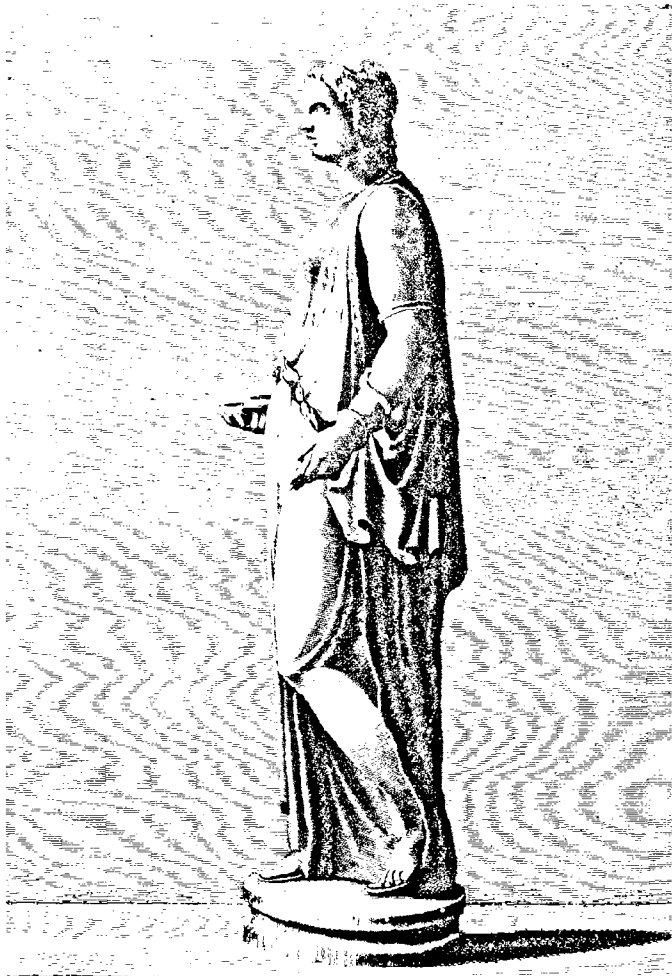


LE CODE DE LA SANTÉ



IRIS *Jeune ou Déesse de la Santé*
LILLIAD - Université Lille 1

LE

CODE DE LA SANTÉ

RÈGLES DE CONDUITE

A L'USAGE

DE CEUX QUI VEULENT SE PORTER BIEN
ET VIVRE LONGTEMPS

Bruxelles

LIBRAIRIE UNIVERSELLE DE J. ROZEZ

RUE DE LA MADELEINE, 87

1875

INTRODUCTION

Modération en toutes choses, en nourriture, en travaux, en jouissances, en repos, ainsi le veut Hippocrate, qui, joignant l'exemple au précepte, arriva à l'âge de cent quatre ans.

L'hygiène, c'est-à-dire la science la plus utile à l'homme, puisqu'elle a pour but la conservation de sa santé, est enseignée dans un grand nombre d'ouvrages plus ou moins volumineux, mais très-peu de ces ouvrages sont élémentaires et conçus de manière à

être mis à la portée des moindres intelligences. La plupart sont, d'ailleurs, pleins d'une érudition scientifique qui en rend la lecture peu attrayante et quelquefois même fastidieuse.

Il manque un code de la santé, que tout le monde puisse lire et comprendre sans peine, méditer, apprendre par cœur et s'efforcer de mettre en pratique.

Pour combler cette lacune, j'ai extrait des ouvrages les plus importants qui ont traité de l'hygiène, le plus grand nombre de vérités utiles à connaître.

Ce n'est pas un ouvrage sur l'hygiène que je livre à la publicité : c'est un résumé succinct de préceptes hygiéniques, puisés dans les meilleurs ouvrages des grands maîtres et dans leurs savantes leçons ; c'est un choix de

maximes de conduite, propres à guider dans toutes les circonstances de la vie.

Suivre scrupuleusement tous ces préceptes, c'est le moyen de prévenir la plupart des maladies et, par suite, de prolonger la vie, en écartant les souffrances et les maux qui l'abrègent, le plus souvent, par notre faute.

Beaucoup pèchent par ignorance ou par négligence, faisant, tous les jours, des choses qui leur sont les plus contraires, sans soupçonner les maux qu'ils se préparent.

C'est en observant les règles de l'hygiène que l'on conserve la santé, que l'on fortifie le corps et que l'on prolonge la vie.

La vie par elle-même n'est pas courte : c'est nous qui l'abrégeons ; en fait de longévité, nous nous arrêtons à moitié chemin.

C'est dans les maximes de l'hygiène qu'il faut puiser le secret de prolonger la vie, qui n'est autre que celui de ne pas l'abrégé.

On donne des leçons sur presque toutes les parties des connaissances humaines, mais la science la plus importante, c'est-à-dire la science de la vie, est la seule qu'on oublie d'enseigner à la jeunesse; et cependant, on ne saurait trop répandre, dans l'intérêt de tous les hommes, les préceptes hygiéniques.

C'est avec l'ensemble de ces préceptes que j'ai fait un petit manuel, qui pourra servir de guide aux parents et aux instituteurs, qui voudront apprendre à leurs enfants et à leurs élèves, l'art de vivre en bonne santé.

J. M.

CONSIDÉRATIONS GÉNÉRALES



Maximes d'hygiène.

CONSIDÉRATIONS GÉNÉRALES

Maximes d'hygiène.

De tous les biens de ce monde périssable, la santé est le premier de tous. La santé est le principe de toute jouissance, de toute activité; elle donne une libre carrière aux facultés du corps; elle étend et fortifie les ressources de l'esprit.

*
* *

Ce qui constitue la santé, c'est la

libre circulation et l'égale répartition des forces et des humeurs : or, l'inaction, l'oïveté rendent les humeurs stagnantes, concentrent les forces nerveuses, diminuent les sécrétions et particulièrement celles de la peau.

*
* *

La santé du corps est la base et la condition première du bonheur. Quelque force de volonté que puisse avoir un homme maladif, il ne saurait conserver une sérénité imperturbable.

*
* *

Régler, établir sa vie d'après son tempérament, ses habitudes, d'après ce qu'on a été et ce qu'on est, d'après les maladies qu'on a éprouvées et celles qui peuvent être menaçantes, c'est là

le fond le plus solide d'une bonne hygiène.

*
* *

La santé est l'état normal de l'homme; se porter bien, c'est vivre; être malade, c'est être en voie de mourir.

*
* *

La seule chose véritablement précieuse dans la vie est *la vie elle-même*; c'est un bien que nous a confié la Providence, il faut donc l'améliorer, le conserver autant que possible : c'est un devoir pour l'homme, et à ce devoir sont attachés son bien et sa santé.

*
* *

La règle de se connaître soi-même, toute importante qu'elle est, est celle qu'on néglige le plus, soit par igno-

rance, soit par indifférence. Chacun sait qu'il doit vieillir, mais bien peu savent comment ils doivent vieillir.

L'expérience de soi-même est la pierre de touche par excellence pour régler son hygiène.

*
* *

Notre conservation dépend d'une sorte de prévoyance et d'attention journalière. La sagesse de la conduite consiste à se procurer de grands plaisirs à petits frais, et à éviter de grandes douleurs en sacrifiant de petits plaisirs.

*
* *

Les hommes se plaignent à tort, au déclin de leur vie, des maux qui les affligent. Les infirmités ne nous viennent pas sans que nous y soyons pour

quelque chose; avant de se plaindre d'être malade, il faudrait prouver qu'on a mérité de se bien porter, et c'est ce qui serait difficile pour le plus grand nombre des hommes.

*
* *

L'homme ne peut arriver à une heureuse vieillesse qu'à force de modération, de soins, de régime et de faire sa grande affaire de vivre.

*
* *

On ne connaît pas le prix de dix années d'une vie saine, à un âge où l'homme peut jouir de toute sa raison et profiter de toute son expérience. Les esprits se perfectionnent à mesure que les corps vieillissent.

*
* *

Avec nos mœurs, nos passions, nos misères, l'homme ne meurt pas, il se tue.

La plupart de ceux qui sont tombés avant l'heure, ont été les victimes de leurs propres fautes. Presque tous ont gaspillé leur existence, comme l'enfant prodigue.

La sobriété, la dignité dans la vie et la bonne conduite sont des conditions nécessaires pour parvenir à la longévité.

Les passions violentes, telles que la colère, la haine, l'envie, la vengeance, la jalousie et les affections tristes ou sombres, comme les craintes, les chagrins, l'amour malheureux, l'anxiété et les soucis rongeurs ou les désirs effrénés, abrègent beaucoup les années.

*
* *

Les gens sensuels disent que la vie réglée est impraticable : je leur réponds qu'elle n'est pas difficile à pratiquer et que la plus grande peine qu'elle fait est de s'y résoudre et de la commencer. Il n'y a point d'homme en quelque passe qu'il soit, qui ne puisse s'empêcher de trop manger et qui ne doive se garantir des maux que cause la réplétion.

Celui qui observe une vie frugale et réglée, ne saurait être malade, ou ne peut le devenir que fort rarement et pour peu de temps. Cette conduite nous préserve des humeurs qui causent nos infirmités ; elle nous garantit par conséquent des maux qu'elles engendrent. Le défaut de la cause empêche physiquement la production de l'effet, et

l'effet ne peut être dangereux quand la cause est faible et légère.

