

modification particulière du système nerveux, ou peut-être développées dans les organes généraux, sans que les nerfs soient modifiés. On ne connaît pas bien toutes les fonctions que remplit cet appareil, et certaines manières d'être ne sont peut-être que le résultat de son existence. Ainsi les instincts, les sympathies, les antipathies, appartenant à tous les animaux comme à l'homme, sont des sens internes fort remarquables et qui ont des résultats du plus haut intérêt pour la conservation des individus. Il en est de même de la douleur et du plaisir, deux modes de sensation fort différents, et qui impriment une puissante impulsion à nos mouvements. Ces phénomènes divers doivent être l'objet d'une étude toute spéciale de la part des médecins hygiénistes, parce qu'ils influent sur tout l'organisme et que l'on peut, soit les exciter, soit les diminuer, soit enfin leur donner une autre direction par un mode spécial d'éducation : de plus, on peut aussi les modifier par des habitudes nouvelles, et, pour y arriver, il est nécessaire d'agir avec beaucoup de force sur l'ensemble de l'organisation.

**Bibliographie.** — Auteur inconnu, *Traité de la génération*, in *Œuvr. d'Hippocrate*. — ARISTOTE, *De animalium generatione*. Libri V, in *Opp.* — CAGNATI (M.), *De continentia vel de sanitate tuenda*. Romæ, 1591, in-4°. — MEIBOM (J. H.), *De flagrorum usu in re venerè et humorum renunquæ officio*. Lugd. Batav., 1639, in-12, et édit. de Bartholin. Hafnia, 1680, in-12. — Dans le siècle dernier, un grand nombre de dissertations, que l'on trouvera indiquées dans la bibliographie de l'article Coït du *Dict. des sc. méd.* Nous mentionnerons seulement les suivantes : HOFFMANN (Fr.), *De morbis a nimia et intempestiva venere oriundis*. Halle, 1725, in-4°, et in *Diet. germ.*, t. VII, 1727, in-8°. — REYONDEAUD DU CHATENET, *De affectionibus eroticis*. Th. de Montpel., 1766, in-4°. — LEYDET (H.), *De usu et abusu veneris medicæ considerati*. Th. de Montpel., 1782, in-4°. — GRUNER (Ch. L.), *De coitu ejusque variis formis quatenus medicorum sunt*. Jenæ, 1792, in-4°. — VIREY, art. Coït, in *Diet. des sc. méd.*, t. V, 1813 (très-grand nombre de cas d'accidents, suite d'un coït intempestif notés dans la bibliographie de cet article). — DEVAY (F.), *Mém. sur l'impotence des membres inférieurs à la suite des excès vénériens*, etc., in *Mém. de la Soc. d'émul. de Lyon*, t. I, 1842. — HUGUIER, *Mém. sur les maladies des appareils sécréteurs des organes génitaux externes de la femme*, in *Mém. de l'Acad. de méd.*, t. XV, p. 527, pl. 5, 1850. — KOBELT, *De l'appareil du sens génital des deux sexes, dans l'espèce humaine et dans quelques mammifères*, etc.; trad. fr. par KAULA, pl. Paris, 1851, in-8°. — BETZ (F.), *Aus dem Geschlechtsleben der Menschen, in Würtemb. Corresp. Bl.*, 1854, n° 36. — KLEIN, *Ueber Beziehung des Coitus und der Conceptionsfähigkeit zur Menstruation*, in *Deutsche Klinik*, t. VIII, n° 44, 1856. — DU MÊME, *Ist und inwiefern ist der Beischlaf während der Menstruation dem Weibe nachtheilig*, etc., *ibid.*, p. 450. — TARDIEU (A.), *Étude médico-légale sur les attentats aux mœurs*, in *Ann. d'hyg.*, 2<sup>e</sup> sér., t. VIII, 1857, et t. IX, 1858. — BOURBON (A. A.), *De l'influence du coït et de l'onanisme dans la station, sur la production des paralysies*. Th. de Paris, 1859, n° 115, in-4°. — FLEURY (L.), *Des fonctions génitales et des pollutions chez la femme*, in *Journ. le Progrès*, t. III, p. 85, 1859. — ACTON, *The Functions and Disorders of the Reproductive Organs in Youth, in adult Age and in advanced Life considered*, etc., 2<sup>e</sup> édit. London, 1860, in-8°. — DEMARQUAY et PARMENTIER, *Des lésions du pénis déterminées par le coït*, in *Monit. des sc. méd.*, 1861. — SÉLIGNAC (Ant.), *Des rapprochements sexuels dans leur rapport étiologique avec les maladies*. Th. de Paris,

