

des soins hygiéniques spéciaux deviennent nécessaires, afin que cette idiosyncrasie soit respectée dans les diverses circonstances où un manque de soins pourrait, en nuisant à la sécrétion, produire une affection d'un organe indispensable à la vie. La nature a sans doute voulu par cette sécrétion excrémentielle fournir au corps un émonctoire que nous devons non-seulement entretenir, mais même favoriser. Cette sécrétion locale de la sueur est bien différente de la sécrétion générale : celle-ci n'est jamais une idiosyncrasie ; rarement au moins nous la voyons se manifester sans qu'une cause accidentelle ou volontaire l'ait occasionnée. Cependant, quoique j'admets qu'elle est constamment le résultat de l'un ou de l'autre, nous ne devons pas la respecter moins que la première ; sa suppression est trop souvent l'origine malheureuse de maladies aiguës et l'agent du développement de maladies chroniques, restées jusqu'alors inactives. Personne n'ignore les funestes effets de la suppression brusque d'une sueur très-abondante : je ne crois pas devoir en parler longuement ; je me contenterai de rappeler qu'on évitera tous ses inconvénients en se couvrant lorsqu'on a très-chaud, ou en changeant de linge et en s'essuyant avec précaution, ou enfin en portant immédiatement sur la peau des étoffes de laine fine qui pompent la sueur et qui, n'étant pas bons conducteurs du calorique, n'en privent pas subitement le corps.

Après avoir parlé des sécrétions et des excréctions communes aux deux sexes, il me reste à dire quelques mots de celles particulières à chacun des sexes.

L'homme, doué de deux glandes qui sécrètent le fluide générateur, peut-il, sans nuire à sa santé, se servir continuellement de ces organes et leur faire produire une sécrétion journalière, ou bien, à l'exemple des autres animaux, doit-il n'avoir qu'une sécrétion temporaire et en quelque sorte intermittente ? Si, moraliste sévère, j'envisageais ce point d'hygiène sous le rapport des devoirs sociaux, je viendrais ici passer en revue les différentes classes de la société, et, dirigeant chacune suivant mes idées particulières ou suivant les idées généralement admises, j'imposerais aux uns des privations et aux autres des excès. Mais ce n'est pas ainsi que doit raisonner le médecin : il doit prendre l'homme tel qu'il a été créé ; il doit lui donner son rang parmi les êtres vivants ; il doit le considérer suivant la position que le hasard ou son travail lui a donné. J'ai fait observer plus haut que l'homme avait, comme tous les autres animaux, des époques où les organes généra-

teurs faisaient sentir plus fortement leur influence et le besoin du rapprochement des sexes. Indépendamment de ces époques, l'homme paraît destiné par la nature à devoir sentir presque continuellement ce besoin. Quelle est la cause de cette disposition ? est-elle dans la nature animale ? est-elle dans la nature intellectuelle ? est-elle le résultat de l'alimentation excitante ? Il est assez difficile de décider la question. Si nous portons nos regards sur les animaux non domestiques, nous trouvons, à quelques exceptions rares, qu'ils ont deux époques de rut, auxquelles ils satisfont ; et si nous considérons les animaux domestiques ayant une nourriture plus abondante, plus forte, plus excitante que dans l'état de nature, nous voyons qu'ils sont plus souvent disposés au coït que les premiers. Quoique les mâles des animaux puissent féconder plusieurs femelles, cependant ils ne peuvent pas répéter l'acte générateur aussi fréquemment que ces animaux domestiques auxquels nous donnons une nourriture surabondante, afin de les surexciter, et d'en tirer un plus grand profit. N'en serait-il pas de même de l'homme, quand il est à l'état de nature, obligé de se procurer avec peine une nourriture peu abondante, ou quand, placé au milieu de la civilisation, il ne peut se donner, après un travail long et pénible, qu'une nourriture peu propre à réparer les forces qu'il a perdues, et surtout peu excitante ? n'est-il pas probable que, semblable à l'animal, il subit comme lui les influences de la nature, et que, comme lui, il n'éprouve l'orgasme générateur qu'à certaines époques de l'année ? Il faudrait, pour décider la question, des aveux qu'il est impossible d'obtenir. Si la plus grande fréquence des accouchements à certaines époques de l'année pouvait prouver en faveur de ce que j'avance, je me prononcerais pour l'affirmative.

