

Bibliothèque numérique

medic@

**La Framboisiere, Nicolas Abraham de.
Le gouvernement necessaire à
chacun pour vivre longuement en
santé, avec le gouvernement requis
en l'usage des eaux minerales,...**

*A Paris, chez Marc Orry, 1608.
Cote : 39255A*



(c) Bibliothèque interuniversitaire de médecine (Paris)
Adresse permanente : <http://www.bium.univ-paris5.fr/hist/med/medica/cote?39255A>

LE 39255 A
GOVERNEMENT
NECESSAIRE A CHACUN
POUR VIVRE LONGUEMENT
EN SANTÉ

AVEC
LE GOVERNEMENT REQUIS EN
l'usage des eaux Minérales, tant pour la preser-
vation, que pour la guérison des
maladies rebelles.

PAR
NICOLAS ABRAHAM, SIEUR DE
LA FRAMBOISIERE, CONSEILLER
& Medecin ordinaire du Roy.

Troisième édition revue, & reformée par l'Auteur.

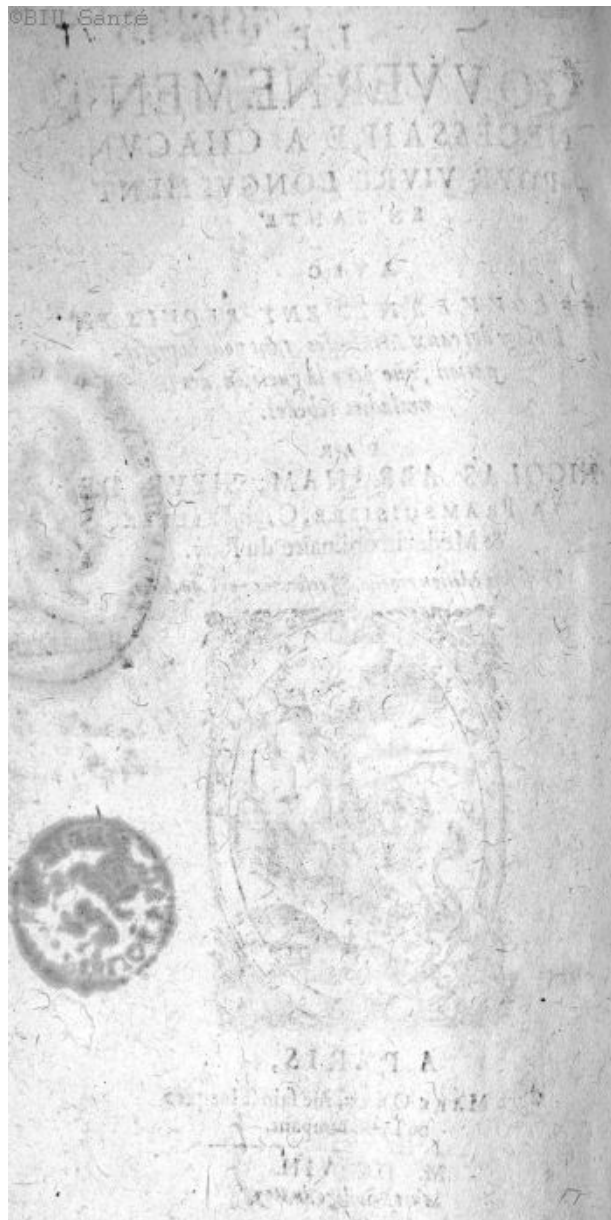


*Extrait de
l'ouvrage de
M. D. C.*



A PARIS,
Chez MARC ORRY, rue saint Jacques
au Lyon rampant.

M. DC. VIII.
Avec Privilège du Roy.





AV ROY.



SIRE,

A l'heureux auspice de ce nouveau
 siecle, ie presente à vostre Maje-
 sté vn Gouvernement de la Vie humaine
 nouuellement estably en vostre Royau-
 me, pour maintenir en Santé tous vos
 subiects, qui garderont soigneusement les
 ordonances y cōtenües, à fin qu'ils vous puis-
 sent rendre le tres-humble seruice, auquel ils
 sont naturellement obligez. Puis que la furie
 de la guerre, vous en a rauy la plus grãd part,
 i'ay pensé que ie ne scaurois mieux employer
 mon temps, qu'à declarer les moyens de con-
 seruer le reste en bonne disposition, en esgard
 à la vocation à laquelle Dieu m'a appellé.
 Bien que par cy-deuant plusieurs eussent des-
 ja voulu estre morts pour estre exempts des
 maux qu'ils souffroient durant que la san-
 glante Bellonne exerçoit sa cruduté: si est-ce
 qu'il ne se trouuera maintenant personne, qui
 ne desire de viure longuement, pour iouyr de
 ceste tant souhaitée paix, qui commēce à re-
 luire en ce beau printemps de vostre regne

à y

miraculeux. C'est pourquoy ie laisse les armes
 Martiales, pour prendre celles de Nature. Ie
 monstre la maniere de les bien manier, pour
 la defence du corps humain. Ie rembarre les
 ennemis iurez de sa santé. Ie les empesche de
 s'emparer de son Empire, & de venir trou-
 bler le repos de son Estat. Pour autoriser cest
 œuvre, i'ay prins la hardiesse, SIRE, de
 graver sur son front vostre nô tres-Auguste,
 esperant que vous prendrez à bon Augure,
 qu'il soit mis, comme l'image d'un Dieu tute-
 laire à l'entrée du temple de Santé. Ie supplie
 le Tout-puissant vous donner vne tres-lon-
 gue & tres-heureuse vie, en goustât le fruit
 salutaire, duquel ie fais offrande à vostre
 Majesté, en toute reuerence & deuotion,
 pour tesmoigner à iamais que ie suis,

SIRE,

Vostre tres-humble, tres-obeissant
 & tres-fidele subiect, seruiteur
 & Medecin,

LA FRAMBOISIERE



P R E F A C E,

~

MONSIEUR DE SILLERY,
Chancelier de France.

MONSIEUR,
Pour laisser à la posterité
vn fidele tesmoignage du
desir extreme, que i'ay touf-
jours eu de proffiter au pu-
blic : apres auoir employé le prin-
temps de mon aage à l'estude des bon-
nes lettres, ie me suis mis à escrire
plusieurs liures en Latin tant sur la
Philosophie mere des Ars, que sur la
Medecine, de laquelle ie fay professiõ.
Puis il m'a prins enuie de descrire en
François la maniere de viure long tẽps
sainement, afin que mon labeur puisse
en la Gaule seruir à toutes personnes de
quelque estat & condition qu'elles
soient. Il sera bien aisé aux Italiens,
Espagnols, Anglois, Allemans, & au-
tres estrangers qui ont esté nourris en
France, de luy faire parler le langage

à iij

de leur pays , pour le communiquer aux gens de leur nation. Quelques Medecins plus curieux de leur profit que du commun, trouueront mauuais que i'aye traicté ce subiect en langue vulgaire. Mais ceux qui ont le cœur bien assis, preferent le bien public, à leur particulier : attendu qu'en s'estudiant de bien faire à chacun, on s'approche de Dieu, qui a soin de tout le monde, cōme on s'esloigne des bestes, qui ne se foucient que d'elles-mesmes. Aussi ne sçauroit-on dōner preuue plus signalée de la noblesse de son ame, qu'ē faisant paroistre qu'on n'est pas né pour soy seulemēt, ains pour tous les semblables. Qu'ils n'alleguēt point pour couuerture, que i'aye diuulgué les mysteres de nostre art. Car me contētant de declarer le regime de viure, i'ay laissé aux medecins presens les ordonnances des remedes qui pourroiet nuire, faute d'en bien vser, & n'ay point voulu mettre en François les receptes, desquelles on pourroit abuser: approuuant non seulement la façon de faire des *Ægyptiens*, premiers inuenteurs de la Medecine, lesquels pour ne prophaner vn si saint don de Dieu, n'escriuoient leurs reme-

des qu'en lettres hieroglyphiques: mais aussi la coustume que nous auons au-
iourd'huy, d'vser à leur exemple d'ab-
breuiatiōs, & de certains chiffres en nos
ordonnances, à fin qu'elles ne soient en-
tēduēs que des Apothicaires à qui elles
s'adressent. Il n'est pas defendu pour-
tant d'enseigner familièrement au peu-
ple la maniere de viure en Santé, & de
se preseruer de maladies. Cōbien qu'en
nous baillant le bonnet de Docteur, on
ait accoustumé de nous presenter les
liures de Medecine fermez, pour nous
admonester tacitement de ne point di-
uulguer les secrets de nostre art: si est-ce
qu'on nous les offre incontinent apres
ouuers, pour nous aduertir qu'il ne faut
point cacher ce qui est p̄offitable à la
Santé du corps humain. L'intentiō de
noz predecesseurs qui ont introduict
ceste ceremonie, n'a iamais esté d'em-
pescher le profit public: trop bien ont-
ils voulu signifier par là, qu'il nous
faut estre discrets à recognoistre *πρὸς
καὶ ἀπέναντι*, à fin qu'il ne s'y commette
point d'abus. Les plus feueres censeurs
par-auanture m'accuseront, d'auoir
pris dans les bons auteurs qui ont
escrit deuant moy, la plus grande part
à iiij

des matieres que i'ay traicté. Je confeſſe voirement auoir effleuré tout ce que i'ay veu de plus exquis appartenant à mon ſubieſt, dans les iardins des Medecins, Philoſophes, Aſtologues, Cosmographes, Poëtes, & autres eſcriuains Grecs, Latins, Arabes & François, tant anciens que modernes, pour l'adancier par beaux compartimens dans mon parterre, duquel les portes ſont ouuer-tes à chacun, pour en aller gouſter le fruit. Mais i'ay expreſſement nommé ceux de qui ie me ſuis aidé. Ce n'eſt pas larcin d'emprunter de noz deuanciers ce que nous trouuons propre à noſtre vſage, moyennant que nous leur faciõs ceſt honeur de le tenir d'eux. Eux-mesmes l'ont ainſi fait à l'endroit de ceux qui les ont precedez. Cela ſ'eſt practiqué de tout temps entre les auteurs qui ont eſcrit les vns apres les autres. I'açoit que les premiers ayent bien traouillé, les derniers n'ont laiſſé de mettre la main à la plume apres eux, pẽſans ou adiouſter quelque choſe d'auãtage, ou arranger mieux ce qui auoit deſia eſté traicté par les autres, ou le coucher plus briefuement ou plus clairement par eſcrit, ou en plus beau ſtyle,

ou en meilleur langage. Quiconque
 lira attentiuemēt mon œuvre, il y trou-
 uera beaucoup de choses de mon in-
 uention, outre celles que j'ay colligé çà
 & là: il y verra vne methode plus claire
 & plus aisée que pas vne des autres, a-
 uec vn style non moins facile que suc-
 cinct. Et si le langage n'est tant poly &
 orné qu'o pourroit souhaitter, dumoins
 est-il propre & intelligible. Vray est
 que pour donner plus de grace au dis-
 cours, en certains endroits j'ay vsé de
 metaphores & d'allegories, mais quand
 elles sont tant soit peu obscures, j'ay
 adiousté l'interpretation en la marge,
 à fin d'estre entendu de chacun. J'ay
 esté contraint d'vsr quelquefois de
 mots rudes à l'oreille, pour estre plus
 significatifs: mais il s'en faut prendre
 au subiect, qui n'eut pas esté si propre-
 ment exprimé en autres termes. Au sur-
 plus j'ay reformé beaucoup de choses
 en ceste troisieme edition, que ie vous
 présente, pour arres du treshumble ser-
 uice, que vous desire rendre à perpe-
 tuité,

MONSEIGNEVR,

Vostre treshumble seruiteur,
 LA FRAMBOISIERE.

A MONSIEVR DE LA
VALLEROY.

MONSIEVR,
Voyant mon œuvre du Gouver-
nement de Santé, si bien
receu & recueilli par toute la
France, j'ay employé quelques
heures à le reuoir & réformer. Or manque-
roy- ie en mon deuoir, si ie ne vous faisois
gouster des nouueaux fruiçts de mon labeur,
reconoissant la singuliere affectiō que vous
m'auez tousiours portez. C'est pourquoy ie
vous enuoye ceste nouuelle edition, sur l'es-
perance que j'ay quelle vous sera agreable,
venant de la part de celuy qui demeurera
pour iamais,

MONSIEVR,

Vostre seruiteur tres-humble
LA FRAMBOISIERE.

QVATRAIN.

A Esculape Vniour Dina faisoit priere,
Gouverneur de Santé, maintiens moy le corps sain,
Auec l'entendement: mais Vne Voix soudain
D'enhaut luy respondit, tu es LA FRAMBOISIERE.

C. D.

ΕΙΣ ΤΑ ΝΙΚΟΛΑΟΥ
 Λεγάμυ Φραμβοισιέρη τῆ φιλοσόφου
 καὶ ἱατρῆς λαμφοτάτης
 ὑγεινῆς.

Ω ὑγίεια μέγα ἰσχυρὰ θῶν ὦ μῦντερ ἀπάντων,
 Χαῖρε θεὰ μετὰ σὺ τέρπειν ἀταλὸιπα βροτοῖς.
 Σείο δοτῆρα θεὸν θεραπεύομεν εὐσεβέοντες,
 Ἡς ἄτερ ἄλλ' ἡμῖν ἐστὶν ἀνυφελέα.
 Δὴ παλὴ Ἰωποκράτης μερόπεσι φάος δια-
 λάμψας
 Ἦρατο θεσπέσις κῦδος ἀκετορίης.
 Πᾶς αἰὼν ἐχόρη πιν' ἐχων Ἀσκληπιὸν αὐτῷ.
 Τέρπειο Κελτὲ βλέπων τὸν Ἰεὺ ἀλεξίχακον,
 Τὸν Φραμβοισίερον μάλλον δὲ φέροντα πεινίῳ
 Ἀμβροσίῳ, ἵνα μὴ μῶϊρα φέρη θάνατον.
 Ἦδεο νῦν Φραμβοισίερ', ὅσον ὕμειν ὑγίεια
 Ἀνθρώποισι πρεῖ, τρεῖς τόσον εὖχος ἔχεις.

Ν. Γυλάγιος.

PETRI PENÆ MEDICI REGII
HEXASTICHON.

Petractat varias dum FRAMBOESARIUS artes,
Et sua scripta libens spargit in ora virum,
Insignis Medicusque Sophusque, è corpore
nostro
Morborum omne genus pellit, & ex animo.
Principis hoc etiam indulgit Fortuna, quod
aucta
Hoc Chirone nouo gratuler Aula tibi.

AD D. FRAMBOESARIUM.

Accipiens FRAMBOESARI tua dogmata Cælo,
Mellifluas dotes, Ambrosiasque dapes:
Mellis & Ambrosiæ tot pãdis in Orbe medelas
Quot seris hîc libros, quot geris ipse favos.
Dumque tot è Divum folio solatia quæris
Humanæ Genti, FERS mel & AMBROSIAM.

C. Palliotius Paris.

• AD ZOILUM.

Tetas Fræbœsarij incassum extinguere nomen,
Liuide, præclarum iam super astra volat.
Cum sua scripta videt cæli de vertice Phœbus
Laurum deponens, his ego vincor, ait.

M. Literatus.

SVR LE G O U V E R N E M E N T

DE SANTÉ, DE MONSIEUR DE LA
Framboisiere, Conseiller & Medecin
ordinaire du Roy.

