant de fois leurs débauches réitérées, avant que de tomber dans la fosse qu'ils se sont creusée à eux-mêmes par leurs indignes excès. Que s'il s'en trouve qui reviennent de leurs desordres, avant que d'avoir entièrement détruit en eux les sources de la vie, ce qui leur en reste est si affoibli, si énervé par la licence à laquelle ils se sont abandonnés, qu'à peine est ce assez pour les aider à trainer une vie mourante dans la langueur & dans l'épuisement, toujours à charge à eux mêmes & à ceux qui les environnent ;

trop



trop heureux encore, si pour comble d'infortune, ils ne transmettent pas à leur malheureuse posterité, une partie des maux qu'ils se sont attirés par leur conduite criminelle.

Qu'on ne croye pas au reste, qu'en parlant de la forte je tiens un langage inconnu au gens de notre profession. De tout tems ils ont recommandé la vertu comme ayant une influence essentielle sur la santé; de tout tems ils en ont donné l'avis aux jeunes gens. Galien entr'autres s'expliquoit sur ce sujet d'une manière bien expresse. „ C'est la jeunesse, „ disoit-il (*e*), qui est le tems propre pour plier „ l'ame au devoir, pour lui faire contracter les ha- „ bitudes de la vertu, pour la former sur toutes „ choses à la modestie & à l'obéissance. Et l'on trou- „ vera que c'est là la voye la plus abrégée pour assurer „ au corps tout ce qui est essentiel à la santé dans „ toute la suite de la vie”.

Je conviens qu'il est difficile de faire entendre raison aux jeunes gens, & d'empêcher que dans l'ivresse des passions, ils ne se livrent à des excès qui abrègent leurs jours dès le printems de leur vie, ou qui en empoisonnent la fin par l'amertume des remords & les douleurs des maladies, dont il sont  
tôt

(*e*) De San. tuend. Lib. 1. cap. 12. Vide insuper ejusdem libellum de cognoscend. & curand. animi morbis, cap. 7.



tot ou tard accompagnés. Mais quoique difficile, la chose n'est pourtant pas impossible. C'est l'ouvrage d'une sage discipline, c'est celui du bon exemple. C'est aux parens à veiller de près sur leurs enfans, à se faire de leur éducation une affaire capitale, & à ne rien négliger dans le domestique pour les faire entrer de bonne heure dans le bon chemin, afin qu'en avançant en âge ils ne s'en détournent jamais.

Mais si les parens ne se trouvent pas en état de donner, par eux mêmes, à leurs enfans une éducation vertueuse, en les instruisant par leurs leçons & par leur exemple d'une manière convenable, au moins doivent-ils être attentifs à les placer dans les écoles & dans les seminaires où la Religion & la vertu sont le mieux inculquées, & où on se donne le plus de peine pour les leur faire aimer & pratiquer avec une sincere & respectueuse assiduité. Ce n'est pas seulement faire du bien à ses enfans que d'en user de la sorte, c'est rendre service à la société, où la multitude est toujours prête à imiter les bons aussi bien que les mauvais exemples de ses supérieurs.

Qu'il nous soit permis de féliciter ici notre jeunesse, des secours inexprimables qu'on trouve dans les Universités de la Grande Bretagne, pour se former à la vertu par une heureuse éducation. Oxford en-  
tr'au-



tr'autres est sans contredit un des endroits de l'Europe le plus favorisé à cet égard. Je ne connois nulle part aucun établissement public pour la jeunesse, qui l'emporte sur cette célèbre Université. La Religion, le savoir, & les mœurs y brillent dans tout leur éclat. L'ignorance, le vice, & l'Irreligion y deshonnorent & y couvrent de mépris. Les vertus & les graces s'y prêtent la main; l'érudition de l'étudiant ne s'y montre qu'accompagnée de la politesse de l'homme du monde. Je n'ai jamais eu le bonheur de voir Cambridge, mais il est sorti tant de grands, tant d'excellens hommes de cette Université, qu'elle ne peut-être que la digne sœur de celle d'Oxford. Celles d'Ecosse méritent les mêmes éloges. Elles n'ont jamais cessé d'avoir à leur tête des Docteurs & de produire des Disciples non moins illustres par leurs vertus, que du côté du génie & de l'érudition.

J'oserai donc le dire; ceux de nos compatriotes qui envoient leurs enfans hors du pays pour les y faire élever, sans leur avoir auparavant fait donner les principes de la vertu & de la science dans nos Universités, montrent qu'ils ne s'intéressent pas assez

(f) Que peut-on attendre de ces jeunes aventuriers, si ce n'est qu'ils nous rapportent les folies, les vices, & les excès des différens pays qu'ils auront parcourus? Voy. Sherridan sur l'Education de la jeunesse Angloise. Livre I. Chap. 2. p. 32. 33.



sez, ni pour la santé, ni pour l'honneur de leur famille, ni même, ajoutons-le hardiment, pour la gloire de la Patrie.