Mais, en supposant que ni l'organe générateur des saisons, ni la nourriture excitante aient de l'influence chez l'homme sur le rapprochement des sexes, ne peut-on pas dire que sa nature intellectuelle est la cause unique de sa propension constante au coït ? L'animal n'est poussé que par le besoin : ce ne sont ni les formes, ni la couleur de sa femelle qui l'excitent ; il n'y a chez elle ni agrément de voix, de talents, d'instruction qui attirent le mâle. Dans l'espèce humaine, au contraire, une infinité de causes viennent se réunir pour exciter l'homme à un coït intempestif ; souvent même ce ne sont pas les causes physiques qui agissent sur lui, c'est la vanité qui le porte au rapprochement des sexes. Chez les animaux, il n'y a dans l'acte générateur que le but de

la reproduction de l'espèce. Chez l'homme, il n'y a ordinairement que le but de satisfaire un plaisir; le désir de la reproduction n'est pour rien dans son action génératrice; le plus souvent, au contraire, et je pourrais même dire trop souvent, il a le but opposé, celui de ne pas reproduire. Si donc nous pouvons admettre avec quelque raison que l'homme, différent des autres animaux, doit, d'après sa nature, se livrer au coït dans toute saison, nous pouvons, je crois, ajouter, sans crainte de nous tromper, que l'excitation de l'intelligence, des aliments et des boissons, contribue autant, et plus peut-être que cette disposition naturelle, à pousser l'homme à la réunion fréquente des sexes. D'autres causes immorales, mais qu'il ne convient pas d'examiner dans un précis d'hygiène, viennent encore se joindre à celles dont j'ai parlé.

Au surplus, quelles que soient les raisons qui excitent l'homme à un coït fréquent, il nous reste à examiner quelles peuvent être les conséquences de la sécrétion forcée et de l'excrétion répétée du sperme, et, de plus, à étudier les effets de la masturbation, plaisir contre nature que l'homme et le singe seuls se procurent. Le sperme, sécrété par les testicules et versé dans les vésicules qui sont leur réservoir, s'y amasse et les remplit. Il paraît qu'alors sa sécrétion diminue si aucune cause ne vient provoquer son excrétion. Si, au contraire, celle-ci a lieu, le testicule excité sécrète une nouvelle quantité de sperme suffisante pour gorger les vésicules séminales. Cette explication que je donne est rendue certaine par ce que nous observons chaque jour. Qu'un homme se livre au coït plusieurs fois dans vingt-quatre heures, chaque fois il versera une quantité de sperme à peu près égale, s'il laisse écouler entre chaque coït le même intervalle de temps: qu'un homme se livre au coït une seule fois par jour, chaque fois il rendra une égale quantité de sperme; qu'au contraire, il ne se livre au coït qu'une fois par mois, qu'une fois tous les quinze jours, il rendra une quantité de sperme beaucoup plus abondante, mais qui sera loin d'égaliser en quantité celle qu'il aura versée dans plusieurs coïts d'un même jour ou dans ceux répétés chaque jour. Il faut donc que, lorsque le sperme est sécrété en quantité suffisante pour remplir les vésicules séminales, les glandes deviennent inactives. Si cette non-excrétion du sperme est prolongée, les testicules deviennent gros, tuméfiés, durs, engorgés, et le coït devient nécessaire; mais ces cas sont rares: ce sont des exceptions qui ne peuvent jamais faire loi, et qui rentrent jusqu'à un certain degré dans la classe des maladies; car il est reconnu que l'homme qui ne

