

MÉDITATION XX.

***De l'influence de la Diète sur le repos,
le sommeil et les songes.***

94. — Que l'homme se repose, qu'il s'endorme ou qu'il rêve, il ne cesse d'être sous la puissance des lois de la nutrition, et ne sort pas de l'empire de la gastro-nomie.

La théorie et l'expérience s'accordent pour prouver que la qualité et la quantité des alimens influent puissamment sur le travail, le repos, le sommeil et les rêves.

EFFETS DE LA DIÈTE SUR LE TRAVAIL.

95. — L'homme mal nourri ne peut long-temps suffire aux fatigues d'un travail prolongé; son corps se couvre de sueur; bientôt ses forces l'abandonnent; et pour lui le repos n'est autre chose que l'impossibilité d'agir.

S'il s'agit d'un travail d'esprit, les idées naissent sans vigueur et sans précision; la réflexion se refuse à les joindre, le jugement à les analyser; le cerveau s'épuise dans ces vains efforts, et l'on s'endort sur le champ de bataille.

J'ai toujours pensé que les soupers d'Auteuil, ainsi

que ceux des hôtels de Rambouillet et de Soissons, avaient fait grand bien aux auteurs du temps de Louis XIV; et le malin Geoffroy (si le fait eût été vrai) n'aurait pas tant eu tort quand il plaisantait les poètes de la fin du dix-huitième siècle sur l'eau sucrée, qu'il croyait leur boisson favorite.

D'après ces principes, j'ai examiné les ouvrages de certains auteurs connus pour avoir été pauvres et souffreteux, et je ne leur ai véritablement trouvé d'énergie que quand ils ont dû être stimulés par le sentiment habituel de leurs maux ou par l'envie souvent assez mal dissimulée.

Au contraire, celui qui se nourrit bien et qui répare ses forces avec prudence et discernement peut suffire à une somme de travail qu'aucun être animé ne peut supporter.

La veille de son départ pour Boulogne, l'empereur Napoléon travailla pendant plus de trente heures, tant avec son conseil d'état qu'avec les divers dépositaires de son pouvoir, sans autre réfection que deux très-courts repas et quelques tasses de café.

Brown parle d'un commis de l'amirauté d'Angleterre qui, ayant perdu par accident des états auxquels seul il pouvait travailler, employa cinquante-deux heures consécutives à les refaire. Jamais, sans un régime approprié, il n'eût pu faire face à cette énorme déperdition; il se soutint de la manière suivante: d'abord de l'eau, puis des alimens légers, puis du vin, puis des consommés, enfin de l'opium.

Je rencontraï un jour un courrier que j'avais connu à l'armée, et qui arrivait d'Espagne, où il avait été envoyé en dépêches par le gouvernement (*correo ganando horas. — Esp.*); il avait fait le voyage en douze jours, s'étant arrêté à Madrid seulement quatre heures; quelques verres de vin et quelques tasses de bouillon,

voilà tout ce qu'il avait pris pendant cette longue suite de secousses et d'insomnies; et il ajoutait que des alimens plus solides l'eussent infailliblement mis dans l'impossibilité de continuer la route.

SUR LES RÊVES.

96. — La diète n'a pas une moindre influence sur le sommeil et sur les rêves.

Celui qui a besoin de manger ne peut pas dormir; les angoisses de son estomac le tiennent dans un réveil douloureux, et si la faiblesse et l'épuisement le forcent à s'assoupir, ce sommeil est léger, inquiet et interrompu.

Celui qui, au contraire, a passé dans son repas les bornes de la discrétion, tombe immédiatement dans le sommeil absolu: s'il a rêvé, il ne lui reste aucun souvenir, parce que le fluide nerveux s'est croisé en tous sens dans les canaux sensitifs. Par la même raison son réveil est brusque; il revient avec peine à la vie sociale; et quand le sommeil est tout-à-fait dissipé, il se ressent encore long-temps des fatigues de la digestion.

On peut donner comme maxime générale que le café repousse le sommeil. L'habitude affaiblit et fait même totalement disparaître cet inconvénient; mais il a infailliblement lieu chez tous les Européens, quand ils commencent à en prendre. Quelques alimens, au contraire, provoquent doucement le sommeil: tels sont ceux où le lait domine, la famille entière des laitues, la volaille, le pourpier, la fleur d'orange, et surtout la pomme de reinette, quand on la mange immédiatement avant que de se coucher.

SUITE.