### DE L'ÂGE VIRIL.

A cette époque de la vie humaine, s'appliquent toutes les règles générales que nous avons jusqu'ici prescrites pour la conservation de la santé, toutes celles, en un mot, qui ne regardent pas spécialement le tems de l'enfance, de la jeunesse, & de la vieillesse.

On comprend sans peine qu'à l'âge viril, la force & la consistance de la santé dépendent principalement des habitudes de tempérance & de modération que l'on a prises dès l'enfance & où l'on s'est affermi pendant la jeunesse. A moins qu'on n'ait pas le sens commun, il n'en doit rien coûter à un homme qui est parvenu à l'entière maturité de la raison, pour se refuser à des fantaisies & à des excès dont il a toujours sçu se défendre précédemment.

Il est encore tout simple de supposer qu'à cet âge là un homme se connoit, qu'il connoit son tempérament, & que ne pouvant ignorer s'il est ou colérique, ou mélancolique, ou phlegmatique, ou sanguin, il est attentif sur soi-même pour contenir ses passions dans de justes bornes du côté qu'elles

les



les pourroient être funestes à sa santé, s'il venoit à leur lâcher la bride ; qu'il évitera soigneusement tout ce que l'expérience lui a appris être contraire à sa constitution, & qu'il persistera par la même raison à faire usage de ce qui lui convient le mieux. Alors ou jamais, on doit voir que si par une indolence obstinée, ou par de criminels excès, on ruine à la fleur de l'âge & quand on est dans toutes ses forces un tempérament robuste & heureux, on risque de l'abimer sans retour. En cas qu'on en pût douter en raisonnant, on n'a qu'à consulter l'expérience & à ouvrir les yeux pour s'en convaincre. Les exemples qui justifient ce que nous venons de dire, ne sont hélas que trop communs !

### D E L A V I E I L L E S S E.

La santé est de toutes les bénédictions temporelles la plus précieuse dans un âge où la raison arrivée au plus haut degré de perfection dont elle est susceptible ici bas, est dans toute sa beauté & dans toute sa force. Qu'y-a-t'il donc de plus naturel, que de donner tous ses soins à la conserver & à l'affermir, en observant, autant qu'il est possible, les règles qui peuvent y contribuer ? Les unes prescrivent au vieillard ce qu'il doit éviter, les autres le dirigent dans ce qu'il doit faire, toutes méritent son attention.



En général dès qu'on est entré dans ce dernier période de la vie, l'expérience doit plus que jamais guider la raison surtout ce qui intéresse la santé. On doit savoir qu'elles sont les choses dont on a trouvé précédemment que l'usage étoit nuisible, & cette connoissance doit suffire pour porter tout homme sage à se les refuser: car dans la vieillesse ce n'est plus le tems de se mettre volontairement aux prises avec quelques maux que ce soit. Alors, on doit bien le sentir, les moindres excès vont à épuiser le peu de force qui restent. Ce qui dans la vigueur de l'âge étoit du moins sans conséquence, suffit pour abattre totalement quand la vieillesse est arrivée. Soins immodérés & fous rongeurs pour la fortune; application profonde & passionnée à l'étude, humeur inquiète & chagrine, disons tout en un mot, rien de ce qui peut altérer & affoiblir une bonne constitution (g), ne sauroit être évité avec trop de scrupule par un vieillard qui souhaite se conserver.

Mais ce n'est pas assez qu'il s'observe sur ce qu'il doit éviter, il faut encore qu'il se règle par rapport à

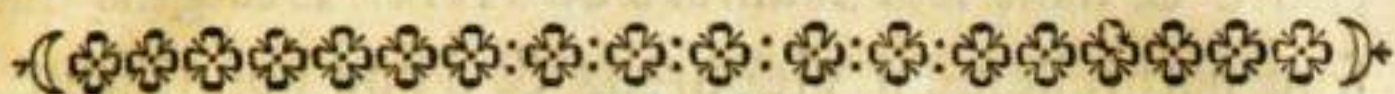
(g) Il n'est pas nécessaire d'observer en particulier, combien il importe aux personnes âgées de s'observer dans le mariage. *L'Adventurer* dans un de ses admirables Essais, a ingénieusement appliqué aux vieillards qui s'oublient à cet égard ce mot de Virgile. *Animasque in vulnere ponunt.*



