

Les constitutions faibles, délicates, ainsi que les tempéraments lymphatiques, doivent s'abandonner au sommeil pendant plus longtemps.

Dans les climats chauds, l'usage de la sieste est une bonne habitude, et on ne peut que l'encourager. On s'en trouve très bien dans nos contrées, en ne la mettant en usage que dans les semaines les plus chaudes de l'été.

Tout exercice physique ou tout travail intellectuel anormal exige à sa suite un sommeil plus prolongé que d'habitude. C'est le seul moyen de réparer convenablement les pertes opérées sous leur influence.

Dans les convalescences, le besoin de sommeil doit être pleinement satisfait, et l'on doit aller, sous ce rapport, bien au delà des limites adoptées dans les habitudes ordinaires de la vie. En pareil cas, il est même souvent utile de consacrer au milieu de la journée, une heure ou deux au sommeil; il contribue à accélérer le rétablissement des forces.

Une dernière règle à observer est d'éviter le réveil en sursaut: il a quelquefois pour conséquence des spasmes nerveux d'une certaine intensité.

**Bibliographie.** — *Des songes*, in *Œuvres d'Hippocr.* — ARISTOTE, *De somno et vigiliâ*, in *Œuvres*. — ARGENTERIUS (J.), *De somno et vigiliâ*. Parisiis, 1568, in-8°. — HOFMANN (Casp.), *De somno meridiano*. Altorfii, 1625. — GERVAIS, *An a cibo meridiani salubre?* (Resp. négat.) Th. de Paris, 1634, in-fol. — BOURGES (DE), *An statim a canâ somnus?* (Resp. affirm.) — Th. de Paris, 1674, in-fol. — ETTMULLER (M. E.), *De vitii circa somnum vigiliâque*. Lipsiæ, 1720, in-4°. — GARNIER (Th. R.), *An obesis somnus brevis salubrior?* (Resp. affirm.) Th. de Paris, 1734, in-4°. — PLÄTNER, *De somnis in cubiculis præcalectis*. Lipsiæ, 1741, in-4°. — STIEFF (J. E.), *De morbis ex somno*. Lipsiæ, 1743, in-4°. — BARTH, *De somno a prandio*. Lipsiæ, 1751, in-4°. — MARTIN (A. R.), *Erfahrungen, zu beweisen dass der Schlaf den menschlichen Körper abkühlt*, in *Schwed. Abhandl.*, 1768, p. 198. — MARET, *Dissert. sur l'usage de la méridienne*, in *Mém. de Dijon*, t. II, p. 1, 1774. — NUDOW (H.), *Versuch einer Theorie des Schlafs*. Königsberg, 1791, in-8°. — DAVIDSON (W.), *Ueber den Schlaf. Eine medizinisch-psychologische Abhandlung*. Berlin, 1796, in-8°. — CHABERT, *Du sommeil*. Paris, 1796, in-8°. — FERRAL (M.), *Examen des changements que subissent les fonctions vitales par l'état de sommeil*. Th. de Paris, an XI, n° 272, in-8°. — CROQUET, *Hypnologie, ou Du sommeil considéré dans l'état de maladie*. Th. de Paris, 1803, in-8°. — MONFALCON, art. *Sommeil*, in *Dict. des sc. méd.*, t. LII, 1821. — EUCHOLZ (Fr. Ferd. F.), *Ueber den Schlaf und die verschiedenen Zustände desselben, mit einer Vorrede von C. W. HUFELAND*. Berlin, 1821, in-8°. — PHILIP (A. P. W.), *An Inquiry into the Nature of Sleep and Death with a View*, etc. London, 1834, in-4°. — ROSCH, *Das Bette, der Schlaf und der Traum in Beziehung auf die Gesundheit und*, etc. Nürnberg, 1837, in-12, plus. édit. — SCHOENAU (J. L.), *Psychologisch-medizinische Abhandlung über den Idiosomnambulismus, oder*, etc. Wien, 1838, in-8°. — LÉLUT, *Mém. sur le sommeil, les songes et le somnambulisme*. Paris, 1852, in-8°. — CAPPIE, *On Immediate Cause of Sleep*, in *Edinb. Med. J.*, t. LXXXI, p. 649, 1854. — LEMOINE (A.), *Du sommeil au point de vue physiologique et psychologique* (ouvr. cour. par l'acad. des sc. mor. et polit.). Paris, 1855, in-12. — L. M., *Der gesunde und ruhige Schlaf ohne Träume*, Leipzig, 1862. — INSOMNIE: LÖWENSTEIN (J. S.), *Die schlaflosigkeit und ihre Heilung*,

in *Hufeland's Journ.*, t. LXXXIX, St. VI, p. 48, 1839. — HAMMOND (W. A.), *On Wakefulness, with an introductory Chapter on the Physiology of Sleep*. Philad., 1866, in-12.

