

*Bibliothèque numérique*

medic@

**Cezan, Louis-Alexandre. Étrennes de santé, ou l'art de se la conserver par les préceptes qui donnent la vie plus longue...**

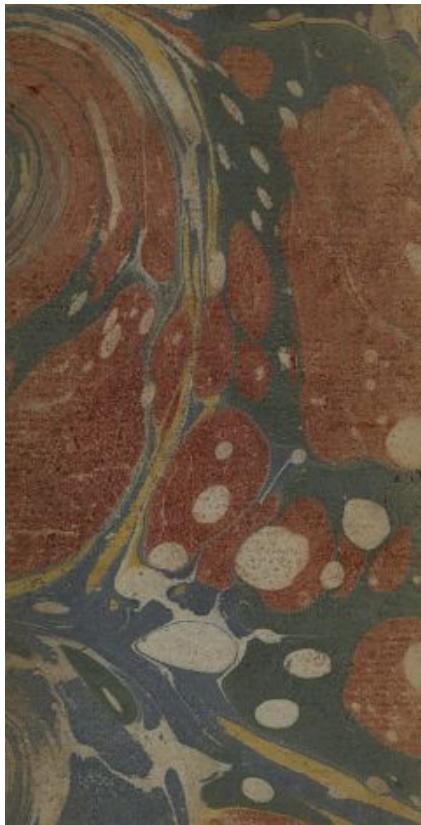
*Paris : Cailleau, 1753-1798.*

*Cote : 71553*

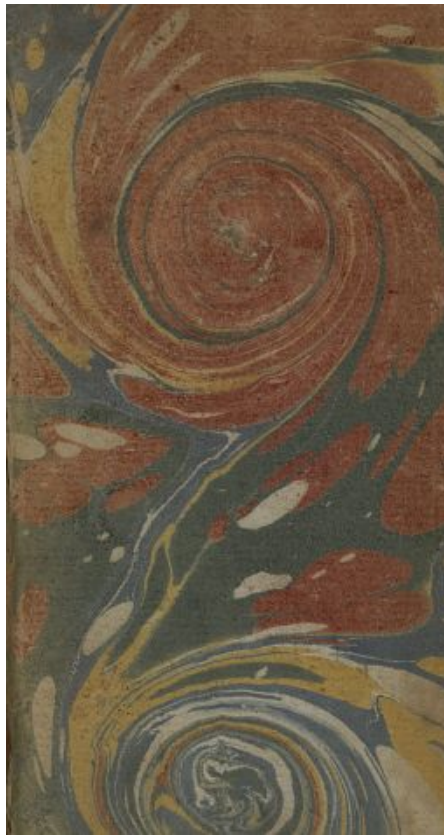


















71553







ÉTRENNES  
DE SANTÉ,  
OU  
L'ART  
DE SE LA CONSERVER

*PAR les préceptes qui donnent la vie  
la plus longue & exempte de ma-  
ladies, avec différens préservatifs.*

PRÉCÉDÉES

DE moyens sûrs pour remédier promptement aux différens accidens qui menacent la vie, & à une foule d'incommodités dont on est journellement attaqué.



1553

A PARIS,

Chez CAILLEAU, Imprimeur.  
Libraire, rue Saint-Severin.

*Pour la présente Année.*

71553



*Si tibi deficiant Medici, medici tibi flant,  
Hæc tria: mens hilaris, requies moderata, diæta.  
S'il n'est nul Médecin près de votre personne,  
Qui dans l'occasion puisse être consulté,  
En voici trois que l'on vous donne:  
Un fonds de belle humeur, un repos limité,  
Et sur-tout la sobriété.*

*L'École DE SALERNE.*

*O bienfaisante Hygie! O santé désirable,  
Aux richesses des Grands mille fois pré-  
férable,  
Trop heureux le mortel qui goûte tes  
douceurs:*

*Ce sont des Dieux les plus grandes faveurs.  
Épître à MONTVILLE.*

---

*Le prix de ce Livre est de 12 sols broché  
Et de 20 sols relié.*

---

*S. D.*



# AVERTISSEMENT.

LA Médecine n'est pas seulement l'Art de guérir les Maladies; elle est aussi l'Art de conserver la santé, de retarder les infirmités de la vieillesse, de prolonger la vie, enfin de garantir & prévenir les maux.

La santé est de tous les biens le plus précieux, c'est le plus riche trésor que l'homme reçoit de la Nature, puisqu'il est vrai de dire que sans ce bien tous les autres ne font rien.

Il a été un tems où les hommes plus entendus dans leurs intérêts, voulant jouir des avantages qui résultent de la connoissance du tempérament, du régime qui convient à chacun, & des moyens que l'on a pour prévenir les maladies ou les arrêter dans leur commencement sans prendre eux-mêmes ce soin, se faisoient visiter en santé par des Médecins qui portoient le nom d'*Hygiénistes*, c'est-à-dire, conser-

A ij



vareurs de la santé, parce qu'ils s'appliquoient particulièrement à cette partie de la Médecine appelée *Hygiène*, dont l'objet est l'usage modéré des six choses non naturelles, comme l'air, l'eau, le sommeil, la veille, le mouvement & le repos, les excrétiions & lécérations, enfin les passions ou affections de l'ame, &c. Mais ce n'est plus qu'auprès des Rois que les Médecins exercent cette partie de leur Art, & pour leurs amis ou pour eux-mêmes; cependant pour peu qu'on réfléchisse, ne doit-on pas sentir qu'il est beaucoup plus aisé de remédier à des maladies qui commencent, & des incommodités légères, qu'à des maux invétérés, & à des maladies graves? C'est ce qu'on a eu en vue dans ces *Étrennes*.





v

*Moyens sûrs de remédier promptement aux  
différens accidens qui menacent la vie, & à  
une foule d'incommodités dont on est jour-  
nellement attaqué.*

A.

**A**BELLES. Lorsqu'on se sent avoir été piqué d'une abeille, il faut commencer par retirer l'aiguillon de l'insecte, baigner la plaie avec de l'eau simple, tremper un linge dans une décoction tiède de fleurs de sureau, dans laquelle on aura délayé un peu de thériaque, ou, aussi-tôt après avoir retiré l'aiguillon, on prévient la douleur & l'enflure, en se frottant avec de l'huile.

*Aigreurs d'estomach.* Il faut avaler le matin & le soir pendant plusieurs jours un bol fait avec un demi gros de la poudre d'écrevisse, composée d'un scrupule de corail rouge préparé, & une suffisante quantité de sirop de corail. Rien n'est meilleur encore que la magnésie blanche, ou la poudre de Santinelli, à la dose d'une demi-once, dans un verre d'une légère infusion de mélisse.

*Alimens tombés dans la trachée-artère.* S'il est tombé dans ce canal quelque aliment, il survient dans le moment une toux violente, accompagnée d'une douleur aiguë; & l'on peut périr dans cet état si l'on n'est promptement secouru. Les secours dans ce cas consistent à frapper fréquemment sur l'épine du dos, & à promener la barbe d'une plume dans

A ii



la gorge, pour provoquer le vomissement, & à faire éternuer, en soufflant fortement dans les narines du tabac ou du poivre blanc.

*Aphtes*, ou *petits ulcères* qui viennent à la bouche. Lorsqu'ils excitent de la douleur, il faut les baigner souvent avec le lait dans lequel on aura fait bouillir des figues grasses, ou avec une décoction d'herbes émollientes, comme la mauve & la guimauve. Quand la douleur sera diminuée, on les baignera avec une décoction d'aigremoine, mêlée d'un peu de miel rosat.

*Araignées*. Quand on en a été mordu, il faut laver la partie avec l'alkali volatil de corne de cerf, ou avec de l'eau de luce, & avaler le soir un demi gros de thériaque. Si l'on a avalé une araignée, ou si l'on a bu quelque liqueur dans laquelle cet insecte est tombé, il faut prendre deux grains d'émétique dans un verre d'eau tiède, & après l'effet de l'émétique, on avalera huit gouttes d'eau de luce dans un septier d'eau tiède.

*Ardeurs d'urine*. Il faut éviter les alimens liquides & solides, qui sont âcres & échauffans, & faire usage d'une boisson rafraichissante dans laquelle on aura fait bouillir de la graine de lin.

*Arsenic*. Pour arrêter l'action d'un poison aussi terrible, faites prendre promptement & en très-grande quantité, à celui qui est empoisonné, des torrens d'eau tiède ou du lait, ensuite de l'huile d'amande douce par très-grandes cuillerées, & souvent répétées; donnez plusieurs lavemens à l'eau de graine



à divers accidens de la vie. vij  
de lin; tâchez d'exciter le vomissement du  
malade en lui mettant les doigts dans la  
bouche; ensuite il sera nécessaire que le ma-  
lade ne prenne que du lait pour toute nour-  
riture pendant six semaines. Si la gorge & la  
bouche restent enflammées, on fera un gar-  
garisme de miel rosat & de sirop de limon.  
Il faudra néanmoins consulter quelques per-  
sonnes de l'Art, pour parvenir aux moyens  
que certaines circonstances exigeront, tels  
que la saignée, si le pouls est fort, &c.

**BLESSURES.** Voyez les articles, Brû-  
lures, Coupures, Ecorchures, Mortures,  
Piquûres, Playes, & la page 24.

*Bourdonnement des oreilles.* Pour faire ces-  
ser ce bourdonnement, introduisez dans  
l'oreille un coton imbibé d'huile d'amandes  
ameres, ou d'huile de lys; ou d'eau-de-vie  
coupée avec de l'eau commune; il suffit  
quelquefois d'exposer l'oreille à la vapeur  
de l'eau un peu chaude.

*Boutons.* Quand les femmes ont un bouton  
au visage, elles appliquent dessus une mouche,  
ce que l'on ne peut appercevoir. Pour le  
faire disparaître plutôt, il suffit de le fro-  
ter le matin avec de la salive, avant d'avoir  
pris aucun aliment; cependant, lorsqu'il est  
mûr, on peut couper le sommet avec des  
ciseaux, afin de procurer l'issue de la matière  
purulente, & hâter le dessèchement. Pour  
arrêter le bouton dans sa naissance, il suffit  
d'appliquer dessus une croûte de pain grillée,  
& la plus chaude possible. Mais si les bou-

A iv



vij *Moyens sûrs de remédier*  
rons sont multipliés, ils ne sont dûs alors  
qu'au défaut de la lymphe, & il faut avoir  
recours aux procédés de lait.

*Brûlure.* Lorsqu'elle est considérable, on  
battra un blanc d'œuf, avec deux cuillerées  
d'huile; on appliquera ce mélange sur la  
brûlure. Nous n'indiquons que ce remède,  
ayant l'avantage de pouvoir être préparé  
par-tout. Ses succès multipliés ôtent tout  
doute sur sa bonté.

**C H A M P I G N O N S.** Il est très-impor-  
tant de sçavoir distinguer les bons cham-  
pignons des mauvais; les premiers sont  
d'une moyenne grosseur, à peu-près comme  
celle d'une noix; ils sont charnus, pesants,  
blancs en dessus, rougeâtres en dessous; ils  
ont une consistance ferme, cassante, molle-  
use en dedans: mais ceux qui ont les qua-  
rités contraires, ont l'odeur désagréable,  
leur pulpe intérieure devient livide, lors-  
qu'elle est frappée par l'air. Ceux qui ont  
mangé des champignons veneneux ressen-  
tent des douleurs vives d'estomach, ils ont  
un vomissement difficile & douloureux,  
avec une soif inextinguible; des douleurs  
d'entrailles, des tranchées cruelles, un grand  
mal de tête, le visage allumé, le ventre  
enflé, les déjections abondantes, le pouls  
gros & plein, ensuite serré, suivi de sueurs  
froides; des foiblesses, des convulsions sont  
ordinairement les symptômes précurseurs  
de la mort: il n'y a pas de tems à perdre,  
il faut faire vomir abondamment avec une



chopine d'eau tiède, dans laquelle on aura jetté six grains d'émétique. On donnera ensuite plusieurs lavemens à l'eau simple; on fera boire largement de l'eau tiède dans laquelle on aura délayé du sirop de limon, ou même mieux, du sirop de vinaigre jusqu'à agréable acidité. Si les symptômes sont menaçans, on fera prendre l'esprit de sel marin, à la dose de huit à dix gouttes dans un verre d'eau tiède, & l'on retirera cette dose plusieurs fois: on frottera ensuite le ventre, avec l'huile d'amandes douces; on appliquera dessus des cataplasmes émolliens, faits avec de la mie de pain & du lait: c'est une méthode très-louable, avant d'employer les champignons, de les faire bouillir dans une première eau avec une certaine quantité de vinaigre.

*Chenille.* Cet insecte cause une petite éruption à la peau, sur laquelle il a rampé; il suffit de la baigner avec une décoction de fleurs de sureau.

*Chien enragé.* Le chien menacé de la rage est abattu; il ne mange point, il ne boit point; il est comme avugle, & va se heurter contre la muraille; il a la queue entre les pattes, & ne reconnoît point son maître; il n'aboie plus, & court après les autres animaux, mais sans les mordre, & une humeur jaunâtre sort de sa gueule en petite quantité; & enfin il entre en furie par la présence de quelques liquides. Lorsqu'on est mordu par quelqu'animal que l'on soupçonne être enragé, le symptôme le plus sûr est l'hydro-

A v



phobie, ou l'horreur de l'eau. Les précautions consistent à scarifier la partie mordue, à se faire saigner du bras, à prendre des bains pendant plusieurs jours, à se faire des frictions avec le mercure sur les extrémités inférieures jusqu'à exciter la salivation, à boire quelques liqueurs aigrelettes, & à observer un régime humectant & relâchant. Quoiqu'on tienne la conduite que nous prescrivons, on ne doit pas négliger d'appeler promptement quelques personnes de l'Art pour diriger l'administration des premiers remèdes.

*Chûte.* Lorsqu'on a fait une chute considérable, suivi d'engourdissement ou de perte de connoissance, ou d'hémorrhagie, il faut commencer par saigner, & éviter d'agiter & de secouer le malade; ensuite on fera des fomentations sur la partie affligée, avec des linges ou flanelle trempés dans de l'eau & du vin chaud. Quand les grands accidens auront cessés, on prendra pour boisson une légère infusion de vulnéraire Suisse.

*Chûte de la luette.* Lorsque la luette est tombée, on la fait remonter en la touchant avec du poivre qu'on porte jusqu'à elle sur le manche d'une cuiller à bouche; ou en soufflant dessus, avec un chalumeau, de la graine d'aneth pulvérisée. Si ces remèdes étoient insuffisants, prenez un scrupule de noix de galle, autant d'alun, autant de poivre, pulvérisés & mêlés avec un blanc d'œuf; ensuite, trois ou quatre fois par jour, vous tremperrez dans ce mélange le



à divers accidens de la vie. xi  
bout d'un petit bâton garni de linge, & vous  
en toucherez la luette, elle ne tardera pas à  
reprendre sa situation naturelle.

*Clou.* Lorsque les douleurs sont vives, il  
est nécessaire de faire une saignée; sinon, on  
se contentera d'observer un certain régime,  
de n'user d'aucune nourriture liquide ou so-  
lide, qui soit capable d'échauffer. On ap-  
pliquera sur le mal un cataplasme de lait,  
de mie de pain & de jaune d'œuf; ensuite,  
pour amener à suppuration, on appliquera  
un onguent fait avec l'oseille cuite dans du  
sain-doux; la suppuration établie, on ou-  
vrira la tumeur pour en faire sortir le bour-  
billon; on pansera l'ulcère avec le baume  
d'arcéus, auquel on mêlera l'huile de mil-  
lepertuis.

*Colique.* Lorsqu'on est attaqué d'une co-  
lique, quelle qu'en soit la cause, pour ar-  
rêter les progrès du mal, on fera boire une  
grande quantité d'eau tiède; on adminis-  
trera des lavemens avec une forte décoction  
de graine de lin, on mettra des serviettes  
chaudes sur le ventre, & on appliquera des  
cataplasmes émolliens. Nous donnons  
comme remède certain & éprouvé cette  
recette. Prenez deux cuillerées de bonne  
huile, autant d'eau-de-vie, un cañon de  
sucre; faites fondre & délayer le tout que  
vous avalerez. La douleur cesse quelques  
instans après.

*Contusion.* Lorsqu'elle est considérable,  
enveloppez la partie meurtrie avec un linge  
trempé dans du vinaigre & de l'eau tiède;

A vj



changer ce linge toutes les trois heures le premier jour; prenez pour portion une infusion faite avec des vulnéraires; ajoutez une once de sirop de grande consoude.

*Corps arrêtés entre la bouche & l'estomac.*

Quand un corps étranger est un peu avancé dans la bouche, on peut le retirer avec les doigts. Pour opérer facilement, on place le malade sur un fauteuil, la tête penchée; on lui met entre les dents molaires un morceau de liège pour tenir la bouche ouverte, & avec la main gauche, on appuie sur la langue le manche d'une cuiller, tandis qu'on introduit la droite au fond du gosier. Si le corps est trop avancé, il est salutaire d'exciter le vomissement par quatre grains d'émétique dans un verre d'eau tiède; les efforts que le malade fera en vomissant, suffiront pour le chasser. Si le corps engagé dans l'œsophage, est de nature à pouvoir tomber dans l'estomac sans risque, comme les aliments, après avoir placé le malade comme nous avons dit, avec un poireau ou une bougie huilée & un peu échauffée, on le poussera pour le faire tomber.

*Cors aux pieds.* Le moyen le plus sûr est de les tremper souvent dans l'eau tiède, de les amollir & en couper la superficie avec un canif, & éviter sur-tout de les faire saigner. On appliquera après cette opération une feuille de pourpier, de lierre, ou de joubarbe trempée dans du vinaigre (cette dernière est préférable); il faut outre cela frotter le cor chaque matin avec l'une de



à divers accidens de la vie. xiiij  
ces feuilles écrasées. On ne peut trop re-  
commander de ne jamais faire usage de ces  
remèdes qui se vendent dans les rues.

*Coup. Voyez le mot Chûte.*

*Coup de sang.* Le coup de sang est cette  
apoplexie foudroyante, qui tue dans la mi-  
nute; cependant le mal peut être moins  
violent, & il faut essayer de conserver la  
vie au malade avec la plus grande célérité.

On lui découvrira la tête, on desserrera le  
col & les vêtemens; on lui tiendra fortement  
les cuisses sous le jarret; on le placera au  
milieu d'un air frais, de façon qu'il ait les  
pieds pendans; on lui soufflera dans les na-  
rines du tabac, ou on lui fera respirer des  
liqueurs les plus spiritueuses; on s'efforcera  
de ranimer la nature en lui faisant éprouver  
quelques douleurs. On lui donnera un la-  
vement avec quatre onces de vin émétique  
trouble; il sera bon de tirer quelques gouttes  
de sang, en lui faisant une légère incision;  
en usant de précaution.

*Coup de Soleil.* Les signes qui le caracté-  
risent, sont un violent mal de tête, les  
yeux rouges & secs; la peau chaude & aride,  
une grosse fièvre, des étourdissemens & un  
assoupissement. Il faut faire une saignée au  
pied, mettre les jambes dans l'eau tiède,  
prendre plusieurs lavemens émolliens, beau-  
coup se rafraîchir, & mettre sur la tête des  
serviettes trempées dans l'eau froide. Une  
feuille de papier sur le chapeau brise avan-  
tageusement les rayons du Soleil.

*Coupure.* Il faut la laisser saigner quelques



xiv      *Moyens sûrs de remédier*  
instans; ne jamais mettre dessus de tabac ou  
autre corps acre; il suffit, pour opérer la  
guérison, de mettre dessus un morceau de  
toile cirée, qu'il sera facile de faire en plon-  
geant un morceau de linge dans un mélange  
de cire blanche fondue avec un peu d'huile  
qu'on laisse un peu sécher.

