

*Bibliothèque numérique*

**medic@**

**Dalicourt, Pierre. Le secret de retarder la vieillesse ou l'art de rajeunir et de conserver la santé, selon les maximes des plus célèbres auteurs de la médecine.**

*Paris : chez la veuve Gervais Alliot et Gilles Alliot fils, 1668.*

*Cote : 39219*



**(c) Bibliothèque interuniversitaire de médecine (Paris)**  
Adresse permanente : <http://www.bium.univ-paris5.fr/hist/med/medica/cote?39219>



LE SECRET  
DE RETARDER  
LA  
VIEILLESSE,  
O V

L'Art de rajeûnir , & de con-  
feruer la santé, selon les ma-  
ximes des plus celebres Au-  
theurs de la Médecine.

*P. Dalcour.*

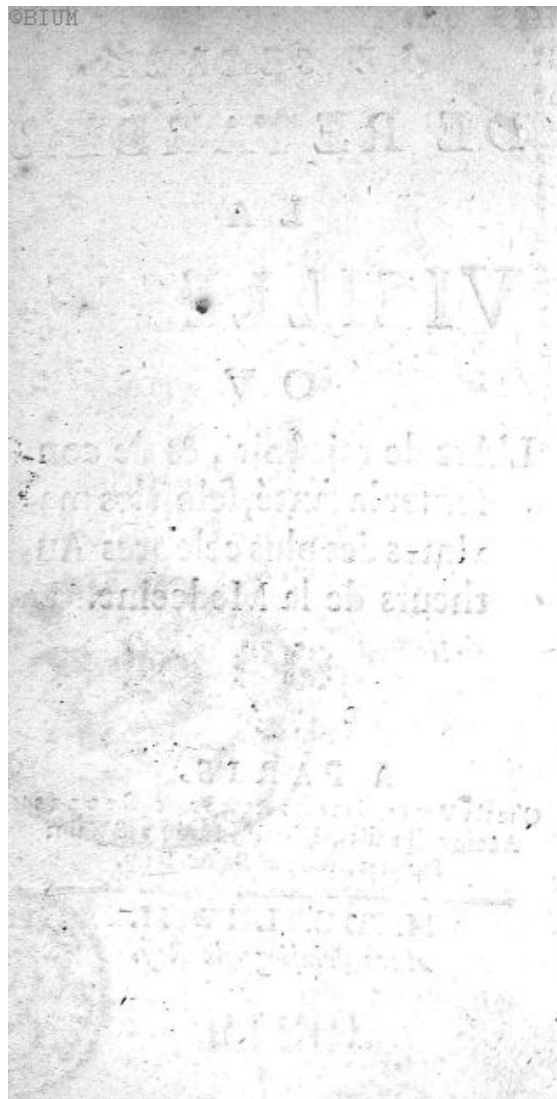
A PARIS.

Chez la Veuve GERVAIS ALLIOT, & GIL  
ALLIOT son fils, Libraire, au Palais National  
Jacques, proche Saint Yves.

M. DC. LXVIII.  
*Avec Privilège du Roy.*

39219









A  
MONSEIGNEVR  
MONSEIGNEVR  
SEGVIER

CHANCELIER DE FRANCE,

Duc de Nemours.



*Si les plus renommez Auteurs de  
ce temps, doutent de pouuoir mettre  
l'Illustre nom de Seguiet à la teste  
de leurs écrits, parce qu'il y en a  
peu qui en soient dignes ; Je dois  
à ij*

## EPITRE.

*bien plus craindre, MONSEIGNEUR, pour celui que j'ose vous présenter, dont les deffauts n'échaperont iamais aux lumieres d'un esprit si éclairé que le vostre ny à la force d'un iugement qui se fait connoistre dans les choses les plus importantes.*

*L'éclat de cette dignité, MONSEIGNEUR, où vostre merite extraordinaire, vous a élevé, pour presider sur le premier Tribunal de la Iustice du Monde, & l'heureuse durée de vostre Ministère pour le bien de cét Estat, sont les marques publiques de ces veritez, que mon insuffisance & la grandeur du sujet m'empeschent de pouvoir exprimer.*

*Et comme de ces Vertus que vous possédez toutes, MONSEIGNEUR, dans vne entiere perfection, il y en a vne qui convient particulièrement à la ma-*

## EPITRE.

rière de cét Ouvrage, Je veux dire la temperance que vous gardez si soigneusement dans l'usage des choses qui concernent la santé, & vous ont conduit heureusement dans un âge qui est encor si florissant pour le bon-heur de la France; C'est, MONSEIGNEUR, ce parfait modèle que ie prens la liberté de proposer au public, comme le plus puissant motif, pour le persuader de profiter d'un si bel exemple.

Mais comme il n'y a personne, MONSEIGNEUR, qui n'ait autant de veneration pour vos sentimens, que pour vostre Personne; Je ne dois pas douter en mesme temps, que vostre iugement ne soit suiuy de celuy de tout le monde; & que si l'Auteur & son dessein ont ce mal heur de vous déplaire, que ce ne soit aussi un

à iij

## EPITRE.

*sentiment uniuersel. Ainsi MON-  
SEIGNEVR, il est de vostre bon-  
té, que vous receuiez fauorablement  
cette épreuue des foibles productions  
de mon esprit, que mon zele plus  
que ma profession m'a inspiré de  
vous consacrer en cette année, que  
Nous auions veu renouueller avec  
ioye (par vostre conseruation) si cet-  
te satisfaction n'auoit esté troublée,  
par la perte inestimable que cette  
Monarchie a faite de la meilleu-  
re Princesse qui ait iamais regné.*

*C'est, MONSEIGNEVR,  
ce triste sujet qui m'a mis au cœur  
ce dessein ( peu conuenable à mon  
employ ) mais que mon inclination  
à vous honorer y a fait naistre dans  
cette affliction publique, où mes  
vœux redoublent pour la longueur  
de vos iours.*

*J'ay suiuy en cela, MON-  
SEIGNEVR, le desir de toute*

## EPITRE.

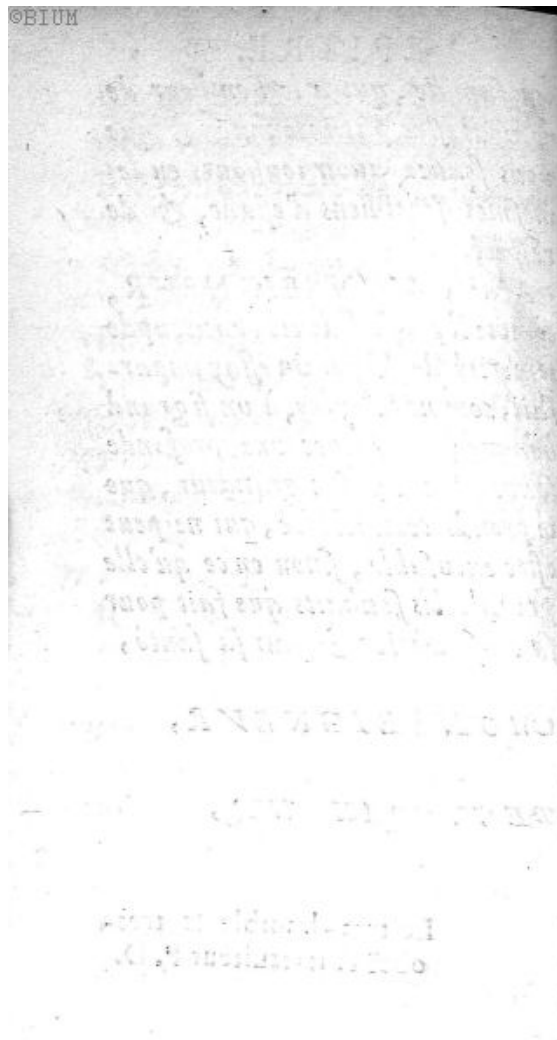
*ma famille, qui a le bon-heur de  
ne vous estre pas inconnuë, & que  
vous sçavez auoir tousiours eu les  
mesmes sentimens d'estime, & de  
respect.*

*Mais, MONSEIGNEVR,  
comme il y a sans doute beaucoup de  
temerité, de dédier un essay impar-  
fait, comme celui-cy, à un si grand  
homme; C'est avec vne profonde  
soumission à vostre grandeur, que  
ie prends cette liberté, qui ne peut  
estre excusable, sinon en ce qu'elle  
procède des souhaits que fait pour  
sa conseruation & pour sa santé,*

*MONSEIGNEVR,*

*DE V. GRANDEVR,*

*Le tres-humble & tres-  
obeissant seruiteur P. D.*







## PREFACE.

**C**En n'est pas sans raison que les Grecs & les Romains ont estimé autrefois que c'estoit vne si belle verru de se connoistre soy-mesme, & que quelques Philosophes ont crû que le precepte qui nous en est donné parloit de l'Oracle de Delphe, & que d'autres ont soustenu qu'il estoit sorty de la bouche mesme d'un Dieu, puis que c'est la premiere maxime sur laquelle le sage Chretien doit reigler ses mœurs & la conduite de sa vie; parce qu'on voit par experience que

A



## P R E F A C E.

de toutes les sciences humaines, il n'y en a point de plus noble que la Morale; & que de toutes les connoissances que l'on peut avoir sur la terre, il n'y en a point de plus importante ny de plus necessaire à l'homme que celle qu'il doit avoir de soy-mesme; C'est pourquoy il est obligé de la rechercher avec tous les soins possibles, puis que cette connoissance ne nous découure pas seulement le souverain bien, mais qu'elle nous met infailliblement dans le chemin qu'il faut tenir pour en avoir la jouissance. Et comme de toutes les vertus que la Morale nous enseigne, il n'y en a point de plus recommandable que la temperance; il ne faut pas douter que la moderation dans l'y-

A

## P R E F A C E.

sage des choses qui peuuent nuire à la santé, ne contribuë fortement à la felicité que l'homme peut goûter dans le monde ou dans le Ciel, selon le précepte que nous en donne l'Oracle du Christianisme, lorsqu'il nous exhorte de viure en ce monde *sobrement, iustement, & religieusement*, nous faisant connoistre par ces paroles que la sobriété est le fondement de la Religion & de la Iustice.

La temperance qui conuient à ce sujet consiste particulièrement dans l'usage des alimens & dans la conduite des actions de l'homme, qui conseruans ou destruisans la santé nous rendent vtile, ou à charge au public, ou à nous-mesmes; car l'infirmité du corps causée par le déreiglement du boire, du man-

A ij

## P R E F A C E.

ger, ou de celuy de nos actions, nous rend tousiours mal heureux sur la terre, durant le cours de nostre vie, laquelle par sa langueur nous est souuent moins agreable que la mort, au lieu que la personne qui a soigneuse de la conseruation de sa santé, vit avec plaisir en ce monde, mesmes dans les tra- uerses qui s'y rencontrent; comme tout au contraire les autres sont miserables dans les plus grandes prosperitez, s'ils manquent de santé.

Aussi c'est vn aueuglement déplorable dans le siecle ou nous viuons, mesmes parmy les plus honnestes gens; & il est estrange de voir l'auidité des hommes & leur attachement pour acquerir des biens appa- rans, & leur indifferance ou

## P R E F A C E.

pour mieux dire leurs mépris pour les véritables ; car il est certain que la santé est le bien le plus effectif de tous , & que sans elle nous ne goûtons jamais la douceur des autres.

C'est ce qui a fait dire ces belles paroles à Hyppocrate ; *Que celui qui veut vivre à son aise ne desire point ce qu'il ne peut avoir ; & que celui qui veut avoir ce qu'il desire, ne desire que ce qu'il peut avoir ; & ces autres , qui veut vivre paisiblement en cette vie mortelle , soit semblable à celui qui est invité à un festin , qui remercie de tout ce qu'on met devant luy sans se plaindre des défauts qu'il peut y avoir , mais qui en sçait faire le discernement & un bon usage.* Car en effet l'on voit par expérience qu'il n'y a rien qui nuise tant à la santé que

A iij

## P R E F A C E.

l'abandon des hommes à routes fortes d'excez pour acquerir des biens (la pluspart passagers) aux dépens de leur santé.