*
* *

Il faut faire le vieux de bonne heure, si l'on veut être longtemps vieux.

*
* *

On ne saurait croire combien une petite santé bien conduite peut aller loin.

*
* *

Les vieillards meurent plus souvent d'ennui que de maladie. On ne saurait croire combien l'oisiveté et l'ennui, qui est son fidèle compagnon, tuent de personnes âgées. Ces vers rongeurs font d'autant plus de ravage dans l'organisation, que la vie a été jusqu'alors plus active et plus occupée.

*
* *

Il n'y a contre l'ennui qu'un seul moyen, c'est d'exercer un état qui nous occupe régulièrement.

*
* *

L'incontinence, qu'un médecin allemand appelle une des faux du temps, est funeste à tous les âges; mais c'est surtout au déclin de la vie qu'il faut réprimer des désirs qui ne sont souvent que le produit factice d'une imagination fallacieuse.

La continence sagement observée est un des plus puissants moyens de maintenir la force corporelle; c'était la vertu des athlètes.

La résorption de ce que le docteur Lecamus appelait un amas de cerveaux

microscopiques, est une source de vigueur et de longévité.

*
* *

Chaque fois qu'un vieillard se livre aux plaisirs de l'amour, c'est une pelletée de terre qu'il se jette sur la tête.

*
* *

Sans la chasteté, la santé menace ruine; elle ménage un sang généreux qui, circulant dans toutes nos veines, alimente notre existence.

*
* *

A l'aide de ces trois choses, l'ordre, la moralité et l'aisance, l'homme peut, jusqu'à un certain point, restreindre l'empire du mal physique sur lui et sur ses enfants.

*
* *

Il faut apporter de l'ordre et de l'économie dans la dispensation des biens de la fortune. La tranquillité de l'esprit soutient et fortifie la santé. Or, rien n'est plus propre à compromettre la quiétude de l'âme qu'une mauvaise administration de la fortune.

Si une chose est mortelle pour l'existence humaine, c'est le désordre; le physique comme le moral de l'homme a besoin d'une discipline.

*
* *

Soyez alternativement sobre et peu retenu dans le manger, mais plus souvent sobre; entremêlez les veilles et un sommeil long, mais plus souvent le sommeil; livrez-vous au repos et au mouvement, mais plus souvent à ce

dernier : c'est le moyen de conserver et de fortifier tout à la fois la nature.

*
* *

Les causes de maladies qu'il importe surtout d'éviter autant que possible sont :

Les excès dans les plaisirs de la table et dans les jouissances de l'amour ;

L'impression d'une chaleur très-intense et d'un froid très-considérable ;

Le passage subit du froid au chaud et du chaud au froid ;

Les passions violentes ;

La tension trop forte de l'esprit ;

Le trop ou trop peu de sommeil ;

La suppression des évacuations naturelles et les poisons.

*
* *

Le régime prévient plus de maladies

que n'en peut guérir la science médicale.

Mangez pour apaiser la faim, buvez pour éteindre la soif; habillez-vous pour vous défendre du froid; que votre maison ne vous serve qu'à vous préserver des injures de l'air.

*
* *

La meilleure médecine est une vie régulière.

*
* *

Se coucher de bonne heure et se lever matin, procure santé, fortune et sagesse.

*
* *

Si tu te sens en mauvaise disposition, prends un peu de repos, fais diète et bois de l'eau.

*
* *

Usez, n'abusez pas, telle est la maxime du sage.

*
* *

Ménagez-vous comme si vous ne vous portiez pas bien : c'est le moyen de conserver votre santé.

*
* *

Les plaisirs pris sans modération abrègent plus les jours des hommes que les remèdes ne peuvent les prolonger.

*
* *

Pour avoir la santé, prends pour femme la promenade et pour médecin le grand air.

*
* *

Un homme, pour se porter bien, a besoin de quatre heures de plein air par jour. LÉOPOLD I^{er}.

*
* *

Vivez simplement, avec modération, écoutez et suivez toujours les avertissements de la nature.

*
* *

Fuyez l'excès en tout : il est l'ennemi de l'organisme. Le beaucoup est ennemi de la nature.

*
* *

Que votre genre de vie soit simple et régulier ; c'est le meilleur et le plus sûr garant d'une santé durable.

*
* *

Le plaisir n'est pour le corps et pour l'âme qu'un remède ; l'abus que nous en faisons change ce remède en poison.

*
* *

L'hygiène demande pour l'esprit la variété des sujets, comme pour le corps, celle des aliments et des exercices.

*
* *

Un sang impur ou l'action imparfaite de quelque organe, engendre maladie. Purifiez l'un et équilibrez l'autre, la maladie disparaît, la santé revient.

*
* *

C'est un grand point, pour pouvoir goûter en paix les délices du vrai dormir, de déposer avec ses vêtements

toutes les agitations de la journée.

L'insomnie est ordinairement un phénomène morbide. C'est aux moyens hygiéniques plutôt qu'aux médicaments qu'il faut recourir pour la faire cesser, quand elle est devenue un état habituel. Ainsi, on se préparera au sommeil par un exercice modéré; on fera usage d'une nourriture douce et rafraîchissante; on écartera, principalement aux approches de la nuit, toute cause d'excitation intellectuelle. D'autres fois, on aura recours aux fortifiants. Ainsi un petit verre de vieux vin de Malaga est le meilleur moyen de provoquer le sommeil.

*
* *

Celui qui a dit bonjour lunettes, adieu fillettes, a donné, en se jouant, un conseil d'hygiène qu'on ne saurait

trop méditer et mettre en pratique.

Le soin d'entretenir la liberté du ventre, de ne pas s'exposer brusquement à une vive lumière, de se laver les yeux tous les jours avec de l'eau légèrement aiguisée d'un peu de liqueur spiritueuse, eau fraîche ou tiède selon la saison, de ne pas trop fixer des objets fins et déliés, surtout vivement éclairés, de ne jamais lire que des caractères faciles et bien formés ; que la lecture ne soit ni longue, ni fatigante, et jamais à la lueur du feu, d'une chandelle ou d'une mauvaise lampe ; de faire en sorte que la chambre à coucher ne soit ni trop éclairée, ni trop obscure, sont autant de règles d'hygiène importantes pour quiconque veut conserver sa vue, c'est-à-dire le plus précieux de nos sens, jusqu'au bout de sa carrière.

*
* *

Défiez-vous des premières caresses du printemps ; elles peuvent être mortelles : à cette époque de l'année, l'organisation des hommes, des animaux, des plantes, subit une crise violente qui souvent a une issue fatale. Aussi, de par l'hygiène, défense absolue de s'exposer, sans précaution, au soleil d'avril et de mai ; défense surtout de prendre le frais pendant les premières belles soirées ; c'est un plaisir que l'on peut payer trop cher. A l'inverse du blé, les rhumatismes se sèment en hiver et se récoltent le printemps.

De l'air comme aliment de la vie.

3.

De l'air comme aliment de la vie.

L'air est le premier aliment de la vie. Nous devons veiller, avant tout, à la pureté de l'air et à ce qu'il soit assez abondant pour suffire à ses pertes.

Ainsi, l'air doit être constamment renouvelé, afin d'empêcher les substances animales de s'amasser et de se décomposer, ce qui donnerait lieu aux maladies putrides ou au typhus. En second lieu, il faut que l'air dans lequel nous respirons soit assez abondant pour dissoudre l'acide carbonique et l'humidité.

Un air pur, voilà donc le premier besoin de l'homme comme des animaux.

Malheureusement c'est le point qui est le plus négligé. Nos chambres de repos sont de véritables boîtes à miasmes, et la nuit, au lieu de rafraîchir notre sang, y introduit de nouveaux éléments de décomposition.

*
* *

La pureté de l'air est une condition indispensable à la santé de l'homme, et la plupart des maladies ont pour principe son altération.

*
* *

Que l'air soit souvent renouvelé dans ton logement; n'y entretiens aucune odeur, ni bonne ni mauvaise. La meilleure odeur d'une chambre, comme

d'une personne, est de n'en avoir aucune.

*
* *

Celui qui respire un air pur, qui s'alimente convenablement et reste à l'abri de tout excès, quel qu'il soit, utile ou inutile, est bien sûr de chasser la maladie.

*
* *

On ne dormira pas où on a séjourné toute la journée, et on laissera ouvertes, du matin jusqu'au soir, les fenêtres de la chambre à coucher.

*
* *

La plupart des maladies proviennent des miasmes malsains que l'on respire dans les appartements, lorsqu'on empêche l'air extérieur d'y pénétrer et

qu'on n'y observe pas la propreté la plus rigoureuse.

*
* *

Un air normal et pur doit sans cesse remplacer, d'une manière sensible et en quantité suffisante, l'air vicié. De l'air partout et toujours, convenablement distribué, sans que son entrée ou sa sortie puisse nuire à ceux dont il doit entretenir la vie, tel doit être l'objet de nos préoccupations.

*
* *

Un air pur est utile à tous les âges, mais surtout dans l'enfance et dans la vieillesse.

*
* *

Un mouvement journalier en plein

air exerce sur la santé l'influence la plus utile.

*
* *

Le point de départ de la plupart des maladies et principalement de la phthisie, est une altération de la constitution, due à un vice contracté par le sang. Ce vice du sang provient presque toujours du manque de la quantité suffisante d'oxygène, pour transformer complètement le sang veineux en sang artériel, lors de son passage par les poumons.

