

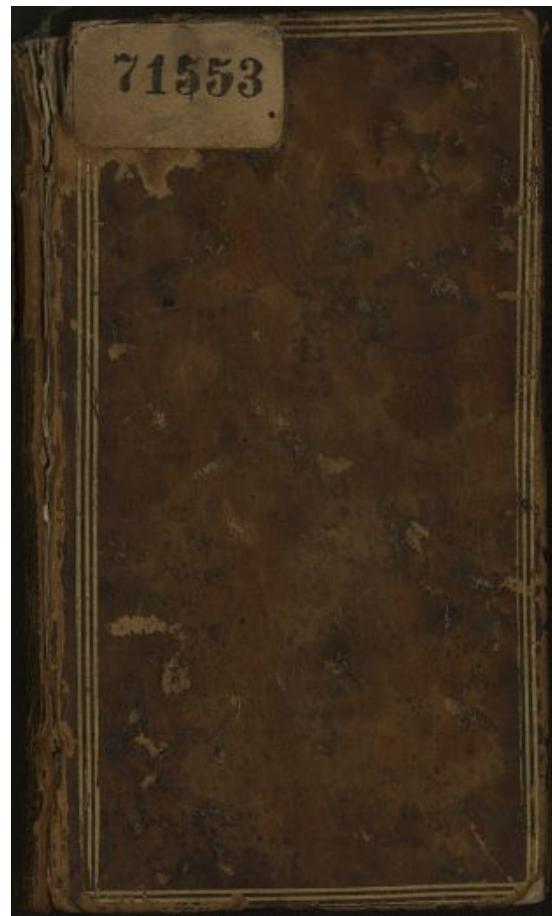
Bibliothèque numérique

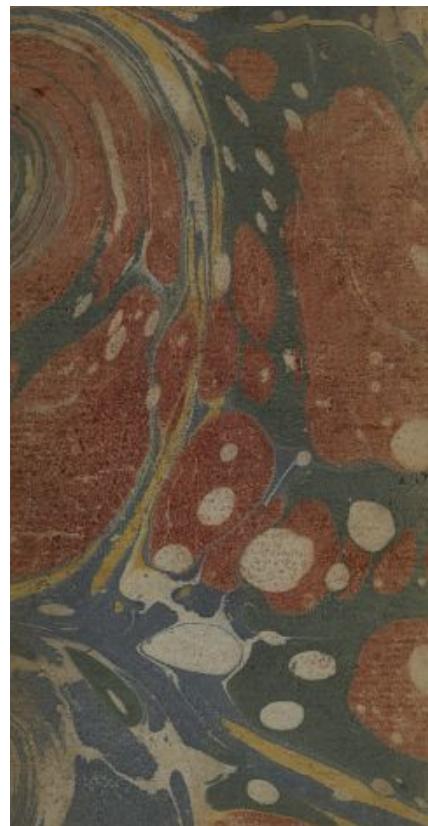
medic@

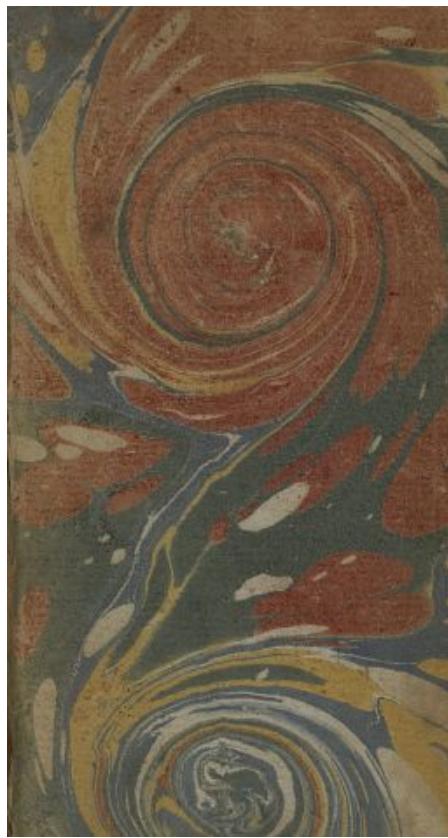
Cezan, Louis-Alexandre. Étrennes de santé, ou l'art de se la conserver par les préceptes qui donnent la vie plus longue...

Paris : Cailleau, 1753-1798.

Cote : 71553



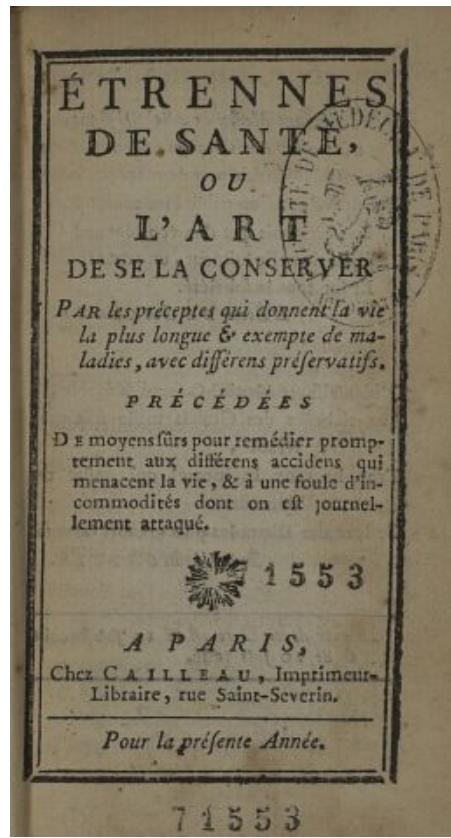






71553





71553

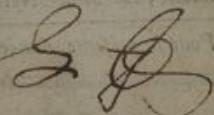
*Si tibi deficient Medici, medic: tibi flant,
Haec tria: mens hilaris, requies moderata, diæta.
S'il n'estnul Médecin près de votre personne,
Qui dans l'occasion puisse être consulté,
En voici trois que l'on vous donne :
Un fonds de belle humeur, un repos limité,
Et sur-tout la sobriété.*

L'École de SAUERNE.

*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.*

Épitre à MONTULÉ.

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



AVERTISSEMENT.

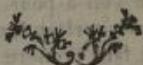
LA Médecine n'est pas seulement l'Art de guérir les Maladies ; elle est aussi l'Art de conserver la santé , de retarder les infirmités de la vieillesse , de prolonger la vie , enfin de garantir & prévenir les maux.

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 sont 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 ii

vateurs de la santé, parce qu'ils s'appliquoient particulierement à cette partie de la Médecine appellée *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 excréptions & sécrétions, 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 Etrennes.



V

*Moyens sûrs de remédier promptement aux
différents accidens qui menacent la vie , & à
une foule d'inconveniens dont on est journallement attaqué.*

A.

A B E I L L E S. 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 préviendra 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 iii

v^j *Moyens sûrs de remédier*
la gorge, pour provoquer le vomissement,
& à faire éternuer, en soufflant fortement
dans les narines du tabac ou du poivre blanc.

Aphes, ou petits ulcères qui viennent à la
bouche. Lorsqu'ils excitent de la douleur, il
faut les bâssiner souvent avec le lait dans le-
quel on aura fait bouillir des figues grasses,
ou avec une décoction d'herbes émollientes,
comme la mauve & la guinauve. Quand la
douleur sera diminuée, on les bâssinera 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'émé-
tique 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 acres & échauf-
fants, & faire usage d'une boisson rafraîchis-
ante dans laquelle on aura fait bouillir de
la graine de lin.

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

vij

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

B L E S S U R E S. Voyez les articles, Brûlures, Coupures, Ecchymoses, Mortuures, Piquures, Playes, & la page 24.

Bourdonnement des oreilles. Pour faire cesser ce bourdonnement, introduisez dans l'oreille un cocon imbibé d'huile d'amandes amères, 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 frotter 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'échue de la matière pariente, & 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

Moyens sûrs de remédier
viii
tons 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
battrà 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
partout. Ses succès multipliés témoignent tout
doucement sur sa bonté.

C H A M P I G N O N S. Il est très-importan-
tant de savoir distinguer les bons champi-
gnons 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, moelleuse
en dedans; mais ceux qui ont les qua-
lités contraires, ont l'odeur déagréable,
leur pulpe intérieure devient livide, lors-
qu'elle est frappée par l'air. Ceux qui ont
mangé des champignons venenieux 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 faiblesses, 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

à divers accidens de la vie. 19

chopine d'eau tiède, dans laquelle on aura jeté 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 rhinon, 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 répétera cette dose plusieurs fois ; on frottera ensuite le ventre, avec l'huile d'amandes douces ; on appliquera dessus des cataplasmes émollients, 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 aveugle, & va se battre 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 la gueule en petite quantité ; & enfin il entre en furie par la présence de quelques liguides. Lorsqu'on est mordu par quelqu'animal que l'on soupçonne être enragé, le symptôme le plus sûr est l'hydro-

A v

Moyens sûrs de remédier
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 frictionns 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.

Chute. Lorsqu'on a fait une chute considérable, saivi d'engourdissement ou de perte de connoissance, ou d'hémorragie, 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.

Chute 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 étaient insuffisans, 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 tremperez dans ce mélange le

à divers accidens de la vie. xi
bout d'un petit bâton garni de linge, & vous
en toucherez la furette, 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'osseille cuite dans du
fain-doux; la suppuration établie, on ou-
vrira la tumeur pour en faire sortir le beur-
billon; on pansera l'ulcère avec le baume
d'arcéus, auquel on mêlera l'huile de mil-
leperteus.

