

femmes devront suivre les règles hygiéniques que nous leur avons tracées, concernant la menstruation, mais encore apporter une attention toute particulière aux évacuations excrémentielles, de sorte qu'elles se fassent dans des proportions convenables, aux époques et par les voies qui leur sont assignées par la nature. C'est principalement sur l'excrétion des urines et des matières fécales, qu'elles devront apporter leur attention, c'est-à-dire qu'elles devront, autant que possible, céder aux premières sollicitations des unes, et faciliter l'expulsion des autres par des aliments doux, des boissons tempérantes, et quelquefois par des lavements émollients et l'emploi des suppositoires, s'il y avait une constipation opiniâtre. Il faudra également surveiller avec le même scrupule, la transpiration cutanée, en se rappelant que la trop grande abondance de cette excrétion produit la faiblesse générale, rend la peau plus susceptible d'être affectée par les vicissitudes atmosphériques, et que sa suppression brusque occasionne une infinité de maladies plus ou moins graves. Entretenir une douce transpiration à la peau; tenir le corps dans une grande propreté; se couvrir modérément et suivant les saisons; s'abstenir de tout exercice immodéré, enfin, éviter le passage du chaud et du froid, tels sont les moyens d'entretenir constamment l'exercice régulier des fonctions.

5° GESTA. *Exercices, veilles, sommeil, repos, etc.*

Pour se maintenir dans un état de santé aussi par-

fait que peut le comporter la mobilité de son organisation, la femme a besoin de se livrer à un exercice modéré et qui devra cesser aussitôt qu'il déterminera la fatigue. Tout le monde sait que le célèbre *Tronchin*, appelé à la cour de Louis XVI, et consulté par les dames vaporeuses, sur leurs incommodités, ne leur conseilla pour tout traitement qu'un exercice soutenu et varié par toutes sortes de dissipations. Il poussa même la sévérité de ses ordonnances jusqu'à leur prescrire des travaux dont leurs valets avaient le soin; et l'on vit les petites maîtresses et les grandes dames frotter leur parquet, que jusqu'alors elles daignaient à peine fouler de leurs pieds.

Nous devons également rappeler ici les bienfaits inappréciables des travaux de la campagne. L'arome qu'exhalent les plantes et les fleurs au lever du soleil, l'oxygène que la lumière en dégage par torrents, l'aspect ravissant de la nature, le chant mélodieux des oiseaux, tout procure les sensations les plus délicieuses et répand dans les organes une force et un bien-être incroyables.

Parmi les exercices les plus convenables aux femmes, on doit ranger d'abord ceux que procurent les soins du ménage, les promenades à pied, prises comme délassement et non par régime, l'équitation, la natation, et surtout la danse, pourvu qu'elle ne se prolonge pas trop avant dans la nuit et qu'on ne s'y livre pas immédiatement après les repas ou pendant le temps des règles. La walse, qui a trouvé, avec rai-



son, de nombreux détracteurs, joint à l'inconvénient de fatiguer beaucoup, celui de faire refluer le sang vers les principaux organes internes, principalement vers le cœur, les poumons et le cerveau. L'action de parler, la lecture à haute voix, et surtout le chant, contribuent, plus qu'on ne pense, à entretenir la santé et à prévenir plusieurs affections des poumons et de l'estomac. Nous ajouterons que l'exercice modéré développe l'appétit, facilite les digestions, active la circulation des fluides, favorise les sécrétions et les excréments, augmente l'énergie et l'activité de tous les systèmes. Lorsqu'il est excessif, il est loin d'avoir des effets aussi salutaires; car il épuise les organes, abat les forces et rend toutes les fonctions languissantes. Enfin, l'oisiveté, l'indolence, les habitudes de luxe, la vie molle et sédentaire qui sont des vices de l'éducation des femmes riches, laissent le corps dans un état de faiblesse ou d'embonpoint lymphatique et sont souvent les principales causes d'une foule d'affections nerveuses, et de cet excès de sensibilité qui rend pénibles même les impressions les plus douces.

Nous ne saurions trop dire que l'exercice est l'antidote le plus sûr de l'état continuel de souffrance dont se plaignent les dames du grand monde. Qu'une petite-maitresse languissante, pâle et vaporeuse, se mêle aux vigoureuses villageoises et partage pendant quelque temps leurs travaux et leurs fêtes, bientôt

elle verra s'opérer en elle une métamorphose admirable! Ses digestions, qui étaient dérangées se rétabliront peu à peu; ses forces reviendront avec la fraîcheur et le coloris de son teint; enfin, tout son système nerveux se fortifiera, et l'état désespérant de langueur et de mobilité qui faisait son supplice, ne tardera pas à être remplacé par une santé stable et brillante.

Le repos, qui est aussi nécessaire que l'exercice, doit comme lui se prendre dans des proportions convenables. Les veilles prolongées sont toujours très préjudiciables à la santé des femmes, parce qu'elles ne peuvent réparer le matin la perte du sommeil de la nuit, ni intervertir impunément l'ordre invariable de la nature. Chez celles qui font, comme on dit, du jour la nuit, tous les organes sont en souffrance, les fonctions sont dérangées, la nutrition est très imparfaite, le physique perd toute son énergie, enfin, bientôt l'aspect et la fraîcheur de la jeunesse disparaissent et font place aux rides de la vieillesse.

