

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 autheurs de la médecine.

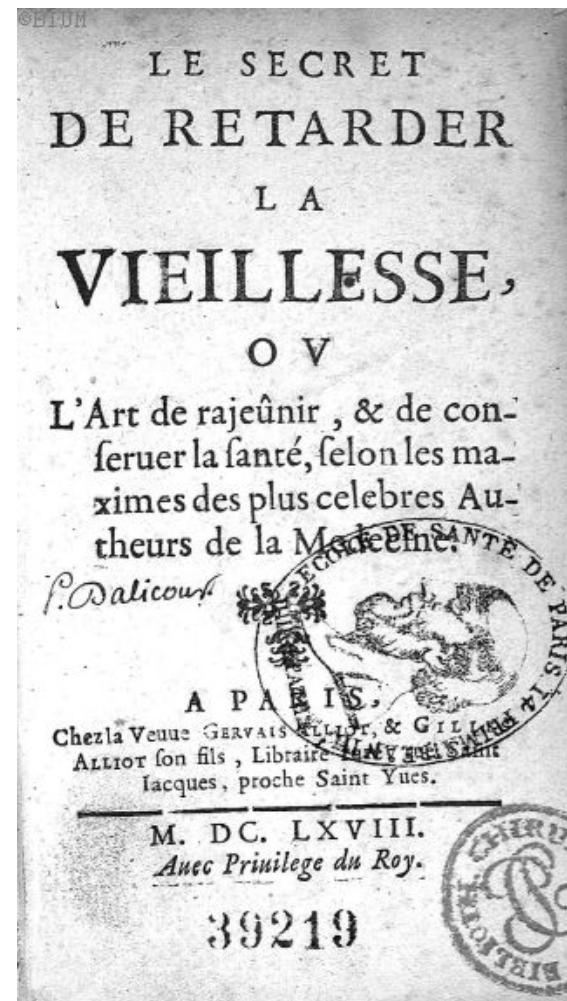
Paris : chez la veuve Gervais Alliot et Gilles Alliot fils, 1668.

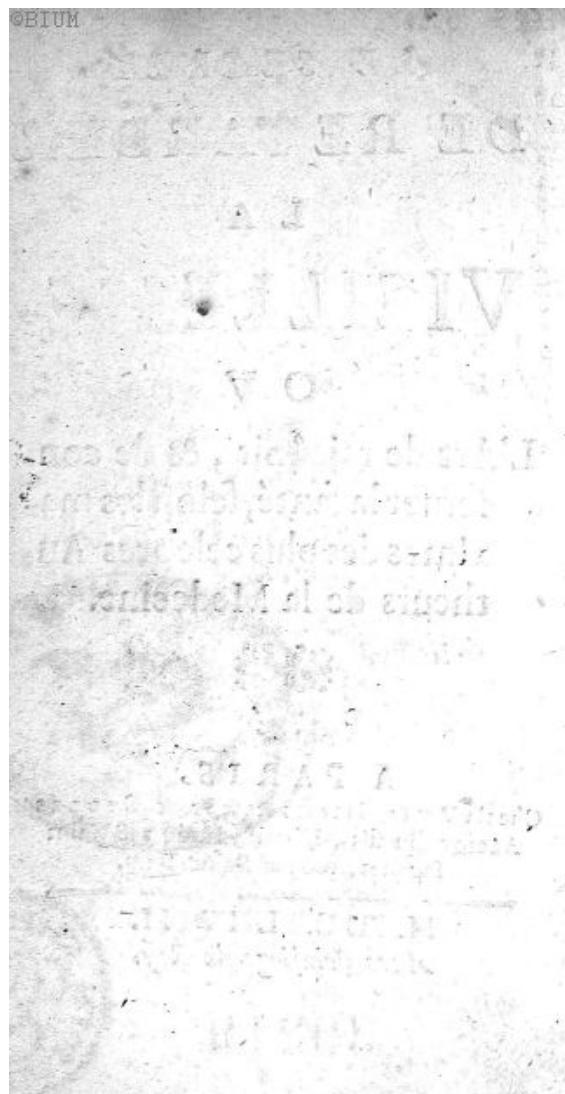
Cote : 39219



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









A
MONSEIGNEVR
MONSEIGNEVR
SEGVIER
CHANCELIER DE FRANCE,

Duc de Villermaur.



*Si les plus renommez Auteurs de
ce temps, doutent de pouvoir mettre
l'illustre nom de Seguier 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, MONSEIGNEVR, pour celuy que i'ose vous presenter, dont les deffauts n'échaperont iamais aux lumieres d'un esprit si éclaire que le vostr ny à la force d'un iugement qui se fait connoistre dans les choses les plus importantes.

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

Et comme de ces Vertus que vous possedez toutes, MONSEIGNEVR, dans une entiere perfection, il y en a une qui convient particulierement à la ma-

EPITRE.

tiere de cet Ouarage, 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, MONSEIGNEVR, ce parfait modelle 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, MONSEIGNEVR, 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 suuy de celuy de toute 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 épreuve des foibles produc^{ct}tions
de mon esprit, que mon zèle plu^{re} que
ma profession m'a inspiré de
vous consacrer en cette année, que
Nous auions veu renouueller avec
ioye (par vostre conservuation) 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 suuy en cela, MON-
SEIGNEVR, le desir de toute*

EPITRE.

ma famille, qui a le bon-heur de ne vous estre pas inconnue, & que vous scauez auoir toufiours en les mesmes sentimens d'estime, & de respect.

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

MONSEIGNEVR,

DE V. GRANDEVVR.

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



PREFACE.

CEn'est pas sans raison que les Grecs & les Romains ont estimé autrefois que c'estoit vne si belle vertu de se connoistre soy - mesme , & que quelques Philosophes ont crû que le precepte qui nous en est donné partoit de l'Oracle de Delphe , & que d'autres ont soustenu qu'il estoit sorty de la bouche mesme d'vn Dieu , puis que c'est la premiere maxime sur laquelle le sage Chrestien doit reigler ses mœurs & la conduite de sa vie ; parce qu'on voit par experiance 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 auoir sur la terre, il n'y en a point de plus importante ny de plus necessaire à l'homme que celle qu'il doit auoir de soy-mesme; C'est pourquoi il est obligé de la rechercher avec tous les soins possibles, puis que cette connoissance ne nous découvre pas seulement le souuerain bien, mais qu'elle nous met infailliblement dans le chemin qu'il faut tenir pour en auoir la joüissance. 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'ye

A

P R E F A C E.

sage des choses qui peuvent nuire à la santé, ne contribue fortement à la felicité que l'homme peut goûter dans le monde ou dans le Ciel, selon le ~~ce~~ excepte que nous en donne l'oracle du Christianisme, lors bœil nous exhorte de vivre en ce monde *sobrement, iustement, & religieusement*, nous faisant connoître par ces paroles que la sobrieté est le fondement de la Religion & de la Justice.

La temperance qui convient à ce sujet consiste particulièremennt dans l'usage des alimens & dans la conduite des actions de l'homme, qui conservans ou destruisans la santé nous rendent utile, ou à charge au public, ou à nous-mêmes; 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 ^à soigneuse de la conseruacion ^{dit} sa santé , vit avec plaisir en ^{est} ce monde , mesmes dans les traverses 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'audité des hommes & leur attachement pour acquerir des biens apparaans , & leur indifference ou

P R E F A C E.

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

C'est ce qui a fait dire ces
belles paroles à Hyppocrate ;
*Que celuy qui veut viure à son
aise ne desire point ce qu'il ne peut
auoir ; & que celuy qui veut auoir
ce qu'il desire, ne desire que ce qu'il
peut auoir ; & ces autres , qui
veut viure paisiblement en cette
vie mortelle , soit semblable à ce-
luy qui est inuité à vn festin , qui
remercie de tout ce qu'on met de-
uant luy sans se plaindre des def-
fauts qu'il peut y auoir , mais qui
en sçait faire le discernement & vn
bon vſage. Car en effet l'on voit
par experiance 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 toutes sortes 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 appellé par excellence l'Hyppocrate 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 été perdue pendant plus de cinq cens ans depuis le temps d'Æsculape premier Autheur de cet Art) esleuent si haut la

P R E F A C E.

sobrieté, & 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 auant le temps. *L'intégrité de la nature* (dit Hippocrate) consiste en la mediocrité. Et Phocilides dit, qu'il faut manger & boire modérément & avec proportion, pour conseruer la sante, & que la meilleure maniere de vivre est d'éviter tout exces.

