

## CHAPITRE XIX.

## DU CAFÉ.

« Dulce venenum. »  
(*Catulle.*)

Nous croyons devoir faire un article à part de cette boisson sensuelle et dont les propriétés sont si controversées.

Nous parlerons peu de ce breuvage insipide et parfois dégoûtant, qui se prépare en grand dans la chaudière du coq. Si l'on admet que le café est un excitant du système nerveux, par excellence, et si l'on songe quel rôle joue ce système dans les maladies des pays chauds, on aura l'explication de ce que nous disions plus haut, que les convenances sont renversées et que le café qu'on donne dans les colonies devrait être réservé pour les pays froids. Des médecins nous ont soutenu que le café était fort utile aux équipages, qu'il éveillait leur activité abattue par la chaleur, et qu'ils tenaient beaucoup à leur ration de café, etc. Que les équipages prennent goût au café et que celui-ci ranime leurs forces, c'est ce qui a lieu pour tous les excitants, pour l'eau-de-vie en particulier, qui leur fait tant de mal; mais de ce goût et de ce sentiment de vigueur passagère conclure à l'utilité de cette boisson, c'est là que git l'hérésie; c'en est assez pour la défense du principe. Quant au fait nous ne lui accordons que peu d'importance, car la parcimonie des ingrédients rend cette boisson presque insignifiante, et elle a du moins l'avantage de satisfaire un préjugé.

Nous traiterons plus en détail de cette liqueur qui fait les délices de l'homme civilisé, de ce nectar qu'adorait *Voltaire*, et auquel les loisirs du bord donnent un nouvel attrait pour les officiers de marine qui, généralement, en sont friands; nous avons, en conséquence, jugé nécessaire d'établir quelques préceptes sur son usage.

Le café le plus estimé est celui de Moka, dans lequel la saveur et le parfum sont le plus développés; puis viennent ceux de Bourbon et de la Martinique. Les principes de ces deux espèces sont tellement combinés, qu'en les torréfiant à part et les mêlant ensuite à parties égales, ils donnent une infusion dont les qualités se rapprochent beaucoup de celles du Moka. Il est bon de faire observer que le principe aromatique volatil dominant dans le café Bourbon, il conviendra, pour celui-ci, de le faire griller vite, tandis que le café Martinique, au contraire, en raison de son amertume et de son âcreté, doit rester soumis plus long-temps à l'action du feu, sans pourtant être brûlé; il est superflu de rappeler que c'est la torréfaction qui développe le principe aromatique, lequel n'existe pas avant cette opération. Le café falsifié par la chicorée n'a pas l'amertume franche du café pur; il comporte une saveur légèrement acidule; cette sophistication ne peut avoir lieu que pour le café en poudre; or, c'est de café en grains qu'il convient de s'approvisionner.

La préparation de l'infusion exige des précautions telles que l'amateur devra s'en charger lui-même, à moins qu'il ne compte sur l'intelligence d'un maître d'hôtel.

« Nul n'usurpe chez moi ce soin délicieux. »  
(*Delille.*)

Jamais cette opération ne sera confiée à un mousse étourdi ou maladroit. En conséquence, la *Dubelloy* deviendra le meuble nécessaire du consommateur, qui en prendra soin de

manière qu'elle puisse toujours fonctionner convenablement. On emploiera le café fraîchement torréfié et pulvérisé, et l'on aura l'attention de verser l'eau au degré de l'ébullition. Quant aux proportions relatives de la poudre et de l'eau, nous en référons au goût des amateurs; nous devons néanmoins faire observer que le café noir ne plait qu'aux goûts dépravés, et qu'en outre il peut être nuisible par la concentration des principes excitants.

L'action du café sur l'économie est généralement connue : l'on sait qu'il stimule d'autant plus les fonctions cérébrales que l'individu est doué lui-même d'un tempérament plus nerveux; mais cette action ne s'adresse point spécialement au cerveau, elle s'exercera de même sur tous les autres appareils : elle favorise la digestion, accélère la circulation, augmente la chaleur générale et facilite le jeu des puissances musculaires; c'est par suite de l'ensemble de ces phénomènes que le café favorise les opérations intellectuelles, porte à l'hilarité, et procure un ineffable sentiment de bien-être; l'habitude cependant émousse ces impressions comme toutes les autres.