Cette maxime n'est pas le sentiment d'un particulier, mais celui des Sages, Anciens & Modernes. Celse appelé par excellence l'Hypocrate Latin, nous apprend, *que tout excez est ennemy de nature.* Platon appelle l'intemperance au boire & au manger *l'amorce de tous maux.* Bion dit qu'elle est *le tombeau de la raison & de la santé.* Et Hypocrate & Galien ( les deux plus sçauans hommes de l'antiquité, Restaurateurs de la science de la Medecine qui auoit esté perduë pendant plus de cinq cens ans. depuis le temps d'Æsculape premier Autheur de cét Art ) esleuent si haut la



## P R E F A C E.

sobriété, & l'abstinence ( qui sont les premières especes de la temperance ) qu'ils assurent que le bon temperament du corps fait naistre les vertus, & ne leur en donnent point d'autre siege.

Ce dernier assure aussi que la bonne mine & la beauté du corps ne s'entretiennent que par l'ordre au boire & au manger, & que le déreiglement en l'un & en l'autre l'amaigrissent & desseichent, & le font vieillir avant le temps. *L'intégrité de la nature* (dit Hyppocrate) consiste en la mediocrité. Et Phocilides dit, *qu'il faut manger & boire modérément & avec proportion, pour conserver la santé, & que la meilleure maniere de vivre est d'éviter tout excez.*

*La nature* (dit un Ancien) *peut*

## P R E F A C E.

*bien fauoriser le corps d'une bonne constitution, mais que l'excez de la bouche peruertit toute son æconomie, & paye chèrement le plaisir de son intemperance; C'est aussi ce qui a fait dire au Sage, que la bouche en tue plus que le glaive.*

Entre les accidents que cause l'abondance des viandes, leur diuersité y contribuë beaucoup, car anciennement les hommes viuoient plus longtemps & plus heureusement, parce qu'ils viuoient plus frugalement, & n'auoient pas en vſage ces différentes viandes que la curiosité à inuenté fort inutilement, & pour la ruine de la santé, sur tout les ragouſts qui excitent ſouuent inconfiderement vnappetit qu'il faudroit pluſtoſt reſprimer; c'eſt



## P R E F A C E.

le sentiment vniuersel des doctes de l'Art, & l'experience n'en confirme que trop souvent la verité par la plus grande partie des maladies qui arriuent au corps. *L'excez des viandes* (dit Hyppocrate) *fait amas au corps d'un tas d'humeurs indigestes qui venans à se corrompre destruisent la chaleur naturelle & hastent les maladies & la vieillesse, sur tout à un corps infirme, lequel plus on nourrit plus on le blesse.* Mais comme le sommeil de santé (dit le Sage) sera en l'homme sobre ; au contraire, l'excez des viandes trouble son repos, & luy donne une nuit inquiete (dit Gallien.) De mesme dans le vin (dit S. Paul) est la luxure. Son excès (dit Plin) est une mer orageuse dans laquelle la sagesse & la vertu font naufrage ; il peruertit

## P R E F A C E.

le jugement , & est le leuain de toutes sortes de vices ; c'est un feu qui consomme l'humeur radical, & lequel par sa chaleur estrangere chasse la naturelle ; il est ennemy du cerueau & des nerfs , le pere des rheumes & de plusieurs maladies, comme epilepsie, apoplexie, paralysie, fieures malignes, & la principale cause de la goûte. Et Platon dans son Timée dit, que le vin est le poison du corps & de l'ame parce qu'il suffoque la chaleur naturelle & les esprits, & abolit les plus belles facultez de l'ame qui resident au cerueau. Mais la sobriété qui est dans le boire & le manger ( dit S. Hierosme ) est toujours accompagnée de la chasteté, de la pudeur, & de la bien-seance ; il rapporte aussi qu'Hippocrate auoit de la modestie, de la douceur, & de l'humilité ; C'est

## P R E F A C E.

par la mesme raison qu'Hesio<sup>d</sup> de conseille de mettre la quatrième partie d'eauë dans le vin, & qu'il louë sa qualité, lors qu'il dit, *que le vin moderelement trempé engendre non seulement les bonnes humeurs, mais qu'il améliore & purifie les mauuaises.*

C'est cette conduite Morale qui a fait surnommer Hyppocrate le Diuin, non moins pour l'exacte obseruation de ses Preceptes, que pour la profondeur de sa science, dont l'exemple a seruy depuis d'une instruction si importante au bien public, puis qu'elle regarde la vie & la santé des personnes.

Tous les plus grands hommes de l'antiquité ont reconnu par leur propre experience cette verité, & l'aduanrage qu'apporte le regime de viure dans

## P R E F A C E.

l'usage moderé des alimens.  
 Galien en rend vn témoignage digne de foy, quand il dit, que iusques à l'âge de trante ans, il auoit vescu fort infirme, parce qu'il ne gardoit aucunes reigles, mais qu'y ayant remedié par vn bon regime, il auoit vescu long-temps depuis sans auoir resenty aucunes des incommoditez de sa ieunesse, & atteint l'âge d'une extrême vieillesse en santé, bien qu'il fut d'une complexion valetudinaire, comme il le dit luy-mesme dans quelque endroit de ses Oeuures, ce qui luy a fait dire cet Aphorisme, *qu'une chose caduque conseruée dure souuent plus qu'une robuste negligée* ; C'est aussi par ce secret qu'Antioque Medecin, & Thelephe Grammairien vescurent long-temps

## P R E F A C E.

temps sains & gaillards , dont le premier passa quatre vingts ans , & l'autre cent au rapport dumefme Galien , & que celuy-cy atteignit l'âge de sept-vingt ans, selon le dire d'un Ancien , en viuant conformément aux plus douces loix de la Medecine. Par ce seul moyen le grand Caton , & sa femme vieillirent auffi sainement au dessus de quatre-vingts ans par la pratique de ces preceptes, que ce graue personnage en a luy-mefme laissé par écrit au recit de Pline , qui rapporte auffi que par les mesmes moyens Zenophile auoit vescu cent cinq ans sans iamais auoir esté malade. De nostre temps, Monsieur le Marquis Dursé exact obseruateur du regime de santé, dont le nom & le meri-

B



## P R E F A C E.

te sont si connus par ses écrits, a vescu cent dix ans fort heureusement exempt des incommoditez d'un si grand âge, mais notamment de nos iours le plus grand homme qui ait iamaïs remply la premiere charge du Royaume, dont la temperance, & la moderation en toutes choses excitent tant d'admiration, & dont l'exemple viuant n'est pas moins illustre que digne d'estre imité.

Aussi les Romains & les Grecs auoient cette Morale en telle veneration, que les premiers y faisoient consister l'humaine felicité, & qu'elle faisoit partie de la Philosophie des autres par l'importance de son objet qui estoit la santé, où ils faisoient de mesme consister le souuerain bien. Ce qui

## P R E F A C E.

doit estre vne puissante émulation au sage Chrestien dont la Morale est bien plus épurée, puis qu'elle regarde deux fins dont la derniere est spirituelle.

Mais comme ces maximes sont tirées de la Morale des anciens Philosophes, & qu'elles pourroient donner quelque scrupule aux sages Chrestiens, encore que leurs lumieres soiēt bien plus pures; & que d'ailleurs nous sommes naturellement enclins à nous tromper nous-mesmes, & à preferer la flatterie des libertins au conseil des sages, parce que nous aimons aueuglement la liberté, & plus ce qui plaist à nos sens qu'à nostre raison ( bien que la sensualité soit son ennemie couverte qui la tyrannise cruellement.) Il est necessaire auant

B ij



## P R E F A C E.

que d'en venir aux preceptes, d'éclaircir la question, & ensuite de refuter l'erreur de ceux qui croient que nostre precaution est inutile dans le regime de viure, & qui disent, que puis que nos iours sont contez, tous les soins pour la conseruation de nostre santé sont inutiles, ne la pouuant pas étendre vn moment au delà des bornes que Dieu a prescriptes à nostre vie. Il y en a d'autres qui disent qu'il y a plus de plaisir à viure moins & à viure librement, que de se contraindre continuellement pour conseruer la santé plus long-temps, ce qui est vn grand abus aux vns & aux autres. Car on répond aux premiers, qu'encores que nos iours soient contez, & que nous ne puissions accroistre

## P R E F A C E.

nostre vie par nos precautions autrement que ce qu'il a plû à la Prouidence diuine d'en ordonner, cela ne doit pas obliger l'honneste homme de s'abandonner à l'intemperance & au déreglement (quand mesme Dieu n'y feroit pas offensé, comme il est) puis que la moderation & le regime de viure dans les choses qui contribuent à la santé ne sont pas la fin d'accroistre nostre vie, mais les moyens pour la preseruer des maladies que nostre mauuaise conduite nous attire durant le cours qu'il a plû au Maistre de la vie & de la mort de luy limiter, ce que nous pouuons euitier par la temperance dans le bon vsage des alimens & de nos actions, ainsi qu'il sera dit cy-apres.

B iij

## P R E F A C E.

Quant aux autres qui sont amateurs de la liberté, & qui la preferent à la moderation, & qui se flarent, mesme de mourir quand il plaira à leur intemperance (ainsi que le dit le Poëte) ils sont encores plus trôpez que les premiers, & sont moins Chrétiens; car puis qu'ils ne croient pas que Dieu ait ordonné vn terme à leur vie quine dépēd point de leurs déreglemens volontaires; ils doiuent du moins sçauoir qu'ils n'abregent pas leurs iours (puis qu'ils sont dās ses decrets eternels) mais qu'ils leurs attirent des maux en grād nombre qui les font languir miserablement sur la terre iusques au moment preordonné; De sorte que souuent ils viuent plus qu'ils ne voudroient, parce qu'ils ont méprisē la conserua-

## P R E F A C E.

tion de leur santé ; & d'ailleurs ils ne jouyſſent iamaïs que fort peu de temps de la douceur dont ils ſe ſont flatez, en menant vne vie déreiglée, parce qu'ils ſont accablez d'infirmitez avant le temps.

Ce n'eſt pas toutesfois que nous puiſſions toujours éviter les maux qui nous arriuent en ce monde, car ils ſont ſouuent des instrumens dont Dieu ſe ſert ſelon les ordres de ſa Sageſſe, & le bon Chreſtien ſçait que les maladies ſont des eſpreuves pour les bons, de meſme que des chaſtimens pour les méchans, tenant en ſes mains noſtre vie & noſtre mort; mas il ne ſ'enſuit pas que nous nous deuions relâcher de noſtre deuoir, ny que nous deuions penetrer dans les ſecrets de ſa ſage con-

## P R E F A C E.

duite, il nous doit suffire de sçavoir que la temperance est toujours agreable à Dieu, & vtile à nostre santé, & qu'ordinairement nos déreiglemens nous font offencer sa bonté par nos excez, ou nous rendent incapables par nos infirmités de le servir, ce qui nous attire ses justes chastimens, ce que nous pourrions éviter par la moderation de nostre vie, dans vne conduite Morale, qui accompagne tousiours la crainte de Dieu qui a donné la raison aux hommes avec la connoissance de la vertu & de la qualité des choses créées pour leur vſage, ce qui n'a pas esté fait en vain, mais pour leur apprendre les moyens de conſerver leur santé; ſi bien qu'après avoir receu ces graces de l'Autheur de



## P R E F A C E.

toutes choses, il faut estre ennemy de soy-mesme ou frappé du dernier aueuglement pour en abuser.

Car enfin la santé estant la source de toutes les douceurs que l'homme peut goûter en cette vie, aussi il est vray de dire que sans elle il n'en est point d'heureux, puis que la vraye felicité temporelle consiste dans la bonne disposition du corps sans laquelle tous les autres biens de cette vie sont desagreables.

C'est par cette raison que j'ay donné à ce traité le tiltre, *Du bon-heur de la vie*, parce qu'en effet les dignitez ny les richesses ne scauroient rendre l'homme content, s'il n'a pas la santé, qui se peut acquerir par toutes sortes de personnes

## P R E F A C E.

soigneuses de leur conserua-  
 tion, elles en trouueront des  
 preceptes infailibles dans le  
 discours suiuant ( dont la sim-  
 plicité en pourra, peut estre,  
 diminuer le credit ) bien qu'ils  
 soient fondez sur l'experien-  
 ce vniuerselle, & la doctrine  
 des plus grands hommes de  
 l'antiquité. Mais quoy qu'il en  
 soit, celuy qui en est l'Autheur  
 sera assez satisfait si son ouura-  
 ge est receu aussi fauorable-  
 ment de ceux qui prendront la  
 peine de le lire, qu'il souhaite  
 qu'il leur soit profitable.