La constitution altérée se détériore de plus en plus, si les mêmes causes continuent à exercer leur effet, et finalement l'individu succombe à diverses affections qui prennent des dénominations différentes et sont réputées incurables.

*
* *

L'air est le pain de la respiration, et il est de la plus haute importance que ce fluide soit exempt de toute altération.

*
* *

La pureté de l'air est nécessaire à l'exercice de la respiration ; or, lorsque certains gaz et certaines vapeurs se dégagent dans un espace peu étendu, l'air en est chassé : un nouveau milieu se forme dans lequel nous ne pouvons ni respirer, ni vivre ; c'est ce qui a lieu dans les chambres où l'on fait brûler, pendant quelque temps, du charbon et dans les endroits où l'oxygène de l'air a été détruit par suite du séjour d'un grand nombre d'animaux. Il arrive alors à l'homme ce qui lui arriverait

s'il était plongé dans l'eau, il périt asphyxié.

*
* *

L'homme absorbe en respirant l'élément vital de l'air et rejette de l'acide carbonique. Ce gaz est une des causes les plus fréquentes de la viciation de l'air confiné. Il suffit que l'air contienne 10 p. c. d'acide carbonique pour causer la mort, et cela sans provoquer la toux, sans déterminer aucun symptôme de suffocation.

*
* *

Chez l'enfant une respiration plus accélérée, une respiration plus active, un besoin d'assimilation plus impérieux nécessitent une abondante ration d'air atmosphérique.

L'enfant doit pouvoir respirer à

4

pleins poumons pendant le sommeil.

Les promenades quotidiennes au grand air sont indispensables à la santé des enfants des villes. On doit les sortir tous les jours, par tous les temps, en ayant soin de les couvrir convenablement, suivant la rigueur de la température.

*
* *

Si un air pur et constamment renouvelé est nécessaire à ceux qui se portent bien, il l'est encore davantage aux malades. Il faut faire plus attention à l'air qu'aux aliments, parce qu'on ne mange que par intervalles, tandis qu'on respire continuellement.

*
* *

L'air est notre élément et par son action, il contribue doublement au tra-

vail de réparation de la vie : d'abord en nous apportant continuellement un élément indispensable à l'existence, l'oxygène; ensuite parce qu'il est le véhicule le plus actif qui serve à nous débarrasser des matières corrompues qu'il emporte avec lui.

La température de l'air ne doit être ni trop chaude, ni trop froide; trop chaude, elle fatigue et assoupit la force vitale; trop froide, elle engourdit et paralyse les fibres; enfin, ni sa température, ni sa composition, ni sa pression ne doivent être sujettes à des variations trop brusques; car s'il est un principe admis généralement, c'est celui qui enseigne que l'uniformité de l'atmosphère et du climat favorise singulièrement la prolongation de nos jours.

*
* *

L'haleine de l'homme est un poison pour ses semblables. L'air que nous respirons, par exemple, dans un théâtre encombré de spectateurs, a déjà traversé des centaines de poumons qui s'en sont approprié l'élément vital. Aspiré et rejeté des milliers de fois, il a fini par se dépouiller du principe nécessaire à la vie et par se charger d'excrétions gazeuses qui sont comme le produit de la digestion que nous en avons faite.

*
* *

La vie et la flamme ont cela de commun que ni l'une ni l'autre ne peut subsister sans air. L'homme peut vivre pendant quelques jours et même quelques semaines sans manger ; mais il lui

est impossible de vivre deux minutes sans respirer.

*
* *

L'homme qui repose doit respirer un air pur et salubre. C'est pendant la nuit qu'on est le plus accessible à l'influence délétère des miasmes et des odeurs.

On peut s'asseoir sans inconvénient à l'ombre d'un noyer, mais on risque de tomber malade, si on a l'imprudence de s'y endormir.

C'est pendant le repos de la nuit qu'on est le plus exposé à contracter des rhumatismes ou des névralgies dans les logements humides ou malsains.

*
* *

La température du corps s'abaissant

4.

pendant le sommeil d'un demi-degré Réaumur, il faut être plus couvert la nuit que le jour.

Il ne faut jamais rejeter ses couvertures par-dessus la tête.

L'air qui sort de la poitrine a perdu une partie de son principe animateur et contient une forte proportion d'acide carbonique, de telle sorte qu'on peut s'asphyxier soi-même en aspirant de nouveau l'air vicié qu'on a rejeté.

*
* *

On ne saurait se prémunir avec trop de soin contre les changements subits de température, surtout ceux qui précèdent, accompagnent ou suivent l'équinoxe du printemps.

Sydenham dit que l'imprudent usage de quitter trop tôt ses vêtements d'hiver à l'arrivée du printemps, fait périr

plus de gens que la peste et l'épée.

On peut dire sans exagération que les deux tiers des maladies ont pour cause un trouble apporté à la transpiration; aussi faut-il éviter les courants d'air.

*
* *

De toutes les fleurs, la fleur humaine est celle qui a le plus besoin d'air et de soleil. En modifiant les qualités de l'air, la lumière rend l'oxygène plus assimilable à notre organisme.

Toutes choses égales d'ailleurs, le milieu dans lequel nous vivons, est d'autant plus salubre qu'il est plus éclairé.

Dans nos contrées, l'insuffisance de la lumière est une des causes de ces déviations de forme dans les parties molles et dures, si communes chez les

enfants lymphatiques qui habitent des rues étroites et mal éclairées.

*
* *

Les promenades les plus fructueuses au point de vue hygiénique, sont celles qui se font au grand air, dans un lieu salubre, à une heure convenable et principalement le matin.

*
* *

Une condition essentielle pour se bien porter est d'éviter de respirer tout gaz qui ne saurait entretenir la vie, et tout séjour dans un lieu privé d'air respirable. Il ne faut jamais perdre de vue que l'air pur est une nourriture; puisque nous nous assimilons les éléments de l'air, il est indispensable de le renouveler fréquemment, car à mesure que nous le dépouillons à notre profit,

il se vicie et finit par ne plus convenir à notre organisme.

*
* *

On ne passe pas impunément de l'air auquel on est habitué de longue date à un air meilleur, lorsque la transition s'opère sans précautions. Quitter brusquement une atmosphère pour une autre plus pure, c'est s'exposer à une commotion dangereuse pour notre économie.

*
* *

Une alimentation insuffisante est moins désastreuse que la raréfaction de l'air ou sa viciation.

*
* *

Fuyez les appartements bas de plafonds, tels que ceux des entre-sols et des combles mansardés. Dans un appar-

tement bas, l'air vicié tendant toujours à s'élever par l'effet de la chaleur dont il s'imprègne, est à la hauteur de notre bouche et de notre nez ; dans un appartement élevé, il monte au-dessus de notre tête.

*
* *

Si les promenades à pied et en plein air, le jour, sont indispensables à la santé de l'homme, celles faites le soir ou la nuit sont, au contraire, malsaines, surtout quand elles ont lieu sous les arbres ou dans le voisinage des plantes.

Les végétaux absorbent, pendant le jour, l'acide carbonique et rendent de l'oxygène ; tandis que le soir, dans l'obscurité, ils dégagent un gaz asphyxiant, de l'acide carbonique. C'est ce qui explique qu'il n'est pas bon de renouveler l'air des chambres à cou-

cher le soir ou la nuit. C'est le jour et particulièrement le matin qu'il faut ouvrir les fenêtres des appartements.

*
* *

S'il est extrêmement dangereux d'abuser du tabac, il est une manière de s'empoisonner à l'aide du tabac, sans se procurer les agréments qu'on y trouve. Il n'est pas nécessaire de fumer pour subir les effets toxiques du tabac ; une atmosphère chargée de vapeurs de cigare et de pipe peut exercer la plus funeste influence sur la santé.

Cette atmosphère renferme une proportion de nicotine qui va jusqu'à 7 pour cent et des traces d'acide cyanhydrique. Il est certain que l'absorption de l'air des pièces confinées (cafés, estaminets, wagons) où l'on fume, outre qu'elle porte aux poumons un mélange

gazeux impropre à la respiration, est capable de produire des effets toxiques, les nausées, les étourdissements, les syncopes. Le fumeur qui remplit sa chambre à coucher de nuages de fumée, double ou triple le danger du tabac. Fumer en plein air est une règle d'hygiène à laquelle on ne saurait déroger sans inconvénient.

**De l'alimentation, de la sobriété et
de l'hygiène de la digestion.**

De l'alimentation, de la sobriété et de l'hygiène de la digestion.

La question du régime de l'alimentation est une des plus importantes qui puissent préoccuper les gouvernements et tous ceux qui, de près ou de loin, travaillent à l'amélioration de l'homme, au point de vue soit physique, soit moral, soit intellectuel.

Si l'on jette un coup d'œil sur les peuples dont la grandeur et la chute ont tour à tour étonné l'univers, on verra que c'est à la tempérance et à la frugalité qu'ils ont été redevables de

leur force et de leur gloire et que c'est à l'intempérance qu'il faut attribuer leur ruine.

*
* *

Le régime est de la plus grande importance pour la conservation de la santé. La première règle à suivre est d'éviter tout excès : le trop comme le trop peu de nourriture est nuisible.

*
* *

Il en est d'un corps que l'on gorge d'une quantité surabondante d'aliments comme d'un grenier dans lequel on accumule des victuailles. Les maladies pullulent dans l'un, et les rats dans l'autre. Donc première règle : mangez plutôt moins que plus.