S T A N C E S.

Sainct Temple d'Esculape, où la Santé preside,
Departant à chacun les remedes certains,
Pour tenir & nos maux & les Parques en bride,
Combien à tes Autels doiuent tous les humains?

Et combien de Lauriers, de Palmes, & de Chefnes
Doit-on à ce Pean : à ce Dieu guairisseur:
Qui nous ouvre ce Temple, où des cruelles gesues
De toute maladie il est garantisseur?

Qui comme vn autre Agron, par le feu de son liure,
Or cōseruant nos corps, or purgeant nos esprits,
Bien plus qu'vne cité de l'air infect deliure,
Faisant luire par tout l'éclair de ses escries.

Escris mezlez de miel, & de ceste Ambrosie
Que nostre FRAMBOISIERS a pris aux Champs
Gregeois
Pour allonger le cours de ceste Humaine vie,
Ou pour nous faire vivre encore vne autre fois.
Puisseut vivre & briller pour iamais dans la FRANCE,
Le Temple, les Escries, les Feux & les Autels,
La Celeste Ambrosie, & la docte Science,
Qui rend la FRAMBOISIERS & nos corps im-
mortels.

I. DORAT NOY.

Ode, au Sieur de la Framboisiere.

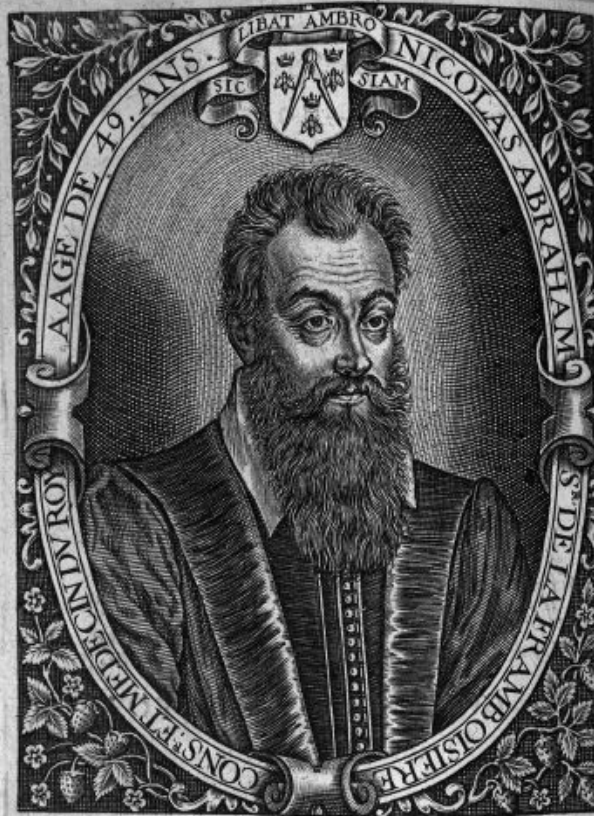
I Ay tousiours craint la maladie,
 Car ie n'ay la bouche hardie,
 Ny le gosier assez constant,
 Pour boire en vn gobeau d'autant.
 Et si ie hay les medecines,
 Et tous ius extraits de racines;
 Et si ne les scaurois aymer,
 D'autant que ie hay trop l'amer,
 Et que le doux m'est delectable.
 Mais comme hier dessus ma table,
 J'eusse trouué ie ne scay quoy:
 Vn liure qui s'aduoie à toy
LA FRAMBOISIERE, & qu'à mon aise
 Je l'eusse ven, vne Framboise
 Que tu as meslé par dedans,
 Me vint si doux gaçer les dents,
 Et m'abbreuua si bien en l'amer
 Que du depuis plus ie ne blasme
 Medecines ny Medecins.
 Puis qu'ils nous peuuent rendre sains
 Avecque la douce amertume,
 Que tu exprimes de ta plume.
 Et ne songe rien plus, sinon
 Qu'à ta Framboise, & qu'à ton nom.
 Et ne me prend plus d'autre enuie
 Que framboiser toute ma vie.
 Car en fin tu as si bien fait,
 Qu'or la medecine me plaist.

P. P. President de Laon.

A MONSIEVR
DE LA FRAMBOISIERE,
SONNET.

Comme sur le Printëps, nous voyons les auctes
Errer de çà de là, de çà de là voler,
L'esmail des belles fleurs de tous costez piller,
Et en faire leur miel, pour remplir leurs ruchettes
Ainsi pour l'ornement de l'Art que tu proiettes,
Tu viens subtilement des bons auteurs embler
Toutes les belles fleurs, & puis les assembler
Par beaux cōpartimës, dans tes œuvres parfaites.
Tu nous en fais goustier la framboise des fruits,
Dedàs ta FRAMBOISIERE heureusement produits.
Docte fils d'Hippocrat, qui tât de biens nous dones,
Si l'on t'offroit l'honneur que donoient les Romains,
Il faudroit t'honorer de cent mille couronnes,
Toy de qui les escrits sauvent cent mille humains.

I. GUILLEMEAV CH. DV ROY.



Tu vois LA FRAMBOISIERE icy représenté
 Exprimant en François dans sa docte escriture,
 Le Latin et le Grec, la Raison, la Nature,
 Et l'art de conseruer et rendre la Santé.

L. Gouliot sculp. 1622.



LE
PREMIER LIVRE
DV GOVERNEMENT
DE LA FRAMBOISIERE.

*Comment il se faut gouverner, pour vivre
longuement en santé.*

CHAPITRE I.

DIEU le Createur, bien qu'il aye donné à l'homme vne ame immortelle, si est-ce qu'il luy a baillé vn corps mortel, pour exercer ses fonctions: Car le corps humain est composé des quatre Elemens de qualitez contraires, qui par mutuelles dissensions se font continuellement la guerre, les plus forts ralschans tousiours de vaincre les plus foibles. De là vient qu'il est subiect à force maladies, & en fin à la mort: Ioint que nostre vie est fondée sur deux appuis, à sçauoir la chaleur naturelle, qui est le principal instrument de l'ame, & l'humeur radicale, qui luy sert de nourriture, comme fait l'huile à la flamme d'une lampe. Ceste humeur venant à faillir, il faut necessairement que la

Comme le
corps hu-
main est
subiect à la
mort.

A

chaleur perisse. Or l'humeur ne peut tousiours durer, d'autant que la chaleur la va consommant tous les iours. Et jaçoit qu'il s'en face réparation par l'influence de la chaleur & humeur qui viennent du cœur comme d'une fontaine, par les arteres à tous les membres: neantmoins l'humeur radicale qui est dissipée, est bien plus pure que celle qui se met en sa place, d'autant que celle-là est faite de la semence fort elaborée és labyrinthes des vaisseaux spermatiques, & celle-cy procede du sang, qui ne passe point par tant de canaux. D'avantage c'est une maxime en Philosophie que tout agent naturel patit en son action, & par consequent s'affoiblit. Nostre chaleur s'affoiblissant tous les iours, ne peut reparter ce qui est perdu en mesme degré de perfection. Et tout ainsi que le vin, tant plus on y met d'eau, tant plus on le rend foible: ainsi la chaleur & l'humeur radicale s'affoiblissent à toute heure par l'opposition du nouveau aliment, qui a tousiours quelque chose de dissemblable. Au surplus ce qui s'escoule ne se remet iamais en mesme quantité, d'autant que la dissipation se fait continuellement, & que la restauration ne se peut faire que peu à peu, & apres une infinité d'alterations. Voilà comme ce qui nous doit conseruer, nous ruine: & comme nostre chaleur consommant l'humidité radicale se tue en fin elle-mesme.

Le moyen
de retarder
la mort, &
viure longuement en
santé.

Combien que pour ces causes il faille necessairement mourir, si est-ce qu'on peut non seulement retarder la mort, & prolonger la vie, mais aussi se garantir de maladie, & se

DE LA FRAMBOISIERE.

maintenir en santé, en se gouvernant selon
 noz ordonnances. Au contraire quicôque ne
 se rangera sous nostre gouvernement, negli-
 geant le regime preseruatif des maladies, &
 conseruatif de santé par nous prescrit, indubi-
 tablement auancera sa mort, & accourcira
 sa vie, ou du moins viura miserablement le
 reste de ses iours. Or n'y a-il rien plus sou-
 haïtable au monde que de viure longue-
 ment en santé. Nature mesme soigneuse de
 son ouvrage a inferé en nous vn desir in-
 croyable d'estre conserué en nostre estre.
 Néanmoins si nous n'auons santé, nous ne
 faisons que languir. C'est pourquoy noz de-
 uanciers escriuans à leurs plus intimes amis,
 en lieu de leur baïser les mains, comme on fait
 auïourd'huy, auoient de coustume de supplier
 le Createur dans leurs lettres, de leur donner
 en parfaite santé, longue & heureuse vie, ne
 leur pouuans desirer rien plus precieux &
 exquis. Car entre tous les biens que nous te-
 nons de Dieu, il n'y en a point de plus grand,
 ny de plus excellent, que la santé. L'honneur,
 la renommée, la beauté, & les richesses, de-
 quoy on fait tant de cas ne peuuent donner
 contentement à l'homme qui manque de
 santé. Par le moyen de la santé nous pouuons
 commodement vacquer à noz affaires, nous
 acquies de nostre charge, faire nostre deuoir,
 & viure à nostre plaisir. Mais l'ayant per-
 due, l'ame ne peut exercer ses fonctions au
 corps, toutes noz actions cessent, & sommes
 priuez de ce qui nous est plus agreable au
 monde. Parquoy chacun doit sur toute

Pourquoy
 on doit estre
 soigneux de
 sa santé.

A ij

En quoy
gist le gou-
uernement
requis pour
viure long
temps en
santé.

Les armes
nécessaires
à la vie hu-
maine.

LE GOUVERNEMENT

choses auoir soin de la bien conseruer. Pour
viure longuement en santé, il se faut gouver-
ner comme il appartient en l'administration
des choses, vulgairement appellées non natu-
relles, encores qu'elles soient naturelles quand
on en use bien: & contre nature lors qu'on en
abuse. Il y en a six, l'air, le boire & manger, le
dormir & veiller, le mouuement & repos, l'ex-
cretiō des superfluitéz du corps, les passions de
l'ame: lesquelles sont routes si nécessaires à la
vie humaine, qu'elle ne peut durer long temps
sans l'usage d'icelles. Car d'autant qu'il se fait
vne perpetuelle dissipation de nostre triple
substance, par l'action de la chaleur naturelle,
il est nécessaire de restaurer la substance spiri-
tuelle par l'inspiration de l'air, humide par le
breuuage, & la solide par les viandes. Il est
besoin aussi de dormir pour biē cuire les vian-
des, & reparer les esprits exhalez: puis de veil-
ler, pour faire les functiōs animales: & de pren-
dre exercice, pour exciter la chaleur naturelle
à ses actions: & incontinent apres de se don-
ner repos, pour rafraichir les membres lassez
du travail. Et pource que nature ne peut
conuertir tout l'aliment que nous prenons
en nostre substance, il faut nécessairement
pousser dehors les superfluitéz. Les affectiōs
de l'ame ne se peuuent pareillement euitier, à
raison del'obiet du bien & du mal apprehen-
dé. Or puis que nostre nature est si foible &
caduque, qu'elle ne peut consister, sans estre
garnie de toutes ces choses, on les peut bien
nommer armes de nature. Mais d'autant que

DE LA FRAMBOISIERE.

ce sont armes defensives & offensives de santé, selon qu'on les manie bien ou mal; il est expedient de sçavoir la maniere de s'en ayder, sans en recevoir nuisance. Pour se bien gouverner au maniement de chacune d'icelles, il faut considerer quatre choses, la qualité convenable, la quantité raisonnable, la façon commode, & le temps opportun, lesquelles doiuent estre appropriées selon la complexion, le sexe, l'age, la region, la saison, la constitution du temps, & la disposition du corps.

Comme il les faut manier, pour conseruer la santé.

Comment il se faut gouverner autour de l'air.

CHAP. II.

QUEL est l'air, tels sont noz esprits, noz humeurs, & noz membres. Car outre ce que l'air fournit de matiere & d'aliments à nos esprits, en penetrant soudainement noz corps de part en part, il y imprime quant & quant ses qualitez. Par ainsi il n'y a cause qui puisse plustost alterer le corps humain, & tout ce qui est contenu en iceluy, que l'air. Tellement que de la constitution de l'air, depend entierement la bonne & mauuaise disposition des esprits, des humeurs & des parties du corps, comme a tresbien remarqué Hippocrate. C'est pourquoy il faut, pour viure longuement & sainement, auoir soing sur toutes choses de choisir vn bon air, & de fuyr le mauuais, ou du moins le corriger.

Pourquoy il faut choisir vn bon air, & fuyr le mauuais.

A iij

Comment on
cognoit la
bonté, & ma-
lice de l'air.

Pour cognoistre la bonté & malice de l'air, on doit considerer non seulement ses premieres qualitez, d'esquelles deux sont actiues, la chaleur & la froideur, & deux passives, l'humidité & la secheresse : mais aussi les secondes prises de la substance grossiere ou subtile, pure ou brouillée, lumineuse ou obscure. On peut encores icy rapporter les qualitez de l'air tirées de son estat, quant il est constant ou inconstant, egal ou inegal.

Quel doit
estre le bon
air.

Pour auoir vn bon air, il le faut eslire si bien temperé en ses premieres qualitez, qu'il ne soit ny trop chaud, ny trop froid, ny trop humide, ny trop sec. S'il ne se peut trouuer de ceste temperature, il vaut mieux qu'il soit vn peu sec que trop humide. Car (côme dit Hippocrate en l'aph. 15. du liure 3.) la secheresse est tousiours plus saine que l'humidité. D'auantage il doit estre de substance moyenne, entre rare & espoise, pur & ner, serain & clair, constant & egal. Vn tel air viuifie les esprits, purifie la masse sanguinaire, accroist l'appetit, rend la coction meilleure, chasse les excremens de bonne heure, embellit la face, resiouyt le cœur, subtilise les sens, aiguise l'entendement, & fortifie les membres, de sorte que toutes les actions naturelles, vitales & animales, en sont beaucoup plus parfaites.

Le mauvais
air.

L'air excessiuelement chaud & sec, est mauvais, comme est aussi le trop froid, & le trop humide, pareillement le trop rare, & le trop espés, & encore pire celuy qui est contaminé des malignes constellationes, ou qui est brouillé d'orage, ou qui est infecté des vilaines va-

peurs qui s'eleuent des corps mors priuez de sepulture, des puantes voiries, des trous punais, des ords cloacs, & des eaux croupissantes.

L'air excessiuelement chaud & sec, enflambe les esprits, brusle le sang, le rendant extremement choleric: en suscitant vne chaleur contre nature au corps amoindrit la naturelle, & en ouurant les pores affoiblit la personne.

Effets de l'air excessif en chaleurs & seche- resses.

De l'air froid.

L'air moderément froid excite l'appetit, accroist & reünit la chaleur naturelle en referant les pores, & ayde par ce moyen aux coctions: mais quant il est par trop froid, il engourdit les esprits, excite les catarrhes, & engendre obstructions.

L'air trop humide fait prouision de superfluitez, appesantit le corps, estourdit le cerueau, obscurcit les esprits, trouble la veüe, endurecit l'ouye, & engendre force cruditez.

De l'air trop humide.