## Avis au Lecteur.

**I**L semblera sans doute assez estrange que j'aye encore quelque chose à dire au Lecteur, apres vne si longue Preface; mais pour luy donner la raison de cette irregularité, je le prie de considerer que le dessein de cét Ouvrage n'estant qu'un raisonnement general sur la conduite de l'homme dans toutes ses actions, & proprement vn Recueil des plus beaux preceptes que ces grands Personnages (qui ont excellé dans l'Art de la Medecine) nous ont laissé par écrit, & non pas vne

science traitée par ses principes.  
 ( ce qui n'est pas de ma profes-  
 sion ) ie n'ay pû éviter de m'é-  
 tendre beaucoup sur cet Avant-  
 propos, puisque tout le Trait-  
 ré entier n'est autre chose  
 qu'un abrégé des plus belles  
 maximes de la Medecine & de  
 la Morale de ces Illustres. I'a-  
 voué que ie n'en suis qu'un foi-  
 ble interprete : Aussi c'est à  
 mon auis vn des plus grands  
 defauts que le Lecteur aura à  
 m'imputer, & qu'il doit excu-  
 ser en faueur de l'intention que  
 j'ay de luy estre vtile en quel-  
 que chose.

SONNET  
à l'Autheur.

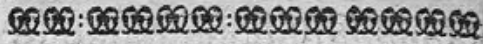
*Q*UE cét Oeuure est charitable,  
Et ce Dessen genereux,  
Et que ton zele est loiable,  
De vous vouloir rendre Heureux.

*Le Bien le plus delectable,  
Qu'on peut goûter sous les Cieux,  
N'auroit pour nous rien d'aymable,  
Sans ce Tresor precieux.*

*Car en vain l'on se propose,  
Pouuoir en quelqu'autre chose,  
Trouuer la felicité.*

*Ceux mesme à qui tout abonde,  
Sont les plus pauvres du Monde,  
Lors qu'ils manquent de santé.*

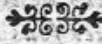
DE LA TOVR.



## AV MESME.

**Q**UE ton Livre est solide, &  
 qu'il est curieux,  
 Que dans sa petitesse il contient de  
 Merueilles,  
 Dalicourt les Effrits les plus laborieux,  
 Ne sçauroient egaller, cet Essay de  
 tes veilles.

T. DELORME.



**D'**ALICOVRT puis que la santé,  
 Est le plus grand Bien de la vie,  
 Ton incomparable Traitte  
 Merite vne gloire infinie.

Souuent on nous met dans le sein,  
 Des nouveaux maux par les Receptes,  
 Mais quiconque suit tes Preceptes,  
 N'a pas besoin de Medecin.


T. D.

**G**ENEREUX Dalicourt de qui  
les doctes veilles,  
Ont trouuè le secret de conseruer nos  
iours ;  
Que son petit recueil est ramply de mer-  
ueilles,  
Et qu'en bien peu de temps il donne  
un grand secours.

DESMAREST.

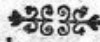




  
 J'ay leu le Manuscript intitulé,  
*Le bon-heur de la Vie,*  
 dans lequel ie n'ay rien trouué  
 qui doüue en empescher l'im-  
 pression.

LACHAMBRE.

C'Est coup d'Essay de l'Autheur,  
 Mesme auant son impression,  
 Fut déjà comblé d'honneur,  
 Par cette approbation,  
 Puis qu'elle part des traits d'une  
 plume si belle,  
 Qui merite elle-mesme vne gloire  
 immortelle.



Si sauuer la vie aux Mortels,  
 Est quelque chose de Diuin,  
 On doit esleuer des Autels,  
 Au Docte & Prudent Medecin.

P. D.





# LE BON-HEUR DE LA VIE OV

Recueil de preceptes salutaires  
à l'homme pour se préserver  
des maladies & conserver la  
santé, tirez des meilleurs Li-  
ures qui en ont traité.

*Preceptes generaux de santé pour la  
conserver par un regime familier &  
facile à pratiquer aux personnes rai-  
sonnables qui aiment la medecine  
sans en faire profession.*

**L'**ON peut dire avec ve-  
rité que iamais la scien-  
ce de la medecine ne  
fust plus florissante en France  
qu'elle l'est aujourd'huy, puis

C

## 2 LE BON-HEVR

que tant d'illustres Professeurs y excellent ; mais aussi que jamais l'on ne fut moins curieux de s'en instruire pour la conservation de la santé , bien que sans elle , il n'y ait aucune satisfaction en cette vie.

Ce mal procede ordinairement de deux causes ; La premiere de ce qu'il semble à plusieurs que l'estude de cette science leur est indecente ; La seconde , en ce que les Auteurs qui en ont traité , l'ont fait si amplement , que l'application qui y est necessaire en dégoûte d'abord ceux qui y auroient quelque inclination à la veüe des gros Volumes qui étonnent l'esprit , & dont la lecture ne se peut faire qu'en beaucoup de temps , lequel souvent nous manque , selon

## DE LA VIE. 3

ces belles paroles d'Hippocrate, *La vie est courte, mais l'Art est long*; C'est ce qui a inspiré à l'Autheur de faire vn racourcy des principaux preceptes, pour deuenir non Medecin public, mais le sien particulier par la connoissance des choses les plus essentielles à la conseruation de la santé, dont le soin ne coûte que quelques heures d'application, & dont aussi l'instruction soit familiere, & portatiue en tous lieux pour s'en seruir dans les occasions, & y estre sçauant en peu de temps.

Il n'y a rien au monde de si precieux que la vie; Mais *la misere de l'homme est extrême* (dit vn Philosophe) puis qu'il est combatu par toute la nature & par luy-mesme, & que les maladies qui luy arriuent ne

C ij

## 4 LE BON-HEVR

procedent ordinairement que du defaut du regime ; *Car il n'y a point de santé si bien establie* ( dit Galien ) *qui ne se peruertisse si on ne la conserue*. Ce qui est la premiere maxime de la Medecine.

*La Medecine* ( dit vn Ancien Docteur ) est à proprement parler, *la doctrine des choses naturelles, non-naturelles, & contre nature.*

Les naturelles sont comprises en general sous le bon temperament & le concert des parties qui le composent & qui conseruent , & maintiennent nostre nature.

Les non-naturelles sont comprises sous le boire & le manger , & les fonctions naturelles du corps ; ce qui doit estre entendu de l'usage des premiers

## DE LA VIE. 5

& non de leur nature, car ils sont bons à ceux qui en vsent moderelement, mais mauuais à ceux qui s'en seruent au contraire.

Et les contre-natures sont comprises sous la maladie & ses accidents qui destruisent directement la nature de l'homme en l'integrité de laquelle consiste la santé.

Cette definition de la Medecine nous apprend que toute cette science se reduit à connoistre nostre nature, à bien vser des choses qui la composent, & à preuenir celles qui luy peuuent nuire.

*L'air, le boire & le manger* (dit Hyppocrate) *sont la matiere de l'homme*, ce qui repare nostre substance s'appelle aliment, l'air entretien la substance spi-

C iij



## 6 LE BON-HEVR

ritueuse, le breuuage la liquide  
 & la viande la solide, qui sont  
 les trois soustiens de nostre vie;  
 mais la premiere de ces con-  
 noissances est la plus difficile,  
 ainsi que la plus importante,  
 parce que nostre corps estant  
 sujet à vn nombre presque in-  
 finy de maux, souuent la cause  
 en est inconnuë, parce qu'elle  
 est interne; c'est ce qui a fait di-  
 re à Damascene; *que la Medecine*  
*est vne mer qui n'a ny fonds ny riuë.*  
 Et à Celse, *que toute la Medeci-*  
*ne est appuyée sur des conjectures*  
*qui trompent souuent les plus*  
*grands scriptateurs de la nature.*  
 C'est aussi ce qui deuroit bien  
 rendre l'homme extrêmement  
 soigneux de la conseruation de  
 sa santé par vn bon regime de  
 viure, puis que la guerison des  
 maladies ( que son inteme-



## DE LA VIE. 7

rance luy attire) dépend d'un Art, dont le Jugement est si difficile, parce que dit un Ancien, *la nature est si secreete en ses mouuemens, que les plus clair-voyans s'y trouuent empeschez.*

Mais bien que l'ancien prouerbe nous apprenne que la vraye Medecine est de n'en point user, il ne s'ensuit pas qu'elle doive estre inutile dans le monde, ny que l'homme par aucunes de ses precautions se puisse tousiours exempter des maladies, puis que (comme il a esté dit) elles sont souuent des dispensations de la Prouidence diuine, dont les ordres sont tousiours justes; & il y a encores moins d'apparence de croire que l'honneste homme par cette raison doive ignorer la connoissance des choses qui

## 8 LE BON-HEVR

sont nécessaires pour sa santé, sous pretexte qu'il ne peut pas penetrer dans les secrets de la sage conduite de Dieu, non plus que de se persuader qu'il n'appartient qu'aux Maistres de cette science d'y estre sçauans, puis qu'il en est tout autrement, & que le Sage y doit estre instruit pour sa satisfaction particuliere; de mesme que le Medecin pour le seruice du public. Et comme l'employ de celuy-cy est digne de tant d'honneur, lors qu'il s'en acquite bien, puis que la Medecine est la plus noble des sciences humaines par la consideration, & par l'importance de son objet qui n'est pas moins que la vie & la santé des personnes, (ce qui a fait autrefois nommer par excellence le

## DE LA VIE. 9

docte Professeur de cét Art diuin, *vn Dieu dont le corps est seulement mortel, le Ministre de la nature*, dire à Herophile, *que les Medicamens bien ordonnez sont comme les mains secourables de Dieu*; Et au Sage, *honore le Medecin pour la neceſité*; ) Auffi la conduite Morale du premier ne luy attire pas ſeulement la reputation de Sageſſe ( qu'il merite ) qui eſt le plus illuſtre de tous les tiltres, mais elle le rend encores heureux dans ce qui fait l'eſſentiel du veritable contentement, à ſçauoir la ſanté.

Le regime qu'on garde pour l'acquerir eſt ſans doute le moyen le plus ſeur pour paruenir à ce but, puis que la ſanté rend l'eſprit & le corps capables de gouſter de toutes les dou-

## 10 LE BON-HEUR

ceurs qu'on peut trouver en ce monde ; Et qu'au contraire la maladie oste à l'un & à l'autre les doux sentimens de la nature, & ne leur laisse que ceux de leurs maux.

Pour les prévenir & arriver à une fin si salutaire par les moyens qui y sont convenables, il est nécessaire, avant toutes choses à celui qui sera soigneux de sa santé de s'étudier de connoître son temperament, & particulièrement son humeur dominant, pour en suite user des alimens qui luy seront propres selon leurs qualitez desquelles la connoissance s'acquerra par un peu d'application, afin de remédier par ces deux precautions aux infirmités, où chaque corps est sujet ; Car comme la

## DE LA VIE. 11

fin de la Medecine est la santé, aussi les moyens pour en jouir sont la connoissance des choses qui la peuuent conseruer, ce qui a fait dire aux Anciens de cette profession, *que la premiere maxime de cet Art, est de connoistre auparauant que de guerir*, & à Galien, *qu'Æsculape n'auoit iamais failly dans la cure d'aucune maladie, parce qu'il excelloit dans cette science*, ce qui sera aussi le premier precepte du regime de santé qui comprend la connoissance de la complexion naturelle d'vn chacun.

Pour y paruenir, il est necessaire de sçauoir, qu'est-ce que la nature de l'homme, l'humour, le temperament, la chaleur naturelle, & l'humide radical, qui font la matiere du



## 12 LE BON-HEVR

corps , & en suite de s'estudier à connoistre la qualité & faculté des Alimens qui conuiennent le plus à nostre temperament , dans la bonté duquel reside la santé , en quoy doit consister toute l'application de ceux qui seront soigneux de sa conseruation , & de se procurer vne vie douce & tranquille.

*La nature ( dit Hyppocrate ) consiste en l'accord des quatre qualitez elementaires dont elle est composée , mais que tout ce qui est excessif est ennemy de nature , & détruit nostre corps. Et bien que le regime n'allonge pas les jours , du moins il retarde la vieillesse , & l'on voit des gens qui la passent heureusement sans en ressentir les incommoditez , en viuant selon les plus douces Loix de la Medecine.*

*L'humeur,*

*L'humeur, selon Aristote, est definy, un corps liquide engendré de l'aliment, lequel estant composé de parties diuerses, & façonné de quatre elemens mixtes, lors de sa dissolution dans nos corps par la vertu de la chaleur naturelle, il se resout enfin en quatre principes qui tiennent dans l'homme, qui est un petit monde, le mesme rang que font les elemens dans le grand.*

Ces principes sont appelez humeurs qui sont comparez à l'element, dont elles semblent participer le plus en qualité & effets, à sçauoir le sang, la pituite, la bile, & la mélancolie.

