

Parce q<sup>e</sup> la nature a tendu à défendre  
il que va à mourir.

des idiosyncrasies : ainsi on devrait défendre l'union de deux sujets lymphatiques ou nerveux ou prédisposés tous deux à la phthisie. Le mariage d'une femme issue de parents tuberculeux avec un homme robuste et sain, peut produire des enfants exempts de prédisposition à la phthisie (Bordeu, Stahl, Pajol, etc.).

c. **L'âge des parents.** — Les premiers enfants nés de parents très-jeunes sont en général plus faibles, et présentent moins de résistance que les suivants à l'hérédité morbide. — Ceux qui naissent à une période très-avancée paraissent plus disposés au rachitisme, peu vigoureux et périssent souvent de phthisie, sans que les parents en soient atteints. — Une grande disproportion d'âge entre le père et la mère (jeune fille épousant un vieillard) donne en général des produits très-faibles.

d. **Le sexe.** — Il est difficile de dire actuellement si le père concourt plus que la mère à transmettre une prédisposition morbide ou réciproquement. — On a dit encore que le père transmettait aux garçons, et la mère aux filles l'aptitude héréditaire à certaines maladies. Le fait n'est rien moins que démontré. Il en est de même du croisement morbide (le père transmettant le mal aux filles et la mère aux garçons).

e. **Les soins hygiéniques.** — Ils peuvent beaucoup pour prévenir ou combattre la transmission des dispositions morbides. On donnera donc à l'enfant, né de parents soupçonnés ou atteints de maladies héréditaires, une nourrice robuste, d'une constitution opposée à la sienne, et l'on prolongera l'allaitement. On surveillera avec soin le régime après le sevrage, et plus tard l'éducation physique. La gymnastique paraît ici tout spécialement indiquée, pour modifier heureusement l'organisation de l'enfant, et annuler les effets d'une prédisposition héréditaire.

f. **La profession.** — Le choix d'une profession est une question importante. A ce point de vue, certaines professions, comme nous le verrons plus tard, ont pour effet de hâter ou de provoquer l'écllosion d'un état morbide latent, comme la phthisie.

**Règles d'hygiène.** — Les indications hygiéniques découlent naturellement de ce qui précède ; elles se résument dans ces deux données : 1<sup>o</sup> *améliorer la constitution* par des croisements judicieux, en évitant d'unir deux êtres plus ou moins faibles, prédisposés à un état morbide transmissible, ou doués de tempéraments identiques ; — 2<sup>o</sup> *combattre* par des moyens appropriés la *prédisposition organique héréditaire*. C'est surtout une question d'hygiène, les agents thérapeutiques (mercuriaux, antispasmodiques, martiaux, vésicatoires, saignées, etc.), même quand l'hérédité dépend d'un virus, ne doivent être employés que dans des cas bien positifs, bien déterminés ; on a plus de chance de transformer heureusement la tendance vicieuse de l'organisme, à l'aide du régime et des modificateurs hygiéniques dont nous avons étudié l'action dans la première partie de cet ouvrage (air, local, vêtements, alimentation, bains froids, bains de mer, exercice, gymnastique, etc). Dans certains cas enfin, il y aura lieu de changer le sujet de climat, d'envoyer l'enfant dans une localité autre que celle où les parents ont contracté la maladie héréditaire. C'est là une question grave, et il faut bien examiner son sujet avant de prendre une décision.

Suivant Michel Lévy, « la périodicité est la loi du système nerveux ; elle en régit les manifestations physiologiques,

elle détermine l'allure de ses maladies. C'est en vertu de cette loi que l'encéphale tend à répéter les modifications qu'il a subies, à redemander aux objets extérieurs les impressions qui lui sont transmises par les sens, à rappeler les sensations éprouvées, à ramener les mouvements dans la direction qui leur a été communiquée. Et comme il est dans l'essence de l'excitabilité nerveuse de s'accroître par l'exercice, plus le même acte ou la même sensation se renouvelle, plus l'économie en sollicite les retours, et rapproche les intervalles qui les séparent : de là *l'habitude*. »

La force de l'habitude est quelquefois tellement grande qu'elle devient un besoin, une nécessité et que les actes qu'elle provoque se font spontanément, comme à l'insu de l'individu ; aussi a-t-on pu dire avec raison que l'habitude est une seconde nature.