1861, n° 209. — Voir les traités et recueils de médecine légale, les articles relatifs aux attentats à la pudeur, et les traités de pathologie sur les organes génitaux.

Onanisme : TISSOT, *Tentamen de morbis ex masturbazione*. Louvain, 1760, in-8°; trad. fr. sous le titre : *L'onanisme, ou dissertation physique sur les maladies produites par la masturbation*. Louvain, 1760, in-12. — *Instruction courte mais intéressante sur les suites fâcheuses auxquelles on expose la santé par les pollutions volontaires*. Paris, 1775, in-8°. — BOERNER (Chr. Fr.), *Praktisches Werk von der Onanie*. Leipzig, 1780, in-8°. — VOGEL (S. G.), *Unterricht für Aeltern, Erzieher und Kinderaufseher wie das Laster der Selbstbefleckung am sichersten zu entdecken, zu verhüten und zu heilen*. Stendal, 1780, in-8°. — BORTICHER (J. G.), *Winke für Aeltern, Erzieher und Jünglinge, die Selbstbefleckung betreffend*. Königsberg, 1791, in-8°. — ROTHE (J. V.), *Von den wahren Ursachen der Selbstbefleckung und Ausschweifung in der Liebe, nebst den einzigen Heilmitteln*. Leipzig, 1798, in-8°. — DAHNE (C. F. A.), *Ueber den Nachtheil welchen das tiefe Stillschweigen unserer Erzieher in Rücksicht des Geschlechtstriebes nach sich zieht*. Leipzig, 1807, in-8°. — DESLANDES, *De l'onanisme et des autres abus vénériens, considérés*, etc. Paris, 1835, in-8°. — ROSENBAUM (J.), *Die Onanie oder Selbstbefleckung, nicht sowohl Laster oder Sünde, sondern, etc.* Leipzig, 1845, in-8°. — ROBERTH (C.), *Schutz wider den persönlichen Schutz » oder die wirklichen »*, etc. Bockenheim, 1851, in-8°. — BEHREND (J.), *Ueber die Reizung der Geschlechtsheile, besonders über Onanie*, etc., in *Journ. für Kinderkr.*, t. XXVII, p. 321, 1860. — DEMEAUX, *Note sur l'onanisme et sur les moyens d'en prévenir ou d'en réprimer les abus*, etc., in *Monit. des sc. méd.*, 1861, etc., etc.

Pollution : LALLEMAND, *Des pertes séminales involontaires*. Paris, 1836, 3 vol. in-8°. — DONNÉ (A.), *Nouvelles expériences sur les animalcules spermatiques, et sur quelques-unes des causes de la stérilité chez la femme, suivies*, etc. Paris, 1837, in-8°. — PAULI (Fr.), *Ueber Pollutionem, mit besonderer Beziehung auf*, etc. Speyer, 1841, in-8°. — DICENTA, *Studien und Erfahrungen über Samenverluste, in Deutsche Klinik*, 1857, nos 2, 18, 19, et 1858, n° 11.

— FOURNIER (H.), *De l'onanisme*. Paris, 1875. — PRADEL (X.), *Quelq. considérations sur l'hygiène de la jeunesse. Amour et onanisme*. Paris, 1875, in-8°. — POUILLET, *De l'onanisme chez la femme*. Paris, 1876, in-8.