*
* *

L'estomac est le laboratoire de l'apoplexie et les hommes voraces et intempérants ont cette menace perpétuellement suspendue au-dessus de leur tête.

*
* *

Réglez vos repas; dosez presque votre nourriture; variez vos mets; ne mangez pas sans appétit. Reposez-vous une demi-heure après chaque repas; livrez-vous ensuite à un exercice corporel.

*
* *

L'on doit avoir le plus grand soin de son estomac qu'on a nommé, d'une manière pittoresque, le père de famille.

Un bon estomac dont les forces sont entretenues par un régime convenable et régulier, est la plus vivace racine de l'existence.

*
* *

Si quelqu'un se sent agité de quelque passion forte, au moment qu'il est prêt à se mettre à table ou à entrer au lit, qu'il diffère de prendre son repas ou de se coucher : Il est, en pareil cas, de la prudence de laisser au corps le temps de se remettre et à l'âme celui de reprendre la tranquillité.

*
* *

L'homme qui se trouve momentanément en proie à des préoccupations tristes, doit, comme première condition du maintien de sa santé, s'abstenir

d'aliments, ou du moins en prendre en quantité très-minime.

*
* *

Un repas pris avant que la digestion de celui qui l'a précédé en soit faite, surcharge les organes digestifs d'une quantité d'aliments dont l'assimilation se fait mal.

*
* *

N'oubliez pas que des années de douleurs peuvent être le fruit d'une heure d'intempérance; qu'un instant d'imprudence et d'égarement peut empoisonner toute une vie.

*
* *

Soignez votre estomac, ne le chargez pas trop, étudiez-le : ne lui donnez que ce qui lui convient. L'estomac est

à la tête ce que les racines sont à l'arbre.

*
* *

Les aliments qui flattent trop le goût et qui font manger au delà du besoin, empoisonnent au lieu de nourrir.

*
* *

Plus vous serez sobre, moins vous aurez de maladies et de besoins et plus vous serez heureux.

L'homme sanguin doit s'abstenir de tous les mets trop assaisonnés, il doit toujours avoir devant les yeux la pléthore comme un ennemi qui le menace.

*
* *

La mastication et l'insalivation sont le préambule de toute bonne digestion.

*
* *

Entretenez toujours une juste proportion entre la quantité d'aliments consommés et les exercices du corps.

*
* *

Qui mange plus qu'il ne peut digérer, se nourrit moins qu'il ne faut, et conséquemment doit maigrir.

*
* *

De grands repas sont de grands dangers. La vie n'est pas longue quand on ne vit que d'indigestion.

*
* *

Soyez sobre, soyez tempérant, mais nourrissez-vous convenablement; ne vous privez de ce côté qu'à la dernière extrémité, car les économies que l'on

fait sur la nourriture se payent souvent à gros intérêts.

*
* *

Ne te donne jamais d'indigestion et tu ne seras jamais malade ; pour te préparer une bonne digestion, ne mange pas trop vite et mâche bien.

*
* *

Le moral a une influence très-grande sur le physique dans l'action de la digestion. Un homme digère d'après la disposition de son esprit, et l'estomac est capricieux au même degré que le caractère.

*
* *

Savoir bien manger, c'est savoir bien se porter.

*
* *

Fuyez les grands repas, si vous craignez les longues maladies.

L'indigestion est la plus redoutable ennemie de la vieillesse; elle précède de peu l'apoplexie, la paralysie et tout le cortège des infirmités mortelles.

*
. * *

Toutes les personnes parvenues à une longue et heureuse vieillesse ont dû cet avantage à la tempérance. Cette vertu renferme tout le secret de parvenir à une vieillesse avancée et physiquement heureuse.

*
* *

Vivez simplement, avec modération, écoutez et suivez toujours les avertissements de la nature.

Quand un homme dépérit, c'est en général dans son alimentation que l'on doit en trouver le principe. La bonne ou la mauvaise digestion dépend de la trituration des aliments. La mauvaise qualité des aliments et des boissons, ainsi que l'intempérance, sont les sources les plus fécondes des maladies.

*
* *

La tempérance est la source la plus sûre de la santé et de la longévité ; elle épure les sens, donne de l'agilité au corps, rend l'entendement vif, la pensée prompte, la mémoire heureuse.

*
* *

Un repas composé toujours des mêmes aliments n'est pas une coutume salubre ni louable. Cette répé-

tition régulière finit par comprimer sûrement tout essor libre de l'esprit. Une inflexible régularité dans la vie est incompatible avec l'élévation des idées.

*
* *

Quand on veut rester sain et mourir vieux, il faut avant tout se mettre en garde contre les séductions de la sensualité gastronomique.

L'homme civilisé mange trop, et consomme presque toujours, surtout en matières animales, beaucoup plus que n'exige l'entretien de la vie. La nature se contente de peu : dans nos habitudes sociales, l'appétit est souvent factice.

*
* *

L'insomnie, la colique et le malaise sont les suites de l'intempérance.

L'homme sobre, au contraire, a le sommeil paisible ; il dort jusqu'au matin et son âme jouit d'une douce tranquillité.

ECCLÉSIASTIQUE, XXX, 23, 24.

*
* *

Le carême est la première des institutions religieuses conservatrices de la santé physique et morale.

Le carême s'adapte merveilleusement aux lois de la vie et aux mutations qui s'opèrent à l'approche du printemps, dans l'organisme humain.

Pendant l'hiver, un exercice plus actif et plus régulier des fonctions nutritives a donné au sang une riche complexion et accumulé une grande énergie dans nos organes. Cette vigueur est mise en mouvement par l'influence vivifiante du printemps.

*
* *

Les privations sont, dans une grande limite, moins préjudiciables que les excès; qui mange beaucoup vit peu.

*
* *

Une des plus mauvaises habitudes contre lesquelles l'hygiéniste puisse s'élever, c'est celle de manger trop vite.

Bien mâcher et bien marcher, tels sont les deux plus grands secrets pour vivre longtemps.

D'une part, les aliments bien divisés sont plus facilement attaquables par les sucs de l'estomac.

De l'autre, les substances nutritives qui séjournent longtemps dans la cavité buccale s'imprègnent plus abondamment de salive, condition très-importante pour la bonne digestion.

*
* *

Déjeune de peu de chose, dine copieusement et soupe fort légèrement.

*
* *

Une des règles diététiques les plus importantes, c'est d'éviter le mélange d'un trop grand nombre d'aliments et de ne jamais se permettre plus de deux ou tout au plus trois plats à chaque repas.

Mais si rien n'est plus contraire à la santé qu'une nourriture trop diversifiée dans le même repas, il faut, d'un autre côté, reconnaître qu'un régime alimentaire trop monotone amène promptement le dégoût, et ne répare pas suffisamment les forces.

La variété dans les choses simples, telle est la règle d'une bonne alimenta-

lion. Il est d'une grande importance de manger à des heures fixes.

*
* *

La simplicité des aliments et la tempérance sont des sources abondantes de santé et de vie, sans lesquelles on ne peut espérer la longue conservation ni de l'une ni de l'autre.

L'intempérance ruine la santé, et quand celle-ci est détruite, on n'est plus sensible à aucun plaisir.

La plupart des hommes périssent avant l'âge, ou traînent péniblement leur vie sous le poids de la douleur, pour s'être livrés habituellement et avec excès aux plaisirs de la table.

*
* *

Celui qui marche toujours sur l'extrême frontière de l'indigestion ne sau-

6.

rait prétendre à une santé raisonnable.

Les maladies rongent volontiers les organes d'où est parti le signal du désordre, et l'estomac des gastronomes, lassé des brutalités qu'il endure, refuse de fonctionner et leur enlève les seules jouissances qui leur restent.

La longévité, qui est une mesure complexe de la vigueur de la constitution et de la valeur de l'hygiène qu'on a suivie, n'atteint son terme normal qu'à la condition d'une vie sobre. Les centenaires ne se sont jamais rencontrés parmi les gourmands, et on compte plus de macrobes dans la vie cénobitique que dans la vie sensuelle et élégante.

*
* *

L'alacrité corporelle, la vigueur longtemps conservée des sens et de l'esprit,

cette vraie liberté intérieure que procure l'empire habituellement exercé sur les passions, sont les fruits heureux, mais trop rares d'une vie sobre.

L'homme qui veut rester sain, vivre libre et mourir vieux, doit se défendre contre les empiétements de la sensualité gastronomique. Il y parviendra surtout par le travail, soit de corps, soit d'esprit, et par l'arrangement régulier de son existence. Les excès forment une chaîne indistincte, l'un entraîne l'autre ; résister à l'un, c'est se donner le moyen de résister à tous.

*
* *

Dînez toujours, si vous le pouvez, avec des gens réjouis ; le rire est la meilleure des choses pour la digestion. On est généralement porté à considérer le rire comme un simple mouve-

ment instinctif : c'est une erreur ; il forme une des plus importantes fonctions, non-seulement en relevant les esprits, mais en fortifiant les nerfs, en chassant la bile, en établissant une circulation salubre du sang, en aidant à la digestion.

*
* *

Entretenez toujours la joyeuse humeur à votre table ; gardez-vous-y de toute discussion irritante ; bannissez-en toute controverse.

*
* *

Ne vous mettez jamais à table quand vous êtes en colère : votre digestion serait mauvaise. Ne vous mettez pas à table non plus quand vous êtes échauffé par la marche, attendez que le calme soit revenu dans votre sang. Ne

vous querellez jamais à table. Un vieil auteur prétend qu'une querelle, en mangeant, est tout aussi bonne pour l'estomac que si l'on avalait une pelote garnie d'épingles.