à diverses choses qu'il doit faire. Je ne toucherai qu'aux plus importantes. 1°. Un homme d'âge doit être fort attentif à fixer sa demeure dans un lieu où l'air soit pur & sain. 2°. Il doit proportionner soigneusement la nourriture qu'il prend à l'exercice qu'il fait, être fort modéré dans l'un & dans l'autre, se retrancher peu à peu des alimens solides pour y en substituer de liquides, sortir souvent de table avec un reste d'appetit plutôt que rassasié, & s'il lui arrive de faire quelque excès, ne point manquer de le réparer par l'abstinence le jour suivant, ou plus long tems même, jusqu'à ce que l'estomac soit parfaitement rétabli. 3°. Un vieillard doit faire en sorte que naturellement ou par artifice ses évacuations ayent lieu régulièrement. 4°. Il doit mettre tout en œuvre pour se procurer des nuits tranquilles & un profond sommeil, rien n'étant plus essentiel à cet âge pour se bien porter que de dormir comme il faut. 5°. Il importe encore extrêmement, qu'il se tienne le corps bien propre & toujours bien couvert, surtout l'estomac, les bras, & les jambes, sans quoi il ne sauroit se bien porter. 5°. Enfin, ce qui n'est pas moins essentiel à la conservation de sa santé, c'est qu'il tâche d'être toujours content & de bonne humeur, d'avoir des manières & une conversation agréables, de se faire aimer des jeunes gens, & de se plaire à les fréquenter.

CHAPI-





## C H A P I T R E V.

*Des conditions & des circonstances différentes dans lesquelles on peut envisager les hommes, en les considérant comme robustes ou délicats, comme libres ou au service d'autrui, comme riches ou indigents; avec des règles pour leur santé dans ces diverses situations.*

**E**N jouissant actuellement des douceurs d'une santé bien affermie, les hommes ne se trouvent pas tous dans la même situation. Des circonstances fort différentes, quelque fois même très-opposées, jettent plus ou moins de diversité dans leur état. Ces circonstances sont de deux sortes. Il en est d'intérieures; les uns sont d'une constitution saine & robuste, les autres d'une constitution foible & valétudinaire. Il en est d'extérieures, ceux-ci riches & maîtres deux mêmes peuvent vivre dans le monde comme il leur plait; ceux là pauvres ou au service d'autrui languissent dans la misère ou dans la dépendance; & les soins pour la santé varient comme ces situations.

Je n'ai que deux conseils à donner aux personnes d'une constitution saine & robuste. Le premier est de ne mettre pas trop d'uniformité dans leur nour-



riture & dans leur manière de vivre. Des gens qui font naturellement vigoureux & d'une bonne santé, font bien d'être tantôt en ville, & tantôt à la campagne; de manger & de boire tantôt plus & tantôt moins, pourvû que ce soit toujours fans excès; de manger indifféremment de tout ce qui n'est pas mal sain, de se donner quelque fois beaucoup d'exercice & d'autre fois de n'en prendre que peu, en un mot il leur convient de s'accoutumer à tout, afin d'être prêts à tout dans quelque situation que la divine Providence juge à propos de les placer. Secondement, quoiqu'ils ne doivent pas trop s'écouter, ils ne doivent jamais abuser de leurs forces; jamais dans la joye & dans les plaisirs ils ne doivent se permettre les emportemens de la débauche. Leur vigueur est un trésor, il faut qu'il le conservent pour se soutenir au milieu des infirmités inséparables de la vie humaine.

Les gens foibles & délicats, & dans cette classe Celse rangeoit plusieurs des habitans des grandes villes, surtout les hommes de lettres qui mènent une vie studieuse & sédentaire; les gens foibles & délicats, dis-je, doivent continuellement travailler à regagner par la tempérance, la régularité, & des attentions sur eux mêmes, ce qu'ils perdent journellement par une suite naturelle de leur foiblesse, de leur situation, & de leur application.

On



On le voit tous les jours ; ces gens délicats que le moindre excès dérange & qui par cela même sont obligés à des ménagemens perpétuels , se soutiennent , à tout prendre , beaucoup mieux que les autres , ils vivent plus longtems passablement bien , que les gens les plus robustes , parceque ces derniers comptant trop sur leurs forces , se moquent des règles & s'attirent mille maux en les bravant.

Pour ce qui est des personnes que la Naissance ou l'industrie a mis en état de vivre dans l'indépendance & à leur choix , je n'ai qu'un mot à leur dire ici. Assez heureux pour pouvoir réduire en pratique , toutes les leçons des maitres de l'art sur les moyens de conserver la santé , ils feroient inexculpables s'ils négligeoient de s'en servir , pour s'assurer un bien dont il est trop tard de sentir le prix lorsqu'on la perdu.

Quant à ceux qui par choix servent le public , ou qui par nécessité & pour subvenir à leurs besoins ont été obligés de se rendre les domestiques des autres , hors d'état de consacrer à leur santé le tems qu'ils voudroient , c'est à eux de mettre à profit dans cette vüe les momens dont ils peuvent disposer. Il n'y a point de condition si disgraciée qu'on ne puisse y trouver quelques heures pour prendre soin de sa santé. Galien rémarque que l'Empereur Antonin accablé d'affaires toute la journée ne



mengoit à prendre quelque exercice qu'au coucher du Soleil. Et il est essentiel à tout Politique que ses emplois exposent quelquefois à un surcroit extraordinaire de travail, de se dire, que plus ses occupations sont laborieuses & pénibles, plus alors il doit se renfermer dans les bornes d'une austere sobriété, ne mangeant rien qui ne soit très facile à digérer, & ne buvant du vin qu'autant précisément qu'il en faut pour réparer ses forces.