## CHAPITRE XXV

### Des Facultés intellectuelles proprement dites.

Les phénomènes de l'intelligence doivent être étudiés à la suite de ces sensations, qui tiennent de très-près aux facultés les plus relevées de notre nature physique et morale. Ces phénomènes, sur la nature desquels on a émis tant d'opinions différentes, sont des sensations d'un ordre spécial, qui s'exercent aux dépens des idées fournies par les sens, et qui deviennent ainsi le motif, la base de déterminations, de jugements appartenant à l'intelligence proprement dite. Or, ce travail intellectuel, comme celui de nos organes, entraîne une fatigue, occasionne des pertes de forces ou de sensibilité, et, par conséquent,

nécessite le repos de l'organe qui est spécialement en action. On sait que le cerveau est l'instrument de l'intelligence, que les travaux de l'esprit se font à ses dépens, et que, si l'on épuise son énergie normale, il en résulte des troubles dans les fonctions. A tous ces titres, ce sujet si intéressant rentre spécialement dans le domaine de l'hygiène, puisqu'il s'agit surtout de régler ses travaux, de les développer dans un ordre convenable, et d'éviter une fatigue capable d'altérer l'organe qui y préside.

1° *Attention.* — Toutes les idées viennent des sens internes ou externes. Après l'impression reçue par le cerveau, il y a appréciation de la part de cet organe; mais cette appréciation varie de rapidité et d'intensité, suivant que l'organe central était ou non disposé par l'attention. L'attention est, en effet, nécessaire pour que l'idée qui résulte de l'action des sens soit acquise, qu'elle soit conservée, et qu'elle fournisse un élément des jugements ou des raisonnements auxquels l'esprit se livre. A chaque instant, on a la preuve de l'utilité de l'attention, puisque les impressions des sens ne laissent pas de traces dans l'esprit quand l'organe central n'est pas attentif à les recevoir, à les apprécier, et, par conséquent, à les conserver. Cette attention, c'est le cerveau actif, et cette activité n'appartient pas à tous les âges, aux deux sexes et à d'autres états de l'homme d'une égale manière; il en résulte que l'on doit surveiller cette manière d'être en raison de ces circonstances; car, si l'on exigeait du cerveau d'un enfant le degré d'attention qui appartient à l'adulte, on ne tarderait pas à voir survenir des accidents, qui sont fréquemment le point de départ de la plupart des maladies des méninges ou du cerveau dans le jeune âge. Cette attention anormale n'est obtenue chez eux qu'aux dépens des forces physiques; ces dernières, en effet, sont d'autant moins développées, et s'exécutent avec d'autant moins de régularité et de perfection que l'attention a été plus fortement mise à prix.

Il est nécessaire que les idées se succèdent dans un ordre convenable, afin de se classer distinctement, de ne pas se confondre et s'effacer les unes les autres. C'est à ce prix que l'on obtient un raisonnement juste et, par suite, un jugement rigoureux. Il y a donc une méthode à suivre dans la production de ces actes cérébraux, et l'on ne peut espérer de bons résultats pour l'intelligence et son organe, que quand on s'attache à suivre un ordre régulier et méthodique. C'est en cela que les systèmes d'éducation réclament l'intervention du médecin, puisque l'étude anatomique et physiologique de l'homme prouve que le cerveau n'est pas également apte à percevoir toute espèce de sensations pendant la jeunesse, aussi bien qu'à un âge plus avancé.

Les sens ont leur éducation progressive, ils se perfectionnent peu à peu par l'habitude, et, si l'on exige trop d'eux, ils ne tardent pas à s'altérer. Il en est de même du cerveau qui succombe à un exercice trop violent, trop prolongé et hors de proportion avec les forces qu'il a acquises à tel ou tel âge. Tel est le point de départ de beaucoup de méningocéphalites chez les enfants et les adolescents, et d'un grand nombre d'aliénations mentales chez les adultes.

