

Dans tout traitement spécial, il est entendu que l'on se soumettra en même temps au régime hygiénique.

N. B. Les chiffres entre deux parenthèses, et qui ne sont pas suivis de la désignation abrégée d'un poids ou d'une mesure, sont un renvoi à l'alinéa où se trouvent indiqués la préparation et l'emploi du médicament désigné.

SECTION I^{re}.

RÉSUMÉ HYGIÉNIQUE, OU MÉDECINE PRÉVENTIVE RÉDUITE À SA PLUS GRANDE SIMPLICITÉ.

264. 1° Préservez-vous en tout temps de l'humidité, du froid aux pieds, des courants d'air et des changements brusques de température.

2° N'habitez que des pièces à plafond élevé, exposées au soleil, à cheminées, et où l'air se renouvelle sans cesse, sans courant d'air à hauteur d'homme.

3° Changez de linge soir et matin, et après chaque transpiration trop abondante; mais, à chaque fois, nettoyez-vous le corps, soit avec l'alcool camphré (145, 1°), soit avec l'eau de Cologne, quand il fait froid; et avec l'eau sédative (177), quand il fait chaud et que vous vous sentez un peu de fièvre. Par-dessus la lotion, faites-vous frictionner par une main douce, avec la pommade camphrée (159). Ceux qui n'ont pas le moyen de se faire frictionner y suppléeront par une serviette ou un mouchoir graissé avec la pommade camphrée, qu'ils se passeront en sautoir tantôt de gauche à droite, tantôt de droite à gauche, en tenant un bout de la main droite par devant, et l'autre bout de la main gauche en arrière. Ils se frictionneront en tirant, alternativement de haut et de bas, le bout de devant et le bout de derrière; ou bien ils se lotionneront la poitrine, les reins et les bras avec l'alcool camphré, et se frictionneront eux-mêmes toutes les surfaces qu'ils pourront atteindre, depuis les pieds jusqu'aux reins, en se baissant et se relevant alternativement, ce qui

réunira aux avantages de la friction ceux d'un exercice corporel tout aussi hygiénique.

4° Saupoudrez chaque soir vos lits et ceux de vos enfants avec la poudre de camphre (126), entre les matelas et les draps; vous protégerez ainsi vos nuits, et contre les écarts de l'imagination qui rêve, et contre l'invasion des insectes nocturnes qui, par leurs piqûres, rendent le sommeil pire que l'insomnie.

5° Ne mangez qu'à des heures réglées.

6° Reposez-vous une demi-heure après le repas; li-vrez-vous ensuite soit au travail manuel, soit à un exercice corporel, mais, aussi rarement que vous le pourrez, aux occupations de l'esprit.

7° Travaillez d'esprit, à jeun et la cigarette de camphre à la bouche (152). Gardez la cigarette dans les occupations sédentaires.

8° Retirez-vous de table avec un léger restant d'appétit.

9° Lorsque vous aurez à vous écarter de votre régime, à rendre ou à accepter un diner, commencez par l'eau rougie, et n'arrivez au vin pur qu'à l'approche du dessert; et que vos vins de dessert soient tous des élixirs aromatiques (49).

10° Recommandez qu'on épice hautement, mais agréablement, vos mets (41); les condiments, comme les élixirs ou vins de dessert, sont des vermifuges au premier degré. Les mets fades et sucrés, les mucilagineux, les fruits verts, ouvrent par tous les pores nos intestins à l'invasion des hordes de nos vers rongeurs, et deviennent ainsi l'occasion d'une foule de maladies d'une gravité progressive. Le régime épicé convient à toutes les constitutions et à tous les âges; la médecine en a inspiré la peur; bravez cette peur, et passez outre; la bonne digestion vous la fera oublier: croyez-en ma longue expérience.

11° Ne prolongez pas trop avant dans la nuit vos veilles et vos soirées. Le sommeil que vous prendriez

pendant le jour n'équivaut pas au sommeil de la nuit; l'insomnie et l'asphyxie, c'est là tout ce que l'on gagne dans les longues veillées.