*Coufins. Piqûres de coufins. Voy. le mot*  
*Abeille.*

**D**ARTRES *farineuses*. Pour vous gué-  
rir, observez un régime rafraichissant pen-  
dant huit jours, & prenez la tisane suivante;  
faites bouillir une once & demie de racine de  
patience sauvage, mondée & coupée par mor-  
ceaux, dans trois chopines d'eau, que vous  
réduirez à une pinte: faites infuser deux  
gros de réglisse esfilée, passez, & ajoutez  
deux gros de sel de glauber, buvez-en qua-  
tre vers tièdes par jour; après le tems indiqué,  
il faudra se purger dès le commencement, &  
frotter la dartre avec une décoction de fleurs  
de guimauve. Il faut observer de rien appli-  
quer qui soit adstringent, & se méfier de tous  
gens à secret, qui promettent prompte  
guérison.

**E**CHARDES. Il faut les retirer sur le  
champ, tenir la partie dans un bain d'eau  
tiède, & appliquer dessus un morceau de  
raffetas d'Angleterre. Si le corps est trop en-  
foncé, il faut faire une légère incision,  
afin de donner issue; & pour éviter l'in-  
flammation, il est nécessaire d'exposer l'ob-



jet malade à la vapeur de l'eau chaude & d'appliquer dessus un cataplasme émollient; pour hâter la suppuration, on applique l'onguent de la Mere; l'abcès formé, on l'ouvre avec un bistoury, le corps étranger sort, & on panse la plaie, avec la charpie chargée de baume d'arcéus, & d'un peu d'huile de mille-pertuis.

*Echauboultures.* Il faut faire usage de bouillons rafraichissans, &c. se purger ensuite avec deux onces de manne, une once d'electuaire lenitif, deux gros de sel d'epsom dans un verre de décoction de chicorée sauvage. On lavera les pustules avec de l'eau de sureau; mais si elles étoient considérables, il est bon d'avoir recours à la saignée avant de commencer.

*Ecorchure.* On se guérira facilement en appliquant sur l'endroit un linge couvert d'huile, ou d'un peu d'onguent *populeum*.

*Engelures.* Les moyens les plus efficaces pour les détruire, sont de se laver les pieds & les mains dans de l'eau très-froide ou prête à se glacer; mais si ce moyen étoit trop actif, on les trempera dans une décoction résolutive tiède, fait avec de la pelure de raves, à laquelle on ajoutera un seizieme de vinaigre; si les engelures sont ouvertes, on appliquera un quart d'huile de rose, mêlé avec du blanc-rassis.

*Enrouement.* Pour le faire cesser, il ne faut que respirer par la bouche la vapeur de l'eau tiède ou du lait chaud, & se gargariser.



*Envies.* Il faut avoir soin de les couper avec des ciseaux, & de ne jamais les arracher, il pourroit en résulter un panaris. Si une envie arrachée donnoit lieu à une légère inflammation, on la fera cesser, en exposant le doigt à la vapeur de l'eau bouillante.

*Evanouissement.* Lorsqu'une personne s'évanouit, il faut relâcher les vêtements, & lui jeter des gouttes d'eau froide sur le visage; on lui soufflera dans les narines de la fumée de tabac. Si ces moyens étoient inutiles, on secoueroit le malade, & on l'irriterait par des impressions douloureuses.

**F**OULURES & ENTORSES. Dans le moment de l'accident, plongez la partie dans l'eau froide, & laissez-l'y quelques instans; ce remède est inutile quand il n'est pas fait sur le champ. Appliquez sur la partie une compresse trempée dans de l'eau & du vinaigre. Il ne faudra faire aucun mouvement avec la partie foulée, qu'on aura soin de tenir enveloppée.

**G**ERURES. Pour les guérir, il faut se laver avec du vin chaud, & appliquer dessus du miel rosat.

**H**ALES. Espèces de taches qui surviennent à la peau, causées par la chaleur du Soleil; on les fait disparaître en se lavant avec le savon d'Alicante, dissous dans l'eau, ou en se frottant avec l'esprit de citron, ou avec la pâte d'amande amère.

*Hoquet.* Lorsqu'il est violent, il suffit d'ex-



à divers accidens de la vie. xvij  
citer l'éternuement avec le tabac ; s'il deve-  
noit plus fort, il faudra avaler quelques  
gouttes d'huile de canelle.

**I**NDIGESTION. Les personnes qui en  
sont attaquées, doivent boire abondamment  
du thé léger & bien chaud, prendre coup  
sur coup plusieurs lavemens ; & si le vomis-  
sement ne vient pas, le provoquer en avalant  
quatre grains d'émétique dans un grand  
verre d'eau tiède, & boire encore beaucoup  
par-dessus ; il faut avoir soin de ne rien prendre  
qui échauffe, faute qui arrive très-souvent,  
& qui peut avoir des suites fâcheuses.

**L**ANGUE chargée. Ceux qui ont la lan-  
gue chargée, doivent observer un peu de  
diète, & prendre des bouillons de chicorée  
sauvage, & il est bon chaque jour de se rin-  
cer la bouche avec un mélange d'eau &  
d'eau-de-vie.

*Lasitudes & Inquiétudes.* On guérit l'une  
& l'autre, quand elles ne proviennent d'au-  
cun travail forcé, en buvant beaucoup de  
petit lait, en se faisant faire des frictions  
sur tout le corps avec des linges chauds,  
observant de ne vivre que d'alimens doux  
& humectans.

**M**AL de dents. Quand une dent est  
cariée, il faut l'arracher ; mais pour calmer  
la douleur qu'elle cause, on trempera un  
peu de coton dans l'essence de gérosfle, que  
l'on introduira dans le trou que la carie a  
produit. On appliquera sur la tempe une



xviii      *Moyens sûrs de remédier*  
emplâtre composée de farine de blanc d'œuf,  
d'eau-de-vie & de mastic.

*Médecins ordinaires.* Faites une décoction  
avec les feuilles de chicorée sauvage, en-  
suite prenez deux gros de follicule de séné,  
deux gros de sel de glauber, un demi-gros  
de rhubarbe concassée; versez par dessus un  
verre de la décoction toute bouillante, & lai-  
sez infuser quelque temps; coulez l'infusion,  
délayez-y deux onces de manne, & passez.

*Autre.* Faites fondre deux onces de manne  
dans un verre d'une décoction de chicorée  
sauvage; passez-la, & délayez-y ensuite une  
once de catholicon double, ou d'electuaire  
lénitif.

*Migraine, ou mal de tête.* Pour en modérer  
les douleurs, on appliquera dessus le front & sur  
les tempes un linge trempé dans le suc de feuil-  
les de lierre, mêlé d'un peu d'huile rosat.

**N**OYÉ. Lorsque la personne noyée est  
retirée de l'eau, il faut à l'instant la déscha-  
biller, la bien essuyer, & la tenir très-  
chaudement, en l'enveloppant, soit dans  
des couvertures ou des vêtements, ou dans  
un lit bien chaud.

On lui soufflera, par le moyen d'une ca-  
nule ou autre instrument, de l'air chaud  
dans la bouche en lui serrant les narines.

On lui introduira de la fumée de tabac  
dans le fondement, en se servant de deux  
pipés, dont le tuyau de l'une sera introduit,  
avec précaution dans le fondement, les  
deux fournaux de pipe appuyés l'un sur



*à divers accidens de la vie.* xix  
l'autre, & quelque'on soufflant la fumée par  
le moyen d'une seconde pipe. On peut em-  
ployer avec succès les lavemens de tabac.

On agitera le corps de la personne, en  
observant de ne la pas laisser long-tems sur  
le dos.

On lui chazouillera le dedans du nez & la  
bouche avec une petite plume. On lui souf-  
flera dans le nez un peu de tabac.

On la frottera un peu rudement par tout  
le corps avec la flanelle.

Si la personne tirée de l'eau donne quel-  
ques signes de vie, on lui donnera peu à peu  
de l'eau-tiède; si cette eau passe, on lui  
donnera, de demi-heure en demi-heure,  
une demi-cuillerée d'eau-de-vie camphrée  
animée d'un peu de sel amoniac.

On mettra en usage tous les secours ci-  
dessus pour les Noyés, sans avoir égard au  
temps qu'ils ont été sous l'eau. Tous les si-  
gnes de mort dans ce cas ne sont point cer-  
tains. Il faut employer ce secours avec per-  
sévérance. Ce n'est quelquefois qu'après  
quatre à cinq heures qu'on a la satisfaction  
d'en voir l'efficacité.

**O R I L L O N S** (les) sont des tumeurs qui  
attaquent les deux grosses glandes situées  
entre l'oreille & la mâchoire; il suffit pour  
les dissiper de se tenir la tête bien couverte,  
de boire une légère infusion de mélisse, de  
prendre quelques lavemens, & de se priver  
de tous alimens visqueux; il faut éviter de  
donner de la bouillie aux enfans.



*Orties.* Les piquûres d'orties font naître des ampoules, & une démangeaison insupportable; il ne faut point se gratter, mais bafiner avec du lait tiède, mêlé à une forte décoction de cerfeuil, la partie offensée; au défaut, se servir de vinaigre mêlé d'un peu d'eau.

**P**A N A R I S, ou *Mal d'aventure.* Il commence par une douleur sourde, que l'on ressent à l'extrémité des doigts, avec un bartement léger qui augmente, & qui est ensuite accompagné d'une grande chaleur & d'une douleur vive; le malade ne goûte aucun repos ni jour ni nuit: lorsqu'on se craint menacé, il faut exposer le doigt pendant le plus de tems possible à la vapeur de l'eau bouillante, ou le tremper dans une eau mêlée d'eau-de-vie un peu plus que chaude. On arrête souvent ainsi le mal dans son principe; mais s'il augmentoit, il faut hâter la suppuration, en tenant le doigt enveloppé d'un cataplasme de mie de pain & de lait, ou d'un linge couvert d'onguent de la Mere. Lorsqu'on sentira un mouvement de fluctuation, pour procurer l'ouverture, on appliquera une emplâtre de diachilon gommé. Il est important de ne pas laisser séjourner l'humeur; alors on fera une légère incision, lorsqu'on soupçonnera que le pus sera formé, ce qui est indiqué par la blancheur de la peau. Lorsque l'ouverture est faite, on laisse sortir le pus, ensuite on remplit la plaie avec de la charpie chargée de baume d'arcéus,



*à divers accidens de la vie.* xxj  
mêlé d'un peu d'huile de millepertuis; on  
leve cet appareil tous les jours, & on en re-  
mer un nouveau; il faut observer un régime  
raffaichissant.

*Puanteur de la bouche.* Pour la corriger,  
il faut se gargariser la bouche tous les ma-  
rins avec des eaux spiritueuses, comme  
l'eau des carmes, la lavande mêlée d'eau  
commune, se la netoyer avec de la poudre  
très-fine de myrthe, & un autre de romarin  
mêlées ensemble, & se la rincer avec de  
l'eau de fleur d'orange; on remplit les dents  
cariées avec du coton, imbibé d'essence de  
canelle, ou de gérofle, ou avec une petite  
boule de cire, dans laquelle on aura mis un  
grain d'ambre ou de musc.

**RHUME DE CERVEAU.** On fera  
usage pour boisson d'une légère eau d'orge;  
ou fera bouillir dans l'eau des graines de  
nielle, & on exposera les narines plusieurs  
fois le jour à la vapeur de cette décoction,  
ou jetter sur des charbons ardens du sucre  
en poudre.

**SAIGNEMENT DE NEZ.** On l'ar-  
rete en se lavant les narines avec de l'eau  
très-froide, & en y introduisant un peu de  
charpie trempée dans de l'eau & du vinaï-  
gre.

*Somnambule.* Pour guérir un somnambule,  
il faut que quelqu'un de confiance se glisse à  
son insçu dans sa chambre à coucher, s'y  
cache armé de verges, & l'attaque au sortir.



xxij *Moyens sûrs de remédier*  
de son lit, lorsqu'il se prépare à ouvrir les  
portes ou fenêtres, & le réveille en le touet-  
tant. Ce moyen ne doit être employé que  
lorsque le Somnambule ne peut être en  
danger; il seroit nuisible de le réveiller en  
pareil cas, & l'on doit respecter son sommeil.

*Autre moyen.* Il consiste à placer à côté du  
lit, à l'inscu du Somnambule, un vaisseau  
rempli d'eau froide, de façon qu'il ne puisse  
en sortir sans le renverser sur lui. Les per-  
sonnes sujettes au somnambulisme, doivent  
manger peu le soir, ne se livrer après souper  
à aucun travail d'esprit, & ne se coucher  
que lorsque la digestion est faite.

*Sueur des pieds.* Il seroit dangereux de la  
faire cesser: mais on peut la détourner en  
portant des chaufions de toile cirée.

**TACHES DE ROUSSEUR.** Prenez  
un fiel de chevre, mêlez-le avec de la farine  
de pois jusqu'à consistance de bouillie, ap-  
pliquez-en soir & matin; de plus, lavez-  
vous tous les matins, trois heures après  
l'application de ce remède, avec de l'eau,  
dans laquelle vous aurez fait bouillir de  
l'eau de froment.

*Taches de la petite vérole.* Prenez telle  
quantité de limaçons que vous voudrez,  
avec leurs coquilles, & pilez-les avec par-  
tie égale de sucre candi; frottez soir &  
matin les parties attaquées.

*Taie.* La taie est une tache de l'œil qui  
attaque la cornée; il suffit de laisser tomber  
sur l'œil quelques gouttes de sucre de mou-



à divers accidens de la vie. xxliij  
ron, fermer les paupières, & de les assujettir  
avec une compresse & des bandes.

**VERRUES.** On se gardera bien de les  
arracher, il faut les lier avec de la soie que  
vous ferez par degrés; mêlez à deux  
tiers d'eau un tiers d'eau-forte, ensuite cou-  
pez avec des ciseaux la superficie de la ver-  
rue, entourez-la de cire, plongez la pointe  
d'une épingle dans ce mélange, & laissez  
tomber la goutelette sur la verrue; répétez  
cette opération. Ce remède doit être fait  
avec précaution; mais le moyen suivant est  
plus sûr: prenez des feuilles de campanule,  
broyez-les, frottez-en les verrues, & réitérez  
souvent cette opération.

*Verdet, ou verd de gris. Voyez le mot*  
*Arsenic.*

*Vipère.* Le véritable remède contre la  
morsure de ce reptile, est l'eau de luce; il  
faut en faire avaler six gouttes dans un verre  
d'eau, en même temps en donner à respirer  
& en baigner la plaie avec une quantité de  
vin dans laquelle on aura mis de cette li-  
queur. A chaque demi-heure, on fait prendre  
par la bouche la même dose jusqu'à ce que  
le mal paroisse se ralentir; alors on diminue  
l'usage de la potion, & on cesse de la bai-  
gner. On ne peut trop recommander de  
porter toujours avec soi, sur-tout à la cam-  
pagne, un flacon d'eau de luce, pour en  
cas d'événement, se garantir des suites su-  
nettes qui résulteroient, si l'on étoit éloigné  
de ce secours.



xxiv *Moyens sûrs de remédier, &c.*

*Vue trouble.* Faites usage de la poutre suivante: prenez de l'euphrase séchée, une once; deux gros de semence de fenouil; de maïs & de noix muscade, de chaque un gros; du sucre candi, une once; mêlez le tout ensemble pour quatre doses, que vous prendrez soir ou matin dans un verre de vin blanc.

*Poiblesse de la vue.* Prenez une infusion de fraise en guise de thé, & étuvez les yeux soir & matin avec le vin d'année, ou l'eau distillée d'ormin.

Nous ne saurions trop recommander d'être attentif à n'employer pour les yeux aucun remède acre, spiritueux ou caustique, tels que l'eau-de-vie, l'esprit de vin, &c. parce qu'il n'y a point de parties plus délicates, dont la conservation soit plus utile à la vie.

*Remèdes souverains & faciles.*

Le miel guérit en peu de tems toutes sortes de plaies & de contusions. On l'étend sur un linge plié en quatre, & on l'applique sur la blessure, qu'il ne faut laver ni avec de l'eau ni avec du vin. Au bout de 4 à 5 heures, on lève l'emplâtre & on en met une semblable, qu'on lève à pareille distance. On continue s'il est nécessaire. La plaie se referme dans 24 heures au moins.

*Contre l'Esquinancie.*

Une cuillerée de poudre blanc moulu, avec du sucre rapé, & une quantité suffisante d'eau-de-vie pour délayer ces deux substances. On fait un peu chauffer le tout en remuant; & après l'avoir mis entre deux linges, on l'applique sur le col; on renouvelle ce topique jusqu'à la guérison qui est très-prompte, sans même faire usage des saignées.

ETRENNES





LES ÉTRENNES  
DE SANTÉ,  
CONTENANT  
L'ART DE SE BIEN PORTER.

PREMIERE PARTIE.  
*De l'Éducation Physique des  
Enfans.*

ARTICLE PREMIER.

*De la maniere d'avoir des Enfans qui  
soient sains & beaux.*

§ 1.

ON remarque que des Parens mal-sains,  
épuisés par la maladie ou par la débauche,  
font des enfans débiles, languissans, ou mal  
constitués. On remarque au contraire que des  
Parens sains, qui usent rarement du plaisir de  
A



*Les Etrennes de Santé,*  
L'amour, font des enfans bien portans, d'un  
tempérament fort & robuste. On remarque  
encore que les Parens dont les humeurs sont  
empreintes de quelque venin, soit vérolique,  
soit écrouelleux, le communiquent à leurs  
enfans.

Pour faire un enfant sain & vigoureux, il  
faut donc que les Parens évitent tout ce qui  
peut déranger leur santé; qu'ils usent rare-  
ment du plaisir de l'amour; on doit se ma-  
rier dans un âge où l'on ne croit plus; c'est  
ordinairement à la vingt-cinquième année  
que nous cessons de croître. La mere, pendant  
la grossesse, doit se donner de l'exercice; par  
ce moyen l'enfant devient plus fort & mieux  
musclé. Elle doit aussi prendre de bonne  
nourriture. Qui ignore qu'une mere qui vit  
misérablement donne un tempérament foible  
à son enfant?

Rien ne contribue davantage à la santé &  
à la formation d'un bon tempérament que  
la bonne qualité des alimens. Le dépérisse-  
ment du corps & son mauvais tempérament  
dépendent souvent des pere & mere mal  
sains ou mal conformés, & mal assortis dans  
leur union conjugale; ce sont des faits qu'il  
n'est pas permis de révoquer en doute sans  
donner un démenti à l'expérience; nous en  
avons tous les jours des exemples dans les fa-  
milles. Si le contraire se rencontre quelque-  
fois, la bienfaisance nous empêche d'en appro-  
fondir les causes: mais ce qui peut nous in-  
struire davantage à cet égard, ce sont les  
observations qu'on est en état de faire sur les



animaux domestiques de quelque espèce que ce soit. Comme l'espèce humaine ne diffère point de celle des animaux à l'égard de la multiplication, il est certain que la nature doit agir en nous de même que chez eux. Aussi voyons-nous des Peuples qui ont d'autres loix & d'autres usages que les nôtres, & dont le luxe n'a pas autant corrompu les mœurs, être mieux faits, plus grands & d'une santé plus ferme & plus robuste : tels sont les Flamands, les Hollandois, les Allemands & encore plus les Peuples sauvages.

§. II.

L'Abbé *Quillet*, Médecin, a fait un Poème sur l'Art d'avoir de beaux enfans. \* Il exige surtout du côté de la mère une imagination vive, qui se laisse frapper agréablement, mais vivement, par toutes sortes de beaux objets. Si une mère, dont l'imagination est vivement, mais désagréablement agitée par la vue d'objets difformes, imprime sur le fruit qu'elle porte l'image de l'objet qui l'a affecté désagréablement, elle peut pour la même raison lui imprimer les beaux traits qui l'ont charmée. On comprend assez que

\* Ce n'est pas la première fois que la Poésie a répandu des fleurs sur la science la plus utile à l'humanité. Nous connoissons déjà les Poèmes Latins de *Syphilis de Fracastor*, le Poème sur l'Inoculation, par l'Abbé *Roman*, l'Ode sur le même sujet, par *M. Dorat*; mais il étoit réservé à *M. Geoffroy* de faire parler le Dieu de la Poésie & de la Médecine, en Vers digne du siècle d'Auguste.