*
* *

Avant de manger, l'exercice convient souverainement pour exciter l'appétit ; fuyez-le, quand vous avez l'estomac rempli d'aliments.

Ne mangez jamais ce qui ne vous plaît pas ; il y a en nous l'instinct animal, et nous repoussons ce qui pourrait être contraire à notre estomac.

Faites des repas réglés et à des heures réglées. Si vous êtes d'une constitution chétive, mangez quand vous avez faim, mais pas trop à la fois ; mangez lentement, mâchez bien ; pour cela, il est nécessaire de tenir ses dents

en bon état; buvez lentement et pas trop souvent, surtout à dîner.

*
* *

Le vieillard doit avoir le plus grand soin de son estomac. Un bon estomac dont les forces sont entretenues par un régime convenable et régulier est la plus vivace racine de l'existence.

*
* *

Qui sait modérer sa marche et ses efforts est à l'abri des courbatures; de même celui qui sait modérer sa nourriture à ses besoins naturels, se met à l'abri des indigestions, de la mauvaise humeur, du mauvais sommeil, du mauvais réveil.

**Du travail, de l'exercice, des soins
de propreté, des bains.**

**Du travail, de l'exercice, des soins
de propreté, des bains.**

Une des bases fondamentales de l'hygiène, c'est le travail.

Un des moyens les plus certains de produire la maladie, c'est de se livrer à l'inactivité et à la paresse.

Platon disait avec raison : Notre corps s'altère par le repos et l'inaction, et se conserve principalement par l'exercice et le mouvement.

Pour l'âme comme pour le corps, le repos est un mal.

*
* *

L'inaction, l'oisiveté tant physique que morale, ne sont point dans la nature humaine. L'homme qui veut jouir des prérogatives de la santé, doit se créer une profession, c'est-à-dire un but d'activité honorable, sérieux, qui l'astreigne à des obligations quotidiennes.

*
* *

Il faut entretenir le corps dans un état habituel d'activité, car plus il est passif, et plus il a de dispositions à recevoir des maladies.

*
* *

Une vie laborieuse et simple est la plus sûre garantie de se conserver tout entier dans un long âge.

*
* *

Dans la jeunesse et dans l'âge viril, le corps doit être endurci par le travail, par le mouvement, par l'application ; plus tard, il demande à être conservé par le repos d'une vie calme.

*
* *

Une jeunesse oisive et voluptueuse livre le corps à un dépérissement prématuré.

*
* *

La vie ne vaut que par le travail ; nous devons gagner notre pain à la sueur de notre front ; c'est la loi universelle et éternelle.

*
* *

La paresse est une empoisonneuse qui amène lentement la mort.

*
* *

L'oisiveté est antihygiénique, et des maladies de tout genre atteignent les oisifs et empoisonnent toutes leurs jouissances. Le travail, au contraire, est sain et hygiénique ; mais en ce genre, comme en tout autre, il faut éviter les excès.

*
* *

Par l'exercice on fortifie sa santé, on procure plus de saveur à ses aliments, plus de douceur à son sommeil.

*
* *

C'est un préjugé sans fondement, celui qui porte à supposer des chances pour une longue carrière, dans un régime de vie exempt de peines et de labeurs. La loi du travail est celle de

L'existence humaine ; c'est le travail qui provoque la réaction de l'organisme, le jeu des forces agissantes qui endurent les membres ; la plupart des hommes qui ont dépassé la centième année, ont mené une vie fort active et même dure.

*
* *

Un médecin anglais a dit que l'exercice bien combiné, avec régularité et persévérance, suffirait probablement pour prévenir les trois quarts des maladies qui affligent le genre humain.

Le genre d'exercice le plus simple, le plus naturel, c'est la promenade à pied. Le mouvement qu'elle imprime à l'économie au milieu d'un air incessamment renouvelé, s'étend à la presque universalité des phénomènes organiques et maintient un heureux équilibre

7.

entre les solides et les liquides. Elle réveille l'appétit, rend les digestions plus faciles et favorise la liberté du ventre.

La promenade convient à tous les âges, à toutes les constitutions ; mais elle est surtout utile aux deux extrêmes de la vie.

*
* *

Chez le vieillard, la promenade ranime l'énergie défaillante des organes, stimule les forces vitales et augmente la caloricité.

On a comparé le vieillard indolent au voyageur égaré dans les neiges et déjà saisi par le froid. Si l'imprudent se laisse aller à l'assoupissement, qui le gagne, c'est pour lui le sommeil de la mort.

*
* *

Le travail est destiné à consommer le superflu ; les aliments et les boissons à remplacer les pertes continuelles. Il faut qu'il y ait un antagonisme entre les mouvements assimilateurs et ceux de la décomposition ; sans cela, les produits anciens, surabondants, séjournent dans la profondeur des tissus.

*
* *

La loi du repos est une loi providentielle, nous dirons même naturelle. L'homme n'a point à sa disposition assez de forces physiques pour pouvoir travailler sans relâche ; s'il le fait, la maladie l'en punira bientôt, et l'on verra des travailleurs opiniâtres mais imprudents, atteints d'infirmités pré-

coces, dans la maturité de l'âge, et condamnés à un repos absolu.

*
* *

La jeunesse est l'été de la vie. A cet âge les exercices corporels ont un effet moral : plus le corps sera discipliné, plus il obéira.

Les exercices corporels bien conduits rendent les jeunes gens plus doux et plus accessibles à la raison.

*
* *

La propreté n'est pas seulement utile au corps, elle a une grande portée morale.

Elle conduit à l'amour de l'ordre, au respect de soi-même et des autres, à la régularité de la conduite et à la décence des mœurs.

*
* *

Ne souffrez aucune malpropreté ni sur votre corps, ni sur vos vêtements, ni dans votre maison.

*
* *

L'utilité des bains comme moyen d'entretenir la propreté de la peau et de prolonger la vie paraît avoir été connue dès la plus haute antiquité.

On se trouvait si bien de l'usage des bains, dit Pline, qu'on ne connut pas d'autre médecine pendant six cents ans.

Des boissons, de l'ivrognerie.

Des boissons, de l'ivrognerie.

L'ivrognerie est une peste contagieuse : fuyez les ivrognes; point d'excès de table.

*
* *

Le vin bu avec modération est d'une grande utilité; il est surtout très-avantageux aux personnes âgées. Il ranime les sens glacés par l'âge, maintient l'activité du sang et réveille les muscles engourdis. C'est avec raison qu'on l'a appelé le lait des vieillards.

*
* *

Ne souffrez pas que vos enfants boivent au delà de leur soif, mangent au delà de leur faim, car chez eux la faculté de consommer augmentera de jour en jour; leur estomac deviendra de plus en plus exigeant, et en ne réprimant pas une ingestion extravagante, vous leur rendrez le plus funeste des services.

*
* *

Les boissons spiritueuses, quelque nom qu'on leur donne, agissent sur notre existence d'une manière funeste. C'est du feu liquide qu'elles font boire à l'homme. Elles précipitent la consommation vitale d'une manière terrible et transforment la vie en une sorte d'incendie. En outre, elles pro-

duisent l'âcreté du sang, les maladies de la peau, le desséchement et la raideur des fibres, une vieillesse anticipée, la toux, les affections de poumons, l'hydropisie, etc.

*
* *

Les boissons fortes sont non-seulement inutiles à l'entretien de la santé, mais elles sont nuisibles au corps et aux facultés intellectuelles; l'esprit brûlant qu'elles contiennent ne renferme aucun atome nutritif; il ne peut éteindre la soif, et il est contraire au dessein de la nature.

*
* *

L'abus des boissons fortes engendre la misère, l'affaiblissement physique, l'immoralité et toutes sortes de crimes.

Les boissons fortes, sous quelque

dénomination que l'on en fasse usage, sont nuisibles au corps de l'homme ; elles sont la cause d'un grand nombre de maladies et généralement abrègent la vie.

*
* *

L'influence meurtrière des boissons fortes menace la génération qui succédera à la nôtre. La faute des pères pèsera sur leur postérité. Cette génération débile, dont la croissance semble s'être arrêtée, qui n'a ni fraîcheur, ni force, pâle, luttant dès ses premières années contre toutes les infirmités d'une complexion malade, et dont l'intelligence a perdu tous les ressorts, caractérise évidemment la lignée des buveurs.

*
* *

Partout où règnent les boissons

fortes, la prospérité doit insensiblement disparaître. La malpropreté, la paresse, le gaspillage, les querelles, le dénûment sont les conséquences immédiates et inévitables de l'usage des boissons fortes. L'éducation des enfants est négligée ; le respect s'évanouit de leur cœur pour le père dans l'ivresse.

*
* *

La boisson éteint dans le cœur le sentiment des devoirs les plus saints.

Ce que le vice a de plus détestable, c'est de produire toujours des vices nouveaux.

SCHILLER.

*
* *

D'où vient le grand nombre d'infortunés qui gémissent dans les cachots ? D'où vient que les crimes soient tant multipliés dans tous les pays ? Est-ce

8.

que la boisson n'y a aucune part? On ne pourrait le nier.