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 émollients. Nous donnons
comme remede certain & éprouvé cette
recette. Prenez deux cuillerées de bonne
huile, autant d'eau-de-vie, un casson 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

xij *Moyens fârs de remédier*
changer ce linge toutes les trois heures le premier jour; prenez pour portion une infusion faite avec des vulnéraires; ajoutez une once de sifop 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'émettique dans un verre d'eau tiède; les effets que le malade fera en vomissant, suffisent pour le chasser. Si le corps engagé dans l'œſophage, est de nature à pouvoir tomber dans l'estomach sans risque, comme les alimens, 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.

Cers aux pieds. Le moyen le plus sûr c'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 joubatbe 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. 213
ces feuilles écrasées. On ne peut trop recommander de ne jamais faire usage de ces remèdes qui se vendent dans les rues.

Coup. Voyez le mot Chute.

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

On lui découvrira la tête, on desserrerai le col & les vêtemens, on lui libera 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 narines du tabac, ou on lui fera respirer des liqueurs les plus spiciteuses; on s'efforcera de ranimer la nature en lui faisant éprouver quelques douleurs. On lui donnera un lavement 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 caractérisent, sont un violent mal de tête, les yeux rouges & secs; la peau chaude & atroce, une grosse fièvre, des étourdissements & un assoupiissement. Il faut faire une saignée au pied, mettre les jambes dans l'eau tiède, prendre plusieurs lavemens émollients, beaucoup le rafraîchir, & mettre sur la tête des serviettes trempées dans l'eau froide. Une feuille de papier sur le chapeau brise avantageusement les rayons du Soleil.

Coupure. Il faut la laisser saigner quelques

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

Cousins. Piqûres de cousins. Voy. le mot *Abelte.*

DARTRES farineuses. Pour vous guérir, observez un régime rafraîchissant pendant huit jours, & prenez la tisane suivante; faites bouillir une once & demie de racine de patience sauvage, mondée & coupée par morceaux, dans trois chopines d'eau, que vous réduirez à une pinte; faites infuser deux gros de réglisse éfilée, passez, & ajoutez deux gros de sel de glauber, buvez-en quatre 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 appliquer qui soit adstringent, & le métier de tous gens à secret, qui promettent prompte guérison.

ECHARDES. 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 enfoncé, il faut faire faire une légère incision, afin de donner issue; & pour éviter l'inflammation, il est nécessaire d'exposer l'ob-

xx

à divers accidens de la vie.
jet malade à la vapeur de l'eau chaude &
d'appliquer dessus un cataplasme émollient;
pour hâter la suppuration, on applique l'on-
guent 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-perruis.

Echauboulures. Il faut faire usage de bouil-
lons raffraîchissans, &c. se purger ensuite
avec deux onces de manne, une once d'é-
lectuaire lénitif, deux gros de sel d'epsom
dans un verre de décoction de chicorée sau-
vage. On lavera les pustules avec de l'eau de
fureau; mais si elles étoient considérables,
il est bon d'avoir recours à la saignée avant
de commencer.

Ecchymose. 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 décoc-
tion résolutive tiède, fait avec de la pelure
de raves, à laquelle on ajoutera un seizième
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 vêtemens, & lui jeter des gouttes d'eau froide sur le visage; on lui soufflera dans les narines de la fumee de tabac. Si ces moyens étoient inutiles, on secoueroit le malade, & on l'irriteroit par des impressions douloureuses.

Foulures & Entorses. Dans le moment de l'accident, plongez la partie dans l'eau froide, & laissez-l'y quelques instans; ce remede 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.

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

Hales. 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'Alicant, diffous dans l'eau, ou en se frottant avec l'esprit de citron, ou avec la pâte d'amande amere.

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.

IN D I G E S T I O N. 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
quarante grains d'émétique dans un grand
verre d'eau tiède, & boire encore beaucoup
par-dessus; il faut avoir soin de ne rien prendre
& qui peut avoir des suites funestes.

LA N G U E 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 rinc-
cer la bouche avec un mélange d'eau &
d'eau-de-vie.

L'affitudes & 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.

MA L 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 gérolle, que
l'on introduira dans le trou que la carie a
produit. On appliquera sur la tempe une

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

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

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

Migraine, ou mal de tête. Pour en modérer
les douleurs, on appoignera dessus le front & sur
les tempes un linge trempé dans le suc de feuilles
de lierre, mélié d'un peu d'huile rosat.

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

On lui fourrera, 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 fervant de deux
pipes, 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, & quelqu'un soufflant la fumée par
le moyen d'une seconde pipe. On peut em-
ployer avec succès les lave-mens de tabac.

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

On lui chatouillera le dedans du ner & la
bouche avec une petite plume. On lui souf-
flera dans le ner 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-
deffus 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-
severance. Ce n'est quelquefois qu'après
quatre à cinq heures qu'on a la satisfaction
d'en voir l'efficacité.

On ilions (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 bleu couverte,
de boire une légère infusion de mélisse, de
prendre quelques lavements, & de se priver
de tous alimens visqueux ; il faut éviter de
donner de la bouillie aux enfans.

Orties. Les piqûres d'orties font naître des ampoules, & une démangeaison insupportable ; il ne faut point se gratter, mais bâfiner avec du lait tiède, mêlé à une forte décoction de cerfeuil, la partie offendue ; 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 battement 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 le 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 Mère. Lorsqu'on sentira un mouvement de fluctuation, pour procurer l'ouverture, on appliquer une emplâtre de diachilon gommé. Il est important de ne pas laisser l'éjourner 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'arcœus,

à divers accidents de la vie. xxij
mêlé d'un peu d'huile de millepertuis ; on
lève cet appareil tous les jours , & on en re-
met un nouveau ; il faut observer un régime
raffraîchissant.

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

R H U M E D E C R Y V E A U . On fera
usage pour boisson d'une légère eau d'orge ;
ou fera bouillir dans l'eau des graines de
mielle , & on exposera les narines plusieurs
fois le jour à la vapeur de cette décoction ,
ou jeter sur des charbons ardens du sucre
en poudre.

S A I G N E M E N T D E N E Z . On par-
ête en se lavant les narines avec de l'eau
très-froide , & en y introduisant un peu de
charpie trempée dans de l'eau & du vinaigre.

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

Moyens fins de remédier
xxiiij de son lit, lorsqu'il se prépare à ouvrir les portes ou fenêtres, & le réveille en le toutant. Ce moyen ne doit être employé que lorsque le Somnambule ne peut être endangré ; il feroit nuisible de le réveiller en pareil cas, & l'on doit empêcher son sommeil.

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

Sueur des pieds. Il feroit dangereux de la faire cesser : mais on peut la détourner en portant des chaussons de toile cirée.

TACHES DE ROUSSOUR. Prenez un fiel de chevre,mez-le avec de la farine de pois jusqu'à consistance de bouillie, appliquez-en soi & 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.

Toches de la petite vérole. Prenez telle quantité de limacons que vous voudrez, avec leurs coquilles, & piliez-les avec partie égale de sucre candi ; frottez soi & 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. xxiii
ton, fermer les paupières, & de les assujettir
avec une compresse & des bandes.

V E R R U E S. On se gardera bien de les
arracher ; il faut les lier avec de la soie que
vous ferez par degrés ; meler à deux
tiers d'eau un tiers d'eau-forte, ensuite cou-
pez avec des ciseaux la superficie de la ver-
rue, enroulez-la de cire, plongez la pointe
d'une épingle dans ce mélange, & laissez
tomber la gouttelette 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
Arénig.

Vipere. 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 balsiner 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 bal-
siner. 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-
nelles qui résulteroient, si l'on étoit éloigné
de ce secours.

Vue trouble. Faites usage de la poultice 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; méllez le tout ensemble pour quatre doses, que vous prendrez soir ou matin dans un verre de vin blanc.

Foibleesse 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'ornin.

Nous ne saurions trop recommander d'être attentif à n'employer pour les yeux aucun remède acré, 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.

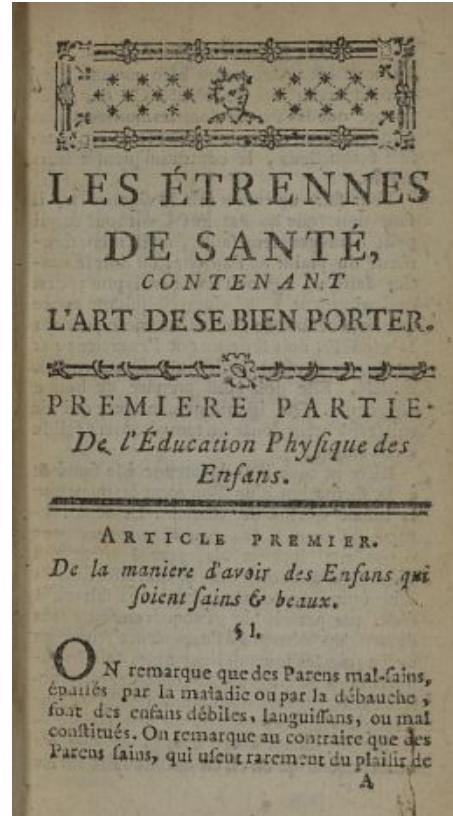
Remèdes souverains & faciles.

Le miel guérira en peu de tems toutes sortes de plaies & de contusions. On l'écende 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 levo 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 poivre blanc moulu, avec de 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 topicie jusqu'à la guérison qui est très-prompte, sans même faire usage des saignées.

ETRENNES



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

§ 1.