La nature (dit vn Ancien) peut

P R E F A C E.

bien fauoriser le corps d'vnne bonne constitution, mais que l'exez de la bouche peruerit toute son œconomie, & paye cherement le plaisir de son intemperance; C'est aussi ce qui a fait dire au Sage, que la bouche en tuè plus que le glaive.

Entre les accidents que cause l'abondance des viandes, leur diuersité y contribuë beaucoup, car anciennement les hommes viuoient plus long-temps & plus heureusement, parce qu'ils viuoient plus frugalement, & n'auoient pas en usage ces differentes viandes que la curiosité à inuenter fort inutilement, & pour la ruine de la santé, sur tout les ragousts qui excitent souuent inconsidérément vn appetit qu'il faudroit plustost reprimer; c'est

P R E F A C E.

le sentiment vniuersel des doctes de l'Art, & l'experience n'en confirme que trop souuent la verité par la plus grande partie des maladies qui arrivent au corps. *L'excez des viandes* (dit Hyppocrate) fait ames 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 excess (dit Pline) est une mer orgueuse dans laquelle la sagesse & la vertu font naufrage ; il peruerit

P R E F A C E.

le jugement, & est le leuain de toutes sortes de vices; c'est vn feu qui consomme l'humeur radical, & lequel par sa chaleur estrangere chasse la naturelle; il est ennemy du cerneau & des nerfs, le pere des rheumes & de plusieurs maladies, comme epilepsie, apoplexie, paralysie, fevres malignes, & la principale cause de la goûte. Et Platon dans son Timee 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 cerneau. Mais la sobrieté qui est dans le boire & le manger (dit S. Hierosme) est toujours accompagnée de la chasteté, de la pudeur, & de la bienfiance; il rapporte aussi qu'Hippocrate auoit de la modestie, de la douceur, & de l'humilité; C'est

P R E F A C F E.
par la mesme raison qu'Hesio⁷
de conseille de mettre la qua-
trième partie d'eauë dans le
vin, & qu'il louë sa qualité, lors
qu'il dit, *que le vin moderement
trempé engendre non seulement les
bonnes humeurs, mais qu'il ame-
liore & purifie les mauuaises.*

C'est cette conduite Morale
qui a fait surnommer Hyppo-
crate le Diuin, non moins pour
l'exacte obseruation de ses Pre-
ceptes, que pour la profondeur
de sa science, dont l'exemple a
seruy depuis d'vne 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'aduantage qu'ap-
porte le régime de viure dans

P R E F A C E.

l'vsage moderé des alimens.
Galien en rend vn témoigne-
ge digne de foy, quand il dit,
que iusques à l'âge de trante
ans, il auoit vescu fort infirme,
parce qu'il ne gardoit aucu-
nes reigles, mais qu'y ayant re-
medié par vn bon régime, il
auoit vescu long-temps depuis
sans auoir ressenty aucunes des
incommodeitez de sa ieunesse,
& atteint l'âge d'vne extréme
vieillesse en santé, bien qu'il fut
d'vne complexion valetudinai-
re, comme il le dit luy-mesme
dans quelque endroit de ses
Oeuvres, ce qui luy a fait dire
cet Aphorisme, *qu'une chose ca-
duque conseruée dure souuent plus
qu'une robuste negligée* ; C'est
aussi parce secret qu'Antio-
que 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 du mesme Galien , & que ce luy-cy atteignit l'âge de sept-vingt ans , selon le dire d'un Ancien , en vivant conformément aux plus douces loix de la Medecine. Par ce seul moyen le grand Caton , & sa femme vieillirent aussi sainement au dessus de quatre-vingts ans par la pratique de ces preceptes , que ce graue personnage en a luy-mesme laissé par écrit au recit de Pline , qui rapporte aussi que par les mesmes moyens Zenophile auoit vescu cent cinq ans sans iamais auoir esté malade. De nostre temps , Monsieur le Marquis Durf^e 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 heu-
reusement exempt des incom-
moditez d'un si grand âge,
mais notamment de nos iours
le plus grand homme qui ait ja-
mais remply la premiere char-
ge du Royaume, dont la tem-
perance , & la moderation
en toutes choses excitent tant
d'admiration , & dont l'exem-
ple vivant n'est pas moins il-
lustre que digne d'estre imité.

Aussi les Romains & les
Greecs auoient cette Morale en
telle veneration , que les pre-
miers y faisoient consister l'hu-
maine felicité , & qu'elle fai-
soit partie de la Philosophie
des autres par l'importance de
son objet qui estoit la santé, où
ils faisoient de mesme consi-
ster 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 soient 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 aveuglement la liberté, & plus ce qui plaist à nos sens qu'à nostre raison (bien que la sensualité soit son ennemie couverte qui la tirannise cruellement.) Il est nécessaire 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 régime de viure, & qui disent, que puis que nos iours sont contez, tous les soins pour la conseruation de nostre santé sont inutils, 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 continuallement 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 seroit pas offendé, comme il est) puis que la moderation & le régime 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 éviter par la temperance dans le bon usage des alimens & de nos actions, ainsi qu'il sera dit cy-apres.

B iii

P R E F A C E.

Quant aux autres qui sont amateurs de la liberté, & qui la preferent à la moderation, & qui se flatent, mesme de mourir quand il plaira à leur intēperance (ainsi que le dit le Poëte) ils sont encores plus trōpez que les premiers, & sont moins Chrétiens; car puis qu'ils ne croyent 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 éternels) mais qu'ils leurs attirent des maux en grād nombre qui les font languir misérablement sur la terre iusques au moment preordonné ; De sorte que souuent ils vivent plus qu'ils ne voudroient , parce qu'ils ont méprisé la conserua-

P R E F A C E.

tion de leur santé ; & d'ailleurs ils ne jouissent iamais que fort peu de temps de la douceur dont ils se sont flattez, en menant vne vie déreiglée, parce qu'ils sont accablez d'infirmitéz auant le temps.

• Ce n'est pas toutesfois que nous puissions tousiours 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 pasque nous nous deuions relâcher de nostre devoir, 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 sçauoir que la temperance est toujours agreeable à Dieu, & vtile à nostre santé, & qu'ordinairement nos déreiglemens nous font offencer sa bonté par nos exces, ou nous rendent incapables par nos infirmités de le seruir, 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 creées pour leur usage, ce qui n'a pas esté fait en vain, mais pour leur apprendre les moyens de conseruer leur santé; si bien qu'apres auoir reçeu ces graces de l'Autheur de

P R E F A C E.

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

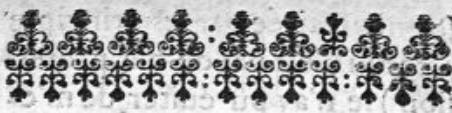
Car enfin la santé estant la
source de toutes les douceurs
que l'homme peut goûter en
cette vie , aussi il est vray de di-
re que sans elle il n'en est point
d'heureux , puis que la vraye
felicité temporelle consiste
dans la bonne disposition du
corps sans laquelle tous les au-
tres biens de cette vie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

C'est par cette raison que
j'ay donné à ce traité le tltre,
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 infaillibles 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-
urage 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.

