les mois. Ils doivent être tièdes et presque froids ; ils font éprouver, il est vrai, une espèce de froid et d'engourdissement d'abord, mais en en sortant, on éprouve un sentiment de chaleur, de force, d'alacrité et d'appétit très-salutaire. Le *bain froid* est dangereux pour les personnes faibles, les enfans et les vieillards. Le *bain chaud* diminue l'âcreté du sang et excite une transpiration salutaire en ouvrant les pores ; pour qu'il fasse bien et fortifie, on doit le refroidir un peu avant d'en sortir.

Nous savons qu'au printemps toutes les plantes, tous les corps fermentent ; gardons-nous donc alors de troubler les fonctions digestives par aucun excès ; modérons-nous sur les vins et les viandes excitantes, mettons de l'eau dans le vin, préférons les mets légers. En été, même régime ; mais en automne, quand les froids commencent à se faire sentir, et pendant l'hiver, nous pouvons prendre un peu plus de liberté et faire quelques concessions soit à nos goûts particuliers, soit aux exigences des personnes avec lesquelles nous nous trouvons réunis et parfois obligés de vivre.

Que les personnes à *tempérament lymphatique* (humide) soient exposées au soleil et à l'air pur et vif de la campagne. Les viandes des animaux adultes et les boissons excitantes et toniques, prises modérément, leur conviennent ; qu'elles évitent le long sommeil et se livrent à un exercice proportionné à leurs forces.

Les personnes d'un *tempérament bilieux* et sanguin doivent éviter les émotions vives, toute excitation trop long-temps prolongée ; qu'elles veillent au maintien des fonctions digestives ; qu'elles prennent peu de vin, de café, de thé, et que leur nourriture soit choisie principalement dans le règne végétal. Les



fruits, les légumes herbacés leur conviennent de préférence.

A celles d'un *tempérament nerveux*, recommandons d'éviter les émotions, les plaisirs trop fréquens, l'usage du vin et des liqueurs alcooliques. Les occupations douces, les travaux récréatifs du jardinage et des champs, la chasse, la pêche et un peu de solitude leur sont salutaires. Il leur faut un air pur et un peu froid, les bains tièdes et à l'eau courante pendant l'été, une nourriture modérée, saine et d'une digestion facile.

Celles chez qui prédomine l'*appareil digestif* ont une tendance aux idées tristes ; il leur faut l'air, le séjour, les occupations ou les travaux de la campagne, l'usage des substances gommeuses, mucilagineuses et gélatineuses : laitage, viandes blanches, carottes, salsifis, betteraves, peu de vin ; qu'elles évitent surtout ce qui peut trop exciter leur appétit. Les bains prolongés, les lotions combattent utilement ce tempérament.

---

## Des passions.

Les excès dans toutes les passions sont les principales choses qui troublent toute l'économie.

Une *joie excessive* arrête le travail digestif, trouble la circulation du sang ainsi que la respiration. Chez les femmes et les vieillards, elle peut donner lieu à la syncope ; elle a quelquefois causé la mort. Il faut que ce sentiment soit modéré ; alors il ne peut avoir que des effets avantageux à la santé.

Par la *douleur*, on éprouve une oppression profonde, la respiration est gênée et la stupeur s'empare de nous ; la santé s'altère et on perd presque l'appétit.

Le *chagrin* prolongé nous rend sombres, acariâtres, caustiques. Les facultés digestives se délabrent; la santé se perd; l'aliénation mentale a souvent été la suite de longs chagrins.

La *colère*, quand on s'y abandonne, amène tout le sang à la surface; quand on la concentre, elle cause une agitation nerveuse qui se manifeste par le froid et la pâleur de la peau. La *colère* peut produire la pleurésie, l'inflammation du foie, la jaunisse. On a vu des personnes mourir subitement d'un transport de colère. Il est vrai surtout qu'on est toujours moins bien portant après tout excès de colère.

La *peur* exerce une influence funeste; elle paralyse l'énergie de toutes les facultés. Dans la peur, la respiration devient courte, la circulation s'accélère, la peau froidit et quelquefois se baigne de sueur. La *frayeur* et *l'effroi* sont des impressions à un degré de plus. La jaunisse, l'épilepsie, les maladies du cerveau n'ont pas quelquefois d'autres causes. On a vu la peur faire blanchir les cheveux en quelques heures.