s'adonne au coït que lorsqu'un besoin physique très-prononcé se fait sentir peut rester même plusieurs mois sans avoir de rapprochement avec la femme, surtout s'il se livre à un travail corporel ou intellectuel très-actif. Il n'est pas possible d'établir une règle absolue relative à la fréquence ou à la rareté du coït. L'âge, la force de la constitution, l'alimentation, l'oisiveté, l'excitation cérébrale, sont autant de causes qui apportent des différences chez les hommes. Considérant donc ce sujet d'hygiène sous le point de vue général, nous admettons qu'il est contraire à la santé, en supposant même les meilleures conditions, de se livrer au coït plusieurs fois dans la journée. C'est ainsi que nous voyons des hommes maigrir, devenir jaunes, s'affaiblir, en se livrant à un coït immodéré, quoiqu'ils aient une alimentation nutritive et excitante, et qu'ils ne fassent aucun exercice violent qui puisse nuire à leur santé générale. S'ils perdent l'habitude contractée, ils reprennent leur embonpoint, leur fraîcheur et leur force. Ce coït fréquemment répété a surtout une grande action chez les individus atteints de maladies chroniques. Chez eux, le mal qui les mine exige qu'on conserve par tous les moyens hygiéniques le plus de forces qu'il est possible, et l'abondance de toute sécrétion les épuise, autant la diarrhée que l'excrétion du sperme.

Cette excrétion est-elle plus fâcheuse par masturbation que par coït? Telle est la question que je crois pouvoir contester. Les livres de médecine et de chirurgie fourmillent d'arguments en faveur des funestes effets de la masturbation; mais les observations me semblent peu concluantes. Les praticiens disent l'excès de la masturbation, sans spécifier ce qu'ils entendent par excès. Le seul effet bien appréciable de cette fâcheuse habitude est l'impossibilité des érections, et, par suite, celle de se livrer au coït. Mais les maladies des os, les abcès par congestion, les abcès froids, les paraplégies, viennent-elles d'une masturbation immodérée? Qu'il me soit permis d'en douter. Les excès de la masturbation, comme ceux du coït, peuvent amener des mouvements nerveux et toutes les conséquences d'une grande impressionnabilité nerveuse, mais je crois que c'est ici que doivent se borner les effets de ce vice. Cependant, par respect pour les écrivains recommandables qui l'ont rangé au nombre des causes des maladies, je ne le rayerai pas; mon opinion émise ici me paraît suffire. Une cause qui me paraît avoir beaucoup plus d'influence sur les effets du coït que sa fréquence, c'est la lubricité de l'homme, qui le pousse à pratiquer le coït en sui-

vant des coutumes contraires à la loi que la nature a imposée. Je pourrais donner encore, comme preuve que l'influence du coït dépend moins de l'excrétion abondante du sperme que de l'excitation nerveuse, l'exemple de la femme : chez elle, la sécrétion qui se fait dans le vagin ne dépend pas d'une action glandulaire ; ce sont les follicules qui fournissent plus abondamment que dans l'état habituel des mucosités, dont la différence de quantité n'a aucune importance. Eh bien ! chez elle aussi, un coït trop répété occasionne un affaiblissement, une énévation remarquables. Nous sommes forcés de reconnaître que ces effets sont uniquement dus à l'action de l'acte générateur sur le système nerveux, et non à un écoulement abondant des mucosités vaginales.

Pour terminer ce que j'ai à dire sur les excréments, il me reste à parler des règles. La pathologie nous apprend que lorsqu'elles sont retenues par suite de l'imperforation du vagin, des accidents graves surviennent, et qu'une opération devient indispensable pour procurer leur sortie. J'ai dit plus haut quelles précautions les femmes devaient prendre pour ne pas en suspendre le cours et l'arrêter brusquement ; je n'ai donc plus à parler ici que des soins auxquels il faut avoir recours pour favoriser leur apparition, et ensuite je dirai quelques mots des lochies et de l'allaitement.