On remarque que des Parents mal-sains, épaulés par la maladie ou par la débauche, font des enfants débiles, languissants, ou mal constitués. On remarque au contraire que des Parents sains, qui aiment rarement du plaisir de

A

Les Etrennes de Santé,
l'amour, font des enfants bien portans, d'un tempérament fort & robuste. On remarque encore que les Parents dont les humeurs sont empreintes de quelque venin, soit vénérique, soit écrouleux, le communiquent à leurs enfants.

Pour faire un enfant sain & vigoureux, il faut donc que les Parents évitent tout ce qui peut déranger leur santé ; qu'ils usent rarement du plaisir de l'amour ; on doit se marier dans un âge où l'on ne croit plus ; c'est ordinairement à la vingt-cinquième année que nous cessons de croître. La mère, 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 mère qui vit misérablement donne un tempérament faible à son enfant ?

Rien ne contribue davantage à la santé & à la formation d'un bon tempérament que la bonne qualité des alimens. Le dépréciement du corps & son mauvais tempérament dépendent souvent des pere & mere mal saignants 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 familles. Si le contraire se rencontre quelques-fois, la biseuilance nous empêche d'en approfondir les causes : mais ce qui peut nous instruire davantage à cet égard, ce sont les observations qu'on est en état de faire sur les

on l'Art de se bien porter.

3
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 l'astres 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 fermé & plus robuste : tels sont les Flamands, les Hollandais, 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 connaissons 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. Géoffroy de faire parler le Digne de la Poésie & de la Médecine, en Vers dignes du siècle d'Auguie.

4 *Les Etrennes de Santé*,
C'est surtout dans le temps de la conception
que la mère 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 empêche les convulsions & mille autres maladies. L'eau tiède fait des effets contraires. Les enfans faibles sont ceux qui ont le plus besoin d'être lavés avec l'eau froide; à moins qu'ils ne soient si faibles qu'ils aient besoin de cordiaux & d'autres remèdes; ou que le temps ne soit si froid, qu'ils aient besoin de rester dans une chambre où il y ait du feu.

L'estomac d'un enfant qui vient de naître est rempli d'une matière visqueuse, appellée *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 échoue, 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 cannelle; on en faire 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 quelqu'effet. On peut réitérer plusieurs fois ce vomitif, si le petit malade n'en étoit point soulagé dès la première fois.

Il convient sur-tout, en commençant d'écrire sur l'éducation physique des enfants, 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 devroient 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 enfants & des adultes viennent de l'estomac. Un Lecteur curieux peut faire attention que tout ce que nous dirons dans ces Etrennes a un rapport direct ou indirect à l'estomac. Quiconque sait bien diriger & gouverner son estomac, peut-être non-seulement Médecin de soi-même, mais aussi des autres.

A iii

§ II.

C'est une pratique pleine de dangers d'embailler les enfans. Le maillot tue un nombre infini d'enfans. Il les empêche de devenir aussi forts qu'ils le seroient, 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'embaillent 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 faîte; 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

ou l'Art de se bien porter. 7
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 mere, sans être dans le cas qu'un lait étranger & mercenaire fasse la premiere nourriture, car c'est un vrai hazard quand il se rencontre une nourrice dont le tempérament soit absolument semblable à celui de la mere qui l'a porté dans son sein. Dans ces circonstances, 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 mere, & c'est ce qui n'arrive presque jamais : en voici la preuve. Si la nourrice devient enceinte dans le tems qu'elle allaita un enfant étranger, cet enfant en contracte une maladie & est en danger de périr ; il n'en est pas de même quand la mere qui l'a engendré & qui le nourrit, devient enceinte. Celans lui fait pas à beaucoup près autant de tort : signe certain & évident que le lait d'une femme étrangere n'a jamais pour un enfant la même qualité que celui de la véritable mere, puisqu'une foible altération dans le lait, causé 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 dévoilement. 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 lardés, trop salés, ou difficiles à digérer, ne conviennent point à un enfant âgé de quelques mois; la faiblesse 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-être 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 écouelles.

§ VII.

Quand un enfant avance en âge, on peut

ou l'Art de se bien porter.
lui donner des nourritures plus solides. On doit toujours faire attention si les enfans digèrent bien la nourriture qu'on leur donne. C'est par la constance des matières fermentées qu'on juge qu'un enfant digère bien.

§ VIII.

Il faut renouveler le plus souvent que l'on pourra l'air des endroits que les enfans habiteront. L'air de la campagne convient mieux aux enfans que celui des Villes. J'ai vu à Paris des enfans très-faibles quand ils revenoient de nourrice, devenir très-mal-faibles quand ils avaient 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 pernicieux, 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 tenir de côté & d'autre un enfant.

22

XO *Les Etrennes 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 mouve-
ment, & un nom qui exprime l'action.
Mais cette méthode de bercer est abso-
lument abusive & directement opposée au
but que l'on se propose en la suivant.

Ce balancement n'endort les enfans que
parce qu'il les étroudit & fatigue inutilement
leur cerveau; & comme les fibres en sont
extrêmement tendres, 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-
asionner des vomissements à l'enfant; agrir
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'enfants 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 digère aisément, & qu'il vive
en bon air: on peut aussi de tems en tems
lui retrancher quelque chose de ses petits re-
pas. Si ces écoulements sont épiliatres, ils

en l'Art de se bien porter.

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 apéritive , 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 légèrement en toute saison. Un froid médiocre n'incommode pas les enfans si fort que l'on pense. Il est salutaire , il affermit la santé. L'habitude d'élever les enfans dans un appartement chaud est nuisible ; cette chaleur dérange la transpiration lorsque l'on s'expose au moindre froid , & occasionne toutes sortes de maladies.

§ XIII.

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

Avj

72 *Les Etrennes de Santé*,
mes ignorantes & avides, qui font surtout
dans les Villes le dangereux métier de se-
vrefes. 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 ferer par
elle-même.

§ X I V.

On doit avoir attention sur-tout de ne
point ferer les enfans dans leurs habits. La
gêne que les lacets, les corps, les habits
étreoient leur occasionnent, les empêchent d'é-
paissir également, de croître & de se fortifier. Le corps d'un enfant est comme le corps
d'une plante : si on ferre une plante, on
l'empêchera de croître dans l'endroit où on
laura ferrée. Le plus grand mal que les
corps font, est de déranger les digestions,
& de troubler les sécrétions. C'est de la bon-
té des digestions & des sécrétions, que dé-
pend la santé.

§ X V.

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

ou l'Art de se bien porter.
est 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 portaient plus loin que nous les seins qu'ils prénoient d'embellir le corps & d'appréter la figure. Galien fait mention en plusieurs endroits , d'une eſpece de Pensionnat, que notre frivolté n'a pas encore imaginé , & les *Andrapodocaptoï* ne tarderoit pas à être connus parmi nous. C'étoient des Grecs qui logeoſent de jeunes filles , des Eunuques & de jeunes Garçons , sans toutesfois qu'il fut question d'aucune sorte de débauche dans leur commerce. Leur miſtère étoit d'employer les moyens d'embellir le corps de ceux qu'on leur confioit : ils avoient coutume de laver le visage de leurs élèves avec de la décoction d'orge pafſée , de la farine de ſeves & quelquefois du nitre , afin de *brillanter* le visage ; ils battoient les hanches de ceux qui étoient maigres , avec des cordes , & les frotoient enſuite d'huile , apparemment pour aſſouplir & fortiſier des parties trop peu nourries. Aux

* On remède très-facilement aux difformités
tant des parties supérieures qu'inférieures avec
les corps du Sieur d'Auffemont , Maître & Mar-
chand Tailleur des Dames de France , rue de la
Verrerie , feul & unique approuvé de la Faculté
de Médecine de Paris , & les Bottines artificiellement
faites par le Sieur *pe la Génevrière* , Chirurgie
Bandagiste , rue Notre-Dame.

¶ 4 *Les Etrennes de Santé*,
jeunes filles , ils ferroient les côtés avec des
bandelettes , afin de rellever la gorge & la
soutenir , & pour remplir les hanches , ils
leur faisoient tomber les poils qui déparoient
les joues ou quelqu'autre partie dont ils vou-
loient tirer plus d'avantages . Ils leur appre-
noient les moyens de conserver cet air de
fraîcheur que l'usage se hâte trop de dissipier
& peut être aussi ceux de tromper l'Amour.

§ XVII.

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

§ XVIII.

Je ne fais si c'est un biend'élever les en-
fants 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
misérable à la santé . Il est certain que sans cer-
te demande ion que les enfans ont de causer
en classe , de jouer , de s'agacer mutuelle-
ment , nous verrions nombre d'enfans hy-
pocondriaques , soibles & valétudinaires .

§ XIX.

Il 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, faire vicilier, abrège la vie. C'est pour cela que nous voyons souvent réunis dans de petits Paysans 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 jouts de congé à la campagne; établir apres les repas des jeux qui procurassent au corps un exercice

§ XXI.

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 faibles , languissans ; ils excitent la phystie & 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 Parents 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 fâtes faibles des enfans viennent de ce qu'ils se livrent à l'amour. Il faut croire avant que d'aimer & d'engendrer.

§ XXII.

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

bservations 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 porté 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 Caïscut, 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 endurer *accouplements d'hommes*. Il y a dans l'Inde des contrées où les femmes accouchent à sept ans, & dont vieilles à trente-six.

§ XXXIII.

L'éducation physique du sexe n'é diffère point de celle que nous venons de prescrire pour les hommes. Comme les femmes sont plus faibles, 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,

18 *Les Etrennes de Santé*,
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 font 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.

§ 1.