Il semblera sans doute assez estrange que j'aye encore quelque chose à dire au Lecteur, apres vne si longue Preface ; mais pour lui donner la raison de cette irregularité, je le prie de considerer que le dessein de cet Ouvrage n'estant qu'un raisonnement general sur la conduite de l'homme dans toutes ses actions, & proprement un 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 cét Auant-
propos , puisque tout le Trait-
té entier n'est autre chose
qu'un abregé des plus belles
maximes de la Medecine & de
la Morale de ces Illustres. I'a-
uouë que ie n'en suis qu'un foi-
ble interprete : Aussi c'est à
mon aduis vn des plus grands
défauts que le Lecteur aura à
m'imputer , & qu'il doit excu-
ser en faueur de l'intention que
j'ay de luy estre utile en quel-
que chose.

SONNET à l'Autheur.

QVE c'est Oeuvre est charitable,
Et ce Dessein generoux,
Et que ton zele est louable,
De nous 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,
Pouvoir en quelqu'autre chose,
Trouuer la felicité.

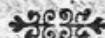
Ceux mesme à qui tout abonde,
Sont les plus pauvres du Monde,
Lors qu'ils manquent de santé.

DE LA TOVR.

A V M E S M E.

QVE ton Liure est solide , eo
qu'il est curieux ,
Que dans sa petitesse il contient de
Merueilles ,
D'alicourt les Eſprits les plus laborieux ,
Ne ſcauroient égaller , cet Eſſay de
tes veilles .

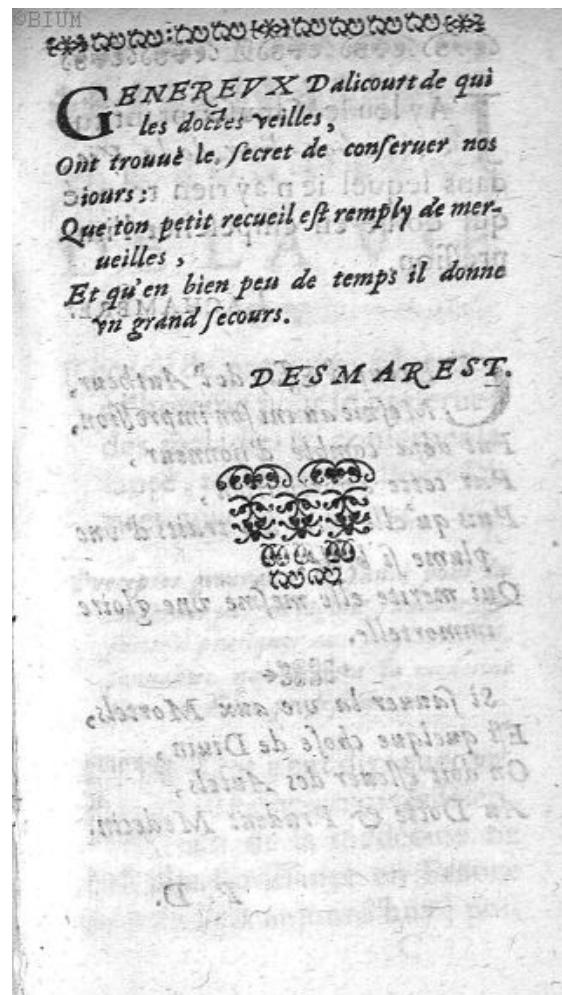
T. DELORME.



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

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

T. D.



Il Ay leu le Manuscript intitu-
lé, *Le bon-heur de la Vie*,
dans lequel ie n'ay rien trouué
qui doive en empescher l'im-
pression.

LACHAMBRE.

Cecoup 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 une 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-HEVR
DE LA VIE
OV

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

*Preceptes généraux de santé pour la
conserver par un régime familial &
facile à pratiquer aux personnes rai-
sonnables qui aiment la médecine
sans en faire profession.*

On peut dire avec ve-
rité que jamais la scien-
ce de la médecine ne
fut plus florissante en France
qu'elle l'est aujourd'hui, puis

C

2 LE BON-HEVR
que tant d'illustres Professeurs
y excellent ; mais aussi que ja-
mais l'on ne fut moins curieux
de s'en instruire pour la con-
seruation de la santé , bien que
sans elle , il n'y ait aucune satis-
faction en cette vie.

Ce mal procede ordinaire-
ment de deux causes ; La pre-
miere de ce qu'il semble à plu-
sieurs que l'estude de cette
science leur est indecente ; La
seconde , en ce que les Au-
theurs qui en ont traité , l'ont
fait si amplement , que l'appli-
cation qui y est nécessaire en
dégouûte d'abord ceux qui y au-
roient quelque inclination à la
veuë des gros Volumes qui
étonnent l'esprit , & dont la
lecture ne se peut faire qu'en
beaucoup de temps , lequel
souuent nous manque , selon

DE LA VIE. 3

ces belles paroles d'Hyppocrate, *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, & portative en tous lieux pour s'en servir 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 peruerisse 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 tempe-
rament & le concert des par-
ties qui le composent & qui
conseruent, & maintiennent
nostre nature.

Les non-naturelles sont com-
prises sous le boire & le man-
ger, & les fonctions naturelles
du corps ; ce qui doit estre en-
tendu de l'usage des premiers

DE LA VIE. 5

& non de leur nature, car ils sont bons à ceux qui en vſent moderement, mais mauvais à ceux qui s'en feruent 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 fe reduit à connoistre nostre nature, à bien vſer des choses qui la compoſent, & à preuenir celles qui luy peuvent nuire.

L'air, le boire & le manger (dit Hyppocrate) font la matière 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 inconnue, parce qu'elle
est interne; c'est ce qui a fait di-
re à Damascene; que la Medecine
est une mer qui n'a ny fonds ny rive.
Et à Celse, que toute la Medeci-
ne est appuyée sur des conjectures
qui trompent souuent les plus
grands scrupulateurs de la nature.
C'est aussi ce qui deuroit bien
rendre l'homme extrémement
soigneux de la conseruation de
sa santé par vn bon régime de
viure, puis que la guerison des
maladies (que son inteme-

DE LA VIE. 7

rance luy attire) dépend dvn
Art, dont le Jugement est si dif-
ficle, parce que dit vn Ancien,
la nature est si secrete en ses mouue-
mens, que les plus clair-voyans s'y
trouuent empeschez.

Mais bien que l'ancien prouer-
be nous apprenne que la vraye
Medecine est de n'en point
vfer, il ne s'ensuit pas qu'elle
doive estre inutile dans le mon-
de, ny que l'homme par aucu-
nes de ses precautions se puisse
tousiours exempter des malad-
ies, puis que (comme il a esté
dit) elles sont souuent des dis-
pensations de la Prouidence
diuine, dont les ordres sont
tousiours justes; & il y a enco-
res moins d'apparence de croi-
re que l'honneste homme par
cette raison doive ignorer la
connoissance des choses qui

8 LE BON-HEVR
sont nécessaires pour sa santé,
sous prétexte qu'il ne peut pas
pénétrer 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 sca-
uans, puis qu'il en est tout au-
trement , & que le Sage y doit
estre instruit pour sa satisfa-
ction particulière ; 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 ac-
quitte bien , puis que la Mede-
cine est la plus noble des scien-
ces humaines par la considera-
tion , & par l'importance de
son objet qui n'est pas moins
que la vie & la santé des per-
sonnes , (ce qui a fait autre-
fois nommer par excellance le

DE LA VIE. 9
doëte Professeur de cët 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 nécessité;) Aussi
la conduite Morale du pre-
mier ne luy attire pas seule-
ment la reputation de Sage-
se (qu'il merite) qui est le plus
illustre de tous les tñtrres, mais
elle le rend encores heureux
dans ce qui fait l'essentiel du
veritable contentement, à sçau-
oir la santé.

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

10 LE BON-HEVR
ceurs qu'on peut trouuer en ce
monde ; Et qu'au contraire la
maladie oste à lvn & à l'autre
les doux sentimens de la natu-
re, & ne leur laisse que ceux de
leurs maux.