4 *Les Étrennes de Santé,*  
c'est surtout dans le tems de la conception  
que la mere doit exercer son imagination  
pour avoir de beaux enfans. Ce que nous di-  
sons ici pourra paroître ridicule à plusieurs.  
J'ai des exemples si singuliers de ce que l'a-  
vance, qu'ils me forcent à surmonter la ré-  
pugnance que j'ai à me croire moi-même.

---

## ARTICLE II.

### *De l'Education physique des Enfans.*

#### § I.

**L'**ENFANT qui naît est couvert d'une  
crasse souvent dangereuse. Il convient de le  
laver. Il n'y a rien de meilleur qu'un tiers  
de vin & deux tiers d'eau tiède. Si la crasse  
dont il est couvert est trop épaisse, on peut  
y ajouter un peu de savon. Il faut s'abstenir  
de continuer à laver l'enfant avec l'eau tiède.  
L'eau froide est préférable, elle fortifie, elle  
assure une santé ferme & robuste; elle em-  
pêche les convulsions & mille autres mala-  
dies. L'eau tiède fait des effets contraires.  
Les enfans foibles sont ceux qui ont le plus  
besoin d'être lavés avec l'eau froide; à  
moins qu'ils ne soient si foibles qu'ils aient  
besoin de cordiaux & d'autres remèdes; ou  
que le tems ne soit si froid, qu'ils aient be-  
soin de rester dans une chambre où il y ait  
du feu.



L'estomac d'un enfant qui vient de naître est rempli d'une matiere visqueuse, appelée *meconium*, qui est la source de mille maux, si elle ne s'évacue. Quand elle ne s'évacue point, rien n'est meilleur que de faire vomir l'enfant, en irritant son gosier avec les barbes d'une plume. Si ce moyen est sans succès, on fait bouillir cinq ou six grains d'*ipéca-cuanha* dans un peu d'eau. Quand cette eau a bouilli, on l'aromatise avec de l'eau de canelle; on en fait prendre à l'enfant quelques cuillerées de quart d'heure en quart-d'heure, jusqu'à ce que l'on voie qu'elle a produit quelq'effet. On peut réitérer plusieurs fois ce vomitif, si le petit malade n'en étoit point soulagé des la premiere fois.

Il convient sur-tout, en commençant d'écrire sur l'éducation physique des enfans, de parler de l'estomac. L'estomac est dans tous les animaux la source de la santé. Les Anciens ont fait sur l'estomac quatre Vers dont voici le sens, qui devoient être connus de tous les hommes. *Quand l'estomac se porte bien, le corps se porte bien; quand l'estomac est malade, le corps est malade.*

Cette doctrine des Anciens est d'une vérité si constante, que la plupart des maladies des enfans & des adultes viennent de l'estomac. Un Lecteur curieux peut faire attention que tout ce que nous dirons dans ces *Étrennes* a un rapport direct ou indirect à l'estomac. Quiconque fait bien diriger & gouverner son estomac, peut-être non-seulement Médecin de soi-même, mais aussi des autres.



## § II.

C'est une pratique pleine de dangers d'em-mailloter les enfans. Le maillot tue un nombre infini d'enfans. Il les empêche de devenir aussi forts qu'ils le feroient, s'ils avoient l'usage libre de leurs membres. Le maillot empêche les enfans de respirer librement. Il fait des bossus, des tortus. Les Américains n'emmailloient point leurs enfans. On ne voit point chez eux des enfans estropiés pour le reste de leur vie.

Le plus grand mal des maillots est d'empêcher les digestions, de priver l'enfant du mouvement des pieds & des mains, nécessaire pour que la circulation du sang & les sécrétions se fassent bien.

## § III.

On doit donner à un enfant, autant qu'il est possible, une nourrice accouchée depuis peu; il faut qu'elle soit saine; une nourrice malade, gâtée par la vérole ou par quelque autre virus, le communique à l'enfant qu'elle allaite.

Il faut qu'une nourrice soit d'un âge moyen; il faut éviter de prendre celles qui sont sur le point de cesser d'être réglées. C'est ordinairement à quarante, ou quarante-cinq ans que les femmes cessent d'être réglées.

Il faut qu'une nourrice ne soit point dans la misère. Les malheureux qui manquent de



nourriture ont leurs humeurs qui dégénèrent. Ceux qui mangent de mauvaise nourriture, engendrent aussi de mauvaises humeurs.

## § IV.

Il seroit à souhaiter qu'un enfant fut nourri par sa mère, sans être dans le cas qu'un lait étranger & mercenaire fasse la première nourriture, car c'est un vrai hazard quand il se rencontre une nourrice dont le tempérament soit absolument semblable à celui de la mère qui l'a porté dans son sein. Dans ces cir. constances, je conviens qu'il pourroit être élevé tout aussi bien que s'il avoit sucé le lait de celle qui l'a mis au monde. Mais quelque bon & sain que puisse être le lait de cette nourrice, cela ne suffit pas, car il faudroit qu'il fut pareil à celui de la mère, & c'est ce qui n'arrive presque jamais : en voici la preuve. Si la nourrice devient enceinte dans le tems qu'elle allaite un enfant étranger, cet enfant en contracte une maladie & est en danger de périr ; il n'en est pas de même quand la mère qui l'a engendré & qui le nourrit, devient enceinte. Cela ne lui fait pas à beaucoup près autant de tort : signe certain & évident que le lait d'une femme étrangère n'a jamais pour un enfant la même qualité que celui de la véritable mère, puisqu'une foible altération dans le lait, causée par la grossesse, devient nuisible au nourrisson étranger & ne l'est point à l'enfant formé du même sang.

Aix



On doit faire attention que la bouillie que l'on donne aux enfans ne soit point trop épaisse. En général la bouillie est indigeste: elle ne devroit pas être l'aliment des enfans. Quand les enfans ne la digèrent pas bien, elle leur occasionne la colique ou le dévoiement. On pourroit substituer à la bouillie, du lait bouilli avec du pain, de la panade, de la soupe, &c.

## § VI.

On comprend assez que les liqueurs spiritueuses, les viandes, les alimens trop solides, trop salés, ou difficiles à digérer, ne conviennent point à un enfant âgé de quelques mois; la foiblesse de son estomac demande qu'on lui donne des alimens de facile digestion, qu'il mange peu, mais souvent. L'on s' imagine souvent que les pleurs d'un enfant sont les cris de la faim. Les pleurs sont souvent l'effet du mal-aise que lui donne un estomac trop rempli. Ceux qui donnent beaucoup à manger à leurs enfans dans l'espérance de les fortifier, se trompent. Tout ce qu'un enfant prend au-delà de ses besoins l'affaiblit. Le trop d'aliment produit de mauvaises digestions; de mauvaises digestions produisent la colique, le carreau, les écouvelles.

## § VII.

Quand un enfant avance en âge, on peut



J'ai donné des nourritures plus sôles. On doit toujours faire attention si les enfans digèrent bien la nourriture qu'on leur donne. C'est par la constance des matieres sterco-ales qu'on juge qu'un enfant digere bien.

#### § VIII.

Il faut renouveler le plus souvent que l'on pourra l'air des endroits que les enfans habitent. L'air de la campagne convient mieux aux enfans que celui des Villes. J'ai vu à Paris des enfans très-sains quand ils revenoient de nourrice, devenir très-mal-sains quand ils avoient respiré quelque temps l'air de certains quartiers de Paris.

#### § IX.

Il faut donner aux enfans le plus de mouvement qu'il est possible dès qu'ils ont quelques semaines ; ( car les premiers jours de leur vie sont destinés par la nature au repos & au sommeil ). On peut pour ce sujet les porter sur les bras, sur des petites voitures. L'exercice ou le mouvement fortifie les enfans.

#### § X.

Les usages les plus pernicioeux, sont ceux qui regnent avec le plus d'empire & qui s'étendent avec le plus de facilité ; un des plus universels & en même temps des plus mauvais est celui de remuer de côté & d'autre un en-



10 *Les Étrennes de Santé,*  
fant, soit sur les genoux, soit dans son lit,  
pour le provoquer au sommeil. Cet usage  
a même paru d'une utilité si essentielle, que  
le petit lit dans lequel on fait reposer les  
enfants, a pris une forme propice à ce mou-  
vement, & un nom qui exprime l'action.  
Mais cette méthode de bercer est absolu-  
ment abusive & directement opposée au  
but que l'on se propose en la suivant.

Ce balottement n'endort les enfants que  
parce qu'il les étourdit & fatigue inutilement  
leur cerveau; & comme les fibres en sont  
extrêmement tendues, il y peut causer les  
plus fâcheux effets. D'ailleurs le mouve-  
ment nuit à la digestion & empêche qu'elle  
ne se fasse naturellement. Il peut même oc-  
casionner des vomissemens à l'enfant; aigrir  
ou altérer le lait qu'il a encore dans l'esto-  
mac & ainsi leur procurer de violentes  
tranchées. Faut-il après cela s'étonner si  
tant d'enfans périssent par les vers, les tran-  
chées & maux de ventre.

§ XI.

Si les enfans ont quelque écoulement par  
la peau, il faut bien se garder de l'arrêter,  
il faut en favoriser la sortie autant qu'on  
pourra, faire sur-tout attention dans ce  
tems que l'enfant ne mange que des choses  
saines qu'il digere aisément, & qu'il vive  
en bon air: on peut aussi de tems en tems  
lui retrancher quelque chose de ses petites re-  
pas. Si ces écoulemens sont opiniâtres, ils



ou l'Art de se bien porter. 11  
peuvent être l'effet du lait. Dans ce cas il  
convient de changer la nourrice, de lui faire  
prendre de l'infusion de quelque plante apéri-  
tive, celle des fleurs du tilleul à laquelle on  
ajoute un peu de sucre, &c. & de le purger  
de tems en tems avec une once de fleurs de  
pêcher composé.

§ XII.

Quand les enfans croissent en âge, il faut  
leur donner plus d'exercice. Il faut les laisser  
promener, courir tant qu'ils veulent. Dès  
qu'ils sont en état de marcher, il faut les  
accoutumer au froid, à être vêtus légère-  
ment en toute saison. Un froid médiocre n'in-  
commode pas les enfans si fort que l'on pen-  
se. Il est salutaire, il affermit la santé. L'ha-  
bitude d'élever les enfans dans un apparte-  
ment chaud est nuisible; cette chaleur dé-  
range la transpiration lorsque l'on s'expose  
au moindre froid, & occasionne toutes sortes  
de maladies.

§ XIII.

Il seroit à souhaiter que les meres se char-  
geassent du soin de servir leurs enfans; leur  
présence seule peut attirer l'attention de tous  
ceux qui les environnent, & l'amour ma-  
ternel est incessamment dans le cas d'écarter  
ce déluge de maux auxquels ces enfans  
sont ordinairement en proie chez ces fem-



72 *Les Étrennes de Santé.*  
mes ignorantes & avides, qui font surtout dans les Villes le dangereux métier de sevrées. Nous nous attendons bien que tout ce que nous disons ici sera en pure perte, pour la plupart des femmes. Mais doit-on s'étonner qu'une mère qui a dédaigné de nourrir son enfant de son propre lait, veuille encore se dispenser du soin de le sevrer par elle-même.

#### § XIV.

On doit avoir attention sur-tout de ne point serrer les enfans dans leurs habits. La gêne que les lacets, les corps, les habits étroits leur occasionnent, les empêchent d'épaissir également, de croître & de se fortifier. Le corps d'un enfant est comme le corps d'une plante : si on serre une plante, on l'empêchera de croître dans l'endroit où on l'aura serrée. Le plus grand mal que les corps font, est de déranger les digestions, & de troubler les sécrétions. C'est de la bonté des digestions & des sécrétions, que dépend la santé.

#### § XV.

Il arrive quelquefois que les enfans viennent au monde rachitiques, les jambes ou les cuisses comme torses ou courbées ; on corrige cette difformité, sur-tout par un régime de vie fortifiant, en couchant l'en-



ou l'Art de se bien porter. 11  
fant sur un lit dur, en lui donnant des  
nourritures saines, & en lui faisant pren-  
dre un exercice modéré dans un bon air. \*

§ XVI.

Les Anciens portoient plus loin que nous  
les soins qu'ils prenoient d'embellir le corps  
& d'appréter la figure. Galien fait men-  
tion en plusieurs endroits, d'une espèce de  
Pensionnat, que notre frivolité n'a pas en-  
core imaginé, & les *Anabapodocapitoi* ne  
tarderoient pas à être connus parmi nous. C'é-  
toient des Grecs qui logeoient de jeunes  
filles, des Eunuques & de jeunes Garçons,  
sans toutesfois qu'il fut question d'aucune sorte  
de débauche dans leur commerce. Leur mi-  
nistère étoit d'employer les moyens d'em-  
bellir le corps de ceux qu'on leur confioit :  
ils avoient coutume de laver le visage de  
leurs élèves avec de la décoction d'orge pas-  
sée, de la farine de seves & quelquefois du  
nitre, afin de briller le visage ; ils bar-  
toient les hanches de ceux qui étoient mai-  
gres, avec des cordes, & les frotoient en-  
suite d'huile, apparemment pour assouplir  
& fortifier des parties trop peu nourries. Aux

\* On remédie très-facilement aux difformités  
tant des parties supérieures qu'inférieures avec  
les corps du sieur d'Assément, Maître & Mar-  
chand Tailleur des Dames de France, rue de la  
Verrerie, seul & unique approuvé de la Faculté  
de Médecine de Paris, & les bottines artificiellement  
faites par le sieur de la Gendryère, Chirurgien  
Bandagiste, rue Notre-Dame.



24 *Les Étrennes de Santé,*  
jeunes filles, ils serroient les côtés avec des  
bandelettes, afin de relever la gorge & la  
soutenir, & pour remplir les hanches, ils  
leur faisoient tomber les poils qui déparois-  
sent les joues ou quelque autre partie dont ils vou-  
loient tirer plus d'avantages. Ils leur appren-  
noient les moyens de conserver cet air de  
fraîcheur que l'usage se hâte trop de dissiper  
& peut être aussi ceux de tromper l'Amour.

§ XVII.

C'est une fort mauvaise habitude de faire  
peur du loup, ou du revenant aux petits en-  
fans pour les engager à être sages. Cette ha-  
bitude rend les enfans timides, leur donne  
des frayeurs, des faiblesses quand ils sont  
seuls, & leur occasionne des maladies sou-  
vent dangereuses.

§ XVIII.

Je ne sais si c'est un bien d'élever les en-  
fans dès qu'ils ont l'âge de raison dans l'é-  
tude des principes des langues difficiles. La  
tension de l'esprit nécessaire pour apprendre  
les principes d'une langue, ne peut être que  
nuisible à la santé. Il est certain que sans cer-  
te demangea son que les enfans ont de causer  
en classe, de jouer, de s'agacer mutuelle-  
ment, nous verrions nombre d'enfans hy-  
pocondriaques, foibles & valétudinaires.



§ XIX.

N'est une attention que l'on doit avoir pour les enfans qu'on destine à travailler ; il faut éviter de les laisser porter de gros fardeaux. Un travail précoce auquel on astreint les enfans est un mal physique pour l'Etat. Un travail précoce détruit le corps , fait vieillir , abrège la vie. C'est pour cela que nous voyons souvent réunis dans de petits Payfans de douze à quinze ans , des physionomies de vingt ans & des corps de quinze ans. Le travail précoce les fait souvent tomber dans une consommation qui les tue de bonne heure.

§ XX.

Nous ne pouvons pas mieux finir le Chapitre de l'éducation physique des enfans qu'en recommandant de leur faire prendre beaucoup d'exercice , de les envoyer de tems en tems respirer l'air de la campagne. Je me rappelle que restant dans un Collège où le Principal nous envoyoit rarement promener à la campagne , où nous avions peu de récréations après les repas , je voyois plusieurs Ecoliers malades , languissans. Le Principal consulta un Médecin prudent , qui lui répondit que l'indisposition de ses Ecoliers venoit de leur vie trop sédentaire , qu'il falloit les envoyer promener tous les jours de congé à la campagne ; établir après les repas des jeux qui procuraient au corps un exercice



X X I.

Il faut éloigner des enfans toutes les occasions qui peuvent les faire penser à l'amour. On peut leur dire en général que l'amour est l'amitié. Les plaisirs de l'amour détruisent les forces du tempérament des enfans, ils les rendent foibles, languissans; ils excitent la phryse & la pulmonie. Nous avons beaucoup d'exemples d'enfans à qui les plaisirs de l'amour ont causé la mort. Apprendre aux enfans ce que c'est que l'amour, c'est leur faire boire un poison lent, qui détruit insensiblement les forces du tempérament. Ce poison opère d'autant plus sûrement, que les enfans aiment à s'en enivrer. Des Parens qui s'aperçoivent que leur enfans s'adonnent à la masturbation, doivent les avoir continuellement sous leurs yeux, & les faire lever dès qu'ils sont éveillés.

La plupart des santés foibles des enfans vient de ce qu'ils se livrent à l'amour. Il faut croître avant que d'aimer & d'engendrer.

§ X X I I.

Il seroit difficile de déterminer l'âge auquel l'homme devient capable de produire son semblable, & le tems où il cesse d'avoir des desirs. Le Docteur Venette, dans son Tableau de l'Amour-conjugal, cite des ob-



Observations qui prouvent qu'il y a eu des hommes qui ont été pères à dix ans, & qu'il s'est trouvé des femmes de neuf ans qui ont mérité le nom de mères. Il n'y a pas longtemps que l'on a vu à Paris un exemple de cette espèce de phénomène. On trouve dans les Annales de Suabe, qu'en 1278, une fille qui n'étoit âgée que de huit ans, accoucha d'un garçon; & Saint Jérôme assure, qu'un enfant de dix ans engrossa une nourrice avec laquelle il coucha. Au reste, le climat influe beaucoup sur la disposition plus ou moins avancée, qui rend propre à goûter les plaisirs de l'amour. Des Relations témoignent que celui qui veut se marier dans le Royaume de Calicut, doit prendre une fille, pour la trouver vierge, au-dessous de huit ans. Aux Maldives, les filles ne sont pas tout-à-fait si précoces, mais à dix & onze ans, on se presse de les marier, parce que, disent les Pères, c'est un grand péché que de leur laisser en-durer *nécessités d'hommes*. Il y a dans l'Inde des contrées où les femmes accouchent à sept ans, & sont vieilles à trente-six.

§ XXIII.

L'éducation physique du sexe ne diffère point de celle que nous venons de prescrire pour les hommes. Comme les femmes sont plus foibles, elles sont exposées à un plus grand nombre de maladies que les hommes; on doit donc être plus attentif à fortifier le tempérament des jeunes filles par l'exercice,



par un régime de vie convenable, que le tempérament des jeunes garçons.

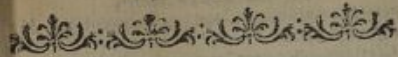
La Nature assujettit les femmes à un écoulement de sang périodique ; cet écoulement commence quelquefois à douze ans ; quelquefois à seize ans. Les jeunes filles sont alors souvent exposées à avoir les pâles-couleurs, à contracter des maladies de langueur. On s'imagine qu'en provoquant leurs règles par l'usage des remèdes échauffans, on les guérira. On se trompe. Le retardement de leurs règles n'est pas la cause de leurs pâles-couleurs ; mais leurs pâles-couleurs sont la cause du retardement de leurs règles. On prévient & on guérit cet état de langueur, en fortifiant le tempérament du sexe par l'exercice, par l'usage d'un bon air, & des bons alimens.

Il faut convenir cependant qu'il est aussi des femmes en qui le retardement des règles cause les pâles-couleurs. La nature du sang menstruel est un sang vicieux, qui nuit à la masse du sang, qui peut causer les pâles-couleurs. Les vaisseaux de la matrice, qui ne sont pas encore assez développés, peuvent empêcher le flux du sang menstruel. Le mariage ou l'exercice conviennent dans ce dernier cas.