— MÈBRE, *De l'insomnie*. Th. de Paris, 1874. — DUVAL (M.), Art. *Hypnotisme*, in *Nov. Dict. de méd., prat.*, t. XVIII, 1874. — POLIN (H.), *Étude critique sur la physiologie du sommeil*, etc. Th. de Paris, 1875. — RICHEL (Ch.), *Le somnambulisme provoqué*, in *Journ. de l'anat. et de la physiol.*, t. XI, p. 348, 1875. — FAURE, *Étude sur les rêves morbides*, in *Gaz. des hôp.*, n° 79, 1876. — ROUSSET, *Contributions à l'étude du cauchemar*. Th. de Paris, 1876. — CORRE, *Contrib. à l'étude de la maladie du sommeil*, in *Gaz. méd. de Paris*, 1876, n° 46-47. — MAURY, *Le sommeil et les rêves*. Paris, 1881, in-18. — REGNARD, *Sommeil et somnambulisme*, in *Rev. scientif.*, 3<sup>e</sup> sér., t. I, p. 386, 1881. — STEINEN (E. von den), *Ueb. den natürl. Somnambulismus*. Diss. Heidelberg, 1881, in-8. — DECHAMBRE, Art. *Songes*, in *Dict. encycl. sc. méd.*, 1882. — BALL et CHAMBERD, Art. *Somnambulisme*, *ibid.*, 1882. — SULLY (J.), *Étude sur les rêves*, in *Rev. scientif.*, 1882, n° 13. — Voir aussi les traités de physiologie et ceux de pathologie générale, où le sommeil est envisagé sous le rapport sémiologique.

#### CINQUIÈME CLASSE. — GENITALIA (fonctions génitales).

Cette classe comprend : 1° le besoin de reproduction ou le coït; 2° la conception; 3° la grossesse; 4° l'accouchement; 5° la lactation; — et comme accessoires : 1° le mariage et le célibat; 2° la stérilité et la fécondité; 3° la prostitution.

L'histoire du besoin de la reproduction a été développée en traitant des sens internes (p. 825); celle de la conception, de la grossesse et de l'accouchement, constitue une science à part, et est traitée fort complètement dans la plupart des ouvrages spéciaux. Ce qui a trait à la lactation a déjà été exposé (p. 35).

Il ne reste à développer ici que les trois points suivants, qui sont : 1° le mariage et le célibat; 2° la stérilité et la fécondité; 3° la prostitution. C'est ce qui sera l'objet des trois chapitres suivants.

### CHAPITRE XXVIII

#### Du mariage et du célibat.

Le mariage, considéré exclusivement sous le rapport de l'hygiène, est-il une institution utile à la santé de l'homme, lui permet-il d'éviter certaines maladies, l'expose-t-il moins à d'autres, prolonge-t-il enfin la durée de sa vie? Telle est la première



et la plus importante des questions qui se présentent. La solution de cette question peut être demandée aussi bien à l'observation particulière des faits, qu'aux résultats de la statistique relatifs à la comparaison qu'on peut établir entre les individus mariés et ceux qui ne le sont pas.

Au premier coup d'œil, les hommes et les femmes célibataires semblent placés dans les conditions les plus avantageuses. L'homme est plus libre, plus indépendant, plus à son aise; il peut préférer ce qu'il lui plaît, choisir ce qui lui est utile, rejeter ce qui lui est nuisible. La femme n'a pas les embarras du ménage; elle n'est pas exposée à ressentir les fatigues et les dangers de la grossesse, de l'accouchement et de l'allaitement; plus tard, les soins de la maternité et l'éducation première des enfants n'absorbent pas une partie de ses instants. Cependant toutes ces considérations doivent s'effacer devant les résultats de l'observation sérieuse et les déductions rigoureuses de la statistique.

L'homme marié est moins exposé à devenir malade. Sa vie a plus de chances de durée que celle des célibataires. Les femmes, bien que placées dans des conditions moins avantageuses que lui, se trouvent cependant dans des rapports analogues à l'égard de celles qui ne sont pas mariées.

Les résultats statistiques de Casper prouvent ces faits d'une manière évidente.