2° *Mémoire.* — Les idées, ainsi développées par suite de l'attention donnée aux sensations, sont acquises à l'esprit, et elles peuvent être reproduites par une faculté précieuse, que l'on appelle la mémoire. Cette faculté consiste dans le pouvoir singulier de garder le souvenir de ces sensations et des idées qui en sont le résultat, et, ensuite, de les rappeler en quelque sorte à volonté, comme si ces idées étaient choses matérielles, palpables, et qu'elles fussent rassemblées et déposées dans un lieu où il serait possible d'aller les prendre au besoin. La mémoire est une des opérations les plus merveilleuses de notre intelligence; mais elle n'appartient pas à tous les esprits dans une proportion égale; elle diffère également de force et de développement, suivant les âges et suivant beaucoup de circonstances accessoires. Les impressions produites les premières sont souvent les plus durables, celles qui restent le plus longtemps dans nos souvenirs; aussi voit-on souvent les vieillards se rappeler avec une grande précision les faits passés depuis longtemps, tandis qu'ils oublient ceux arrivés la veille. La mémoire est souvent mise en défaut par suite d'un trop grand nombre d'impressions survenues dans un temps très-court, chacune d'elles ayant dû promptement céder la place à d'autres et laisser peu de traces. Mais cette faculté acquiert un grand degré de développement par la culture. Beaucoup de personnes peuvent charger leur mémoire d'une foule de choses qui y restent fidèlement, tandis que beaucoup d'autres essayent en vain de retenir un vers, une date, etc.

La mémoire, comme toutes les facultés intellectuelles, est soumise, jusqu'à un certain point, à la volonté. Il faut de l'attention pour sentir et apprécier: il en faut aussi pour se souvenir; mais, quelquefois, ce phénomène est tout à fait involontaire. Il y a des souvenirs qui nous poursuivent, nous obsèdent et persistent en dépit des distractions que l'on recherche avec empressement. Cette mémoire tenace et spontanée se fait remarquer même dans les songes, le délire, et le cerveau ne peut s'en débarrasser: c'est une sorte de maladie. Quelquefois cette mémoire importune a lieu pour des objets très-variés: tantôt c'est l'image d'un lieu, comme dans la nostalgie; tantôt

c'est un nom, une date, quelque couleur tranchée, quelque figure, et ces souvenirs ont une force tout à fait indépendante de l'intérêt qu'on pourrait y attacher.

L'activité de la mémoire amène la fatigue de cette faculté, et, comme toutes les autres facultés ou fonctions, elle a besoin de repos. On peut donc, à volonté, la diminuer ou l'augmenter par l'exercice ou le repos; et ce pouvoir sur des sensations si élevées est bien digne d'attention. D'ailleurs, l'âge affaiblit la mémoire, ou du moins diminue la faculté de sentir et de produire de nouvelles idées. Il y a dans l'exercice de cette propriété du cerveau une cause fréquente de lésions organiques; et les personnes qui font abus de la mémoire éprouvent très-souvent des céphalalgies, des congestions cérébrales, et d'autres accidents qui peuvent avoir les suites les plus fâcheuses.

3° *Jugement.* — La mémoire des idées sert à baser le jugement : c'est, en effet, grâce à cette faculté de rassembler des idées passées et présentes, que l'on peut les comparer entre elles, en tirer des inductions, des conséquences, et, par suite, des déterminations physiques ou morales. L'esprit procède ainsi d'une manière progressive et méthodique et arrive à des résultats positifs. Ces résultats sont le vrai ou la vérité, que l'on cherche toujours quand on est doué d'un sens droit, et, par conséquent, d'un jugement de même nature. Mais, souvent, il y a des circonstances accessoires qui modifient nos jugements, les dénaturent, et conduisent à des erreurs complètes. Il y a d'ailleurs dans ce travail de l'esprit, qui a pour but de porter un jugement à la suite de la comparaison des idées, une grande fatigue : il ne faut pas s'y abandonner indifféremment à tout âge et dans les diverses circonstances de la vie. Ainsi le travail intellectuel ne peut exister sans danger, lorsque les fonctions digestives sont en grande activité. Ce même travail, poussé à l'excès, est dangereux à tout âge, mais plus particulièrement encore dans l'enfance, alors que les organes subissent leur développement et ne sont pas capables d'une action durable. Il faut avoir égard à toutes ces circonstances dans la direction des études.