12° Trois fois par jour écrasez sous la dent gros comme un poids de camphre (15 centigrammes environ) (122); et avalez-le au moyen d'une gorgée soit d'eau de chicorée (215), soit d'eau de houblon (214) ou mieux d'eau salée (194). Prenez-en la même dose en cas d'insomnie; en général, 15 centigrammes de camphre donnent deux heures de sommeil.

15° Comme ce régime, en ramenant l'appétit, finit par amener à la suite la constipation, on prendra tous les quatre ou cinq jours 25 centigrammes d'aloès (cinq grumeaux) (101), soit entre deux soupes, soit en les plaçant sur la langue, et avalant une gorgée d'eau; on dinera comme à l'ordinaire. Avant de se coucher et le lendemain matin, on prend tout chaud un grand bol de bouillon aux herbes (104). On ira à la selle de cinq à huit heures du matin; et on en sera quitte, le restant de la journée, en vaquant à ses occupations. Pour certaines personnes, cette dose est trop faible; on l'élève à 50 et 40 centigrammes et en poudre, jusqu'à ce que l'on soit arrivé au degré qui convient à leur constitution. La dose des enfants est de 10 à 15 grammes (deux ou trois grumeaux) (101). Lorsqu'ils se refusent à cette médication, on leur donne, le matin, une cuillerée de sirop de chicorée (251).

14° L'enfant à la mamelle profitera du régime hygiénique de sa nourrice, comme si on lui administrait à lui-même les médicaments, le camphre passant immédiatement dans le lait. Dans leurs petits malaises, on les frictionne sur le ventre avec la pommade camphrée, et on leur donne de petits lavements avec gros comme une noisette de pommade camphrée (224).

15° Ne forcez la nature en rien, ni dans la fatigue du corps, ni dans celle de l'esprit, ni dans les plaisirs licites. Soyez sobre et tempérant; sachez finir où l'ex-

cès commence. Sachez battre hardiment en retraite, en face du danger. Prendre un plaisir aux dépens de sa santé, c'est perdre le droit de se plaindre quand on sera malade. Prendre un plaisir dont les stigmates passeront en héritage aux enfants, c'est commettre par anticipation un infanticide. Je n'ai jamais estimé un homme qui se moque de ces sortes d'accidents, avec la perspective d'être un jour père de famille. Quelle aberration d'esprit, que de se montrer probe et généreux envers tous, excepté envers sa progéniture!

16° Soyez désintéressés, francs et loyaux en amour, en amitié et dans les affaires. La dissimulation et la cupidité sont les vers rongeurs du plus noble de nos organes. Je ne sache pas d'acte qui soit mauvais en lui-même; un acte ne devient tel que par le mensonge envers la nature ou autrui. Le menteur et le fourbe souffrent plus encore qu'ils ne font souffrir. On ne vit calme et sain que dans le vrai.

17° En vous conformant à ces simples prescriptions hygiéniques, vous vous préserverez de bien des maladies, et, par conséquent, des *bons offices* du médecin.

SECTION II.

APPLICATIONS PARTICULIÈRES, ET PAR ORDRE ALPHABÉTIQUE, DES PRINCIPES DE NOTRE SYSTÈME DE MÉDICATION AUX DIVERSES MALADIES.

Nous allons donner, dans cette seconde section de la troisième partie, l'exposé succinct, mais suffisant, des résultats positifs de notre longue expérience. Le succès des médications que nous prescrivons ne s'est jamais démenti dans les cas guérissables; que l'on nous en croie sur parole: il n'y a aucune raison et encore moins d'intérêt qui nous porte à exagérer les faits et à surprendre la religion de ceux qui souffrent. Au reste, parmi les faits nombreux de guérison, j'aurai soin de citer les plus saillants et les plus remarquables; chacun pourra aller aux renseignements, avant d'entreprendre