L'usage modéré du café peut donc avoir des effets utiles; il couronne salutairement un festin copieux et splendide; il neutralise un peu les fumées stupéfiantes des libations répétées; mais, ce qui le rend plus précieux encore, c'est qu'il efface les tristes impressions d'un repas grossier dont, sous les auspices de l'avare disette, les salaisons et les légumes secs font souvent tous les frais; il retient les convives autour de la table, favorise les épanchements et les douces causeries qui font oublier la marche triste et uniforme du temps; il dispose enfin l'officier de service à ces rêves d'espérance qui abrègent les quarts silencieux des belles nuits, et d'autres fois le prémunit contre l'engourdissement d'une pluie froide ou d'une brise glaciale.

Mais l'abus de cette liqueur vivifiante, ou son usage intempestif, peuvent avoir de fâcheux résultats qui dérivent d'une

excitation exagérée du système nerveux. On observe assez souvent, chez ceux qui prennent beaucoup de café, un état permanent d'exaltation et d'irritabilité qui, dans certaines circonstances, peut favoriser l'invasion et aggraver les symptômes de certaines maladies. C'est ainsi qu'on devra, sinon proscrire son usage, du moins n'en user que modérément dans les climats chauds; mais il corrigera merveilleusement les effets d'une constitution froide et humide de l'atmosphère.

Nous n'avons pas besoin de faire observer qu'il est des individus qui ne peuvent supporter l'usage du café; ceux-là sont avertis de s'en abstenir par les insomnies opiniâtres et l'agitation qu'il leur occasionne; il est aussi des personnes qui sont assez fortement purgées par le café au lait dont on prend rarement à bord.

Nous placerons ici quelques mots sur une boisson moins usitée. Le *thé*, dont on fait usage dans les indigestions, ne convient que lorsque celles-ci sont occasionnées par une trop grande quantité d'aliments; alors il délaie la pâte alimentaire, comme les boissons aqueuses; de plus il stimule doucement l'action de l'estomac; mais, lorsque l'indisposition est due à l'excès des boissons spiritueuses, il est prudent de s'abstenir du thé, qui ne fait qu'ajouter sa stimulation à celle qui existe déjà. Ce n'est que dans le collapsus qui suit l'ivresse que le thé peut convenir pour rendre aux organes épuisés par l'excès des alcooliques le ton qu'ils ont perdu.

Il est donc faux de dire que le thé *relâche* les organes; il convient, au contraire, aux constitutions froides et humides du corps et de l'atmosphère.

## CHAPITRE XX.

## DU TABAC.

« Le bien est dans la nature des choses. »  
(*La Harpe.*)

Le tabac est presque un aliment pour l'homme de mer ; ce qui nous engage à placer ici son histoire.

L'usage du tabac est tellement dans les habitudes de la plupart des matelots et de beaucoup d'officiers , que ce serait morale perdue que de sermonner sur ce point. Pour couper court à tout le mal qu'on en a dit, exposons brièvement tous ses dangers , nous parlerons ensuite plus à l'aise , si non des avantages , du moins des consolations qu'il procure à l'homme isolé et malheureux.

La feuille du *nicotiana tabacum latifolia* contient un principe âcre et volatil qui lui communique des propriétés vénéneuses, plus différents sels de potasse et de chaux éminemment irritants. La préparation du tabac consiste à cueillir les feuilles à maturité , à les placer en tas et à provoquer la fermentation au moyen de la *sauce* qui se fait avec de l'eau-de-vie , de l'eau de chaux , de l'eau salée ou de la mélasse ; après quoi l'on roule les feuilles en *carottes* pour en faire le tabac à *priser* en les râpant , à *chiquer* en tordant les feuilles sous forme de *corde* , à *fumer* en les hachant menues ou en roulant des feuilles de choix pour en faire des *cigarres*. Le tabac en *cigarre* est donc le plus innocent de tous , en ce que la feuille

est moins sujette aux sophistications , et subit moins de ces préparations qui ajoutent à ses qualités irritantes.