4° *Imagination.* — Ce n'est pas tout : notre esprit possède encore une qualité plus merveilleuse que les précédentes, l'imagination. L'imagination consiste, en effet, dans la puissance de créer des idées, ou plutôt de supposer entre elles des rapports que les sens n'ont pas aperçus, et de parcourir ainsi un monde qui n'a de réalité que dans l'organe cérébral de l'être pensant. Cette faculté brillante offre une foule de différences, suivant les individus, et l'on comprend tout ce qui sépare un poète d'un

calculateur. Le génie, c'est-à-dire la faculté de concevoir, de deviner des idées nouvelles, ou de suivre des rapports inconnus jusque-là ; le génie, qui arrive à des conséquences inaperçues, est la plus noble comme la plus rare des attributions cérébrales, et souvent elle est un gage de malheurs et de souffrances pour ceux qui ont reçu ce don brillant. Les hommes de génie sont fort excentriques, le monde réel n'est pas fait pour eux : ils y sont mal à l'aise, et de là les écarts auxquels ils se livrent : de là leur misanthropie, leur tristesse habituelle, et cette éclipse presque complète de raison, qui, bien fréquemment, est leur apanage presque assuré. C'est que la raison et le génie ne peuvent pas habiter souvent le même esprit ; c'est que la première, qui juge rigoureusement et voit avec précision, ne peut permettre les écarts du second, et que ce conflit entraîne alors une séparation violente.

5° *Intelligence en activité.* — L'application des facultés diverses qui viennent d'être analysées, leur développement, les modifications qu'on leur fait subir, constituent le travail de l'intelligence. — Dans l'enfance et l'adolescence, ce travail, c'est l'éducation. Plus tard, s'il est régulier et contenu dans de justes limites, il forme un des plus beaux apanages de l'homme et une de ses plus douces occupations.

Mais peut-on, par l'exercice, développer ces diverses facultés qui composent l'intelligence ? Sans doute, il est possible d'augmenter la masse des idées par les expériences et l'observation des faits ; sans doute il est possible d'agrandir le domaine de l'esprit, en lui prodiguant des connaissances variées, mais on ne pourra donner la faculté de bien juger à ceux qui n'ont pas reçu les éléments de cette puissance. Il y a des personnes qui voient mal, qui entendent mal, chez qui les sensations n'ont pas la même valeur que pour d'autres : et celles-là ne peuvent jamais apprécier aussi juste au moyen d'éléments qui manquent eux-mêmes de justesse. De même, aussi, on ne pourra pas donner d'imagination à ceux qui ne possèdent pas les bases de cette faculté, et toute culture restera stérile. Il y a donc des facultés limitées et en rapport avec une organisation plus ou moins parfaite. L'instrument influe beaucoup sur la nature et la forme des produits ; et le médecin qui partagerait les croyances de ceux qui ont voulu créer l'art de produire des grands hommes, celui-là se tromperait grandement. Beaucoup d'individus naissent avec une capacité intellectuelle fort inférieure à celle qui est l'apanage de tout le monde, et rien n'est moins fondé que l'opinion de beaucoup de gens, que chaque homme peut également comprendre et juger. Toutes les facultés de l'homme sont limitées, et les différences extrêmes que

l'on constate dans l'organisation, entraînent une différence semblable dans les facultés de l'esprit.

Lors donc qu'on veut franchir cette limite, et faire produire aux instruments ce qu'ils ne sont pas capables de produire, lorsqu'on veut donner aux facultés intellectuelles une application, des modifications et un développement dont elles ne sont pas susceptibles, en les livrant à des travaux intellectuels exagérés, il arrive souvent que ces travaux modifient l'organisme, et sont le point de départ de maladies nombreuses.

