

sentant le prix que lorsque nous l'avons perdue, nous négligeons les soins qui peuvent la conserver. Beaucoup pèchent par ignorance, faisant tous les jours les choses qui leur sont le plus contraires, sans soupçonner les maux qu'ils se préparent ; c'est à ceux-là surtout que j'adresse ces avis.

*De l'air.*—L'air est, en quelque sorte, l'aliment le plus nécessaire à notre existence ; ce n'est jamais sans inconvénient pour la santé que nous respirons un air impur : de là, naissent la plupart des maladies qui affligent l'habitant des villes. Le malaise que nous éprouvons nous avertit ordinairement de son insalubrité ; ainsi, l'on se sent oppressé si l'on se trouve renfermé dans un petit espace avec beaucoup de personnes, car l'air est corrompu dans ce cas par les émanations que chacun exale. Ces réflexions nous dirigeront dans le choix d'une habitation, choix que les circonstances laissent par malheur trop rarement à notre disposition. Sous ce rapport, l'habitant des villes est moins favorablement partagé que celui des campagnes. Vous, habitans des campagnes, assez heureux pour pouvoir vous soustraire à de si funestes inconvéniens, pourquoi faut-il que vous profitiez quelquefois si peu des avantages de votre situation ! Vous pourriez jour d'un air aussi pur que salubre, et ces mares croupissantes, ces fumiers dont vous encombrez le voisinage de vos maisons, empoisonnent celui que vous respirez et engendrent des maladies graves. Si vous faites bâtir, que les chambres soient bien aérées et qu'il se trouve un espace suffisant entre le plancher et la terre, c'est-à-dire que la cave soit assez élevée, pour que l'air puisse y circuler facilement. J'ai vu des personnes devenir infirmes pour la vie, pour avoir habité une maison dont le plancher touchait la terre : elles avaient contracté les *enfleurs blanches*.

Une précaution assez importante pour ne devoir pas être négligée, c'est de ne pas habiter une maison nouvellement construite, des chambres récemment blanchies ou vernies : des rhumatismes et souvent des maladies plus dangereuses ont été la suite de cette imprudence. Quand aux moyens de renouveler l'air de vos habitations, le plus simple et le meilleur, c'est d'ouvrir de temps à autre les portes et les fenêtres.

*Des alimens : Des boissons.*—Le riche se nourrit de ce qui flatte son palais, le pauvre de ce qu'il trouve ; on ne s'inquiète guère du reste ; cependant le choix des alimens est bien loin d'être indifférent à la santé, et parce que votre appétit est satisfait par les uns comme par les autres, vous auriez tort de croire qu'ils ont le même effet sur vous. Les alimens de mauvaise qualité, les viandes gâtées, le pain mêlé d'ivraie ou de seigle ergoté développent de mauvaises fièvres, peuvent même empoisonner. Les fruits verts, les mets trop épicés, les viandes salées, sont toutes choses fort malsaines. Il n'est pas moins dangereux de manger les viandes de poissons trouvés morts ou d'animaux malades. Il y eut en 1689, à Venise, une maladie épidémique qui a été reconnue provenir de ce que ses habitans avaient mangé de la chair de bœufs amenés de Hongrie et que la fatigue du voyage avait rendus malades. On sait que les viandes noires, le gibier, le bœuf, &c. nourrissent le plus ; que les viandes blanches, comme le veau et le poulet, nourrissent moins ; les légumes et le poisson nourrissent moins encore : pour bien faire, il faut dans son régime habituel entremêler leur usage et se nourrir des uns

et des autres. Un homme de moyen âge ne devra jamais faire moins de deux repas, et il se trouvera bien d'en faire trois ; quatre et cinq repas ne sont pas trop pour les enfans. Il est bien préférable de faire plusieurs repas légers qu'un copieux. Il ne faut pas se coucher aussitôt après avoir mangé ; c'est souvent la cause du cauchemar.

Évitez de faire votre boisson d'une eau puisée près d'égouts, ni d'une eau qui ne sera pas fraîche, limpide et sans odeur. Rien de plus dangereux à boire qu'une eau corrompue. Si l'on était contraint de boire une eau impure, croupissante, il faudrait d'abord la faire évaporer sur le feu, la faire passer à travers un lit de charbon, puis l'agiter avant de s'en servir au contact de l'air ; car l'eau qui a perdu l'air qu'elle contenait par l'action du feu, est lourde et indigeste.

*Du sommeil et de la propreté.*—La durée de votre sommeil variera selon vos occupations, votre âge ; à un homme jouissant d'une bonne santé, il faut six à huit heures. Aux personnes faibles et aux enfans huit à dix heures sont nécessaires. Qu'une activité mal entendue ne vous fasse pas prendre sur les heures de repos que la nature vous demande : vous ne le feriez pas sans vous en ressentir ; quelques heures de plus que vous y gagneriez ne valent pas la perte de votre santé. Ce n'est guère à ceux aux quels sont destinés ces conseils qu'il est nécessaire de faire connaître les inconvéniens d'un sommeil trop prolongé : sachez néanmoins qu'il énerve l'esprit et les forces et que les dormeurs ne vivent pas vieux. Si vous n'avez qu'un lit dur, consolez-vous en : un lit de plume, s'il flatte plus la mollesse, est très malsain.

La propreté est essentielle à la conservation de la santé ; les anciens l'avaient mise en grand honneur dans leurs institutions ; ils la nommaient une demi-virtu. Elle doit s'étendre à tous les objets qui remplissent nos besoins : à nos alimens, à nos meubles et à nos vêtemens principalement ; sales, ils irritent la peau et causent la plupart des maladies dégoûtantes qui y ont leur siège.

UN MÉDECIN.

—00000—

N. B.—Le seigle ergoté dont il est parlé dans l'article précédent se reconnaît en ce qu'il présente, à la place du grain, une excroissance recourbée en crochet, noirâtre, très dure et d'une saveur très acre. Le pain qu'on fait avec ce seigle est parsemé de taches violettes.—Parmentier dit qu'en faisant dessécher l'ivraie dans un four avant d'en faire le pain, on lui ôte ses qualités venéneuses.

—00000—

MANIÈRE DE CONSERVER LE BOUILLON DE VIANDE.

On prend de la chair de bœuf la plus maigre possible, tel est par exemple le jarret. On la met sur le feu dans une chaudière ordinaire, (le cuivre est préférable parce que le fer noircit un peu le bouillon,) avec une quantité d'eau suffisante pour être longtemps en ébullition. On y joint quelques carottes et un peu de persil, mais ni ognons, ni poireaux, ni navets, ni choux, parce qu'alors le bouillon n'est plus propre à être gardé ; on y ajoute du poivre, du sel, de girofle, de manière à épicer et saler un peu