L'époque de l'apparition des règles ou excrément menstruelle est une des plus graves à passer pour la femme. Quoique l'expérience nous prouve que, dans un grand nombre de cas, cette excrément se montre sans aucune peine, et que, dans beaucoup d'autres, elle ne survient pas à l'âge fixé par la nature sans qu'il en résulte aucun inconvénient, il n'en est pas moins certain que, sous le rapport hygiénique, elle mérite toute l'attention du médecin, et il doit regarder comme un moment heureux pour la jeune fille celui où l'apparition des règles a lieu. Il doit favoriser cette apparition par des toniques administrés intérieurement lorsque l'âge est arrivé, et ces moyens doivent être employés chez les jeunes filles fortes, comme chez les faibles, dès que quelques douleurs de reins se font sentir. A plus forte raison, doit-on y avoir recours quand l'âge ordinaire est passé, et que les règles n'ont pas paru, et toujours on se trouve bien de ces moyens continués pendant plusieurs mois et même pendant des années. Lorsque les règles ont paru une première fois, le médecin doit les surveiller à la seconde époque et aux suivantes, jusqu'à ce que leur retour régulièrement périodique n'exige plus aucun soin.

Les lochies sont une excrément indispensable après l'accouchement, parce qu'elles paraissent tenir à une sécrétion accidentelle de la surface utérine, soit qu'elles n'aient lieu qu'au point d'insertion du placenta, soit qu'elles se fassent sur toute la surface de la cavité. L'écoulement rouge primitif est facile à comprendre : il est le résultat du dégorgeement des sinus utérins ; mais l'écoulement plus ou moins puriforme qui survient après paraît avoir de l'analogie avec la sécrétion purulente des plaies. Leur durée varie de un mois à six semaines ; elle est en général un peu plus courte chez les femmes qui allaitent. Leur suppression, qui est ordinairement grave, surtout dans les premiers jours qui suivent l'accouchement, peut avoir lieu cependant sans accident. Ces cas sont rares. Ordinairement elle n'est pas la cause des maladies qui surviennent après ; mais elle est l'effet du développement de ces maladies, dont la plus commune est la péritonite. Le médecin doit surveiller avec soin leur marche, et dès qu'elles présentent quelque diminution, il doit favoriser leur retour par les moyens thérapeutiques généraux et locaux, et surtout rechercher immédiatement s'il n'y a pas quelque symptôme précurseur d'une inflammation ou de toute autre maladie. Je n'examine pas la question de savoir si les lochies suppléent à la sécrétion laiteuse. Les lochies existent chez la femme nourrice comme chez celle qui ne l'est pas ; seulement, elles sont ordinairement plus abondantes chez la seconde ; mais c'est une grave erreur de croire que la sécrétion laiteuse est indispensable, et que, lorsqu'elle n'a pas lieu, les lochies sont le résultat d'un changement de cours du lait.

L'allaitement est une sécrétion accidentelle, conséquence presque forcée de l'accouchement ; je dis presque forcée, parce qu'il y a des femmes, d'ailleurs très-bien portantes, chez lesquelles la sécrétion laiteuse ne se fait pas. Dès qu'une femme est accouchée, il faut s'informer si elle veut ou non allaiter son enfant. Les soins à donner sont très-différents. Si la femme n'allait pas, il est nécessaire de s'occuper de suite du moyen d'empêcher la sécrétion du lait. Quelquefois peu de nourriture, trois ou quatre bouillons ou soupes légères pour aliments, et des lavements, suffisent pour prévenir cette sécrétion. D'autres fois, il faut avoir recours à des purgatifs, afin d'exciter une dérivation sur le tube intestinal. Lorsque la femme nourrit son enfant, ces précautions ne sont pas nécessaires : elle peut prendre de suite des aliments, puisqu'elle suit la loi de nature ; elle peut ne changer en rien sa manière d'être, l'enfant devant enlever à la mère une portion de sa

nourriture. Si la femme a besoin de purgatifs pour évacuer les matières fécales retenues pendant la grossesse, on peut, sans hésitation, avoir recours à ce moyen; un doux purgatif n'a aucune influence sur la sécrétion du lait: il n'y aurait d'inconvénients que si on insistait sur leur usage. Les mamelles de la femme qui allaitent demandent l'attention du médecin: il a besoin de connaître leur conformation pour savoir si l'enfant peut bien teter, et pour remédier aux obstacles de différents genres qui peuvent s'opposer à la libre succion du mamelon.