Le sang tient de la nature de l'air, & sa qualité naturelle est double, c'est à dire chaude & humide ; La pituite de l'eauë

D

14 LE BON-HEVR  
froide & humide ; La bile du  
feu chaud & sec , & la mélancolie de la terre froide & seche.

*Le temperament* ( dit Hyppocrate , *consiste dans la propriété personnelle de chacun des animaux, vegetaux, metaux, & mineraux;* Et selon Oribase , *il est composé des quatre humeurs elementaires* ( qui est la même definitiō ) Lesquelles estans accompagnées de leurs quatre qualitez contraires qui sont chaleur , froid , humidité , & secheresse, se mélangent , & vnissant ensemble ; font comme vne espee d'accord ; & quittent chacun de leur souverain droit pour se reduire dans vne mediocrité, produisent au corps ce que l'on appelle temperament.

*La chaleur naturelle* ( dit Mer-

## DE LA VIE. 15

cure Trismegiste) est le premier principe de nostre vie; Le principal instrument de l'ame, & la premiere matiere qui entre dans la composition du corps.

L'humeur, ou l'humide radical (dit le mesme Autheur) vient du cœur comme d'une viue fontaine, il est l'aliment de la chaleur naturelle, & comme l'huile de la lampe qui conserue ce feu naturel.

La matiere de cét humeur est triple (à sçauoir l'air, le boire & le manger) dont la dissipation continuelle (qui s'en fait par l'action de la chaleur naturelle) se repare par le breuuage & les viandes, mais tousiours imparfaitement, & avec beaucoup d'alteration, parce que rien n'égale iamais les œuvres de la nature dans ses premiers principes (dit Hyppocrate) & d'ailleurs à cau-

D ij

## 16 LE BON-HEUR

se de nostre intemperance qui détruit toute la Symetrie , dont elle est composée ; De sorte que la chaleur naturelle agissant perpetuellement sur des sujets qui luy sont souvent contraires , & consommant par ce moyen peu à peu l'humide radical , elle se tuë enfin elle-mesme , d'où s'ensuit la dissolution du corps.

Voila ce que les Anciens nous apprennent de la science de la Medecine , du principe de la nature , de la qualité de l'humeur , de la composition du temperament , des effets de la chaleur naturelle , & de la matiere de l'humide radical qui l'entretient , & qui conserve nostre vie , de la connoissance desquelles choses dépend la conservation de nostre santé.



Mais bien que nostre corps soit composé de ces quatre humeurs, toutesfois il y en a tousiours vne qui domine sur les autres dans les corps les mieux composez; delà vient que l'on dit cét homme est sanguin, il est billieux, & du reste des humeurs, & c'est celle là que nous nous devons estudier de connoistre, pour remedier à son defect par l'usage des alimens & des actions de la vie; car cette connoissance est d'autant plus importante, que les humeurs du corps estans la matiere des passions, encores qu'il ne soit pas tousiours au pouuoir du Sage d'en éviter toutes les atteintes, toutesfois il les peut reduire dans l'indifference, lors qu'il en preuoit la cause, & en corriger les mau-

D iij

## 18 LE BON-HEVR

uais effets par vn bon regime,  
 selon ces belles paroles de Se-  
 neque, *Que la temperance com-  
 mande aux plaisirs.*

Cette connoissance de l'hu-  
 meur dominant, se peut ac-  
 querir si l'on s'y applique soi-  
 gneusement, elle se remar-  
 que premierement, *par nostre  
 phisionomie dans sa santé*, selon  
 Aristote, & *par nos actions*, se-  
 lon Seneque. Par exemple le  
 Sanguin est assez gras, bien  
 taillé, à la couleur vermeille,  
 & est iouial dans toutes ses  
 actions; Le pituiteux est gros,  
 de petite stature, à cause du  
 froid, de son temperament, à  
 la couleur d'un blanc palle; &  
 est assez benin dans ses actions.  
 Le bilieux est vn peu maigre &  
 sec, à la couleur jaunastre, &  
 & est prompt dans toutes ses

## DE LA VIE. 19

actions ; Le mélancolique est vn peu moins maigre & sec , à la couleur noirastre ou bazanée ; & lors que cét humeur est temperé , il rend l'homme fort moderé dans toutes ses actions , ce qui doit estre entendu en general par la couleur du visage qui tient le premier lieu de cette connoissance , *comme estant non seulement l'image des inclinations & affections de l'ame , mais aussi des maladies , & des defauts interieurs du corps* ( selon Hyppocrate. ) Ainsi la face & les yeux jaunastres font voir lictère ou jaunisse , qui marque vne chaleur estrangere dans le corps , la face passe , la cachexie , signe d'vn froid contre nature , la rougeur au pommeau des jouës , l'inflammation du poulmon , & celle du foye ,

## 20 LE BON-HEUR

la couleur verdâtre & plombée dénotte de même le froid, & les obstructions de ce viscere, & ainsi des autres ; *Aussi est-ce par les couleurs que plusieurs Medecins se sont rendus admirables en la connoissance & iugement des maladies, à considerer seulement le visage (dit vn Ancien) & en quoy excelloit Galien, ce qui faisoit aussi commander par Hyppocrate aux Medecins de son temps de jeter l'œil sur le visage d'un malade en l'abordant pour faire un jugement asseuré de son humeur dominant, ainsi que de l'espece de sa maladie.*

Par ce moyen chacun se peut aisément observer soy-mesme, & connoistre sa complexion naturelle, & son humeur dominant, afin de regler sur cette

## DE LA VIE. 21

connoissance, la maniere de viure dans le bon usage des alimens & des actions de la vie, pour conseruer la santé, ainsi qu'il a esté dit.

Reste à obseruer sur ce sujet, que de ces quatre humeurs dominans (defferamment) il y en a deux qui dans leur constitution naturelle excellent en bonté sur les autres, à sçauoir la bile & la mélancolie, mais qui font des effets bien contraires, lors qu'elles dégènerent par accident de leur premieres qualitez, & c'est à quoy il faut prendre garde de ne se pas méprendre, soit dans l'usage des alimens & des passions, soit dans le jugement de la conduite de l'homme; car tout ainsi que l'humeur bilieux naturel dominant est le tempe-



## 22 LE BON-HEUR

*rament qui coutribue le plus à la Sageſſe (ſelon Plutarque) de meſme, que l'humeur melancolic naturel dominant eſt la complexion qui le diſpoſe le plus à la prudence (ſelon Ariſtore,) qui rapporte que Socrate & Platon eſtoient de ce temperament à cauſe de leur ſiccité & ſubtilité, (qualitez qui approchent le plus de la nature des eſprits.) Auffi lors que la premiere dégénere en attrabilaire, & que la ſeconde deuient bruſlée, elles rendent toutes deux l'homme fort violent & inconfidéré, & ceux-cy ont beſoin en general d'uſer d'un regime de viure beaucoup plus rafraichiffant que les premiers pour temperer l'ardeur d'une chaleur eſtrangere qui les domine.*

Enfin il n'est pas seulement nécessaire de faire cette distinction sur la connoissance que l'on a du temperament des personnes qui sont en santé, mais encore suivant l'habitude où se trouue le corps; car par exemple, il y a des bilieux naturellement qui par accident seront beaucoup décheus de la chaleur de cet humeur, & au contraire des pituiteux qui en auront contracté vne estrangere aussi par accident, & ainsi des deux autres, alors il ne faut pas trop rafraischir les premiers, ny échauffer les derniers, attendu le changement de leur constitution; mais il faut aux vns & aux autres auoir égard à la cause qui a produit en eux cet effet, & sur tout à la disposition de l'estomach, lequel

## 24 LE BON-HEVR

ayant tousiours besoin de chaleur pour faire sa fonction naturelle, il faut garder beaucoup de moderation dans l'vsage des refrigeratifs aux corps les plus échauffez, de mesme que de trop échauffer les plus froids de cette espece, parce qu'il seroit à craindre à l'égard des premiers que la chaleur estrangere ayant desia diminué vne partie de la naturelle & des forces de l'estomach, si l'on vsoit par trop de rafraichissement, ils acheueroient de l'esteindre; & à l'égard des derniers que l'õ introduisit aussi vne chaleur estrangere à force de trop échauffer, ce qui produiroit vn aussi mauuais effet que celui que l'on veut éuiter, ainsi qu'il arriue souuent en santé & en maladie par l'ignorance de ces preceptes,

## DE LA VIE. 25

ceptes, bien qu'ils ne soient pas moins importans pour la guerison des maladies que pour la conseruation de la santé.

Après auoir acquis cette connoissance de son humeur dominant, il ne restera qu'à estudier la nature & qualité des alimens, ce qui sera facile à faire, parce que cette science est presque triuiale, pour en vser conuenablement à son temperament, car par exemple on sçait que le vin échauffe, & toutes les boissons de cette nature, comme l'hypocras, le vin d'Espagne, la plupart des muscats, Coindrieux & autres vins de liqueur. Que l'eauë rafraischit & toutes les compositions où elle entre, comme les ptisannes & autres. Que les cidres & bieres sont breuuages qui chargent

E.

## 26 LE BON-HEVR

l'estomach, causent des vents  
& font vne grossiere nourriture,  
de mesme que les vins doux,  
& le laictage. Que les chairs de  
boeuf & de mouton échauffent  
la premiere plus que l'autre,  
dont le suc est plus grossier, &  
mélancolic. Que celles de veau  
& d'aigneau rafraischissent la  
premiere plus que l'autre, dont  
la qualité est laxative. Que cel-  
les de perdrix & de pigeons  
échauffent la premiere plus  
que l'autre, dont l'aliment est  
plus sain. Que celles de poulet  
& de chapon en general rafrais-  
chissent & ont vn bon suc fort  
sain. Que la chair salée, celle de  
cerf, de sanglier, de lievre, de  
l'oiseau de riuere, & en gene-  
ral routes les chairs noires sont  
fort mal-faisantes & contraires  
à la santé, ayans vn suc froid,



terrestre, mélancolic & indigeste, dont on doit vser sobrement, particulièrement les pituiteux & les mélancolics (excepté le lapin qui est vn animal plus gay & moins mal-faisant.) Que les oyseaux des montagnes aussi en general sont meilleurs pour aliment que ceux des plaines & marescages. Que la chair de porc, de cochon, & autres de cette nature, & toutes les chairs trop grasses sont plus mauuaises que bonnes pour aliment, à cause de leur trop grande humidité qui est sujette à corruption, ainsi que l'on voit qu'elles causent des déuoyemens à ceux qui en vsent trop frequemment, toutes lesquelles viandes nuisent à la santé, si on en fait vn vsage ordinaire, ainsi que ces der-

## 28 LE BON HEVR

nieres qui se tournent facilement en bille dans les corps bilieux ou impurs. Que le poisson soit doux ou salé est mal-sain, sur tout le premier à cause de la grande humidité & facile corruption, notamment au souper, ce qu'en general doiuent fuir tous ceux qui ont l'estomach délicat; l'on tiët que ceux qui ont la chair ferme valent mieux pour aliment que les autres plus mols, mais l'usage en est tousiours mal-faisant aux pituiteux, aux temperamens froids, & aux corps cacochimies, c'est à dire remplis de mauuaises humeurs, comme aussi les autres alimens durs & cruds, comme pour les premiers toute sorte de patisserie qui en general sont d'une tres-difficile digestion, & qui se cor-

rompent dans les estomachs impurs, & les gastent; & pour les derniers la salade, les fruits crus, sur tout hors leur maturité, le lactage, comme il a esté dit, & autres alimens que le commun connoist mesme pour estre mal-faisans, particulièrement après des maladies où il s'en faut absolument abstenir si l'on veut éviter les rechutes par la faute qui sont plus dangereuses que la premiere indisposition, ainsi que scauent plusieurs à cause de la foiblesse de l'estomach, notamment après vne fièvre qui destruit plus qu'aucune autre maladie la chaleur naturelle; Et qu'enfin l'artichaud & l'asperge ont vne qualité chaude & seiche, & cette dernière fort aperitiue. Que le pourpier, la lactuë l'o-