De quelque rang & dans quelque situation que l'on soit, si pendant qu'on mange & qu'on boit librement sans se contraindre, on se trouve en même tems empêché par sa vocation de faire au dehors autant d'exercice qu'il seroit nécessaire, il faut absolument y suppléer dans la maison. Et l'on a tant de moyens de le faire, le billard, le volant, la paume à la main, & une infinité d'autres jeux pareils, qu'il est très-facile à chacun de choisir à son gré. Ajoutés, à cela l'usage excellent de se faire bien broffer le corps tous les matins, & ce qui achevera de conserver la santé en expulsant de l'estomac & des intestins tout ce qui pourroit y être demeuré d'indigeste, on n'aura qu'à prendre de tems en tems quelque purgatif doux & léger.

La conclusion de tout ceci n'est pas flatteuse pour les riches, il en résulte évidemment que les pauvres, s'ils sont vertueux & éloignés de toute dé-

bau-



bauche, sont de tous les hommes ceux qui ont réellement & de fait le plus d'avantages pour jouir d'une bonne santé & s'assurer de longs jours. A l'étrait & dans le besoin, cela même les oblige à un travail qui les fortifie, & les dérobe aux tentations de la débauche qui les consumeroit.



## CHAPITRE VI.

*Des Prophylactiques, ou moyens de prévenir les maladies dont on est menacé.*

Dès l'entrée de cette seconde Partie, j'ai observé que l'art de conserver la santé se réduit à trois branches. D'abord il consiste à donner des règles pour continuer à se bien porter, ensuite pour préserver de se porter mal, enfin pour aider à vivre longtems. J'en ai dit assez sur le premier de ces articles, il faut passer au second, nous n'aurons que peu de préceptes à y donner.

Aux approches d'une maladie quelconque, & dès qu'on juge qu'on en est menacé, il faut pour en prévenir les atteintes se hâter d'en ôter la cause, „ un homme, dit Galien (a), est dans un état mitoyen

(a) De Med. Art. constitut. cap. 19.



„ y en entre la santé & la maladie, lorsqu'il a quel-  
„ que indisposition qui l'affecte, sans l'obliger pour-  
„ tant de quitter ses affaires & de garder le lit; un  
„ mal de tête supportable par exemple, du dégoût,  
„ de la lassitude, de l'assoupissement, de la pesan-  
„ teur, ou d'autres semblables symptomes; mais il  
„ n'attendra pas que le mal empire, il ira aux sour-  
„ ces, il tâchera d'aller aux principes de ces légé-  
„ res incommodités avant qu'elles se convertissent  
„ en des maladies plus sérieuses. Si par exemple,  
„ la source du mal est une trop grande plénitude, il  
„ aura recours au jeune, ou s'il faut quelque chose  
„ de plus efficace, à la saignée, ou aux purgatifs,  
„ ou aux sudorifiques. Si elle vient d'indigestion &  
„ d'un amas de crudités, il se tiendra chaudement,  
„ il vivra quelques jours dans l'abstinence, dans un  
„ grande tranquillité, & il prendra quelque peu  
„ d'un bon vin pour se fortifier l'estomac. En géné-  
„ ral, continue Galien, il opposera au principe  
„ des maux dont il se plaint & dont il veut préve-  
„ nir les suites, des moyens propres à produire des  
„ effets contraires à ceux qu'on doit attendre na-  
„ turellement des causes qui ont produit ces maux.  
„ Si les humeurs sont trop épaisses, il travaillera à  
„ les atténuer, si elles sont trop acres à les adou-  
„ cir, si elles sont trop abondantes à s'en déchar-  
„ ger, si elles sont trop crues à en faciliter la coc-  
„ tion;



„ tion ; ici à détendre les parties en contraction ,  
 „ là à ouvrir une issue aux obstructions , & ainsi  
 „ du reste”.

Souvent quand un commencement de frissons ou de toux annonçoit un prochain accès de fièvre , notre habile Sydenham a arrêté cette toux & prévenu la fièvre en ordonnant (*b*) de prendre l'air , de faire quelque mouvement , de boire quelque tisane rafraichissante , de ne point manger de viande , & de s'abstenir de toute liqueur forte.

Boerhaave qui avoit si bien lu tous les médecins anciens & modernes de quelque réputation , & qui possédoit si parfaitement l'art d'extraire de leurs écrits tout ce qui s'y trouve de plus important , ce grand homme , dis-je , a compris toute la *prophylactique* en trois préceptes essentiels. Écoutons - le lui même (\*).