Pour les preuenir & arriuer
à vne fin si salutaire par les
moyens qui y sont conuena-
bles, il est necessaire auant
toutes choses à celuy qui sera
soigneux de la santé de s'estu-
dier de connoistre son tem-
perament, & particuliere-
ment son humeur dominant,
pour en suite vser des alimens
qui lui seront propres selon
leurs qualitez desquelles la con-
noissance s'acquerra par vn
peu d'application, afin de re-
medier par ces deux precau-
tions aux infirmitez, 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 peuvent 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'Aesculape n'auoit iamais failli dans la cure d'aucune maladie, parce qu'il excelloit dans cette science, ce qui sera aussi le premier precepte du régime de santé qui comprend la connoissance de la complexion naturelle d'un chacun.

Pour y paruenir, il est nécessaire de sçauoir, qu'est-ce que la nature de l'homme, l'humeur, le temperament, la chaleur naturelle, & l'humide radical, qui sont la matière du

12 LE BON-HEVR
 corps, & en suite de s'estudier
 à connoistre la qualité & facul-
 té des Alimens qui conuien-
 nent le plus à nostre tempéra-
 ment, 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 Hippocrate)
 consiste en l'accord des quatre qua-
 litez elementaires dont elle est com-
 posée, mais que tout ce qui est exces-
 sif est ennemy de nature, & détruit
 nostre corps. Et bien que le regi-
 me n'allonge pas les jours, du
 moins il retarde la vieillesse, &
 l'on voit des gens qui la pas-
 sent heureusement sans en res-
 sentir 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 appellez humeurs qui sont comparez à l'element, dont elles semblent participer le plus en qualité & effets, à sçauoir le sang, la pituite, la bille, & 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 bille du
feu chaud & sec , & la mélancolie de la terre froide & se-
che.

*Le temperament (dit Hyppo-
crate , 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) Les-
quelles estans accompagnées
de leurs quatre qualitez con-
traires qui sont chaleur , froi-
deur , humidité , & secheresse ,
se mélans , & vnissant ensem-
ble ; font comme vne espece
d'accord ; & quittans chacun
de leur souuerain droit pour se
reduire dans vne mediocritē ,
produisent au corps ce que l'on
appelle temperament.*

La chaleur naturelle (dit Mer-

DE LA VIE. 35

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

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

La matière de cét humeur est triple (à sçauoir l'air, le boire & le manger) dont la dissipation continue (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 œures de la nature dans ses premiers principes. (dit Hyppocrate) & d'ailleurs à cau-

D ij

16 LE BON-HEVR

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 souuent 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 matière de l'humide radical qui l'entretient , & qui conserue nostre vie , de la connoissance desquelles choses dépend la conseruation 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 quel'on dit cest homme est sanguin, il est billieux, & du reste des humeurs, & c'est celle là que nous nous deuons estudier de connoistre, pour remedier à son defaut 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 matière 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 prévoit 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-
taille, à la couleur vermeille,
& est jouial dans toutes ses
actions; Le pituiteux est gros,
de petite stature, à cause du
froid, de son temperament, à
la couleur d'un blanc pasle; &
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 lictere ou jaunisse , qui marque vne chaleur estrangere dans le corps , la face pasle , la cachexie , signe d'vn froid contre nature , la rougeur au pommeau des jouës , l'inflammation du poulmon , & celle du foye ,

20 LE BON HEVR
la couleur verdatre & plombée
dénorte de mesme 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 & iuge-
ment des maladies, à considerer
seulement le visage (dit vn An-
cien) & en quoy excelloit
Galien, ce qui faisoit aussi com-
mander par Hippocrate aux
Medecins de son temps de jettter
l'œil sur le visage d'un malade
en l'abordant pour faire vn juge-
ment assuré de son humeur domi-
nant, ainsi que de l'espce de sa
maladie.

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

DE LA VIE. 21
connoissance , sa maniere de
viure dans le bon usage des ali-
mens & 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 do-
minans (defferamment) il y en
a deux qui dans leur constitu-
tion naturelle excellent en
bonté sur les autres , à scauoir
la bille & la mélancolie , mais
qui font des effets bien con-
traires , lors qu'elles dégene-
rent par accident de leur pre-
mieres qualitez , & c'est à quoy
il faut prendre garde de ne se
pas méprendre , soit dans l'us-
age des alimens & des passions ,
soit dans le jugement de la
conduite de l'homme ; car tout
ainsi que l'humeur bellieux na-
turel dominant est le tempe-

22 LE BON-HEVR

rament qui contribuë le plus à la Sageſſe (selon Plutarque) de mesme , que l'humeur melan- colic naturel dominant est la complexion qui le diſpoſe le plus à la prudence (selon Aristote,) qui rapporte que Socrate & Platon estoient de ce tempe- rament à cause de leur ſiccité & ſubtilité , (qualitez qui ap- prochent le plus de la nature des esprits.) Aussi lors que la premiere dégenere en attrabi- laire , & que la ſeconde deuient bruſlée , elles rendent toutes deux l'homme fort violent & inconsidéré , & ceux - cy ont besoin en general d'vſer d'un régime de viure beaucoup plus rafraîchissant que les premiers pour temperer l'ardeur d'une chaleur eſtrangere qui les do- mine.

Enfin il n'est pas seulement nécessaire de faire cette distinction sur la connoissance que l'on a du tempérament des personnes qui sont en santé, mais encore suivant l'habitude où se trouve le corps; car par exemple, il y a des billieux 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 cha-
leur pour faire sa fonction natu-
relle , il faut garder beaucoup
de moderation dans l'usage 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 pre-
miers que la chaleur estrangere
ayant desia diminué vne partie
de la naturelle & des forces de
l'estomach, si l'on vsoit par trop
de rafraischissement , ilsache-
veroient de l'esteindre; & à l'é-
gard des derniers que l'ɔ introduisit aussi vne chaleur estran-
gere à force de trop échauf-
fer , ce qui produiroit vn aussi
mauuais effet que celuy que
l'on veut éviter , ainsi qu'il ar-
riue souuent en santé & en ma-
ladie par l'ignorance de ces pre-
ceptes,

DE LA VIE. 25

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

Après avoir acquis cette connoissance de son humeur dominant, il ne restera qu'à étudier la nature & qualité des alimens, ce qui sera facile à faire, parce que cette science est presque triviale, pour en user convenablement à son tempérament; car par exemple on sait 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'eau rafraîchit & toutes les compositions où elle entre, comme les ptilannes & autres. Que les cidres & bières sont breuvages qui chargent

E.

26 LE BON-HEVR
l'estomach, causent des vents
& font vne grossiere nourritu-
re, de mesme que les vins doux,
& le laictage. Que les chairs de
bœuf & de mouton échauffent
la premiere plus que l'autre,
dont le suc est plus grossier, &
mélancolic. Que celles de veau
& d'aigneau rafraîchissent 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 rafraî-
chissent & ont vn bon suc fort
sain. Que la chair salée, celle de
cerf, de sanglier, de lievre, de
l'oiseau de riviere, & en gene-
ral toutes les chairs noires sont
fort mal-faisantes & contraires
à la santé, ayans vn suc froid,

terrestre , mélancolic & indigeste , dont on doit vser so brement , particulierement 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 cochō, & 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-

E ij

28 LE BON HEVR
nieres qui se tournent facile-
ment en bille dans les corps bi-
lieux ou impurs. Que le poisson
soit doux ou salé est mal-sain,
sur tout le premier à cause de sa
grande humidité & facile cor-
ruption , notamment au sou-
per , ce qu'en general doiuent
fuir tous ceux qui ont l'esto-
mach délicat; l'on tiêt que ceux
qui ont la chair ferme valent
mieux pour alimen[t] que les au-
tres plus mols , mais l'usage en
est tousiours mal-faisant aux
pituiteux , aux temperamens
froids , & aux corps cacochi-
mes , c'est à dire remplis de
mauvaises humeurs , comme
aussi les autres alimens durs &
cruds , comme pour les pre-
miers toute sorte de patisserie
qui en general sont d'vn[e] tres
difficile digestion , & qui se cor-

DE LA VIE. 29

rompent dans les estomachs impurs, & les gastent; & pour les derniers la salade, les fruits crus, sur tout hors leur maturité, le laictage, comme il a été dit, & autres alimens que le commun connoist mesme pour estre mal-faisans, particulierement après des maladies où il s'en faut absolument abstenir si l'on veut éviter les rechutez par sa faute qui sont plus dangereuses que la première indisposition, ainsi que s'couent plusieurs à cause de la foiblesse de l'estomach, notamment apres vne fievre 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 aperitive. Que le pourpier, la laictue l'o-

E iij

30 LE BON-HEVR
zeille & la chicorée humectent
& rafraîchissent, & que le per-
sil est chaud & sec, de mesme
que le champignon, qui est
aussi vn aliment pernicieux,
dont on ne deuroit jamais vfer,
à cause de la qualité maligne
qui est en luy, d'où est venu
l'Aphorisme commun ; *qu'apres son apprest, il n'est bon qu'à jettter.* 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 ordinaire-
ment ; Il en est de mesme des
fruits que des viandes, car
chacun a sa qualité particu-
liere ; par exemple la poire
est vn peu chaude & abstrain-
geante de sa nature ; comme
au contraire, la pomme est ra-
fraîchissante & laxatiue ; la

DE LA VIE.