SECONDE





## SECONDE PARTIE.

*De l'Education physique des adultes, du choix des choses non naturelles, comme de l'air, des alimens, &c. pour se bien porter.*

## ARTICLE PREMIER.

*De l'Air & du Régime de vie que l'on doit suivre dans les différentes températures, les différentes saisons; du choix des demeures, &c.*

## § I.

**L'**AIR trop chaud ou trop sec dissipe les parties les plus fluides de nos humeurs, donne lieu aux maladies inflammatoires & à la mélancolie. On prévient ces effets, en jettant çà & là de l'eau dans son appartement, en y ayant des vases pleins d'eau dans lesquels on met des branches de saule, de peuplier, de sureau, d'obier & de mu-  
sier; en se baignant souvent, mais non long-  
tems; les bains même froids, qui sont longs.



20 *Les Étrennes de Santé,*  
peuvent affoiblir. Ceux qui durent peu de  
tems fortifient.

C'est sur-tout dans les grandes chaleurs qu'il  
convient de modérer l'usage de la viande,  
des aromates, des liqueurs fortes ; qu'il con-  
vient de vivre de végétaux, de mêler son  
vin avec beaucoup d'eau. C'est un régime  
de vie contraire à celui que nous prescrivons,  
qui donne aux Italiens un tempérament mé-  
lancolique, & qui cause tant de fièvres ma-  
lignes que nous voyons dans le tems des  
grandes chaleurs.

Comme l'air trop chaud affoiblit beau-  
coup, il faut prendre garde de ne pas tout-  
à-fait abandonner l'usage des fortifiants. Les  
rafraichissans que nous avons conseillés dans  
les tems chauds, ne doivent servir qu'à tem-  
pérer les fortifiants, comme le vin, les  
aromates.

§ II.

L'air trop froid occasionne les maladies in-  
flammatoires, la gangrène. Le corps perd  
beaucoup de la substance pendant le tems  
froid. Notre appétit augmente dans le tems  
froid. On boit & on mange assez impuné-  
ment ce que l'on veut dans le tems froid.  
Les forces de l'estomac sont plus grandes  
dans ce tems.

Il faut éviter dans les tems froids de respi-  
rer un air trop chaud, & de s'exposer ensuite  
au froid. Cette vicissitude occasionne des  
rhumes, des fluxions de poitrine. L'habitude  
de vivre dans les tems les moins froids, dans



des appartemens chauds, occasionne la plupart des rhumes & des rhumatismes que nous voyons au commencement de l'hiver; l'habitude de vivre dans une atmosphère froide, empêche ces maladies.

Un froid modéré rétablit la transpiration dans ceux chez qui elle est dérangée; il fortifie le corps, il le rend plus leste, plus agile. Le grand chaud opère des effets contraires.

C'est une fort mauvaise habitude de se chauffer avec du charbon ou de la braise qui ne soit pas sous une cheminée. Il n'y a pas d'année que la vapeur du charbon ou de la braise ne fasse mourir quelqu'un. Les personnes qui se sentent incommodées de la vapeur du charbon, se trouvent soulagées dès qu'elles sont au grand air. L'on se trompe en croyant que pour éviter le danger du charbon ou de la braise allumés, il suffit de les avoir laissés brûler au grand air ou d'y avoir jeté du sel, ou mis un morceau de fer dans le vase où ils s'allument. Le charbon qui ne flamme pas sous une cheminée, exhale un esprit subtil qui détruit le mouvement de nos nerfs. Quand il est allumé sous une cheminée, l'esprit qu'il exhale ne parvient pas jusques à nous.

### § III.

Un air trop humide affoiblit extraordinairement les forces du corps, il cause des diarrhées, des péripneumonies fausses. On corrige ce défaut de l'air par le feu, en se chauffant dans cette constitution de l'air, en suivant



22 *Les Etrennes de Santé,*  
un régime de vie fortifiant. Il faut corriger  
par la force des alimens la foiblesse des élé-  
mens.

§ I V.

Un air pesant est sain. Celui qui est léger  
incommode les phytiques & ceux qui ont  
la poitrine froide. Ils peuvent éviter cet in-  
convénient en choisissant leur demeure dans  
les lieux les plus bas de la ville.

§ V.

Pour déterminer sûrement les effets de  
l'air d'un lieu, il faut connoître les vents  
qui y soufflent, l'endroit d'où ils soufflent &  
les exhalaisons & les vapeurs qui y regnent.  
Si les vents qui passent dans un endroit ont  
parcouru des lieux mal sains, ils apportent  
avec eux mille principes nuisibles à la santé.  
Hypocrate préserva sa Patrie de la peste, en  
faisant allumer de grands feux du côté d'où  
les vents souffloient. Il faut remarquer que  
le feu détruit tous les poisons, & que la peste  
étoit dans le pays d'où les vents souffloient  
dans la Patrie d'Hypocrate.

On détermine encore sûrement les effets  
de l'air d'un endroit, quand on connoit la ma-  
nière de vivre des habitans, la structure de  
leurs maisons.

L'air de Paris, ainsi que celui des Villes  
qui sont fort peuplées, dont les rues sont  
étroites & les maisons hautes, est mal sain.  
La mal-propreté empêche aussi souvent l'air



& occasionne des maladies épidémiques. On les a souvent fait cesser dans les villages, en comblant certains égoûts où l'on met le fumier pour le faire pourrir.

Il est important, comme l'on voit, d'étudier la nature de l'air du pays & des demeures que l'on veut habiter.

#### § V I.

Une maison est mal-saine quand le rez-de-chaussée est humide & n'est exposé à aucun vent. Si l'on est obligé d'habiter une pareille maison, il faut se garder de coucher dans le rez-de-chaussée.

Une maison est encore mal-saine quand elle est environnée d'égoûts & de lieux mal-propres.

Quand on est maître de se choisir une maison, soit à Paris, soit à la campagne, il s'en faut choisir une sur des lieux élevés, exposée à un vent sain. Le vent le plus sain pour les demeures est celui qui parcourt de belles campagnes semées de plantes odoriférantes, ou du moins non nuisibles. Il faut toutefois remarquer ici que les lieux élevés ne conviennent point aux personnes malades de la poitrine.

Il faut aussi éviter de se choisir une demeure sur les bords de la mer. L'air de la mer est chargé de mille corps étrangers qui altèrent sa pureté.



L'air le plus pur qui a déjà été respiré, est mauvais. C'est pourquoi il importe d'ouvrir les fenêtres de la chambre lorsqu'on est levé, afin de changer l'air.

Ceux qui dorment dans de petits cabinets, dans des lits exactement clos, sont exposés à respirer un mauvais air, parce qu'une certaine quantité d'air respirée infecte bientôt la quantité d'air qui est dans de petits appartemens. Il est plus sain, comme on le voit, de dormir dans de grands appartemens, surtout quand on est malade, & quand on reste long-tems au lit, que dans des petits. Il faut se garder de dormir les fenêtres ouvertes, ou entr'ouvertes, on s'expose par-là aux rhumatismes. C'est la négligence qu'on a de bien fermer les fenêtres & les rideaux qui rend le regard hagard, comme malgré soi, lorsqu'on parle à quelqu'un.

Il faut aussi remarquer, en finissant cet article de l'air, que les vapeurs d'une lampe ou d'une bougie, altèrent la pureté de l'air des appartemens, sur-tout des petits cabinets. Les personnes d'étude qui restent long-tems dans leurs cabinets, peuvent empêcher ce mauvais effet, en couvrant leurs lampes ou leurs bougies d'un chapiteau qui communique avec un tuyau, qui conduit la fumée soit dans la cheminée, soit dans la rue.

ARTICLE



## ARTICLE SECOND.

*De l'Eau & de ses Usages.*

## § VIII.

QUOIQUE l'eau soit la boisson la plus saine, il seroit imprudent à un homme accoutumé à ne boire que du vin ou quelque autre liqueur, de ne vouloir boire que de l'eau. Il ne faut pas changer tout-à-coup, dit Hypocrate, nos habitudes, même mauvaises, mais petit-à-petit. On peut néanmoins, sans crainte, accoutumer les enfans & les adultes qui sont d'un fort tempérament, à ne boire que de l'eau. On peut même dire en général que l'eau pour unique boisson, convient à ceux qui sont d'un tempérament chaud. Mais il convient de prescrire aux personnes d'un tempérament foible, de mêler un peu de vin à leur eau, afin d'augmenter les forces de l'estomac, & de favoriser les digestions.

## § IX.

Il faut rechercher l'eau la plus saine. On juge qu'une eau est saine, lorsqu'elle n'a aucun goût, ni aucune odeur, qu'elle est bien claire, qu'elle dissout bien le savon, & cuit aisément les légumes.

B



## § X.

Il faut bien se garder de boire de mauvaises eaux : elles sont la source de plusieurs maladies, comme le goître, les écrouelles, &c. Quand on est obligé d'en boire, il faut observer les précautions suivantes.

Lorsque l'eau est trouble, il suffit le plus souvent de la laisser en repos afin de l'éclaircir.

Si l'eau est bourbeuse, il faut la jeter dans un vaisseau rempli à moitié de sable, l'agiter ensuite quelque tems. Le sable, en tombant au fond du vase, entraîne avec lui les saletés de l'eau.

Lorsqu'on a de l'eau sténiteuse (on appelle ainsi les eaux dures dans lesquelles le savon se fond difficilement, dans lesquelles les plantes farineuses & les légumes deviennent dures, au lieu de s'amollir) il faut la faire bouillir, & y faire infuser quelques plantes aromatiques.

Si on est obligé de se servir d'eau corrompue, on y jettera un peu de vinaigre, ou on y fera bouillir quelques plantes aromatiques, comme le thym, la sauge, la marjolaine ou autres. Quoique l'eau à Paris soit saine, il seroit sage à ceux qui la boivent pure, de la faire bouillir avec de la sauge ou quelque autre plante aromatique; cette précaution les préserveroit des dévoyemens & des indigestions.

Le Baron Vanswieten conseille de corriger les mauvaises eaux en mettant à chaque



pinte une once d'eau-de-vie, ou de faire infuser ou bouillir de la racine de *Calamus aromaticus*, junc odorant; on peut substituer toute autre partie d'une plante odoriférante, dont on fait usage intérieurement.

§ XI.

L'eau ne sert pas seulement à nous désaltérer; elle est encore d'un usage aussi utile que familier: on connoit le prix des bains.

Il est plusieurs sortes de bains. Il y a le bain d'air; il y a le bain d'eau froide, & le bain d'eau chaude.

Nous avons dû dire à l'article de l'air, que le bain d'air se prenoit en se promenant nud dans sa chambre. Ce bain est salutaire, il fortifie, il convient aux personnes foibles.

Le bain froid se prend l'Été à la rivière ou chez soi. On ne peut dire combien le bain froid procure d'avantages; il fortifie, il délaye nos humeurs, il en tempère l'ardeur, il éteint les sels âcres irritans de nos humeurs. Ce bain convient aux personnes foibles.

Le bain tiède a les mêmes avantages que le bain froid, mais il affoiblit.

Le bain froid immodérément pris affoiblit aussi, parce qu'il relâche & ramollit la peau du corps par les particules les plus fines de l'eau qui s'y infinent.

Souvent l'administration des bains ne peut avoir lieu, sur-tout pour les femmes enceintes, les poitrinales, &c. Dans ces circon-



tances on peut leur en substituer d'internes qui consistent en lavemens composés d'eau simple ou d'une décoction d'herbes émollientes.

Rien n'est au monde plus nécessaire à la santé que d'avoir le ventre libre : Des Courtisans à Rome, demandoient chaque matin à un Valet de chambre d'un Pape, comment se portoit le Saint Père : Pour prouver combien la santé de ce Prince de l'Eglise étoit bonne, cet Officier s'écrioit avec enthousiasme : *sua santita va bene, benissimo, ha fatto sta mattina una cacata stupendissima*. Sa Sainteté se porte bien & très-bien, il a poussé ce matin une selle très-copieuse.

#### ARTICLE TROISIEME.

##### *Des Alimens tirés des animaux.*

##### § XII.

ON dispute s'il vaut mieux vivre d'animaux que de végétaux. Quoique l'on en dise, nos tempéramens sont trop affoiblis pour que nous puissions ne vivre que de végétaux ou de légumes. Les jeunes animaux ont les fibres plus tendres, ils sont plus faciles à digérer que les vieux ; c'est pourquoi le poulet se digère plus aisément que la poule. La vieille poule cependant rend un suc plus fin & plus divisé que le poulet. Le bœuf donne en



décoction un suc excellent, il forme d'excellens bouillons, il est lui-même un bon aliment. Le lièvre, la bécasse donnent des sucs plus divisés, plus fins & plus odorans que le bœuf, ils se digèrent assez aisément. Le lapin, la caille donnent un suc doux, nourrissant. Le veau forme des bouillons rafraichissans, il est peu nourrissant. Le mouton est plus nourrissant, il forme des bouillons plus forts que le veau. Le poulmon des animaux forme une exception à nos principes, il donne un mucilage ou suc fort doux.

Les poissons d'eau douce, comme la carpe, la tanche, le brochet, la loche sont faciles à digérer; ils sont légers. L'anguille est pesante, nourrissante néanmoins. Les poissons tels que la morue, le saumon, la raie, sont des alimens nourrissans. Quand les poissons ont fermenté, quand ils ont ce qu'on appelle le goût de marée, ils sont des alimens mal-sains.

Les œufs sont un mucilage fort nourrissant; quand ils sont durs, ils sont difficiles à digérer, parce qu'un mucilage est d'autant plus difficile à digérer qu'il est moins poreux, qu'il est plus solide, qu'il pèse davantage, & qu'il contient plus de matière sous le même volume.

Le lait est un chyle tout formé. Le lait de femme est celui qui convient le mieux à l'homme; ses parties sont plus atténuées; le lait de vache est plus épais & a ses parties plus denses. Le lait de chèvre est échauffant, il convient aux tempéramens froids: il a ses



30 *Les Étrennes de Santé,*  
parties fort atténuées & peu de sérosité. Le  
lait de brebis a les vertus du lait de chevre,  
mais à un plus haut degré. Le lait d'anesse est  
fort sec & fort peu nourrissant.

---

ARTICLE QUATRIÈME.

*Des Alimens tirés des végétaux.*

§. XIII.

CEUX qui croient que les personnes qui ne se nourrissent que de végétaux, comme les légumes, vivent plus saines & plus long-tems que celles qui se nourrissent d'animaux, citent les exemples des anachorettes, des montagnards & de certains forçats qui vivent un siècle souvent sans maladie. Cet exemple est séduisant; il a induit en erreur un grand nombre de tempéramens foibles qui ont voulu ne vivre que de végétaux, & qui ont été la victime de la doctrine des partisans des végétaux. Les Anachorettes, les Montagnards, les Forçats qui ne se nourrissent que de végétaux, sont des tempéramens extraordinairement forts, qui du moins ont été habitués dès l'enfance à ce régime de vie. Les végétaux pour unique nourriture ne conviennent qu'à des tempéramens forts, ou qu'à ceux qui y sont habitués dès l'enfance. Ils tuent les tempéramens foibles. Ceux qui ont voyagé apperçoivent que la



santé, la force des tempéramens est différente dans les différens pays. Dans la Provence & dans le Languedoc, les habitans, même ceux du dernier rang, ont un air fort & robuste. Dans certains cantons de la Champagne, les habitans ont l'air foible, languissant. Ces différens tempéramens viennent de la différence des nourritures. La Provence est un pays plus riche, plus fertile que la Champagne, & l'habitant se nourrit mieux.

Le pain est la base des alimens; pour qu'il soit bon, il faut qu'il ait fermenté, qu'il soit léger, qu'il n'ait au goût éminenti. Sous un même volume donné, moins un aliment contient de matière, plus il est léger. C'est pourquoi il faut faire fermenter la farine; la fermentation augmente le volume de la matière du pain. Le pain de froment est le plus sain; le pain de seigle est plus rafraichissant. Le pain d'orge & de châtaigne est plus pesant.

Les petits poids verts sont tendres, rafraichissans & nourrissans. Les haricots sont difficiles à digérer. L'oseille est rafraichissante. La poirée est adoucissante. Les plantes potagères, comme le panais, le poireau, la carotte, le céleri, cuits dans le potage, donnent un sel aromatique qui en augmente la vertu & en facilite la digestion. Les aromates, comme le poivre, la canelle, la muscade, le café, le chocolat sont stomachiques; ils conviennent aux estomacs paresseux qui digèrent avec peine.



## ARTICLE CINQUIÈME.

## Des Boissons.

## § XIV.

*V*oyez au paragraphe 8 & suivans ce que nous avons dit de l'eau.

La biere est une boisson nourissante & rafraichissante ; la biere est une forte décoction d'orge & de houblon. Le vin est rafraichissant quand il est mêlé avec beaucoup d'eau. Le vin pur échauffe ; plus il est nouveau ; plus il est échauffant, le vin vieux en général, est un grand cordial & un grand stomachique, soit dans l'état de santé, soit dans l'état de maladie, surtout pour ceux qui n'en font point usage habituellement.

Le vin pour les enfans est contraire à l'accroissement de leur corps ; à l'égard des personnes adultes, il leur est contraire aussi, à moins qu'on ne le tempere en y mêlant beaucoup d'eau.

Le plus sain & le meilleur de tous les vins de France est le vin de Bourgogne ; il égaye, réchauffe, nourrit & porte peu à la tête. Le vin de Champagne est plus léger, plus agréable, mais moins solide & plus capiteux. Le vin de Bordeaux est bienfaisant & ami de l'estomac. Le vin d'Espagne, dont les meilleurs sont les vins de Malaga, d'Alican-



re, de Xérès, de Kota, nourrissent beaucoup & portent moins à la tête que ceux qui sont spiritueux. Le vin d'Italie, le vin de Canaries, celui de Madère, sont très-propres à relever les forces abattues.

Le cidre est une boisson fort agréable, dont on fait beaucoup d'usage en Normandie. Il est sujet à peler sur l'estomac; mais il est en revanche très-propre à fortifier les fibres délicates des personnes menacées de phtisie. Bien des gens prétendent qu'il est utile aux mélancoliques & aux scorbutiques. Il y a cependant des personnes à qui il cause des tranchées.

Il semble que nous ne pouvons nous empêcher de parler ici amplement de l'usage des boissons de thé, de café, de chocolat, dont le luxe a introduit l'usage. Je regarde ces boissons comme des remèdes pour les estomacs foibles, qui n'en font pas habituellement usage. Le thé est apéritif, pénétrant, délayant; c'est-à-dire qu'il chasse la transpiration arrêtée & les matières nuisibles du corps. Le café, le chocolat donnent du ressort aux estomacs foibles & relâchés.

Ceux qui ne peuvent se passer de ces différentes boissons sont à plaindre. Premièrement parce qu'ils prouvent qu'ils sont malades. Secondement parce que dans les maladies où l'usage de ces boissons convient, elles leur deviennent inutiles. Leur estomac en exige nécessairement de plus fortes.

Le thé ainsi que toutes les boissons chaudes, sont trop relâchantes pour être mises en

B v



34 *Les Etrennes de Santé,*  
usage journellement par toutes sortes de  
personnes indifféremment. Cette boisson ne  
doit être prise que modérément; elle dissi-  
pe l'ivresse & dégage l'estomac surchargé  
d'aliments.

Le café est une liqueur trop à la mode  
pour que l'on vienne jamais à bout de per-  
suader aux hommes, je ne dis pas de l'aban-  
donner, mais seulement d'en user avec mo-  
dération. Cette liqueur irrite la fibre, at-  
taque les nerfs & occasionne un déränge-  
ment total de l'économie animale. Il ne  
convient nullement aux jeunes gens, &  
combien de jeunes demoiselles & de jeunes  
femmes doivent à l'abus qu'elles font de  
cette liqueur, de ne jamais jouir d'une bon-  
ne santé. Il y a tant d'autres plaisirs pour cet  
âge, qu'on peut sans regret laisser jouir de  
celui-là les personnes phlegmatiques, pi-  
tuitieuses, froides, celles qui mènent une vie  
sédentaire, & les gens de cabinet qui man-  
gent beaucoup.