6° *Conséquences du travail exagéré de l'intelligence.* — Chez l'enfant et l'adolescent, alors que tous les appareils organiques concourent à faire prédominer le mouvement de composition interstitiel sur le mouvement de décomposition, et à produire l'accroissement du corps, l'application trop grande et trop soutenue de l'intelligence, surtout si elle a trait à des matières ardues et abstraites, constitue un des vices de l'éducation et peut avoir de sérieux inconvénients. Ce travail anormal et disproportionné de l'intelligence détermine des troubles dans les diverses fonctions. L'appétit diminue, les digestions sont moins faciles, la constipation est habituelle; des palpitations nerveuses se montrent fréquemment, la résistance au froid est moins facile, l'exercice plus pénible et plus fatigant; en même temps l'embonpoint est peu considérable, la peau est pâle, les traits sérieux et l'aspect sévère. — Ces caractères varient d'intensité, suivant le degré et l'importance des travaux intellectuels auxquels on astreint les enfants et les adolescents.

Cette constitution ainsi affaiblie par des travaux intellectuels opiniâtres, ou trop relevés, prédispose à un certain nombre de maladies et favorise la manifestation des affections héréditaires; d'autres fois, cette débilité, persistant une partie de la vie, conduit les victimes de cette fatigue cérébrale à donner, plus tard, le jour à des enfants d'une constitution frêle et délicate. Chez d'autres, elle développe des céphalalgies nerveuses, des névralgies de diverses espèces, et, enfin, conduit bien souvent à des méningites aiguës mortelles.

RÈGLES HYGIÉNIQUES APPLICABLES AU TRAVAIL DE L'INTELLIGENCE. —

1° *Enfance et adolescence.* — Chez les enfants et les adolescents, quel que soit le système d'éducation que l'on veuille adopter, et le genre d'occupation que l'on préfère, chaque jour, le temps qui n'est pas consacré au sommeil doit être partagé entre les travaux physiques et les travaux intellectuels, espacés et mélangés d'une manière convenable.

On doit éviter d'appliquer longtemps de suite les jeunes sujets au même travail : — trois heures consécutives sont déjà beau-

coup. La nécessité de ces interruptions se fait d'autant plus sentir que l'enfant est plus jeune.

La nature des travaux doit être variée, et cette variété même fatigue moins le cerveau qu'un travail de même espèce et portant sur le même sujet. De même qu'il est nécessaire de changer plusieurs fois dans le même jour la nature des travaux intellectuels, de même il faut varier, autant que possible, l'espèce d'exercice que l'on fait exécuter aux jeunes sujets : la promenade, la gymnastique, la natation, la danse, l'escrime, seront tour à tour conseillées : elles favorisent le développement du système musculaire et des forces physiques, et le mettent en rapport avec celui des facultés intellectuelles. Ces exercices divers ne devront toutefois jamais être exagérés, de manière à produire de la fatigue ou de la courbature. C'est un juste équilibre entre les occupations intellectuelles et physiques, qui constitue les conditions les plus favorables pour le développement régulier du jeune sujet. Voici, à cet égard, de quelle manière on peut disposer la journée de travail d'un enfant de huit à quinze ans.

Huit à neuf heures de sommeil sont nécessaires. Il faut qu'ils se couchent de bonne heure, afin de pouvoir se lever de bon matin. Le réveil et le lever, à 5 heures 1/2 en été et à 6 heures en hiver, commencent la journée : ils sont suivis de deux heures de travail, de 6 à 8. — A 8 heures, on leur donne un liquide nourrissant : tel qu'un potage, du chocolat, etc. — De 8 à 9 heures, les enfants doivent se livrer à l'exercice physique, et une récréation atteint ce but. — De 9 à 11 heures du matin, on les occupe pendant deux nouvelles heures de travail. A 11 heures doit avoir lieu le déjeuner, composé de viandes et de légumes; il doit être suivi d'une nouvelle récréation; d'une demi-heure de durée, de 11 h. 1/2 à midi. De midi à 2 h. 1/2 de nouvelles occupations sérieuses et un travail suivi d'une récréation; de 2 h. 1/2 à 3 h., récréation accompagnée d'une légère collation solide. Le travail recommencera de 3 à 5 h. 1/2 du soir, et à 5 h. 1/2 le dîner aura lieu. — De 6 à 6 h. 1/2 doit avoir lieu la dernière récréation de la journée, et une dernière étude, de 6 h. 1/2 à 9 h. du soir la terminera. C'est à 9 heures qu'il est bon de faire coucher.