31

prune rouge & douce , est moins seine , rafraîchissante , & laxative que la noire ; comme le damas , il en est de mesme de la serise douce qui est moins faine 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 appellée 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 , particulierement aux estomachs debilles & impurs

32 LE BON-HEVR

parce qu'ils y engendrent des pourritures qui causent des fi-
vres malignes & autres maux qui
font payer cherement le plai-
sir que l'on prend à manger de
ces fruits mal à propos, comme
il se remarque qu'elles arrivent
presque toutes dans la saison
des fruits, ou dans celle qui luy
succede, ainsi l'usage en doit
estre bien moderé à toutes for-
tes de personnes, & notam-
ment aux infirmes, si elles ne
s'en peuvent absolument pas-
ser, le raisin, la noix & autres
fruits de cette saison sont aussi
de mauvais aliment pris en trop
grande quantité, le suc des pre-
miers estant extrêmement
vaporeux & nuisible à l'esto-
mach & 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 poids 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 tempérament, & 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'entre tiennent que par la symetrie du*

34 LE BON-HVER

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

DE LA VIE. 35

sonnes qui sont sujettes à cette delicateſſe perdent ordinaire-
ment leur embonpoinct , &
leur couleur naturelle , & de-
viennent ſeiches & paſles , ce
qui marque l'intemperie des
parties nobles , & le déchet de
leur conſtitution naturelle.

Auſſi ces aduſis ne ſont pas d'y-
ne petite conſequence au regi-
me de ſanté , puis qu'ils ſont
fondez ſur le témoignage des
plus grands hommes de l'anti-
quité , & notamment ſur celuy
de Galien , touchant l'ufage
des fruits qu'il reconnoît lui
auoir été tres-mauuais iuſques
à l'âge de trente ans qu'il l'au-
roit quité , dont il ſ'eftoit fort
bien trouué ; car *l'ufage des
fruits (dit Hyppocrate) engen-
dre de mauuaises humeurs au corps
qui lui attirent yn nombre inſinu
de malades.*

36 LE BON-HEVR

Ainsi en gardant ces preceptes , il sera aisé à vn chacun de réussir dans le dessein de conseruer la santé par leur obseruation , & celle des suiuans 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 excés au boire & au manger , qui augmentent la réflexion dusang qui est toujours mauuaise ; car c'est vne maxime constante

DE LA VIE. 37

constante en Medecine, qu'il faut tousiours soigneusement opposer vn contraire à son humeur dominant, pour la tempérer.) Mais il en vsera modérément, & ainsi des autres alimens conuenablement à son tempérament, car *la frugalité de la table, conserue le corps & l'esprit sain, au lieu que l'abondance du vin & des viandes peruerissent l'un & l'autre.*

Pour les bilieux & les tempéramens chauds, ils boiront plus d'eauë que de vin, & fuiront en general tous les alimens chauds & secs, sur tout les Epiceries, & mangeront liberalement, à cause que la chaleur de cét humeur dominant dissipe & digere facilement les alimens; Mais aussi comme elle est en quelque façon contraire

F

38 E E B O N - H E V R
à la naturelle , ils doïuent man-
ger peu à la fois & souuent pour
luy ayder à faire vne loitable
coction. Ils se rafraischiront aus-
si moderement & à propos, car
vn bilieux échauffé par quel-
que exercice ou action violente
qui se voudroit rafraichir en-
beuant par excés de l'eau crue
il s'attireroit vne fascheuse ma-
ladie , car alors il faut vser de
rafraischissemens qui ne soient
pas cruds comme les ptisannes
& autres rafraischissans , en-
tr'autres il se fait vn sirop de
cerise, lequel pris avec de l'eau
vne cueillirée sur vn verre , ra-
fraischit beaucoup les corps es-
chauffez dans les ardeurs de
l'Esté & de la canicule , comme
sçauent plusieurs , car ce breu-
uage est aussi pectoral & amy
du paulmon; à cause de sa frais.

SI DE LA VIE. J 39
cheur & humidité tempérée;
Et en general, il ne faut jamais
boire dans le moment que le
corps est extraordinairement
échauffé à cause que dans vne
grande émotion des humeurs
la boisson cruë se mélans avec
trop de violence ensemble, elle
se corrompt dans les veines &
communique sa malignité au
sang, ce qui engendre des fié-
vres putrides, pluresfies, oppres-
sions d'estomach, & autres ac-
cidents qui accompagnent cet-
te imprudence de boire dans
l'ardeur d'vne soif causée par
vn exercice ou par vne action
violente. lov 662210 293 350

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

F ij

40 LE BON-HEVR
tamment 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 extrémement froide &
cruë, cela fait que la coction
demeure imparfaite, d'où s'en-
gendre des colliquesfaſcheuſes,
des déuoyemens, & plusieurs
autres maux dont sont atta-
quez 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'Hyppocrate,

DE LA VIE. 41
& des plus celebres Docteurs,
& l'experience commune que
cette habitude ruine la sante &
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 jamais dans les œuves 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 pituitreux, tous les
alimens chauds leurs sont pro-
pres pris toutesfois par mode-

F iij

42 LE BON-HEVR

ration, comme le vin moins trempé aux repas, les espices & 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 tempérament engendre plus que tous les autres. L'exercice aussi & tout ce qui réueille la chaleur naturelle, leur est propre pris modérément.

Pour les mélancholiques comme c'est humeur tient du sec & du froid dans sa constitution naturelle, leur aliment doit estre humide & chaud, mais ce dernier modérément, surtout

iii 8

DE LA VIE. 43
aux jeunes-gens , à cause que
cet humeur dégenere souvent
en chaud , lors qu'il devient
brûlé par accident & par l'in-
temperance de la jeunesse , qui
lors ont besoin des mesmes ra-
fraîchissement qui sont pro-
pres aux bilieux atrabilaires
dont l'humeur symbolise avec
celle-là ; Ainsi il faudra aupara-
vant que de se prescrire un re-
gime faire ce discernement
bien à propos. Pour l'ordinaire
les vieillards qui sont de tem-
perament mélancholic acquie-
rent rarement cette chaleur
contre nature , à cause du dé-
clin de leur chaleur naturelle ,
mais bien plusst les jeunes-
gens à cause de celle de leur
âge ; ainsi les vns & les autres
se doivent conduire selon leur
constitution naturelle ou acci-

44 LE BON-HEVR
dentelle. Pour leurs alimens,
ils doivent estre conuenables à
la constitution de leur tempe-
rament suivant les descriptions
qui en ont esté faites, mais sur
tout ils doivent fuir les chairs
des animaux mélancholiques &
choisir les contraires.

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

La premiere maxime est
qu'il faut tousiours tenir vn re-
gime contraire à la saison, c'est
à dire en Esté user d'alimens
qui ayent la qualité d'ume-
ster & rafraischir ; & en hyver
de dessiecher & échauffer, &
ainsi des deux autres selon leur
temperarure.