Faisons remarquer en passant qu'il faut *distinguer* l'habitude de l'*abus* qui est l'usage anormal des choses, et de l'*excès* ou usage disproportionné des choses (Michel Lévy).

L'habitude doit être étudiée dans l'état de santé et dans l'état de maladie.

**De l'habitude dans l'état de santé.** — Les conditions qui peuvent la provoquer, la développer ou la modifier sont :

1° **L'âge.** — *L'adolescence* et surtout *l'enfance* sont plus particulièrement favorables au développement des habitudes, en raison de leur impressionnabilité nerveuse, et de leur tendance naturelle à imiter et à reproduire ce qu'ils voient autour d'eux ; — *l'âge adulte* contracte moins vite les habitudes, mais celles qui sont acquises se consolident ; — enfin dans la *vieillesse*, elles font pour ainsi dire partie de l'individu, et ne peuvent plus se perdre ; il y a même quelquefois du danger à vouloir

les faire disparaître, c'est surtout à cet âge qu'elles constituent une seconde nature. — Ajoutons encore que le vieillard en prend rarement de nouvelles.

2° **Le sexe.** — Suivant Becquerel, le sexe n'a pas grande influence sur les habitudes. D'après Michel Lévy, la *femme*, en vertu de la flexibilité de ses organes, est plus apte que l'homme à s'assujettir à un plus grand nombre d'habitudes ou à modifier celles qu'elles a prises.

3° **Le tempérament.** — Les tempéraments n'influent pas seulement sur le degré d'aptitude à contracter de nouvelles habitudes, mais sur la nature de ces dispositions elles-mêmes : ainsi les individus *nerveux* sont plus disposés à se donner de nouvelles habitudes, mais aussi très-prompts à les abandonner ; en général, les habitudes qui exigent de la force ou de la persévérance ne conviennent pas aux gens doués d'un système musculaire trop faible ou d'une extrême mobilité de caractère. — Les sujets *lymphatiques* se complaisent aux actes uniformes et réguliers, et adoptent volontiers des habitudes calmes et passives. — Les tempéraments *sanguins* recherchent plutôt les manières d'être qui dépendent de la prédominance du système circulatoire (besoin d'un air pur, exercices particuliers, quelquefois habitude des saignées régulières, etc., Becquerel).

**Action sur les fonctions organiques.** — L'habitude modifie toutes les fonctions de l'économie, mais plus particulièrement celles qui sont soumises à l'influence de la volonté, car les phénomènes de respiration, de circulation et d'absorption paraissent être moins sensibles à son influence.

*Absorption.* — Pour cette dernière fonction, il est bon de faire remarquer cependant que l'habitude de séjourner dans un local où se dégagent des miasmes putrides

(amphithéâtres, salles d'autopsie) donne une certaine immunité et préserve des accidents (diarrhées, coliques, éructations gazeuses, malaises, etc.) qu'on éprouve lorsqu'on y vient une fois par hasard; il est évident que dans ce cas l'absorption des miasmes est moins active, et le tégument interne moins impressionnable.

*Respiration.* — La respiration elle-même se modifie dans une certaine mesure; les poumons s'accoutument à respirer un air vicié, et la nécessité d'un air renouvelé diminue avec l'habitude (Haller).

*Circulation.* — Il en est de même des organes de la circulation dont la sensibilité spéciale finit à la longue par s'émousser, et n'est plus stimulée par l'absorption de substances qui, comme le café, l'excitent plus ou moins au début.

*Digestion.* — Les phénomènes de la digestion sont tout spécialement modifiés par l'habitude. — Ainsi la *faim* a des retours périodiques qu'on peut régler pour ainsi dire à volonté, et, suivant qu'on s'y est habitué, on peut manger deux, trois, quatre fois par jour ou plus sans aucun inconvénient. — De même pour la *soif*, on contracte facilement l'habitude de boire peu ou beaucoup. — Au point de vue de l'*alimentation*, l'habitude explique le nombre infini des différences individuelles, les variétés de régime, les bizarreries du goût, les répugnances et les excentricités gastronomiques. Elle permet de comprendre l'introduction, dans l'alimentation journalière de certains peuples, d'aliments plus ou moins étranges ou répugnants (poisson cru, *asa fétida*, nid d'hirondelle, bétel, gibier plus ou moins putréfié, etc.).