Le chocolat est plutôt un aliment qu'une  
boisson. Il convient beaucoup par les par-  
ties nutritives aux personnes épuisées par  
le travail ou par les maladies. Les gouteux  
& l'hypocondriaque feroient bien de s'en  
priver, car l'abus de cette liqueur favorise  
les obstructions.





## ARTICLE SIXIEME.

*Des Secrétions & des Excrétions.*

## § XV.

ON appelle sécrétion, la formation & la séparation des humeurs, & leur expulsion hors du corps est connu sous le nom d'excrétion.

La transpiration est de toutes les excrétions la plus importante, mais il faut bien se donner de garde de donner dans le sentiment des personnes qui s'imaginent qu'il est très-salutaire de beaucoup suer, la sueur & encore moins une grande sueur, ne sont point nécessaires pour se bien porter; il faut entretenir la transpiration insensible, mais on ne doit pas, comme font bien des gens, chercher & prendre souvent des moyens de se faire suer, soit le jour, soit la nuit. Les sueurs considérables & répétées affoiblissent, privent le sang d'une sérosité qui lui est nécessaire & disposent à la suppression de la transpiration & aux rhumes; la sueur est très-salutaire dans plusieurs maladies, c'est au Médecin à en avertir. La répercussion de certaines évacuations dans le sexe, telles que les fleurs blanches & les menstres sont toujours très-dangereuses. On doit craindre également de répercuter les petits boutons qui

B vj



viennent au visage, les dartres & la galle. Combien ne voyons-nous pas tous les jours de maux se déclarer pour avoir fait rentrer trop tôt & imprudemment les vices de la peau, par des topiques, sans avoir fait précéder les remèdes internes.

## ARTICLE SEPTIEME.

### *Des Passions.*

#### §. XVI.

**L**Es passions qui nuisent le plus à l'homme sont l'amour & la tristesse. Les plaisirs de l'amour font perdre à l'homme la semence, qui est une des principales sources de la force de la vie. Les plaisirs de l'amour affoiblissent & détruisent par conséquent la force du tempérament. La tristesse affoiblit le genre nerveux, l'estomac sur-tout qui est la source de la santé. Les passions cependant bien dirigées peuvent entretenir la santé; l'espérance sur-tout donne un mouvement doux, salutaire au genre nerveux, entretiennent les sécrétions dans le degré nécessaire pour la santé.

L'acte vénérien, en lui-même salutaire, par l'abus que les hommes en ont fait, est devenu le principe de leurs maux tant physiques que moraux; en sorte que la source de la volupté & de la vie s'est changée souvent en une source d'amertume & de mal.



En effet, de combien d'infirmités ne sont pas accablés les malheureux qui, sans cesse en butte aux aiguillons de la chair, s'abandonnent inconsidérément à la fougue de leur tempérament. Outre les grâces du corps & les agrémens de la figure qu'ils perdent promptement, les yeux se cavent & deviennent mourans, leurs tempes se découvrent, leurs têtes se dégarnit de cheveux, la goutte incurable disloque les articulations de leurs membres, le siège même de l'ame, l'organe des sensations, le cerveau se déränge par la privation des humeurs vivifiantes dont la source est tarie. Enfin ils terminent leur triste vie, en décevant, mais trop tard, l'amour & ses faveurs.

Je ne prétends point interdire aux hommes les plaisirs modérés de l'amour, il n'y a que l'abus de la chose qui puisse nuire, car le célibat comporte souvent avec lui des inconvéniens qui ne le cedent en rien à ceux qui résultent d'avoir trop sacrifiés à Venus. Le trop grand séjour de la liqueur seminale dans les réservoirs peut causer des maladies dans l'un & l'autre sexe, la chlorose, le factitious, le priapisme, les pollutions nocturnes, les vapeurs, la fureur utérine, enfin il peut rendre l'homme semblable aux animaux, qui sont furieux & indomptables lorsqu'ils ressentent ces impressions.

Il n'est pas indifférent pour la santé que l'acte vénérien se fasse dans un tems ou dans un autre; il faut l'attendre plutôt que de l'exciter & préférer l'aurore à tout autre tems.



Dans les îles Moluques, il y a des Officiers publics qui vont au point du jour par les rues, réveiller au son du tambour les Chefs des familles pour les exhorter au devoir du mariage, afin de peupler le pays.

Une chose sur-tout sur laquelle on doit porter l'attention la plus réfléchie, c'est d'éviter soigneusement la masturbation, outre qu'elle énerve, c'est qu'elle fait un tort réel, considérable à la population. Je pense ne pouvoir mieux faire que de renvoyer à la lecture de l'Onanisme de M Tissot. Le tableau frappant & affreux, mais fidèle, qu'il fait de cette infame habitude, fera frémir d'horreur ceux qui commettent ce crime, lorsqu'ils verront la cause des maux qu'ils souffrent & ceux qui leur sont réservés pour le reste de leurs jours.

On voit dans les Œuvres de Chevreau, Docteur en Médecine de l'Université de Toulouse, quelques exemples de jeunes époux victimes de leurs empressemens voluptueux. Cet auteur dit, qu'il vit un jour un malade qui avoit beaucoup de fièvre, & qui surtout le visage étoit si prodigieusement enflé, qu'il ne lui étoit pas possible d'ouvrir les yeux; étonné d'un tel accident, il en chercha la cause: comme le malade n'étoit marié que depuis quelques jours, il crut la voir dans les excès où il s'étoit laissé emporter. Pour prévenir les suites qu'il craignoit, il saigna le malade, il appliqua des ventouses, qu'il scarifia; mais tout ce qu'il put faire n'empêcha pas le nouveau marié de périr le



ou l'Art de se bien porter. 39

septieme jour de la maladie. Ce même Médecin parle encore d'un jeune & vigoureux payſan, qui ne paya pas moins cher les plaisirs qu'il avoit goûté les premières nuits de ses nocces. Il dit que celui-là, outre cette énorme enflure du viſage, reſſentoit encore de violentes douleurs dans toute la région des reins. Ah! qu'il eſt prudent l'qu'il eſt ſalutaire, de ſçavoir apporter quelquefois une ſage réſiſtance à ſes deſirs! Qui croiroit pourtant que ſuivre volontiers le penchant invincible que nous tenons de la Nature même, pût devenir un ſujet de mort : quel droit donc a-t-elle de nous punir des excès qu'elle excite ?

*Quid diligit ſapientiam, diligit vitam.*

## ARTICLE HUITIEME.

### *Du Sommeil & de la Veille.*

#### § XVII.

**L**A veille eſt néceſſaire pour animer la circulation du ſang, dans laquelle conſiſte la vie : trop de veille cependant echauffe les eſprits, & occaſionne des fievres & des inſomnies dangereuſes. Le ſommeil eſt néceſſaire pour réparer les eſprits qui font monter le ſang, & circuler les humeurs, pour bien digérer les alimens & pour bien cuire les humeurs. Trop de ſommeil engourdit, rend peſant. On ne peut déterminer la durée



du sommeil que par l'habitude. Les enfans doivent dormir plus que les adultes. On dit que sept heures suffisent aux jeunes & aux vieux. Ce n'est point vrai. Il est des jeunes gens qui doivent dormir huit heures, sur-tout ceux qui s'adonnent aux sciences.

On voit des personnes dans le monde, peu instruites des classes physiques, croire pouvoir changer la nature comme elles changent une mode dans leurs vêtemens. Elles croient que trois heures de sommeil suffisent. L'homme n'est pas seulement composé d'esprit, mais aussi de corps. Nos corps ont des loix immuables pour leur conservation, qu'on ne peut violer sans leur nuire, & souvent sans les détruire. Le sommeil, & sur-tout sa durée, telle que nous l'avons décrite, sont nécessaires pour la conservation du corps. C'est surtout les jeunes gens d'un monde distingué qui veulent trop se spiritualiser pour trouver plus de tems pour leurs plaisirs, qui ont des idées fausses du sommeil. Nous sommes en partie matière. Suivons les loix faites pour conserver la matière, sur-tout ne violons point celles que nous avons faites pour le sommeil.





## ARTICLE NEUVIEME.

*De l'Exercice.*

## § XVIII.

L'EXERCICE augmente les forces du tempérament. Sans l'exercice, l'homme languit foible & valétudinaire. Pour voir l'importance de l'exercice, il faut considérer les villageois, les femmes de ménage qui mènent une vie d'exercice, nos citoyens & les femmes de nos villes qui sont presque toujours malades. La différence de ces santés vient de ce que les uns prennent de l'exercice, & que les autres n'en prennent point. L'exercice est quelque chose de si important pour la vie saine, qu'on ne peut vivre sain & prolonger ses jours sans lui. L'exercice convient surtout aux hypocondriaques, aux vaporeux & aux personnes qui ont des rhumatismes.

Je ne peux mieux faire sentir l'importance de l'exercice qu'en racontant ce que j'ai vu arriver à plusieurs personnes de ma connoissance. Ils étoient foibles, hypocondriaques, plus malades qu'en santé, ils n'osoient entreprendre à pied des longs voyages qu'ils avoient à faire. La dissipation, le changement d'air, la fatigue, leur ont donné en arrivant aux lieux où ils alloient, une santé si ferme qu'ils en étoient surpris.



Anarchas avoit coutume de dire que la terre sèche étoit le meilleur lit, la fatigue le meilleur narcotique, une peau endurcie par l'exercice le meilleur vêtement, & la faim la meilleur sauce.

Socrate compare le trop grand raffinement dans l'assaisonnement & les faiseurs de sauces épicuriennes, aux filles débauchées qui se parent pour exciter l'amour dans des corps glacés.

---

#### ARTICLE DIXIEME.

*Du régime de vie des personnes indisposées de différens âges, & de différens états.*

**N**OUS avons parlé de l'éducation physique & du régime de vie des enfans & des adultes; il est juste que nous disions quelque chose du régime de vie des personnes indisposées, des vieillards, des pauvres, & des gens de lettres.

#### § XIX.

*Du régime de vie des tempéramens foibles.*

La médecine doit faire deux choses pour les tempéramens foibles. Premièrement elle doit empêcher que rien ne les indispose; Secondement, elle doit les fortifier & leur



donner la vigueur des autres hommes autant qu'il est possible. Ils ne doivent manger que des choses bien cuites, & de faciles digestion. On juge qu'une chose est de facile digestion, quand elle est légère. Selon ce principe, les haricots, le gros pain, la pâtisserie qui n'est pas feuilletée, le lard, ne leur conviennent nullement. Les tempéramens foibles doivent surtout s'abstenir de l'amour, & observer les loix que nous avons faites pour la durée du sommeil, & vivre en bon air.

Pour donner une forte santé aux tempéramens foibles, il faut leur prescrire beaucoup d'exercice, comme la chasse, l'air de la campagne, une bonne table, à laquelle on doit faire succéder de tems en tems le régime de vie de Pythagore, les choux & les navets, il faut leur prescrire aussi beaucoup de gaité, qui ne conduise pas à l'amour, s'il en est possible.

On dit que Boerhaave 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. Cela rappelle le soin que les serviteurs de David prirent de lui amener deux jeunes *Samaritanes*, saines & belles, pour les faire coucher avec lui, afin de le réchauffer & de le ranimer. Nos corps sont de vrais cribles, des mil-



44 *Les Étrennes de Santé,*  
liers de petites pompes s'ouvrent à leur surface, & tout ce qui les entoure y verse le germe d'une santé constante ou d'une altération destructive. Il importe donc d'avoir des amis sains, il n'est donc point indifférent de prendre une femme d'une bonne complexion ou d'une santé qui vacille.

§ XX.

*De régime de vie des Artisans.*

Il y a un penchant secret dans l'homme, qui le pousse à varier ses occupations, que l'on n'apprécie point assez. Ce penchant est dans la nature. L'homme est inconstant. Cette inconstance, que l'on regarde comme un crime dans la Morale, est une vertu dans les choses physiques. L'inconstance préserve l'homme de mille maux physiques. Croit-on que c'est sans raison que la nature donne un penchant secret aux enfans de s'agacer réciproquement, soit en classe, soit ailleurs, de varier leurs occupations à l'infini. Si les enfans ne jouoient, s'ils ne se divertissoient comme ils font, ils deviendroient valétudinaires. Ceux qui aiment l'ordre, blâment les artisans de fêter les lundis & souvent le mardi. Un amour modéré, de la dissipation est nécessaire dans les artisans pour leur santé. La plupart, comme les corroyeurs, les chandeliers, &c. respirent un air empesté. S'ils ne prévenoient ces mauvais effets par la dissipation, par la



promenade, par un changement de travaux, ils contracteroient des maladies dangereuses. La matiere sur laquelle ces differens ouvriers travaillent, exhale une odeur funeste à la santé. Qu'on se rappelle ici que telle est notre être physique, que rien ne lui est plus contraire que la corruption. Nous ne mourons, qu'autant que la corruption de nos humeurs est venu au point de détruire tous les mouvemens qui font la vie. Cette théorie, confirmée par les plus grands hommes se fait appercevoir au plus ignorant. Qu'il respire une mauvaise odeur, il ressent un mal-aise qui se fait sentir à tout son corps. Les animaux même confirment notre assertion, ils ne mangent point les herbes qui ont mauvaise odeur.

Les artisans qui travaillent sur des matieres empestées, respirent une odeur qui nuit à leur santé, qui troublent les fonctions vitales. S'ils ne cessent leurs travaux pour se dissiper, se divertir, se promener, & même boire plus que de coutume, ils succomboient. Qu'on ne se scandalise point de m'entendre louer ici les artisans qui, de tems en tems fêtent le Dieu du Vin. Ces fêtes sagement célébrées fortifient la santé. Il faut fortifier les Artisans par toutes sortes de voies, pour qu'ils résistent mieux à la corruption, que les matieres sur lesquelles ils travaillent exhalent. Ce que nous venons de dire sur les dangers de certains états, étoit si connu des anciens, qu'ils ne souffroient point dans leurs Villes les laboratoires des Artisans, qui tra-



vailloient sur des matieres qui exhalent la mauvaife odeur. (Lors donc, Lecteur, que vous choisissez une demeure, ne la choisissez jamais auprès des ouvriers qui travaillent sur des matieres corrompues. Imiter l'instinct des animaux qui fuient tout ce qui blesse leur odorat.) Il est d'autres Artisans dont les travaux ne sont pas si funestes, mais qui cependant ne sont pas exempts de dangers. Tels sont les Serruriers, les Imprimeurs, les Horlogers, &c. Les Serruriers sont sujets aux inflammations, ils doivent s'abstenir des choses échauffantes, da moins plus que les autres hommes. L'ivresse leur est sur-tout contraire. Ils peuvent aussi fêter les lundis; mais sans s'échauffer. Les végétaux, comme le lait, les crèmes, leur conviennent dans leurs repas de plaisir. Les particules ignées, qu'ils respirent sans cesse les échauffent assez. Ils ont plus besoin de rafraichissans, que d'échauffans. Les autres Artisans dont le danger des professions vient plutôt de la fatigue du corps, ou de quelques-unes de ses parties, que d'un mauvais air qu'ils sont obligés de respirer, peuvent aussi fêter les lundis. Ils le doivent même quelquefois, quand ils ont travaillé trop long-tems. Tout travail long & continu, de quelque espece qu'il soit, détruit le corps, si on ne l'interrompt de tems en tems. Suivons la Nature, quand nous nous sentons du dégoût pour le travail, interrompons-le. Attendons le retour de nos forces, Nous serons



plus alors d'ouvrage en une heure que nous n'en fîrions en trois, en nous faisant violence. Ce que nous disons ici des Artisans doit s'appliquer surtout aux Gens de cabinet. Leurs travaux longs & opiniâtres les détruisent. Ils ruinent leur estomac surtout, qui est la source de la santé. Le régime de vie que nous prescrivons ici aux Gens de Lettres & aux Artistes n'est pas seulement utile à leur santé, mais à leurs ouvrages. Les ouvrages que nous admirons le plus, soit dans la Littérature, soit dans les Arts mécaniques, ne sont pas ceux qu'un travail forcé a fait éclore, mais ceux qu'un travail journalier a inventés.

# § XXI.

## *Du régime de vie des Vieillards.*

L'estomac perd ses forces dans la vieillesse; il convient par conséquent que les Vieillards mangent moins que les jeunes gens; c'est pourquoi la plupart font bien de ne pas souper; qu'ils mangent des choses de facile digestion, comme le pain bien fermenté, la viande bien cuite & bien légère; les choses dures, comme les haricots, le lard, les ragoûts qui sont trop manger ne leur conviennent pas. Nous ne leur défendons cependant pas les aromates qui n'équilibrent pas trop l'appétit. Ces aromates facilitent la digestion trop lente dans les vieillards. Le vin convient aussi aux Vieillards.



Le vin modérément pris étan-  
 mac. Comme les humeurs circulent lentement  
 dans les Vieillards, comme le défaut de cir-  
 culation dans les humeurs donne naissance  
 à la pourriture & à la mort, les Vieillards  
 doivent prendre le plus d'exercice qu'ils  
 peuvent ; l'exercice fait circuler les hu-  
 meurs.

## § XXII.

*Du Régime de vie des Gens de Lettres.*

L'application & l'attention de l'esprit di-  
 minuent nécessairement les forces de l'esto-  
 mac. Aussi l'on remarque que la plûpart des  
 maladies des Gens de Lettres vient du  
 défaut de digestion. Les Gens de Lettres  
 doivent avoir les mêmes attentions pour  
 les nourritures que les Vieillards. Com-  
 me leurs humeurs circulent lentement à  
 cause de la vie sédentaire qu'ils mènent,  
 ils sont aussi intéressés que les Vieillards à se  
 donner beaucoup de mouvement. Heureux  
 sont les Gens de Lettres que des affaires ar-  
 rachent malgré eux de leurs cabinets, pour  
 les faire courir & agir dans le tumulte du  
 monde. Les Gens de Lettres doivent sur-  
 tout avoir attention de ne jamais travailler  
 que deux ou trois heures après le repas,  
 temps nécessaire pour la digestion. Le travail  
 de la nuit leur est absolument contraire,  
 les veilles échauffent les humeurs, diminuent  
 les forces de l'estomac, & causent un mal-  
 aise



ou l'Art de se bien porter. 49  
aise insupportable. Un homme de Lettres  
doit rester au lit au moins huit heures. Le  
sommeil rafraîchit, cuit, adoucit les hu-  
meurs que l'étude agite & aigrit.

§ XXIII.

*Du Régime de vie des Pauvres Gens.*

La portion de l'Etat la plus malheureuse  
mérite à plus d'un égard, nos réflexions. Il  
est des hommes si pauvres qu'ils ne vivent,  
pour ainsi parler, que par artifice; suggérons  
leur ici le régime qui est le moins nu-  
sible à leur santé. Les pauvres gens de la  
campagne doivent faire tout leur possible  
pour avoir une vache ou du moins du lait  
pour en faire de la soupe ou de la bouillie  
très-légère. S'ils manquent de froment, je  
leur conseil de faire du pain bien fermenté  
avec la farine d'orge, d'avoine & de grosses  
fèves. Ils ne doivent jamais boire de l'eau  
pure pour boisson: ils doivent toujours la fai-  
re bouillir, & y faire infuser quelques feuilles  
de plantes aromatiques, comme le laurier  
la sauge. Les Curés de campagne, dans les  
tems de famine, doivent par toutes sortes  
de voies rappeler la gaieté & la joie par-  
mi leurs Paroissiens; la joie augmente  
les forces de l'estomac souvent trop faible  
dans le cas dont nous parlons pour digérer  
une nourriture grossière. Il est une attention  
que doivent prendre les malheureux dont  
nous parlons ici, c'est de ne jamais man-

C



70 *Les Etrences de Santé,*  
ges de matières corrompues qui ont mau-  
vaise odeur, & de ne jamais se rassasier  
pleinement.

§ X X I V.