ART DE LA VIE. 45

Ainsi en hyuer il faut boire
peu, & manger beaucoup plus
qu'en Esté, à cause (dit Hyppo-
crate) que les ventres & les esto-
machs sont plus échaufféz par l'an-
tiperistase de l'air, dont le froid
fait rentrer au dedans la chaleur
naturelle, & qu'au contraire en
Esté la chaleur du tour l'euoque au
dehors, & que d'ailleurs en hyuer
les sommeils sont plus longs, & par
consequant la chaleur naturelle oc-
cupe plus le dedans (selon Aristo-
te) à cause de la fraischeur de la
nuit; Il faut aussi tremper peu
le vin, manger des viandes
rosties, & de qualité chau-
de & seiche plustost que des
boüillies; éviter les alimens
humides & froids comme les
fruits, herbes, salades, & au-
tres, 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 hu-
midité qui regne en cette sai-
son là.

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

En Esté boire fort peu de vin
& vfer de viandes bouillies, &
de tous alimens refrigeratifs,
pour entretenir l'habitude du
corps humide & fraîche, & te-
nir le mesme régime de l'Hyuer
au Printemps, que du Printemps
à l'Esté, & en ces deux derniers
retrancher les viandes & aug-
menter la boisson.

En Automne augmenter les
alimens & retrancher la boif-

DE LA VIE. 47

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

Mais il faut observer que ce régime n'est pas toujours utile à toutes sortes de personnes ; car par exemple les sanguins doivent toute l'année user d'alimens desicatifs, puisque leur tempérament est grandement humide.

Pour les bilieux & les melancoliques ils doivent aussi tenir un régime contraire, & s'humecter en toutes les saisons, ce qui est surtout convenable aux jeunes gens.

Quant aux pituiteux ils doivent aussi à peu près tenir le même régime que les sanguins dans l'usage des alimens desicatifs, à cause de la nature de leur tempérament.

Mais il est encore nécessaire

48 LE BON-HEVR
de remarquer que cette maxime generale n'est que pour les personnes qui sont en santé & dans leur naturel tempérament : car pour ceux qui y ont receu quelque alteration par accident , ils doivent quitter cette règle generale , & observer le régime particulier qui leur a été 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 régime general, selon les aages des personnes , celuy de la vieillesse doit estre de s'humecter & d'vser d'alimens vn peu chauds, pour ayder à l'estomach à faire sa 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 jeuellese 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 poumon attaque plustost les jeunes personnes que les plus aagez, parce que ordinairement ce mal ne procede que de la forme de viure intemperante & excessive, à laquelle les jeunes gens sont sujets*; c'est pourquoy chacun doit estre soigneux de garder un régime de viure exquis & exact pour viure sainement &

G

50 LE BON-HEVR
se regler selon son tempéra-
ment , son aage , ses 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 user 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 accidents,
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 Autheur) ils s'attirent
les maux qu'ils veulent éviter ; ce
qui doit toutesfois estre enten-
du des purgations fortes : car
pour des legeres, comme pti-
fannes 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 user,
ainsi que nous n'en aurions ja-
mais besoin sans nos déreigle-.

G ij

52 LE BON HEVR
mens parce qu'en effet la plus
grande partie des incommodi-
tez qui nous suruiennent de
temps en temps qui ont besoin
de ces precautions ne nous ar-
riuent que par nostre intempe-
rance qui trouble le concert
des humeurs, si bien que si nous
vivions tousiours avec ordre,
jamais nous ne serions sujets à
ces accidents, ny à ces precau-
tions.

Secondement ceux-là aussi
font tres mal qui mesme ayans
besoin de purgation, la pren-
nent inconsidérément, & sans
aucune precaution. (Car com-
me dit Mesué) *il faut tousiours*
que l'enacuation precede la Mede-
cine. C'est à dire que l'esto-
mach & le ventre soient rendus
libres par les voies ordinaires.
Le temps le plus propre à la

DE LA VIE. 53

purgation est au déclin de la Lune, & iamais au Croissant ny à la plenitude hors la necessité, & choisir, s'il est possible vn temps frais, & éviter les grandes chaleurs; & sur tout le regne de la Canicule, car la fievre 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'vn purgatif boient & mangent indifféramment à leur ordinaire de toutes sortes de viandes, mesmes des fruits, laictages, & autres alimens cruds; car l'estomach estant échauffé & émeu par

G iij

34 LE BON-HEVR

l'effet du remede, se trouuant chargé de quantité de mauuaise 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 mesme raisons cy-dessus, à sçauoir que les remedes purgatifs ayans tous vne qualité chaude, par leur opération, ils échauffent le corps; De sorte que ceux-là font encores très mal qui mesme apres l'opération agissent à leurs affaires comme auparavant, & 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 économie , & détruisent non seulement la vertu du purgatif. Mais souvent nous attirerent des maux que nous n'avions 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'opération s'en trouve énervée & affolée* ; 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 régime , à l'çauoir l'euacuation precedente , à l'opération , l'ysage d'ali-

56 LE BON-HEVR
mens de facile coction &
rafraischissans, fuyant toutes
cruditez, éitant le chaud,
le froid excessif, les exercices,
& agitations du corps & de
l'ame, non seulement ce iour-
jâ, mais aussi quelques vns des
suiuans; de mesme qu'il faut
faire cette obseruation apres la
purgation, parce que l'émo-
tion des humeurs causant alte-
ration au corps jusques à ce
qu'elles soient bien rassises, &
ne le pouuant estre *qu'avec le
temps & le repos*, comme dit Ga-
lien; *si on ne donne ce loisir au
corps de se remettre dans son pre-
mier estat de santé, il se peruerdit
& se gaste peu à peu & devient
enfin infirme.*

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

DE LA VIE. 37

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 , apres vne maladie, *le lait tient le premier rang* , selon Diocles , & l'experience commune , celuy de vache est bon pour les infirmitez des corps ca- cochismes & pleins de mauuaise humeurs, mais celuy d'anesse excelle pour rafraischir & nourrir, & pour sa qualité aperitive. Et voila en general quant au régime des alimens des sanguins , des bilieux , des pituitieux , & des mélancholics , & à la conduite qu'ils doivent 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 abundance dans le corps du sanguin.

Pour les bilieux, ils doiuent aussi estre soigneux de ne faire jamais 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 doient estre moderez en toutes choses, ce qui se doit sur tout entendre des bilieux que l'on

DE LA VIE. 59

nomme attrabilaires ; car pour ceux qui ont cét humeur tem-
peré, ils n'ont besoin , comme les mélancholics de cette natu-
re , que du régime au boire &
au manger , c'est à dire de la
connoissance de la faculté &
qualité des alimens pour en-
voyer conuenablement à leur
temperament.

Quant aux pituiteux, il n'en
est pas de mesme , l'exercice ,
leur est bon, ainsi qu'il a esté dir,
ils se peuvent exercer sans crain-
te , & tout ce qui réueille la
chaleur naturelle, leur est pro-
pre dans vn vsage modéré.

