grande partie aux dépens de la seconde ; toutefois l'insuffisance de l'approvisionnement nutritif entrave la croissance du fœtus et détermine l'affaiblissement de la mère. Dans ce cas, l'enfant ne pourra se développer qu'imparfaitement et, par la suite, sa vie n'atteindra pas le degré de plénitude voulu. Le soin de notre descendance nous impose donc péremptoirement un bon régime alimentataire.

CHAPITRE V

LES STIMULANTS

§ 214. — Consacrant plusieurs chapitres à la morale de la vie personnelle, il n'est pas permis de passer sous silence la question des stimulants. Bien que la plupart des hommes s'abstiennent d'émettre des jugements moraux sur d'importantes parties de la conduite personnelle, ce qui implique qu'à leurs yeux elles échappent à leur compétence, ils prononcent des jugements moraux fortement motivés pour tout ce qui concerne l'absorption des boissons fermentées et déclarent sans ambages que la morale exerce une juridiction formelle sur toute cette partie de la conduite. Ils englobent même dans le domaine de l'éthique, non seulement la consommation de l'alcool, mais encore celle de l'opium.

Nous observons une fois de plus que tout en improuvant des habitudes qui, poussées à l'excès, sont certainement nuisibles et auxquelles plusieurs personnes attribuent invariablement un effet préjudiciable, beaucoup de gens réservent en fait leur blâme aux ha-

bitudes dont le propre est de produire immédiatement une sensation agréable. Qu'un homme s'attire un rhumatisme chronique en s'exposant journellement et sans précaution aux intempéries ou qu'il se donne une maladie nerveuse incurable en s'adonnant à des excès de travail, qu'il empoisonne de la sorte sa vie et qu'il diminue ainsi sa capacité d'être utile bien plus qu'il ne pourrait le faire en prenant une fois par hasard trop de vin, on ne blâmera que doucement sa transgression des lois physiques ; peut-être même ne la blâmera-t-on pas du tout. C'est que sa transgression n'a pas eu la jouissance pour but, tandis que l'excès de vin avait ce but : ce qu'on condamne dans la faute, c'est donc la poursuite de la jouissance.

L'opposition entre ces deux manières de voir, nous objectera-t-on, résulte du fait que les hommes voient le danger qu'ils courent en prenant des habitudes nuisibles dont le premier effet est de produire le plaisir, tandis qu'ils ne sont pas exposés à ce risque quand l'effet immédiat est désagréable. Nous répondrons que cela est vrai en apparence, mais ne l'est pas en réalité. Les obligations auxquelles les hommes sont ou se croient soumis, les poussent dans une foule de cas à s'immobiliser dans des vies sédentaires, à travailler trop longtemps, à respirer un air vicié, malgré leurs sensations qui protestent, malgré les indices répétés du mal qu'ils se font. Mais ils ont une vague notion que toute jouissance est coupable, et c'est évidemment en vertu de cette notion qu'ils condamnent les transgressions agréables, et qu'ils ne condamnent que

peu ou point les transgressions qui ne le sont pas.

Ecartons cette manière de voir vulgaire et n'écoutons que les considérations empruntées à la physiologie.

§ 215. — Il n'est pas douteux, je pense, que la morale absolue réprouve les stimulants de toute espèce ou du moins leur usage journalier. Peu d'hommes — je ne sais même s'il s'en trouve — soutiendront que ces stimulants jouent un rôle nécessaire dans une vie complète.

Toute ingestion normale dessert le processus vital en fournissant, soit les matériaux de la formation et de l'entretien des tissus, soit ceux dont la transformation dégage le calorique et la force, soit enfin l'eau qui sert de substance véhiculaire dans l'économie. Un stimulant, de nature alcoolique ou autre, n'est pas un agent de la nutrition des tissus ; ce n'est pas non plus un agent calorifique ou producteur de force. Il n'affecte que la rapidité des changements moléculaires ; il commence par les activer, mais pris habituellement en quantités considérables, il finit par les ralentir. Or, les substances inutiles à la formation des organes ou à l'emmagasinement de la force, n'accroissent pas la somme des manifestations vitales : ils ne font qu'en modifier la distribution. Chez un être pleinement adapté au genre de vie qu'il doit mener, les fonctions se sont déjà adaptées aux exigences de celle-ci : il n'y aura donc aucun avantage à modifier l'équilibre établi.