*
* *

Disons à la génération naissante que si elle veut vivre heureuse par le bien et éviter un avenir malheureux, elle ne doit jamais approcher de ses lèvres ces liqueurs enivrantes qui égarent l'esprit; elle évitera ainsi la corruption et conservera sa pureté. La tempérance embellit la jeunesse; elle donne la santé et le contentement. Les boissons fortes toujours nuisibles au corps, le sont bien plus à cet âge. Elles abâtardissent l'esprit, déshéritent la vie de tout ce qu'elle a de noble, réveillent la sensualité au point de paralyser la réflexion.

**De l'état moral, des passions, des
faux besoins, des habitudes.**

**De l'état moral, des passions, des
faux besoins, des habitudes.**

Il faut que ceux qui cherchent à prolonger leur existence s'étudient d'abord à se rendre vertueux. Le soin réglé du corps, soutenu de l'exercice continuel de la vertu, rendra le tempérament fort et robuste, d'où résultera une vie longue et heureuse.

Pour prolonger son existence, il faut régler :

- 1° Le cœur et ses affections ;
- 2° L'usage des aliments ;

3° Les actions de la journée ;

4° Le repos de la nuit.

*
* *

Le cœur est dans l'homme ce que les racines sont à l'arbre et la source au ruisseau. Il préside à tout, et dès qu'on a su le régler, les facultés de l'âme et les cinq sens sont pareillement dans l'ordre. C'est pourquoi notre premier soin doit être de veiller sur les désirs et sur les affections de notre cœur.

Conservez la paix dans votre cœur. Réfléchissez souvent sur le bonheur de votre état. On est heureux quand on sait connaître son bonheur.

Si votre fortune devient meilleure, pensez moins à ce que vous n'avez pas qu'à ce que vous avez, autrement vous désirerez toujours et vous ne verrez jamais vos désirs satisfaits.

*
* *

Le moral fait beaucoup au physique. Les deux exercices les plus doux de l'esprit sont la culture des lettres et la bienfaisance.

*
* *

La ténacité de la vie est le privilège de ces hommes d'élite qui, ayant trempé de bonne heure leur âme dans une philosophie saine et pratique, peuvent sentir vivement, mais réagissant sur les infortunes de ce monde, se rendent indépendants des coups du sort par une fermeté de caractère fondée sur une juste appréciation des hommes et des choses.

*
* *

Certaines dispositions de l'esprit, cer-

taines habitudes peuvent être rangées au premier rang des causes qui contribuent à raccourcir la vie, et parmi elles on doit citer la tristesse, le chagrin, l'humeur noire, la crainte, l'inquiétude, la peur et surtout l'envie et la jalousie. Ces passions épuisent les forces vitales les plus délicates, troublent surtout la digestion et l'assimilation, affaiblissent l'énergie du cœur, et mettent ainsi obstacle au travail si important de la réparation.

*
* *

De toutes les peurs, aucune ne rend plus misérable que celle de la mort. Aucun de ceux qui ont peur de la mort n'atteint un âge avancé.

Aime la vie et ne crains pas la mort!
voilà la loi et les prophètes, la seule

disposition mentale qui soit propre à vous faire vivre vieux et heureux.

*
* *

Les jouissances sensuelles doivent être agréables et modérées. Un des privilèges de l'organisation humaine, dans son état de perfection, c'est d'être sensible aux impressions intellectuelles, qui exercent sur l'état physique de la vie de l'homme une influence incomparablement plus grande que sur celle des autres animaux. Il en résulte pour l'homme une source nouvelle de réparation qui manque aux autres êtres vivants, et qui provient des jouissances qu'il trouve dans l'usage sagement réglé de ses sens.

*
* *

Le repos de l'esprit, la gaiété, le con-

tentement, sont la base, non-seulement du bonheur, mais encore de la santé et de la longévité.

*
* *

Avant tout il faut combattre ses passions. Un homme qui est sans cesse agité par elles, se trouve dans un état d'exaltation extrême, et ne peut jamais parvenir à cette tranquillité de l'âme, si nécessaire à la prolongation de la vie.

*
* *

Vivez, dans la bonne acception du mot, au jour le jour, c'est-à-dire utilisez chaque jour comme s'il devait être pour vous le dernier, ne vous inquiétez pas du lendemain.

On doit chercher à se faire sur toutes choses des idées aussi justes que pos-

sible, et l'on découvrira alors que la plupart des maux, en ce monde, viennent de l'ignorance, de l'intérêt mal entendu, et de la précipitation, et que l'important n'est pas ce qui nous arrive, mais ce que nous en ressentons.

Qu'on se fortifie et qu'on se fortifie toujours dans la foi et la confiance en l'humanité, et dans toutes les vertus qu'elle inspire, bienveillance, philanthropie, cordialité, charité. Qu'on regarde tous les hommes comme bons, jusqu'au moment où on acquerra des preuves irréfragables du contraire.

J'ai toujours remarqué, dit Lamar-tine, que la bonté était un élément de longévité; l'amour qui crée conserve aussi; la haine, au contraire, ronge et détruit.

*
* *

La joie est une grande panacée vitale. Il ne faut négliger aucune occasion propre à la faire naître, quand elle est pure et sans violence.

La gaité assainit le corps comme les rayons du soleil assainissent une habitation.

La joie et la gaité, en déterminant un mouvement d'expansion dans l'économie, et en portant les mouvements vitaux vers la périphérie, contribuent puissamment à régulariser les fonctions et à prolonger l'existence.

Les anciens disaient que le rire retardait la vieillesse, et que si Vénus était toujours jeune et belle, c'est qu'elle était sans cesse accompagnée des jeux et des ris.

Il n'est aucune joie plus saine, au-

cune plus propre à prolonger l'existence que celle que nous procure la vie domestique dont nous jouissons, entourés de gens gais et bienveillants, au milieu d'une belle nature.

Un jour passé à la campagne, au milieu d'un air pur, en compagnie de gais amis, est certainement un moyen de prolonger la vie, plus actif et plus sûr que tous les élixirs vitaux imaginables. Il faut alors que le rire, cette manifestation corporelle de la joie, ne reste pas en arrière. C'est l'exercice du corps le plus salubre de tous, car il émeut à la fois l'esprit et le corps, il active la digestion, la circulation du sang, l'évaporation et éveille dans tous les organes la force vitale.

*
* *

Tout ce qui se rattache à la gaieté,

9.

au sentiment d'admiration, à la sécurité, à l'espérance, est bon pour l'organisme. Ces choses constituent son véritable milieu.

*
* *

De toutes les affections de l'âme, il n'y a de physiquement utile à l'homme que la gaieté douce et tranquille.

En quoi est-il plus convenable de soulager la faim ou la soif que de chasser la mélancolie? dit Spinoza.

Plus nous avons de joie, plus nous avons de perfection.

*
* *

On ne saurait trop faire pénétrer la joie et le contentement dans l'éducation des enfants, dans les limites de la raison et du possible. La joie agit sur

l'âme, comme la lumière agit sur le corps.

*
* *

Il est d'un homme sage de se réparer par une nourriture modérée et agréable, de charmer ses sens du parfum et de l'éclat verdoyant des plantes, d'orner même son vêtement, de jouir de la musique, des jeux, des spectacles et de tous les divertissements que chacun peut se donner sans dommage pour personne. En effet, le corps humain se compose de plusieurs parties de différentes natures qui ont continuellement besoin d'aliments nouveaux et variés.

*
* *

Évitez les chagrins, ils ont une influence mortelle sur la santé ; ils détruisent la meilleure constitution ; ils

ont une action corrosive sur les organes.

*
* *

Il ne faut pas oublier la maladie morale qu'on connaît sous le nom de *mauvaise humeur*. Rien ne contribue autant que cette funeste habitude à flétrir le cœur, et à rendre l'âme inaccessible au plaisir et à la joie. Je conseille à quiconque aime la vie à fuir la mauvaise humeur, comme un poison mortel et de ne jamais s'y abandonner.

HUFELAND.

*
* *

Tâchez de vous soustraire par de promptes distractions, par un rapide changement d'objets, à l'empire tyrannique du plaisir et de la peine.

*
* *

La culture intellectuelle est favorable à la santé. L'alimentation de l'âme est un besoin aussi naturel que l'est la nutrition du corps.

*
* *

Le plaisir est fait pour nous, comme nous sommes faits pour le plaisir. Quand il n'est point porté au delà de ce que permet la nature, loin d'abrégier notre vie, il fortifie à la fois le corps et l'esprit. La peine, au contraire, ne convient pas à notre constitution, qu'elle mine et détruit peu à peu.

*
* *

C'est sur l'assise des bonnes mœurs que les meilleures générations se for-

ment, c'est sur le sol de la vertu que la société s'affermite le mieux.

*
* *

L'indécision est une des maladies morales les plus funestes à la vie.

*
* *

Défiez-vous des habitudes et des besoins : ce sont les ennemis et les destructeurs de toute liberté. Chaque habitude est une corde, chaque besoin est une chaîne.

*
* *

L'homme n'est fort, il ne vit agréablement qu'à côté de son semblable : la solitude lui est funeste au physique et au moral.

*
* *

L'art de ne pas vieillir trop vite, consiste à ne pas s'obstiner dans la croyance de la jeunesse continue.

*
* *

On se porte bien sous l'heureuse influence du contentement.

*
* *

Il faut disposer, arranger convenablement sa vie habituelle. Il faut, autant que possible, être libre d'affaires. Le cardinal de Retz, devenu vieux, ne cherchait plus que l'aisance et le repos, les petites douceurs et un bon fauteuil.

*
* *

La seule affaire du vieillard qui doit le plus sérieusement l'occuper, c'est de

vivre et de vivre le plus et le mieux possible.