*Du Régime de vie des personnes indisposées.*

Quand on se sent indisposé, l'on peut, si l'on est prudent, prévenir beaucoup de maladies. La plupart des maladies viennent des mauvaises digestions auxquelles l'intempérance a donné lieu. ( Tout le monde sait que la gourmandise a plus tué d'hommes que le fer. ) En conséquence de cette doctrine, dès que l'on est malade, l'on doit faire diète, manger peu, & attendre que l'estomac ait repris ses forces avant que de manger à son ordinaire. L'on peut avec ces attentions prévenir des maladies souvent mortelles. Le peuple, dès qu'il est malade, prend des rôties au sucre. Nous ne blâmons point cette pratique, elle ne peut convenir qu'aux pauvres gens dont les indispositions viennent de défaut ou de mauvaise nourriture; elle est absolument contraire aux riches qui ont coutume de se bien nourrir. Ces rôties au sucre augmentent la fièvre; quand les indispositions dont nous venons de parler persévèrent, il n'est pas mal d'user, comme l'on dit, des remèdes de précaution, de la saignée & de la purgation.



## § XXV.

## Des Purgatifs.

Il faut, pour qu'une médecine fasse un bon effet, préparer & délayer les humeurs par une ample boisson de tisane commune faite avec la décoction de chiendent avec la réglisse. Les purgatifs sont la casse, le tamarin, la rhubarbe, le séné, le jalap. Le séné se donne depuis deux gros jusqu'à quatre en décoction; le jalap se donne en poudre depuis demi-gros jusqu'à un gros.

On sent qu'on a besoin de se purger pour les maux de cœur, les mauvais goûts à la bouche, pour une pesanteur inaccoutumée du corps.

Quand une médecine ne donne point une guérison complète, on en prend une seconde.

Une attention que le Médecin doit avoir, c'est que les personnes phlegmatiques sont plus difficiles à purger que les autres; & qu'il faut les émuouvoir pour obtenir ce que l'on desire. L'anecdote suivante en fournit un exemple.

M. d'Aligre, pere du Chancelier de ce nom, étoit d'un tempérament siccoid & si difficile à émuouvoir, qu'on ne pouvoit le purger. Son Médecin un jour obligé de le faire, ordonna secrètement qu'on tâchât de le mettre en colere, & que, dès qu'on s'apercevrait de l'émotion, on lui fit prendre la médecine. Le Valet de Chambre ne négligea

C ij



rien pour faire réussir la chose. Dès la pointe du jour, s'approchant du lit de son maître, il en tire les rideaux avec une précipitation capable de surprendre & de fâcher un homme qui s'éveille. M. d'Aligre, sans s'émouvoir, demande tranquillement, *quelle heure est-il ?* Le Valet de Chambre ayant manqué son coup, s'avisa de bruler la chemise de son Maître, & de la lui apporter toute en feu. M. d'Aligre, toujours froid, se contenta de lui dire, *chauffez-en une autre.* Tout cela ne faisant rien, le Valet de Chambre d'un coup de coude, cassa cinq ou six verres de Venise que son Maître aimoit beaucoup, & ce Maître, aussi peu ému qu'auparavant, dit doucement ; *C'est dommage, ils étoient beaux.* Enfin le Valet de Chambre au désespoir, ne s'attendoit plus à rien, lorsqu'il arriva un homme qui avoit une affaire très-épincuse au Bureau de M. d'Aligre. Cet homme étoit vêtu de taffetas, & comme il parloit avec beaucoup d'action en défendant sa cause, cette étoffe faisoit une espèce de sifflement à l'oreille, qui, chagrinant M. d'Aligre, l'impatienta, & lui fit dire tout en colère, *faites taire votre habit, Monsieur, si vous voulez que je vous écoute.* Le Valet de Chambre voyant son Maître ému, lui présenta la médecine, & elle fit effet.

Nous avons fait connoître à nos Lecteurs l'usage de six choses non naturelles, nous nous bornons à joindre ici la formule de deux médecines.



*Purgation ordinaire.*

Prenez follicules de Séné, 2 gros.  
Manne choilie, 2 onces.  
Sel admirable de Glauber, 2 gros.  
Dans une décoction de chicoree sauvage.

*Emulsion purgative.*

Prenez diagrede, douze grains.  
On fera battre dans un mortier avec une  
once de sucre, ou un jaune d'œuf.  
On fera émulsion avec 12 amandes dou-  
ces, & 6 aunces pour un verre.

§ XXVI.

*De la Saignée.*

On ne doit point saigner pour une in-  
disposition. On ne doit saigner que dans  
les inflammations ou dans une fièvre arden-  
te ou continue; on reconnoit l'inflamma-  
tion par la chaleur & la douleur; par exem-  
ple, l'esquinancie se connoit par la chaleur  
& la douleur du gosier, ainsi de suite. La fie-  
vre se connoit par la fréquence du pouls  
augmentée, & par la douleur du corps. Les  
fièvres ardentes & continues, ainsi que les  
inflammations, demandent la saignée, parce  
qu'elle rafraichit & empêche la suppuration,  
surtout lorsqu'elle est faite à la façon d'Hip-  
pocrate, c'est-à-dire, jusqu'à ce que le ma-  
C ij



74. *Les Etrences de Santé,*  
lade tombe en foiblesse. Quand la suppuration est faite, ce qui se connoit lorsque la douleur s'est rallentie dans l'espace de huit ou douze jours, la saignée est inutile.

On pourroit prouver l'inutilité de la saignée dans bien des cas, par la pratique heureuse de plusieurs Médecins François, par celle des Allemands & de plusieurs autres peuples qui ne sont presque jamais saigner; par celle de tous les Sauvages qui ignorent absolument l'usage & le nom de la lancette & qui guérissent parfaitement bien toutes leurs maladies par le seul secours des simples que la Nature leur offre & dont leur instinct, encore peu gâté par la raison, leur découvre sûrement les propriétés.

#### § XXVII.

Finissons notre sujet en faisant connoître les plus grands Médecins qui soient au monde. *Le bon air, la bonne eau, le bon vin, la diette, l'exercice & le repos modéré sont les plus grands Médecins que nous ayons.* Le bon air est nécessaire dans la santé & dans la maladie. La bonne eau convient dans les maladies aiguës. (Ce sont les maladies qui durent peu de tems.) Le bon vin & l'exercice conviennent dans les maladies longues & aux tempéramens foibles.



## TROISIEME PARTIE.

*Remedes divers qui demandent un  
prompt secours. Moyens préser-  
vatifs de nombre de maladies.  
Préjugés contraires à la Santé.  
Objets divers & nouvelles  
nouvelles, &c.*

## ARTICLE PREMIER.

*Remedes divers.*

## § I.

*Spécifique pour empêcher les marques de la  
petite Vérole.*

ON prend du sel commun autant qu'on  
le juge à propos ; on le fait pulvériser ; on  
le met alors dans un sac de toile que l'on  
trempe dans de l'eau de fèves distillée. Avec  
ce même sac rempli de sel commun pulvé-  
risé trempé dans cette eau, on lave le visage  
au malade dès le commencement que les  
croûtes des pustules sont tombés, il faut  
répéter cela de tems en tems.

Civ



## § II.

*Remède expérimenté pour la brûlure.*

Faites éteindre de la chaud dans de l'eau de puits ou de fontaine, une livre : il s'élève une espee d'écume que vous enlevez avec la cuillère, & que vous débattiez avec de l'huile d'olive que vous mettez en quantité suffisante pour qu'elle se réduise en espee d'onguent liquide ; l'appliquer sur la brûlure & continuer jusqu'à la guérison.

## § III.

*Bouillon pour la Pulmonie.*

Prenez un mou de veau, ce que l'on appelle communément le mou de veau, que la cornée ou traché-artère y tiennent. Vous le ferez cuire dans trois chopines d'eau, & observant que la cornée soit hors du pot. Lorsque le bouillon sera à peu près cuit, vous y mettrez un chou rouge, des feuilles de pulmonaire & de bourache, de chaque une poignée, le tout bien épluché & haché menu au trois quarts d'heure ou une heure à compter de l'instant que l'on aura mis le chou & les feuilles ; l'on ajoutera au bouillon des fleurs de molene & de guimauve, de chaque une pincée ; vous laisserez encore le tout au feu pendant un quart d'heure ; vous retirerez, laisserez refroidir & coulerez ;



l'on fera de ce bouillon coulé quatre parts égales, & l'on en aura pour deux jours.

*N. B.* Mais l'on observera de diminuer la dose en proportion de l'âge de celui qui prend le remède.

Le malade fera usage de ce bouillon pendant douze ou quinze jours le matin à jeun, & le soir à six heures, en observant de prendre deux heures avant chaque bouillon, un bol, composé avec douze grains de blanc de baleine, autant de sucre candi, quatre grains de safran oriental & suffisante quantité de syrop d'althéa.

Lorsque le malade aura pris pendant quinze jours & de la manière prescrite, le bouillon ci-dessus, on le purgera avec une médecine conforme à son tempérament.

# § 1 V.

## *Contre les Aigreurs.*

Dans les estomacs débiles & paresseux, les alimens sont sujets à tourner à l'aigre, sur-tout ceux qui sont tirés des végétaux. On peut, quand cette maladie n'est pas habituelle, prendre vingt-quatre grains d'yeux d'écrevisses & douze grains de rhubarbe, mêlez ensemble pendant huit à dix jours, & se purger ensuite.

# § V.

## *Pour la parfaite guérison des Cors aux pieds.*

Faites cuire une gousse d'ail dans la braîse

G v



ou cendre chaude, appliquez-la ensuite sur le cors, en l'y assujettissant en vous enfonçant au lit : il faut en suspendre l'effet, lorsqu'on se chauffe, parce qu'autrement l'ail se trouvant comprimé, feroit enfler le pied & peut être y causeroit de l'inflammation. Il est bon de renouveler ce cautique deux ou trois fois dans les vingt-quatre heures. Pour l'ordinaire la guérison est opérée en deux ou trois jours. Alors il n'est plus question que de se bien laver le pied dans l'eau tiède. En peu d'instans les peaux qui formoient la corne du cors, s'élèvent & laissent la place nette & fraîche à peu près comme si elle n'avoit eu aucun mal.

## § VI.

*Pour les Femmes stériles.*

Il y a plusieurs causes de stérilité : le libertinage en est une des principales, les femmes peuvent remédier à celle-ci ; en changeant d'abord de vie & en s'abstenant pendant cinq à six mois de l'acte vénérien & en faisant en même tems usage du remède suivant.

Prenez quatre œufs, battez-les bien ensemble avec un demi verre d'écaille de limaçons à coque, ajoutez-y du sel de gingembre en poudre, de chacun une poignée, vingt grains de gent-seng pulvérisé.



## ARTICLE II.

De quelques cas qui demandent un prompt secours.

## § I.

*Hémorragies.*

**P**RENEZ deux onces d'alun de roche, soit blanc, soit rougeâtre purifié, mettez-le en poudre, & faites le fondre dans un vaisseau, Alors vous y ajouterez une demi-once de sang de dragon pulvérisé & le mêlerez bien; ôtez-le du feu en le remuant toujours, jusqu'à ce que vous le voyez en consistance de pâte molle. Faites-en des pilules dont la dose est d'un demi-gros que l'on diminue à proportion de l'âge. On les fait prendre au malade enveloppé dans du pain enchanté, leur faisant boire par-dessus un verre de tisane astringente.

Ce remède est souverain dans les pertes de sang invétérées & dans les hémorragies subites qui dépendent de la trop grande chaleur, ou de la trop grande rarefaction du sang, ou de sa trop grande abondance. Il agit également dans les vomissemens & crachemens de sang, il guérit le flux des hémorroïdes, aussi-bien que l'écoulement de

C vj



60 *Les Étrennes de Santé,*  
sang qui provient de l'ouverture de quelque vaisseau dans les premières voies. Il arrête infailliblement le saignement de nez & celui qui se fait par le conduit des urines. Il est très-efficace contre toutes les pertes de sang qui arrivent, aux femmes, soit nouvelles, soit invétérées, soit modérées, soit excessives. Enfin c'est un préservatif merveilleux pour toutes les femmes qui sont menacées de ces maux, & même il convient encore à celles qui ont des pertes de sang dans leur grossesse & après l'accouchement.

§ II.

*Morsure de la Vipère.*

La vipère mord, mais ses dents ne sont funestes que par la liqueur pernicieuse qui est renfermée dans de petites vésicules entre quelques-unes de ses dents, & ce suc vénéreux venant à se mêler au sang lorsque la vipère a mordu, en infecte bien-tôt la masse, cause les symptômes les plus violents & même la mort, si l'on n'apporte incessamment du remède; à moins que par un hasard infiniment rare, les forces vitales ne surmontent un venin aussi dangereux.

Pour arrêter le cours & les progrès du venin si subtil, le seul moyen qui ait été employé le plus utilement est l'eau de luce ou l'alkali volatil liquide : remède qui a réussi admirablement bien à M. Bernard de Jussieu, sur un malade qui suivoit une de ses herborisations.



Aussi-tôt que quelqu'un a été mordu, il faut lui donner dix à douze gouttes d'eau de luce, délayée dans un verre d'eau, & continuer d'heure en heure, jusqu'à la cessation des symptômes. Si l'effet ne répond point à l'attente, on pourroit y joindre dix à douze grains de sel ammoniac; ce mélange provoque la sueur & fait un bien considérable au malade. On fera fort bien de faire dissoudre du sel alkali volatil dans le bouillon qu'on lui fera prendre & d'appliquer sur la morsure du sel volatil ammoniac mêlé avec de l'huile.

§ III.

*Contre l'empoisonnement occasionné par l'arsenic.*

Il y a un grand nombre de poisons dont la façon d'agir n'est pas la même, & dont il faut détruire les effets par des remèdes différens. L'arsenic par son excessive acreté qui ronge & enflamme, tue par une inflammation prodigieuse; un feu brûlant, des douleurs atroces dans la bouche, la gorge, l'estomac, les boyaux, des vomissemens affreux & souvent sanglans, des selles sanglantes, &c.

Le meilleur de tous les remèdes est d'avaler des torrens de lait; tout ce qui est émollient, les décoctions de farine d'orge, de gruau, d'althéa, le beurre, l'huile conviennent aussi dès que les douleurs se répan-



62 *Les Étrennes de Santé,*  
dent dans le ventre & que les boyaux paroissent  
sont attaqués, il faut multiplier les lavemens  
de lait.

Si au commencement du mal, le malade a le poux fort, une saignée abondante est très utile, parce qu'elle ralentit les progrès de l'inflammation.

#### § IV.

*Contre l'effet du Sublimé corrosif pris à trop forte dose.*

Le sublimé corrosif est un sel métallique composé de particules mercurielles avec un excès d'acide marin. C'est un poison des plus violens lorsqu'il est pris à des doses trop fortes. Il ronge en peu de tems le gosier, l'estomac & les intestins, & cause des douleurs énormes, des convulsions & souvent une mort prompte.

Le remède spécifique à ce poison, c'est tout sel alkali quelconque, soit fixe ou volatil dont il ne faut pas ménager la dose, lorsque quelqu'un a eu le malheur d'en avaler.

L'acide marin ayant beaucoup plus d'affinité avec les alkalis qu'avec le mercure, il s'attache aux alkalis, & le mercure mis en liberté se précipite. Entre les alkalis fixes, les principaux sont le sel de tartre, ou son huile par défaillance, le sel d'absinthe & les sels lixiviels des plantes & notamment du fénice, du genêt, des tiges de fèves,



de sarmant de vigne, &c. Entre les alkali volatils, les principaux sont l'esprit volatil de sel ammoniac, de corne de cerf, &c. Après les alkali, les meilleurs remèdes à ce poison sont les absorbans qui s'attachent également, quoique moins fortement, à l'acide marin, décomposent le sublimé & mettent le mercure à nud; tels sont les yeux & pattes d'écrevisses, les coquilles d'œufs, d'huîtres & de moules, le corail préparé, la craie ordinaire; d'ailleurs la plupart de ces substances contiennent encore une espèce de gelée propre à lubrifier les intestins excoriés.

Enfin, si l'on manquoit des alkalis & des absorbans, il faudroit recourir aux savons, aux huiles, aux graisses, au lait même; si l'on manquoit de tout cela à la fois, on feroit avaler de l'eau tiède en abondance, pour tâcher du moins d'éteindre & d'énervier l'activité de ce poison.

Malgré l'envie & les cabales, le mercure sublimé corrosif, pris à une dose convenable & conduit sagement par un Médecin, a acquis la prééminence sur tous les autres remèdes anti-vénérien. Des succès reconnus & constatés à l'Armée & dans les Hôpitaux Militaires & chez l'Etranger, assurent l'efficacité de ce remède & la supériorité sur la barbare méthode des frictions, qui en énervant les malades, ne détruisent pas souvent le malheureux levain qui restoit dans le sang.

L'ignorance décrédite les bons remèdes,



64. *Les Etrennes de Santé,*  
& s'ils sont dangereux, ce n'est que lorsqu'ils sont confiés à des mains inexercées, mais ils deviennent un moyen de guérison lorsqu'ils sont prudemment administrés. Ceux qui déclament contre le sublimé corrosif, s'ils devenoient plus honnêtes, cesseroient bientôt leurs odieuses manœuvres & consulteroient moins leur intérêt personnel, que le bien public. Du reste ils devroient se condamner au silence, voulant être juges & parties sur une affaire qui les intéresse.

§ V.

*Contre l'effet de l'Opium pris à trop forte dose.*

C'est une idée presque généralement adoptée que l'opium, qui pris dans une dose convenable, assoupit les sens & procure le sommeil; administré dans une dose plus forte, doit causer un sommeil qui conduit à la mort sans aucune souffrance, & même sans qu'on s'apperçoive de la séparation de l'ame & du corps. Cette erreur a engagée beaucoup de gens enuuyés de vivre à prendre de l'opium comme poison, & ils ont appris quoique trop tard que la vie n'est pas détruite, ni la mort procurée sans les plus grandes angoisses.

Comme la première & la plus forte action de l'opium est sur l'estomac, la première intention doit être d'émousser son acrimonie & de l'évacuer le plutôt qu'il est possible, ensuite de ranimer la Nature par des stimulans chauds & nervius.



C'est pourquoi on fera prendre l'émétique en lavage au malade ; lorsque les vomissements auront fini, on le mettra sur une chaise. On donnera en même tems au malade le remède suivant.

Prenez eau de poulion simple une once & demie ; eau de noix de muscade, vinaigre distillé, de chaque deux gros, confectio cordiaque, poudre de valeriane sauvage, de chaque une drachme, sirop de safran, deux drachmes, teinture de castor, vingt gouttes. Mettez le tout pour une dose & répétez le de demi-heure en demi-heure, jusqu'à ce que le malade en ait pris quatre doses, & alors il n'en prendra qu'au bout de deux, trois, quatre heures, selon le besoin. La boisson sera une eau de gruau.

Si le malade, malgré tous ces soins, ne peut être tenu éveillé, il faudra appliquer des vésicatoires aux bras & ajouter un julep camphré au traitement rapporté.

# § V I.

## *Moyens de secourir les Noyés.*

Les moyens de secourir un noyé, consiste 1°. à le déshabiller, l'essuyer avec une flanelle, l'envelopper dans une couverture, le tenir chaudement sur le dos sans lui intercepter l'air. 2°. De faire entrer de l'air dans les poumons en lui soufflant dans la bouche par le moyen d'une canule & lui pinçant les deux narines, 3°. D'introduire



dans ses intestins la fumée de tabac par le fondement, soit avec la machine famigaroire qu'on trouve dans les Corps-de-garde de Paris, soit à son défaut en se servant de deux pipes, dont le tuyau de l'une sera introduit avec précaution dans le fondement de la personne retirée de l'eau, les deux fourneaux appliqués l'un sur l'autre, tandis que quelqu'un soufflera la fumée du tabac par le tuyau de la seconde pipe ; ce qui est à la portée de tout le monde. 40. Enfin de lui présenter sous le nez de l'esprit volatil de sel ammoniac & de lui froter toute la surface du corps avec une flanelle trempée dans de l'eau-de-vie camphrée, ou toute autre eau spiritueuse & de lui faire prendre ensuite une cuillérée de cette liqueur. Il faut bien se donner de garde de suivre la cruelle pratique de suspendre le noyé par les pieds & de le balotter dans un tonneau, étant un moyen de l'étrangler. On a cru pendant longtemps que c'étoit l'eau contenue dans la poitrine & l'estomac qui suffoquoient les noyés ; mais l'usage des cadavres a démontré le contraire & a donné le démenti le plus formel à une assertion aussi fautive & aussi peu fondée ; car il est prouvé que la seule interception de l'air est la cause de leur mort. Les expériences de la machine pneumatique prouvent la nécessité de l'air pour la vie. Qu'on interroge la-dessus tous les plongeurs & ceux qui ont manqué de se noyer ? ils répondront qu'ils ont avalé une gorgée d'eau, mais qui ne leur en est point



ou l'Art de se bien porter. 67  
entré dans la poitrine. S'ils y eussent restés  
tout à fait, la respiration leur auroit man-  
qué, le sang se seroit accumulé dans les  
poumons, d'où il auroit reflué sur le cer-  
veau, les convulsions seroient venues ensuite,  
les sphincters se seroient bouchés. ils au-  
roient été suffoqués & n'en auroient pas  
avalé une goutte de plus.