„ 1. On prévient les maux , dit-il , en allant à  
 „ leur causes pour y remédier dès qu'on en apper-  
 „ çoit les symptomes , & voici les premiers préser-  
 „ vatifs quil faut y opposer , c'est l'abstinence , le  
 „ repos , l'eau chaude bue en abondance ; ensuite  
 „ un exercice modéré , mais continué jusqu'à ce  
 „ que l'on commence à s'appercevoir de quelque  
 „ légère sueur ; & enfin une bonne dose de som-  
 „ meil

(*b*) De tuss. epid. pag. 207 , 208.

(\*) Inst. med. § 1049.



„ meil dans un lit où l'on ait pris soin d'être bien  
„ couvert. C'est le moyen de relâcher les vaisseaux,  
„ de délayer les humeurs épaisses, & de se défai-  
„ re de celles qui pourroient nuire.

„ 2. Pour se préserver en général contre l'im-  
„ pression des causes extérieures, rien ne convient  
„ mieux que d'être attentif à ne pas quitter trop tôt  
„ les habits d'hyver au printems, & à ne les pas  
„ prendre tôt tard en automne.

„ 3. Enfin, il est encore capital de s'affujettir à  
„ un régime d'autant plus facile, qu'il soumet à  
„ des règles très simples & peu nombreuses. En  
„ Eté la diète doit être légère, émolliante, l'axa-  
„ tive, humide, douce; il faut se nourrir de lè-  
„ gumes, de fruits, de laitages, de bouillons,  
„ boire beaucoup d'eau ou de vin fort trempé, &  
„ ne prendre qu'un exercice fort modéré. En Hyver  
„ au contraire, la nourriture doit être solide, se-  
„ che, succulente; il y faut plus de sel & d'épices:  
„ la chair rotie & le pain plus cuit sont préféra-  
„ bles, il faut boire moins, mais d'un vin pur, &  
„ prendre plus d'exercice. Enfin au Printems &  
„ en Automne, la diète & l'exercice doivent être  
„ tempérés de manière qu'ils tiennent le milieu en-  
„ tre ce qu'exigent le froid de l'Hyver & la cha-  
„ leur de l'Eté, proportionnellement à ce qu'on ap-  
„ proche le plus de l'un ou de l'autre ”.



Aux directions des grands hommes qu'on vient d'entendre, qu'il me soit permis d'ajouter ici l'indication d'une méthode également simple & aisée, pour prévenir bien des maladies quand on s'en voit menacé. Elle a été souvent employée sous mes yeux avec le plus heureux succès ; la voici. Dès que vous vous trouvez incommodé, mettez vous au lit & demeurez y un, deux, ou même trois jours, jusqu'à ce que délivré des maux dont vous vous plaigniez, vous le foyez par cela même de vos craintes. Pendant tout ce tems là ne mangez que de la panade ou des gruaux plus ou moins épais selon vos besoins & ne buvez que de l'eau, ou du petit lait fait avec du vin blanc, ou du negus (c). C'est à peu près ce que conseilloit Celse l'un de nos plus habiles maitres. Je transcris ses paroles au bas de la page (d).

Peut-être quelques personnes se moqueront elles d'une recette si simple, mais elles n'ont qu'à en faire

(c) Le negus est une boisson faite d'eau chaude & de vin blanc de Portugal, avec un peu de sucre & de citron.

(d) Igitur si quid ex his (notis futuræ adversæ valetudinis) incidit, omnium optima sunt quies & abstinentia: si quid bibendum, aqua; idque interdum uno die fieri satis est: interdum, si terrentia manent, biduo: proximeque abstinentiam sumendus cibus exiguus, bibenda aqua, postero die etiam vinum, deinde alternis diebus, modo aqua, modo vinum, donec omnis causa metus finiat. Per hæc enim sæpe instans gravis morbus discutitur. -- Neque dubium est, quin vix quisquam, qui non dissimulavit, sed per hac morbo maturè occurrit, agrotet. Lib. 3. cap. 2.



faire l'essai, le cas existant, & on ose les assurer qu'elles en éprouveront l'efficace bien au de là de ce qu'elles pensent. Je connois une Dame de condition que la situation de ses affaires obligeoit à une prudente œconomie, & qui par une sage sobriété a sù conserver jusqu'à un âge fort avancé, & sa santé & ses sens en très bon état, uniquement au moyen du régime dont je parle. A l'aide de cette diète, elle s'est entièrement passée de médecins pendant plusieurs années. J'avoüe que ce n'est pas un plat fort ragoutant que des gruaux, surtout pour des gens accoutumés à faire bonne chere, mais à qui en est la faute? Il y eut, dit Plutarque, dans la vie de Lycurgue, un Roi du Pont qui ayant entendu beaucoup vanter le *brouët noir* qu'on mangeoit à Lacedemone, fit acheter exprès un cuisinier de cette ville pour lui en préparer: mais il n'en eut pas plutôt goûté, que le trouvant fort mauvais il se mit en colère, & dit au cuisinier que c'étoit une drogue detestable. *Seigneur*, lui répondit modestement cet homme, *ce qu'il y a de meilleur manque à ce brouët, c'est qu'avant que de le manger il faut se baigner dans l'Eurotas (e).*

(e) L'Eurotas étoit une riviere qui couloit tout près de Lacédémone. Plutarque veut dire qu'il falloit être Lacédémonien, & frugal comme on l'étoit dans cette ville, pour aimer le brouët noir dont on s'y régaloit.