L'*amour-propre*, quand il est excessif, peut aussi profondément altérer la santé; il s'augmente et se fortifie par les louanges. Les auteurs, les acteurs et tous les gens qui aiment les louanges ou qui se sont vus les objets de l'adulation ou de la bienveillance du public, en sont-ils privés, on les voit aussitôt accablés d'ennui, de dégoût, devenir moroses, perdre l'appétit, la santé, finir par être misantropes, dessécher et quelquefois mourir. L'amour-propre renfermé dans de justes bornes peut être un mobile louable dans beaucoup de circonstances.

L'*amour* est la plus vive des passions. Heureuse, elle fait chérir l'existence; malheureuse, elle trouble les principales fonctions vitales; trop forte, cette passion peut causer des syncopes, des convulsions, souvent le dégoût de la vie, surtout chez les femmes.



La *jalousie* est une passion presque toujours injuste, qui ne peut que rendre malheureux ceux qu'elle possède. Elle ne peut être de longue durée sans troubler la santé et la raison, et porter quelquefois à d'extrêmes excès ou à une déplorable folie.

*Nostalgie* (ou maladie du pays); cette affection paralyse et dessèche tous les fluides vitaux; elle est souvent devenue mortelle; elle peut se dissiper par le retour dans le pays natal, ou par l'espoir prochain de revoir celui que l'on regrette; elle ne connaît pas d'autre remède.

L'*ambition*, quand elle n'est pas tempérée, exerce toujours son action sur les organes digestifs et le cœur, cause des inflammations aiguës et chroniques. Elle rend injuste, égoïste. Cette passion est ordinairement la mère de l'envie qui, à son tour, engendre la haine; les enfans, les petites filles, et toutes les personnes faibles éprouvent souvent ces derniers sentimens qui altèrent leur santé. On a vu quelquefois des enfans mourir sous cette influence funeste.

Toutes les passions, en général, sont des tyrans pour l'homme; il doit les dompter, en secouer le joug et en faire ses esclaves, s'il veut conserver sa santé, sa dignité.

*Voyez empire sur soi*, au commencement de ce volume.

---

# De l'air.

L'air est l'élément le plus indispensable à la vie; et l'être animé qui vit dans cet élément, s'éteindrait à l'instant où il cesserait de le respirer.

L'air vital et convenable à la santé doit avoir les proportions suivantes : quatre parties d'azote, une d'oxigène, et une petite partie d'eau et d'acide carbonique.

Un homme plongé dans une atmosphère privée d'oxigène, meurt; il faut qu'il consomme un litre et un quart de ce gaz par minute; il le remplace par autant de gaz acide carbonique. Par là s'explique pourquoi l'air des salles où sont réunies beaucoup de personnes, devient bientôt impropre à la vie s'il n'est renouvelé.

Il est prouvé que la quantité d'acide carbonique est plus considérable en été qu'en hiver; alors il est encore augmenté dans les lieux où il y a des végétaux, surtout la nuit. Ainsi, comme les arbres produisent de l'acide carbonique pendant la nuit, et de l'oxigène pendant le jour, il est malsain de se trouver la nuit dans les bois ou dans les jardins, tandis que c'est le contraire pendant le jour.

La pureté de l'air est indispensable pour que l'on se porte bien; or si certains gaz se dégagent dans un espace peu étendu, l'air respirable en est altéré ou chassé, et un nouveau milieu s'est formé dans lequel il faut cesser de vivre. C'est ce qui arrive dans les lieux fermés où l'on fait brûler du charbon, bouillir du mercure ou acidifier du vinaigre.

Les miasmes, les exhalaisons des marais, les vapeurs saturnines et mercurielles, l'évaporation des corps et matières en putréfaction, les gaz méphytiques des lieux d'aisances, rendent l'air extrêmement malsain et presque morbide.