L'AIR trop chaud ou trop sec dissipé les parties les plus fluides de nos humeurs, donne lieu aux maladies inflammatoires & à la mélancolie. On prévient ces effets, en jettant à & 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 mûrier; en se baignant souvent, mais non longtemps; les bains même froids, qui sont longs

30 *Les Etrennes de Santé*,
peuvent affoiblir. Ceux qui durent peu de
tems forficien.

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 méler 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-
ligneuses 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
raffraîchissans que nous avons conseillés dans
les tems chauds, ne doivent servir qu'à tém-
perer 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-
mene 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, & des'exposer ensuite
au froid. Cette vicissitude occasionne des
rhumes, des fluxions de poitrine. L'habitude
de vivre dans les tems les moins froids, dans

ou l'Art de se bien porter. 23
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 foulagées 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 laissé 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 jusqu'à nous.

§ III.

Un air trop humide affoiblit extraordinairement les forces du corps, il cause des diarrhées, des péritoneumonies 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 faiblesse des élé-
mens.

§ IV.

Un air pesant est fain. Celui qui est léger
incommode les phystiques & 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 règnent.
Si les vents qui passent dans un endroit ont
parcouru des lieux mal fains, ils apportent
avec eux mille principes nuisibles à la santé.
Hippocrate préféra sa Patrie de la peste, en
faisan 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'Hippocrate.

On détermine encore sûrement les effets
de l'air d'un endroit, quand on connaît 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 fain.
La mal-propreté empêche aussi souvent l'air

ou l'Art de se bien porter. 23
& occasionne des maladies épidémiques. On les a souvent fait cesser dans les villages, en comblant certains égouts 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 L

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 parcelle maison, il faut se garder de dormir dans le rez-de-chaussée.

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

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 fâché. Le vent le plus fâché 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,

§ VII.

L'air le plus pur qui a déjà été respiré, est mauvais. C'est pourquoi il importe d'ouvrir les fenêtres de sa 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 fain, 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 entrouvertes, on s'expose par-là aux rhumatismes. C'est la négligence qu'on a de bien fermer ses fenêtres & ses 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.

ARTICL

ARTICLE SECOND.

De l'Eau & de ses Usages.

§ VII E

QUOIQU'E l'eau soit la boisson la plus faine, il ferait imprudent à un homme accoutumé de 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 craindre, 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 mélanger 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 faine. On juge qu'une eau est faible, 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 goitre, les écouvilles, &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 vase rempli à moitié de sable, l'agiter ensuite quelque temps. Le sable, en tombant au fond du vase, entraîne avec lui les saletés de l'eau.

Lorsqu'on a de l'eau séléniteuse (on appelle ainsi les eaux dures dans lesquelles le savon se fond difficilement, dans lesquelles les pâtes 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 fraîche, il ferait 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 indigéssions.

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

ou l'Art de se bien porter. 27
pinte une once d'eau-de-vie, ou de faire infuser ou bouillir de la racine de *Catamus aromaticus*, jone 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 défatiguer; elle est encore d'un usage aussi utile que familier: on connaît 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 nué dans sa chambre. Ce bain est salutaire, il fortifie, il convient aux personnes faibles.

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

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

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

Souvent l'administration des bains ne peut à voir lieu, sur-tout pour les femmes enceintes, les poitrinaires, &c. Dans ces circons-

Bij

28 *Les Etrennes de Santé*,
tances on peut leur en substituer d'internes
qui consistent en lavements composés d'eau
simple ou d'une décoction d'herbes émol-
lentes.

Rien n'est au monde plus nécessaire à la
fancé que d'avoir le ventre libre : Des Cour-
tilans à Rome, demandoient chaque matin à
un Valer de chambre d'un Pape, comment se
porroit le Saint Pere : Pour prouver combien
la santé de ce Prince de l'Eglise étoit bonne,
cet Officier s'écrioit avec enthousiasme : *sua
santita va beni, benissime, ha fatto sua mat-
tina una cacata stupendissima.* Sa Sainteté se
poroit bien & très-bien , il a poussé ce matin
une felle très-copieuse.

ARTICLE TROISIÈME.

Des Alimens tirés des animaux.

§ XII.

ON dispute s'il vaut mieux vivre d'an-
imaux que de végétaux. Quoique l'on en dise,
nos tempéramens sont trop affiblés 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 di-
gérer que les vieux ; c'est pourquoi le poulet
le digère plus aisément que la poule. La vicil-
le poule cependant rend un suc plus fin &
plus divisé que le poulet. Le bœuf donne en

décoction un suc excellent, il forme d'excellents 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 rafraîchissans, il est peu nourrissant. Le mouton est plus nourrissant, il forme des bouillons plus forts que le veau. Le poumon des animaux forme une exception à nos principes, il donne un mucilage ou floc 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 pétante, 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 pese 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 atténues ; le lait de vache est plus épais & a ses parties plus denses. Le lait de chevre est échauffant, il convient aux tempéramens froids : il a ses

30 *Les Etrennes de Santé*,
parties fort atténueées & 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 secux & 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 le 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 erreut un grand nombre de tempéramens faibles 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 on 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 faibles. Ceux qui ont voyagé apperçoivent que la

ou l'Art de se bien porter. 31
fancé, la force des tempéramens est différente dans les différents 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 différents 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 aucun goût éminemment. 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 fain; le pain de seigle est plus rafraîchissant. Le pain d'orge & de châtaigne est plus pesant.

Les petits poids verts sont tendres, rafraîchissants & nourrissants. Les haricots sont difficiles à digérer. L'oieille est rafraîchissante. La poirée est adoucissante. Les planches 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 cannelle, la moutarde, le café, le chocolat sont stomachiques; ils conviennent aux estomacs paresseux qui digèrent avec peine.

Biv

ARTICLE CINQUIÈME.

Des Boissons.

¶ XIV.

VOYez au paragraphe 8 & suivans ce que nous avons dit de l'eau.

La bière est une boisson nourrissante & rafraîchissante ; la bière est une forte décoction d'orge & de houblon. Le vin est rafraîchi, faut quand il est mélié 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 stomatique, 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 tempère 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 capricieux. Le vin de Bordeaux est bienfaisant & ami de l'estomac. Le vin d'Espagne, dont les meilleurs sont les vins de Malaga, d'Alican-

ou l'Art de se bien porter. 33
re, de Xéries, de Sota, nourrissant beaucoup & portent moins à la tête que ceux qui sont spiritueux. Le vin d'Italie, le vin de Canaries, celui de Madère, sont très-proches à relever les forces abattues.

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

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 faibles, 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 repos aux estomacs faibles & relâchés.

Ceux qui ne peuvent se passer de ces différentes boissons sont à plaindre. Premièrement parce qu'ils prouvent qu'ils sont malades. Secondelement 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 relaxantes pour être mises en

B v

§4 *Les Etrennes de Santé*,
usage journallement par toutes sortes de
personnes indistinctement. Cette boisson ne
doit être prise que modérément; elle dif-
fuse l'ivresse & dégage l'estomac surchargé
d'alimens.

Le café est une liqueur trop à la mode
pour que l'on vienne jamais à bout de per-
suader aux hommes, je n'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 dérange-
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 bou-
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-
tuitueuses, froides, celles qui menacent 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 nourricières aux personnes épuisées par
le travail ou par les maladies. Les goutteux
& l'hypocondriaque feront bien de s'en
priver, car l'abus de cette liqueur favorise
les oblitusions.



ARTICLE SIXIÈME.

Des Sécrétions & des Excréptions.

§ XV.

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

La transpiration est de toutes les excréptions 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-falutaire de beaucoup suer, la sueur & encore moins une grande sueur, ne sont point nécessaires pour se bien porter ; il faut entretenir la transpiration intenable, mais on ne doit pas, comme font bien des gens, chercher & prendre souvent des moyens de le faire suer, soit le jour, soit la nuit. Les sueurs considérables & répétées affaiblissent, privent le sang d'une croûte qui lui est nécessaire & dilotent à la suppression de la transpiration & aux rhumes : la sueur est très-falutaire dans plusieurs maladies, c'est au Médecin à en avertir. La répercussion de certaines évacuations dans le sexe, telles que les fleurs blanches & les incistures sont toujours très-dangereuses. On doit craindre également de percuter les petits boutons qui

B vi

36 *Les Etrennes de Santé*,
viennent au visage, les dardres & la galle,
Combien ne voyons-nous pas tous les jours
de maux se déclarer pour avoir fait ren-
trer trop tôt & imprudemment les vices de
la peau, par des topiques, sans avoir fait
préceder les remèdes internes.

ARTICLE SEPTIEME.

Des Passions.

§. XVI.

Les passions qui nuisent le plus à l'hom-
me sont l'amour & la tristesse. Les plaisirs
de l'amour font perdre à l'homme la sé-
mence, 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 cepen-
dant bien dirigées peuvent entretenir la
santé ; l'espérance sur-tout donne un mou-
vement doux, salutaire au genre nerveux,
entretenant les sécrétions dans le degré né-
cessaire 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 phy-
siques que moraux ; ensorte que la source
de la volupté & de la vie s'est changée sou-
vent en une source d'ameretume & de mal.

En effet, de combien d'infirmités ne sont pas accablés les malheureux qui, sans celle en bute aux aiguillons de la chair, s'abandonnent inconsidérément à la fougue de leur tempérament. Outre les grâces du corps & les agréments 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'âme, l'organe des sensations, le cerveau se dérange par la privation des humeurs vivifiantes dont la source est tarie. Enfin ils terminent leur triste vie, en détéistant, mais trop tard, l'amour & ses faiseurs.