On regarde comme une chose utile pour les jeunes sujets de leur accorder le jeudi une demi-journée de congé, et le dimanche une journée entière.

2° *Adultes.* — Chez les hommes faits et suffisamment développés, l'exercice anormal des facultés intellectuelles influe puissamment sur leur organisation physique. Les effets, toutefois, sont moins prononcés que dans le jeune âge. Parmi les consé-

quences de cet exercice anormal des facultés cérébrales, on doit citer la diminution de l'appétit, les digestions languissantes, et, fréquemment, des gastralgies et des dyspepsies.

Chez d'autres, ce sont des palpitations nerveuses, des névroses du cœur et une prédisposition singulière aux affections organiques de l'organe central de la circulation, ou bien encore des migraines, des céphalalgies nerveuses, des névralgies de diverses espèces. Plus tard, enfin, lorsqu'on a négligé les premiers phénomènes qui annonçaient déjà une fatigue cérébrale, on peut voir se développer un notable affaiblissement des organes des sens, une impossibilité de travail, des éblouissements et des vertiges continuels. Enfin, dans quelques cas, ce sont des maladies mentales, ou bien des congestions et des hémorrhagies cérébrales, qu'on voit se développer. En même temps, l'organisation physique ressent les atteintes du travail forcé de l'encéphale, l'embonpoint se perd, le teint pâlit, les forces diminuent, et l'exercice musculaire est supporté avec peine.

Il est évident, d'après cela, qu'il est toujours inutile de ne pas se livrer avec trop d'ardeur aux travaux intellectuels. On doit, autant que possible, chercher à les équilibrer par des exercices physiques convenables.

C'est ainsi que les personnes qui sont placées dans cette position se trouvent très-bien de promenades à pied, répétées chaque jour et exécutées surtout après chaque repas. Il est, en effet, de la plus haute importance de ne pas se livrer, immédiatement après le repas, à des occupations sérieuses et à une application soutenue, si l'on ne veut voir des troubles digestifs se développer, et quelquefois même, plus tard, survenir des phénomènes cérébraux. Les hommes livrés aux travaux de l'esprit doivent toujours consacrer un temps suffisant à un sommeil tranquille et réparateur, destiné, sinon à neutraliser, du moins à diminuer la fatigue cérébrale. (Voyez, plus bas, Hygiène des gens de lettres.)

**Bibliographie.** — Cette question de l'influence du moral appartenant plutôt à la psychologie et à la physiologie qu'à l'hygiène, nous laisserons de côté la multitude de dissertations qui ont été écrites sur ce sujet, ne nous arrêtant qu'aux principaux ouvrages. — ZIMMERMANN (J. G.), *Betrachtung über die Einsamkeit*. Zürich, 1756, in-8°. — DU MÊME, *Von der Einsamkeit*. Leipzig, 1784-85, 4 vol. in-8°; trad. fr. sous le titre : *La solitude considérée relativement à l'esprit et au cœur*, par M. MERCIER. Paris, 1790, 2 vol. in-12, et par JOURDAN. Paris, 1825 et 1840, in-8°. — BEAUCHENE (DE), *De l'influence des affections de l'âme sur les maladies nerveuses des femmes*. Montp., 1781. — CABANIS, *Rapp. du phys. et du moral de l'homme*. Paris, 1802, in-8°. — FABRE (P.), *Essai sur les facultés de l'âme considérées dans leurs rapports avec la sensibilité de nos organes*. Paris, 1785, in-12. — CORP, *Essay on the Changes produced in the Body by Operations of the Mind*. Lond., 1792, in-8°. — PETIT, *Essai sur la médecine du cœur*. Lyon, 1806, in-8°. — SCUL-