Et pour les mélancholics où
domine vne chaleur estrange-
re , ils doivent aussi éviter les
agitations du corps , & notam-
ment de l'esprit facile à s'éc-
chauffer , à cause de sa subtilité

60 LE BON-HEVR
& sicuté , de sorte qu'il leur est
necessaire de garder à peu près
le mesme régime 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
régime du boire & du manger ,
que chacun doit obseruer exa-
ctement pour éviter les acci-
dents qui procedent souuent de
nostre mauuaise conduite ou
par nostre inexperience dans
l'usage de toutes 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
trauail , de l'exercice , des veilles
&

& est fort dangereux à toutes sortes de tempérament, particulièrement aux bilieux, & mélancoliques, qu'il échauffe & desséche beaucoup à cause, de la pante de leur humeur dominant; aussi le trop d'oisiveté, de repos, ou de dormir nuit à la santé, & tout ainsi que les premiers extenuent & amaigrissent le corps, aussi les autres l'apesantissent & le remplissent de mauvaises humeurs, qui par leur abundance, venant à se corrompre, causent par leur pourriture des fièvres & autres incommoditez; dont les parasseux sont attaquéz; car comme, dit Hyppocrate, *il n'y a rien qui vieillisse, tant que l'oisiveté; l'exercice modéré entretenant la chaleur naturelle, & chassant les superfluitez hors du corps,*

H

62 LE BON-HEVR

c'est pourquoy Hypocrate veut, que le trauail, 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 trauail du corps ou de l'esprit, tant ſoit peu violent ſi- toſt apres le repas, ſurtout de celuy du ſoupé du moins de deux heures apres, ce qui eſt vn des importans preceptes de ſanté, & duquel peu de personnes font obſeruateurs. Ce qui cauſe la pluspart des maux qui nous arriuent, parce que comme la ſanté dépend de la bonne œconomie & température 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'a-
gitation du corps, ou l'abstra-
ction des esprits dans le trauail,
cela cause des desuoyemens, des
dégousts, des lassitudes, & au-
tresfaacheux accidents que cau-
se 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 san-
té, particulierement 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-HEVR
interrompuë apres le soupé,
cela empesche le sommeil, &
par consequent la digestion,
d'où il arriue des diarrées, op-
pressions d'estomach, dégousts,
& autres accidents, dont il a
esté parlé, & ce qui merite
bien d'estre repeté pour en fai-
re connoistre l'importance.

Apres cette maxime genera-
le, il y en a encores vne autre
qu'il faut soigneusement pra-
tiquer, 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, & peruerdit 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 purgatifs, comme des pti-sannes, les infusions de cassé, 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 hu-
meurs qui y croupissent. Car
anciennement c'estoit le reme-
de vniuersel pour la guerison
de la plus grande partie des
maladies qui ne procedent or-
dinairement que de l'intempe-
rance 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
tropoient bien encores le lende-
main à cause de la frugalité de la
table de ce Philosophe.

Mais il y a encores des ali-
mens 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 cest effet mangé à jeun
avec du pain, car il est fort laxa-
tif & amy de la Poictrine, 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 beni-
gnement; il est bon d'y adjoû-
ter le poids d'vn once de su-
cre pour le rendre plus agrea-

68 LE BON-HEVR
ble & aperitif ; il y en a qui y
mettent du sené, 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 user que
dans la nécessité. Ce qu'il y a
toutesfois à obseruer, c'est que
ce jus n'est pas propre aux esto-
machs cacochismes & pleins
d'humeurs de longue-main,
car il s'y pourroit corrompre,
n'ayant qu'vne legere faculté
purgatiue, qui ne conuient
dans le bon usage qu'à des per-
sonnes de bonne constitution
ausquelles accidentellement, il
peut arriver des legeres indis-
positions dont le cours peut
s'arrester par cette douce & fa-
miliere precaution.

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

RAY 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 gais & sains, & nous exempte de plusieurs infirmitez qui procèdent ordinairement de l'impu-
reté de l'un & de l'autre.

En suite il faut aussi obseruer exactement comme vne des importantes maximes du régime de santé, de ne receuoir jamais du grand froid ny d'humidité aux pieds, & notamment au cerveau, 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 arrivent lors que cette partie souffre quelques vnes de ces choses, & à ceux qui inconsidérément 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 très-dangereuse en tout temps à toutes sortes de personnes, & d'où il arrive souvent des grands accidēts par cette inexperiance, ou du moins il se faut precautionner la nuit, en

DE LA VIE. 71
se courrant bien la teste, & ne
pas croire l'opinion vulgaire
qu'il ne se faut pas tant courir
le cerveau; car Hippocrate
nous apprend, que le chaud est
amy de la teste à cause du peu de
chaleur qu'a cette partie, que le
froid bleffe tousiours. C'est pour-
quoy il y a de l'inconsideration
à ceux qui sans nécessité sou-
uent se tiennent la teste décou-
verte aux injures du temps &
de la saison.

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

72 LE BON-HEVR

Le premier est qu'il ne faut jamais dormir couché sur la plume ou le duvet, ny sur les reims à cause qu'ils les échauffent, & rarement sur le costé gauche, mais tousiours *sur le droit où est le foye*, selon le sentiment d'Hyppocrate, & des anciens Docteurs de la Medecine; comme aussi prendre garde de ne pas dormir la bouche ouverte, ce qui est tres malsain; de mesme que de faire chauffer le lit, sur tout les jeunes - gens , parce que cela échauffe le sang , & seichel' habitude du corps , qu'il faut toujouz tenir humide , comme il a esté dit , mais il faut prendre garde en se leuant du lit de ne prendre pas du froid , & aller d'une extremité à l'autre , comme il arrive à plusieurs qui

DE LA VIE. 73

qui sortant d'vn lit chaude-
ment se laissent refroidir à l'hu-
midité ou fraîcheur de l'air, ce
qui est tres-dangereux & con-
traire à la santé, causant sou-
uent des fiévres & autres acci-
dents fascheux.

Le second qu'il ne faut jamais
dormir incontinent après le re-
pas, sur tout de celuy du sou-
pé, à cause que ce dormir n'e-
stant pour l'ordinaire qu'vn
assoupissement que les vapeurs
des viandes nouvellement pri-
fes causent, il ne peut estre bon
ny naturel; au contraire, il en-
gendre des mauuaises hu-
meurs, & trouble & empesche
le repos de la nuit, tellement
que ceux-là font tres-mal, qui
(comme l'on dit) font vn saut
de la table au lit; car cela est
tout à fait mal-fain. Aussi il se

I

74 LE BON-HEVR
remarque que ceux qui prennent cette habitude qu'ils ont ordinairement vne mauuaise couleur, & qu'ils vivent moins fainement & 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 mōde, de veiller le iour, & dormir la nuit, & que d'ailleurs ce sommeil estant trop court pour faire vne coction*

DE LA VIE. 75

parfaite, & rappellant 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 a toutesfois vne exception dans cette maxime, & vn aduis à donner à ceux qui se voudroient corriger de cette coûture, 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 dit 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 faines, 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 troisième lieu, qu'il ne faut iamais manger dans le moment que le corps est échauffé, mais attendre que le sang & les esprits soient calmes & appaiez, & 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, amaignit le corps en troublant à contre-temps la fonction de l'estomach, sur tout des personnes delicates; Il faut d'ailleurs moins manger *au soupe qu'au disné* (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 vn 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'exercicé qu'on fait le iour aide beaucoup à digerer les viandes , ce qui procure vn sommeil doux & tranquille , mais sur tout il deffend au soir les viandes qui caufent la soif , comme pâtisseries & autres viandes salées & espicées , qui excitent la soif. Que si quelqu vn nese peut pas empescher de manger beaucoup à soupé , (dit le mesme Autheur) du moins il se doit mettre tard au lit , trois ou quatre heures apres le soupé , faire vn peu .

Liii

78 LE BON-HEVR
d'exercice, & sur tout se garder de la lecture. Il se faut aussi presen-
ter à faire de l'eau lors que l'on
sort de quelque exercice vio-
lent, & auant que l'on vienne
à manger, qui est vn aduis im-
portant ; comme aussi de ne l'a
iamais retenir en tout temps,
car il en peut arriuer de grands
accidents, dont plusieurs igno-
rent 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 extremitez repouße la chaleur
au dedans du corps qui aide à la
digestion du repas. Et enfin sou-
per sobrement si l'on veut se
procurer vn sômeil agreable au
corps & à l'esprit, sur tout ceux
qui sont humides & phlegma-
tifs. Il faut aussi prendre garde
à vne chose que plusieurs font

DE LA VIE. 79

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 iamais user que la coction du repas ne soit faite; & mesme il est encores plus feur de se precautionner auparauant, par quelque purgation, sur tout les personnes delicates ou mal-faines.