Le soudain changement d'air est fort pernicieux. Mais le plus dangereux de tous, est quand d'humide il deuiet trop chaud, ou trop froid: d'autät que l'air moite amasse beaucoup d'humeurs superflües, que le chaud suruenant, aussi tost vient putrefier, ou le froid empeschant leur exhalation, fait corrompre.

Du soudain changement d'air.

L'air trop rare esgare les esprits, & corrompt la coction.

De l'air trop subtil.

L'air trop espés rend les esprits grossiers, lourds, & pesans, & les sentimens hebetez.

De l'air trop grossier.

L'air pollü, sotüillé & corrompu, corrompt aussi tost noz esprits & noz humeurs, engendrant vne peste mortifere, qui saisit à coup le cœur fontaine de vie. Parquoy que est l'air

De l'air contaminé & corrompu.

que nous respirons, tel deuient incontinent apres nostre corps.

La quantité
de l'air qu'on
doit prendre

Voila assez parlé de la qualité : touchons maintenant la quantité del'air qu'on doit prendre, & quant & quāt la façon, & le temps propre pour ce faire. On ne ſçauoit pour la ſanté prendre trop d'air, moyennant qu'il ſoit bien temperé, clair & pur : mais ſ'il eſt intemperé, obſcur & brouillé, le moins qu'on ſ'en peut donner, c'eſt le meilleur. Les gens qui trauaillent beaucoup l'eſprit, ont dauantage affaire d'air que les autres. Or perſonne n'ignore qu'il n'y ait plus d'air en la campagne, qu'en la ville, & en vn lieu d'eſcouuert, qu'en vn couuert, & en vne grande maiſon, qu'en vne petite cabane. Parquoy ceux qui ſont aſſidus à l'eſtude, ou ordinairement occupez aux affaires publiques, ont beſoin ſur tous d'aller ſouuent ſ'égayer aux champs, ou en quelque place ſpacieuſe, où il y ait beacoup d'air pour reparer la grande diſſipatiō de leurs eſprits, & fortifier leur cerueau affoibly de trauail. Ils en ſont plus diſpos & gaillards, apres auoir tres bien humé l'air frais.

La façon de
prendre l'air.

Ceux qui ſont encores debiles, pour eſtre nouuellement releuez de maladie, ne ſe doiuent pas du premier coup expoſer au grand air, craignant de recidiuer : mais petit à petit doiuent changer l'air qu'ils auoient accouſtumé de respirer durant leur maladie, en vn plus libre : en allant premierement de leur chambre en vne autre plus ample, puis de là parmy les ruës, & incontinent apres aux champs.

DE LA FRAMBOISIERE.

9

Quand on veut aller prendre l'air des chāps, Le temps de prendre l'air. pour le recouurement de sa santé & de ses forces, il faut choisir vn beau temps. Car quand il fait laid, il vaut mieux ne bouger de la case, pour euer l'iniure du temps, & ne guere attirer d'air.

Quand l'air est trop chaud & sec, il faut demeurer en la maison depuis neuf iusques à quatre heures, & se loger en bas, & fermer la porte au vent de leuant & de midy, & ouurer les fenestres du costé de Septentrion & d'Occident, pour donner entree à Aquilon, & Zephire; & ietter dans la chambre force fleurs de violes, des roses, des fueilles de nenuphar, de vigne, & de saulx, & l'arrouser souuent d'eau fraiche avec vinaigre, & se vestir au legier. Et si on est contraint de sortir de l'hostel, on doit cheminer doucement à l'ombre, sans s'exposer à l'ardeur du Soleil. Comme on se doit comporter quand l'air est trop chaud & sec

Durant vne extreme froidure, il se faut tenir clos & couuert, & faire sacrifice à Vulcan en vne belle chambre bien nattée, ou tapissée tout à l'entour, & quarlée par bas de rosmarin, pouliot, origan, marjolaine, lauende, saulge, & autres herbes semblables: & y laisser entrer le Soleil au matin du costé d'Orient, & bien boucher la porte au vent de Bize, du costé de Septentrion; & ne point sortir en la rue deuant que * Phœbus soit leué, ny apres qu'il est couché; Par fois se pourmener doucement, & s'exercer à l'hostel sans vehemence, craignant alors quelque mal de costé; & tenir chaudement sa poitrine & ses pieds, & auoir soin sur tout de bien conseruer * le cha- Quant l'air est trop froid * C. bon feu. * C. de soleil. * C. la teste.

Quant l'air
est trop hu-
mide.

steau de Minerue ; & s'armer tousiours d'une bonne robbe, ou d'un bon manteau, d'une casaque, d'une camisole, & autres habillemens, qui soient à l'espreuve du froid. Quant l'air est trop humide & pluvieux, il se faut tenir en la maison, & passer ioyeusement le temps avec ses amis, à quelque plaissant jeu, auprès du feu, & prendre garde que la teste & les pieds soient tenus sechement, & estre sobre en son boire & manger. Et de peur que le temps humide deuenant soudainement trop chaud, ou trop froid, ne cause force maladies de la corruption des humeurs superflus, il est bon de se purger de bonne heure & d'vser d'une maniere de viure dessicative.

Trop subtil.

Si l'air est trop subtil, on doit demeurer en lieu bas, & y esandre force herbes rafraichissantes, ne se point approcher du feu, & ne point beaucoup travailler, craignant de s'esmouoir, prendre sa refectiion de bonne heure, manger peu à la fois & souvent.

Trop grossier.

Pour euitier l'air grossier, il est expedient de se loger en un lieu haut esleué, & y faire bon feu, & de travailler à bon escient le corps & l'esprit, & de manger à proportion de l'exercice qu'on prend.

Corrompu &
pestilent.

Pour se preseruer de l'air corrompu & pestilent, il n'y a point de moyen plus asseuré, que de s'en aller tost, & loing arriere, & reuenir tard. Si route fois on ne le peut abandonner, il le faut purifier par artifice avec des feux de ros marin, genieure, cyprés, laurier, serment de vigne: avec des parfums de bois d'aloës, des sandaux, cassiolettes & autres choses aro-

matiques. Et porter tousiours quelque bonne senteur, & se tenir net & propre, & changer, fort souuent de linge. S'il y auoit d'auanture quelque amas de fumier en la court, qu'on le mette dehors auant Soleil leuant, de peur de le sentir en le mouuant le long du iour. Il y a certaines plantes suspectes en vne constitution pestilente, qu'on ne doit point approcher alors, craignant d'en sentir l'odeur, comme le noyer, le figuier, les choux, les hiebles, & vne infinité d'autres. Il est necessaire d'auoir les fenestres de la maison ouuertes du costé de Septentrion, pour mondifier l'air, & en chasser toutes les mauuaises vapeurs. Au reste il faut durant ce temps-là, viure sobrement, & euitier la faim, la frayeur, la fumee, la femme, & le fruit; & procurer tous les iours d'auoir le ventre à deliure.

Les lieux hauts sont plus sains au matin. Car l'air est d'autant plus pur, qu'un lieu spacieux est plus haut esleué: parce que Phœbus boit plustost les vapeurs, ou les destourne arriere. Sur le soir il vaut mieux se pourmener, & s'asseoir pour deuiser près des fontaines, aux vallons, & verds prez.

Quant il fait bon en haut

En bas.

Comme il se faut gouverner au manger.

CHAP. III.

COMME la bonne nourriture engendre le bon sang, ainsi la mauuaise produit elle les mauuaises humeurs, qui causent vne infini-

Quelles viâ- nité de maladies au corps. Il faut donc pour la
des il faut conseruation de la santé choisir tousiours les
choisir, pour viandes de bon suc, de facile digestion, & qui
la nourriture. n'ont guere d'excremens; & laisser celles qui
sont de mauuais suc, facheuses à digerer & a-
bondantes en superfluitez; si ce n'est qu'on
les apperçoie pour quelque accident estre
profitables. La bonté & malice des viandes se
cognoit doublement, par leur temperature, &
par leur consistance.

Les viandes Celles qui ne sont extremement ny chaudes,
de bon suc. ny froides, ny seches, ny humides, ains tem-
perees, & qui ne sont ny trop grasses & gluantes,
ny trop subtiles & extenuantes, mais tien-
nent iustement le mitan entre les deux, sont
de bon suc; parce qu'elles engendrent le sang
de bonne temperature & consistance, n'es-
tant excessif en aucune qualité, ny trop espés,
ny trop sereux.

Les viandes Les viandes grosses & gluantes causent oppi-
de suc gros & lation de foye, de rate, des roignons & autres
gluant, à parties à ceux qui ont leurs conduits naturel-
quelles gens lement estroits, & empeschent la transpira-
sont nuisibles. tion, & rafraichissement du corps en estoup-
pant les pores, par le moyen des humeurs es-
poisses & visqueuses qu'elles engendrent, les-
quelles arrestees au passage viennent en fin à
se pourrir, ou s'endurcir, dont procedent

Aquelles gés plusieurs sortes de maladies. Mais ceux qui
sont conue- sont de tres-bonne constitution, & de com-
nables. plexion exactement temperée, ont les con-
duits par où les humeurs passent si larges,
qu'ils peuuent vser hardiment de viandes
grossieres & gluantes, sans s'en trouuer mal,

moyennant qu'ils ayent la commodité de faire exercice avant le repas, & de dormir à souhait la nuit. Car les viandes de suc gros & gluant, indubitablement nourrissent beaucoup, & font bon sang, quand elles sont bien digerées en l'estomac, & portées apres au foye sans estre accrochées en chemin. Et sont fort propres à ceux qui se trouuent vains, pour auoir le cuir fort rare & poreux, le corps lasche, ouuert, & aisé à se resoudre; pareillement à ceux qui trauaillent tous les iours depuis le matin iusques au soir, lesquels par grand exercice augmentent leur chaleur naturelle. Car la grande vainerie, & euacuation de tout le corps procedant de ce labeur, & le profond sommeil qui s'en ensuit, sont cause de faire bien digerer les viandes grossieres. Elles conuiennent encores à ceux qui ont par necessité enduré l'ong-temps la faim; & à ceux qui y sont accoustumez, d'autant qu'elles sont plus familières à leur nature.

Les viandes subtiles & attenuantes sont mauuaises à gens maigres, gresles & de legere taille, à raison qu'elles ne nourrissent guere & ne soustiennent point, & ne donnent pas grâde force au corps, parce qu'elles sont bien tost digerées, & incontinent exhalees, & rendent le sang fort sereux & delié. Mais elles sont fort bones aux corps gros, massifs, amassez & ferrez, qui ne laissent aisément entrer, ny sortir l'air, & à ceux qui sont chargez de phlegmes & cruditez. Elles sont aussi conuenables, quand l'estomac pour sa debilité ne peut digerer les viandes fort nourrissantes.

Les viandes de suc subtil & tenu, à quelles gens sont mauuaises.

A quelles gens sont bonnes.

Viandes de
mauvais suc,
quand &
pourquoi sôt
en viage.

Galien donne pareillement dispense durant les grandes chaleurs d'esté, de prendre à l'entree de table, des cerises, meures, pommes, prunes, pesches, & d'yser de melons, de concombres, & autres viandes de mauuais suc, pour rafraichir & humecter le corps trauaillé alors de chaleur & secheresse.

Les viandes
de facile di-
gestion.

Les viandes de facile digestion sont meilleur sang, & dōnent meilleure nourriture au corps, que les autres, parce que les viandes qui ont esté bien digerees en l'estomac, se changent plus aisément au foye en bon sang, & ayans esté conuerties en bon sang, chaque partie du corps en est apres mieux nourrie. Au contraire les viandes dures à digerer demeurans cruës en l'estomac ne peuuent engendrer bon sang au foye, ny biē nourrir par apres tout le corps. Car les digestions s'entreluiuent tellement, que la seconde ne peut corriger le vice de la premiere, ny la tierce celuy de la seconde.

De dure di-
gestion.

Mais (comme a bien remarqué Galien au sixiesme chapitre du second liure des alimens) il faut discerner par experience les viandes qui sont ou pour la propriété de leur substance, ou pour quelque accident, faciles ou difficiles à digerer à chacun. Car quand il s'y amasse coustumierement quelque humeur bilieuse, ou autre superfluité dans l'estomac, les viandes de nature aysees à digerer, sont incontinent corrompuës: comme il arriue à certaines personnes qui ont la chaleur naturelle non humide, ny temperee, ains seche & ignee. Car les alimens que les autres digerent facilement, ces gens-là les corrompent aussi.

toft:de sorte qu'il leur en suruient des reup-
pes qui sentent le brulé. Pour ceste cause les
viandes naturellement dures à digerer, leur
font plus profitables, que les autres. Je cognois
en Champaigne vn homme d'honneur aagé de
trente trois ans, de nature bilieux, subject dès
son ieune aage à vomir ordinairement le ma-
tin force bile, tantost iaune, tantost verte ou
perse comme porreau ou guesde, lequel se
trouue fort bien d'vser d'œufs durs, & d'autres
viandes facheuses à digerer aux autres person-
nes, & apperçoit manifestement que les vian-
des de facile digestion luy font extremement
nuisibles.

Les viandes qui n'ont guere d'excremens, ^{Les viandes}
font plus salubres que celles qui abondent en ^{moins ou pl^e}
superfluitez, parce qu'elles sont plus seches, <sup>excrementsu-
ses.</sup>
& de meilleure nourriture. Neantmoins les
excrementeuses sont quelquefois plus vtiles,
pour estre plus humides, ou plus laxatiues,
ou plus absterfiues, ou pour quelque autre ac-
cident profitables à certaines personnes

Après auoir traicté de la qualiré des vian- ^{La quantité}
des, il faut venir à la quantité. L'aliment doit ^{des viandes.}
toufours estre proportionné à ce qui se perd
continuellement de nostre corps. Tellement
qu'il est necessaire selon que la dissipation de
nostre substance est plus grande ou plus peti-
te, de prendre plus ou moins de nourriture.
Partant ceux qui ont force chaleur naturelle,
& qui trauaillent fort, ont besoin de tres-bien
manger, parce qu'il se consomme beaucoup
de leur substance. Mais ceux qui n'ont guere
de chaleur naturelle, & qui font peu d'ex-

cice, n'ont que faire de tant manger, d'autant qu'il se resolt peu de leur substance. D'auantage selon qu'est l'estomac grand ou petit, il est plus ou moins capable d'alimens. Or comme la sobriété est tres-salubre, ainsi l'excès des viandes est-il infiniment nuisible à la santé. Il se faut donc garder de remplir trop son estomac de viandes. La raison y est toute apparente, parce qu'en le chargeant beaucoup, on travaille par trop sa chaleur naturelle, qui est le principal instrument de l'ame, de sorte qu'on le rend en fin tout languide, attendu que tout agent naturel, en agissant repaît. Parquoy quiconque desire viure sainement, s'il veut croire Hippocrate, ne se doit iamais saouler de viandes, ains se leuer tousiours de la table avec appetit.