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 inconveniens qui ne le cedent en rien à ceux qui résultent d'avoir trop sacrifiés à Venus. Le trop grand séjour de la liqueur féminale dans les réservoirs peut causer des maladies dans l'un & l'autre sexe, la chlorose, le saturnias, 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 temps ou dans un autre; il faut l'attendre plutôt que de l'exciter & préférer l'aurore à tout autre temps.

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, ou ce 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 Tiffoe. 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.

Ou voir dans les Œuvres de Cheneau, Docteur en Médecine de l'Université de Toulose, quelques exemples de jeunes époux victimes de leurs empressements volubles. Cet auteur dit, qu'il vit un jour un malade qui avoit beaucoup de fièvre, à qui surtout le visage étoit si prodigieusement enflé, qu'il ne étoit pas possible d'ouvrir les yeux ; éponné 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 laisser emporter. Pour prévenir les suites qu'il craignoit, il saigna le malade, il appliqua des ventouses, en il feutilia ; mais tout ce qu'il put faire n'empêcha pas le nouveau marié de périr le

ou l'Art de se bien porter. 39
septième jour de la maladie. Ce même Médecin parle encore d'un jeune & vigoureux payan, qui ne paya pas moins cher les plaisirs qu'il avait goûté les premières nuits de ses noces. 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 eût fatal, de s'avoir apporter quelquesfois une sage résistance à ses désirs! Qui croiroit pourtant que suivre volontiers le penchant invincible quel nous trouvons 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 HUITIÈME.

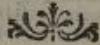
Du Sommeil & de la Veille.

§. XVII.

LA veille est nécessaire pour animer la circulation du sang, dans laquelle consiste la vie : trop de veille cependant échauffe les esprits, & occasionne des fièvres & des insomnies dangereuses. Le sommeil est nécessaire pour réparer les esprits qui sont émouvoir 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

40 *Les Etrennes de Santé*,
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 pou-
voir changer la nature comme elles chan-
gent une mode dans leurs vêtemens. Elles
croient que trois heures de sommeil suffi-
sent. L'homme n'est pas seulement compo-
té d'esprit, mais aussi de corps. Nos corps
ont des loix immuables pour leur conser-
vation, qu'on ne peut violer sans leur nui-
re, & souvent sans les détruire. Le sommeil,
& sur-tout sa durée, telle que nous l'avons
décrite, sont nécessaires pour la conserva-
tion 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 ma-
tière, 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 faible & 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 santes 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 laine, qu'on ne peut vivre sans & prolonger ses jours sans lui. L'exercice convient surtout aux hypocondriaques, aux vaporieux & 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 faibles, hypocondriaques, plus malades qu'en santé, ils n'oseroient entreprendre à pieds 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.

42 *Les Etrennes de Santé*,
Anarchais avoir coutume de dire que la
terre seche étoit le meilleur lit, la fatigue
le meilleur narcotique, une peau endurcie
par l'exercice le meilleur vêtement, & la
faim la meilleure sauce.

Socrate compare le trop grand raffinement
dans l'affaiblissement & les faiseurs de sautes
épicuriennes, aux filles débauchées qui se pa-
rent pour exciter l'amour dans des corps
glacés.

ARTICLE DIXIEME.

*Du régime de vie des personnes indis-
posées de différens âges, & de dif-
férens états.*

NOUS avons parlé de l'éducation phy-
sique & du régime de vie des enfans & des
adultes ; il est juste que nous disions quel-
que chose du régime de vie des personnes
indisposées, des vicillards, des pauvres,
& des gens de lettres.

§ XIX.

Du régime de vie des tempéramens faibles.

La médecine doit faire deux choses pour
les tempéramens faibles. 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 digestions. 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 tempérances faibles 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 faibles, 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 est possible.

On dit que Boerschave racontait souvent à ses Disciples qu'un vieux Prince d'Allemagne, se trouvant extrêmement infirme & affaibli, 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 Sunamites, saines & belles, pour les faire coucher avec lui, afin de le réchauffer & de le ranimer.
Nos corps sont de vrais ciblés, des mil-

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

¶ XX.

Du 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 valéstudinaires. 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 empêtré. S'ils ne prévenoient ces mauvais effets par la dissipation, par la

promenade, par un changement de travaux, ils contraderoient des maladies dangereuses. La matière sur laquelle ces différens ouvriers travaillent, exhale une odeur funeste à la santé. Qu'on se rappelle ici que telle est notre être physique, que rien n'enlui est plus contraire que la corruption. Nous ne mourrons, qu'autant que la corruption de nos humeurs est venue au point de détruire tous les mouvements qui font la vie. Cette théorie, confirmée par les plus grands hommes le fait appercevoir au plus ignorant. Qu'il respire une mauvaise odeur, il ressent un mal-être 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 matières empestées, respirent une odeur qui nuit à leur santé, qui troublent les fonctions vitales. S'ils ne cessaient leurs travaux pour se distraire, se divertir, se promener. & même boire plus que de coutume, ils succombertoient. Qu'on ne se scandalise point de m'entendre louer ici les artisans qui, de tems en tems fèrent le Dieu du Vin. Ces fêtes sage-ment célébrées fortifient la santé. Il faut fortifier les Artisans par toutes sortes de voies, pour qu'ils résistent mieux à la corruption, que les matières 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-

46 *Les Etrennes de Santé*,
vailloient sur des matières qui exhalent si
mauvaise odeur. (Lors donc, L'éciteur , que
vous choisissez une demeure , ne la choisis-
sez jamais auprès des ouvrier qui travaillent
sur des matières corrompues. Imitez l'in-
tinct 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 dan-
gers. Tels sont les Serruriers , les Imprimeurs ,
les Horlogers , &c. Les Serruriers
sont sujets aux inflammations , ils
doivent s'abstenir des choses échauffantes ,
du moins plus que les autres hommes. L'i-
vresse leur est sur-tout contraire. Ils peu-
vent aussi fêter les lundis ; mais sans s'é-
chauffer. Les végétaux , comme le lait , les
crèmes , leur conviennent dans leurs re-
pas de plaisir. Les particules ignées , qu'ils
respirent sans cesse les échauffent assez. Ils
ont plus besoin de rafraîchissans , que d'é-
chauffans. Les autres Artisans dont le dan-
ger des professions vient plutôt de la fatigue
du corps , ou de quelques-unes de ses par-
ties , que d'un mauvais air qu'ils font olli-
gés de respirer , peuvent aussi têter les
lundis. Ils le doivent même quelquefois ,
quand ils ont travaillé trop long-tems. Tout
travail long & continu , de quelque especce
qu'il soit , détruit le corps , si on ne l'in-
termoque de tems en tems. Suivons la Na-
ture , quand nous nous sentons du dégoût
pour le travail , interrompons-le. Atten-
dons le retour de nos forces. Nous serons

ou l'Art de se bien porter. 47
plus alors d'ouvrage en une heure que nous n'en faisons 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 préférions 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 éclorre, 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 faciles digestion, comme le pain bien fermé, la viande bien cuite & bien légère ; les choses dures, comme les haricots, le lard, les ragouts qui font trop émangler ne leur conviennent pas. Nous ne leur déconseillons cependant pas les aromates qui n'égaillent pas trop l'appétit. Ces aromates ralentissent la digestion trop lente dans les vieillards. Le vin convient aussi aux Vieillards,

48 *Les Etrennes de Santé*,
Le vin modérément pris citain de l'estomac,
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 plupart 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. Comme
leurs humeurs circulent lentement à
cause de la vie sédentaire qu'ils menent,
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,
tems 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 reposer au lit au moins huit heures. Le
sommeil rafraîchit, cuit, adoucit les hu-
meurs que l'étude agite & aigrit.

§ XXXIII.

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 néf-
fable 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 faire
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 Etrennes de Santé,*
ges de matières corrompues qui ont mau-
vaise odeur, & de ne jamais se rassasier
pleinement.

§ XXIV.

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'intempérence a donné lieu. (Tout le monde sait que la gourmandise a plus tué d'hommes qu'il n'y a de guerres.) En conséquence de cette doctrine, dès que l'on est malade, l'on doit faire diette, manger peu, & attendre que l'estomac ait repris ses forces avant que de manger à feu 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 perséverent, il n'est pas mal d'user, comme l'on dit, des remèdes de précaution, de la saignée & de la purge ion.

§ 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 cassie, le tamarin, la rhubarbe, le séné, le jalap. Le séné se donne depuis deux gros jusqu'à quatre en décoction ; le jalap le donne en poudre depuis demi-gros jusqu'à un gros.

On sent qu'on a besoin de le 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 émouvoir pour obtenir ce que l'on desire. L'anecdote suivante en fournit un exemple.

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

C ii

72 *Les Etrennes de Santé*,
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 facher un homme qui s'éveille. M. d'Aligre, sans s'émoouvoir, demande tranquillement, quelle heure est-il ? Le Vallet 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 Vallet 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 Vallet de Chambre au désespoir, ne s'attendoit plus à rien, lorsqu'il arriva un homme qui avoit une affaire très-épineuse au Bureau de M. d'Aligre. Cet homme étoit vêtu de taffetas, & comme il parlait avec beaucoup d'action en déifiant sa cause, cette étoffe faisoit une espèce de sifflement à l'oreille, qui, chagrinant M. d'Aligre, l'impomba, & lui fit dire tout en colère, faites taire votre habit, Monsieur, si vous voulez que je vous écoute. Le Vallet de Chambre voyant son Maître ému, lui présenta la medecine, & elle fut 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 choilee, 2 onces.
Sel admirable de Glauber, 2 gros.
Dans une decoction de chioorec sauvage,

Emulsion purgative.