Cette conclusion d'une portée très grande dépasse le point où s'arrêtent les adeptes de l'abstinence totale des liquides fermentés, car elle exclut également l'usage du café et du thé. Les alcaloïdes végétaux auxquels le

thé et le café doivent leurs effets, n'ont pas plus de propriétés nutritives véritables que l'alcool. Comme ce dernier, ils ne font que modifier temporairement la rapidité des changements moléculaires en déterminant une période de production plus intense de l'énergie vitale suivie d'une période de ralentissement. Le point de vue physiologique les proscrit donc tous indistinctement.

Si l'on prétend justifier la condamnation isolée de l'alcool en se fondant sur l'abus auquel entraîne son usage, je répondrai que la même tendance à l'abus existe pour les deux autres substances, bien qu'à la vérité les ravages qu'elles font soient moins fréquents et moins apparents. En effet, on a constaté en France des décès dûs à l'excès du café et en Angleterre la consommation désordonnée du thé produit souvent des troubles nerveux.

§ 216. — La morale absolue ne prend donc pas la défense de la consommation des stimulants. Toutefois, nous devons nous demander s'il en est de même pour la morale relative, si nos conditions actuelles d'adaptation imparfaite à l'état social ne nous obligent pas à franchir le cercle des besoins naturels et ne nous autorisent pas à faire usage de stimulants afin d'atténuer les inconvénients qui lui sont inhérents.

Il est un fait significatif : dans le monde entier, parmi les races les plus étrangères les unes aux autres et arrivées aux degrés de civilisation les plus inégaux, on a recours à quelque agent qui jouit de la propriété d'affecter agréablement le système nerveux. C'est en Chine l'opium, le tabac parmi les Indiens d'Amérique, le bang ou extrait de chanvre dans l'Inde, le hachich en Orient,

un champignon narcotique dans l'Asie septentrionale, le Kava ou liqueur distillée de la racine du poivrier en Polynésie, la feuille de coca et la liqueur extraite du chica au Pérou ; ce sont des boissons fermentées diverses, sans compter le vin des Européens, la bière de plusieurs tribus africaines, la soma des Aryens primitifs et le pulque des Mexicains. Cette consommation habituelle et universelle de stimulants ne suffit certes pas à en justifier l'usage en présence des maladies incontestées qu'elle produit, mais elle suggère pourtant la réflexion qu'il doit exister quelque connexité entre l'usage d'un excitant ou d'un sédatif et le genre de vie, tantôt monotone, tantôt pénible, tantôt faite de privations, qu'imposent les circonstances. Il est possible que ces drogues et ces liqueurs arrivent à faire supporter une existence qui sans elles serait insupportable ou du moins qu'elles mitigent les souffrances physiques ou mentales et réussissent ainsi à restreindre les maux engendrés par ces dernières.

L'expérience semble démontrer que le tabac exerce une influence calmante sur les hommes dont la vie agitée excite le cerveau et qu'il arrête la déperdition de force nerveuse que causerait la continuation de la pensée et de la préoccupation. Dans l'état normal, les organes qui ont été mis à contribution cessent d'agir quand l'effort est terminé : l'afflux sanguin s'arrête et ils rentrent dans le repos. Mais il en est autrement dans l'état anormal dû au surmenage. Les organes qui viennent d'agir, se congestionnent et continuent à agir alors que toute nécessité d'action a disparu. Il devient impos-

sible d'arrêter la pensée et la sensation et il en résulte une dépense de force, non seulement inutile, mais aussi nuisible. Il est alors permis d'employer un agent qui arrête l'usure des tissus et économise l'énergie.

De même, quand le tempérament s'est affaissé, quand une journée de travail a épuisé au point de suspendre en partie le pouvoir de digérer, il est avantageux que l'alcool relève l'action des vaisseaux et des nerfs et la porte au degré nécessaire pour qu'ils viennent à bout des aliments absorbés ; en effet, un bon repas bien assimilé nous met en état de reprendre la tâche du lendemain ; sans lui, nous en serions incapables.

Chez d'autres personnes, l'excès d'application produit une irritabilité nerveuse qu'une dose d'opium adoucit ou fait disparaître ; parfois leur vie est telle que cette irritabilité revient à des intervalles fréquents. Dans ce cas, l'usage fréquent du remède paraît justifié.