D'auantage on se doit contenter d'une sorte ou deux de viandes. Car la variété nuit merueilleusement, & ruine l'estomac, pour ce que les viandes ne sont pas toutes d'une mesme qualité, & par consequent vn mesme degré de chaleur n'y suffit pas. Les vnes se cuisent plustost, les autres plus tard, ainsi toute la cuisine est troublee. Ioint que mangeant diuersité de viandes & de sopiquets, on est contraint de boire trop souuent. Au demeurant il se faut accoustumer à manger plus au souper qu'au disner, si le corps est bien sain, & s'il n'est point subject aux catharres. Les raisons y sont toutes claires. Car il y a plus d'interualle du souper au disner, que du disner au souper. Il y a donc plus de temps pour cuire & distribuer l'aliment. Il est tout certain que

que quand nous dormons, la chaleur est plus forte, pour ce qu'elle se retire toute à son centre. Joint que pour bien digérer nous avons besoin de repos. Or la nuit toutes les fonctions animales cessent, il n'y a rien qui destourne nostre chaleur; Elle pourra donc beaucoup mieux cuire. Tous les grands Medecins, Hippocrate, Galien, Auicenne l'ont ainsi ordonné. Tous les anciens l'ont ainsi practiqué.

Parlons maintenant de la façon & du temps La façon de manger. de manger. Il est besoin de bien mascher la viande avant que l'avaler, parce que l'estomac travaille beaucoup à cuire ce qui n'est pas masché. Les dents seruent tant à la preparation de la premiere digestion, que la principale raison pourquoy ceux qui ont beaucoup de dents vivent long-temps, est pour ce qu'ils maschent bien leurs viandes. Il faut au surplus garder vn tel ordre en mangeant, que les viandes legeres, de facile digestion, aillées à ce corrompre, & celles qui laschent le ventre, soient tousiours prinles les premieres: & les grosses, dures & astringentes, les dernieres.

Toutefois quand l'estomac est par trop lasche, ou qu'il est fort affamé, il est meilleur de faire l'opposite.

Il est expedient aussi à ceux qui ont le fond de l'estomac trop chaud, de prendre du premier coup quelque viande solide.

Et bien que les viandes par trop curieusement habillées, & delicatement préparées, soient à blasmer, tant pour la diuersité des soupisquets qui empesche la digestion, que pour

B

Le temps de
repailstre.

la friandise, qui excite à en prendre plus que de raison ; si est-ce qu'elles ne seroient pas saines, ny profitables au corps, si elles n'estoient accoustrees & assaisonnées comme il appartient. Il est bon de prendre sa refection à l'heure accoustumée. Car nature veut estre réglée à ses heures, attendu qu'elle fait ordinairement ses fonctions en certain temps. Pour ceste cause elle est beaucoup plus alai-gre & plus prompte à faire la digestion des viandes, quand on les prend aux heures desti-nées. Puis quand la faim & l'appetits offre, il ne faut pas differer à repaistre. La faim sent son heure, l'appetit demande à manger, & remon-stre que l'estomac en a besoin.

Car le ieusne obstiné est cause que l'estomac vynde & affamé, au defaut de quelque amia-ble liqueur attire tant du cerueau, que des parties inferieures tout plein de superfluitez, dont s'engendrent apres plusieurs griefs acci-dens, desquels il est cruellement trauaillé: Mais aussi ne faut-il pas manger sans faim & appetit. Car l'estomac ne fait cas des viandes qu'il n'apete point, & bien souuent digere mieux les plus mauvaises, quād il en a appetit que les plus delicates, qui ne luy sont aucune-ment agreables. Aussi ne se doit-on iamais mettre à table, deuant que la premiere vian-de soit digerée & distribuée.

Car dîner ou souper la panse encore pleine, cause des cruditez & oppilations, & beaucoup de facheuses maladies qui en procedent. Au demeurant il n'est pas bon de se mettre à ta-ble, deuant auoir fait exercice.

DE LA FRAMBOISIERE. 19

*Afin que ce qu'on prend au repas bien succede
Il faut que le travail nostre aliment precede.
La natue chaleur parauant en langueur,
Reprend par le labeur sa premiere vigueur.*

Or d'autant que pour se bien comporter au manger, ce n'est pas assez de cognoistre generalement l'usage des viandes, mais faut encore sçauoir la nature & propriete de chacune à part, ie traicteray icy non moins clairement que succinctement, en premier lieu du pain, en apres de la chair, des œufs & autres alimens issus des bestes terrestres, consequemment des poissons, puis des herbes, & finalement des fructs; & parleray tout d'un train de leurs condimens.

Proie& de
l'auteur.

Du pain. CHAP. IIII.

ENTRE les alimens le pain tient le premier rang, comme celuy qui est le fondement des autres. Car le pain soustient le cœur de l'homme, comme tesmoigne le prophete Royal au psal. 104. Toutes les autres viandes tant soient elles de bon goust, ne sont agreables, ny profitables à la santé, si elles ne sont accompagnées de pain. Il y a plusieurs sortes de pain, pour la varieté des grains dont on le fait, & selon qu'il est diuersement prepare.

Virtu du
pain.

Le pain de bled fourment est le plus excellent de tous.

Pain de fourment.

Le meilleur fourment à faire le pain, c'est celuy qui est gros, plein, espois, pesant, fer-

B ij

me, de couleur flauue, net, qui rend grande quantité de farine blanche, & qui est frais battu venant de la gerbe.

Pain de fleur
de farine de
froment.

Le pain blanc qui est fait de la fleur de farine de froment sans le son, qu'on appelle communément pain de bouche, & pain de chapitre, nourrit fort en petite quantité, mais il est tardif à descendre.

Pain de son.

Le pain noir qui est fait de la farine dont la fleur est ostée, nourrit peu, & remplit le ventre d'excremens, & n'arreste point au corps, à cause que le son a en luy vne vertu detestable, qui irrite aussi tost les intestins.

Pain de farine
entiere.

Le pain qu'on fait en mesnage de la farine entiere non criblée (dont les Grecs l'appellent *Autopyre*, & *Syncomiste*) est entre-deux, il nourrit bien & tient le ventre lasche.

Pain de seigle.

Le pain fait de la seule farine de seigle, est fort noir, pesant, pâteux, d'un suc visqueux & melancholic, & pour ce difficile à digerer, & plus propre aux rustics, qu'aux citadins, qui sont delicats. Vray est que les Medecins de cour ordonnent aux grands Seigneurs du pain fait de farine de seigle bien salée qui est frais cuit, & qui a la couleur de cire, principalement en Esté, à l'entrée du repas, afin d'auoir le ventre lasche. Aucuns ont opinion que les femmes Lyonoises, Auernoises, Champenoises, & spécialement les Dames de Reims, pour vser ordinairement de ce pain, sont rendues belles, & ont un beau teint, & le corps robuste & succulent. Plusieurs meslent de la farine de seigle avec celle de froment, à fin que le pain soit plus saoureux, & plus plai-

sant à manger, & qu'il demeure plus long-têps rendre.

On fait à Reims du bon pain d'espice avec ^{Pain d'espice} farine de seigle, miel, & vn petit de poyure ou de canelle.

Le pain de la seule farine d'orge est fort sec, ^{Pain d'orge.} & facile à l'estmier, & de fort petite nourriture; il lasche le ventre à raison d'une vertu deterfiue qui est grande en l'orge, & est d'un goust reuesche. Parquoy est meilleur de mesler de la farine de seigle parmy celle d'orge, à fin que la glutinosité de l'une corrige la secheresse & friabilité de l'autre; & que le pain en soit rendu plus agreable au goust.

Le pain fait de meteil pur & net, est fort bõ ^{Pain de meteil.} à manger, pour la mediocrité qu'il tient en sa substance.

En temps de famine, on fait du pain d'auoyne, combien que ce grain soit plus propre aux ^{Pain d'auoyne.} cheuaux, qu'aux homes, par ce que le pain que la necessité contraint d'en faire, est fort mal sain, & si est de goust fort mal plaisant, encore que l'auenât, qui est faict d'auoyne pilée, soit bien venu és tables des grands Seigneurs.

La bonté du pain ne depend pas seulement du grain de quoy il est faict, mais aussi de la fa- ^{Bon pain.} çon que le Boullanger luy donne. Car pour auoir du bon pain, il ne suffit pas qu'il soit fait de pure farine de bon bled, ains faut outre cela qu'il soit si bien leué, & si bien pestri avec eau nette, & quelque peu de sel, qu'il deuieue œilleté, & si bien cuit au four, qu'il ne se trouue ny pasteux par dedans, ny haüy à l'en-

B iij

trouue ny pasteux par dedans, ny haüy à l'en-
tour. Et si pour la santé ne doit estre mangé
chaud, ny trop dur.

Pain sans le-
vain.

Le pain sans leuain nourrit beaucoup, mais
il est de tres-gros suc, & de facheuse digestion,
& oppile, & ne lasche point le ventre. Pour
ceste cause le pain de pure farine de froment
a besoin sur tous d'estre bien leué.

Mal pestri;

S'il n'est aussi bien pestri, il en est plus vis-
queux, & plus difficile à digerer; & encore
dauantage sil est empasté avec eau trouble,
boüeuse & impure.

Avec eau or-
de.

Quand il n'y a point de sel, il est oppilatif,
& arreste trop au ventre.

Sans sel.

Quand il n'est poreux, il charge l'estomac, & op-
pile. Quand il a des yeux, il n'est pas de si
grande nourriture, mais il se digere mieux, &
descend plustost, d'autant que la viscosité est
ostée.

Sans yeux:

Quand il est mal cuit, il charge l'estomac,
& se digere tardiuement & difficilement.

Mal cuit.

Celui qui est cuit aux cendres desseche,
par ce que l'humidité en est separée: mais ce-
luy qui est cuit au four est plus moite, & par
consequent plus nutritif & meilleur.

Cuit aux
cendres:

Au four.

Biscuit.

On fait du pain biscuit de la fleur de farine
de froment, pour ceux qui font diette, à fin
de dessecher les humeurs superflus du corps.
On adiouste quelques fois à la paste sucre,
canelle, poyure ou gingebre: quelques fois de
l'anis, pour manger aux desserts de Careme.
On fait aussi du biscuit de seigle, de mereil,
d'orge, & autres bleds pareils avec peu de le-
vain, pour les Mariniers qui entreprennent

lointain voyage sur la mer, qui est pareillemēt propre à ceux qui sont assiegez dans les villes, par ce qu'il se peut long-temps garder.

Le pain encore frais, & tout chaud, pour son humidité & viscosité, se digere difficilement, cause inflation à l'estomac, oppilatiō au foye, & autres parties internes, & par consequent alteration; combien que son odeur soit recommandée pour les faillances de cœur.

Pain chaud.

Le pain vieil cuit, principalement s'il passe le trois ou quatriesme iour, perd toute la saveur, acquiert vne secheresse & dureté, dont se digere à peine, descend tardivement aux boyaux, constipe le ventre, & engendre un suc melancholic.

Pain vie

cuir.

La crouste de pain engendre abondance de cholere aduste, & de melancholie. C'est pourquoy on a de coustume es tables des grands Seigneurs de chapeler le pain. La crouste n'est bonne qu'à ceux qui ont l'estomac humide.

La crouste du pain.

Mais la mie est de meilleure nourriture, car elle contient le suc doux, & comme l'ame du pain.

La mie.

Les gasteaux, tartres, tourtes, popelins, flans, coqueluces, & toutes autres sortes de pastisseries, sōt plus pour le plaisir de la gueule, que pour la santé du corps, d'autant qu'elles apportent grande pesanteur à l'estomac, & ne se digerent facilement, & oppilēt aisémēt les conduits & veines du foye. Vray est que mangées à la fin du repas, elles peuvent servir comme de corignac, pour faire descendre les premieres viandes au fonds de l'estomac, & comprimer le ventre.

La pastisserie.

De la chair. CHAP. V.

Differences
des chairs,
pour la di-
uersité des
bestes.

Les bestes, pour la diuersité tant de leur espece, que de leur habitude, de leur aage, de leur maniere de viure, & des lieux où elles sont nourries, ont la chair & les autres parties du corps differentes en temperature & vertu. Car entre les animaux les vns ont la chair plus chaude, & les autres moins : les vns sont de nature humide & phlegmatique : les autres de complexion sèche & melancholique. Les vns pareillement ont la chair plus nourrissante que les autres : les vns l'ont de bon suc, de facile digestion, & peu chargée d'excremens, & les autres au contraire.

Difference
prise de l'ha-
bitude.

La chair des animaux gras & en bon point, est bien plus exquise que celle des maigres & chetifs. La chair des chastez est meilleure que celle des autres, d'autant qu'ils sont ordinairement plus chargez de graisse, & si ne sont pas si chauds.

Difference
prise de l'a-
ge.

La chair des ieunes bestes est moite, molle, tendre, aisée à cuire, & de grande nourriture : au contraire celle des bestes des-ia vieilles est dure, sèche, mal-aisée à digerer, & de petit nourrissement. C'est pourquoy la chair des ieunes est ordinairement meilleure, que celle des vieilles bestes, pourueu qu'on ne la mange si tost qu'elles sont nées. Car la chair des animaux qui ne font que sortir du ventre de leur mere, est par trop humide & baueuse. Si faut-il toutesfois distinguer les tempera-

mens. Cariaçoit queles ieunes de ceux qui sont de complexion sèche, soient tousiours les meilleures: si est-ce que les bestes de complexion humide, & plaines d'excrements, au contraire son meilleures estans aagées que plus ieunes, pource que l'aage vient à corriger & consommer l'humidité, & les superfluitez.

La chair des animaux qui mangent force bonnes herbes, & qui ont de la pasture propre à saison, & qui sont nourris en bon air, est plus excellente que celle de ceux qui sont mal nourris.

Difference prise de la nourriture.

Les bestes sauvages qui demeurent parmy les montaignes, sont de nourrissement plus sec, & moins excrementeux que les domestiques, tant pour ce qu'elles vivent en vn air plus sec, que pour ce qu'elles prennent plus d'exercice. De là vient que leur chair est plus dure, & qu'elle a peu ou point de graisse: à raison dequoy elle se garde plus de iours sans se corrompre. Mais celle qui frequentent les lieux aquatics, ont la chair humide, visqueuse, chargée d'excrements, & plus difficile à digerer.

Difference prise du lieu de leur demeure.

Galien prefere la chair de porc qui est de moyen aage, à celle des autres animaux à quatre pieds, pour ce qu'elle approche plus de la chair humaine, que pas vne des autres, & si est de tres-grande nourriture, & de tres-bon suc, quand elle est bien digérée. Mais pour ce qu'elle a en soy quelque viscosité, elle est mal-aylée à digerer à ceux qui ont l'estomac humide, & si cause obstruction

Chair de porc.

de foye & de reins, signamment à ceux qui ont les conduits d'iceux estroits. Dauantage on trouue par experience que le frequent vſage de ceſte chair engendre la lepre, pour autant que les pourceaux y ſont enclins. C'eſt pourquoy Moyſe (comme dit Tertuliā) l'a defendu aux Iuifs, qui ja eſtoient ſubjects à ceſte maladie.

De cochons. La chair de cochon d'autant qu'elle eſt plus humide, d'autant eſt-elle plus abondante en ſuperfluitez, & moins nourriſſante que celle de porc.

De ſanglier. La chair du ſanglier eſt bien plus eſtimée des grands Seigneurs que celle du porc priué. La hure du ſanglier ſur tout eſt tenue pour vne viande delicate & exquiſe.

De bœuf. La chair de beuf donne vne grande & ſolide nourriture au corps, mais elle engendre vn ſang gros & melancolic. Et d'autant qu'elle eſt moins viſqueuſe que celle de porc, d'autant eſt-elle de ſubſtance plus groſſiere. Et comme la chair d'un porc mediocrement aagé vaut mieux, que d'un plus ieune: ainſi la chair du bœuf qui n'a point encore atteint la fleur de ſon aage, eſt elle beaucoup meilleure que d'un plus aagé; pource que le bœuf eſt de temperament plus ſec que le porc. De là vient que les veaux ont la chair de meilleure digeſtion, que les bœufs & les vaches.