Quel que soit le mode d'application , il paraît que ses molécules sont absorbées , et déterminent sur le système nerveux une action qui peut produire un tremblement général , des vertiges , même la paralysie , l'insensibilité générale , la consommation et la mort. Nul doute que l'abus de cette plante ne puisse amener cet état d'hébétude qu'on remarque chez quelques individus *abrutis* par l'usage du tabac ; mais si l'on fait attention que les personnes adonnées à ce défaut , se livrent en général à d'autres excès , tels que l'ivrognerie et la débauche , on sentira qu'il ne faut attribuer au tabac qu'une part quelquefois très-légère dans la production de cet état de dégradation physique et morale. Si Rouppe insiste beaucoup sur le tabac comme cause de scorbut ; d'autres auteurs , Ramazzini entre autres , l'envisagent comme préservatif de cette maladie. Nous n'adoptons ni l'une ni l'autre de ces opinions exclusives , et nous pensons que si d'une part l'excitation et la déperdition de salive sont favorables à certains individus lymphatiques , et sous l'influence d'une atmosphère froide et humide , d'un autre côté , l'irritation qu'il exerce sur la muqueuse buccale est très-propre à fomenter l'état fongueux et les ulcérations chez les individus déjà frappés d'atteintes scorbutiques , de même qu'à provoquer la salivation , symptômes concomittent dans certains cas de cette maladie.

À part cette irritation exercée sur la bouche , car les marins n'usent guère de tabac qu'en fumée et en masticatoire , nous pensons qu'on a beaucoup exagéré les effets pernicieux de cette plante , et nous en appelons à tant de vieux navigateurs qui n'en ont jamais vu résulter d'accidents graves. Concluons donc que les détracteurs du tabac ont puisé en grande partie leurs dispositions malveillantes dans le dégoût que leur inspire l'usage d'une plante âcre , puante , nauséuse et qui imprime à l'individu certains attributs repoussants pour la

bonne société, plutôt que dans les dangers réels de cet usage; en tant, toutefois, qu'on ne l'emploie pas à l'intérieur et comme remède, circonstance qui, fréquemment, a donné lieu à quelques-uns des accidents graves que nous avons signalés plus haut.

La *chique* est la forme la plus usitée parmi les marins; cette prédilection tire son principe : 1° de la facilité qu'elle donne de pouvoir vaquer à toutes les occupations, sans interrompre l'acte sensuel; 2° de sa commodité, exempte qu'elle est d'attrail; 3° de la facilité avec laquelle on la dissimule, n'altérant que l'haleine et même assez légèrement, lorsqu'on n'en abuse pas : Nous avons vu des officiers chiquer en plein bal, sans que personne s'en aperçût; 4° enfin, de son innocuité, n'exposant pas aux accidents d'incendie comme la pipe, qui de plus est fragile, difficile par conséquent à remplacer dans beaucoup de cas, et avec laquelle il n'est pas permis de paraître sur le gaillard d'arrière, ou de pénétrer dans l'intérieur du vaisseau. Le matelot qui vient parler à l'officier retire sa chique par respect, et la place derrière l'oreille, comme un huissier fait de sa plume, ou bien dans le pli du bonnet, où elle repose jusqu'à nouvel emploi. Ajoutons à tout cela que le tabac à chiquer est en général à bas prix, malgré le monopole, ce qui ne laisse pas que d'être un objet assez considérable dans le budget du matelot grand consommateur. Les officiers chiquent en général le *bitord*, ou tabac en ficelle, qui est d'une qualité supérieure au tabac en corde.

L'usage de la pipe est donc moins répandu par les raisons contraires à celles que nous avons alléguées pour la chique : elle exige une surveillance active de la part des autorités. On défendra de fumer sans *chapiteau*; encore est-il difficile d'empêcher les étincelles de voler lorsque la brise est forte, comme elle l'est presque toujours sous la ralingue de misaine, où les fumeurs sont confinés. On a vu des pipes mal éteintes incen-

dier des vêtements; on conçoit la gravité d'un pareil accident s'il survenait la nuit dans le faux-pont ou dans la cale.