*Sécrétions et excréments.* — Elles sont facilement modifiées par l'habitude: le besoin de la *défecation* ou de la *miction*, par exemple, se fait sentir à telle heure plutôt qu'à telle autre, suivant l'habitude qu'en a prise le

sujet; — d'abord soumises à l'influence de la volonté, ces fonctions, au bout d'un certain temps, agissent pour ainsi dire d'elles-mêmes et régulièrement à l'heure déterminée. — Il en est de même de la *sécrétion spermatique*, et le besoin de coïter devient une habitude dont il faut du reste user avec la plus grande modération.

*Sens.* — L'habitude a sur les sens une influence bien connue, et dont nous avons déjà dit quelques mots précédemment (voir page 340)

La *vue* acquiert par l'exercice une perfection plus ou moins grande, et la faculté de saisir les rapports de différentes couleurs.

L'*ouïe* s'accoutume aux bruits qu'elle entend continuellement, et qui, au bout d'un certain temps, passent inaperçus. — D'un autre côté, l'exercice donne à l'*ouïe* une finesse qui permet par exemple à certains musiciens de saisir les différents sons de tous les instruments d'un orchestre, et aux sauvages de l'Amérique de percevoir des bruits de pas à des distances considérables.

Le *goût* se perfectionne aussi par l'exercice, et acquiert parfois une délicatesse telle que les dégustateurs de profession peuvent reconnaître le terrain de chaque vin de Bourgogne, la côte et la date de la récolte.

L'*odorat* de même devient plus sensible par l'habitude, chez les parfumeurs par exemple, — ou inversement, cesse d'être impressionné par des odeurs même très-désagréables qu'on respire tous les jours.

Le *toucher* acquiert par l'exercice une perfection parfois incroyable chez les aveugles qui peuvent, par le simple contact, lire ou distinguer la forme des objets, leurs caractères et leur nature. — D'un autre côté, le sens du tact s'émousse par le frottement ou le maniment des objets grossiers.

En résumé, au point de vue de l'ensemble des effets

de l'habitude sur les organes des sens, l'observation démontre qu'elle leur imprime *trois sortes* de modifications : — 1<sup>o</sup> elle les *perfectionne*, quand l'impression perçue est d'une intensité moyenne, et ne dépasse pas les limites physiologiques de l'organe ; — 2<sup>o</sup> elle les *affaiblit*, et peut même aller jusqu'à anéantir la sensation, quand les impressions sont trop vives ou trop prolongées ; il y a alors excès ou abus ; — 3<sup>o</sup> elle *restreint l'exercice des sens* dans un mode déterminé ; ainsi l'habitude des condiments très-forts, des mets très-épices, rend les aliments ordinaires insipides ; — les yeux, habitués à distinguer les objets dans l'ombre ou dans l'obscurité, ne peuvent supporter l'éclat du jour.

*Locomotion, exercice.* — L'habitude influe également sur l'exercice en général, et chaque individu peut s'accoutumer à un exercice modéré, immodéré et même à l'inaction, sans en être indisposé d'une façon sérieuse, au moins pendant quelque temps ; — l'habitude diminue, dans une certaine limite, les inconvénients de l'excès dans un sens ou dans un autre ; nous avons étudié précédemment ce point particulier au chapitre *Des mouvements* (voir page 314). L'habitude de faire travailler certains muscles ou certains membres les développe aux dépens des autres ; c'est l'effet général des professions mécaniques : ainsi les membres thoraciques prennent un développement remarquable chez les boulangers ; — les muscles de la région dorsale ou des reins chez les portefaix ; — ceux des jambes chez les danseurs de ballet et de corde.