97. — L'expérience, assise sur des millions d'observations, a appris que la diète détermine les rêves.

En général, tous les alimens qui sont légèrement excitans font rêver : tels sont les viandes noires, les pigeons, le canard, le gibier et surtout le lièvre.

On reconnaît encore cette propriété aux asperges, au céleri, aux truffes, aux sucreries parfumées, et particulièrement à la vanille.

Ce serait une grande erreur de croire qu'il faut bannir de nos tables les substances qui sont ainsi somnifères ; car les rêves qui en résultent sont en général d'une nature agréable, légère, et prolongent notre existence, même pendant le temps où elle paraît suspendue.

Il est des personnes pour qui le sommeil est une vie à part, une espèce de roman prolongé, c'est-à-dire que leurs songes ont une suite, qu'ils achèvent dans la seconde nuit celui qu'ils avaient commencé la veille, et voient, en dormant, certaines physionomies qu'ils reconnaissent pour les avoir déjà vues, et que cependant ils n'ont jamais rencontrées dans le monde réel.

RÉSULTAT.

98. — L'homme qui a réfléchi sur son existence physique, et qui la conduit d'après les principes que nous développons, celui-là prépare avec sagacité son repos, son sommeil et ses rêves.

Il partage son travail de manière à ne jamais s'excéder ; il le rend plus léger en le variant avec discernement, et rafraîchit son aptitude par de courts inter-

valles de repos, qui le soulagent sans interrompre la continuité, qui est quelquefois un devoir.

Si, pendant le jour, un repos plus long lui est nécessaire, il ne s'y livre jamais que dans l'attitude de session; il se refuse au sommeil, à moins qu'il n'y soit invinciblement entraîné, et se garde bien surtout d'en contracter l'habitude.

Quand la nuit a amené l'heure du repos diurnal, il se retire dans une chambre aérée, ne s'entoure point de rideaux qui lui feraient cent fois respirer le même air, et se garde bien de fermer les volets de ses croisées, afin que, toutes les fois que son œil s'entr'ouvrirait, il soit consolé par un reste de lumière.

Il s'étend dans un lit légèrement relevé vers la tête; son oreiller est de crin; son bonnet de nuit est de toile; son buste n'est point accablé sous le poids des couvertures; mais il a soin que ses pieds soient chaudement couverts.

Il a mangé avec discernement, ne s'est refusé à la bonne ni à l'excellente chère; il a bu les meilleurs vins, et avec précaution, même les plus fumeux. Au dessert, il a plus parlé de galanterie que de politique, et a fait plus de madrigaux que d'épigrammes; il a pris une tasse de café, si sa constitution s'y prête, et accepté, après quelques instances, une cuillerée d'excellente liqueur, seulement pour parfumer sa bouche. En tout, il s'est montré convive aimable, amateur distingué, et n'a cependant outrepassé que de peu la limite du besoin.

En cet état, il se couche content de lui et des autres, ses yeux se ferment; il traverse le crépuscule, et tombe, pour quelques heures, dans le sommeil absolu.

Bientôt la nature a levé son tribut; l'assimilation a remplacé la perte. Alors des rêves agréables viennent

lui donner une existence mystérieuse ; il voit les personnes qu'il aime, retrouve ses occupations favorites, et se transporte aux lieux où il s'est plu.

Enfin, il sent le sommeil se dissiper par degrés, et rentre dans la société sans avoir à regretter de temps perdu, parce que, même dans son sommeil, il a joui d'une activité sans fatigue et d'un plaisir sans mélange.

MÉDITATION XXI.

De l'Obésité.

99. — Si j'avais été médecin avec diplôme, j'aurais d'abord fait une bonne monographie de l'obésité ; j'aurais ensuite établi mon empire dans ce recoin de la science, et j'aurais eu le double avantage d'avoir pour malades les gens qui se portent le mieux et d'être journellement assiégé par la plus jolie moitié du genre humain ; car, avoir une juste portion d'embonpoint, ni trop, ni trop peu, est pour les femmes l'étude de toute leur vie.

Ce que je n'ai pas fait, un autre docteur le fera ; et s'il est à la fois savant, discret et beau garçon, je lui prédis des succès à miracles.

Exoriare aliquis nostris ex ossibus hæres !

En attendant, je vais ouvrir la carrière ; car un article sur l'obésité est de rigueur dans un ouvrage qui a pour objet l'homme en tant qu'il se repaît.

J'entends par *obésité* cet état de congestion gras-