FERLI (M. A.), *Ueber den Einfluss der Gemüthsbewegungen auf Gesundheit und Lebensdauer*. Winterthur, 1808, in-8°. — ROSENSTIEL (L. F.), *De animi passionibus*. Th. de Strasb., 1813, n° 369. — SPURZHEIM, *Obs. sur la phrénologie, ou la Connaissance de l'homme moral et intellectuel fondée sur les fonctions du système nerveux*, fig. Paris, 1818, in-8°. — GALL, *Sur les fonctions du cerveau et sur celles de chacune de ses parties, avec des observations, etc.* Paris, 1823, 6 vol. — BORIES (P.), *Considérations physiologiques et pathologiques sur l'influence réciproque du physique sur le moral et du moral sur le physique*. Th. de Montp., 1827, in-8°. — DEMANGEON, *Du pouvoir de l'imagination sur le physique et le moral de l'homme*. Paris, 1834, in-8°. — DU MÊME, *Physiologie intellectuelle, ou l'Esprit de l'homme considéré dans ses causes physiques et morales, d'après la doctrine de Gall*, 3<sup>e</sup> édit. Paris, 1843, in-8°. — BROUSSAIS (F. J. V.), *Traité de l'irritation et de la folie*. Paris, 1828, in-8°; 2<sup>e</sup> édit. Paris, 1839, 2 vol. in-8°. — DU MÊME, *Cours de phrénologie professé, etc.* Paris, 1836, in-8°. — BROUSSAIS (Casimir), *Hygiène morale, ou Application de la physiologie à la morale et à l'éducation*. Paris, 1837, in-8°. — LEUFOLD (J. M.), *Lehrbuch der Psychiatrie*. Leipzig, 1837, in-8°. — FEUCHTERSLEBEN (E. DE), *Zur Diätetik der Seele*. Wien, 1838, in-8°, nouv. édit., trad. fr. par SCHLESINGER-RASNER. Paris, 1858, in-12. — NEWNHAM (W.), *The Reciprocal Influence of Body and Mind considered; as it affects the Great Question of Education, Phrenology, etc.* London, 1842, in-8°. — COLLINEAU, *Analyse physiologique de l'entendement humain, d'après l'ordre dans lequel se manifestent, etc.* Paris, 1843, in-8°. — GERDY (P. N.), *Physiologie philosophique des sensations de l'intelligence fondée, etc.* Paris, 1846, in-8°. — LALLEMAND (F.), *Éducation publique*, 1<sup>re</sup> part.; *Éducation morale*. Paris, 1848-52, in-12. — BRIÈRE DE BOISMONT, *De l'ennui*, in *Gaz. méd.*, 1850, p. 827. — FOISSAC (P.), *De l'influence du moral sur le physique*. Paris, 1857, in-8°. — DU MÊME, *Hygiène philosophique de l'âme*. Paris, 1860, in-8°. — BOURDET (F.), *Des maladies du caractère. Hygiène morale et philosophique*. Paris, 1858, in-8°. — DESCIEUX, *Influence de l'état moral de la société sur la santé publique*. Paris, 1865, in-8°. — FEUCHTERSLEBEN (E. DE), *Hyg. de l'âme*. Trad. par SCHLESINGER-RAHIER, 3<sup>e</sup> éd. Paris, 1870, in-18. — REICH, *Der Mensch und die Seele*. Berlin, 1872, in-8°. — BAIN (A.), *Les Sens et l'Intelligence*, trad. de l'angl. par CAZELLES. Paris, 1874, in-8°. — WUNDT, *Grundzüge der physiologischen Psychologie*. Leipzig, 1874, in-8°. — SPENCER (Herb.), *Principes de psychologie*, trad. de l'angl. par RIBOT et ESPINE. Paris. — V. aussi les traités et recueils de *Psychologie et d'Aliénation mentale*, et, plus bas, la bibliographie des passions, et celle de l'hygiène des gens de lettres.

## CHAPITRE XXVI

## Des Passions.

Les idées acquises, conservées par la mémoire, jugées par comparaison, grandies par l'imagination, pourraient laisser l'esprit dans un état d'indifférence complète, et le calme qui en résulterait serait, sans doute, un bonheur pour l'homme; du moins, certains philosophes anciens, les stoïciens, ont-ils considéré cette absence d'émotion comme le souverain bien. Mais nos sensations n'en restent pas là d'ordinaire, et nous allons bien plus loin.