De taureau. La chair de taureau eſt mal-aiſée à digerer, & de mauuais ſuc.

De cerf. La chair de cerf reſſemble aucunement à celle de bœuf. Elle eſt dure à cuire en l'eſtomac, & engendre vn ſuc melancholic, & ſi

DE LA FRAMBOISIERE.

27

n'est pas beaucoup plaisante. Par ainsi le fan ^{De fan, de biche.}
vaut bien mieux que le cerf, & la biche.

Les cheureaux pareillemēt ont la chair meil- ^{De cheureau.}
leure & plus delicate que les cheures. Car ia-
çoit que la cheure soit de temperamēt moins ^{De cheure.}
sec que le bœuf, si toutefois on la compare à
l'homme, elle le surpasse beaucoup en seche-
resse. Ioint que la chair de cheure outre ce
qu'elle est d'assez mauuais suc, elle a quelque
acrimonie en soy, qu'on n'aperçoit pas au
cabril.

On tient bien plus de compte de la chair de ^{De cheureul}
cheureul, que de celle de cheure. Aussi est elle
bien plus delicate.

La chair de bouc est la pire de toutes, tant ^{De bouc.}
pour la digestion, que pour le suc, qui est vi-
rulent.

Les agneaux ont la chair fort humide, gluā. ^{D'agneau.}
te & baueuse.

La chair de brebis est encore plus abon- ^{De brebis.}
dante en excremens, & de plus mauuais suc,
que celle de moutō. Par ainsi la chair de mou- ^{De mouton.}
ton est beaucoup meilleure pour la santé, que
celle d'agneau, & de brebis. Les moutons de
Champagne sont plus exquis que ceux des au-
tres pays, d'autant qu'ils ont meilleur goust,
que ceux qui sont nourris entre les montai-
gnes, & és lieux humides. On fait cas aussi
des moutons de Berry, pour ce qu'ils ont abō-
dance de bon pastura ge.

La chair de belier est de mauuaise digestion, ^{De belier.}
& de mauuais suc.

La chair de lièvres est melancholique, dif- ^{De lièvre.}
ficile à cuire en l'estomac, & engendre vn al-

sez gros suc.

De leuraut. Mais celle des leuraux est fort delicate, & plaisante à manger.

De connin. Le lapin de garenne a la chair plus plaisante & moins abondante en excremens, que ce luy de clappier, à cause qu'il a plus de liberté de courir, & de faire exercice. Tous deux sont meilleurs à manger estans encores ieunes & petis, que plus grands.

Des oyseaux. La chair des oyseaux n'est pas si nourrissante que celle des autres bestes terrestres, mais elle est plus facile à digerer.

Des poulaill-
les. Entre les domestiques, les poulaillies tiennēt le premier rang. Elles engendrent un suc, qui n'est ny gros, ny tenu, ains moyen, & temperé, d'autāt qu'elles ne sont ny excessiuemēt chaudes, ny froides. Parquoy il n'y a point de raison de les defendre aux goutteux, comme font aucuns. Car puis qu'elles n'engendrent point de mauuaises humeurs, il ne faut point croire qu'elles causent les gouttes.

Pouillers.
poules.
Chappons.
Coqs. Les poulets sont plus delicats que les poules, & les chappons de meilleur suc que les coqs. Les viels coqs ont la chair nitreuse & salée. C'est pourquoy leur bouillon lasche le ventre.

Des volailles
d'Inde. La chair des volailles d'Inde est friande, mais fade & de dure digestion. C'est pourquoy on la fait saupoudrer, fort larder, & aromatiser.

Des phai-
sans. La chair des phaisans est vne viande excellente, de bon suc, de facile digestion, & qui engendre bon sang, & beaucoup plus delicate à manger que celle de poulaillie.

Celle des gelinotes luy ressemble en bonté. Des gelinotes.
 La chair de paon est plus dure, plus fibreuse, Des paons.
 & plus facheuse à digerer. Si toutefois on la
 laisse attendrir long-temps, elle est de suc
 louable.

Les perdrix surpassent tous les autres oy- Des perdrix.
 seaux en bonté & delicateffe. Elles ont la chair
 de bon suc, de facile digestion, qui engendre
 vn sang tres-louable.

Les perdreaux sont encores plus friands Des per-
dreaux.
 que les perdrix.

On prise bien aussi les beccasses, mais non Des bec-
casses.
 pas tant que les perdrix. Aussi leur chair n'est-
 elle pas si delicieuse, ny de si bonne dige-
 stion.

On fait pareillement cas des cailles, horsmis Des cailles.
 aux pays où il y a abondance d'ellebore, du-
 quel elles prennent volontiers leur nourritu-
 re: dont plusieurs personnes pour en vsr, y
 sont surprins d'epilepsie & conuulsion. Elles
 sont meilleures en Automne, qu'aux autres
 faisons, pour ce qu'elles s'ont plus grasses alors.
 Les ieunes sont tousiours plus estimées que
 les vieilles.

Les alouettes sont de complexion chaude Des alouet-
tes.
 & seche. Leur chair est de bonne nourriture,
 mais elle est assez mal-aysée à digerer, & si
 resserre, encore que le bouillon d'icelle lasche
 le ventre. Les alouettes pour estre bonnes
 doiuent estre grasses, comme elles sont cou-
 stumierement en Champagne, & en Beaussé.
 C'est pourquoy elles y s'ont meilleures qu'aux
 autres pays.

Les pigeons sont de nature bien chauds. Ils Des pigeons.

allument facilement le sang, & prouoquent l'appetit de Venus. Ils ne sont pas propres à ceux qui ont le corps disposé à la fieure, & à la lepre. Les ieunes ont la chair encore humide & tédre, mais les vieils l'ont seche & dure. C'est pourquoy les pigeonneaux sont de plus facile digestion & de meilleur suc que les pigeons aagez. Ils sont meilleurs au Printemps & en Automne, qu'en autre saison de l'année, pour ce qu'ils mangent force grains alors.

Desramiers. La chair des ramiers est dure à cuire en l'estomac, toutefois elle n'est point mauuaise en Hyuer, si on la laisse attendrir longuement, combien qu'elle constipe le ventre.

Des griues. Les griues ont la chair delicieuse & de bon suc, mais aucunement dure à digerer. Horace en fait grand cas. *Nil melius turdo, inquit epist. 1.* Martial les extolle par dessus tous les autres oyseaux, comme il fait le liéure par dessus les autres bestes à quatre pieds.

*Inter aues turdus, si quis me Iudice certet,
Inter quadrupedes, gloria prima lepus.*

**Des plu-
tiers.** Les pluuiers sont aussi recommandez pour leur bonté.

**Des van-
neaux.** La chair des vanneaux est de bõ goust, mais de legere nourriture, à cause du grand exercice qu'ils prennent à voler.

Des merles. Les merles approchent de la nature des griues, mais on n'en tient pas tant de compte.

**Des tourte-
relles.** La chair des tourterelles est de nature chaude & seche, & de bon suc, mais elle est vn petit dure à digerer. C'est pourquoy les ieunes sont meilleures que les vieilles. Les grasses sont aussi plus recômandées que les maigres.

DE LA FRAMBOISIERE.

31

Les oyres ont la chair abondante en super-^{Des oyres.}
fluitez, & plus facheuses à cuire en l'estomac,
que celle des autres volailles, horsmis leurs ai-
les, qui ne sont pas pires que des autres.

Les canards, farcelles, poules d'eau, & au-<sup>Des canards
& autres oy-
seaux de ri-
uiere.</sup>
tres oyseaux de riuere ont la chair humide,
visqueuse, phlegmatique, excrementeuse, &
de facheuse digestion. Partant ne sont pas si
salubres, que oyseaux de montaigne.

Les gruës & les cigoignes ont la chair dure<sup>Des gruës,
cigoignes.</sup>
& difficile à cuire, & engendrent vn suc gros
& melancholic.

Des autres parties des bestes outre la chair,

CHAP. VI.

C'Est assez parlé de la chair; venons main-
tenant aux autres parties des animaux
terrestres.

La ceruelle des bestes est vne viande trop<sup>De la cer-
uelle des a-
nimaux.</sup>
phlegmatique, de grosse substance, & facheu-
se à digerer. Vray est qu'elle ne donne pas peu
de nourriture au corps, quand on la digere
bien. Mais elle prouoque bien tost le vomis-
semēt. Les volailles ont peu de ceruelle, mais
d'autant qu'elle est plus dure, d'autant est-elle
plus excellente que celle des bestes à quatre
pieds. Les oyseaux de montaigne ont la cer-
uelle meilleure que ceux de riuere.

La moïelle de l'espine du dos est de mesme<sup>De la mon-
elle de l'es-
pine.</sup>
nature & faculté que la ceruelle; excepté
qu'elle n'est pas si vomitiue.

La moïelle des os, est plus humide, plus<sup>De la mon-
elle des os.</sup>

grasse, plus douce & plus plaisante que la ceruelle. Si on en mange trop, elle donne pareillement envie de vomir. Quand on la digere bien, elle ne nourrit pas mal.

Des poulmons. Les poulmons d'autant qu'ils sont plus mols & plus rares, que les autres entrailles, d'autant sont-ils de plus facile digestion, mais ils nourrissent moins, & si dōnent au corps vne nourriture trop phlegmatique.

Du cœur. Le cœur est de substance dure & fibreuse, partant difficile à cuire, & tardif à se distribuer, mais s'il peut estre bien digéré, il ne donne pas peu de nourriture au corps, voire de bon suc.

Du foye. Le foye de tous les animaux est de gros suc, de difficile digestiō, & de tardive distributiō.

De la rate. La rate, bien qu'elle soit plaisante au goust, pource qu'elle a en soy quelque aigreur, on la tient neantmoins à bon droit pour estre de mauuais suc, attendu qu'elle engendre vn sang melancholic.

Des roignos. Les roignos sont de substance glanduleuse, mais de tres-mauuais suc, & de difficile digestion, principalement ceux des vieilles bestes: car ceux des ieunes sont meilleurs.

Des testicules. Les testicules qui sont du nombre des glandes, ont quelque chose de virulent, retirāt à la nature de la semence qu'ils engendrent, partant sont de mauuais suc, & de forte digestiō, exceptez seulement ceux de coqs, qui sont tres-excellens. Car ils sont de bon suc, & de grande nourriture, & de tres-facile digestion, principalement quād les coqs sont engraissez.

De la panse. Le ventre, la matrice, & les intestins des bestes

DE LA FRAMBOISIERE.

33

bestes à quatre pieds, sont de substance plus dure & plus sèche que la chair, & partant de plus difficile digestion, & de moindre nourriture, & si engendrent vn suc qui n'est point totemēt sanguin, ny loüable, mais plus froid & plus crud, de sorte qu'il leur faut du temps beaucoup, deuant qu'ils puissent estre bien digerez, & changez en bon sang. Mais les gifiers des volailles, moyennant qu'ils soient bien cuiçts, sont de grande nourriture, principalement ceux de poulaillies, & d'oye.

Des gifiers
de volailles.

Les extremittez sont de fort petit nourrissement, à cause qu'elles sont nerueuses & sans chair, & passent legerement par le ventre, à raison de leur viscosité.

Des extre-
mittez.

Les pieds de pourceaux sont meilleurs que le groin, & le groin que les oreilles, à cause que ce n'est que peau & cartilage, que l'estomac ne peut digerer. Ainsi est-il des autres animaux.

Des pieds.
Des mu-
seaux.
Des oreilles.

La langue est de substance laxee, rare & spongieuse, & de mesme nourriture que les corps glanduleux.

De la lan-
gue.

Les glandes des mammelles qu'on appelle tectines, sont plaisantes à manger, signamment quand elles sont pleines de lait. Elles nourrissent beaucoup, & quoy qu'elles soient de gros suc, si font-elles toutesfois en nous bon sang, quand la beste, de laquelle on les prend, est en bon point.

Des tectines.

Les ailes des volatiles, à cause qu'elles sont plus d'exercice, engendrent moins de superfluitez, que les autres parties.

Des ailes.

Les queuës d'autant qu'elles surpassent les

Des queuës.

C

autres parties en dureré, d'autant sont-elles moins nourrissantes, & plus facheuses à digérer ; mais elles n'ont pas tant de superfluitez, à raison de leur mouuement.

Des œufs, & autres alimens issus des animaux terrestres. CHAP. VII.

L Es œufs de poulles & de phaisans excellent en bonté ceux des autres bestes. Ceux d'oye sont les pires de tous.

Oeufs de poulles, & autres bestes. Oeufs frais, Mollets. Les œufs frais valent beaucoup mieux que les vieux pondus. Les mollets sont de meilleure digestion & nourriture, que les autres. Ceux qui sont si legerement cuicts qu'on les peut humer, nourrissent moins, mais ils descendent plus aisément en bas, & seruent pour adoucir la gorge, & la poitrine.

Durs. Les durs sont plus facheux à digerer, & de plus gros suc.

Fris. Ceux qu'on frit à la paëlle, engendrent vn mauuais suc, & rendēt l'haleine puante apres la digestion, corrompans les viandes avec lesquelles on les mange, de sorte qu'ils sont dangereux, principalement à gens qui n'ont point bon estomac.

Du laiët. Le laiët a trois substances diuerfes, vne subtile & fluide, qui est le laiët clair ; vne grosse & espoisse, qui est le fourmage : & vne grasse & huileuse, qui est le beurre : la quantité desquelles n'est pas totalement esgale en tous les animaux : d'où prouient la diuersité tant de la consistance, que de ses facultez.

Laiët d'asnesse. Car le laiët d'asnesse a plus de la substance

DE LA FRAMBOISIERE. L. IX. 37

serueuse que de la fourmageuse. C'est pourquoy il lasche plus, & nourrit moins : mais il est soudainement distribué, pour sa subtilité.

Celuy de brebis au contraire a plus de la substance fourmageuse que de la serueuse. ^{Lait de brebis,} Partant lasche moins, & nourrit plus ; mais il charge trop l'estomac.

Celuy de vache est encore plus gros & plus gras, de sorte qu'il rend plus de beurre que pas vn. Il nourrit beaucoup, & fait bon ventre ; mais il est oppilatif & venteux.

Celuy de cheure au regard des autres est ^{Lait de cheure.} temperé, attendu qu'il n'est ny trop subtil, ny trop gros, ny trop gras, & partant tient le milieu entre tous. Neantmoins il n'est pas seur d'en vser, sans y mesler du sucre, ou du miel, de l'eau & du sel, de peur qu'il ne se caille dans l'estomac.

Le lait de femme succé de la mammelle est ^{Lait de femme.} plus propre aux petits enfans, & aux tabides que tous les autres, à raison de la conuenance & familiarité qu'il a avec nostre nature, & substance.

Le lait nouveau traict, vaut mieux que ce- ^{Lait nouveau traict.} luy qui est long-temps gardé, par ce qu'il s'altere & corrompt bien tost à l'air.

Le lait cuit nourrit dauantage que le crud, ^{Lait cuit.} mais il reserre le ventre, par ce qu'en le bouillant, sa serosité se consomme, tellement qu'il en deuiet plus espés.