*La voix.* — Elle se fortifie sensiblement par l'habitude, et prend plus d'étendue, surtout par les exercices du chant. — Le timbre se modifie moins facilement. — Quant à la *parole*, elle devient plus nette et plus distincte ; son volume et sa portée peuvent augmenter ;

ajoutons enfin qu'il n'est pas jusqu'aux vices de prononciation qui ne puissent être corrigés par des exercices de prononciation méthodique bien entendus (*orthophonie*)

Le *sommeil* et la *veille* se laissent facilement régler par l'habitude ; on s'accoutume en effet, sans trop de difficulté, à dormir à certaines heures, à ne dormir qu'un temps donné, et à se réveiller à l'heure fixée d'avance. — A ce point de vue il faut tenir compte des dispositions individuelles ; quelquefois le besoin de sommeil est tel qu'il peut y avoir des inconvénients à s'en priver.

**Habitudes morbides.** — Suivant Michel Lévy, il est certaines maladies devenues habituelles, et qui n'excluent pas, au début, un état de santé suffisant, mais qui, à la longue, peuvent provoquer des troubles des plus préjudiciables, et qui doivent être combattues. — Il en est d'autres au contraire que l'organisme tolère facilement, qui s'implantent, pour ainsi dire, dans l'économie, de manière à devenir une condition nécessaire de l'équilibre fonctionnel, et qui doivent être respectées. — Aussi peut-on admettre deux classes bien distinctes : — 1<sup>o</sup> les *habitudes morbifiques* ou *habitudes vicieuses* de Becquerel, comprenant la masturbation, l'usage immodéré des boissons alcooliques et la nostalgie, que l'organisme peut supporter pendant un temps plus ou moins long, mais qui aboutissent presque fatalement à la maladie ; — 2<sup>o</sup> les *habitudes morbides* comprenant les maladies compatibles avec la santé ou dangereuses à guérir.

1<sup>o</sup> *Habitudes morbifiques.* — A. **Abus des organes génitaux, masturbation.** — L'abus des organes génitaux peut se rencontrer à tout âge ; dans l'enfance et l'adolescence, il comprend surtout l'*onanisme* ou *masturbation*, — plus tard les *excès vénériens*.

a. L'*onanisme* est un vice malheureusement trop ré-

pandu qu'on observe à tous les âges, mais surtout de 10 à 15 ans ; on l'a vu aussi parfois à 6 ans, 5 ans, 4 ans même (Parent-Duchatelet). Il est plus fréquent chez les garçons que chez les filles.

Quant aux *causes*, elles sont nombreuses ; les principales sont : la précocité de l'instinct génital devant parfois la puberté ; — le commerce réciproque des deux sexes qui, même dans la plus tendre enfance, peut éveiller certaines sensations ; — des excitations fortuites, insignifiantes en apparence ; — l'imprudence des parents, qui se croient dispensés de surveiller les enfants avant le développement complet des organes génitaux ; — quelquefois les pratiques de certaines nourrices perverses qui ont recours à des attouchements, pour calmer les cris des enfants ; — la réunion d'un grand nombre d'enfants et la contagion si facile de l'imitation ; aussi ce vice est-il très-répanu dans les collèges, les pensionnats, les maisons d'éducation ; — à la période de la puberté, les excitations spontanées des organes génitaux qui s'éveillent.

L'onanisme se traduit par l'ensemble des symptômes suivants : au point de vue *physique*, visage pâle et tiré, teint légèrement plombé de la face ; — les yeux cernés d'un cercle bleuâtre et comme enfoncés dans les orbites ; — pupilles habituellement dilatées ; — maigreur plus ou moins marquée, malgré la conservation de l'appétit et des digestions faciles ; — quelquefois palpitations fatigantes, syncopes ; — débilité musculaire, grande susceptibilité nerveuse, étouffements, intermitteances du pouls ; — du côté des organes génitaux, chez l'homme, flaccidité des organes, urétrite chronique ; la liqueur séminale est profondément altérée ; elle perd peu à peu sa consistance normale, sa couleur, son odeur et ses spermatozoïdes, elle a l'aspect du mucus

des vésicules séminales ou du liquide prostatique, quelquefois même elle est mêlée de sang ; — chez la femme, développement considérable des grandes lèvres et du clitoris, écoulement leucorrhéique. — Au point de vue *moral et intellectuel*, langueur générale, intelligence affaiblie, moments d'absence, mémoire infidèle, désir de la solitude, tristesse que rien n'explique, indifférence ou aversion pour les objets qui excitent l'attention des autres, pour les individus du sexe opposé en particulier, sommeil fatigant, troublé par des rêves voluptueux, des érections et des pollutions nocturnes.

