

"Je me suis volontiers laissé aller aux appétits qui me prenaient." O Montaigne ! toi qui te piques de franchise et de vérité, à parler comme Rousseau, n'est-ce pas là se placer de gaieté de cœur sur la route du vice, de la douleur et de la maladie.

Ainsi, tout démontre que les hommes sont ou insoucians sur leur santé, ou qu'ils en sont les esclaves. Néanmoins un plus grand nombre forme la première classe, surtout à notre époque bruyante, égoïste, affairée, où presque tous, absorbés dans la poursuite ardente du gain et des choses matérielles, se dégradent par cela même. Il est vrai, chacun ne demande pas mieux que de se bien porter ; mais s'il s'en coûte la moindre chose à l'ambition, à l'intérêt, au plaisir, à l'habitude, au train ordinaire de la vie, on y renonce ; la raison, les principes peuvent attendre, partout les hommes sont pressés, ils aiment mieux vivre au jour le jour, dans l'instant présent, tels que la fortune les pousse ou se joue d'eux. La grande majorité des hommes vit ainsi à l'aventure, s'en rapportant aux circonstances journalières : on a même trouvé à cet égard une foule d'objections, de sophismes, de motifs recouverts avec plus ou moins d'adresse d'une certaine apparence de raison, de devoirs et d'obligations. On semble par là se mettre à l'abri des coups de la nature, on du moins braver les reproches du bon sens et de la science ; mais le moindre examen suffit pour démontrer que ce sont là des erreurs d'autant plus dangereuses et fatales, qu'elles s'opposent à toute combinaison d'une sagesse prévoyante.

Jetons un rapide coup d'œil sur les plus remarquables, on saura peut-être les estimer ensuite à leur véritable valeur.

PREMIÈRE ERREUR. Le temps manque, et on ne peut s'occuper de sa santé. — Il est certain que les hommes totalement livrés à leurs affaires, à leurs plaisirs, n'ont guère le temps de réfléchir sur leur propre existence ; il n'y a que la maladie qui ait ce triste privilège ; aussi presque tous, et en peu de temps, *ruunt in morbi servitudinem*. Mais une chose fâcheuse à laquelle on ne pense jamais, ou qu'on ignore absolument, c'est que les causes des dérangemens organiques agissent sourdement, et dans une période de temps indéterminée ; on se fait toujours de complètes illusions quand on s'expose aux causes. Le temps nous dupe, et la maladie s'ourdît en silence dans la profondeur des organes et des tissus, puis elle éclate en symptômes formidables. Hippocrate nous en avertit : *Non enim de repente morbi hominibus accedunt, sed paulatim collecti accerantur apparent (de Dieta)*. Vérité profonde, chaque jour justifiée par les faits.

Au reste, le temps ne manque jamais à qui n'en veut pas perdre. Faites la part des affaires, des occupations de la vie sociale ; faites aussi celle des plaisirs, vous aurez encore du temps pour vous étudier, pour connaître votre constitution, pour marcher dans la règle d'une tempérance qui vous rendra plus propre aux affaires et aux plaisirs. L'homme prudent doit agir ainsi, à moins de vivre automatiquement, d'obéir à cette force aveugle qui, en passant de sensation en sensation, des désirs aux regrets, de déceptions en espérances, le conduit à la souffrance et à la mort. Renoncer aux affaires pour ne s'occuper que de sa santé quand elle est bonne, c'est sottise ou folie ; mais l'oublier, la négliger parce qu'on est livré aux affaires, aux plaisirs sensuels, c'est une coupable imprudence. Pour qui sait l'employer le temps suffit à tout. Louis XI, qui ne négligeait rien d'important, n'ignorait pas ce principe.

Quoiqu'il ne fût qu'une *anatomie cheminant*, selon l'expression du vieil historien Mathieu, il gouvernait son royaume et sa santé avec une prudence et une activité continuelles. Voltaire, Fontenelle, dans les temps modernes, nous en fournissent d'autres exemples non moins remarquables.

Quand les hommes disent que le temps leur manque, ils ne pensent pas qu'ils le perdent en mille choses superflues ou dangereuses. Eh bien ! s'ils sont tout à l'industrie, aux affaires, pour quoi le maintien de la santé ne serait-il pas aussi une affaire importante ? Pourquoi ne pas faire une industrie de conservation ? On peut dire, en se servant des formules de commerce, que la valeur de la santé est sa quantité multipliée par le temps qu'elle donne et les plaisirs qu'elle procure : or, le *produit net* ne serait nullement à dédaigner.

DEUXIÈME ERREUR. On a besoin d'un médecin pour se guider. — En général, les hommes ont pour la médecine le double défaut d'une *crédulité* aveugle ou d'un *scepticisme* déraisonnable ; nous en trouvons ici un nouvel exemple : les uns consultent sans cesse le docteur, les autres vivent dans la plus complète indifférence des soins hygiéniques. Le fait est que, dans le très-grand nombre de cas, le médecin est inutile : de la logique, du bon sens, de l'expérience suffisent, et ce principe existait bien avant que Tibère ne l'eût avancé. Personne ne se connaît mieux que soi-même ; personne ne sait mieux ce qu'on a été, ce qu'on est, ce que l'on sent, ce qu'on éprouve, ce qui est utile, ce qui est nuisible : la conscience est ici d'accord avec les sensations ; il n'y a pas à se tromper. Dès lors, il est facile d'établir le régime le plus convenable, et chacun le connaît, sauf des circonstances particulières. Un homme vécut cent cinq ans, son unique moyen était la diète à propos ; lui-même s'étonnait de s'être ménagé une *vie si longue par un art si borné*. Tout dépend de la constitution et de l'expérience ; le médecin, même le plus pénétrant, ne se guide, dans les conseils qu'il donne, que d'après les indications qu'on lui fournit.