§ VII.

*Contre la vapeur du Charbon.*

Comme rien n'est si dangereux que la  
vapeur du charbon & de la braise, que  
les imprudences en ce genre sont trop fré-  
quentes, les accidens qu'elles causent  
sont graves & les moments où il est encore  
possible de donner du secours trop courts,  
pour qu'on puisse attendre le Médecin ou  
Chirurgien : J'ai cru devoir enseigner les  
moyens les plus aisés & les plus utiles pour  
ranimer dans les personnes qui ont été frap-  
pées par la vapeur du charbon le mouvement  
vital, quand il n'est pas entièrement cessé ou  
quand il ne l'est que depuis quelque tems. Il  
faut en pareil cas porter la personne à l'air  
libre & froid & faire tous les efforts pour fai-  
re entrer dans les poumons un air nouveau  
froid, à moins qu'on ait une certitude  
physique par le refroidissement ou autre-  
ment qu'il est mort depuis du tems. On  
lui fera respirer de l'eau de luce ou toute  
autre eau spiritueuse. On lui versera dans



la bouche du vinaigre ou du jus de citrons, & on lui donnera des lavemens de tabac, comme nous venons de l'indiquer pour les personnes noyées.

Les accidens causés par la vapeur du charbon, malheureusement trop commun de nos jours, auroient dû rendre les hommes plus circonspect. La mort des sieur & dame Lemaire, Marchands de Modes, rue Saint-Honoré, à l'enseigne de *la Corbeille Galante*, en fournit une preuve bien évidente.

On emploiera le même moyen pour les personnes qui auront été suffoquées & étouffées par la vapeur qui s'élève des caves & des celliers, dans la fermentation du vin, du poiré, du cidre, &c.

---

#### ARTICLE TROISIEME.

#### MOYENS PRÉSERVATIFS

#### DE NOMBRE DE MALADIES.

##### § I.

**G**UERIR fut & sera toujours la première intention du véritable Médecin dans la cure des maladies; mais encore n'est-elle jamais la seule. Ses vues ne se bornent pas là seulement, elles ont pour objet de garantir & de prévenir les maux. En effet, si c'est avec raison que l'on regarde comme



beaucoup plus avantageux à l'humanité, l'art de préserver des maladies que l'art de guérir, la Médecine prophylactique doit obtenir la préférence sur toutes les autres branches de cet art salutaire, rendant les autres parties de cette science inutiles si elle étoit portée à la perfection.

## § II.

*Préservatif contre les vapeurs malignes du sein  
utiles aux Voyageurs & aux Soldats.*

Pour se préserver des vapeurs malignes du sein, il ne s'agit que d'humecter le corps d'eau salé, & de se couvrir de ses habits pendant que l'on est encore humide, à raison de quoi le bain d'eau de mer est très-favorable, lorsqu'on est à portée de le pouvoir prendre : dans d'autre cas, on y supplée avec le même avantage en portant du sel sur soi. Six onces de sel gris mélangé avec deux pintes d'eau, donne une substance saline à peu près semblable à l'eau de mer, & c'est le degré auquel il s'agit de se fixer : d'où il suit que toutes sortes de sel peut produire le même effet en augmentant plus ou moins la dose suivant la bonté & le degré de la saison.

La Nature elle même semble nous avoir voulu enseigner ce remède ou préservatif dont elle nous garantit l'efficacité par l'usage constant dans lequel sont les habitants



70      *Les Étrennes de Santé,*  
de l'île d'Ormus \* de coucher sur des tapis  
pis au haut de leurs maisons, exposés  
l'air, sans aucun préjudice pour leur santé.

§ III.

*Préservatif contre les maux de dents & les  
fluxions.*

Un moyen facile & peu dispendieux de  
garantir pour toujours des maux de dents  
des fluxions, consiste après s'être lavé la  
bouche tous les matins, comme la propre  
& même la santé l'exigent, à se rincer la  
bouche avec une cuillerée à café de bon  
eau-de-vie de lavande distillée, à laquelle  
l'on veut on ajoute autant d'eau chaude que  
d'eau froide, pour en diminuer l'activité.  
Ce moyen innocent & simple est un préservatif  
très-sûr, dont une longue expérience  
a toujours confirmé le succès.

§ IV.

*Préservatif contre les effets du froid.*

Au moment qu'une personne entre dans  
une maison avec les pieds & les mains trans-  
sis, ou, comme on dit communément, en-  
gourdis & morts de froid; au lieu de cou-

\* Cette île d'Asie, située à l'entrée du golfe  
Persique, n'est, pour ainsi dire, qu'un amas de  
rochers couverts de pierres de sel; les maisons  
mêmes sont bâties de ces pierres.



rir après du feu, devroit seiter dans une chambre froide & sur le champ tremper les mains & les pieds, s'il le faut, dans un seau ou un bassin d'eau aussi froide qu'il pourra le supporter, jusqu'à ce qu'il commence à sentir un peu de chaleur; effet qu'il sera fort surpris d'éprouver au bout d'une ou deux minutes. C'est la méthode la plus efficace pour préserver les enfans des engelures.

Cette doctrine est directement contraire à cette maxime reçue, que les contraires se guérissent par les contraires, mais je certifie qu'elle se trouve vraie par les expériences, & qu'elle est encore confirmée par ce qui se pratique en Russie, où il est commun pendant l'hiver de porter des viandes de toutes especes (quand elles sont entièrement gelées,) des pays fort éloignés jusqu'à Pétersbourg, & de les déposer dans des glaciers, jusqu'à ce qu'on en ait besoin; pour lors en les faisant tremper pendant quelques tems dans de l'eau froide, les particules de glace en sont extraites & la viande est propre pour servir à l'usage ordinaire de la table.

#### § V.

##### *Préservatif de la petite Vérole.*

Au nombre des moyens prophylactiques de la petite vérole, on peut placer de ce nombre l'*Inoculation*. Les découvertes les plus utiles & les plus importantes sont tou-



jours vivemens contréées dans leurs principes, c'est même en quelque sorte une marque certaine de leur utilité. C'est ce qui est arrivé à l'inoculation combattue d'abord par l'intérêt & le fanatisme, mais défendue depuis par la raison & le succès. Depuis longtemps les avantages qui doivent en résulter sont calculés, la petite vérole naturelle nous décime, l'inoculation nous millésime. Il est maintenant au pouvoir de la médecine d'arrêter les déplorables effets de ce fléau qui ne fait grâce de la vie qu'en défigurant les traits. Il ne s'agit donc plus ici d'élever des doutes en faveur de cette pratique; les Mémoires éloquens & solides publiés sur cette utile découverte par de célèbres Médecins, tant d'expériences heureuses confirmées tous les jours par de nouveaux triomphes, ne laissent aucun nuage sur l'excellence de cette méthode, surtout depuis que MM. Richard & Joubertou, Médecins inoculateurs françois, l'ont portée au plus haut degré de perfection & de certitude sur la Personne de notre jeune Roi & des Augustes Princes & Princesses du Sang Royal.

Il ne reste donc qu'à divulguer autant qu'il est possible la méthode d'inoculer la plus simple, la plus facile & la plus sûre & la mettre à la portée de tout le monde, afin que cette opération soit l'ouvrage des mères, des nourrices, des gouvernantes, &c.

Voici la manière la plus simple de procéder à l'inoculation: on met à découvert les deux bras du futur inoculé, on charge

deux



deux lancettes avec du pus varioleux en perçant plusieurs boutons en pleine suppuration à un varioleux, ensuite on soulève doucement l'épiderme avec l'instrument, ayant grand soin de ne pas faire saigner la petite playe qu'on a faite & qui doit être imperceptible. On fait deux piquures pareilles sur chaque bras, ayant soin de presser le doigt aussitôt après sur l'endroit piqué, afin que le pus qui s'est arrêté en partie au bord de la plaie, y pénètre davantage. Ensuite on abandonne le malade à lui-même, qui ne sentant rien & n'apercevant aucune blessure, reprend sa première gaieté. que la perplexité du moment lui avoit fait perdre. On aura attention de laisser les malades à l'air libre & de purger l'inoculé avec une médecine ordinaire, lorsque la dessiccation des pustules sera achevée.

Plusieurs Auteurs Médecins pensent que la préparation à l'inoculation doit se faire avec des remèdes tirés du mercure. On peut mettre de ce nombre le grand Boerhaave & MM. Sutton, célèbres Médecins, Inoculateurs Anglois, dont la poudre est un composé d'une partie considérable de ce minéral. Ce moyen pourroit être mis en usage très-avantageusement, non seulement comme préservatif, mais encore comme curatif, ce qui pourroit empêcher la petite vérole de devenir confluent. La petite vérole est une maladie cutanée, qui peut être confondue pour la façon de guérir avec les dartres, cloux, galles de toutes espèces. Le

D



474 *Les Étrennes de Santé,*  
mercure sublimé cortoisé, pris intérieure-  
ment, est propre à ces sortes de maladies,  
& ne l'est pas moins pour la petite vérole,  
qui par elle-même n'est autre chose qu'un  
virus inné qui se développe à différens âges  
plus ou moins malignement. Ce sont des  
idées qui ont besoin d'être développées & qui  
trouveront leur place dans un ouvrage qui  
doit paroître incessamment sur cette ma-  
tière.

§. V.

*Préservatif des Maladies vénériennes.*

Depuis long-tems on s'est occupé des re-  
medes prophylactiques des maladies véné-  
riennes, & l'expérience n'a que trop mal-  
heureusement appris qu'ils sont tous futiles  
& incapables de répondre à l'attente de  
celui qui voudroit les employer. Quel  
fond peut-on faire en effet sur des prophylac-  
tiques dont la plupart ne sont que des  
huileux, des astringens ou des recettes pu-  
res & simples de remèdes propres à guérir  
ces maladies? Le faux de ce raisonnement  
faute trop aux yeux pour prendre la peine  
de les réfuter. Le nœud de la difficulté se-  
roit de trouver dans la Nature une substan-  
ce quelconque, qui combinée avec le virus  
eut assez d'énergie & d'activité pour le dé-  
composer sur le champ. Eh bien! ce coin-  
tant désiré, capable d'enlamer ce nœud, est  
enfin trouvé & confié par un bienfaiteur  
de l'humanité, dans un ouvrage très-ju-  
rressant qui vient de paroître tout récent.



ment sur cette matière, intitulé: Manuel Anti-Syphilitique, ou Essais sur les Maladies Vénériennes; avec un préservatif de ces Maladies, par M. DE CEZAN, Docteur-Régent de la Faculté de Médecine, en l'Université de Paris, & se trouve à Paris, chez DESVENTES DE LA DOULLE, Libraire, rue Saint-Jacques, vis-à-vis du Collège de Louis-le-Grand.

Le Préservatif que l'Auteur donne généralement au Public, réunira d'autant plus les suffrages, qu'il est, malgré son extrême simplicité, conforme aux loix de la Chymie & de la Physique.

#### ARTICLE QUATRIEME.

##### *Préjugés contraires à la Santé.*

Beaucoup de gens croient

I.

QUE les fruits donnent la dysenterie; il n'est pas bien décidé que les fruits soient la cause de la dysenterie; mais il est bien prouvé que les fruits aqueux, doux, sucrés, légèrement acides, toniques & bien murs, non-seulement ne causent pas cette maladie, quand ils sont pris même en assez grande quantité; mais que beaucoup de personnes en ont été préservées & plusieurs en ont été guéries en mangeant des fruits & en voit la maladie attaquer des gens qui n'en ont point mangés.

Dij



Que plus on mange, plus on a de force & plus on engraisse ; un examen attentif & réfléchi prouve que cette opinion est fautive & aussi erronée que celle des personnes qui s'imaginent, qu'il faut, quand on n'a point d'appétit, s'efforcer de manger ; c'est ce qu'on appelle manger par raison & ce que l'on pourroit appeler manger sans raison. Le défaut d'appétit vient presque toujours ou du dérangement de l'économie animale en général, ou de celui de l'estomac ; si l'on prend alors des alimens, quoique la Nature n'en demande pas, on augmente par une indigestion le mal qui existoit déjà & on s'en donne un nouveau.

Que le sucre est nuisible à la santé ; cette opinion même a gagné les gens de l'Art ; un Médecin célèbre l'a dit aussi, mais il ajoutoit qu'il ne l'étoit qu'à la bourse à cause de sa cherté.

Le sucre est un composé d'une terre légère, d'un acide volatil, d'une huile subtile & d'un phlogistique. On ne le doit pas compter parmi les sels neutres ou moyens, parce qu'il est reconnu par tous les Chymistes qu'il entre dans la classe des corps muqueux, il résiste à la putréfaction & il a une vertu dissolvante.

On doit regarder le sucre comme un aliment très-sain, qui nourrit ; outre cela il adoucit les humeurs, les préserve de la corruption ou putridité ; il est capable de



lever les obstructions ; la chaleur qu'il procure est douce & ne surpasse pas la chaleur naturelle. Il facilite la digestion & empêche les fruits de faire du mal. Enfin il divise l'humeur épaisse de la poitrine & de la gorge & favorise l'expectoration.

Le Duc de Beaufort, mort à 70 ans, mangea chaque jour pendant 40 années plus d'une livre de sucre. Cette grande quantité de sucre n'altéroit en rien sa santé ; après sa mort on trouva tous ses viscères bien sains, & toutes ses dents étoient fermes & entières. Un Anglois dont parle Geoffroy, & qui vécut un siècle entier, avoit accoutumé de manger toujours beaucoup de sucre avec tous ses alimens. On sait que les Negres déterteurs, réduits à sucer des caanes à sucre, s'en nourrissent très-bien quinze & vingt jours & même davantage.

M. Garnier, Médecin du Roi en chef à la Martinique, à son retour des isles, a communiqué à la Faculté de Médecine de Paris dont il est membre, dans une Assemblée du *Prima mensis*, une guérison opérée sur lui-même d'une hydropisie ascite, par l'usage du sucre, après avoir tenté inutilement tous les autres remèdes ; il faudroit n'être pas Médecin pour ignorer que les remèdes contre cette maladie, que le proverbe latin (*Hystops & quartana Medicorum scandala sana*), range par mi celles qui font perdre la réputation aux Médecins, sont presque en aussi grand nombre que les spécifiques qu'on débite contre les fièvres intermittentes.



## EAUX MINÉRALES DE FRANCE ET ÉTRANGÈRES,

*Qui se trouvent à Paris chez le sieur  
ARNAULD, seul Privilégié, rue des  
Prouvaires.*

Nous avons cru devoir parler de ces Eaux en faveur des Étrangers qui pourroient être affectés de quelque maladie ou incommodité, & à qui les Médecins, seuls jugés en cette partie, ordonnent quelque-une de ces Eaux pour le rétablissement de leur santé.

Les prix des Eaux Minérales ont été considérablement diminués par ordre de Sa Majesté, & divisés par Boutelle de quatre pintes, & de pinte pour la commodité publique.

*Liste des Eaux Minérales qui sont présentement en usage, dont la taxe est faite par M. de Lieutaud, Chevalier, Conseiller d'Etat, Premier Médecin du Roi, Docteur-Régent de la Faculté de Médecine de Paris, Membre de l'Académie Royale des Sciences, &c.*

Différentes espèces d'Eaux Minérales.

*Bouteille de quatre pintes ou environ.*

Balaruc,	9 l.	La Motte,	8 l.
Vals,	9	Vichy,	4
Cranfac,	9	Merlange,	3



Bouteille de trois chopines.

Sedlitz, en Bohême, 1 l. 8 s. Scyitzhulz, en Bo-  
hême, 1 l. 8 s.

Bouteille de pinte.

Bonne, 2 l. 8 s.	Buslang, 1 l. 10 s.
Baregè, 2 l. 8 s.	Bourbonnè, 1 l.
Cauteretz, 2 l. 8 s.	Vichy, 1 l.
Balaruc, 2 l. 8 s.	Forges, 1 l.
Vals, 2 l. 8 s.	Sainte-Reine, 1 l.
Cranfac, 2 l. 8 s.	Pougne, 1 l.
La Motte, 2 l. 3 s.	Luchon, 1 l.
Seltz, 2 l.	Castra, 1 l.
Spa, 2 l.	Aumale, 1 l.
Plombières, 2 l.	Contrexeville, 1 l.

On trouve pareillement de ces Eaux à  
Versailles, rue du Chenil, à l'ancien Hôtel  
de Girardin, & seulement pendant les Voyages  
du Roi; à Compiègne, chez M. Savouré  
le jeune, Orfèvre-Joaillier, vis-à-vis  
Saint-Clément; & à Fontainebleau, chez  
M. Blairon, Maître de Pension, rue du  
Cimetière.

Eaux Minérales de Passy, anciennes Eaux,  
6 sols, rue des Vieux Augustins.

Nouvelles Eaux, rue du Coeur-Volant,  
Faubourg Saint Germain.

Rue Saint-Honoré, à côté de la rue de  
l'Arbre-sec.

Eaux de Vaugrard, rue Garancières,  
près Saint-Sulpice, chez M. de Can, Maître  
de Pension.



## ARTICLE CINQUIÈME.

*Secours gratuits pour la Santé.*

**T**ous les Samedis, six Docteurs de la Faculté de Médecine de Paris, avec le Doyen, s'assemblent à la Salle des Ecoles supérieures, rue de la Boucherie, pour donner, depuis dix heures jusqu'à midi, des Consultations gratuites & charitables aux Malades qui s'y présentent.

M. Gardane, Docteur en Médecine des Facultés de Paris & de Montpellier, Censeur Royal, des Sociétés Royales des Sciences de Montpellier, de Nancy, & de l'Académie de Marseille, préposé par la Police au soulagement des pauvres & même des enfans atteints de maladies vénériennes.

M. Le Noir, Lieutenant Général de Police, vient d'établir dans Paris des secours gratuits contre les morts apparentes & subites. Ces secours, que l'on trouvera chez tous les Commissaires & qui sont semblables à ceux que la Ville fait administrer aux personnes noyées dans la rivière de Seine, dont le succès constant ne peut être révoqué en doute, consistent en une boîte contenant une nouvelle pipe pour injecter la fumée du tabac, un tuyau pour souffler dans la bouche du mort apparent, & un flacon d'eau



spiritueuse, avec une instruction dans laquelle sont exposés la manière d'en faire usage, & d'autres moyens populaires d'une efficacité même reconnue. Le respectable instituteur & protecteur de cet établissement en a confié la direction à M. Gardane, afin de pouvoir le suivre avec exactitude, & le porter, par des recherches continuelles, au point de perfection dont il est susceptible. Les Sergens & Caporaux des différens corps de garde de Paris, particulièrement instruits du mécanisme de cette boîte, seront aussi spécialement chargés de l'exécuter en présence du Commissaire & sous la direction de ce Médecin, quand le cas se présentera. La Police leur accordera une gratification proportionnée à leur zèle, toutes les fois qu'ils auront eu occasion de l'exercer avec succès. L'instruction & la boîte se trouvent chez Ruault, Libraire, rue de la Harpe, & se vendent 12 livres, franc de port par tout le Royaume.