[Ces premières données de la statistique ont été pleinement confirmées par les documents si nombreux et si complets rassemblés par M. Bertillon. Il a constaté que : non seulement en France, mais *partout*, la mortalité est beaucoup moins grande chez les gens mariés que chez les célibataires, mais surtout, résultat tout nouveau, que chez les veufs. Il n'y a pas d'exception à cette règle, si ce n'est pour les mariages précoces dont nous parlerons plus bas. Voici, au total, un tableau très complet dressé pour la période de 1856-65, par M. Bertillon, et qui ne comprend que la France :

TABLEAU :

## Mortalité annuelle par âge selon l'état civil

Sur 1000 célibataires, mariés ou veufs de chaque âge et de chaque sexe.

AGES.	PÉRIODE DE 1856-65 (FRANCE).					
	CÉLIBATAIRES hommes.	MARIÉS.	VEUFS.	CÉLIBATAIRES femmes.	MARIÉS.	VEUFS.
15 à 20 ans.....	6,89	31,52	774,00	7,53	11,86	12,31
20 à 25.....	13,88	8,92	49,60	8,32	9,92	23,62
25 à 30.....	10,17	6,24	21,84	9,02	8,98	16,90
30 à 35.....	11,51	6,82	19,17	9,87	9,56	15,30
35 à 40.....	13,15	7,52	17,50	10,87	9,29	12,73
40 à 45.....	16,62	9,55	18,89	13,28	10,14	13,30
45 à 50.....	19,60	11,47	22,20	15,71	10,69	15,20
50 à 55.....	25,80	15,61	26,80	20,97	14,11	18,71
55 à 60.....	32,10	21,50	34,17	26,90	19,29	24,47
60 à 65.....	45,92	32,60	47,50	40,52	30,75	37,70
65 à 70.....	58,50	44,80	62,97	58,30	45,30	53,50
70 à 75.....	85,10	71,50	95,40	85,50	72,67	86,10
75 à 80.....	123,00	114,50	143,90	140,50	109,40	126,60
80 à 85.....	202,70	182,80	321,80	222,50	172,50	198,00
85 à 90.....	268,40	228,60	263,05	305,00	205,10	264,00
90 à 95.....	282,00	279,00	319,00	314,10	256,30	308,00
95 à 100.....	480,00	357,00	385,00	387,70	416,00	324,00

Le chiffre des décès chez les veufs est des plus remarquables et des plus inattendus. On voit, en jetant les yeux sur le tableau précédent, qu'il n'est nullement un effet de l'âge, car c'est surtout dans la jeunesse et aux périodes moyennes de la vie que la différence est le plus nettement accentuée. Il faut donc nécessairement accuser ici la situation faite par la rupture du lien conjugal.]

Quelles sont les causes de ces avantages? Voici celles qu'on peut raisonnablement leur assigner.

L'homme marié mène une vie plus régulière, il fait un usage plus modéré des plaisirs vénériens, émoussés par l'habitude et par l'absence d'excitations nouvelles. Ses repas sont plus réglés, son temps mieux organisé. Les soins dont sa femme et ses enfants l'entourent écartent de lui beaucoup de causes morbifiques. La vie de famille lui procure des jouissances qu'il apprécie, et une satisfaction qui contribue à son bien-être. En cas de maladie, il est entouré de soins, de consolations, qui ont une grande influence sur la terminaison heureuse des maladies.

Le célibataire, au contraire, se trouve dans de tout autres conditions. Sa vie est plus irrégulière, il n'a pas la consolation d'un



intérieur, la satisfaction du besoin moral de l'association, la régularité des repas, des travaux, du sommeil. C'est même cette liberté qui lui plaît. Il se livre plus souvent aux plaisirs vénériens, et de nouvelles excitations le conduisent bien souvent à en augmenter la fréquence.

Les conséquences qui peuvent être considérées comme le résultat de la différence du genre de vie, sont spécialement les suivantes :

Les troubles digestifs sont plus fréquents, ce qui est probablement dû à l'irrégularité des repas, ainsi qu'aux accès plus fréquents des plaisirs de la table. C'est parmi les célibataires qu'on trouve le plus grand nombre d'individus adonnés à l'abus des liqueurs alcooliques. Les excès vénériens et toutes leurs conséquences se manifestent également plutôt chez les garçons que chez des hommes mariés. C'est également chez eux que la maladie de Pott et les diverses affections de la moelle se montrent avec le plus de fréquence, et que la syphilis est certainement la plus commune. On peut dire la même chose d'un grand nombre de névroses, et en particulier, de l'hypocondrie et des névralgies.