Le quatriesme, *qu'il ne faut iamais boire trop frais* (dit l'Aphoriste) *comme à la glace*, ainsi qu'il a esté dit; ce qui est enne-my de la poictrine, excite la toux, émeut les rhumes, & cause les goutes 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 HEVR
merite bien d'estre repeté, à
cause de l'importance de l'ad-
uis.

Le cinquiesme, qu'il ne faut
jamais 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 & délassé; 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 modéré,) 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 iamais 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
seul que tout le reste : Et sur
tout se peigner en arriere, & ja-
mais sur le deuant, pour purger
le cerveau, exaler les fumées
des vices, qui autrement pour-
roient corrompre les alimens (se-
lon 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 utilitez
qui meritent bien vne obserua-
tion exaëte de ce precepte.

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

firmes: Mais sur tout, il faut fuir tant que l'on peut, la maniere & l'yslage 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 yser d'alimens chauds & astraingeans, que des froids & laxatifs qui sont dangereux. Ainsi le fromage, le biscuit, le coing & l'anis confit sontmeilleurs pour dessert à l'estomach, que les fruits cruds & autres alimens humides & laxatifs, qui troublent toute sont économie, dont il arriue plusieurs facheux accidents. Il faut seulement obseruer, que l'yslage du

84 LE BON-HEVR
fromage doit estre en petite
quantité, parce que de sa natu-
re il est terrestre & indigeste,
suiuant ce proverbe, *de chiche
main bon fromage.*

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

Le neufiesme, ne manger &
boire iamais chaud & froid tout
ensemble, comme font ceux
qui boiuent 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 lauer apres le repas de vin pur, pour fortifier les gensiues, affermir les dents, empescher leur carie, & rendre l'haleine plus douce, ce qui n'est pas moins vn precepte de santé, que de propreté.

Le vnziesme, 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 souuent 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-HEVR
est vn des plus importans à la
conservation de leur santé, ainsi
que de leur beauté.

Et le douzième d'estre tou-
jours fort moderé dans l'vsage
du plaisir des deux sens auquel
l'homme est le plus enclin. Car
comme *la goutte* (qui est le plus
sensible de tous les maux) ne
procede ordinairement, (selon
Hippocrate) que de *la super-
fluire des humeurs que nous cause
l'intemperance, & les fautes com-
mises en la maniere de viure, &
que la saturité est la mere forma-
trice des gouttes* (d'où vient que
cette maladie est appellée enne-
mie des panures, à cause que la fain
& le travail l'exterminent. Ce
qui a fait dire à vn celebre Au-
theur, que *du temps d'Hippo-
crate, il y auoit peu de goutteux,
parce que les hommes vivoient plus*

ART DE LA VIE. 87
frugalement.) Aussi l'excez à l'autre plaisir (dit Fuccel) debilitant les parties nerveuses de nostre corps, les enerue & affoiblit, & est la principale cause de la goutte. Ce qui a fait dire à Hyppocrate, que les enfans ayant que d'auoir connoissance des femmes ne scauent ce que c'est que de la goutte ; & à Ouidé, quel 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 lvn & de l'autre. Puis que l'on scait par experiance qu'un amour honneste & reglé, est utile à la santé, insinuant au corps vne chaleur temperée qui occupe la poitrine & l'estomach, & aide merueillement à la naturelle, pour la digestion des alimens, de mesme que le vin

K ij

88 LE BON-HVER
pris moderement. Il faut aussi
fuir la tristesse & la mélancolie
dont les effets sont d'amai-
grir, refroidir, & deseicher le
corps, & finalement d'esteindre
la chaleur naturelle, selon ces
belles paroles du Sage. *La tristesse deseiche les os; & ces autres. Qui releuera le cœur abatu, mais celuy qui est gay maintiendra l'âge florissant.*

Ainsi chacun estant soigneux de connoistre en quoys
consiste la Medecine, le prin-
cipe de la nature, l'humeur ele-
mentaire, le tempérament, la
chaleur naturelle, l'humide ra-
dical, & l'humeur dominant,
& de temperer ce dernier
par l'usage des alimens & des
actions de la vie qui luy sont
propres, fuyant & éitant les
exez du boire, du manger, du
trauail, (sur tout apres le re-

DE LA VIE. 89

pas) de l'exercice, du repos d'oisiveté, & du dormir, tenant soigneusement son estomach en bon estat & son ventre libre, gardant son cerveau de la chaleur du Soleil, de l'humidité & froidure de l'air, & ses pieds des deux derniers, fuyant la tristesse, évitant la colere, & les autres passions qui troublent la tranquilité de l'esprit, & qui ordinairement pervertissent toute l'économie du corps; & en general obseruant les douze maximes cy-dessus, assurement il se procurera vne vie douce & agreable, & sans viser de Medecin, n'y de medecine; il viura heureusement le temps que Dieu a ordonné, puis que la santé fait le vray bon-heur de la vie, du moins des personnes hors du

K iij

90 LE BON-HEVR
commun, & qui d'ailleurs ont
les choses nécessaires pour ses
besoins ; & lesquelles ne doi-
uent rien auoir de si chair dans
le monde (apres le soin du Sa-
lut) que le bien de la santé qui
donne le goût à tous les autres;
car pour toutes sortes de per-
sonnes indifferemment, & les-
quelles ne peuuent à cause de
leur profession ou autrement
obseruer ces preceptes, à ceux-
là bien que cét aduis leur sem-
ble inutile. Toutesfois comme
la santé est nécessaire à vn cha-
cun, mesme aux plus miséra-
bles qui en ont le plus de be-
soin, ils s'en seruiront si bon
leur semble, selon l'intention
de l'Autheur, encores que cét
Ouusage ne soit pas fait dire-
ctement pour eux, mais pour
les personnes éleuées és pre-

DE LA VIE. 91
mieres dignitez ; ces grands
hommes, qui emploient si utile-
ment tous leurs soins pour le
bien de cet Estat, & dont la
conseruacion est si necessaire à
la France, & au public, &
pour celles qui sont raisonna-
bles, & que l'amitié pour leurs
familles, & pour leurs amis,
doit obliger à ce deuoir, & qui
ne preferent pas le plaisir trom-
peur des Sens, à la douceur d'une
vie saine ; & enfin à ceux
ausquels parle l'Empereur Ti-
bere, lors qu'il dit, *que passé trente ans le Sage ne se doit plus servir de Medecin* ; C'est à dire que sa
conduite Morale le luy doit
rendre inutile, & que la tem-
perance au boire, au manger,
& dans nos actions nous pre-
serue de toutes les incommo-
ditez que les excez attirent au

92 LE BON-HEVR
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.

Que ta conclusion paroist
solide & belle,
Qu'elle est ingenieuse à nous sol-
liciter
A la sobrieté, comme au parfait
modelle,
Que le sage se forme, & qu'il faut
imiter.
Toute l'antiquité fait voir le même
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
conseruer.
Qu'elle honte au Chrestien, il ne
sçait profiter

Des conseils qu'on te voit si sçau-
mamment traiter,
Joinant la Medecine avec la
Morale.

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

DE LORME.

A V M E S M E.

DAlicourt que ton sort est
bien digne d'envie ?
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 DU PRIVILEGE
du Roy.

PAR grace & priuilege du Roy,
donné à Fontaine-bleau le 19.
iour de Iuin 1666. Signé, DENIS,
& enregistré sur le registre de la
Communauté des Libraires de Paris,
le 4. iour de Septembre ensiuuant. Il
est permis au sieur P. DALIEOUR
de faire Imprimer, vendre & debiter
en tous les lieux de ce royaum. un
Liure par luy fait, intitulé *Le Bon-
heur de la Vie, ou Recueil de preceptes
salutaires à l'homme, pour le préserver
des maladies & conserver la santé*, ti-
rez des meilleurs Liures qui en ont
traité, & ce par tel Imprimeur ou
Libraire qu'il voudra choisir, & en
telles marges, en tels caractères, &
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 première
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. Lire 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 Privilege.

Achevé d'imprimer pour la première fois, le 7. Septembre 1666.

Les exemplaires ont été fournis.