## C H A P I T R E VII.

*De la longévité ou longue vie. Des indications qui l'annoncent & des moyens qui la procurent. De la transfusion du sang d'un animal dans un autre, méthode presque aussitôt tombée qu'imaginée. Conclusion.*

J'EN ai fait plus haut la remarque, quand le frottement continuel des solides & des fluides dans le corps humain s'exécute avec violence, il n'en peut résulter qu'un funeste effet, l'accélération de la mort & le raccourcissement de la vie. Au contraire si ce frottement s'opère avec douceur, toute la machine doit s'en ressentir avantageusement, ses ressorts se conserver plus long tems, & la mort arriver avec plus de lenteur.

De là il est aisé de voir qu'une longue vie peut être l'ouvrage de la Nature, ou celui de l'Art; mais surtout des secours de l'art prêtés aux forces de la Nature par une heureuse association.

Il est des signes naturels auxquels on peut probablement juger qu'un homme est fait pour vivre longtems. Je mets au rang des principaux les cinq que voici. 1°. D'être né, du moins d'un côté, dans une famille où l'on vit longtems. 2°. D'être par

com-



complexion tranquille, content, & de bonne humeur. 3°. D'avoir le corps bien proportionné & ses parties dans une juste symmétrie, le tronc bien nourri, les membres avec leurs jointures bien formés, la tête & le col plutôt trop gros que trop petits à proportion de la taille. 4°. D'avoir les vaisseaux d'une consistance solide & ferme, les fibres pas trop grosses, les veines larges & élevées, quelque chose de creux dans le son de la voix, la peau ni trop douce ni trop blanche. 5°. De dormir profondement & longtems.

Pour aider la Nature à procurer à l'homme de longs jours, tout ce que l'Art peut, il l'emprunte d'un air sain (*a*), d'une eau pure (*b*) d'une diète  
sim-

(*a*) *Brasilizæ salubritatis fama non paucos olim senes, aliosque minus prosperâ utentes valetudine, ex Hispania, & indiis, aliisque disitis locis, excivit ad aërem & aquas has cælo datas, tanquam ad duo validissima præsidia vitæ & valetudinis. Perquam maturè enim pubescunt incolæ. Senescunt tarde, idque sine canitie aut calvitio. Quo fit, quod longè ultra centesimum ætatis annum, viridi senectâ, non Americani tantum, sed & ipsi Europæi fruuntur, totumque adeo territorium *Macrobium* dici mereatur. Guil. Pisonis hist. nat. & medic. Brasilizæ continentis.*

(*b*) *Audior in Ægypti locis homines vivere longiorem vitam quam alibi, (dicit Melchior Guilandinus) quando ipsorum permulti annos plus centam vivunt: communis fere omnibus iis habitatoribus vita annorum nonaginta solet esse. -- Aquæ Nili fluminis clarescens, dulces, tenuissimæ, splendidissimæ acque levissimæ existunt, ita ut celerrimè corporis viscera perment. Audior etenim (quod olim, cum Cayri moram facerem, etiam observavi) in singulis fere corporibus ab ipsis epotis aquis statim vel copiosas urinas, vel sudores, vel per alvum dejectiones observari, atque in hypochondriis nullam fluctuationem ab ipsis ostendi: lo-*  
quor-



simple & frugale, d'une sage attention à tenir les passions & les inclinations en ordre, en un mot du choix éclairé & prudent de tous les moyens qui peuvent concourir à prolonger la vie, & de l'observation de toutes les règles que nous avons prescrites pour conserver & affermir la santé.

Cependant on a vu quelques uns de nos modernes s'imaginer que l'art pourroit aller encore au delà pour prolonger la vie humaine. On les a vû hazarder une méthode également hardie & nouvelle, methode que les anciens n'avoient pas eu la pénétration de découvrir, ou le courage de pratiquer, mais que je ne veux pourtant pas entièrement passer sous silence. Le fameux chancelier Bacon qui étoit supérieur aux règles ordinaires & qui avoit des vues si grandes & si sublimes, conseilloit à tout le monde „ de changer tous les deux ans toute la masse de leurs humeurs & de s'en débarrasser en jeunant, & en se soumettant à une diète austere, afin de suer leur sang & de renouveler leurs années”. Boerhaave, qui, semblable à  
l'in-

quor de iis quæ Cayri habentur & potantur, quando Alexandriae aquæ constant substantiâ crassiori, quæ pessimæ existunt, tardissimeque viscera permeant. Confirmo tuam sententiam (respondet Alpinus) atque me in omnibus corporibus observasse, citissime illas aquas Cayri clarescitas, vel per alvum, vel per per urinam, vel sudorem exiisse. Prosper Alpinus de medic. Ægypt. Lib. I. cap. II. & 12.