[L'influence favorable du mariage se décèle également pour des conditions d'un ordre purement moral; nous empruntons encore les résultats suivants à M. Bertillon.

Ainsi, au point de vue de la *criminalité* : celle des célibataires étant représentée par 100, celle des époux n'est que de 49,25 pour les crimes contre les personnes, et descend encore au-dessous, 43,5, s'il s'agit des crimes contre la propriété, ce qui suppose toujours plus de réflexion. Du reste cette influence est beaucoup plus prononcée pour la femme que pour l'homme. En effet, le même nombre de vivants capable de fournir annuellement 100 accusés hommes mariés, en donne 170 parmi les célibataires masculins, tandis que pour les femmes, le nombre qui fournit 100 accusées, s'il s'agit des épouses, donnera 240 filles. Chose digne de remarque, la criminalité remonte un peu dans le veuvage (de 100 à 120).

Pour l'*aliénation mentale*, sur 10,000 individus de chaque sexe et de chaque catégorie d'état civil on trouve : chez les célibataires mâles 3,95 aliénés; 2,17 chez les hommes mariés, et 3 chez les veufs; de même, sur 10,000 femmes on trouve 3,4 folles chez les filles; 1,9 chez des épouses, et 3,13 chez les veuves. Réunissons les deux sexes, on a : 3,68 chez les célibataires; 2,2 chez les époux, et 3,1 chez les veufs et les veuves.

Enfin, s'il y a 100 suicides d'hommes mariés, il y en aura 111,4 de célibataires et 236 de veufs !...]

Chez les femmes, les conditions sont moins avantageuses que

chez l'homme, et il faut l'attribuer aux circonstances de grossesse, d'accouchement et d'allaitement, ainsi qu'aux maladies de l'utérus qui en sont si fréquemment la suite. Malgré ces conditions défavorables, la durée de la vie est encore plus longue chez les femmes mariées que chez les filles : c'est, en effet, que, malgré les circonstances défavorables qui viennent d'être mentionnées, il y en a d'autres qui établissent la compensation et lui donnent la prééminence. Ces circonstances sont une aisance plus grande, les consolations de la famille, du mari, des enfants; l'action de la vie de famille qui, contenue dans des limites modérées, est favorable à la conservation de la santé. Chez les filles, les circonstances qui rendent la mortalité proportionnellement plus forte chez elles que chez les femmes, sont : la position peu aisée dans laquelle elles se trouvent bien souvent, l'isolement, la préoccupation de l'avenir, l'absence des consolations conjugales, de la vie de famille, la privation de soins affectueux en cas de maladie enfin, dans quelques cas, la jouissance des plaisirs vénériens, contre lesquels rien ne les prémunit et rien ne les retient. Joignez à cela, dans un âge plus avancé, le mécontentement de l'isolement, on pourrait presque dire la jalousie du bonheur d'autrui, et quelquefois les excès d'une dévotion exagérée.

Il est intéressant de rechercher le nombre des mariages dans les principaux États de l'Europe, et des variations qu'il a pu subir depuis le commencement de ce siècle. Voici les résultats auxquels est arrivé Boudin.

Sur environ 225 millions d'habitants, l'Europe compte annuellement 1,850,000 mariages, ou 1 mariage sur 121 personnes. Ces mariages sont très inégalement répartis. On a constaté :

En Russie.....	en 1842.....	1 mariage sur	99 habitants.
Prusse.....	1839-1841.	—	113 —
Autriche.....	1839-1843.	—	124 —
Angleterre.....	1840-1841.	—	131 —
France.....	1846.....	—	134 —
En Suède.....	.....	de 1 sur	22 en 30 ans.
Portugal.....	.....	—	13 30
Russie.....	.....	—	6 30
Angleterre.....	.....	—	8 70
Hollande.....	.....	—	6 36
Prusse.....	.....	—	5 127
France.....	.....	—	2,5 41

En 1831, en France, il y avait 18,239,576 célibataires, et 12,164,677 individus mariés; et 3,224,970 veufs, dont 722,614 hommes, et 2,502,359 femmes.



La proportion des mariés aux vivants a été comme 1 : 66 à Paris ; 1 : 65 dans les Pays-Bas (Quetelet) ; 1 : 71 Wurtemberg (Schubler) ; 1 : 53 Londres ; 1 : 54 Angleterre ; 1 : 63 Suède (Sussmilch) ; 1 : 66 Breslau (Reich) ; 1 : 65 Hambourg (Buek).