*Influence pathogénique.* — Les excès de la masturbation peuvent avoir pour conséquences : l'infécondité, l'impuissance, des lésions du cœur, la phthisie pulmonaire, des paralysies, des congestions cérébrales, un tremblement choréiforme, la carie vertébrale, la démence, l'épilepsie, l'hypochondrie, l'hystérie, la mélancolie, la tendance au suicide (Esquirol) ; — quelquefois des affections aiguës, des écoulements, des prostatites, des cystites, l'hématurie, des orchites dites spontanées. — Ajoutons enfin qu'en général, cette habitude vicieuse influence tout particulièrement la marche des maladies, les aggrave, les prolonge, et leur donne un caractère parfois bizarre où dominent les phénomènes nerveux.

Ces effets varient du reste suivant : — a. *L'âge*, les enfants maigrissent et s'étiolent rapidement ; ils deviennent hargneux et irritables ; leur sommeil est court et agité ; ils tombent dans le marasme et succombent surtout à des accidents nerveux (contractions spasmodiques, convulsions partielles ou générales, éclampsie, épilepsie, paralysies accompagnées de contractures des membres, etc. — Guersant). — Après la puberté, les accidents nerveux sont moins fréquents, et le dépérissement est dû presque toujours aux pollutions nocturnes

ou diurnes qui persistent quelquefois, même chez les masturbateurs corrigés ; — b. le *tempérament* qui modifie les caractères et l'intensité des effets produits par l'onanisme ; — c. les *organes*, tous ne sont pas également influencés ; il n'y a là une question d'idiosyncrasie qui fait que, chez l'un, c'est tantôt la vue qui est menacée, tantôt les poumons, ou les fonctions digestives ; chez un autre, ce sera le cœur, la force musculaire ou l'intelligence, dont les fonctions sont plus ou moins déprimées ou perversies.

*Règles hygiéniques.* — Dans l'*enfance*, l'hygiène de l'onanisme consiste en une surveillance sévère, incessante, de tous les instants, surveillance qui ne devra pas se relâcher la nuit ; on aura recours s'il le faut à des moyens de répression mécaniques (liens, appareils, ceintures, etc.). On évitera de laisser les enfants seuls, isolés. — Plus tard, à l'âge de l'*adolescence*, de la puberté, outre le moyens de surveillance, on tâchera d'agir sur le moral et la volonté du sujet, en montrant les dangers de cette fatale jouissance. On éloignera tout ce qui pourrait exciter leurs sens ou leur imagination (livres, tableaux, conversations, aliments échauffants, etc.) ; — on cherchera à les distraire par des occupations, des exercices poussés jusqu'à la fatigue (promenades, courses, bains froids, natation, équitation, chasse, etc.) ; la *gymnastique* est particulièrement indiquée comme préservatif. — Chez l'*adulte*, le coït, l'union sexuelle, en donnant satisfaction à un besoin naturel, a été, dans certains cas, un dérivatif utile qui a fait abandonner les manœuvres solitaires.

**B. Coït.** — **Excès vénériens.** — Le coït ou besoin de perpétuer l'espèce est une nécessité aussi impérieuse que celle de la faim et de la soif (Becquerel). Les conditions qui modifient ce besoin sont :

a. *L'âge.* — Jusqu'à l'époque de la puberté où commence à s'éveiller l'instinct génital, on devra soumettre l'enfant à un système d'éducation physique qui permette de fortifier l'économie, tout en laissant les organes génitaux dans un repos complet ; — à la période de la puberté et chez les jeunes gens, la tendance à satisfaire le besoin génital peut avoir des inconvénients sérieux, parce qu'il est rare qu'on sache rester dans de sages limites ; le danger est encore plus grand dans un âge avancé, et l'on a vu le coït provoquer chez les vieillards des congestions cérébrales, l'apoplexie pulmonaire, la rupture du cœur ou de poches anévrysmales, la syncope.

Le coït doit appartenir uniquement à la période moyenne de la vie. Quant à l'âge auquel les vieillards doivent commencer à s'abstenir, il est difficile de préciser, il y a là une question tout à fait individuelle ; on admet cependant, comme moyenne, l'âge de 60 ans.