La vie telle qu'elle est, en clair et en obscur, ne demande donc pas, pour être bien gouvernée, des lumières extraordinaires ; il ne faut qu'observer soi-même, et agir d'après les conséquences qu'on en déduit. Ceci est surtout applicable aux personnes qui touchent à la vieillesse ou qui l'ont atteinte. Dès la quarantième année, on est à un âge où l'on ne doit plus se jouer de la vie ; il ne faut plus compter sur soi, mais compter avec soi-même. On voit pourtant des gens si près du tombeau qu'ils n'ont qu'à lever le pied pour y descendre, et auxquels sont inconnus les premiers élémens de cette science expérimentale de la vie ; ils vont parce qu'ils ont été : ils se confient au destin, au hasard, aux circonstances ; et comme la vanité fait souvent croire aux vieillards qu'ils ne sont qu'engourdis et non usés, il n'en est pas un, même goutteux, asthmatique, catarrheux, etc., qui ne se promette, *in petto*, une existence séculaire, même au-delà.

TROISIÈME ERREUR. C'est la marque d'un esprit petit et étroit de s'occuper sans cesse de sa santé. — Et qui vous dit d'en faire une occupation continuelle ? Loin de là, ils sont malheureux et insensés ceux qui tombent dans ce travers ; vivre ainsi, c'est s'empêcher de mourir, ce n'est pas vivre, je l'ai déjà dit. Mais l'homme raisonnable ne songe à donner une bonne, une salutaire impulsion à ses forces vitales, que pour mieux remplir ses devoirs : est-ce donc la marque d'un es-

prit petit et étroit ? Les trois quarts des hommes ne perdent leur santé que parce qu'ils ont perdu leur bon sens ; c'est une vérité que l'expérience journalière et approfondie des choses humaines rend de plus en plus évidentes.

QUATRIÈME ERREUR. Que ceux qui s'occupent beaucoup de leur santé meurent parfois plus jeunes que les autres. — Rien de plus vrai dans quelques circonstances ; mais ceci vient de la diversité des tempéramens. Il faudrait comparer les chances de l'homme qui règle sa conduite d'après ce qu'il est et ce qu'il peut, et de celui qui, ayant le même tempérament, néglige les principes d'une saine et bonne hygiène. Tel homme vit soixante ans, qui n'en eût pas été jusqu'à quarante, s'il se fût abandonné au hasard des circonstances ; un autre vit également soixante ans qui aurait atteint un siècle, s'il eût su ménager convenablement son existence. Voltaire écrit au docteur Bagieux :

"La nature a donné à ce qu'on appelle mon âme un étui des plus minces et des plus misérables ; cependant j'ai enterré presque tous mes médecins, jusqu'à Lamétrie."

Du soin, du régime, une exacte observation de lui-même, voilà le secret de cet homme extraordinaire. Certes, on ne dira pas de lui que c'était une intelligence étroite, un petit et faible esprit.

CINQUIÈME ERREUR. Multiplier les soins de la santé, c'est affaiblir le corps, comme on le voit chez la plupart des riches. — Non, certes, ce n'est pas affaiblir le corps ; c'est, au contraire, le fortifier ; c'est lui donner des ressorts vigoureux, fortement trompés ; c'est le maintenir dans cet équilibre de fonctions si important à la force du corps et à celle de l'âme. La vie est l'exercice des organes, exercice bien réglé, mais continu ; c'est la lutte, le combat qui ne cesse que par la mort. L'action, le mouvement sont donc indispensables à la santé, au bien-être ; action et vie sont synonymes.

C'est ainsi que le travail se trouve pour moitié dans la force, le bien-être, le bonheur, et que le pain du travail est le seul bûche de Dieu. Prétend-on que soigner sa santé, selon le préjugé vulgaire, n'est autre que se tenir coï et couvert, s'abriter contre toute intempérie, éviter toute fatigue, se douilletter dans une molle et béate paresse, ne boire, ne manger, ne dormir, travailler qu'avec poids et mesure ? on tombe dans une erreur capitale. En vertu d'une loi physiologique importante, tout organe qui s'exerce peu diminue d'intensité vitale, puis de volume, puis il s'atrophie, se réduit à rien. Il est des gens, en effet, qui croient que l'appanage du riche est de ne rien faire, et de bien s'amuser ; malheur à l'homme doué des dons de la fortune qui agirait en conséquence de ce beau principe !

"Il faut être riche, dit-on, pour gouverner sa vie ;" principe décourageant, s'il n'était absurde et sans fondement. Les gens opulens la gouvernent souvent plus mal que les autres ; car si ces derniers manquent par les privations, les autres pèchent par les excès, par l'abondance excessive. Ceux qui ont de la fortune sont trop enclins à se laisser aller aux charmes des plaisirs sensuels et de l'oisiveté ; puis ils se repentent de n'avoir pas vu de bonne heure les épines enchevêtrées dans ce sentier coulant et fleuri. Le célèbre gastronome M. de C... si bien nommé *la première fourchette de l'Europe*, se reprochait souvent de n'avoir pas assez ménagé son estomac ; il vivait dans une crainte perpétuelle de l'apoplexie. "C'est là, disait-il, par anticipation, mon rocher de Sisyphus." D'ail-