Le bon lait engendre bon suc. Le lait ^{Bon lait.} des animaux qui sont gras, en bon point & bien traicté, est bon. Mais celuy des animaux maigres, chetifs & mal-nourris, ne

Mauvais
laict.

pourroit estre que mauuais, tout ainsi que leur sang.

Lai&-clair.
Du beurre.

Le lai&-clair rafraichit, deterge & lasche le ventre.

Le beurre frais eschauffe quelque peu; avec le temps il deuient plus chaud. Il ne nourrit guere, mais il lasche, amollit & adoucit. Il est bon à la poictrine & aux poulmons.

Du four-
mage.

Le fourmage est de suc reprouué. Car il engendre des grosses humeurs, & oppile les entrailles, & constipe le ventre, & si est difficile à digerer. Toutefois le nouveau n'est pas si mauuais que le vieil, ny le mol que le dur; ny le lasche que le pressé, ny le pertuisé que le massif.

Celuy qui est fort visqueux, estres-mauuais: comme est aussi celuy qui est trop friable. Le moyen entre les deux est moins nuisible. Pareillement celuy qui n'a point de goust des-agreable, ny de forte qualité, n'est pas si dommageable que son contraire. Le fourmage moderément salé, est meilleur aussi que celuy quil'est trop, ou qui ne l'est point du tout.

Tempera-
ment du
fourmage.

Au reste tout fourmage, n'est pas de mesme temperament. Car le nouuelet, mollet & doux, est froid & humide: mais le vieil, dur, & salé, est chaud & sec, & a vne acrimonie, à cause de la presure & du sel. Son frequent ylage engendre la pierre aux reins, & excite des songes terribles.

Da sang.

Tout sang de quelque faço qu'il soit préparé, est fascheux à digerer, principalement le gros & melancholic, comme celuy de bœuf.

DE LA FRAMBOISIERE. 37

Le sang de lièvre est par tout célébré, cōme ^{Sang de} le plus friand. C'est pourquoy on a de cou- ^{lièvre.} stume de le boüillir avec le foye, pour en faire du ciuet. ^{Ciuet.}

Le sang de porc est pareillement en vſage. ^{Sang de} Car on mange cōmunément l'hyuer en Frâce ^{porc.} des boudins faicts de sang, de graisse & de ^{Boudins.} boyaux de pourceaux, lesquels neantmoins ne sont pas de fort bonne digestion.

Des poissons. CHAP. VIII.

LEs poissons sont tous de complexion ^{La nature} froids & humides, & par consequent ^{des poissons.} phlegmatics. Car d'autant qu'ils sont animaux aquatics, ils tiennent tousiours de la nature de l'eau.

La nourriture qui en prouient est beaucoup ^{La vertu des} plus legere, plus coulante, & pluſtoſt diſſipée ^{poissons.} que celle des animaux terrestres.

Parquoy les poissons qui ont la chair dure ^{Les meil-} sont plus nourriſſans, & plus ſalubres que ^{leurs pois-} ceux qui ont la chair molle, à cause qu'ils sont ^{sons.} moins phlegmatics, & qu'ils rendent le sang moins ſereux, & de meilleure conſiſtence, attendu que leur chair approche plus près de celle des animaux terrestres. Et bien qu'en cōparaiſon des autres poissons ils ſoient eſtimez difficiles à cuire, ſi eſt-ce qu'au regard des beſtes terrestres, ils sont fort aizez à digerer.

Les poissons de mer sont meilleurs que ceux ^{Poissons} d'eau douce, parce qu'ils sont plus fermes & ^{de mer.} moins humides, à cause qu'ils sont nourris en eau ſalée.

Poissons saxatiles.

Entre les poissons marins, les saxatiles qui hantent autour des rochers, & parmi les pierres sont les plus excellents, pour ce qu'ils vivent en lieu plus sec. La nourriture qu'on en prend, outre ce qu'elle ne donne point de peine à digérer, est très-salubre au corps, à raison qu'elle engendre un sang, qui n'est ny trop tenu ny trop gros, ains de moyenne consistance.

Poissons pélagiques.

Les poissons qui demeurent en pure & haute mer, sont meilleurs que ceux qui viennent aux riviages, & qui entrent dans les fleuves & estangs maritimes. Les poissons sont encore meilleurs quand la mer est agitée de la tourmente des vents, que quand elle est calme, pour ce qu'ils font plus d'exercice : pareillement quand elle regarde le Septentrion, parce que l'air qu'ils humectent en respirant est plus sain.

Poissons d'eau douce.

Entre les poissons d'eau douce, ceux de rivière sont meilleurs que ceux des estangs, lacs & marecages, pour ce qu'ils n'abondent pas tant en humidité superflue, & ont l'odeur plus agreable, & le goût plus suave.

Poissons de rivière.

Les poissons de rivière pêchez en eau claire & courante sur les cailloux & le gravier, sont bien plus exquis, que ceux des eaux dormantes, troubles & bourbeuses, d'autant qu'il sont plus fermes, plus plaisans à manger, & de suc plus louable. Ceux des fleuves où il croît des bonnes herbes & racines, valent mieux aussi que ceux des lieux où il n'y a que des herbes limoneuses, & des racines de mauvais suc pour leur nourriture.

Méchans poissons.

Ceux des petits estangs, qui n'ont point de

fontaines, & ne reçoivent point de riuere, & où l'eau ne coule point dehors, mais yest tousiours croupissante sans aucū mouuement, sont tres-mauuais. Mais ceux des ruisseaux qui reçoient iournellement les esgouts, immondices & ordures des grandes villes, sont encores pires. Car s'ils demeurent tant soit peu morts, ils se corrompent aussi tost, & sentent mauuais, & sont desagreables à manger, difficiles à digerer, & rendent peu de nourriture, & beaucoup d'excremens. Tellement qu'il ne se faut point esmerueiller s'ils engendrent des mauuais humeurs au corps de ceux qui en mangent ordinairement.

On fait plus de cas des poissons males que des femelles, encor' qu'elles soiēt plus grosses. Car les pl⁹ gros poissons ne sōt pas tousiours les meilleurs, d'autant que la grosseur difforme, porte tesmoignage d'une humidité superfluë, qui est communément aux femelles.

Que les males excellēt les femelles.

Nonobstant les poissons valent mieux en la fleur de leur aage, que plus ieunes, pour ce qu'alors ils n'ont pas tant d'humidité superfluë, & donnent vne nourriture plus solide au corps. De là vient le prouerbe,

Pourquoy les vieux poissons valent mieux que les ieunes.

Choisis en toute saison,

Ieune chair, & Vieil poisson.

Toutefois Galien, Rondelet, & plusieurs autres Medecins tant anciens que modernes ont opinion que tous les poissons, qui ont la chair molle (comme les ieunes) sont les meilleurs. Mais ceux qui voudront bien examiner mes raisons, trouueront qu'elles doiuent estre preferées à leur autorité. Il me semble que

Opinion de Galien & de Rondelet contraire à celle de l'auteur.

tant plus les poissons ont la chair molle, tant plus ils ont besoin d'estre bien assaisonnez avec sauces aromatiques, pour corriger leur humidité superflue: mesme que ceux qui sont les plus humides, & dauantage abondans en superfluité, sont meilleurs salez que frais, parce que le sel consomme leur humidité excessive.

Proiect de
l'auteur.

D'autant que les poissons sont differens en bonté selon leurs especes, pour discerner les meilleurs parmy les autres, ie traiteray en particulier premierement des plats, consequemēt des autres qui n'ont qu'une simple peau polie, & lissée, puis de ceux qui sont reuestus de petites escailles, en apres de ceux qui sont couuers de coquilles, & finalement des ceteux qui sont garnis d'un gros cuir, & d'armure par dessus.

La Sole.

Entre tous les poissons de mer, la Sole est fort recommandée pour sa bonté. Car outre ce qu'elle est fort plaisante au goust, elle est de bon suc, & de facile digestion. Galien au liure des viandes de bon & mauvais suc, la met au nombre des alimens qui engendrent un suc ny trop gros, ny trop tenu, ains moyen. Au liure de la faculté des aliments, il reprend Philotimus, pource qu'il nel'auoit point mis au catalogue des poissons qui ont la chair molle. Toutefois Rondeler maintient qu'elle a la chair dure & un peu visqueuse. Qui est cause qu'elle se corrompt difficilement, & se peut plus longuement garder, & porter fort loing sans se gaster: mesme qu'elle est meilleure & plus salubre, quand elle est portée loing,

que sur le bord de la mer. Les Grecs l'appellent *βύγλωσα*, pource que sa forme retire à la langue d'un bœuf; & les Latins *solea*, pour ce qu'elle ressemble à la semelle d'un soulier.

Le turbot a pareillement la chair tendre, Le turbot.
delicate & salubre. Les anciens l'appellent *rhombus*, pour sa forme.

La barbuë a la chair plus molle que le La barbuë.
turbot, & plus plaisante que la pley: C'est une espee de *rhombus*, que Rondelet sur-
nomme *Lauis*, à la difference de l'autre, qui est *aculeatus*.

Le poisson qu'on appelle vulgairement pley, La pley.
& en nostre quartier plays, comme si on vou-
loit dire plat, ou en Grec *πλατύς*, est vn as-
sez bon manger, principalement quand il est
frit en la paille. Vray est qu'il n'est pas si
plaisant que la sole, ny si exquis. Les plays
de la mer entrêt quelquefois dans les estangs
maritimes, & dans les riuieres, pour chercher
l'eau douce. Mais ceux qui ont demeuré aux
estangs ne sont pas si fermes, & sentent la
bourbe. Ceux qui ont esté nourris aux riuie-
res sont encores plus mols, & presque infi-
pides. Partât ceux qui se prennent dans la mer,
doient estre preferez aux autres. Les Grecs
l'ont nommé *ῥήγας*, & les Latins *passer*.

Aucuns l'appellent pley, quand il est grand, Le quarelet.
& quarelet quand il est petit; combien que
Rondelet pense qu'ils soient differens d'espe-
ce, pour ce qu'il semble que le quarelet soit de
forme plus quarrée que la pley, dont vient
qu'il est nommé *quadratus*.

La raye.

Les rayes sont de plus grande nourriture, mais plus dures & plus difficiles à digérer, d'autant qu'elles sont cartilagineuses. Les fraiches sentent fort la marine. Ceste desagréable odeur se perd quand elles ont esté quelque temps gardées. C'est pourquoy elles sont meilleures à Reims, qu'à Abbeville; à Paris, qu'à Rouën; & à Lyon, qu'à Marseille. Car en les portant loing elles s'attendrissent, & deviennent plus plaisantes au goût. Les Grecs appellent la raye *βάτος* pour ce qu'elle a la queue piquée, comme vne ronce.

La lamproye.

La lamproye a la chair molle & quelque peu glutineuse, mais fort friande: C'est pourquoy on la prise tant. Au commencement du Printemps elle entre de la mer dans les rivières. Aufone l'appelle *mustella*. Aucuns la nomment *murena fluuiatilis*; & les autres

L'anguille.

galexia.

L'anguille a la chair gluante, & de mauvais suc, tellement qu'elle n'engendre iamais bon sang: Et principalement quand elle est prise en eau orde & bourbeuse. Quelquefois elle entre des rivières dans la mer, & en devient meilleure. Estant salée elle est aussi rendue plus saine. Pour ce qu'elle n'est plus si visqueuse.

Le maquereau.

Le maquereau que les Grecs appellent *σκόμπος* & les Latins *scomber*, a la chair molle, grasse & delicate, & partant propre pour estre salée. Il s'en prend de plus grands en la mer Oceane, qu'en la Méditerranée, mais ils sont plus durs, plus secs, & moins plaisans au goût.

L'omerlus.

Les Grecs ont nommé *ὄνος* & *ὀνίσκος* & les Latins *asellus*, le poisson que nous appellons

merlus, comme si nous voulions dire, luc de mer, par ce qu'il a la bouche & la queue comme vn brochet. Galien le nombre entre les viandes de bon suc, & de facile digestion, & maintient qu'il a la chair aussi bonne que les saxatiles, quand il est nourry de bon aliment, & qu'il ne bouge de la mer; mais qu'il deuiet gras, visqueux & chargé de superfluitez, & moins plaisant à manger, quand il vit de mauuaise nourriture, dans les eaux meflées.

Le merlan est vne espece d'asnon, il a la Le merlan. chair tédre, molle, & si legere, qu'elle ne charge guere l'estomac. C'est pourquoy il est bon de le frir en la paëlle, apres estre saupoudré de farine, à fin que sa nourriture ne soit point si coulante.

La moliue ou morue est eneor vne espece La moliue. d'asne. Quand elle est fraische, elle a la chair bié meilleure, qu'estant salée & dessechee. Car sa chair alors est si glutineuse, qu'elle s'attache aux doigts en la mangeât, bien qu'elle ait esté longuement trempée dans du beurre. Ce qui semble estrange, d'autant que le sel eschauffe, atténue & incise. Mais il arriue qu'elle deuiet avec le temps plus visqueuse, à cause que l'humour tenuë en est cōsommée. Tout ainsi que nous voyons la farine dissoute en eau, si on la fait quelque temps cuire, les plus subtiles parties estans consommées par le feu, elle deuiet si espoisse & glutineuse, qu'elle sert de colle. Nous voyons pareillemēt le sucre dissout en eau, en le cuisant se rendre beaucoup plus visqueux.

Le saulmon prend tousiours sa naissance en l'Ocean, mais il se retire au Printemps aux riuieres qui coulent dedans. Il a la chair tendre, grasse, douce, fort friande & excellente au goust, de sorte qu'il est preferé à tous les autres poissons pour sa delicatesse. Si n'est-il pas pourtant le plus salubre, principalement aux malades, d'autant que sa nourriture est plus grossiere, plus visqueuse, & plus facheuse à digerer, que n'est celle des poissons saxatiles, selon l'opinion de Gesner. Il est beaucoup meilleur frais que salé, encore qu'il ne soit pas mauuais quand il est nouveau salé.

La truitte.

Les truittes ressemblent aux saulmons. Vray est qu'elles ont la chair plus seche & moins friable. Il s'en trouue aux grands lacs, qui sont presque aussi grandes que saulmons, qu'on appelle pour ceste cause truittes saulmonées. Elles mangent des poissons, des vers & du grainier: & aiment infiniment l'eau claire & froide. C'est pourquoy elles cherchent ordinairement les sources & les fontaines: & se dellectent merueilleusement parmy les pierres & les cailloux. Tellement qu'entre les poissons d'eau douce, on les peut bien appeller saxatiles. Elles sont fort agreables au palais, & bonnes principalement quand elles sont mangées chaudes, & qu'elles ne sont point longuement gardées. Toutefois Rondelet les defend aux malades. Mais nous ne voyons point de raison pertinente, pourquoy nous n'en puissions hardiment bailler aux malades, au defaut des poissons saxatiles de la mer.

Il y a deux sortes de perches, l'une de mer, & l'autre de riuere. D'autant que Galien prise celle de mer, pource qu'elle est du nombre des poissons saxatiles, d'autant Rondeler prêt il plaisir à mespriser celle de riuere. Il dit qu'elle a la chair dure & solide. Nous respondons qu'elle en est tant plus salubre, & moins phlegmatique, & qu'elle ne se corrompt pas si tost. Il adiouste qu'elle est plus difficile à digerer, que l'autre. Mais nous maintenons le contraire, pource que les poissons d'eau douce ne sont iamais si fermes, que ceux qui ont esté nourris en eau salée, & dans les rochers. Parquoy nous tenons contre son opinion, que la perche qui a esté peschée en vne riuere claire & nette est bonne, non seulement aux sains, mais aussi aux malades.