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

§ XXVI.

De la Saignée.

On ne doit point saigner pour une indisposition. On ne doit saigner que dans les inflammations ou dans une fièvre ardente ou continue; on reconnoit l'inflammation par la chaleur & la douleur; par exemple, l'esquinancie se connoit par la chaleur & la douleur du goſier, ainsi de suite. La fièvre 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 rafraîchit & empêche le suppuration, surtout lorsqu'elle est faite à la façon d'Hippocrate, c'est-à-dire, jusqu'à ce que le mal

C iiij

74. *Les Etrennes de Santé*,
lade tombe en foibleſſe. Quand la suppura-
tion est faite , ce qui ſe connoit lorsqu'e
la douleur ſ'eft rallentie dans l'efpace de huit
ou douze jours , la faignée eft inutile.

On pourroit prouver l'inutilité de la fai-
gnée dans bien des cas , par la pratique heu-
reufe de plufieurs Médecins François , par
celle des Allemands & de plufieurs autres
peuples qui ne tombent presque jamais faigner ;
par celle de tous les Sauvages qui ignorent
absolument l'ufage & le nom de la lancette
& qui guérifſent parfaitement bien toutes
leurs maladies par le ſeul ſecours des simples
que la Nature leur offre & dont leur instinct,
encore peu gâté par la raifon , leur décou-
vre ſûrement les propriétés.

§ X X V I I.

Finiflons notre ſujet en faisant connoître les
plus grands Médecins qui ſoient au monde.
*Le bon air, la bonne eau, le bon vin, la
diète, l'exercice & le repos modéré font les
plus grands Médecins que nous ayons. Le
bon air eft nécessaire dans la santé & dans
la maladie. La bonne eau convient dans
les maladies aigües. (Ce font les mala-
dies 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 préservatifs 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. Avez ce même sac rempli de sel commun pulvérisé trempé dans cette eau, on lave le vifage au malade dès le commencement que les croutes des pustules sont tombées, il faut répéter cela de temps en temps.

Civ

§ II.

Remede expérimenté pour la brûture,

Faites éteindre de la chand dans de l'eau de puits ou de fontaine, une livre ; il s'éleve une espece d'écume que vous enleviez avec la cuillere, & que vous débattez avec de l'huile d'olive que vous mettez en quantité suffisante pour qu'elle se réduise en espece d'onguent liquide ; l'appliquer sur la brûture & 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-arrête y tienne. 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 choux rouge, des feuilles de pulmonaire & de bourache, de chaque une poignée, le tout bien épluché & haché mis au trois quarts d'heure ou une heure à compter de l'instant que l'on aura mis le choux & les feuilles ; l'on ajoutera au bouillon des fleurs de molène & de guimauve, de chaque une pincée ; vous laisserez encore le tout au feu pendant un quart d'heure, vous servirez, laisserez refroidir & couvrez ;

I'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'alchéra.

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.

§ IV.

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 pourra, quand cette maladie n'est pas habituelle, prendre vingt-quatre grains d'yeux d'escravisses & douze grains de rhubarbe, méllez 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 braise

Gy

18

Les Etrennes de Santé,
ou cendre chaude , appliquez-la ensuite sur
le cors , en l'y assujettissant en vous mettant
au lit : il faut en suspendre l'effet , lorsqu'on
se chauffe , parce qu'autrement l'ail se trou-
vant comprimé , ferait 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'or-
dinaire 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 cor-
ne 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 li-
bercinage en est une des principales , les
femmes peuvent remédier à celle-ci ; en
chaugçant d'abord de vie & en s'abstenant
pendant cinq à six mois de l'acte vénérien
& en faisant en même tems usage du re-
mede suivant.

Prenez quatre œufs , battez-les bien en-
semble avec un demi verre d'écaillé de li-
magçon à coque , ajoutez-y du sel de gingem-
bre en poudre , de chacun une poignée , vingt
grains de gent-seng pulvérisé .

Méthode de faire des Etrennes de Santé

ARTICLE II.

De quelques cas qui demandent un prompt secours.

§ I.

Hémorragies.

PRENZEZ 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 mélerez 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 altringente.

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 vomissements & crachemens de sang, il guérit le flux des hé-morroides, aussi-bien que l'écoulement de

C vi

60 *Les Etrennes de Santé*,
sang qui provient de l'ouverture de quelque
vaisseau dans les premières voies. Il arrê-
te infailablement le faignement 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 nou-
velles, soit invétérées, soit modérées, soit
excessives. Enfin c'est un préservatif merveil-
leux pour toutes les femmes qui sont ménag-
ées de ces maux, & même il convient en-
core à celles qui ont des pertes de sang dans
leur grossesse & après l'accouchement.

§ 11.

Morsure de la Vipere.

La vipere mord, mais ses dents ne sont
funestes que par la liqueur pernicieuse qui
est renfermée dans de petits véhicules en-
tre quelques-unes de ses dents, & ce suc vén-
imeux venant à se mêler au sang lorsque
la vipere a mordu, en infecte bien-dt la
masse, cause les symptômes les plus vio-
lents & même la mort, si l'on n'apporte in-
cessamment du remède ; à moins que par un
hasard infiniment rare, les forces vitales ne
furmontent 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'atkali volatil liquide : remède qui a réussi
admirablement bien à M. Bernard de Juf-
fieu, sur un malade qui suivait une de ses
herborisations.

ou l'Art de se bien porter. 61

Aussi-tôt que quelqu'un a été mordu, il faut lui donner dix à douze gouttes d'eau de lince, 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 diffoudre 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 lempoisonnement 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 différents. L'arsenic par son excessive acréte qui rouge & enflamme, tue par une inflammation prodigieuse; un feu brûlant, des douleurs atroces dans la bouche, la gorge, l'estomac, les boyaux, des vomissements affreux & souvent sanglants, des scilles sanguinolentes, &c.

Le meilleur de tous les remèdes est d'avaler des tortues 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 Etrennes de Santé*,
dans dans le ventre & que les boyaux paroissent
attaqués; il faut multiplier les lavemens
de lait.

Si au commencement du mal, le malade a le poux fort, une saignie 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, & caufe des douleurs énormes, des convulsions & souvent une mort prompte.

Le remede spécifique à ce poison, c'est tout sel alkali quelconque, soit fixe ou volaçil 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 tarterre, ou son huile par défaillance, le sel d'absinthe & les sels lixiviers des plantes & notamment du grefne, du genêt, des tiges de feves,

de farinant de vigne, &c. Entre les alkali volatils, les principaux sont l'esprit volant 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 excorier.

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 fau-roit avaler de l'eau tiède en abondance, pour tâcher du moins d'éteindre & d'éner-ver l'activité de ce poison.

Malgré l'envie & les cabales, le mercure sublimé corrosif, pris à une dose conve-nable & conduit sagement par un Médecin, a acquis la prééminence sur tous les autres remèdes anti-vénériens. Des succès reconnus & couronnés à l'Armée & dans les Hôpitaux Militaires & chez l'Etranger, affirment l'effi-cacité de ce remede & la supériorité sur la barbare méthode des frottiens, qui en éner-vant les malades, ne détruisent pas souvent le malheureux levain qui rettoit dans le sang.

L'ignorance décrédite les bons remèdes,

64. *Les Etrennes de Santé*,
& s'ils sont dangereux, ce n'est que lors-
qu'ils font confie à des mains inexerçées,
mais ils deviennent un moyen de guérison
lorsqu'ils sont prudemment administrés.
Ceux qui déclament contre le sublimé cor-
rolif, s'ils devenoient plus honnêtes, cesse-
roient bientôt leurs odieuses manœuvres &
consulteroient moins leur intérêt personnel,
que le bien public. Du reste ils devoient
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 adop-
tée que l'opium, qui pris dans une dose con-
venable, assoupie les sens & procure le som-
meil ; administré dans une dose plus forte,
doit causer un sommeil qui conduit à la
mort sans aucune souffrance, & même sans
qu'on s'apprivoise de la séparation de l'âme
& du corps. Cette erreur a engagé beau-
coup de gens ensuyés de vivre à prendre de
l'opium comme poison, & ils ont appris
qu'aucune trop tard que la vie n'est pas dé-
truite, ni la mort procurée sans les plus
grandes angoisses.

Comme la première & la plus forte ac-
tion de l'opium est sur l'estomac, la pre-
mière intention doit être d'énoûfier son
acrimonie & de l'évacuer. Le plus tôt qu'il
est possible, ensuite de ranimer la Nature
par des stimulans chauds & nerveux.

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 temps au malade le remède suivant.

Prenez eau de pouliot simple une once & demie ; eau de noix de mufcade, vinaigre distillé, de chaque deux gros, confection 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 fera une eau de gruau.

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

§ V L

Moyens de secourir les Noyés.

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

66 *Les Etrennes de Santé*,

dans ses intestins la fumée de tabac par le fondement, loir avec la machine famigatoise 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 recrée 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'épreuve volatil de cet am noniac & de lui frapper 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 balancer dans un tonneau, étant un moyen de l'étouffer. On a cru pendant longtemps que c'étoit l'eau contenue dans la poitrine & l'estomac qui suisoquoient les noyés ; mais l'experience des cadavres a démontré le contraire & a donné le decret le plus formel à une assertion aussi fausse & aussi peu fondée ; car il est prouvé que la seule intercession 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 faire, la respiration leur auroit manqué, le sang se feroit accumulé dans les poumons, d'où il auroit reflué sur le cerveau, les convulsions seroient venues ensuite, les sphincters se feroient bouchés, ils auraient été sufoqués & 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 fréquentes, 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 frappées 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 ses efforts pour faire entrer dans les poumons un air nouveau froid, à moins qu'on ait une certitude physique par le refroidissement ou autrement 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

68 *Les Etrennes de Santé*,
la bouche du vinaigre ou du jus de citron,
& on lui donnera des laveremens de tabac,
comme nous venons de l'indiquer pour les
personnes noyées.