Au point de vue hygiénique, on doit proscrire le coït comme plaisir, et ne le permettre que comme satisfaction d'un besoin, règle difficile à suivre, en raison des jouissances que procure cet acte matériel.

b. *Le sexe.* — Les femmes peuvent être absolument passives dans l'acte du coït, sans que cela nuise en rien à son accomplissement (Becquerel).

c. *Constitution.* — Le besoin du coït dépend beaucoup du tempérament, de la constitution de l'individu ; il y a là une question tout à fait individuelle.

d. *Climats.* — Les climats chauds excitent l'exercice du coït, et favorisent les excès vénériens. — Les climats froids produisent un effet inverse, le froid engourdit les facultés génitales, le coït est moins fréquent et les produits sont généralement plus robustes.

*Abstinence du coït.* — La privation du coït chez les individus robustes, vigoureux, détermine des pollutions

nocturnes avec rêves érotiques qui corrigent, jusqu'à un certain point, les effets de la pléthore spermatique. Quand ces pertes nocturnes sont insuffisantes pour rétablir l'équilibre, on peut observer les effets suivants : sentiment de torpeur générale, malaise, impatiences, érections fréquentes et répétées, provoquées par l'aspect d'une femme, des souvenirs, la vue de certains tableaux, etc. ; quelquefois des modifications profondes dans le caractère, des actes criminels et de véritables accès de folie.

Ces accidents ne sont généralement pas à craindre chez les individus à constitution faible et délicate, à tempérament lymphatique.

*Abus du coït.* — Il est difficile de préciser dans quelles limites l'exercice du coït doit être pratiqué, où commence l'excès, où finit l'usage rationnel. Suivant Becquerel, l'excès commence au moment où l'accomplissement du coït n'est plus le résultat d'un besoin, mais la conséquence de provocations de toutes sortes. Il y a *excès*, lorsque le coït est suivi d'un sentiment de tristesse et de satiété, d'affaissement des forces physiques et intellectuelles, d'une certaine pesanteur dans les idées et dans les mouvements. — Le coït *nécessaire, utile*, s'accompagne au contraire d'un sentiment de bien-être général, la tête est plus libre, le corps plus dispos, plus vigoureux (Michel Lévy).

Les principales *causes* qui poussent aux excès vénériens sont : l'orgasme génital qui accompagne l'apparition de la puberté, — la plénitude de la virilité, — le tempérament nerveux, — une constitution robuste, — le développement des organes sexuels, — la fréquentation des femmes, — les mauvaises compagnies, les mauvaises lectures, le contact d'une personne aimée, — la forfanterie, etc.

*Influence pathogénique.* — Les excès vénériens produisent les mêmes effets que l'abus génital : affaiblissement général du physique et du moral, pâleur du teint qui devient d'un blanc mat, — maigreur, — cercle noir ou bleuâtre autour des yeux qui sont mornes et sans expression, — visage triste et languissant, — démarche trainante, peu ou point de résistance à la fatigue et au froid, — apathie pour tout mouvement ou tout exercice, — modification du caractère, indifférence profonde, paresse intellectuelle, — à une période plus avancée, pollutions nocturnes et diurnes, gastralgie, palpitations nerveuses, névralgies diverses, hypochondrie ; — phthisie pulmonaire, mal de Pott, etc.

*Des pollutions.* — On entend par pollutions l'évacuation involontaire du sperme, sans coït et sans manœuvres masturbatrices ; on les distingue en pollutions *nocturnes* et pollutions *diurnes*.

*Pollutions nocturnes.* — Elles sont plus fréquentes que les diurnes, et peuvent être utiles ou nuisibles. — Elles sont *utiles*, lorsqu'elles surviennent chez des individus robustes, fortement constitués, usant rarement des plaisirs vénériens ; dues alors à la *pléthore spermatique*, elles deviennent des crises salutaires, de véritables soupapes de sûreté qui débarrassent l'organisme d'un surcroît de sécrétion. On les a vues quelquefois juger des maladies, et sauver des malades qu'on croyait perdus (Franck, Buffon). Elles sont presque toujours abondantes ; on les reconnaît à ce fait qu'elles s'accompagnent de rêves voluptueux, que l'individu se trouve profondément soulagé au réveil, et qu'il éprouve un sentiment de vigueur et de bien-être général. — Elles sont *nuisibles*, lorsqu'elles se répètent trop souvent, sans érection, sans jouissance, sous l'influence de causes légères, les plus indirectes (chaleur ou élasticité du lit, usage

du café ou du thé, plénitude de la vessie, décubitus dorsal, etc.), chez des individus débiles naturellement ou affaiblis par les excès vénériens. Elles laissent au réveil de la faiblesse, un accablement général, de la paresse d'esprit, de la pesanteur de tête.