Les inconvénients du cigarre sont les mêmes, quoiqu'un peu moindres, et d'ailleurs les matelots n'en fument guère, si ce n'est aux colonies, où les *bouts de nègre*, longs cigarres détestables, sont vendus à vil prix.

La chique, avons-nous dit, irrite la bouche, détermine un flux abondant de salive qui peut nuire à l'accomplissement des digestions; son suc avalé peut irriter l'estomac et parfois déterminer des vomissements; mais ces inconvénients n'ont guère lieu que pour les débutants. Chez les chiqueurs de profession arrive un temps où la salivation n'est plus activée, où l'on chique sans cracher; c'est le summum, le beau idéal de l'art. La propreté commande de placer des crachoirs partout où le besoin le requiert. Quant à l'écoulement de cette salive colorée aux angles des lèvres, et à l'odeur forte et repoussante de la bouche, ce sont des désagréments qui ne blessent que les gens délicats, et qui n'arrivent d'ailleurs qu'à ces gloutons qui sans cesse ont la bouche pleine de tabac; le simple *nœud de bitord*, dont les officiers font usage, ne présente pas ces inconvénients, surtout s'ils ont soin de se rincer la bouche à l'eau fraîche, parfumée ou mieux chlorurée, comme nous le leur avons déjà conseillé.

Outre les inconvénients de l'irritation, de la salivation et de l'odeur qui non seulement imprègne l'haleine, mais encore les mains et les vêtements, la pipe altère les dents dont elle use l'émail, brûle et décolore les lèvres qu'elle ulcère quelquefois, désavantages que n'offre pas le cigarre qui comporte d'ailleurs une odeur moins désagréable.

Ces désagréments peuvent-ils entrer en balance avec les services réels que le tabac rend aux navigateurs? Sans parler de la propriété qu'on lui attribue de calmer la faim, il répond à cet impérieux besoin de sensation dont l'homme est tourmenté, et qu'il cherche à satisfaire en nourrissant des appétits

grossiers , au défaut des impressions plus délicates qu'il rencontre au sein d'une société dont il est actuellement privé. C'est une vieille absurdité que de déclamer sans cesse contre les écarts de l'imagination et les goûts prétendus contraires à la nature ; tous les actes de l'humanité trouvent leur raison dans l'humanité même , et l'homme , en se livrant à ces écarts , ne fait qu'user du privilège de son organisation s'exerçant dans les limites de sa puissance ; donnez à son imagination , à ses sens un aliment conforme à vos institutions ou à vos préjugés sociaux , et l'homme sera ce que vous voulez qu'il soit ; là gissent les avantages de l'éducation ; mais qu'avec des sens avides et des idées agissantes , vous le placiez dans des conditions autres , vous aurez aussi d'autres déterminations , d'autres penchants ; en un mot , le marin use de tabac comme vous usez de café , de bals et de spectacles , comme le littérateur se repait de Voltaire , le savant d'un problème abstrait : tout vient se résoudre dans ce grand mobile de l'animalité , la sensation.

Chez les uns , et c'est le plus grand nombre , cette sensation est instinctive , irréfléchie ; ils en recueillent les bienfaits comme ils jouissent de l'air qu'ils respirent , c'est-à-dire qu'ils n'ont qu'un sentiment négatif dont la conscience n'est éveillée que par la privation. D'autres , plus heureux , se replient sur les impressions senties ; c'est à ceux-ci que nous nous adressons. Nous ne chercherons point à déterminer si le tabac affaiblit la mémoire , émousse la sensibilité ; ce ne sont là , dans tous les cas , que des résultats extrêmes ou secondaires qui lui sont communs avec les stimulants les mieux caractérisés. Ce qu'il y a de certain , c'est qu'il porte au recueillement , ramène les idées au passé ou les lance dans l'avenir , et comme l'opium des orientaux , répand sur les créations imaginaires un voile de béatitude qui masque les couleurs sombres et reflète les doux rayons de l'espérance. Voyez ce matelot fumant sur la drôme : son recueillement ressemble au som-