Les accidents causés par la vapeur du charbon, malheureusement trop commun de nos jours, auroient dû rendre les hommes plus circonspects. La mort des sieur & dame Lemaire, Marchands de Modes, rue Saint-Honoré, à l'enlèvement 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 selliers, dans la fermentation du vin, du poiré, du cidre, &c.

ARTICLE TROISIÈME.
MOYENS PRÉSERVATIFS
DE NOMBRE DE MALADIES.

§ I.

GUERIR 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, il c'est avec raison que l'on regarde comme

ou l'Art de se bien porter. 69
beaucoup plus avantageux à l'humanité,
l'art de préserver des maladies que l'art de
guérir, la Médecine prophylactique doit ob-
tenir la préférence sur toutes les autres
branches de cet art salutaire, rendant les
autres parties de cette science inutiles si
elle éroit portée à la perfection.

§ II.

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

Pour se préserver des vapeurs malignes
du serein, il ne s'agit que d'humecter le
corps d'eau salé, & de se couvrir de ses ha-
bits 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
supplie avec le même avantage en portant
du sel sur soi. Six onces de sel gris mélangé
avec deux pinte d'eau, donne une substan-
ce saline à peu près semblable à l'eau de
mer, & c'est le degré auquel il s'agit de se
fixer : d'où il résulte que toutes sortes de sel
peut produire le même effet en augmen-
tant plus ou moins la dose suivant la bonté
& le degré de la salaison.

La Nature elle-même semble nous avoir
voulu enseigner ce remède ou préservatif
dont elle nous garantit l'efficacité par l'u-
sage constant dans lequel font les habitans

70 *L'Art Etrennes de Santé,*
de l'île d'Ormus * de coucher sur des tapis au haut de leurs maisons, exposés à 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 ou 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 cuillère à café de bonne eau-de-vie de lavande distillée, à laquelle l'on veut on ajoute durant d'eau chaude ou 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 transis, ou, comme on dit communément, engourdis & morts de froid ; au lieu de co-

* 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.

ou l'Art de se bien porter. 78
rit après du feu, devroit rester dans une chambre froide & sur le champ tremper ses mains & ses 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 contrarie à cette maxime reçue, que les contraires se guérissent par les contraires, mais je certifie qu'elle se trouve vraie par les expéditions, & 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 espèces (quand elles sont entièrement gelées,) des pays fort éloignés jusqu'à Peterbourg, & de les dépoler dans des glacières, 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-

72 *Les Etrennes de Santé*,
jours vivemens conteées dans leurs principes, c'est méne en quelque sorte une mar-
que 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 long-
tems les avantages qui doivent en résulter
sont calculés, la petite vérole naturelle nous
décime, l'inoculation nous millétime. Il
est maintenant au pouvoir de la médecine
d'arrêter les déplorables effets de ce fléau
qui ne fait grace 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 Mé-
decins, tant d'expériences heureuses con-
firmées tous les jours par de nouveaux
triomphes, ne laissent aucun doute sur l'ex-
cellence de cette méthode, surtout depuis
que MM. Richard & Joubertthou, Médecins
inoculateurs françois, l'ont portée au plus
haut degré de perfection & de certitude sur
la Personne de notre jeune Roi & des Au-
gustes 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 maniere la plus simple de pro-
céder 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 dessication 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 pouître est un compoté 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 conflueante. La petite vérole est une maladie cutanée, qui peut être confondue pour la façon de guérir avec les dattes, cloux, galles de toutes espèces. Le

D

74

Les Etrennes de Santé,
mercure sublimé corroisif, pris intérieurement, 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 différents âges plus ou moins malignement. Ce sont des idées qui ont besoin d'être développés & qui trouveront leur place dans un ouvrage qui doit paraître incessamment sur cette matière.

§. V.

Préservatif des Maladies vénériennes.

Depuis long-tems on s'est occupé des remèdes prophylactiques des maladies vénériennes, & l'expérience n'a que trop malheureusement appris qu'ils sont tous futiles & incapables de répondre à l'attente de celui qui voudroit les emploier. Quel fond peut-on faire en effet sur des prophylactiques dont la plupart ne sont que des huileux, des astringens ou des recettes simples & simples de remèdes propres à guérir ces maladies ? Le faux de ce raisonnement faire trop aux yeux pour prendre la peine de les refuter. Le nœud de la difficulté le-
soit de trouver dans la Nature une substance quelconque, qui combinée avec le virus eut assez d'énergie & d'activité pour le décomposer sur le champ ! Eh bien ! ce coin tant désiré, capable d'enlever ce nœud, a été enfin trouvé & consigné par un bienfaiteur de l'humanité, dans un ouvrage très-intéressant qui vient de paraître tout récem-

ou l'Art de se bien porter. 75
ment sur cette matière, intitulé: Manuel
Anti-Syphilitique, ou Essais sur les Ma-
ladies Venériennes; 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 DOUÉ, Libraire,
rue Saint-Jacques, vis-à-vis du Collège de
Louis-le-Grand.

Le Préservatif que l'Auteur donne géné-
ralement 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 QUATRIÈME,

Préjugés contraires à la Santé.

Beaucoup de gens croient

L.

QUE les fruits donnent la dissenterie: il n'est pas bien décidé que les fruits soient la cause de la dissenterie; mais il est bien prouvé que les fruits aqueux, doux, sucrés, légèrement acides, toutans & 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 & on 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 & réchéchi prouve que cette opinion est fausse & 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.

I.II.

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 ajourroit 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'expédition.

Le Duc de Beaufort, mort à 70 ans, mangea chaque jours 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 Géoffroy, & qui vécut un siècle entier, avoit accoutumé de manger toujours beaucoup de sucre avec tous ses alimens. On sait que les Negres déteuteurs, réduits à sucer des cannes 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 îles, 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 hydrocéphalie aigüe, 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 (*Hydrops & quartana Medicorum scandala sanata*), range parmi celles qui sont perdre la réputation aux Médecins, presque en aussi grand nombre que les spécifiques qu'on débite contre les fièvres intermittentes.

EAUX MINÉRALES

DE FRANCE ET ÉTRANGÉRES,

*Qui se trouvent à Paris chez le sieur
ARNAUD, seul Privilégié, rue des
Prauaires.*

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

Les prix des Eaux Minérales ont été con-
siderablement diminués par ordre de Sa
Majesté, & divisé par Bouteille de quatre
pintes, & de plus pour la commodité pu-
blique.

*Liste des Eaux Minérales qui sont présen-
tement en usage, dont la taxe est faite par
M. de Léautaud, 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.
Vals,	9
Cranfac,	9
La Motte,	8 l.
Vichy,	4
Mélange,	1

Bouteille de trois chopines,	Sedlitz, en Boheme,	Scydlitz, en Boheme,
5 l. 5 f.	5 l. 5 f.	5 l. 5 f.
Bouteille de pinte.		
Bonne, 2 l. 8 f.	Bussang, 1 l. 10 f.	
Barege, 2 8	Bourbonnei 10	
Cauceret, 2 3	Vichy, 1	
Balaruc, 2 8	Forges, 15	
Vals, 2 8	Sainte-Reine, 15	
Craufac, 2 8	Peugue,	
La Motte, 2 3	Luchon,	
Seltz, 2	Caltra,	
Spa, 2	Aumale,	
Floribieres, 2	Contrexeville.	

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. Savoué 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 Augisins.

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

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

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

ARTICLE CINQUIÈME.*Secours gratuits pour la Santé.*

TOUS les Samedis, six Docteurs de la Faculté de Médecine de Paris, avec le Doyen, s'assemblent à la Salle des Etoiles 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 ~~enfants~~ attaqués de maladies vénériennes.

M. Le Noir, Lieutenant Général de Police, vient d'établir dans Paris des secours gratuits contre les mortes apparentes & fuitives. 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

ou l'Art de se bien porter. 81
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 continues, au point de perfection dont il est susceptible. Les Sergens & Caporaux des différents corps de garde de Paris, particulièrement initiés du mécanisme de cette boîte, seront aussi spécialement chargé 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 Febure, Baron de Saint-Hippolyte, 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'enfancement. Il va paraître de lui un excellent avis aux femmes grosses, & à celles qui veulent nourrir.

22 - *Les Etrennes de Santé,*

OBJETS DIVERS,
ET
NOUVELLES NOUVELLES
RELATIVES A LA SANTE.

§ I.

Bains Médicinaux.

Ces Bains salutaires sont de l'invention du sieur Poitevin, Privilégié du Roi pour les Bains chauds de la rivière de Seine, situés vis-à-vis des Tuilleries ; un malade peut recevoir chez le sieur Poitevin 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 reçue sur la partie douchée, d'un bafin 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.

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

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

ou l'Art de se bien porter. 83
48 sols tout compris, où l'on joint à la pu-
reté de l'eau, la propreté, l'ordre & la
promptitude du service ; il administre pa-
rallèlement des Bains aromatiques pour les
gouttes sciatiques.

§ III.
Pour les Maladies Vénériennes.