## 30 LE BON-HEUR

zeille & la chicorée humectent & rafraischissent, & que le persil est chaud & sec, de mesme que le champignon, qui est aussi vn aliment pernicieux, dont on ne deuroit iamais vser, à cause de la qualité maligne qui est en luy, d'où est venu l'Aphorisme commun ; *qu'après son apprest, il n'est bon qu'à jetter*. Et en general toutes les espiceries qui ont aussi vne qualité chaude & seiche sont contraires à nostre nature & à la santé si l'on en vse ordinairement ; Il en est de mesme des fruits que des viandes, car chacun a sa qualité particulière ; par exemple la poire est vn peu chaude & abstraingeante de sa nature ; comme au contraire, la pomme est rafraischissante & laxatiue ; la

## DE LA VIE. 31

prune rouge & douce , est moins seine , rafraischissante , & laxative que la noire , comme le damas , il en est de mesme de la serise douce qui est moins saine que la griote aigre. En vn mot tous les fruits doux & humides sont dangereux sur tout pris par excés & à contre-temps , entr'autres , le melon , le cōcombre , l'abricot , sur tout la pesche appelée par Galien , *vn fruit pernicieux au genre humain* , & autres semblables , sont tres-mal-faisans , à cause de leur insigne froideur & humidité & facile corruption , & en general tous les fruits qu'on nomme passagers , c'est à dire qui leur saison passée ne sont de garde , sont dangereux , particulièrement aux estomachs debilles & impurs



## 32 LE BON-HEVR

parce qu'ils y engendrent des pourritures qui causent des fièvres malignes & autres maux qui font payer cherement le plaisir que l'on prend à manger de ces fruits mal à propos, comme il se remarque qu'elles arriuent presque toutes dans la saison des fruits, ou dans celle qui luy succede, ainsi l'usage en doit estre bien moderé à toutes sortes de personnes, & notamment aux infirmes, si elles ne s'en peuvent absolument passer; le raisin, la noix & autres fruits de cette saison sont aussi de mauvais aliment pris en trop grande quantité; le suc des premiers estant extrêmement vaporeux & nuisible à l'estomach & à sa fonction, & les derniers estans fort indigestes selon l'experience commune.

## DE LA VIE. 33

Les legumes aussi en general, & tous ces fruits prematurez de l'artifice plustost que de la nature, & que la curiosité fait desirer à cause de leur nouveauté (entr'autres les poidz verts) sont tres-mal-faisans, les vns & les autres estans venteux, de mauvais suc, cruds & indigestes.

Enfin il y a encore vne observation à faire qui est fort importante, notamment aux femmes & aux filles qui naturellement aiment par excez les alimens doucereux, dont l'usage frequent détruit souvent leur temperament, & gaste l'estomach, & les dents, ce qui altere beaucoup, non seulement la santé, mais aussi la beauté; car (comme dit Galien) *la santé & la bonne mine, ne s'entretiennent que par la symetrie du*

## 34 LE BON-HVER

temperament du corps , qui ne subsistent que par l'usage moderé des alimens propres à sa constitution naturelle qui reside ( comme il a esté dit ) dans la propriété personnelle de chacune des quatre humeurs elementaires qui maintiennent nostre nature dans son integrité. Si bien que l'usage ordinaire des confitures & sucreries qui ont vne qualité chaude & seiche au second degré , introduisent au corps vne chaleur & seicheresse estrangere qui sont les deux qualitez qui détruisent toute son œconomie qui consiste dans vne fraischeur & humidité temperée d'où dépend la santé & la beauté du corps. Aussi l'on voit par experience que toute les per-

sonnes qui sont sujettes à cette délicatesse perdent ordinairement leur embonpoint, & leur couleur naturelle, & deviennent seiches & pâles, ce qui marque l'intemperie des parties nobles, & le déchet de leur constitution naturelle.

Aussi ces avis ne sont pas d'une petite conséquence au régime de santé, puis qu'ils sont fondez sur le témoignage des plus grands hommes de l'antiquité, & notamment sur celui de Galien, touchant l'usage des fruits qu'il reconnoît luy avoir esté tres-mauvais iusques à l'âge de trente ans qu'il l'auroit quitte, dont il s'estoit fort bien trouué; car *l'usage des fruits (dit Hyppocrate) engendre de mauvaises humeurs au corps qui luy attirent un nombre infiny de maladies.*

## 36 LE BON-HEVR

Ainsi en gardant ces preceptes , il sera aisé à vn chacun de reüssir dans le dessein de conseruer la santé par leur obseruation , & celle des suiuaus qui regardent en general l'ordre & l'usage de tous les alimens ensemble , & ensuite de celuy des actions , en quoy consiste toute cette science.

Par exemple , celuy qui connoistra que son humeur dominant est le sang dont la qualité est chaude & humide, il ne boira pas le vin pur , à cause qu'il abonde en ces deux qualitez. Il se gardera de se trop humecter & échauffer par les autres alimens de cette qualité , & surtout des excès au boire & au manger, qui augmentent la replexion du sang qui est toûjours mauuaise; car c'est vne maxime constante



DE LA VIE. 37  
 constante en Medecine, qu'il  
 faut tousiours soigneusement  
 opposer vn contraire à son hu-  
 meur dominant, pour la tempe-  
 rer.) Mais il en vsera modere-  
 ment, & ainsi des autres alimens  
 conuenablement à son tempe-  
 rament, car *la frugalité de la ta-  
 ble, dit Plutarque, conserue le  
 corps & l'esprit sain, au lieu que  
 l'abondance du vin & des viandes  
 peruertissent l'un & l'autre.*

Pour les bilieux & les tem-  
 peramens chauds, ils boiront  
 plus d'eauë que de vin, & fui-  
 ront en general tous les ali-  
 mens chauds & seës; sur tout  
 les Espiceries, & mangeront li-  
 beralement, à cause que la cha-  
 leur de cét humeur dominant  
 dissipe & digere facilement les  
 alimens; Mais aussi comme elle  
 est en quelque façon contraire

F

## 38 EE BON-HEVR

à la naturelle, ils doiuent manger peu à la fois & souuent pour luy ayder à faire vne loitable coction. Ils se rafraischiront aussi moderement & à propos, car vn bilieux échauffé par quelque exercice ou action violente qui se vouldroit rafraichir en beuuant par excés de l'eau crüe il s'attireroit vne fascheuse maladie, car alors il faut vser de rafraischissemens qui ne soient pas cruds comme les ptisannes & autres rafraischissans, entr'autres il se fait vn sirop de cerise, lequel pris avec de l'eauë vne cueillirée sur vn verre, rafraichit beaucoup les corps eschauffez dans les ardeurs de l'Esté & de la canicule, comme scauent plusieurs, car ce breuuaige est aussi pectoral & amy du paulmon, à cause de sa frai-

cheur & humidité tempérée. Et en general, il ne faut iamais boire dans le moment que le corps est extraordinairement échauffé à cause que dans vne grande émotion des humeurs la boisson crüe se mêlant avec trop de violence ensemble, elle se corrompt dans les veines & communique sa malignité au sang, ce qui engendre des fièvres putrides, pleuresies, oppressions d'estomach, & autres accidents qui accompagnent cette imprudence de boire dans l'ardeur d'une soif causée par un exercice ou par une action violente.

Mais il est important en cet endroit de donner un avis très-salutaire pour éviter des grands accidents qui arriuent ordinairement sur ce sujet, no-

## 40 LE BON-HEUR

raiment aux personnes de  
 qualité par la volupté de boire  
 trop frais dans la saison d'esté,  
 à sçauoir à la glace qui est vne  
 tres-dangereuse boisson, qui est  
 ennemie de la poitrine, qui ex-  
 cite la toux, & détraque la  
 fonction de l'estomach, qui  
 ayant besoin de chaleur dans le  
 repas pour digerer les alimens  
 & se trouuant humecté par vne  
 liqueur extrêmement froide &  
 cruë, cela fait que la coction  
 demeure imparfaite, d'où s'en-  
 gendre des colliques fâcheuses,  
 des déuoyemens, & plusieurs  
 autres maux dont sont atta-  
 qués ces sortes de voluptueux.  
 Il y a mesme plusieurs exem-  
 ples de personnes que ce faux  
 plaisir a tué en vingt quatre  
 heures; car il est certain, selon  
 le témoignage d'Hippocrate,

& des plus celebres Docteurs,  
 & l'experience commune que  
 cette habitude ruine la santé &  
 abrege la vie mesme aux per-  
 sonnes les plus robustes, parce  
 qu'il n'y a rien de si contraire à  
 la vie que le froid son plus  
 grand ennemy, sur tout celuy  
 qui s'introduit dans les veines  
 par le boire & le manger; car  
 selon Dioscoride, *le froid n'en-  
 tre iamais dans les veines de la  
 nature*; d'où vient que les poi-  
 sons de qualité froide, tuent  
 plus promptement que les au-  
 tres, selon l'experience com-  
 mune, c'est pourquoy chacun  
 doit fuir cette sensualité, puis  
 qu'elle attire avec soy de si mal-  
 heureuses suites.

Quant aux pituiteux, tous les  
 alimens chauds leurs sont pro-  
 pres pris toutesfois par mode-



## 42 LE BON-HEVR

ration, comme le vin moins trempé aux repas, les espiceries & autres, afin d'aider à la chaleur naturelle à digérer leur flegme qui est leur humeur dominant, mais ils doivent manger peu, & user des alimens qui soient bons & de facile digestion, afin de laisser assez de force à la chaleur naturelle pour consommer les mauuaises humeurs que leur temperament engendre plus que tous les autres. L'exercice aussi & tout ce qui réueille la chaleur naturelle, leur est propre pris modérément.

2 Pour les mélancholics comme cét humeur tient du sec & du froid dans sa constitution naturelle, leur aliment doit estre humide & chaud, mais ce dernier modérément, sur tout

iii

aux jeunes-gens , à cause que  
cét humeur dégenere souuent  
en chaud , lors qu'il deuiant  
brûlé par accident & par l'in-  
temperance de la jeunesse, qui  
lors ont besoin des mesmes ra-  
fraischissement qui sont pro-  
pres aux bilieux atrabilaires  
dont l'humeur simbole avec  
celle-là ; Ainsi il faudra aupara-  
uant que de se prescrire vn re-  
gime faire ce discernement  
bien à propos. Pour l'ordinaire  
les vieillards qui sont de tem-  
perament mélancholicacquie-  
rent rarement cette chaleur  
contre nature, à cause du dé-  
clin de leur chaleur naturelle,  
mais bien plustost les jeunes-  
gens à cause de celle de leur  
âge, ainsi les vns & les autres  
se doiuent conduire selon leur  
constitution naturelle ou acci-

## 44 LE BON-HEVR

dentelle. Pour leurs alimens, ils doiuent estre conuenables à la constitution de leur temperament suiuant les descriptions qui en ont esté faites, mais sur tout ils doiuent fuir les chairs des animaux mélancholics & choisir les contraires.

Reste à dire quelque chose sommairement du regime general qu'il faut garder en santé durant les saisons, & selon les âges, afin que chacun s'y puisse habituer lors qu'il luy sera cõnu.

La premiere maxime est qu'il faut tousiours tenir vn regime contraire à la saison, c'est à dire en Esté vser d'alimens qui ayent la qualité d'humecter & rafraischir; & en hyuer de desseicher & échauffer, & ainsi des deux autres selon leur temperarure.

Ainsi en hyuer il faut boire peu, & manger beaucoup plus qu'en Esté, à cause (dit Hyppocrate) que les ventres & les estomachs sont plus échauffez par l'antiperistase de l'air, dont le froid fait rentrer au dedans la chaleur naturelle, & qu'au contraire en Esté la chaleur du iour l'euoque au dehors, & que d'ailleurs en hyuer les sommeils sont plus longs, & par consequent la chaleur naturelle occupe plus le dedans (selon Aristote) à cause de la fraischeur de la nuit; Il faut aussi tremper peu le vin, manger des viandes rosties, & de qualité chaude & seiche plustost que des bouillies; éuiter les alimens humides & froids comme les fruits, herbes, sallades, & autres, pour tenir l'estomach chaud & sec, & pour digerer

## 46 LE BON HEVR

le phlegme qui domine en cette saison, & opposer ces deux qualitez à l'extreme humidité qui regne en cette saison là.

Au printemps boire plus libéralement & tremper vn peu plus le vin, & diminuer les alimens, vser de viandes bouillies, & s'humecter & rafraischir, mais peu à peu.

En Esté boire fort peu de vin & vser de viandes bouillies, & de tous alimens refrigeratifs, pour entretenir l'habitude du corps humide & fraische, & tenir le mesme regime de l'Hyuer au Printemps, que du Printemps à l'Esté, & en ces deux derniers retrancher les viandes & augmenter la boisson.