---

# Habitations.

On doit éviter d'habiter des maisons exposées au nord et au couchant; elles sont humides ou froides. Celles qui sont situées près d'un courant d'eau ou dans une vallée étroite sont humides et ne jouissent pas assez long-temps de la lumière. Celles qui sont sous le vent d'un marécage, dans le voisinage d'eaux stagnantes ou de jardins abondans en terreau qu'on remue souvent, sont très-malsaines.

Les habitations exposées au lever du soleil ou au midi, et sur des éminences éloignées des lieux insalubres, sont les seules qu'on doive chercher et choisir.

Les appartemens peu élevés au-dessus du sol sont humides. Ceux dont les fenêtres sont trop étroites, ne reçoivent pas assez de lumière ni d'air, ce qui les rend encore malsains.

Les constructions neuves, surtout en plâtre, sont humides; les peintures trop fraîches occasionnent des incommodités graves.

Les maisons entourées d'arbres ou au milieu de jardins anglais, prédisposent aux rhumatismes et aux catarrhes.

En général, les habitations humides endommagent encore la bouche, les dents et la poitrine, et donnent les humeurs froides ou maladies scrofuleuses.

---

# Habillemens.

Pour bien se porter, il faut toujours être à l'aise dans ses habits.

Les vêtemens trop étroits causent toujours de la souffrance et des difformités.

A l'usage du corset trop étroit, on doit presque toujours des crachemens de sang, des toux, des anévrismes et l'extinction de l'appétit.

Le vêtement qui serre trop les bras, les jambes, les pieds, les amincit et en détruit la force et la souplesse.

Les habits doivent être faits d'une étoffe qui soit de nature à maintenir le corps dans une chaleur tempérée; au printemps, ne nous pressons pas de quitter les habits d'hiver, reprenons-les assez tôt en automne.

Lorsque les habits sont colorés, ils admettent facilement la chaleur; lorsqu'ils sont blancs, ils la reflètent.

Les surfaces inégales, rugueuses, sont favorables à l'admission du calorique; celles qui sont lisses ou brillantes le repoussent.

Les vêtemens les plus chauds sont ceux qui offrent le double avantage de renfermer beaucoup d'air et de se maintenir à l'état sec. Tels sont les forts tissus de laine, ou ceux qui sont ouatés.

Les *chemises de coton* se laissent mieux pénétrer par l'air et la sueur, les conservent mieux que celles de lin ou de chanvre. Elles leur sont donc préférables.

La *laine qu'on met sur la peau* a pour but de la frictionner, d'absorber l'humidité, et de conserver à l'état sain l'air intercepté entre le corps et l'habillement. C'est cette propriété qui la fait employer à l'usage des personnes faibles, qui ont la poitrine irritable ou qui sont sujettes aux rhumatismes.

---

# REMÈDES

## QU'IL EST ESSENTIEL QUE CHACUN POSSÈDE OU SACHE COMPOSER.

*Tisannes rafraîchissantes.* Faites bouillir de l'eau, mettez-y deux cuillerées d'orge par pinte; laissez reposer pendant cinq minutes; jetez cette première eau et conservez l'orge. Remettez ensuite une égale quantité d'eau froide; laissez-la bouillir jusqu'à ce qu'elle soit réduite d'un tiers, ajoutez-y alors un peu de miel, de réglisse ou de sucre.

*Tisanne contre le rhume ou les maux d'estomac.* Faites infuser pendant cinq minutes dans une pinte d'eau bouillante, coquelicots, fleurs de mauve, bouillon blanc, violettes, du tout une bonne pincée; puis passez à travers un linge, et ajoutez un peu de sirop de gomme.

*Tisanne fébrifuge.* Faites infuser à froid pendant vingt-quatre heures deux onces de quinquina dans deux pintes d'eau fraîche, et passez à travers un linge. Cette tisanne sera un tonique ou stimulant qui aura la vertu de couper les fièvres tierces et quartes, ainsi que les fièvres adynamiques, c'est-à-dire, qui enlèvent les forces, si l'on a soin de la boire vers le milieu de l'intervalle des accès, et surtout à jeûn.

### EAU GAZEUSE DE SELZ.

Cette eau est excellente pour les personnes qui,