meil ; pour lui le bonheur c'est l'oubli ; voyez actuellement ce jeune officier mesurant à pas pressés la longueur des passe-avants , et lâchant sa bouffée à chaque évolution sur lui-même : celui-ci nage dans les espaces de l'avenir , il commande un vaisseau , bat les Turcs à Navarin , que sais-je ? Le premier dort sans rêver , le second rêve sans dormir ; tous deux sont heureux à leur manière. Le réveil pour eux sera pénible peut-être , mais ils ont fait provision de quiétude pour toute la nuit , et demain ils recommenceront ; en attendant les jours s'écoulent , le navire fait route , et bientôt nous serons au port.

Comme toutes les impressions répétées , le tabac devient un besoin ; non pas seulement besoin de sensation , mais besoin d'organisation : tel individu ne peut digérer le plus maigre repas , s'il ne mâche une chique ou ne brûle une pipe immédiatement après. Cette voix impérieuse dicte les expédients les plus bizarres : je n'oublierai jamais ce matelot de l'*Antigone* qui vint me trouver pour un mal de gorge. Voyant à la saillie de sa joue qu'il mâchait quelque chose , « Comment , » lui dis-je , vous avez mal à la gorge et vous chiquez ? — « Major , me répondit-il , depuis trois jours je n'ai plus de » tabac ! » et en même temps il tire de sa bouche un peloton d'étoupe goudronnée.... Les larmes qui roulaient dans ses yeux humectèrent mes paupières , et je partageai avec lui un peu de tabac qui me restait ( nous étions depuis près de trois mois à la mer ). Il me remercia dans des termes que je ne puis reproduire , et je ne l'ai plus revu. J'ai la conviction que , si la privation du tabac n'a pas causé son mal de gorge , c'est du moins le tabac qui l'a guéri.

Ce serait donc affecter un rigorisme inutile et déplacé que de lutter contre un usage qui , s'il n'est pas dépourvu d'inconvénients , offre du moins quelques douceurs au malheureux exilé sur les mers. La sollicitude des commandants doit s'étendre jusqu'à la satisfaction d'une habitude qui constitue

un besoin réel, et c'est avec raison que beaucoup d'officiers considèrent le tabac comme un objet d'approvisionnement pour les équipages; nous en avons vu charger l'agent comptable de cette denrée qu'on se procure à meilleur marché en l'achetant en gros, pour la distribuer ensuite selon les besoins au prix coûtant, en exerçant la retenue sur la solde. Vous avez de plus en cela l'avantage de leur procurer du tabac dont vous connaissez les qualités. Le médecin fera bien de s'en approvisionner, même quand il n'en consommerait pas : c'est le cadeau le plus agréable qu'il puisse faire aux matelots, soit comme pure libéralité, soit en récompense des services qu'il peut en recevoir. Quant à l'usage qu'il peut en faire lui-même, nous ne porterons pas la sévérité jusqu'à le proscrire comme contraire à la dignité médicale; cet usage, en effet, n'a rien d'inconvenant au milieu de gens qui la plupart ont la même habitude, mais nous devons le prévenir de se précautionner contre cette habitude; car il lui faudra renoncer au tabac aussitôt qu'il aura repris sa place dans une société délicate; or nous pensons que, pour concilier un goût justifié par les circonstances avec l'obligation de blesser le moins possible ce qu'on appelle les bienséances, il fera bien de s'en tenir à la prise et de n'y déroger que par occasion.

Nous ne parlerons point des usages médicaux du tabac que nous retrouverons à l'occasion des maladies qui peuvent en indiquer l'emploi; mais nous rappellerons au médecin que la sensation qu'il donne sert quelquefois avantageusement le diagnostic. C'est ainsi que la perte du goût pour le tabac est un signe assez grave dans les maladies des gens de mer, et les marins eux-mêmes se croient dangereusement affectés lorsqu'ils en viennent à répugner à son usage. C'est ordinairement le dernier appétit qui les abandonne. Cette perversion sensitive peut tenir à un simple état d'embarras gastrique, mais souvent aussi ce dégoût est l'effet d'une altération profonde dans les

facultés sensoriales. Par la même raison, on doit augurer favorablement lorsque le malade vient à recouvrer le goût et à désirer l'usage du tabac.