En Automne augmenter les alimens & retrancher la boif-



fon, plus de vin pur, & moins en quantité.

Mais il faut observer que ce regime n'est pas tousiours vtile à toutes sortes de personnes; car par exemple les sanguins doiuent toute l'année vsfer d'alimens delicatifs, puisque leur temperament est grandement humide.

Pour les bilieux & les melancolies ils doiuent aussi tenir vn regime contraire, & s'humecter en toutes les saisons, ce qui est sur tout conuenable aux jeunes gens.

Quant aux pituiteux ils doiuent aussi à peu pres tenir le mesme regime que les sanguins dans l'vsage des alimens delicatifs, à cause de la nature de leur temperament.

Mais il est encore necessaire

## 48 LE BON - HEUR

de remarquer que cette maxime generale n'est que pour les personnes qui sont en santé & dans leur naturel temperament : car pour ceux qui y ont receu quelque alteration par accident , ils doivent quitter cette regle generale, & observer le regime particulier qui leur a esté cy-deuant prescript & le suivant.

Quant à l'exercice du corps il est plus salutaire aux sanguins & aux pituiteux, qu'aux bilieux & melancolcs, & plus sain aux vns qu'aux autres en Hyuer qu'en Esté.

Pour le regime general, selon les aages des personnes , celui de la vieillesse doit estre de s'humecter & d'vser d'alimens vn peu chauds, pour ayder à l'estomach à faire la fonction  
qui

## DE LA VIE. 49

qui a besoin de chaleur, mais manger peu & souuent, & des viandes de bon suc & de facile digestion, & éuiter les grands exercices.

Et pour celuy de la jeuuesse il doit estre tousiours humectant & rafraischissant, & le manger plus liberal & beaucoup d'exercice, mais sur tout se garder des excés en l'un & en l'autre; car selon Hypocrate, *La pthisie ou mal de poulmon attaque plustost les jeunes personnes que les plus aagez, parce que ordinairement ce mal ne procede que de la forme de viure intemperante & excessiue, à laquelle les jeunes gens sont sujets; c'est pourquoy chacun doit estre soigneux de garder vn regime de viure exquis & exact pour viure sainement &*

G

## 50 LE BON-HEVR

se regler selon son tempera-  
ment, son aage, les forces &  
les saisons.

Pour la guerison des maladies  
qui arriuent à l'homme, il faut  
aussi en general, suivant les loix  
de la Medecine, opposer le con-  
traire des maux aux maux mes-  
mes, à l'exemple de ce qui est  
expliqué dans la premiere ma-  
xime de ce Chapitre, à sçauoir  
opposer à la maladie chaude  
vne maniere de viure, & des  
remedes refrigeratifs, à la froi-  
de le contraire, & ainsi des  
autres.

Et finalement il faut estre  
fort exact dans la pratique des  
remedes, & n'en pas vser à con-  
tre-temps; & premierement  
Platon nous apprend, *que le corps  
qui est en santé n'a pas besoin de  
medecine, parce que (dit-il) le*

DE LA VIE. 51  
*medicament purgatif ne trouuant  
aucunes humeurs qui luy soient pro-  
pres pour les attirer & dissoudre,  
fond les humeurs naturelles, com-  
me il en arriue diuers accidens;  
C'est pourquoy ceux-là abu-  
sent de leur santé qui s'accou-  
stument à prendre des purga-  
tifs sans aucune indisposition,  
& comme l'on dit par precau-  
tion, parce que souvent (dit  
le mesme Auteur) ils s'attirent  
les maux qu'ils veulent euitier; ce  
qui doit toutesfois estre enten-  
du des purgations fortes: car  
pour des legeres, comme pri-  
sannes simples, elles ne sont  
pas nuisibles comme les autres,  
bien qu'il faille tousiours tenir  
cette maxime, que la vraye  
medecine est de n'en point vser,  
ainsi que nous n'en aurions ia-  
mais besoin sans nos déreigle.*  
G ij



## 52 LE BON-HEVR

mens parce qu'en effet la plus grande partie des incommoditez qui nous suruiennent de temps en temps qui ont besoin de ces precautions ne nous arriuent que par nostre intemperance qui trouble le concert des humeurs, si bien que si nous viuions tousiours avec ordre, iamais nous ne serions sujets à ces accidents, ny à ces precautions.

Secondement ceux-là aussi font tres mal qui mesme ayans besoin de purgation, la prennent inconsiderement, & sans aucune precaution. (Car comme dit Mesué) *il faut tousiours que l'euacuation precede la Medecine.* C'est à dire que l'estomach & le ventre soient rendus libres par les voyes ordinaires. Le temps le plus propre à la

## DE LA VIE. 53

purgation est au déclin de la Lune, & iamaïs au Croissant ny à la plénitude hors la nécessité, & choisir, s'il est possible vn temps frais, & éviter les grandes chaleurs; & sur tout le regne de la Canicule, car la fièvre en arriue ordinairement.

En troisième lieu, il faut aussi estre fort exact au boire & au manger le iour de la purgation (en quoy plusieurs faillent) c'est à dire manger peu, & des alimens de facile coction & de qualité rafraischissante, c'est pourquoy ceux-là blessent leur santé qui le iour d'un purgatif boient & mangent indifféramment à leur ordinaire de toutes sortes de viandes, mesmes des fruits, laiçtages, & autres alimens cruds; car l'estomach estant échauffé & émeu par

G iij

## 34 LE BON-HEUR

L'effet du remede, se trouuant chargé de quantité de mauuais alimens, les digere mal, d'où il arriue plusieurs fascheuses incommoditez qui augmentent le mal au lieu de le diminuer.

En quatrième lieu, il faut aussi éuiter ce iour-là le grand air, la chaleur du Soleil, & l'exercice violent, mesme celuy qui est ordinaire par les mesmes raisons cy-dessus, à sçauoir que les remedes purgatifs ayans tous vne qualité chaude, par leur operation, ils échauffent le corps; De sorte que ceux-là font encores tres-mal qui mesme apres l'operation agissent à leurs affaires comme auparauant, & s'exposent au chaud, au froid & autres injures de l'air, parce que les humeurs estans encore émeus, & le corps

## DE LA VIE. 55

fatigué par l'effet du remede, les moindres agitations du corps ou de l'ame troublent toute leur œconomie, & détruisent non seulement la vertu du purgatif. *Mais souuent nous attirant des maux que nous n'auions pas*, comme dit Asclepiades.

En dernier lieu, Hyppocrate deffend le dormir apres la prise d'un purgatif, parce que, dit il, *la chaleur naturelle s'efforçant de le cuire & digerer, l'operation s'en trouue enervée & affoiblie*; ainsi ce precepte ne doit pas estre negligé, puis qu'il est si important.

Il en est de mesme de la seignée dans laquelle il faut garder le mesme regime, à sçauoir l'euacuation precedente, à l'operation, l'usage d'ali-

## 56 LE BON-HEVR

mens de facile coction & rafraischissans, fuyant toutes cruditez, éuitant le chaud, le froid excessif, les exercices, & agitations du corps & de l'ame, non seulement ce iour-là, mais aussi quelques vns des suivans, de mesme qu'il faut faire cette observation apres la purgation, parce que l'émotion des humeurs causant alteration au corps iusques à ce qu'elles soient bien rassises, & ne le pouvant estre *qu'avec le temps & le repos*, comme dit Galien; *si on ne donne ce loisir au corps de se remettre dans son premier estat de santé, il se pervertit & se gaste peu à peu & devient enfin infirme.*

Pour le choix des alimens de facile coction, le iour de la purgation ou de la seignée, c'est



## DE LA VIE. 57

vne maxime generale que les plus faciles à cuire, sont les plus familiers à l'estomach, ce qui n'a pas besoin d'autre explication, puis que cette connoissance est triuiale. Entre tous les alimens qui reſtablissent plus promptement l'habitude du corps, après vne maladie, *le lait tient le premier rang*, selon Diocles, & l'experience commune, celuy de vache est bon pour les infirmittez des corps cacochismes & pleins de mauuaises humeurs, mais celuy d'aneſſe excelle pour rafraischir & nourrir, & pour sa qualiré aperitiue.

Et voila en general quant au régime des alimens des sanguins, des bilieux, des pituiteux, & des mélancholics, & à la conduite qu'ils doiuent tenir dans l'usage des remedes.

## 58 LE BON-HEVR

Pour ce qui est en particulier de leur maniere de viure, & de la conduite de leurs actions, ils obserueront en tout estat vne mesme reigle, à sçauoir que les sanguins doiuent éviter les exercices violans de crainte de s'échauffer le sang facile à s'enflammer de sa nature, & par son abondance dans le corps du sanguin.

Pour les bilieux, ils doiuent aussi estre soigneux de ne faire iamais des actions par exercice ou autrement qui échauffent le corps, & enflamment les prits; car comme la bile tient de la nature du feu, les grandes agitations sont nuisibles, si bien qu'en general, ils doiuent estre moderez en toutes choses, ce qui se doit sur tout entendre des bilieux que l'on

nomme attrabilaires ; car pour ceux qui ont cét humeur temperé, ils n'ont besoin, comme les mélancholics de cette nature, que du regime au boire & au manger, c'est à dire de la connoissance de la faculté & qualité des alimens pour en user conuenablement à leur temperament.

Quant aux pituiteux, il n'en est pas de mesme, l'exercice, leur est bon, ainsi qu'il a esté dit, ils se peuuent exercer sans crainte, & tout ce qui réveille la chaleur naturelle, leur est propre dans vn usage moderé.

Et pour les mélancholics où domine vne chaleur estrange, ils doiuent aussi euitter les agitations du corps, & notamment de l'esprit facile à s'échauffer, à cause de sa subtilité

## 60 LE BON-HEVR

& sicité , de sorte qu'il leur est  
 necessaire de garder à peu près  
 le mesme regime que celuy des  
 bilieux attrabilaires. Et voila  
 aussi en particulier la conduite  
 des actions que chacun doit  
 tenir selon son humeur domi-  
 nant pour conseruer la santé.

Pour la maxime generale à  
 tous , il y a de certaines reigles  
 particulieres , qui sont hors du  
 regime du boire & du manger,  
 que chacun doit obseruer exa-  
 ctement pour euitier les acci-  
 dents qui procedent souuent de  
 nostre mauuaise condujre ou  
 par nostre inexperience dans  
 l'usage de routes nos actions,  
 soit les necessaires, ou les indif-  
 ferentes, qui ne laissent pas de  
 contribuer à nostre santé. Car  
 par exemple comme l'excez du  
 traual, de l'exercice, des veilles  
 &

& est fort dangereux à toutes sortes de temperament, particulièrement aux bilieux, & mélancholics, qu'il échauffe & desseiche beaucoup à cause, de la pante de leur humeur dominant; aussi le trop d'oïfueté, de repos, ou de dormir nuit à la santé, & tout ainsi que les premiers extenuent & amaigrissent le corps, aussi les autres l'apefantissent & le remplissent de mauuaises humeurs, qui par leur abondance, venans à se corrompre, causent par leur pourriture des fièvres & autres incommoditez; dont les paresseux sont attaquez; car comme, dit Hyppocrate, *il n'y a rien qui vieillisse, tant que l'oïfueté; l'exercice moderé entretenant la chaleur naturelle, & chassant les superfluité hors du corps,*

H



## 62 LE BON-HEUR

c'est pourquoy Hippocrate veut, que le travail, l'exercice, le manger, le boire, le sommeil, & les autres actions de nostre vie soient pris avec mediocrité pour conseruer la santé.

Secondement il faut aussi obseruer soigneusement de ne faire iamais d'exercice n'y de travail du corps ou de l'esprit, tant soit peu violent si tost apres le repas, sur tout de celui du souper du moins de deux heures apres, ce qui est vn des importans preceptes de santé, & duquel peu de personnes sont obseruateurs. Ce qui cause la pluspart des maux qui nous arriuent, parce que comme la santé dépend de la bonne œconomie & temperature des humeurs dans leur constitution naturelle, & le concert des

## DE LA VIE. 63

fonctions naturelles du corps, la digestion de l'estomach qui est vne des principales, estant troublée & empeschée dans l'agitation du corps, ou l'abstraction des esprits dans le trauail, cela cause des desuoyemens, des dégousts, des lassitudes, & autres fascheux accidents que cause le desordre de l'estomach, & sur tout apres le soupé, dans lequel temps l'exercice & le trauail, ( mesme le moderé ) sont tousiours nuisibles à la santé, particulièrement aux bilieux & mélancholics par accident & aux personnes de delicate complexion, parce que la nuit estant destinée pour le repos & pour la coction des alimens pris durant le iour, qui ne se fait bien que pendant le repos de la nuit ; si cette fonction est

H ij

## 64 LE BON-HEUR

interrompuë apres le soupé, cela empesche le sommeil, & par consequent la digestion, d'où il arriue des diarrées, oppressions d'estomach, dégousts, & autres accidents, dont il a esté parlé, & ce qui merite bien d'estre repeté pour en faire connoistre l'importance.