Aufone est le premier entre les Latins qui a donné au brochet nom *Lucius*, qui semble estre deduit du Grec *λύκος*, qui signifie loup, pource qu'il deuore ordinairement les autres poissons de la riuere, comme fait le loup marin ceux de la mer, qui pour sa voracité est pareillement appellé des Grecs *λάβραξ*. Sa chair est dure & ferme, quand il a esté prins en vn fleuve, ou dans quelque grand lac: mais elle est visqueuse & de mauuais suc, s'il a esté nourry en vn estang, ou dans quelque eau marescageuse. Nous faisons grand cas des grands brochets, qui ont esté peschez en vne eau claire & nette.

Les carpes ont la chair molle, humide, vn peu visqueuse, & assez fade. Vray est que pour la diuersité des lieux où elles sont nourries,

elles sont plus ou moins salubres, ou insalubres. Celles qu'on trouue dās les riuieres claires & nettes, sont bien meilleures non seulement au goust, mais aussi pour la santé. Celles qu'on prend aux eaux qui reçoivent les esgouts & ordures de la ville, encores qu'elles soient grasses, sont neantmoins de mauvais suc. Celles des estangs & viuiers marecageux sentent ordinairement la bourbe. La carpe est appelée des anciens *cyprinus*.

L'alose.

L'alose est vn poisson de mer, qui ressemble bien à la sardine, horsmis qu'il est plus grand & plus large. Au Printemps & en Esté elle entre aux fontaines & aux riuieres, & y deuiet tellement grasse, qu'elle en a la chair molle, plaisante, d'assez bon suc & de facile digestion. A raison dequoy on la trouue meilleure quand elle est prise loing de la mer, que près. Les Grecs l'appellent *γερσα* & les Latins *clupea*.

Les sardines

Les sardines sont semblables aux harangs; elles se gardent deux ans salées.

Les anchoies

Les anchoies ressemblent aux petites sardines. On les mange salées avec huile, vinaigre & poyure, pour exciter l'appetit: prises à l'entrée de table, elles laschent le ventre.

Les harangs.

Les harangs frais ont la chair grasse, molle & delicate. Ils ressemblent si bien aux petites aloses, qu'à grand peine les peut-on discerner. Il ne s'en trouue qu'en la mer Oceane seulement, où ils sont quelquefois en si grandes troupes, qu'il n'est pas possible de les prendre. Mais apres l'equinoxe d'Automne, ils se diuisent par bandes, & changent de lieux, & vont çà & là par escadrons; de sorte qu'on en

prend ordinairement beaucoup ensemble. Et meurent aussi tost qu'ils sont hors de l'eau. On les sale incontinent, puis on les arange dans des tonnes: Belon croit qu'ils soient pour ceste cause appelez arangs.

On en seche d'autres à la fumée, apres les ^{Les forez.} auoir vn peu salez, qu'on appelle forez.

Il y a plusieurs sortes de rougets, entre les- ^{Les rougets.} quels celui qui est appelle en Grec *πρίγλιν*, & en Latin, *mulus*, est fort celebre des anciens, pour sa delicatesse. Sur tous les poissons de mer, il a la chair fort dure, & neantmoins fort friable, d'autant qu'il n'a point de viscosité ny de gresse, & nourrit dauantage que les autres, quand on le digere bien. Toutefois ceux qui sont extremement grands, n'ont pas la chair si plaisante, ny si aisée à digerer, que les moindres. Ceux qui mangent des petis cancrs sentent mauuais, & sont desagreables au goust, de fascheuse digestion, & de mauuais suc, dit Galien.

Le rouget que les Latins appellent *cuculus*, n'est pas aussi à contemner: non plus que celui qu'ils nomment *Lyra*. L'un & l'autre a la chair dure & seche, & peu ou point glutineuse.

Le goujon de mer est plus exquis que celui ^{Le goujon.} de riuere. Celui qui vit aux riuages sablonneux, ou autour des rochers, est excellent, tant pour le plaisir, que pour la digestion, & bõré de son suc. Celui qui se trouue aux embouchures des fleuues, ou aux estangs maritimes, ou autres, n'est pas si plaisant, ny de bon suc ny facile à digerer. Celui qui vient des eaux

bourbeuses, ou des riuieres qui reçoient les immondices de la ville, est tres-mauuais. La chair des goujons est plus dure, que celle des saxatiles, & plus molle que celle des rougets, dit Galien. On l'appelle en Grec *καβίδς*, & en Latin *gobio*, & *gobius*.

Le barbeau. Le barbeau a la chair blanche, molle, suauue, mais fort phlegmatique. C'est pourquoy le vieil vaut bien mieux que le ieune: Aussi est-il de plus grand pris. Le vulgaire tient que ses œufs sont veneneux, pource qu'ils desuoient l'estomac par haut & par bas. Mais cela se fait à raison qu'ils esmeuent & excitent la cholere. Aufone le nomme en Latin *barbus*. On le pourroit bien appeller aussi *mugil fluuiatilis*.

Le mufnier. Les Grecs nomment pareillemēt *κίφαλος ποταμίου*, & les Latins *capito fluuiatilis*, le poisson que nous appellōs vulgairemēt mufnier, pource qu'il s'en trouue quantité à l'entour des moulins. Il se nourrit de bourbe & d'eau. Il a la chair blanche, & le goust fade. Il devient meilleur, quand il est salé.

La brame. La brame se plaist aux eaux dormantes, & se nourrit là d'herbes, de bourbe & d'ordure. Sa chair est molle, grasse, & excrementeuse. Neantmoins il y en a aucuns qui en font estat. Tantost on la rostir sur le gril, tantost on la met en paste, estant bien espicée. Mais elle est plus plaisante ou goust, que salubre au corps.

La vandoise. La vandoise a la chair molle & douce. Rondelet dit que c'est vne espece de *Lenciscus*.

La tanche. La roste (que Gesner appelle en Latin *rutilus*) n'a pas la chair si sauoureuse que la vandoise.
La tanche

La tanche se nourrit de bourbe & de mucosité. C'est pourquoy elle se plaît aux eaux marefcageufes & dormantes. Sa chair engendre vn fuc gros, visqueux & excrementeux Aufone l'appelle *tinca*.

La tanche.

Les huiftres & toutes manieres de poiffons reueftus de groffes efcailles, qu'Aristote appelloit *ostracodermes*, engendrent vn fang fort gros & efpes. Vray est que leur eau a vertu de lancher le ventre, tout ainfi que le lait clair: mais leur chair est groffiere & dure à digerer, caufant en nous quantité d'humeurs terreftrés & melancholiques. Les bons compagnons les font cuire sur le gril dans leurs efcailles, y adiouftans du beurre & quelque peu de poyure, pour exciter l'appetit de Venus. Plusieurs les font cuire entre deux plats. Aucuns les font frire à la paille: les autres les mangent crus.

Les huiftres.

Les moules font appellees en Grec *μύες* & *μύακες* en Latin *mytuli* & *musculi*. Elles se prennent ordinairement en la mer. Il s'en trouue auffi aux riuieres & aux estangs, où il y a des pierres, ou bois attaché. On en voit des grandes & des petites. Les plus grandes font dures & facheufes à digerer, & engendrent vn gros fang, & force pituite: mais elles nourrissent beaucoup, & esmeuent le ventre & l'vrine. Les plus petites ont la chair plus molle & plus douce de bon fuc: mais elles nourrissent moins, & prouoquent dauantage l'vrine. Celles de mer ont la coquille plus epaiffe & plus courte, & font plus agreables au palais, que les autres.

Les moules.

D

Les tortues.

Les tortues que les Latins appellent *testudines* ont la chair principalement des espauls & des cuisses grasse, douce & delicate. Il y en a des terrestres & des aquatiques. Et de celles-cy, les vnes vivent en la mer, aucunes aux rivières nettes, & les autres aux marefcages. Les tortues de mer sont estimees les meilleures. Leur chair ne sent nullement la marine.

Les escreuilles.

Galien dit que les escreuilles, cancrs, gammars, & les autres poissons nommez en Grec *malacostraci* ont tous la chair dure, difficile à digerer, & fort nourrissante: laquelle estant cuicte en eau perd tellemēt son suc salé, qu'elle constipe le ventre. Rondelet tout au contraire escrit que les escreuilles dites *astaci fluminales*, ont la chair molle, fluide, tres-humide, & peu nourrissante. Mais l'opinion de Galien doit estre preferee à la sienne.

Les escargots.

Combien que les escargots soient du nombre des animaux terrestres, si est ce toutesfois qu'il n'est point impertinent d'en faire icy mention, à cause qu'ils ont des coquilles comme les aquatics, desquels ie viens de parler. Les escargots ont la chair dure & difficile à cuire, mais fort nourrissante, quand elle est digeree. & si ont vn suc qui lasche le ventre, ne plus ne moins que les poissons garnis de grosses escailles. Au surplus les limaçons font le sang gros & espés.

Les balaines & autres poissons ceteux.

Les balaines, dauphins, thuns & autres grands poissons de mer, appelez ceteux, ont tous la chair dure, de mauuais suc, & chargées d'excremens. C'est pourquoy on a de coustume de les saler, à fin de rendre la nourriture

DE LA FRAMBOISIERE.

SI qu'on en tire pour le corps plus subtile, & plus propre pour la digestion, & la generation du sang. Car la chair fraische de ces poissons-là, si elle n'est fort bien digeree, amasse vn tas d'humours cruës aux veines, dit Galien.

Il faut que les grenouilles ressemblent aux ^{les grenouilles} bestes terrestres, si sont elles neantmoins aquatiques. Il est besoin de les bien distinguer. Car celles qui vivent dans les marescages sont retenues pour veneneuses: mais celles des riuieres, ruisseaux & fontaines sont bonnes à manger, principalement les cuisses. Elles ont la chair blanche, & dure quand elle est fraische, mais estant gardee, elle deuient tédre. Les Grecs les appellent *Βάτραχοι*, & les Latins *RANA*.

Des herbes bonnes à manger. CHAP. IX.

Les herbes en comparaison des bestes sont ^{La vertu des herbes.} peu nourrissantes, mais elles sont propres les vnes pour raffraichir, les autres pour reschauffer, accommodees en potage, salade, fausse, ou autre maniere.

Entre les herbes qu'on mange ordinairement, la laitue tient le premier rang. Elle est de meilleur suc, que toutes les autres. Elle raffraichit bien le corps, fait dormir, empesche les songes, refrene la concupiscence charnelle. Pour ceste cause les gens de religion, & autres non mariez en doiuent user souuent. ^{De la laitue}

La chicoree des iardins a mesme vertu que ^{De la chicoree.} la laitue, mais elle n'est pas si plaisante au goust, ny de si bon suc.

De l'ozeille. L'ozeille à raison de son aigreur est agreable à mager, elle excite l'appetit, & mitige la chaleur de l'estomac, & du foye. Estant bouillie avec la chair elle l'attendrit.

Du pourpier. Le pourpier rafraichit fort, appaise la soif, estaint l'ardeur de Venus, desagasse les dents, addoucissant de son humidité visqueuse ce qui auroit esté rendu aspre, & par trop desseché par choses aigres & vertes.

De la poiree. La poiree (qu'on appelle joutte à Reims) n'est guere bonne à l'estomac. Son suc est si deterlif, qu'il lasche le ventre.

Des choux. Les choux engendrent mauvais suc, nuisent à l'estomac, & à la veüe, & causent des horribles songes. Leur premier bouillon est laxatif, mais ils reserrent le ventre, quand ils sont cuicts encore vne fois en eau bouillante, parce qu'ils ont perdu alors leur nature nitreuse & salee.

Des espinards. Les espinards amolissent le ventre, & humectent le corps, mais ils sont venteux. Pour empêcher qu'ils n'excitent des vents, il les faut premierement bouillir en l'eau qu'ils rendent, sans y en mettre d'autre: puis adiouter quelque peu de poiree avec du beurre & du verjus quand on les fricasse en la paëlle.

De la bourrache, & de la buglose. La bourrache & la buglose seruent en potage, pour purifier le sang, & tenir le ventre lasche. Leurs fleurs sont fort bonnes en salade, pour resiouyr le cœur, & conforter les esprits vitaux. On les trêpe pareillement dans le vin, pour apporter gayeté, & chasser toute tristesse.

Du houblon. Le ieune houblon est de suc loüable, il purifie le sang, & est ennemy de l'humeur melancholic.

Les asperges outre ce qu'elles sont gratuites au goût, profitent à l'estomac, desopilent le foye, & les conduits de l'urine, & font bon ventre, estans mangées à l'entree de table.

Des asperges

Les artichauts eschauffent le sang, & incitent nature au combat amoureux de Venus, ils sont bons à l'estomac, & donnent appetit. Toutefois Galië dit qu'ils sont de mauvais suc, principalement quand ils deuiennēt trop durs, d'autant qu'ils engendrent alors vn suc choleric & melancholic. Mais on les estime tant pour leur friandise, qu'il ne se fait banquet magnific sans y en auoir. On mange non seulement les pommes, mais aussi les cardes d'artichauts, avec beurre, sel & vinaigre.

Des artichauts.

Le cresson encore qu'il prenne sa naissance aux ruisseaux des fontaines, si est-ce qu'il est de temperament chaud & sec, & prouoque l'urine. On le mange ordinairement crud en salade. Les Grecs l'appellent *symbrium* aucuns *cardamina*, pource qu'au goût il ressemble au cardame que les Latins nomment *nasturtium*, & les François *nasturt*.

Du cresson.

La roquette eschauffe fort, elle excite l'appetit de Venus. Elle fait mal à la teste, si on la mange seule en salade. Il est meilleur de la mesler avec des fueilles de lai & uē.

De la roquette.

Aucuns mangent du basilic en salade, mais il est de mauvais suc, & n'est pas bon à l'estomac, ny aux yeux. Vray est que son odeur resiouit le cœur.

Du basilic.

La menthe fortifie l'estomac, & le remet en appetit. Son odeur fait reuenir le cœur.

De la menthe.

Le fenouil est vtile à la veüe, il augmente la

Du fenouil.

semence, & engendre abondance de lait aux mammelles des femmes.

De persil. Le persil est agreable à l'estomac, & profitable aux roignons, parce qu'il est diuretic.

De cerfueil. Le cerfueil excite l'appetit, fait vriner & purifie le sang.

De la saulge. La saulge est manifestement chaude, & quelque peu altringente. Il est bon d'en assaisonner les viandes, pour resueiller l'appetit, & digérer les cruditez de l'estomac.

De l'hyssope. L'hyssope eschauffe & desseche fort. Par sa subtilité elle nettoye la poitrine & les poulmons, des phlegmes gros & visqueux, qui s'y amassent.

De thym. Le thym est de mesme temperamēt, & pectoral aussi, il prouoque l'vrine & les mois des fēmes.

De la sariette. La sariette est pareillement chaude & seche, elle ouure l'appetit, aide la digestion, & excite au coit.

De la pimpernelle. La pimpernelle est fort agreable en salade. Mise dedans le vin, elle le rend aucunement aromatic, & de plus plaissant goust. On en fait grand cas en temps de peste, prise en breuuage elle est souveraine pour restreindre le flux menstruel des femmes.