## ARTICLE II.

*De la matière de l'hygiène relativement aux fonctions de relation.*

Cet article comprend six divisions: la locomotion, les sens, la parole, le repos des organes, les fonctions intellectuelles et les affections de l'âme.

§ 1<sup>er</sup>. — De la locomotion.

La locomotion ou plutôt l'action musculaire est, sous le rapport hygiénique, très-utile à l'homme; elle favorise l'exercice des fonctions organiques et des fonctions cutanées; elle donne au corps une agilité, une prestesse qu'il conserve jusqu'à un âge avancé. Mais pour bien faire comprendre ce que j'entends par locomotion, je vais entrer dans quelques détails. Les muscles soumis à notre volonté peuvent être mis en action soit généralement, soit partiellement. Les mouvements partiels, qui sont le partage de quelques classes de la société, ne doivent pas nous occuper; ils produisent un développement musculaire très-prononcé, ridicule quelquefois, des muscles toujours agissants. Ainsi nous voyons les danseurs avoir des membres abdominaux trop volumineux pour le reste du corps; chez les boulangers, ce sont les bras qui acquièrent ces dimensions. Ces mouvements n'ont aucune influence générale. Il n'en est pas de même de la locomotion ou de la marche régulière, qui, imprimant à tout le corps un mouvement régulier, vient ainsi en aide à toutes les fonctions. C'est donc sous ce point de vue que je vais la considérer.

La locomotion, ou marche, ou mouvement imprimé à tout le corps,

produit divers effets, qui tous sont utiles. Le mouvement alternatif des membres abdominaux a besoin, pour être facile et régulier, d'un mouvement alternatif opposé des membres thoraciques; ceux-ci servent de balancier au corps, et pour cela le mouvement supérieur doit être le contraire du mouvement inférieur: quand l'homme marche, s'il avance la jambe droite, c'est le bras gauche qui est en même temps porté en avant et réciproquement. Il en résulte un aplomb constant et de plus un mouvement de tous les muscles des membres et de leurs annexes. C'est pour cela que chez l'enfant la marche est bien préférable aux jeux, qui les maintiennent dans la même place. Le mouvement alternatif des bras favorise l'expansion oscillatoire de la poitrine dans la respiration, et par conséquent l'hématose. Le jeu alternatif des muscles abdominaux comprime mollement les organes digestifs, et facilite le cours de la bile, du fluide pancréatique, et des matières fécales. L'accélération du cours du sang occasionne une légère congestion à la peau, et par suite une sécrétion plus abondante à la surface de cette membrane. Mais si la marche modérée a des avantages, la course, le saut, qui sont des excès de la locomotion, peuvent avoir des inconvénients lorsqu'ils se prolongent. La respiration devient fréquente: la sueur ruisselle sur le corps, et des précautions sont nécessaires pour prévenir des maladies qui peuvent compromettre l'existence. Cependant nous voyons que la marche régulière ne suffit pas à l'homme; il a besoin d'un exercice plus violent, non-seulement dans sa jeunesse, mais encore dans l'âge adulte, et lorsqu'il est parvenu aux premières années de sa vieillesse. Est-ce habitude, est-ce distraction, il n'en sait rien lui-même: c'est une nécessité dont il ne se rend pas compte. S'il est apathique, s'il ne se donne pas du mouvement, il tombe dans l'hypochondrie. Voyez cet homme qui se livre au travail du cabinet, qu'il ne quitte que pour vaquer aux occupations qui nécessitent ce travail, il a besoin de temps en temps de l'abandonner pour faire un exercice qu'il se refuse chaque jour. Voyez cet autre que la fortune a comblé de ses faveurs, il a besoin de l'exercice du cheval, de celui de la chasse, de la danse, pour donner à son corps un mouvement qu'il sent nécessaire à sa santé: ou si ni ses goûts, ni son âge ne lui permettent ces plaisirs, il se croit malade, il demande un médecin qui, pour lui rendre la santé, l'envoie aux eaux, ou lui fasse faire tout autre voyage. Ce n'est pas la distraction qui dans ces cas rend la santé, c'est le mouvement, c'est l'air pur, qui, favorisant l'hématose, rajou-