A quel âge doit-on permettre les mariages ? Cette question, dont nous nous sommes déjà occupé à propos du coït, est importante à décider ; la solution cependant en est difficile, attendu que la fixation des limites de cet âge dépend de la force de la constitution, du tempérament, de la santé antérieure, et, sous tous ces rapports, il est presque impossible d'établir des moyennes absolues.

La loi, en fixant les termes de 15 ans pour les femmes, et 18 ans pour les hommes, a certainement été trop généreuse ; il est heureux qu'on n'en profite pas plus souvent, et qu'on s'appuie instinctivement sur les circonstances individuelles propres à chacun. La véritable époque à laquelle on peut permettre le mariage est celle où le développement de l'organisme est terminé, et où la constitution est définitivement ce qu'elle sera plus tard. L'âge où il en est ainsi peut être fixé en moyenne à 25 ans pour les hommes, et 20 ans pour les femmes.

A cet âge, l'homme a une raison plus solide, un jugement plus sain, des connaissances plus positives et un établissement plus assuré. En même temps, son organisation lui permet de résister aux excès vénériens que tant de jeunes époux accomplissent dans les premiers temps de leur mariage. Enfin, il est plus apte à procréer des enfants robustes et bien constitués.

Chez la femme, à 20 ans, l'organisation est achevée, et elle est ce qu'elle sera toujours. Sa raison est également plus mûre pour être à la tête d'une maison, et élever des enfants ; sa constitution plus solide lui permet aussi de produire de jeunes êtres bien constitués. Chez les femmes d'une santé robuste, il y a moins d'inconvénients à baisser d'une ou deux années le terme de 20 ans et de le fixer à 19 ou même à 18 ans, tandis que, chez les hommes, la limite de 25 ans doit autant que possible être conservée.

[Ces remarques de Becquerel trouvent leur sanction dans les curieux résultats donnés par M. Bertillon. Tandis qu'aux périodes moyennes de la vie signalées dans le tableau que nous avons reproduit plus haut, on voit les avantages si marqués qui résultent de l'union matrimoniale, on observe tout le contraire pour les unions précoces, surtout funestes aux jeunes gens de 18 à 20 ans ; ils semblent plus promptement épuisés que les jeunes femmes par les plaisirs sexuels à une période où le corps n'est pas encore complètement développé ; ainsi chez les célibataires de 15 à 20 ans, la mortalité étant de 6,89 sur 1,000,

elle s'élève à 31,52 chez les jeunes époux de 18 à 20, et au chiffre fantaisique de 774 chez les veufs. Il existe bien aussi une différence pour les jeunes femmes, mais elle est beaucoup moins accusée ; la mortalité des jeunes filles de 15 à 20 ans étant de 7,53, elle atteint à peine le double, 11,86 pour les jeunes mariées, de même que pour les veuves 12,31. On sait en effet qu'à cette période le sens génital est généralement peu développé chez les femmes ; ici la différence doit être surtout attribuée à la primiparité. Cette question n'intéresse pas moins le législateur que le médecin.

On voit également, dans le même tableau, que pour la période quinquennale suivante, c'est-à-dire de 20 à 25 ans, l'avantage est immédiatement reconquis par les époux, tandis qu'il y a encore une légère aggravation pour les jeunes femmes, dus sans doute à la cause que nous venons d'indiquer.]

*Du célibat dans l'état ecclésiastique.* — Cette question a donné naissance à bien des controverses, et les opinions sont encore partagées à cet égard. Si l'on met de côté, dans cette question, tout ce qui ne concerne pas l'hygiène, et si l'on ne tient pas compte des exceptions, la solution qu'on peut donner est assez simple.

La continence est plus facile à observer dans l'état ecclésiastique que dans toute autre position sociale. La préparation sévère des grands séminaires a déjà amorti la constitution et l'a disposée à subir les rigueurs de la chasteté.

Plus tard, le jeûne, le maigre, l'absence de repas succulents, les mortifications, l'éloignement des excitations produites par la fréquentation des femmes, par les conversations licencieuses, par les lectures et la mauvaise compagnie, rendent l'observation de la continence beaucoup moins difficile.

Enfin les pollutions nocturnes, critiques et salutaires viennent rétablir l'équilibre.

Il y a des exceptions à tout cela, mais ces exceptions ne font jamais loi, et, dans l'état actuel de la société, on doit considérer la continence comme possible et même facile chez les ecclésiastiques,

On trouvera à l'article *Hérédité* (p. 120) les conditions physiques ou morales qui doivent s'opposer à certaines unions.

**Bibliographie.** — V. après le chapitre suivant *Stérilité*.