*
* *

Vous qui désirez vivre le plus longtemps possible, et avec le moins de douleur possible, renoncez à ce qui n'est plus en rapport avec votre âge, avec votre tempérament, avec vos forces ; acceptez de la vieillesse la paix, le repos, la sagesse, en échange des transports et des feux de l'amour. Vous aurez ainsi la joie de vivre, et après tout, il n'est trésor comparable à celui-là : il n'y a rien de beau et de bon au monde que la vie.

*
* *

La bienveillance et la tempérance sont les deux choses qui peuvent le plus contribuer au bonheur.

*
* *

Arrange ton chez-toi le plus convenablement qu'il te sera possible; car sois bien convaincu que si tu n'y trouves pas le bonheur, tu ne le trouveras pas ailleurs.

*
* *

C'est une mauvaise habitude que celle d'étudier ou de lire dans son lit; le sommeil qui suit est moins calme et moins salubre.

*
* *

Les hommes ne vivent pas longtemps, parce qu'ils veulent vivre trop vite. Pour vivre longtemps, il faut vivre doucement.

*
* *

La bonne santé résulte de l'équilibre

des fonctions. Cet équilibre ne se maintient que par l'obéissance aux lois de la nature. Quand on se met contre elles dans un état de rébellion ouverte, alors l'équilibre se rompt, et il en résulte nécessairement des accidents plus ou moins graves, selon le tempérament du sujet. La surabondance de la vie détournée de son cours, se rabat sur le cerveau et y produit les vertiges, les hallucinations, les visions, la folie.

*
* *

En s'imaginant qu'on est malade, bientôt on le devient, et la persuasion qu'on ne le sera point est le plus puissant préservatif.

*
* *

Qui oserait dire que, dans beaucoup de cas et en dehors des lésions tout

à fait caractérisées, le contact d'une personne exquise ne vaut pas les ressources de la pharmacie? Le plaisir de la voir guérit. Elle donne ce qu'elle peut, un sourire, une espérance, et cela n'est pas vain.

*
* *

La température à laquelle il est le plus nécessaire de s'habituer est le froid, parce que de toutes les vicissitudes atmosphériques, la froide est la plus dangereuse. L'habitude du froid doit être contractée par degrés.

*
* *

On ne surcharge pas plus impunément le cerveau que l'estomac; le cerveau a ses indigestions, ses dyspepsies et ses inappétences, comme l'estomac.

*
* *

Les excès de la pensée ont des suites non moins graves que ceux du corps. Les efforts intellectuels exagérés et la dissipation des forces vitales qu'ils nécessitent produisent sur la santé et la longévité les plus fâcheux effets, par exemple : les troubles digestifs, l'abattement, la faiblesse nerveuse, la consommation, une mort prématurée.

*
* *

Il y a excès intellectuel :

1° Lorsqu'on néglige trop d'exercer son corps ;

2° Lorsque l'attention se concentre pendant trop longtemps sur le même sujet ;

3° Quand on soumet de trop bonne

heure l'esprit à des efforts intellectuels ; dans ce cas, un effort même léger devient nuisible. Avant la septième année, tout travail de tête est un état contre nature ;

4° Lorsque l'on excite l'énergie intellectuelle à l'aide d'irritants artificiels ou lorsque l'on exagère et prolonge son action ;

5° Lorsque pendant le temps de la digestion, on se livre au travail de tête ;

6° Quand on consacre aux travaux de l'intelligence le temps qui appartient au sommeil ;

7° Lorsqu'on étudie dans des conditions physiques nuisibles, et de ces conditions, il en est deux principales : ce sont l'attitude assise et courbée, puis l'atmosphère renfermée de la chambre d'étude.

HUFELAND.

*
* *

Il faut que la disposition de l'esprit soit plaisante, les passions modérées et gaies, que les idées qui se succèdent soient divertissantes, faciles et claires. Toutes ces joies particulières à l'homme peuvent être considérées comme des moyens de prolonger la vie.

L'espérance, l'amour, la joie, sont des sentiments qui portent avec eux le bonheur, et il n'est certes aucun moyen plus sûr et d'une influence plus générale pour conserver la vie, que la gaieté et la bonne humeur. Ils sont donc bien heureux, même au physique, ceux à qui le ciel a fait don d'un esprit gai et toujours satisfait, ou qui, par la culture de leur moral, sont parvenus à l'acquérir. Ils possèdent en eux-mêmes le meilleur

et le plus pur de tous les baumes de la vie.

*
* *

La nuit doit être consacrée au sommeil ; c'est une loi de la nature qu'on ne peut enfreindre impunément.

Ce serait une grande erreur que de prétendre doubler son existence en retranchant une partie du temps destiné au sommeil. Les nuits passées abrègent les jours, a dit Bacon.

En intervertissant ainsi les lois de la nature, on perd volontairement sur la somme totale de la vie, sans rien gagner sur sa plénitude pour le temps présent.

*
* *

Le lit est le vêtement de la nuit. Les lits trop mous sont pernicieux pour

les jeunes gens et les individus replets. Ils ne conviennent qu'aux vieillards et aux femmes délicates. Kant appelait les lits de plume, des lits de maladies.

*
* *

Il y a bien des causes qui nous rendent malades, qui nous indisposent. Mais les principales sont la gourmandise, la volupté, les privations, les fatigues, la colère et les refroidissements de tout genre.

*
* *

On conserve sa santé par une bonne étude de son tempérament, par la connaissance des choses qui lui sont utiles ou nuisibles ; par la modération dans la nourriture ; par l'éloignement des plaisirs et, en dernier lieu, par l'art des médecins.

*
* *

L'âge le plus heureux de l'homme est de 55 à 75 ans. A 55 ans, la fortune est établie, la réputation faite, la considération obtenue, l'état de la vie fixé, les prétentions évanouies ou remplies, les projets avortés ou mûris, la plupart des passions calmées ou du moins refroidies, la carrière à peu près remplie par les travaux que chaque homme doit à la société, moins d'ennemis ou plutôt moins d'envieux nuisibles, parce que le contre-poids du mérite est connu par la voix du public. BUFFON.

*
* *

Jeune, il est sage de s'accoutumer à tout ressentir, à tout endurer : le bien,

le mal, les privations, la fatigue, la pluie comme le soleil ardent, le froid comme le chaud.

Règles d'hygiène.

Règles d'hygiène.

Selon *Fénélon* :

La tempérance et la modération dans les plaisirs sont les plus sûrs garants de la santé.

C'est faute de vertu et de courage que les hommes ont si souvent besoin de la médecine.

C'est une honte pour les hommes qu'ils aient tant de maladies, car les bonnes mœurs produisent la santé. Leur intempérance change en poisons

mortels les aliments destinés à leur conserver la vie.

Les plaisirs pris sans modération abrègent plus les jours des hommes que les remèdes ne peuvent les prolonger.

Les pauvres sont moins souvent malades faute de nourriture que les riches ne le deviennent pour en prendre trop.

Les aliments qui flattent trop le goût et qui font manger au delà du besoin, empoisonnent au lieu de nourrir.

Les remèdes sont eux-mêmes de véritables maux qui usent la nature et dont il ne faut se servir que dans les pressants besoins.

Le grand remède qui est toujours innocent et toujours d'un usage utile, c'est la sobriété, c'est la tempérance dans tous les plaisirs, c'est la tranquil-

lité de l'esprit, c'est l'exercice du corps. Par là on fait un sang doux et tempéré, on dissipe toutes les humeurs superflues.

*
* * *

Selon *Buffon* :

Lorsque le corps de l'homme est bien constitué, il est possible de le faire durer quelques années de plus en le ménageant. La modération dans les passions, la tempérance et la sobriété dans les plaisirs contribuent à la durée de la vie.

L'ingestion d'aliments parfaitement sains, la respiration habituelle d'un air pur, donnent au sang cette chair coulante, une constitution riche, qui peut subvenir pendant longtemps à la réparation de la machine.

La plupart des hommes meurent de maladies, très-peu meurent de vieillesse proprement dite.

L'homme s'est fait un genre de vie artificiel, où le moral est plus souvent malade que le physique, et où le physique même est plus souvent malade qu'il ne le serait dans un ordre d'habitudes plus sereines, plus calmes, plus constamment et plus judicieusement laborieuses.

L'homme périt à tout âge, au lieu que les animaux semblent parcourir d'un pas égal et ferme, l'espace de la vie.

Les passions et les malheurs qu'elles entraînent influent sur la santé et dérangent les principes qui nous animent. Si l'on observait les hommes, on verrait que presque tous mènent une vie timide et contentieuse, et que la plupart meurent de chagrin.

*
* *

Selon *John Sinclair* :

La nourriture doit être saine et sans excès.

L'habillement chaud.

Le logement dans une maison bien aérée et dans une température égale.

Un exercice sans fatigue, promenades à pied.

Habitudes salutaires, à la tête desquelles il faut mettre la propreté.

Il faut avoir rarement recours aux médecins et jamais aux charlatans.

Enfin, rien n'est plus propre à prolonger les jours qu'une égalité d'âme, un caractère gai, et du courage pour supporter les revers auxquels, dans cette

vie, tout le monde est plus ou moins exposé.

*
* *

Selon le *docteur Vitry* :

Pour vivre longtemps, il faut appétit ouvert.

Manger lentement et jamais avec excès.

Avoir rarement soif; une soif ardente est le signe d'une consommation rapide.