Quoique le sommeil soit un moyen réparateur que nous donne la nature, il ne doit pas excéder certaines limites, c'est-à-dire se prolonger au-delà de sept à neuf heures. Celui qui est sollicité par la trop grande mollesse des lits, plonge le système nerveux dans l'assoupissement, débilite au lieu de fortifier, et amène une plénitude dans les vaisseaux, d'où résulte une lenteur dans la circulation et souvent des hémorrhagies. En résumé, la femme doit se coucher de bonne heure, se lever de



même, et passer le temps de la veille aux occupations qui exercent ses organes sans les fatiguer.

6° PERCEPTA. *Passions, travaux intellectuels, etc.*

« Les passions, dit *Helvetius*, sont le feu céleste qui vivifie le monde moral; c'est à elles que les sciences et les arts doivent leurs découvertes, et l'homme son élévation. » Si quelques-unes d'entre elles lui sont utiles, le plus grand nombre agitent le cours de sa vie, la remplissent d'orages et en raccourcissent le terme. Leur influence sur la santé n'est contestée par personne, soit qu'elles agissent lentement, soit qu'elles éclatent avec violence; dans le premier cas, c'est un poison caché qui détruit; dans le second, c'est un feu qui dévore. Quoique chacune d'elles ait un caractère particulier et se manifeste par des signes qui lui sont propres, elles ont toutes cela de commun, qu'elles pervertissent l'ordre habituel des organes. Les passions concentrées, telles que la jalousie, la haine, la crainte, l'envie, la tristesse et ses formes variées, portent principalement leur action sur le diaphragme, l'estomac, le foie et la matrice dont elles troublent toutes les fonctions;

Les passions fougueuses, ainsi que les émotions pénibles ou agréables trop vivement senties, déterminent des secousses si violentes qu'il peut en résulter les accidents les plus fâcheux et quelquefois même la mort. *Tissot* connaissait une dame de Lauzanne qui éprouvait des convulsions toutes les fois qu'on prononçait devant elle le nom de sa rivale. Dans les

Annales de la France, on voit qu'une princesse de *Condé* mourut de jalousie en apprenant que son époux s'était attaché à une demoiselle de la cour de *Catherine de Médicis*. *Valère Maxime* parle d'une Athénienne qui perdit la parole dans un excès de colère, et *Buchan* rapporte l'observation d'une femme qui mourut subitement d'une hémorrhagie cérébrale, déterminée par la même cause; enfin, M. le professeur *Rostan* a vu une dame succomber en deux jours à la suite d'une péripneumonie dont elle fut frappée à la lecture d'une lettre qui lui annonçait la mort de son fils. Nous ajouterons encore qu'un sordide intérêt causa promptement la mort de la nièce de *Leibnitz*. Ce savant célèbre avait à peine rendu le dernier soupir, que son avare héritière se fit ouvrir ses coffres, et, en voyant des monceaux d'or qu'il lui laissait, porta sa joie à un tel délire, qu'elle expira avant d'avoir pu les compter (Éloge de *Leibnitz* par *Fontenelle*). Nous dirons aussi que la fille de *Cromwell*, après le supplice de Charles I<sup>er</sup>, fut si indignée d'avoir pour père l'assassin de son roi, qu'elle mourut de désespoir. Si les émotions vives et les mouvements impétueux de l'âme n'ont pas toujours d'aussi funestes résultats, ils influent constamment d'une manière fâcheuse sur l'économie, principalement chez les femmes dont la sensibilité et l'imagination sont ordinairement très-vives.

Nous terminerons en disant que les travaux litté-



raires, les études abstraites, les méditations prolongées, qui concentrent en quelque sorte toutes les forces vitales sur l'organe de la pensée, sont également très-préjudiciables aux femmes. Les contentions d'esprit leur sont surtout très-contraires à l'époque où la nature les appelle à remplir les fonctions importantes de leur sexe, et à l'âge où elles doivent briller plutôt par les avantages et les grâces de la jeunesse, les arts d'agrémens et le charme de la conversation, que par une réputation scientifique ou littéraire que les hommes n'achètent jamais qu'aux dépens de leur bonheur et de leur santé.

## SIXIÈME SECTION.

### CHAPITRE XI.

#### LÉSIONS RELATIVES A LA REPRODUCTION.

Lésions et phénomènes sympathiques résultant de la conception, de la grossesse, de l'accouchement et de la lactation.

Chez la femme, les lésions relatives à la reproduction se rapportent à la conception, à la grossesse, à l'accouchement, à la lactation.

Parmi les lésions ayant rapport à la conception, nous rangeons l'impuissance et la stérilité, les fausses grossesses, les môles, les grossesses extra-utérines, dont nous allons successivement nous occuper.

#### DE L'IMPUISSANCE ET DE LA STÉRILITÉ.

Pour établir une distinction que nous croyons utile dans la pratique, entre l'impuissance et la stérilité, nous allons en donner une définition qui empêchera de les confondre.

On doit entendre par *impuissance*, chez la femme, l'inaptitude à la conception, dépendant d'un défaut de conditions physiques qui rendent l'accomplissement de l'acte reproducteur plus ou moins impossible.