l'industrielle abeille sçut tirer le miel de toute les fleurs, ne s'est pas éloigné de l'idée de Bacon. En l'adoptant il la rectifiée (c), selon lui „ une grande abstinence, un régime de la dernière exactitude, des desséchans & des amaigrissans, dont on feroit usage de loin à loin, mais très rarement, contribueroient admirablement à prolonger la vie”. Il s'explique dans la suite avec encore plus de clarté. „ Un changement, dit-il, presque total des humeurs par des résolvens, & après cela leur secretion opérée par des préparations ordinaires de mercure, ou par des décoctions d'attenuans, de défficatifs, & de surodifiques, disposent souvent le corps très bien à se débarrasser de ses vieilles humeurs & à remplir ses vaisseaux des fucs d'une nouvelle matiere vitale; c'est de la sorte que l'art ménagé avec intelligence peut effectivement acheminer à une prolongation de vie”.

Mais j'avoüe que je n'oserois me hasarder à dire jusqu'où cette méthode de rajeunir peut-être employée avec sureté par les vieillards. Le succès en dépend en grande partie, soit de la constitution actuelle de leur corps & de la bonté du tissu de leurs organes, soit de leur assiduité constante à employer

(c) Instit. Med. num. 1059--1062.



ployer régulièrement les moyens indiqués, soit de l'habileté & de la dextérité du médecin qui les conduiroit dans cette cure. Le projet en est généreux & quoique jusqu'ici l'événement ne l'ait pas justifié, il décèle une pénétration peu commune, une noble hardiesse, un courage infiniment honorable à ceux qui le conçurent pour le plus grand bien du genre humain. Mais avec tout cela, l'art de prolonger la vie d'une manière sûre & facile par d'autres moyens que ceux qu'indiquent les règles générales que nous avons données, cet art nous paroît encore à naître. Peut-être la découverte en est elle réservée à une génération qui en fera plus digne.

Il y a environ cent ans (*d*) que le désir de changer & de rétablir efficacement des constitutions mauvaises & dérangées, & par conséquent de reculer les bornes de la vie humaine, suggéra un nouvel essai plus singulier encore & plus hardi que la méthode dont nous venons de parler. Ce fut de faire passer dans un corps cacochyme le sang d'un animal jeune & sain.

Ce qui donna lieu à cette pensée, ce fut la découverte que le Dr. Christophle Wren savant Professeur

(*d*) Voyez les Transact. Philosoph. de la Société Royale de Londres.



fesseur d'Astronomie dans le collège de Saville à Oxford fit en 1658, & qu'il proposa cette même année à l'illustre Robert Boyle, je veux parler de l'art d'injecter des liqueurs dans les veines d'un animal vivant.

En 1666 le Dr. Richard Lower poussa cet Essai, & déposa à la même source immortelle de savoir & d'amour pour la vérité, des expériences qu'il venoit de faire avec succès sur la *Transfusion* du sang d'un animal vivant dans le corps d'un autre.

Diverses personnes curieuses continuerent à Londres ces essais, particulièrement le Dr. Edmund King qui perfectionna la Méthode de Lower en la simplifiant & en la rendant plus aisée. La société Royale exhorta tous ceux qui pouvoient ces expériences, de les varier le plus qu'il seroit possible, en faisant passer tantôt le sang d'un jeune animal dans un vieux & celui d'un vieux dans un jeune, tantôt d'un animal sain dans un malade & d'un malade dans un sain, tantôt d'un animal timide dans un féroce & d'un féroce dans un timide. On se prêta à ses vues. Les expériences se multiplièrent sur des agneaux, sur des brébis, sur des veaux, sur des chiens, sur des chevaux &c. & l'on vit les effets les plus surprenans de cette Transfusion.

De la Grande-Bretagne la nouvelle méthode passa en France & en Italie. Des animaux cassés,  
dé-



décrépits, sourds, recouvrèrent, ceux-ci l'ouïe, ceux-la l'agilité de leurs membres, par la Transfusion du sang d'animaux plus jeunes & plus robustes dans leurs veines. Il se fit des cures étonnantes. Enfin Jean Denis Docteur en Médecine à Paris, assisté d'un Chirurgien nommé Emeretz, essaya dans cette capitale l'opération sur un homme, & Jean Guillaume Riva (e) aussi Chirurgien de reputation tenta la même chose à Rome.