On n'ignore point que MM. les Méde-
cins traitent avec succès ces sortes de mala-
dies, 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 reme-
des que des Médecins amis de l'humanité
ont consacré généreusement au bien public.

Martin, Apothicaire, rue Croix des Petits-
Champs, vend toutes sortes de chocolat,
le chocolat de santé, le chocolat purgatif
& le chocolat anti-vénérien de M. Le
Febure, Baron de Saint-Hippolyte, Doc-
teur en Médecine & de plusieurs Académies.

Sage, rue de Busly, Apothicaire de Mon-
sieur, de l'Académie Royale des Sciences,
&c. vend un défensif martial vulnéraire pour
la guérison des foulures, entorse, &c. & l'eau
fondante anti-syphilitique & préservative
de M. de Cezan, D. M. P.

Jacquet, Chymiste & ancien Chirur-
gien du Prince de Würtemberg, rue de
Vaugirard, près du Luxembourg, vend
une préparation antimoniale, approuvée par
la Faculté de Médecine de Paris, qu'il em-
ploie très-heureusement dans toutes les
maladies de la peau, & autres maux pro-
D'vj

84 *Les Etrennes de Santé*,
successeurs de l'acrimonie des humectures, lait
r-pandu, écroutelles & maladies vénériennes.

Buchoz, ayant ci-devant droit d'exer-
cer la Médecine, à la faveur d'une charge
qu'il avoit chez Monseigneur le Comte
d'Artois, s'est fait annoucer (dans le petit
Almanach de trois sois pour mettre sous
verre,) pour guérir les fleurs blanches, les
maladies de poitrine & les maladies véné-
riennes, avec un certain remède dont il
garde devers lui la composition, nommé
Éleduaire de Marquet: nous ferons remar-
quer que ce Docteur se rapproche turieuse-
mēns du Charlatan *Molinier*; ils donnent
tous deux leur anti-vénérien dans les ma-
ladies vénériennes & maux de poitrine.

§ IV.

Objets divers.

Gallien, Apothicaire du Roi, rue Saint-
André-des-Arts, fut possesseur des *Tablettes*
pedorates de Spitzay, connues depuis très-
long-tems pour un remède excellent con-
tre toutes les maladies de poitrine, rhume,
&c. continue de vendre avec succès les vé-
ritables tablettes de menthe poivrées d'An-
gleterre, propres pour humecter & rafraî-
chir; un opiat & l'eau vulnérinaire rouge de
Capron, pour les dents, & le véritable vi-
naigre admirable & sans parfum pour toutes
les maladies de la peau, &c.

Cader, rue Saint-Honoré . ancien Apoti-
caire major de l'Hôpital Royal des Invalides,
de l'Académie Royale des Sciences, &c.
écout la pâtre d'orge de feu M. de Chamoussier,

Facot, Confiseur, rue Saint-Denis, débité 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 & rafraîchissant. 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.

Gattinot, 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 *Duboff*, 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, débité 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 fabricateur de nombre de Vinaigres, comme celui de fleurs

86 *Les Etrennes de Santé*,
de citron , pour les boutons, le vinaigre d'é-
caille , pour les dartres; le vinaigre romain,
si accrédié par des sucres, qui blanchit les
dents , en prévient & en arrête la carie , les
rassermic dans leurs alvéoles; le nouveau Vi-
naigre de rouge , dont le beau sexe éprouve
des effets si avantageux , ayant le précieux
avantage de conserver à la peau toute sa frai-
cheur en même tems qu'il l'embellit & qu'il
prévient les inconveniens qui résultent pour
nos Dames de l'usage du carmin. Ce Vinai-
gre de rouge imite les plus belles couleurs, au
point qu'on les prend pour des couleurs na-
turelles , sur-tout lorsque la peau est blan-
che , &c. &c. On trouve aussi chez cet habile
Distillateur toutes les espèces de vinai-
gres au nombre de plus de 200 sortes. Le
lieu Maille distribue depuis le 1^{er} Dimanche
de Novembre, de la Moutarde pour les en-
gelures , *gratis*, en faveur des pauvres; la
distribution commence à 8 heures du ma-
tin & finit à midi. Cette distribution aura
lieu jusqu'au dernier Dimanche d'Avril sui-
vant. Quant aux personnes qui font en état
de payer , les moindres pots sont pour elles
de 1 livre 10 sous.

Héran, aux Gobelins , a le secret de cor-
riger les vins gâtés, qui sont amers & qui
tournent à l'aigre. Il améliore ceux qui ont
été falsifiés par certains mélanges perni-
cieux ; il l'a soumis à l'examen de l'Acadé-
mie Royale des Sciences & de la Faculté de
Médecine de Paris.

Maisons Lensant, rue des Mathurins , a

ou l'Art de se bien porter. 37
des mannequins pour l'exercice du manuel
des accouchemens ; les proportions naturelles,
soit dans le bassin, soit dans le foetus,
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 Savoie, d'Auvergne & des îles, rue Dauphine, Hôtel de Genlis, où est le tableau d'Apollon, qui l'indique. On y trouve une Poudre céphalique simple & vulnérinaire, de l'excellente pâte de guimauve, de la blanche & de la brune, un sirop péctoral de cresson de roche ; des boules d'acier vulnéraires de Nancy, du chocolat de Bayonne & de Turin, & autres fabriqués à la façon d'Espagne.

Manufacture, rue Basle, Porte Saint-Denis, de Poèles Hydrauliques, économiques & de santé, qui, par le moyen d'un bain-marie, combine la chaleur sèche & la chaleur humide. Le Décret 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 apperceoit 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 , pépins , ne sonnant point quand on les secoue. La cassé mondée coûte l'once , 2 sols.

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

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

Le fil polychrète , ou de seignette , le paquet 1 livre , le gros 3 sols.

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

La thériaque , que l'en fait être très-propre contre toutes sortes de poisons , mortures de bêtes vénimeuses & enragées , coûte le gros , 2 sols.

La confection d'hyacinthe , qui est excellente pour fortifier le cœur dans les défaillances , les faiblesses d'estomachy , &c. le gros coûte 2 sols.

L'eau de mélisse , dite des Carmes , dont on se sert dans tous les syncopes , évanouissements , apoplexies , &c. La petite bouteille coûte 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'ailleurs on en trouve chez tous les herboristes.

O B S E R V A T I O N S

Du fameux Docteur Soholius, ayant d'en venir à la saignée.

LE 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 envoie au cœur des esprits & le cœur renvoie assister du sang au cerveau pour qu'il y produise 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 moyenne 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 extrêmes & d'après l'avis d'un Médecin très-prudent ou d'un Chirurgien, moins intéressé que charlatan.

Il ne faut point saigner un homme constipé, mais lui lâcher le ventre par des émollients.

90 *Les Etrennes de Santé*,

Ne saignez point apres 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 causes 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 hémorroïdes 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 ancêtres Germains si robustes & de longue vie ignoraient la saignée.

ANECDOTES.

UN celebre Médecin fut appellé 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 *Gu Patin*, étoit un homme admirable pour bien choisir les nourritures, car il se connoissoit excellentement au lait. Pour le prouver, on dir qu'un jour s'étant fait apporter du lait, il devina en présence d'Hypocrate qu'il éroit d'une chevre 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 connut 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 guere 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'anatomie de nos pensées, Copernic, Perrault, Scaliger, Paul Jove, Fracastor, quelz hommes

La belle Austrigide obtint en mourant, ^{de} Roi Gontran son mari ; qu'il feroit tuer & enterrer avec elle les deux Médecins qui l'avoient soignée pendant sa maladie. Ce sou, je crois , dit l'agréable Sainte-Foix , doit l'emprunter 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'extrême vigueur de son mari , qui , à ce qu'elle dit , *lui otéroit bientôt la vie , si l'on n'y mettoit ordre.* Le Roi fit venir ce mari , pour savoir 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 très-marquable 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 goutterent 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 vantée, s'il eût eu à chanter les hauts faits de ce Héros : on dit qu'il rompoientre ses doigts un écu de six livres ; mais montroit-il en cela plus de force que ce Tambour de Royal Wallon, qui parcourroit à pas lents un cercle de cent hommes, avec un sceau plein d'eau, portant sur

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

F 1 N,

T A B L E D E S M A T I E R E S.

Avertissement ,	page xvii
De l'Accroissement de l'homme ,	xxi
Première Partie.	
De l'éducation physique des enfans.	
ARTICLE PREMIER. De la manière d'avoir des enfans qui soient sains & beaux,	1
ART. II. De l'Education physique des En- fants ,	4
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.	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 boîfous.	31
ART. VI. Des sécrétions & des excréptions ,	
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- rents états ,	42
Du régime de vie des tempéramens faibles ,	
	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
Dés purgatifs ,	52
De la faignée ,	53
<i>Troisième Partie.</i>	
Remèdes divers. Cas qui demandent un prompt secours. Moyens préservatifs 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 beûture ,	56
§ III. Bouillon pour la pulmonie ,	<i>idem.</i>
§ IV. Contre les sigrours ,	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 Vipere ,	69
§ III. Contre l'empoisonnement occasionné par l'arsénik ,	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 nom-	
bre de maladies ,	68
§ I. Des préservatifs.	<i>idem</i>
§ II. Préservatif contre les vapeurs mali-	
gues du sècain , uile 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 san-	
té ,	80
Objets divers & nouvelles nouvelles relati-	
ves à la santé	82
§ II. Bains médecinaux ,	<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 composi-	
tions ,	87
Observations du fameux Docteur Soholius,	
avant d'en venir à la saignée ,	89
Anecdotes ,	91



Fin de la Table.