Après cette maxime generale, il y en a encores vne autre qu'il faut soigneusement pratiquer, à sçauoir qu'il faut estre exact à tenir son estomach en bon estat, & son ventre libre, & c'est icy le plus grand secret de la science de la conseruation de la santé. *La paresse du ventre* (dit Hyppocrate) *met tout le corps en confusion*; ainsi celuy qui desire de viure à son aise doit tousiours en procurer la liberté, parce que le contraire

## DE LA VIE. 65

l'échauffe , & peruertit toute son œconomie , car toutes les maladies qui arriuent au corps ne procedent pour l'ordinaire que delà , de sorte que chacun doit tenir son estomach net , & prendre garde que la fonction de l'autre soit libre , sinon il faut auoir recours aux remedes benins & familiers qui sont purgarifs , comme des pessaires , les infusions de casse , manne , sené , & semblables , lors qu'il n'y a point de cause qui l'empesche ; la diete aussi , sur tout le soir , est tres-bonne , lors qu'il n'y a point vne grande debilité , qui procede de manque d'aliment , car elle aide à la chaleur naturelle à faire la digestion , & à décharger le corps de ce qui luy est nuisible , ce qui est souuent empesché par

H iij

## 66 LE BON HEVR

la replexion des alimens, qui y ont engendré de mauuaises humeurs qui y croupissent. Car anciennement c'estoit le remede vniuersel pour la guerison de la plus grande partie des maladies qui ne procedent ordinairement que de l'intemperance des hommes, & qui se guerissent par leur contraires, comme est la diete, c'est ce qui fit dire autrefois à Thimotée Capitaine Romain; *que ceux qui soupoient chez Platon, s'en trouuoient bien encores le lendemain à cause de la frugalité de la table de ce Philosophe.*

Mais il y a encores des alimens laxatifs dans leurs saisons dont on peut vser, comme de la chair de veau, du beure frais le matin avec du pain à jeun; le miel est aussi vn bon aliment



## DE LA VIE. 67

pour cét effet mangé à jeun avec du pain, *car il est fort laxatif & amy de la Poitrine*, selon Galien. La griote, la meure & la pomme dans leurs saisons, sur tout celle de renette, & de rambourg cuites, aussi à jeun, & sur tout le jus de pruneau de damas en tout temps, qui est vn souuerain remede à toute sortes de personnes, & facile à pratiquer pour la precaution, lors du moindre desordre qui arriue aux fonctions du ventre, à sçauoir d'en prendre cinq ou six cueillerées demy heure auant le repas pendant deux ou trois iours de la sepmaine, lors que l'on s'y sent obligé, car ce jus rafraischit & purge benigne-ment; il est bon d'y adjoûter le poids d'une once de sucre pour le rendre plus agrea-

## 68 LE BON-HEVR

ble & aperitif ; il y en a qui y mettent du fené, ce qui est bon pour ceux qui sont mal-aisez à émouuoir ; mais comme il échauffe vn peu & qu'il est venteux , il n'en faut vser que dans la necessité. Ce qu'il y a toutesfois à obseruer , c'est que ce jus n'est pas propre aux estomachs cacochismes & pleins d'humeurs de longue-main, car il s'y pourroit corrompre, n'ayant qu'une legere faculté purgatiue , qui ne conuient dans le bon vsage qu'à des personnes de bonne constitution auxquelles accidentellement, il peut arriuer des legeres indispositions dont le cours peut s'arrester par cette douce & familiere precaution.

Ainsi renans l'estomach net, & le ventre libre, ce soin pro-

## DE LA VIE. 69

duit deux effets salutaires à la santé ; le premier, que cela conserue nostre appetit naturel au boire & au manger qui est vn singulier plaisir ; & le second, que cela nous tient gays & sains , & nous exempte de plusieurs infirmittez qui procedent ordinairement de l'impureté de l'un & de l'autre.

En suite il faut aussi observer exactement comme vne des importantes maximes du regime de santé, de ne receuoir iamais du grand froid ny d'humidité aux pieds , & notamment au cerueau , lequel ayant relation avec toutes les autres parties du corps , & estant de constitution plus froide & humide qu'aucune autre ; s'il souffre du froid, de l'humidité, mesme du chaud excessif, comme celuy du

## 70 LE BON-HEVR

Soleil, il les communique à toutes les parties, & y produit divers accidents, comme rhumes, rhumatismes, fluxions sur la poitrine, sur les dents, & sur les yeux, flux de ventre, & autres maux qui arriuent lors que cette partie souffre quelques vnes de ces choses, & à ceux qui inconsiderement endurent du chaud, du froid, ou de l'humidité à la teste, & ces deux derniers au pieds. De sorte qu'il faut fuir autant qu'il est possible, les lieux trop humides selon les saisons, notamment l'habitation des bastimens neufs tres-dangereuse en tout temps à toutes sortes de personnes, & d'où il arriue souuent des grands accidets par cette inexperience, ou du moins il se faut precautionner la nuit, en

## DE LA VIE. 71

se couvrant bien la teste, & ne pas croire l'opinion vulgaire qu'il ne se faut pas tant couvrir le cerveau; car Hyppocrate nous apprend, *que le chaud est amy de la teste à cause du peu de chaleur qu'a cette partie, que le froid blesse toujours.* C'est pourquoy il y a de l'inconsideration à ceux qui sans necessité souvent se tiennent la teste découverte aux injures du temps & de la saison.

Enfin il y a encores d'autres preceptes en general qu'il est aussi necessaire d'observer pour la conseruation de la santé, qui se rencontrent dans les actions de la vie, qui en apparence semblent indifferentes, comme il a esté dit, bien qu'en effet elles ne le soient pas à cet égard, cōme il sera remarqué.



## 72 LE BON-HEVR

Le premier est qu'il ne faut  
 iamais dormir couché sur la  
 plume ou le duvet, ny sur les  
 reims à cause qu'ils les échauf-  
 fent, & rarement sur le costé  
 gauche, mais tousiours *sur le*  
*droit où est le foye*, selon le senti-  
 ment d'Hyppocrate, & des an-  
 ciens Docteurs de la Medeci-  
 ne; comme aussi prendre gar-  
 de de ne pas dormir la bou-  
 che ouuerte, ce qui est tres-  
 malsain; de mesme que de fai-  
 re chauffer le lit, sur tout les  
 jeunes-gens, parce que cela  
 échauffe le sang, & seichel'ha-  
 bitude du corps, qu'il faut tou-  
 jours tenir humide, comme il a  
 esté dit, mais il faut prendre  
 garde en se leuant du lit de  
 ne prendre pas du froid, & al-  
 ler d'une extremité à l'autre,  
 comme il arriue à plusieurs  
 qui

## DE LA VIE. 73

qui sortant d'un lit chaudement se laissent refroidir à l'humidité ou fraîcheur de l'air, ce qui est tres-dangereux & contraire à la santé, causant souvent des fièvres & autres accidents fascheux.

Le second qu'il ne faut iamaïs dormir incontinent apres le repas, sur tout de celuy du sou-pé, à cause que ce dormir n'estant pour l'ordinaire qu'un assoupissement que les vapeurs des viandes nouvellement prises causent, il ne peut estre bon ny naturel; au contraire, il engendre des mauuaises humeurs, & trouble & empesche le repos de la nuit, tellement que ceux-là font tres-mal, qui (commel'on dit) font vn saut de la table au lit; car cela est tout à fait mal-sain. Aussi il se

I

74 LE BON-HEUR  
 remarque que ceux qui prennent cette habitude qu'ils ont ordinairement vne mauuaise couleur, & qu'ils vivent moins sainement & à leur aise, que ceux qui obseruent les ordres de la nature dans les fonctions du iour & de la nuit. En effet cét aduis est de telle importance qu'il y a eu des Autheurs les plus renommez, qui ont fait dans leurs œuures des chapitres entiers des accidents de ce sommeil & de celuy de midy, & d'apres les repas, rapportez par l'Autheur du Liure de l'Escole de Salerne, qui en donne entr'autres raisons vne fort plausible. (Il dit) *que ce dormir trouble l'ordre que la nature a mis au mode, de veiller le iour, & dormir la nuit, & que d'ailleurs ce sommeil estant trop court pour faire vne coction*

## DE LA VIE. 75

*parfaite, & rappelant au dedans la chaleur que la lumiere du iour attire au dehors, cela fait que le corps se charge d'excremens, & fait ensuite le leuain des maladies, d'estruisant enfin le temperament.*

Il y à toutesfois vne exception dans cette maxime, & vn aduis à donner à ceux qui se voudroient corriger de cette coutume, car il ne faut pas l'a quitter tout à coup, mais peu à peu, car tous les changemens de viure trop subits sont dangereux, puis que comme dir le Prouerbe, *L'habitude est vne seconde nature*, comme aussi ce dernier peut estre permis aux malades, aux enfans, aux vieillards, & à ceux qui sont fatiguez par vn exercice violent, pourueu que ces deux derniers n'en fassent pas vne habitude. Pour le ve-

I. ij.

## 76 LE BON-HEVR

ritable temps du dormir aux personnes saines, il est de sept heures, *le moins échauffe, & le plus remplit le corps de mauuaises humeurs* (selon Galien.) *Le boire au coucher*, est aussi mal. faisant selon le mesme Autheur.

En troisiéme lieu, qu'il ne faut iamais manger dans le moment que le corps est échauffé, mais attendre que le sang & les esprits soient calmes & appaisez, & sur tout de se reigler dans ses repas, & ne pas boire & manger à toute heure comme font plusieurs, ce qui est tres-nuisible à la santé, amai-grit le corps en troublant à contre-temps la fonction de l'estomach, sur tout des personnes delicates; Il faut d'ailleurs *moins manger au soupé qu'au dîné* (dit Fucce) parce qu'il y a plus



## DE LA VIE. 77

de temps pour la coction des  
alimens du soupé au disné du  
lendemain, qu'entre le disné  
& le soupé d'un mesme iour, &  
qu'ainsi mangeant peu le soir,  
la coction estant mieux faite au  
disné du lendemain, on peut  
manger plus liberalement;  
parce que d'ailleurs l'exercice  
qu'on fait le iour aide beau-  
coup à digerer les viandes, ce  
qui procure un sommeil doux  
& tranquille, mais sur tout  
il deffend au soir les viandes  
qui causent la soif, comme pa-  
tisseries & autres viandes sa-  
lées & espicées, qui excitent la  
soif. Que si quelqu'un nese peut  
pas empescher de manger  
beaucoup à soupé, (dit le mes-  
me Autheur) *du moins il se doit  
mettre tard au lit, trois ou quatre  
heures apres le soupé, faire un peu*

Liii

## 78 LE BON-HEUR

*d'exercice, & sur tout se garder de la lecture. Il se faut aussi presenter à faire de l'eau lors que l'on sort de quelque exercice violent, & avant que l'on vienne à manger, qui est vn aduis important ; comme aussi de ne l'a iamais retenir en tout temps, car il en peut arriuer de grands accidents, dont plusieurs ignorent la cause ; se lauer les mains n'est pas moins vn precepte de santé que de propreté, car la fraischeur de l'eauë (dit Galien) à ces extremités repousse la chaleur au dedans du corps qui aide à la digestion du repas. Et enfin souper sobrement si l'on veut se procurer vn sōmeil agreable au corps & à l'esprit, sur tout ceux qui sont humides & phlegmatifs. Il faut aussi prendre garde à vne chose que plusieurs font.*

apres le repas, qui leur cause d'estranges accidents; c'est le bain qui est fort dangereux pris lors que l'estomach est plain de viande, car il n'en faut jamais vser que la coction du repas ne soit faite; & mesme il est encores plus seur de se precautionner auparauant, par quelque purgation, sur tout les personnes delicates ou mal-saines.