§ 217. — Même les partisans de l'abstinence totale admettent la légitimité de l'emploi de l'alcool en thérapeutique ; cette concession logiquement interprétée implique, comme nous l'avons dit, que les stimulants peuvent être légitimement employés, non-seulement en cas de maladie positive, mais même en cas d'incapacité à soutenir le choc des exigences de la vie. Car si l'on accorde qu'un écart marqué de l'état normal peut être le mieux corrigé à l'aide du vin ou de l'eau-de-vie, il est difficile de se refuser à traiter de même un écart moindre, mais se répétant peut-être tous les jours. Comme la débilité résultant de la maladie, il est possible de remédier heureusement à la débilité constitutionnelle

ou sénile en remontant l'organisme au moment où il lui faut s'acquitter d'un travail qui assure sa réfection, c'est-à-dire au moment de la digestion ou au moment où le sommeil serait nécessaire. Mais cet argument ne valide que l'usage des stimulants pris comme auxiliaires de l'œuvre de la réfection. L'absorption de spiritueux entre les repas et les injections hypodermiques de morphine ne produisent qu'une exaltation passagère des forces ou des sensations dépourvue de tout effet curatif et méritent le blâme au lieu de l'approbation. L'ordre de la nature rattache les jouissances normales aux activités normales ; les jouissances gratuites qui sont le résultat de déviations anormales, n'ont droit à aucune sanction éthique.

Une seule exception doit être faite. Il est bon de prendre des stimulants à l'occasion des réunions de fête qui viennent de temps en temps rompre la monotonie de l'existence ordinaire. Nous l'avons vu précédemment : la répétition journalière des mêmes activités, que notre état actuel a inévitablement spécialisées, impose une tension excessive à certaines parties de l'organisme. Il est bienfaisant de rompre cette uniformité, de faciliter ainsi le rétablissement de l'équilibre et d'aider les fonctions tombées dans un état de désarroi chronique à se remettre dans l'ordre naturel. C'est pourquoi les réunions de société où nous nous égayons tout en prenant des mets abondants et variés et du vin, même en grande quantité, sont hautement salutaires, car au lieu d'être suivies d'une réaction nuisible, elles nous laissent dans un état de vigueur plus grande. Toutefois il ne faut avoir

recours qu'accidentellement aux moyens d'obtenir ce résultat ; employés trop souvent, ils se neutralisent eux-mêmes.

§ 218. — Récapitulons ce que nous avons tenté d'établir pour cette question difficile. En premier lieu, nous avons cru pouvoir conclure que la morale absolue, dans la mesure où elle s'applique à la vie personnelle, ne tolère pas l'usage journalier des stimulants. Ceux-ci sont déplacés dans un ordre parfaitement normal.

Ils n'ont aucun rôle à remplir dans une vie à peu près normale, telle que celle dont jouissent les hommes vigoureux pendant leur jeunesse. Aussi longtemps que rien ne vient entraver l'accomplissement complet de toutes les fonctions organiques, il n'existe aucune nécessité d'employer les agents de leur surexcitation temporaire. L'éthique doit encore formuler à ce sujet une interdiction absolue.

C'est seulement lorsque les obligations excessives qu'impose souvent la vie, ont déterminé plus ou moins de prostration continue, lorsque par suite de la faiblesse constitutionnelle ou de l'affaiblissement sénile, les forces organiques ne suffisent plus à la dépense d'énergie accoutumée, c'est alors seulement, disons-nous, qu'il se présente une raison valide d'autoriser l'usage d'excitants, alcooliques ou autres, et bien entendu dans la mesure où ils contribuent au travail de la réfection.

En outre, il est permis de plaider leur cause dans les cas exceptionnels où l'alimentation étant plus copieuse et le milieu plus animé, ils font sortir l'organisme de sa routine journalière. En effet, celle-ci éloigne toujours plus ou moins de l'état d'équilibre parfait.

CHAPITRE VI

LA CULTURE PERSONNELLE

§ 219. — Dans son acception la plus étendue, la culture personnelle est la préparation à une existence complète. Elle comprend en premier lieu la discipline et les connaissances, qui sont indispensables ou utiles à une auto-sustentation effective ou à la sustentation effective de la famille. Elle comprend en second lieu un développement de l'ensemble des facultés, qui rend celles-ci aptes à profiter des sources de jouissance que la Nature et l'Humanité offrent aux esprits prêts à répondre à cet appel.

La première partie de la culture personnelle n'est pas seulement approuvée par la morale : celle-ci la prescrit impérativement. L'acquisition de l'aptitude à la tâche qu'impose la vie est un devoir primaire envers soi et secondaire envers autrui. Puisque cette aptitude comprend à la fois l'habileté nécessaire en particulier aux hommes, qui vivent de travaux manuels, et toutes les autres catégories de talents plus élevés, il s'ensuit