S'il est difficile d'obtenir des matelots de renoncer à cette habitude pendant la durée des maladies irritatives de la bouche, de l'estomac ou des voies respiratoires, on tâchera du moins de tempérer un inconvenant qu'on ne peut faire disparaître, en engageant le malade à la modération, et en l'obligeant d'user de collutoires et de breuvages adoucissants ou acidules, selon les cas, etc.

Il est essentiel de rectifier ici un préjugé trop accrédité dans le monde : c'est qu'un marin doit nécessairement boire de l'eau-de-vie et user du tabac. Malgré ce que de semblables habitudes offrent d'attrait à bord, il faut reconnaître que beaucoup d'officiers, la plupart, peut-être, ne font usage ni de liqueurs fortes ni de tabac, autant par habitude des bienséances que par crainte des inconvenients qui peuvent en résulter pour la santé.

## CHAPITRE XXI.

## DES EXERCICES ET DU REPOS.

« Jucunda exercitamenta corporis adjuvant  
sanitatem. »

(*Cælius Aurelianus.*)

Il est d'observation vulgaire qu'un exercice modéré et sagement entendu, favorise puissamment le développement et les fonctions des organes, notamment les excretions et les exhalations si susceptibles d'être troublées ou perverties par les vicissitudes de la navigation. Par opposition, les travaux excessifs entravent l'exercice des fonctions nutritives et usent considérablement les forces par la fatigue et les pertes qu'ils occasionnent.

Le repos et le sommeil maintenus dans des mesures et distribués avec la régularité convenables, sont indispensablement nécessaires au maintien de l'harmonie de ces mêmes fonctions; trop prolongés, ils entretiennent un engourdissement qui engendre la bouffissure par stase des liquides.

Les conditions d'un exercice salutaire sont de mettre en jeu le plus d'organes possible, à la fois, d'être proportionné à la somme des forces, au genre d'alimentation et à l'état actuel de l'atmosphère, enfin d'être effectué dans un air pur et mobile.

Appliquons ces principes aux exercices des matelots à bord des navires.

Rien de plus irrégulier que la gymnastique navale : tantôt livrés aux travaux et aux fatigues les plus rudes et les plus pénibles, en raison de la rigueur des saisons, des gros temps, des bourrasques qui nécessitent de fréquentes manœuvres générales ou partielles, tantôt plongés dans l'inaction sous le règne des vents propices, ou pendant le séjour au mouillage, les matelots s'abandonnent au repos avec une sensualité égale à l'énergie qu'ils développent dans d'autres circonstances. Il appartient aux commandants d'établir une telle répartition des travaux que, sans cesse tenus en haleine, les équipages n'épuisent pas leurs forces en manœuvres superflues et ne languissent jamais dans la torpeur de l'indolence.

Les équipages sont partagés en plusieurs divisions qui veillent alternativement pendant quatre heures; ces divisions prennent le nom de *quarts* ou *bordées*, de *tribord* ou de *babord*. Afin de concilier la nécessité du repos avec les besoins de la manœuvre, la répartition la plus convenable est celle en trois bordées, de sorte que chacune puisse jouir de huit heures de sommeil non interrompu de deux nuits l'une. Telle était la pratique des Cook, des Lapeyrouse et des Vancouver, telle est celle adoptée à bord de la plupart des navires de l'état. Huit heures de sommeil sont en effet indispensables pour des hommes qui travaillent; autrement ils dormiraient sur le pont et déjà nous savons combien cette habitude est dangereuse. Dans les circonstances difficiles ou périlleuses tout l'équipage doit être sur le pont.

On observe que les matelots paresseux sont aussi ceux qui se présentent le plus souvent au poste. Les bons matelots, au contraire, ceux que vous voyez sans cesse en mouvement pour la manœuvre, ou, dans les temps de repos, se promener d'un pas régulier et monotone dans un espace circonscrit quelquefois aux limites d'un bordage, ceux-là, disons-nous, ne chargeront par vos cahiers de visite, à moins qu'un accident grave