Le quatriesme, *qu'il ne faut jamais boire trop frais* (dit l'Aphoriste) *comme à la glace*, ainsi qu'il a esté dit; ce qui est ennemy de la poitrine, excite la toux, émeut les rhumes, & cause les gouttes sur le déclin de l'âge, & autres accidents dont il a esté parlé, qui font détester, mais trop tard; ces sortes de voluptez & licences de la ieunesse, ce qui

80 LE BON-HEUR.  
merite bien d'estre repeté, à  
cause de l'importance de l'ad-  
uis.

Le cinquiesme, qu'il ne faut  
iamais souffrir sur le corps du  
linge humide, mais le quitter  
aussi-tost qu'il est possible. Le  
feu aussi dans ce moment fait  
du bien & délasse; mais le mé-  
pris de ce precepte attire la  
plus grande partie des maux  
qui arriuent à ceux, qui apres  
vn exercice violent, se laissent  
refroidir sans vser d'aucune pre-  
caution; ce qui est tres-dange-  
reux. Mais il faut aussi obseruer  
de ne se pas approcher trop  
tost du feu apres le repas, afin  
que par le froid exterieur (c'est  
à dire le moderé,) la chaleur  
se tenant close pour quelque  
temps, elle agisse mieux sur l'a-  
liment; & pour empescher que

## DE LA VIE. 81

la chaleur du feu n'éuoque au dehors la naturelle, qui est nécessaire au dedans, pour faire la digestion des viandes prises dans le repas: C'est pourquoy *ceux-là font tres-mal* (dit Celse) *qui au sortir de la table en hyuer, s'approchent aussi-tost d'un grand feu*, ce qui est contraire à la santé.

Le sixiesme, qu'il ne se faut iamaïs peigner à vn air froid ou humide, ny au serain, & la nuit, à cause que cela blesse le cerueau. Il faut aussi estre soigneux de se bien peigner tous les matins, pour faire tomber la crasse, dont la teste se charge plus que les autres parties du corps, tant à cause de sa situation, que pour ce qu'elle contient le cerueau, qui est plus excrementeux luy



## 82 LE BON-HEVR

feul que tout le reste : Et sur tout se peigner en arriere, & iamaïs sur le deuant, *pour purger le cerueau, exaler les fumées des vicerés, qui autrement pourroient corrompre les alimens* (selon Hyppocrate) *subtiliser les esprits, conforter les yeux, & pour empescher la cheute du poil, dont l'abondance de la crasse corrompt la racine, qui sont des vrilitez qui meritent bien vne obseruation exacte de ce precepte.*

Le septiesme, ne manger iamaïs des alimens abstraingens deuant le repas, mais apres, & les laxatifs à l'entrée, & laisser tousiours vne distance raisonnable de six à sept heures entre les deux repas, car autrement la digestion se fait mal & incommode l'estomach, sur tout des personnes délicates ou in-

firmes: Mais sur tout, il faut fuir tant que l'on peut, la maniere & l'usage de la pluspart des tables, où apres le repas l'on sert des fruits cruds, du lait caillé, & autres desserts cruds & froids, qui empeschent l'estomach de bien faire sa fonction; car pour cela il a besoin de chaleur pour cuire les alimens; si bien qu'il faut plustost user d'alimens chauds & astringeans, que des froids & laxatifs qui sont dangereux. Ainsi le fromage, le biscuit, le coing & l'anis confit sont meilleurs pour dessert à l'estomach, que les fruits cruds & autres alimens humides & laxatifs, qui troublent toute son économie, dont il arriue plusieurs facheux accidents. Il faut seulement observer, que l'usage du

## 84 LE BON-HEUR

fromage doit estre en petite quantité, parce que de sa nature il est terrestre & indigeste, suiuant ce prouerbe, *de chiche main bon fromage.*

Le huitiesme, d'inuiter tous les matins la nature à faire son deuoir dans l'expulsion des choses qui luy sont à charge, soit que l'on s'y sente disposé ou non, & s'accommoder sans contrainte à toutes les necessitez.

Le neuuesme, ne manger & boire iamais chaud & froid tout ensemble, comme font ceux qui boient en mengeant la soupe; ce qui nuit à l'estomach & gaste les dents.

Le dixiesme, de les froter tous les matins au leuer, avec vn linge de toile vn peu cruë, pendant que l'haleine est enco-

re

re chaude pour en oster la crasse qui s'y met durant le sommeil, ce qui les rouille & les pourrit ; comme aussi les laver apres le repas de vin pur, pour fortifier les gencives, affermir les dents, empêcher leur carie, & rendre l'haleine plus douce, ce qui n'est pas moins vn precepte de santé, que de propreté.

Levnzième, éviter la chaleur du Soleil & l'humidité du serain à la teste, sur tout les femmes qui l'ont ordinairement descouverte, & qui s'exposans ainsi le iour, ou la nuit aux injures de l'air, s'attirent souvent des fluxions sur les dents, sur la poitrine, & plusieurs autres incommoditez, qui arriuent du mépris ou de l'ignorance dece precepte, qui

K

## 86 LE BON-HEUR

est vn des plus importans à la conseruation de leur santé, ainsi que de leur beauté.

Et le douzième d'estre toujours fort moderé dans l'usage du plaisir des deux sens auquel l'homme est le plus enclin. Car *comme la goûte (qui est le plus sensible de tous les maux) ne procede ordinairement, (selon Hyppocrate) que de la superfluité des humeurs que nous cause l'intemperance, & les fautes commises en la maniere de viure, & que la saturité est la mere formatrice des goûtes (d'où vient que cette maladie est appelée ennemie des pauvres, à cause que la faim & le travail l'exterminent. Ce qui a fait dire à vn celebre Auteur, que du temps d'Hyppocrate, il y auoit peu de goûteux, parce que les hommes viuoient plus*



*frugalement.) Aussi l'excez à l'autre plaisir (dit Fucce) debilitant les parties nerveuses de nostre corps, les énerue & affoiblit, & est la principale cause de la goutte. Ce qui a fait dire à Hyppocrate, que les enfans avant que d'avoir connoissance des femmes ne scauent ce que c'est que de la goûte; & à Ovide, que l'amour & le vin attire au corps vn mesme venin, bien qu'il ne faille pas prendre ces deux vers au pied de la lettre, mais entendre de l'excez de l'un & de l'autre. Puis que l'on sçait par experience qu'un amour honneste & reglé, est utile à la santé, insinuant au corps vne chaleur temperée qui occupe la poitrine & l'estomach, & aide merueilleusement à la naturelle, pour la digestion des alimens, de mesme que le vin*

## 88 LE BON - HVE R

pris moderelement. Il faut aussi fuir la tristesse & la mélancholie dont les effets sont d'amaigrir, refroidir, & de seicher le corps, & finalement d'esteindre la chaleur naturelle, selon ces belles paroles du Sage. *La tristesse de seiche les os; & ces autres. Qui releuera le cœur abatu, mais celui qui est gay maintiët l'age florissât.*

Ainsi chacun estant soigneux de connoistre en quoy consiste la Medecine, le principe de la nature, l'humeur elementaire, le temperament, la chaleur naturelle, l'humide radical, & l'humeur dominant, & de temperer ce dernier par l'usage des alimens & des actions de la vie qui luy sont propres, fuyant & éuitant les excez du boire, du manger, du travail, ( sur tout apres le re-

pas) de l'exercice, du repos  
d'oisiuete, & du dormir, te-  
nant soigneusement son esto-  
mach en bon estat & son ven-  
tre libre, gardant son cerueau  
de la chaleur du Soleil, de l'hu-  
midité & froidure de l'air, &  
ses pieds des deux derniers,  
fuyant la tristesse, éuitant la  
colere, & les autres passions qui  
troublent la tranquillité de l'es-  
prit, & qui ordinairement per-  
uertissent toute l'œconomie du  
corps; & en general observant  
les douze maximes cy-dessus,  
asseurement il se procurera  
vne vie douce & agreable, &  
sans vser de Medecin, n'y de  
medecine; il viura heureuse-  
ment le temps que Dieu a or-  
donné, puis que la santé fait le  
vray bon-heur de la vie, du  
moins des personnes hors du

## 90 LE BON-HEUR

commun, & qui d'ailleurs ont les choses nécessaires pour ses besoins ; & lesquelles ne doivent rien avoir de si chair dans le monde (après le soin du Salut) que le bien de la santé qui donne le goût à tous les autres ; car pour toutes sortes de personnes indifferemment, & lesquelles ne peuvent à cause de leur profession ou autrement observer ces preceptes, à ceux-là bien que cét aduis leur semble inutile. Toutesfois comme la santé est nécessaire à vn chacun, mesme aux plus misérables qui en ont le plus de besoin, ils s'en serviront si bon leur semble, selon l'intention del'Autheur, encores que cét Ouvrage ne soit pas fait directement pour eux, mais pour les personnes élevées és pre-

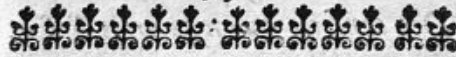
mieres dignitez ; ces grands hommes, qui employent si utilement tous leurs soins pour le bien de cet Estat, & dont la conseruation est si necessaire à la France, & au public, & pour celles qui sont raisonnables, & que l'amitié pour leurs familles, & pour leurs amis, doit obliger à ce deuoir, & qui ne preferent pas le plaisir trompeur des Sens, à la douceur d'une vie saine ; & enfin à ceux auxquels parle l'Empereur Tibere, lors qu'il dit, *que passé trente ans le Sage ne se doit plus servir de Medecin* ; C'est à dire que la conduite Morale le luy doit rendre inutile, & que la temperance au boire, au manger, & dans nos actions nous preserue de toutes les incommoditez que les excez attirent au



## 92 LE BON-HEUR

corps, & qui ruinent la santé,  
qui est sans doute le plus doux  
de tous les biens, & comme le  
Paradis de cette vie, puis que  
tout plaist avec elle, & que sans  
elle rien ne contente; & qu'en  
vn mot elle est vn tresor qui  
seul n'est pas sujet aux caprices  
de la fortune.

**F I N.**

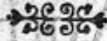


# SONNET

## à l'Autheur.

**Q**ue ta conclusion paroist  
solide & belle,  
Qu'elle est ingenieuse à nous sol-  
liciter  
A la sobriété, comme au parfait  
modèle,  
Que le sage se forme, & qu'il faut  
imiter.  
Toute l'antiquité fit voir le mesme  
zele;  
Les Grecs & les Romains vou-  
lant faire observer,  
Que la science heureuse à la race  
mortelle,  
Est celle qui luy montre à se bien  
conserver.  
Qu'elle honte au Chrestien, il ne  
sçait profiter

*Des conseils qu'on te voit si sça-  
uamment traiter ,  
Loignant la Medecine avec la  
Morale.*



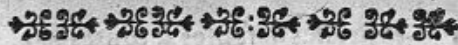
*Car cette temperance au boire &  
au manger ;  
Qui fuyant tout excez , évite tout  
danger ,  
N'est-ce pas du bon-heur la cause  
principale.*

### DE LORME.

### A V MESME.

**D***Alicourt que ton sort est  
bien digne d'enuie ?  
Que tu te rends fameux , dai-  
gnant nous secourir ;  
Ton secret aux mortels pour con-  
server leur vie ,  
Et pour toy le secret de ne iamais  
mourir.*

*P.*



EXTRAIT DV PRIVILEGE  
du Roy.

**P**A R grace & privilege du Roy, donné à Fontaine-bleau le 19. iour de Iuin 1666. Signé, DENIS, & enregistré sur le registre de la Cômunnauté des Libraires de Paris, le 4. iour de Septembre ensuiuant. Il est permis au sieur P. DALICOVR de faire Imprimer, vendre & debiter en tous les lieux de ce royaume vn Liure par luy fait, intitulé *Le Bonheur de la Vie ou Recueil de preceptes salutaires à l'homme, pour le preseruer des maladies & conseruer la santé*, tirez des meilleurs Liures qui en ont traité, & ce par tel Imprimeur ou Libraire qu'il voudra choisir, & en telles marges, en tels caracteres, & autant de fois que bon luy semblera durant l'espace de dix années, à compter du iour que ledit Liure sera acheué d'imprimer pour la premiere fois, en vertu dudit Priuilege, avec

tres-expresses defenses à toutes personnes de quelque qualité & condition qu'elles soient d'imprimer, faire imprimer, vendre ny debiter led. Livre sans le consentement dudit sieur Dalicour, ou de ceux qui auront droit de luy, aux peines & suivant qu'il est plus amplement porté par ledit Priuilege.

Acheué d'imprimer pour la premiere fois, le 7. Septembre 1666.

Les exemplaires ont esté fournis.