M. Le Febvre, Baron de Saint-Idesphont, de plusieurs Académies, Docteur en Médecine, Médecin de la Ville de Versailles, & demeurant à Paris, rue du Foin Saint-Jacques, au Collège de Maître-Gervais, donne *gratis*, à toutes personnes, un Remède certain pour obvier aux douleurs de l'enfantement. Il va paroître de lui un excellent avis aux femmes grosses, & à celles qui veulent nourrir.



**OBJETS DIVERS,**  
ET  
**NOUVELLES NOUVELLES**  
**RELATIVES A LA SANTÉ.**

## § I.

*Bains Médicinaux.*

**C**ES Bains salutaires sont de l'invention du sieur Poirevin, Privilégié du Roi pour les Bains chauds de la rivière de Seine, situés vis-à-vis des Thuilleries ; un malade peut recevoir chez le sieur Poirevin des douches presque avec autant de succès qu'aux sources des Eaux Minérales, soit naturelles, soit artificielles, parce qu'une pompe fait remonter l'eau que le malade a reçu sur la partie douchée, d'un bassin qui est sous lui, dans le réservoir qui est au-dessus, ainsi la douche continue sans interruption. Ce secours avantageux au public, a été couronné de l'approbation de la Faculté de Médecine de Paris.

On a encore cet avantage, que le prix de ces Bains, n'est que de 3 livres, & 12 sols pour les garçons.

Le sieur Barry, ancien Chirurgien Major des Galeries de Malte, rue Saint-Honoré, Hôtel d'Aligre, donne des Bains à



48 sols tout compris, où l'on joint à la pureté de l'eau, la propreté, l'ordre & la promptitude du service; il administre pareillement des Bains aromatiques pour les gouttes sciatiques.

§ III.

*Pour les Maladies Vénériennes.*

On n'ignore point que MM. les Médecins traitent avec succès ces sortes de maladies, mais dans un ouvrage qui a pour objet d'indiquer tous les secours qui tendent à la conservation des Citoyens, on auroit à se reprocher de passer sous silence des remèdes que des Médecins amis de l'humanité ont consacré généreusement au bien public.

*Martin*, Apoticaire, rue Croix des Petits-Champs, vend toutes sortes de chocolat, le chocolat de santé, le chocolat purgatif & le chocolat anti-vénérien de M. Le Febvre, Baron de Saint-Ildéphonse, Docteur en Médecine & de plusieurs Académies.

*Sage*, rue de Buffon, Apoticaire de Monsieur, de l'Académie Royale des Sciences, &c. vend un défensif martial vulnérable pour la guérison des foulures, entorses, &c. & l'eau fondante anti-syphilitique & préservative de M. de Cerau, D. M. P.

*Jacquet*, Chymiste & ancien Chirurgien du Prince de Wurtemberg, rue de Vaugirard, près du Luxembourg, vend une préparation antimoniale, approuvée par la Faculté de Médecine de Paris, qu'il emploie très-heureusement dans toutes les maladies de la peau, & autres maux pro-

D vj



§ 4. *Les Étrennes de Santé*,  
venants de l'acrimonie des humeurs, lait  
répandu, écrouelles & maladies vénériennes.

*Buchoz*, ayant ci-devant droit d'exercer la Médecine, à la faveur d'une charge qu'il avoit chez Monseigneur le Comte d'Artois, s'est fait annoncer (dans le petit Almanach de trois sols pour mettre sous verre, ) pour guérir les fleurs blanches, les maladies de poitrine & les maladies vénériennes, avec un certain remède dont il garde devers lui la composition, nommé *Éléuaire de Marquet* : nous ferons remarquer que ce Docteur se rapproche curieusement du Charlatan *Moliner* ; ils donnent tous deux leur anti-vénérien dans les maladies vénériennes & maux de poitrine.

§ IV.

*Objets divers.*

*Gallien*, Apothicaire du Roi, rue Saint-André-des-Arts, seul possesseur des *Tablettes pectorales de Spitzlay*, connues depuis très-long-tems pour un remède excellent contre toutes les maladies de poitrine, rhume, &c. continue de vendre avec succès les véritables tablettes de menthe pulvrisées d'Angleterre, propres pour humecter & rafraîchir ; un opiat & l'eau vulnéraire rouge de Capron, pour les dents, & le véritable vinaigre admirable & sans pareil pour toutes les maladies de la peau, &c.

*Cadet*, rue Saint-Honoré, ancien Apothicaire major de l'Hôtel Royal des Invalides, de l'Académie Royale des Sciences, &c. aient la pâte d'orge de feu M. de Chamouffier,



propre à faire des bouillons pour les valétudinaires.

*Paciot*, Confiseur, rue Saint-Denis, débite avec succès la poudre de Limonade pour la Marine, dont il fournit les Vaisseaux de Sa Majesté. Cette Poudre, mise à la valeur d'une cuillerée dans un verre d'eau, est utile aux Voyageurs &c, auxquels elle procure dans l'instant un breuvage aussi salutaire qu'agréable & rafraichissant. Prix 3 livres la livre. Il débite avec le même succès, le véritable chocolat d'Espagne, fabriqué à Pampelune, & une eau de retine souveraine pour les maladies des yeux.

*Gattinè*, Distillateur, Enclos Saint-Martin, à Paris, & dans le Château de Versailles, au bas de l'escalier des Princes, vend l'Essence Virginale, nommée Savonnette de la Cour, dont il est seul inventeur. L'essence de beauté du sieur *Dubost*, n'en est qu'une contrefaçon informe.

*Bouquillon*, à l'Abbaye Saint-Germain, Cour des Religieux, fait toutes sortes de gelées de fruits, de racines, de chair d'animaux &c. approuvés par la faculté de Médecine de Paris.

*Demunaut*, Expert Dentiste, rue des Vieux-Augustins, débite avec succès une essence & un opiat propres à blanchir, nettoyer, raffermir & conserver les dents.

*Maille*, seul Vinaigrier du Roi & de Leurs Majestés Impériales, rue Saint-André-des-Arts, est l'inventeur & le fabricant de nombre de Vinaigres, comme celui de fleurs



de citron , pour les boutons, le vinaigre d'écaillé , pour les dartres; le vinaigre romain, si accrédité par des succès, qui blanchit les dents , en prévient & en arrête la carie , les raffermie dans leurs alvéoles; le nouveau Vinaigre de rouge , dont le beau sexe éprouve des effets si avantageux , ayant le précieux avantage de conserver à la peau toute sa fraîcheur en même tems qu'il l'embellit & qu'il prévient les inconvéniens qui résultent pour nos Dames de l'usage du carmin. Ce Vinaigre de rouge imite les plus belles couleurs, au point qu'on les prend pour des couleurs naturelles , sur-tout lorsque la peau est blanche , &c. &c. On trouve aussi chez cet habile Distillateur toutes les espèces de vinaigres au nombre de plus de 200 sortes. Le fleur Maille distribue depuis le 1<sup>er</sup> Dimanche de Novembre, de la Moutarde pour les engelures, *gratis*, en faveur des pauvres; la distribution commenée à 8 heures du matin & finit à midi. Cette distribution aura lieu jusqu'au dernier Dimanche d'Avril suivant. Quant aux personnes qui sont en état de payer, les moindres pots sont pour elles de 1 livre 10 sols.

*Heran*, aux Gobelins, a le secret de corriger les vins gâtés, qui sont amers & qui tournent à l'aigre. Il améliore ceux qui ont été falsifiés par certains mélanges pernicieux; il l'a soumis à l'examen de l'Académie Royale des Sciences & de la Faculté de Médecine de Paris.

*Madame Lenfant*, rue des Mathurins, a



des mannequins pour l'exercice du manuel des accouchemens ; les proportions naturelles , soit dans le bassin , soit dans le fœtus , y sont exactement observées. Ces ouvrages sont très-utiles à ceux qui veulent faire des Cours d'accouchemens , ou s'exercer dans cet Art.

Le Magasin général des Plantes des Montagnes de la Suisse , des Volges , des Pyrénées , de la Savoye , d'Auvergne & des Isles , rue Dauphine , Hôtel de Genlis , où est le tableau d'Apollon , qui l'indique. On y trouve une Poudre céphalique simple & vulnérable , de l'excellente pâte de guimauve , de la blanche & de la brune , un sirop pectoral de creffon de roche ; des boules d'acier vulnérables de Nancy , du chocolat de Bayonne & de Turin , & autres fabriqués à la façon d'Espagne.

Manufacture , rue Basse , Porte Saint-Denis , de Poêles Hydrauliques , économiques & de santé , qui , par le moyen d'un bain-marie , combine la chaleur sèche & la chaleur humide. Le Decret favorable de la Faculté de Médecine , est un sûr garant de leur salubrité.

*Prix des Drogues qui entrent , soit dans les médecines , soit dans d'autres compositions.*

La manne en larmes ou en sorte , est la plus estimée. On reconnoît qu'elle est nouvelle , lorsqu'étant rompue , on y apperçoit une sorte de syrop. Elle coûte 6. sols l'once.



La bonne rhubarbe est la nouvelle ; elle doit avoir un goût astringent & un peu amer ; l'odeur aromatique , d'un jaune doré & de couleur de noix muscade en dedans. Prix le gros 10 sols.

La meilleure cassé est celle dont les bâtons sont gros , pesans , ne sonnont point quand on les secoue. La cassé mondée coute l'once, 2 sols.

Les follicules de séné , doivent être épaisses , grandes , d'une couleur verdâtre , & la semence qui est dedans grosse & bien nourrie ; il faut rejeter celles qui sont noirâtres & déchirées , comme mal saines. Le gros coute 2 sols.

Les meilleurs tamarins sont gros , nouveaux , couleur de jeai & d'un gout aigrelet & agréable, l'once 4 sols.

Le sel polychreste , ou de seignette , le paquet 1 livre , le gros 3 sols.

Le quinquina , l'once coute 1 liv. 4 sols.

La thériaque, que l'on sçait être très-propre contre toutes sortes de poisons, morsures de bêtes venimeuses & enragées, coute le gros, 2 sols.

La confection d'hyacinthe, qui est excellente pour fortifier le cœur dans les défaillances , les foibleffes d'estomach, &c. le gros coute 2 sols.

L'eau de méliss, dite des Carmes , dont on se sert dans tous les syncopes, évanouissements, apoplexies, &c. La petite bouteille coute 16 sols.

Nous ne mettons point le prix des drogues



ou l'art de se bien porter. 89  
simples ou herbes & racines médicinales qui  
entrent dans les remèdes, elles sont en trop  
grand nombre pour les spécifier; & d'ail-  
leurs on en trouve chez tous les herboristes.

#### OBSERVATIONS

*Du fameux Docteur Soholsius, avant  
d'en venir à la saignée.*

**L**E sang est le baume de la santé, c'est  
l'âme de la vie, il est porté du cœur par les  
artères, d'où il est ramené au cœur par les  
veines; cette précieuse & admirable liqueur  
fournit à toute la machine la substance qui  
lui convient, ce qui fait que le cerveau en-  
voye au cœur des esprits & le cœur renvoie  
aussitôt du sang au cerveau pour qu'il y pro-  
duise de nouveaux esprits; la circulation est  
la merveille des merveilles, dès qu'elle  
cesse l'homme expire.

Il passe ordinairement 500 livres de sang  
par jour dans le cœur de l'homme de moyen-  
ne taille, & son cœur bat environ 4200 fois  
par heure.

Il est de la dernière importance de n'avoir  
recours à la saignée que dans des cas extrê-  
mes & d'après l'avis d'un Médecin très-pru-  
dent ou d'un Chirurgien, moins intéressé  
que charlatan.

Il ne faut point saigner un homme consti-  
pé, mais lui lâcher le ventre par des émol-  
liens.



Ne saignez point après une longue maladie, ni lorsque l'estomac est plein.

Ne saignez point une femme qui a ses mois ou qui va les avoir.

La saignée est contraire dans les grandes chaleurs & dans les grands froids.

La saignée est mortelle après le repas.

La saignée est mortelle aux vieillards.

La saignée du bras doit être faite à jeun, & les autres l'après-midi, & après que la digestion est faite.

On risque beaucoup de faire faire une fausse couche à la femme grosse que l'on saigne, soit dans les premiers jours de la grossesse ou dans les derniers.

Vous ne saignerez jamais moins de trois jours après qu'une forte évacuation sera survenue ou aura cessé.

Ne saignez point un corps affaibli par quelque cause que ce soit.

La saignée est mortelle à un convalescent.

La saignée est mortelle au sortir du bain, & pernicieuse après un exercice violent ou une marche forcée.

Malgré la plénitude ; quand les règles ou les hémorroides fluent, il ne faut saigner qu'après le flux cessé.

Ménagez le sang des personnes grasses, car elles en ont peu. Ne saignez point dans l'enfance. On ne saignera point après le coït.

N. B. La saignée est inconnue dans les pays les plus peuplés, tels qu'à la Chine, au Japon. Nos anciens Germains si robustes & de longue vie ignoroient la saignée.



## ANECOTES.

UN célèbre Médecin fut appelé auprès d'un Prince, il demanda, en arrivant à la Cour, comment, l'on y vivoit ? On lui répondit : *on ne mange que lorsqu'on a faim & on ne se satisfait pas entièrement, l'on use de tout avec modération.* Je me retire, dit-il, je n'ai que faire ici,

Démocrite\*, dit Gui Patin, étoit un homme admirable pour bien choisir les nourrices, car il se connoissoit extrêmement au lait. Pour le prouver, on dit qu'un jour s'étant fait apporter du lait, il devina en présence d'Hippocrate qu'il étoit d'une chèvre noire, laquelle n'avoit fait qu'un chevreau. On lui attribue encore une autre connoissance très-fâcheuse pour certaines fausses prudes ; en voici une preuve. Ayant un jour salué une fille, il la salua le jour suivant comme femme, parce qu'il connoit à l'air de son visage, qu'elle avoit consenti, depuis qu'il l'avoit vue, à perdre sa virginité. M. Démocrite, ajoute ce caustique écrivain, n'auroit guère reçu de visite en ce pays : on auroit trop appréhendé l'indiscrétion de son art.

\* Peu de gens, peut être savent que Démocrite étoit Médecin, les deux tiers des grands hommes l'ont été. Locke, ce Locke si célèbre par l'attribution de nos pensées, Copernic, Perrault, Staliger, Paul Jove, Fracastor, quels hommes



La belle Austrigide obtint en mourant, du Roi Gontran son mari ; qu'il seroit tuer & enterrer avec elle les deux Médecins qui l'avoient soignée pendant sa maladie. Ce sont, je crois, dit l'agréable Sainte-Foix, dont s'emprunte l'expression, les seuls qu'on ait inhumés dans les tombeaux des Rois ; mais je ne doute pas que plusieurs autres n'aient mérité le même honneur.

Le Docteur Venette parle de la femme d'un Catalan, qui fut obligée de s'aller un jour jeter aux pieds du Roi, pour implorer son secours, sur l'excessive vigueur de son mari, qui, à ce qu'elle dit, lui oteroit bientôt la vie, si l'on n'y mettoit ordre. Le Roi fit venir ce mari, pour sçavoir la vérité. Il avoua avec franchise que chaque nuit étoit marquée par dix triomphes. Sur quoi le Roi lui défendit, par Arrêt, & sur peine de la vie, de s'abandonner plus de six fois à la violence de ses transports, de peur que par l'excès de ses embrassemens, il n'accablât son épouse. Il faut avouer que cet Arrêt est fort singulier ; mais qu'il est encore plus rare que les Souverains soient dans le cas d'en porter de semblables.

L'Histoire nous a conservé un exemple remarquable d'une autre prodigieuse vigueur. On a la lettre que l'Empereur Proculus écrivit à un de ses amis, & où il dit : qu'ayant fait cent prisonnières, la première nuit dix d'entre elles goûterent dans ses bras ce que l'amour offre de plus charmant, & qu'en quinze jours, toutes avoient senti les mêmes douceurs.



Le feu Maréchal de Saxe, cet homme d'un génie si beau, étoit d'une force qu'Homère auroit bien vanrée, s'il eût eu à chanter les hauts faits de ce Héros : on dit qu'il rompoit entre ses doigts un écu de six livres ; mais montrait-il en cela plus de force que ce Tambour de Royal Wallon, qui parcouroit à pas lents un cercle de cent hommes, avec un sceau plein d'eau, portant sur . . . .

. . . . Ce surplus, ce reste de machine,  
Bout de Lacet aux hommes excédant ?  
LA FONTAINE, Contes.

F I N,



# TABLE DES MATIERES.

Avertissement,	page xvii
De l'Accroissement de l'homme,	xxi
<i>Premiere Partie.</i>	
De l'Education physique des enfans.	
ARTICLE PREMIER. De la maniere d'avoit des enfans qui soient sains & beaux,	1
ART. II. De l'Education physique des En- fans,	4
<i>Seconde Partie.</i>	
De l'Education physique des adultes, du choix des choses non naturelles, comme de l'air, des alimens, &c. pour se bien porter.	19
ART. I. De l'air & du régime de vie que l'on doit suivre dans les différentes tempéra- tures, les différentes saisons; du choix des demeures, &c.	19
ART. II. De l'eau & de ses usages,	25
ART. III. Des alimens tirés des animaux,	28
ART. IV. Des alimens tirés des végétaux,	30
ART. V. Des boissons.	31
ART. VI. Des sécrétions & des excréctions,	33
ART. VII. Des passions.	36
ART. VIII. Du sommeil & de la veille,	39
ART. IX. De l'exercice.	41
ART. X. Du régime de vie des personnes indisposées de différents âges, & de diffé- rens états.	42
Du régime de vie des tempéramens foibles,	idem.



Du régime de vie des artisans ,	44
Du régime de vie des vieillards ,	47
Du régime de vie des gens de lettres ,	48
Du régime de vie des pauvres gens ,	49
Du régime de vie des personnes indisposées ,	50
Des purgatifs ,	52
De la saignée ,	53
<i>Troisième Partie.</i>	
Remèdes divers. Cas qui demandent un prompt secours. Moyens préervatifs de Maladies. Préjugés contraires à la santé.	
Objets divers & nouvelles nouvelles ,	55
ART. I. Remèdes divers.	
§ I. Spécifiques pour empêcher les marques de la petite vérole ,	55
§ II. Remède expérimenté pour la brûlure ,	56
§ III. Bouillon pour la pulmonie ,	<i>idem.</i>
§ IV. Contre les saigneurs ,	57
§ V. Pour la guérison des corps aux pieds ,	<i>id.</i>
§ VI. Pour les femmes stériles ,	58
ARTICLE II. De quelques cas qui demandent un prompt secours ,	
§ I. Hémorragies ,	<i>idem.</i>
§ II. Morsure de la Vipère ,	60
§ III. Contre l'empoisonnement occasionné par l'arsenic ,	61
§ IV. Contre l'effet du sublimé corrosif pris à trop forte dose ,	62
§ V. Contre l'effet de l'opium pris à trop forte dose ,	64
§ VI. Moyens de secourir les noyés .	65
§ VII. Contre la vapeur du charbon ,	67



ARTICLE III. Moyens préservatifs de nombre de maladies ,	68
§ I. Des préservatifs,	<i>idem.</i>
§ II. Préservatif contre les vapeurs malignes du sein , utile aux voyageurs & aux soldats ,	69
§ III. Préservatif contre les maux de dents & fluxions ,	70
§ IV. Préservatif contre les effets du froid, <i>id.</i>	
§ V. Préservatif de la petite vérole ,	71
§ VI. Préservatif des maladies vénériennes ,	74
ARTICLE IV. Préjugés contraire à la santé. Beaucoup de gens croient. I. II. III.	75
Eaux minérales de France & Etrangères ,	78
ARTICLE V. Secours gratuits pour la santé ,	80
Objets divers & nouvelles nouvelles relatives à la santé ,	82
§ II. Bains médicaux ,	<i>idem.</i>
§ III. Pour les maladies vénériennes ,	83
Objets divers ,	84
Prix des drogues qui entrent , soit dans les Médecines , soit dans d'autres compositions ,	87
Observations du fameux Docteur Soholsius , avant d'être venu à la saignée ,	89
Anecdotes ,	91

Fin de la Table.