*Pollutions diurnes.* — Elles sont rarement actives, c'est-à-dire produites par une excitation vénérienne directe ou indirecte ; le plus souvent elles ont un caractère pathologique, et surviennent sans érection, ni sensation voluptueuse, pendant la défécation ou l'émission des urines, chez des individus usés par les excès et d'une susceptibilité nerveuse extrême. Cette sensibilité peut être poussée à tel point, que la moindre excitation des organes génitaux s'accompagne d'une nouvelle perte de sperme : la constipation, la station assise, l'équitation, le moindre attouchement, la présence d'oxyures vermiculaires dans le rectum, les maladies de l'intestin, les affections de la prostate, deviennent alors des causes de pertes diurnes.

*Règles d'hygiène.* — Les pollutions utiles (nocturnes ou diurnes) survenant chez des individus fortement constitués, par l'effet de la pléthore spermatique, ne demandent aucun traitement. — Lorsqu'elles deviennent trop fréquentes, quand elles perdent leur caractère de phénomène critique, et menacent de devenir nuisibles, on cherchera à régulariser la fonction par un coït modéré ; on tâchera de les faire cesser par un régime rafraîchissant, des exercices actifs et prolongés ; en éloignant les lectures, les conversations, les objets qui peuvent les provoquer. Le sujet couchera sur un sommier de crin, dans le décubitus latéral, se couvrira peu et se lèvera de bonne heure. Chez les individus épuisés, nerveux, facilement irritables et excitables, on essaiera la gymnastique, les exercices, les promenades à pied, des

Manoira de discurrir all' thobano di Pavia  
 Instruzione in lento per ugnore;  
 DES HABITUDES. 415

occupations variées, des travaux éloignant toute idée agissant sur le sens génésique. Dans le cas où les organes génitaux sont frappés d'inertie, on peut essayer les lotions froides sur les parties génitales, les frictions, les douches d'eau froide sur les cuisses, les lombes et les reins, les bains de rivière et les bains de mer.

Les femmes éprouvent, par l'excitation des organes génitaux, les mêmes phénomènes physiologiques et morbides que l'homme, moins la déperdition séminale qui est remplacée par l'émission d'une matière muqueuse, sorte de pollution qui peut elle aussi être utile ou nuisible, suivant les circonstances dans lesquelles elles se produisent. Les effets généraux sur l'organisme sont les mêmes que les pertes séminales chez l'homme.

*C. Alcoolisme.* — L'abus de l'alcool, dont nous avons étudié les effets précédemment, constitue une habitude vicieuse qui tend malheureusement à devenir de jour en jour plus répandue. — Les causes qui peuvent provoquer ou entretenir l'ivrognerie sont nombreuses ; Becquerel les classe de la manière suivante :

- 1° Certaines professions qui exigent un grand déploiement de force ou le séjour prolongé devant un feu très-ardent ;
- 2° les travaux corporels ou ceux qui exposent les individus à toutes les intempéries de l'air ;
- 3° une vie sédentaire, oisive, le défaut d'occupation ;
- 4° le métier de débitant de vin ou de liqueurs, celui d'aubergiste ;
- 5° les mauvais conseils ;
- 6° la misère qui engage les malheureux à boire pour se soutenir et apaiser la faim ; l'habitude vient ensuite ;
- 7° le goût de la dissipation ;
- 8° les passions déprimantes ou excitantes (colère, dépit, chagrin) ;
- 9° les travaux intellectuels qui exigent une certaine excitation ;
- 10° certains besoins moraux, l'affaiblissement des orga-

Meform concheon de los obreros, su  
 his arrancal de alcoholos destitudo 19<sup>o</sup>  
 son segun D. Beaumont venenosos y