Cœur accessible à l'amour, à l'espérance, à la joie, mais étranger à la haine, à l'envie et à la colère.

Aimer la méditation, les rêveries agréables.

Être optimiste dans la force du terme.

Être l'ami de la nature et du bonheur domestique.

N'avoir ni ambition ni avarice.

Vivre sans inquiétude.

*
* *

Selon *Frédéric Hoffmann* :

On peut réduire à sept règles pratiques l'hygiène préventive :

Fuir l'excès en tout, il est l'ennemi de l'organisme.

Ne point interrompre brusquement une vieille habitude, car l'habitude est une seconde nature.

Vivre dans le contentement du cœur et le calme de l'esprit.

Respirer habituellement un air pur, vivre dans un climat tempéré.

Faire un usage à peu près constant

d'aliments simples et appropriés à la constitution du corps.

Entretenir constamment une juste proportion entre la quantité d'aliments qu'on consomme journellement et les exercices du corps.

Fuir les médicaments et les médecins.

**Code sanitaire de l'homme d'État, de
l'économiste, de l'homme de lettres.**

**Code sanitaire de l'homme d'État, de
l'économiste, de l'homme de lettres.**

Se lever tôt et se coucher tôt, est la conduite la plus conforme aux lois de la nature.

Le matin se laver à grande eau froide ; prendre un léger repas, se tenir dans un vêtement large et propre : deux conditions qui favorisent les fonctions de la peau. Se mettre au travail dans un cabinet bien aéré, et en hiver modérément chauffé. En écrivant ou en lisant, éviter les positions peu natu-

relles, travailler tantôt assis, tantôt debout. Bien broyer les aliments, c'est autant de fait pour l'estomac ; par conséquent manger lentement ; ne pas lire durant ses repas et converser, si on a le bonheur d'avoir à sa table des amis ou des proches. Éviter la méridienne qui alourdit ; faire un peu d'exercice ; visiter ses amis, ou, comme Bayle, aller voir les marionnettes : il n'y a pas de meilleures distractions. Prendre au moins deux heures de repos, j'entends le repos de l'esprit. Se remettre au travail quand la digestion paraît régulièrement accomplie. Ne pas pousser l'étude jusqu'à l'extrême fatigue ; le travail s'en ressent non moins que le cerveau. Varier les sujets de recherches ou de méditation, car ce n'est pas seulement l'ennui, mais le mal qui naît de l'uniformité ; s'interrompre de temps à autre

pendant quelques instants ; promener sur la figure une éponge trempée dans de l'eau froide ; c'est un excellent moyen pour rafraîchir en même temps les yeux et la tête. Ne jamais résister à certaines sollicitations de la nature, et les ranger, s'il se peut, sous la loi d'une périodicité régulière ; surveiller les dispositions morbides reconnues, et si quelque affection se déclare, appeler un vrai médecin, qui sache avec quelles réserves et quels ménagements il faut se comporter vis-à-vis d'un homme dont les organes sont affaiblis avant d'être malades. Enfin et par-dessus tout, ne pas mener de front l'étude, les plaisirs et la bonne chère ; l'organisme ne résisterait pas longtemps à tant de causes de fatigue.

**Règles du boire et du manger, selon
Hufeland.**

**Règles du boire et du manger, selon
Hufeland.**

1° Ce n'est pas ce que nous mangeons, mais ce que nous digérons qui nous profite et nous nourrit. Par conséquent, celui qui veut devenir vieux doit manger lentement, car c'est dans la bouche que les aliments doivent subir le premier degré de préparation avant d'être assimilés.

2° Il faut se garder d'étudier à table, d'y lire ou d'y travailler de tête. Cet instant de la journée doit être tout entier consacré à l'estomac. C'est le mo-

ment où il règne, et l'esprit ne doit intervenir que pour l'aider dans sa tâche. L'hilarité est un des meilleurs digestifs, et l'on doit rechercher à table les convives gais et dispos. Ce qu'on absorbe dans des dispositions joyeuses et plaisantes, donne un sang léger et excellent.

3° Qu'on ne se livre pas immédiatement, après le repas, à un exercice violent, car cela est une forte cause de trouble pour la digestion et pour le travail d'assimilation. Le mieux, c'est de rester assis ou de se promener lentement, ou de se reposer en se livrant à une conversation agréable.

4° Ne jamais manger assez pour que l'estomac semble lourd. Le mieux est de s'arrêter avant d'être comme gorgé. Toujours la quantité des aliments doit être proportionnée avec le travail cor-

porel; moins le corps a travaillé, moins il a besoin de nourriture.

5° Il faut s'habituer à manger à des heures fixes. Rien n'est plus préjudiciable que de manger d'une manière non réglée, à toutes heures de la journée et entre ses repas. On doit, entre chaque repas, laisser s'écouler une période de cinq à six heures.

6° Dans le choix des aliments on doit préférer les végétaux. Les viandes sont toujours plus disposées à se gâter; les végétaux surissent et s'opposent à la putréfaction, qui est notre ennemi le plus acharné. Les viandes nourrissent bien plus et donnent plus de sang, mais elles exigent pour être bien assimilées, beaucoup plus de travail et d'exercice corporel.

7° Il ne faut pas manger beaucoup le soir, et on doit s'abstenir de viande,

ou du moins n'en manger qu'en petite quantité, et avoir soin que ce repas précède de quelques heures le moment du coucher.

8° Qu'on n'oublie pas de boire une quantité suffisante. Le moment le plus opportun de boire n'est pas en mangeant, car cela atténue trop le suc gastrique et affaiblit l'énergie de l'estomac, mais c'est environ une heure après avoir mangé. La boisson la meilleure est l'eau, qui est un agent puissant de la prolongation de la vie. Le vin réjouit le cœur de l'homme; mais ce n'est pas un aliment et il n'est point nécessaire à la prolongation de la vie.

9° L'usage modéré des potages, loin d'être nuisible, est favorable à la santé. Ce qu'il faut éviter, c'est de prendre la soupe trop brûlante, d'en absorber trop à la fois. Les liquides absorbés sous

forme de soupe, se mêlent plus vite et plus rapidement avec nos humeurs, que quand ils sont administrés purs et froids. C'est pour cela que la soupe est un grand préservatif contre la rigidité et le dessèchement du corps, et devient un excellent moyen d'alimentation pour les individus âgés et pour ceux d'un tempérament sec. Plus l'homme devient vieux, plus il doit faire usage de la soupe ; pour lui, elle est une sorte de médicament.

TABLE DES OUVRAGES

**dans lesquels ont été puisées les maximes
d'hygiène contenues dans ce volume.**

Encyclopédie des sciences médicales ; hygiène.

Nouveaux éléments d'hygiène, par Ch. Jonde.

Physiologie et hygiène des hommes livrés aux
travaux de l'esprit, par Réveillé-Parise.

Les lois de la vie ou l'art de prolonger ses
jours, par Rambusson.

Souvenirs d'un médecin, hygiène physique et
morale, par Place.

Essai d'anthropologie et d'hygiène, par Sant-
lus.

Entretiens familiers sur l'hygiène, par Foussa-
grives.

De la longévité humaine et de la quantité de
vie sur le globe, par P. Flourens.

Amélioration de l'espèce humaine, par Flou-
rens.

Hygiène élémentaire, par Soubireau.

Manuel d'hygiène publique et privée, par le
docteur Sovet.

De la santé des gens de lettres, par Tissot.

Œuvres d'Hippocrate.

La conservation de soi-même, par Samuel Lambert.

Manuel d'hygiène populaire. Bruxelles, 1841.

Conseils sur la santé. Bruxelles, 1835.

Fénélon. Aventures de Télémaque.

L'hygiène ou l'art de conserver la santé, par le docteur Beaugrand.

Le médecin de soi-même, par Raspail.

Conseils pratiques de santé, par le docteur Dupuy.

Almanach-manuel de la santé, par Clavel.

L'éducation populaire, cours d'hygiène.

L'alimentation des classes ouvrières, par Place.

De l'abolition des boissons fortes, par Huydecoper, traduit par P. Bouquié-Lefebvre.

Buffon. De l'homme.

Cours élémentaire d'hygiène, par Reinwillier.

L'art de vivre longtemps, par Noirot.

Traité de la vieillesse hygiénique, par Réveillé-Parise.

Traité spécial d'hygiène des familles, par le docteur François Devay.

Le livre de l'homme sain et de l'homme malade, par le professeur Bock, de Leipzig.

L'art de prolonger la vie ou hygiène des gens du monde, par le docteur Burggraeve.

La macrobiotique ou l'art de prolonger la vie de l'homme, par Hufeland.

TABLE DES MATIÈRES

	Pages.
Introduction	5
I. Considérations générales, maximes hygiéniques	9
II. De l'air comme aliment de la vie . .	31
III. De l'alimentation, de la sobriété et de l'hygiène de la digestion	51
IV. Du travail, de l'exercice, des soins de propreté, des bains	73
V. Des boissons, de l'ivrognerie. . . .	85
VI. De l'état moral, des passions, des faux besoins, des habitudes	93
VII. Règles d'hygiène.	121
Selon Fénelon	123
Selon Buffon	125
Selon John Sinclair	127
Selon le docteur Vitry	128
Selon Frédéric Hoffmann.	129

	Pages.
VIII. Code sanitaire de l'homme d'État, de l'économiste, de l'homme de lettres.	131
IX. Règles du boire et du manger, selon Hufeland.	137

Typographie de CH. VANDERAUWERA, rue de la Sablonnière, 8.