

voyages : si, à toutes ces choses, vous joignez la pratique des vertus et des bonnes pensées (*boni spiritus*), votre santé deviendra encore meilleure (1). Le régime moral, en effet, est plus important encore que celui que nous venons d'indiquer, parce qu'il le suppose, et qu'il se résume en ces mots : tempérance, empire sur soi-même, force et pureté de l'âme. Les vérités morales sont nécessaires à la conservation et à la prolongation de la vie ; et il est prouvé, d'une manière incontestable, qu'il n'y a pas jusqu'au physique de l'homme qui ne soit calculé sur une destinée supérieure à celle qui l'attend ici-bas. Sans culture morale, il est continuellement en contradiction avec sa propre nature, tandis que cette culture le rend parfait, même sous le point de vue purement physique. La perfection physique et la perfection morale, selon la remarque de Hufeland, sont aussi étroitement unies que le corps et l'âme. Elles viennent des mêmes sources et se confondent ensemble. C'est leur réunion qui produit pour résultat la perfection de la nature humaine. Nulle autre partie de l'hygiène ne fait mieux ressortir l'étroite connexion, qui existe entre le caractère moral et le bien ou le mal être physiologique. Les passions violentes, telles que la colère, la haine, l'envie, la vengeance, la jalousie et les affections tristes ou sombres, comme les craintes, les chagrins, l'amour malheureux, l'anxiété et les soucis rongeurs ou les desirs effrénés abrègent beaucoup les années. Je considère, c'est Haller qui parle, comme bien propre à hâter la ruine de l'organisme, ce tempérament âcre, cet esprit irritable qui ne peut pas plus se consoler des injures et des adversités, que les tissus fibreux

(1) Op. omn. ; t. I, p. 720. *De morb. metallic.*—Quod si jam accedunt *boni spiritus*, ut dictum, eo major est sanitas ipsorum. Qui vero in dieta tales non sint, ut dictum illincque ætatis eo perveniunt. Ordo enim et dieta hic necessaria sunt.