Après quelques autres expériences, Denis publia une relation de la cure d'un jeune homme, qui, attaqué d'une léthargie extraordinaire à la suite d'une fièvre pour laquelle on l'avoit saigné jusqu'à vingt fois, en avoit été guéri par la Transfusion du sang artériel d'un agneau dans ses veines. Il y joignit l'histoire de la guérison d'un phrénétique de 34 ans par la Transfusion du sang artériel d'un veau, qu'il avoit fait couler dans ses veines en présence de diverses personnes respectables ou par leur qualité ou par leur savoir.

En Angleterre la chose avoit réussi comme en France. Les Drs. King & Lower avoient fait passer du sang d'un jeune mouton dans les veines d'un nommé Arthur Coga le 23<sup>e</sup> Novembre 1667, en pré-

(e) Vid. Merklin de Ortu & occasu transfus. sang. Edit. Norinberg. 1679.



présence d'une brillante compagnie qui s'étoit assemblée pour cela à l'hotel d'Arundel ; & Coga lui même avoit publié une relation des heureux effets dont cette Transfusion avoit été accompagnée en lui ; mais malheureusement celles que l'on tenta en France & en Italie eurent de facheuses suites. A Paris la Transfusion fut fatale au Baron Bond fils du premier ministre d'état en Suède, sur qui l'on eut l'imprudence de l'essayer, quoi que les médecins l'eussent abandonné & que déjà la gangrène eut attaqué ses intestins. A Rome de même, employée sur une personne qui étoit aux abois entre les bras d'une consommation achevée, elle l'emporta (*f*). Et comme la nouvelle méthode alors encore dans son enfance, ne se trouvoit pas appuyée sur un assez grand nombre d'expérience favorables, ces deux accidens suffirent pour la décrir sans retour. Le Roi de France la défendit, & le Pape en fit autant.

Ainsi tomba une pratique qui auroit mérité d'être mieux suivie. Tentée en Angleterre avec beaucoup de sagesse, mais hazardée ailleurs avec un peu d'imprudence, si les premiers essais que l'on en fit sur quelques personnes avoient été entrepris avec plus de choix & conduits avec plus de discernement, on en auroit peut-être recueilli dans la

suite

(*f*) Merklan. *ibid.*



suite les effets les plus admirables & les plus avantageux.

Quoiqu'il en soit, je ne ferai pas difficulté de le dire, je doute que quelques efforts que l'on fasse pour reculer au delà d'environ 80 ans les bornes de la vie humaine, on y ait beaucoup de succès. Qu'on s'y prenne comme l'on voudra; qu'on tente, selon les idées de nôtre fameux Lord Vêrulam & du grand Boerhaave, de dissoudre toutes les humeurs qui ont vieilli dans le corps & de les en expulser, pour y substituer de nouveaux fucs qui y foyent comme le principe d'une vie nouvelle, ou bien qu'avec toute la prudence & toute la d'exterité imaginable, on fasse par Transfusion passer de jeune sang dans de vieilles veines, jamais, à mon avis, on ne parviendra à rendre des forces & de la vigueur aux humains, en prolongeant leurs années au delà des bornes que le Psalmiste à marquées, encore moins réussira t'on à les rajeunir. J'accorderai si l'on veut, que ces méthodes portées à leur perfection & rendues aussi universelles que faciles; franchiroient bien les vieillards d'une partie des lancements & des maux qui assiègent la décrépitude. Pourquoi non, (g) puisqu'on voit encore tous les  
jours

(g) Mr. l'Eveque de Bergen atteste dans son histoire Naturelle de Norwège, sur le témoignage de gens dignes de toute créance, qu'en 1733 on vit danser en présence du Roi de Dannemarç



jours des gens d'une constitution & d'une vigueur extraordinaire passer les cent ans, au moyen de quelques attentions & de quelques ménagemens des plus simples? Mais à mon avis on ne peut rien se promettre avec quelque certitude au-delà.

Contentons nous donc des secours & des aides qu'il nous est facile de nous procurer pour conserver nos jours, & apprenons surtout à en faire un usage convenable. Tâchons par une conduite vertueuse, & en observant les règles dont une longue expérience a justifié la sagesse, de conserver à notre corps sa santé, & à notre ame sa tranquillité, afin que, si nous ne sommes pas les ennemis de nous mêmes, nous atteignons les bornes que la bonne providence paroît avoir marquées à chacun de nous dans la diversité de nos constitutions. Alors arrivés à la fin de nôtre carrière, nous verrons sans peine se baïsser pour un peu de tems, le voile qui dérobera à nos regards les personnes qui nous sont chères. Alors nous entrerons sans surprise & avec joie dans cet heureux état qui nous avoit été originellement destiné, & où nous n'aurons plus, ni à craindre les approches de la vieillesse, ni à souffrir les atteintes d'aucune infirmité.

Christian VI. quatre couples de personnes mariées, dont les années réunies passoient huit siècles; aucun des mariés, dit l'excellent & docte prélat, n'avoit moins de cent ans. Part. II. chap. 9. Sect. 8.

F I N.



*Santy 40*

UNIVERSIDAD DE CADIZ