Des raues. Les raues qu'on appelle autrement raiforts, ont vne chaleur & acrimonie manifeste, & partant vertu d'attenuer. On en vse ordinairement avec les viandes en forme de salade, pour ouvrir l'appetit. Galien est d'aduis qu'on les mange à l'entree de table, à fin qu'elles descendent incontinent: combien que Dioscoride ait escrit qu'il les faut prendre à la fin du repas, afin d'ayder à la digestion, & qu'estans prinſes

au commencement elles souleuent les viandes, & les font vomir. Aucuns tiennent que le frequent vsage des raues fait auoir quantité de laiçt aux nourrices.

Les naueaux sont venteux, & ont grande vertu d'esmouuoir le desir de Venus. Il nourrissent peu, & engendrent des vers aux petits enfans par leur douceur. Les petis nauets sont beaucoup pl^s saoureux, que les gros naueaux. Il faut assaisonner les naueaux avec du poiure, ou de la moustarde, pour corriger leur vëtosité

Les cheruis, carottes & pastenades nourrissent encore moins que les naueaux, & sont difficiles à digerer, comme les autres racines, neantmoins ils eschauffent manifestement & prouoquent l'vrine, & les mois des femmes.

Les ails, oignons & porreaux eschauffent extrêmement le corps, digerent les cruditez, subtilient les grosses humeurs, decouppent les visqueuses, & desoppilent les entrailles. Quand il sont bien cuicts, il perdent leur acrimonie, & donnent quelque peu de nourriture au corps, ce qu'ils ne faisoient pas auparauant; & ne sont plus de mauuais suc, comme ils estoient. Mais comme ils sont propres à ceux qui ont vn tas d'humeurs phlegmatiques, crues, grosses & visqueuses, & qui sont subjects à la grauelle, & à difficulté d'vrine: ainsi sont-ils contraires à ceux qui sont de nature choleric, & subjects au mal de teste.

Des fruits.

CHAP. X.

ENTRE les fruits ceux qui sont massifs & terrestres, sont fort nourissans & de lon-

D. iiii

gue duree: mais ceux qui sont de consistance humide donnent peu de nourriture, & ne se peuuent garder, d'autant qu'ils se corrompent incontinent: Vray est qu'ils sont plustost digerez, & plus promptement rendus par le ventre, que les solides, principalement quand ils ont quelque qualité nitreuse, & vertu deterfiue: aussi sont ils de plus mauvais suc, que ceux qui n'ont aucune qualité manifeste au goust, & outre ce sont venteux, comme ceux qu'on mange deuant qu'ils soient parfaitement meurs. Tellement qu'ils ne sont profitables qu'à ceux qui durant la grande chaleur d'Esté sont fatiguez à force de cheminer & trauailler. Car ils sont bons alors pour les rafraichir, & leur humecter la secheresse du corps.

Des melons. Les melons de leur nature sont extrememēt froids & humides, & de mauvais suc, ils se corrompent aisément en l'estomac, & descendent plustost en bas que les courges: ils sont souverains pour temperer la chaleur des reins, & pour faire vriner, & vider la grauelle, à cause qu'ils ont vne vertu abiterfiue laquelle toutefois est plus grande en la semence, qu'en la chair. Il faut choisir ceux qui ont la chair ferme, & leur cavitē sèche, & qui sont meurs, pource qu'ils sont moins froids, & plus delicats à manger.

Des cōcombres.

L'usage des concombres est bien dangereux, d'autant que leur nourriture ne vaut rien, & que leur suc se corrompt facilement es veines. Vray est que leur semence mise en orge mondé, ou en decoction, prouoque l'vrine & rafraichit l'ardeur des reins.

Les courges & les citrouilles ne sont pas si ^{Des courges & citrouilles.} pernicieuses que les concombres. moyennant qu'on corrige leur aquosité avec fassian, poyure ou autre pouldre aromatique. Estans cuites elles n'ont point de qualité manifeste au goust, & ne donnent pas grande nourriture au corps, à cause que leur suc est aqueux, mais elles se digerent sans peine, & glissent aisément en bas, à raison de leur humidité.

Les figues nourrissent davantage que tous ^{Des figues.} les fruits passagers, & ne sont pas de si mauvais suc. Vray est qu'elles sont venteuses, mais elles traversent soudain outre l'estomach, & passent aisément par tout le corps, à cause qu'elles ont vne grande vertu absterfiue, tellement qu'elles font ietter la grauelle hors des reins. Les figues meures sont beaucoup meilleures que les verdes. Les figues seches (qu'on appelle cariques) excellent aussi en bonté les recentes. Elles laschent le ventre, & nettoient les roignons, pource qu'elles sont aperitiues. Il se faut garder toutesfois d'en trop user, pource qu'elles engendrent vn sang qui n'est pas fort bon & vne chair qui n'est point ferme ny solide, ains spongieuse & mollasse, & causent quantité de poux, cōme assure Galien.

Les raisins ne sont pas si nourrissans que les ^{Des raisins.} figues; mais ils ont cela de bon, qu'ils passent vilement par l'estomach, encore qu'ils soient composez de substācs diuerses. Car les pepins qui sont de substance seche, & aucunement astringente, passent incontinent au trauers des boyaux, sans recevoir alteration quelconque, partant ne nourrissent point, ains referrent:

La peau qui est autour, reçoit aussi peu de changement dans l'estomach, tellement qu'elle ne donne guere davantage de nourriture, ains vn peu d'alstriction. Par ainsi il n'y a que la substance charnuë qui est dedans leurs grains, & le jus qui est parmy, qui nourrissent, & qui laschent. Mais la substance charnuë nourrit plus, & lasche moins, & le jus (qu'on appelle moult) nourrit moins & lasche plus, & s'il ne passe soudainement, il remplit le ventre de ventosité. Mais les raisins qui sont penduz quelque tēps en l'air, pourueu qu'ils soient biē meurs, deuiennent bons en perfection. Car ils n'enflent point l'estomach, & ne troublent point le ventre, comme ceux qui sont nouueaux, ains rafraichissent legerement, & remettent en appetit les desgoustez.

Des passules. Les raisins de quesse, qu'on seche au Soleil, pour la varieté de leur goust, ont diuerse temperature & vertu. Car les doux sont de temperature plus chauds, & les aspres plus froids: ceux-là sont moyennement deterifs: mais ceux-cy fortifient l'estomach, & constipent le ventre. Ceux qui sont gras, & qui ont l'escorce deliée, sont les plus excellens. Ceux de Damas sont tousiours preferez aux autres. On fait grand cas aussi de ceux de Corinthe.

Des fraises. Les fraises outre-ce qu'elles sont bonnes à manger en Esté, elles sont profitables aux bilieux, & à ceux qui ont l'estomach trop eschauffé, & qui sont alterez: Car elles estanchent la soif. Leur jus est souverain pour oster les rougeurs & petites gratelles qui viennent au visage de chaleur de foye, mesme pour

effacer les taches & boutons de la d'erie.

Les framboises à cause de leur douce aspreté, ^{Des framboises.} ou plustost de leur douceur tât soit peu aspre, sont si agreable au goust, qu'il n'est rien plus. Car il n'y a faueur, ny odeur pl⁹ plai⁹ante, que celle de la framboise. C'est pourquoy le vin qui sent la framboise est tousiours estimé le plus excellent. Et bien que les framboises ne se puissent garder long-temps fraisches, on les peut neantmoins conseruer confites tant qu'on voudra. Leur confiture surpasse en delicatessse toutes les autres. Leur couleur vermeille delecte pareillement la veüe.

Les meures descendent soudain en bas, à ^{Des meures.} cause qu'elles sont de substance humide & glissante, & aussi qu'elles ont quelque qualité tant soit peu acre. S'il arriue d'auanture qu'elles arrestent trop long temps au ventre, elles se corrompent incontinent, comme les autres fruiçts qui ne sont point de garde. C'est pourquoy il les faut manger à jeun, ou bien à l'entrée du repas. Car si elles rencôtrent quelque mauuais suc en l'estomach, ou si on les prend apres les autres viandes, elles se corrompent quant & quant. Elles donnent peu de nourriture au corps, mais elles sont bonnes en Esté pour raffraichir l'estomach, & le foye trop chaud.

Les groiseles deuant qu'estre meures, ont ^{Des groiseles.} vne verdure agreable au palais. On en vend tous les ans vne grãde quantité à Reims, pour ce que les gens de ceste ville les aiment tant, qu'ils en vsent beaucoup en leurs porages,

fausses, pastez, & tartes qu'ils appellent au pays coqueluces. Pour ceste cause les jardiniers y cultiuent diligemment les groiseliens, pour le grand profit qu'ils en tirent. Je ne veux pas icy mespriser les groiseles, de peur de desgouter & desappetisser les Dames de Reims, qui durant la laison, ne trouuent point de viandes bonnes, si elles ne sont assaisonnées avec force groiseles. Ioint que ce fruit n'apporte point de dommage aux Medecins du lieu.

Des groiseles
d'outre-mer.

Les groiseles rouges ont vn goust aigre-doux fort plaisant au palais. Elles raffraichissent le corps, estanchent la soif, donnent appetit, fortifient l'estomach, & reserrent le flux de ventre excité d'humeur bilieuse. Les Apothicaires gardent le suc de ce fruit cōfit, pour s'en seruir le long de l'année, & l'appellent *rob de ribes*.

Des cerises.

Les cerises mangées fraisches font bon ventre; estans seches, le reserrent. Celles qui sont paruenues à parfaite maturité sont douces; mais celles qui ne sont point encores meures, sont aspres, ou aigres. Les douces laschent plus le ventre, mais elles ne sont pas si bonnes à l'estomach. Les aspres au contraire. Les aigres sont bonnes aux estomachs phlegmatics & remplis de superfluitez. Car elles sont plus dessicatives que les aspres, & aucunement incisives. Les gueignes, bigarreaux, & cesses, n'ont pas si bon suc, que les cerises.

Des prunes.

Les prunes laschent le ventre; les fraisches, plus; & les seches moins. Elles euacuent la cholere. Les prunes douces raffraichissent moins, les aigres & les aspres, sont plus froides & hu-

DE LA FRAMBOISIERE. 61

mides, & plus astringentes que laxatiues.

Les plus excellentes sont celles de Damas, ^{Des damas}
qui sont de trois sortes, noires rouges & vio-
lettes.

Les dattes tiennent le second rang, pour leur ^{Des dattes}
suauité.

On fait grand cas en Prouence des prunes ^{Des Brigno-}
de Brignoles, pour leur plaisant goust. ^{les.}

On prise fort aussi les prunes de Pardigoy- ^{Des Pardigoy-}
gne pour leur grosseur, & saueur agreable. ^{goynes.}

Les pruneaux de Reims sont exquis, plus ^{Des Nobert-}
pour leur beauté, que pour leur bonté. Car ^{tes.}
leur couleur bleuë est pl^{us} delectable à la veüe,
que n'est leur goust agreable au palais. Ils ont
tant soit peu d'aigreur & d'astringtion. On les
appelle au pays, Nobertes.

Il y a encores d'autres prunes à Reims, nom- ^{Des vagnons,}
mées vagnons, qu'on mange coustumieremēt
deuant qu'estre meures. A cause de leur gran-
de aspreté & verdure: les gens de ceste ville en
sont si friands, qu'ils en mettent ordinairēmēt
en leur potages, pasteux & coqueluces, en lieu
de verjus.

Dioscoride dit que les pesches meures sont ^{Des pesches.}
bonnes à l'estomach, & au ventre. Mais Galien
maintient qu'elles sont de mauuaise nourri-
ture, & qu'elles se corrompent aisément, &
partant doiuent estre mangées à l'entrée de ta-
ble, & non à l'issuë. Les meilleures pesches
sont estimées celles de Corbeil, qui ont la chair
seche & solide, ne tenāt aucunēmēt au noyau.
Aucuns font grand cas des pressées nommées
persica duracina, encore que leur chair tiennē si
fort au noyau, qu'elles ne le laisse iamais net.

62 LE GOUVERNEMENT

On prise fort aussi les Mericotons, Pauies, & Alberges.

Des abri-
cots.

Les abricots sont beaucoup meilleurs que les pesches. Car ils ne se corrompent pas si tost au ventricule, & ne s'aigrissent point, & ont le goust plus suave, & pource sont plus agreables à l'estomac. On les appelle *præciosa*, c'est à dire fruiçts hallifs, pource qu'ils sont plustost meurs que les autres.

Des pômes.

Les pômes comme elles sont différentes en saveur, aussi ont-elles diuerses qualitez & propriétés. Les vnes sont douces, aucunes aspres, & les autres aigres. Il y en a aussi de saveur meslée, & pareillement des fades, qui n'ont point de goust. Les douces sont de moyenne temperature, tenans toutesfois plus de la chaleur: comme les insipides tirent d'auantage sur la froideur: les aspres sont de substance froide & terrestre: les aigres de substance froide, mais de parties subtiles. Les pômes seulement douces, sont tost distribuées par le corps, mais si elles participent d'acrimonie, ou grosse substance, elles sont plustost euacuées par le bas. Les aspres sont propres quand l'estomac est debile, ou par trop grande chaleur, ou trop grande humidité. Et les aigres, quand il y a dās l'estomac quelque grosse humeur amassée, qui n'est pas trop froide. Car elles sont bonnes pour l'inciser. Les pômes vertes sont de difficile digestion, de tardieue distribution, & de mauuaise nourriture: mais les parfaitement meurs sont bonnes cuites. Les pômes de court-pendu excellent toutes les autres en saveur & en odeur.

DE LA FRAMBOISIÈRE. 63

Les poires sont bonnes à l'estomac, à cause ^{Des poires.} de leur astringtion. Elles sont dessicatives & quelque peu nutritives. On cognoist leurs proprietéz par leurs saveurs. Car il y a des poires (ainsi que des pommes) seulement douces, aspres, ou aigres: aucunes ont diuerses saveurs meslées: autres n'ont point du tout de goust. Les poires de Roussellet sont excellentes à Reims, vray est qu'elles ne s'ont point de garde: mais on les fait secher au four, pour en auoir tout le long de l'année. On fait grand cas de celles de bon Chrestien, de bergamote, de trouué, & de certeau.

Les pommes & poires de coings, ont vne ^{Des coings.} plus grande astringtion que les autres, & pource sont vtils à l'estomac. Si on en mange deuant tout autre viande, elles reserrent le ventre: au contraire, si on les prend apres, elles le laschent.

Le cotignac qu'on fait de chair de coings <sup>Du coti-
gnac.</sup> fort meurs confits en sucre, prins à l'étrée du repas, a grãde vertu aussi de corroborer l'estomac, d'ayder à la digestion, d'arrester le flux de ventre, & de garantir la tette des fumées qui montent en haut apres boire.

Les mesles, qu'on appelle en France neffles, ^{Des mesles.} sont bonnes à l'estomac, & reserrent le ventre, pource qu'elles sont fort astringentes.

Les cornailles sont merueilleusement aspres, <sup>Des cor-
naillles.</sup> & pource restraignent fort le ventre, comme les neffles.

Les sorbes, qu'on appelle en France cor- ^{Des sorbes.} mes, sont moins astringentes, & plus plaisantes à manger que les neffles, à cause qu'elles

64 LE GOUVERNEMENT

n'ont pas tant de verdeur. Et bien que tous ces fruits soient bons à manger, si n'en faut-il pas toutesfois user beaucoup, parce qu'ils nous seruent plustost comme médicament, que comme aliment.

Des grenades.

Les grenades sont de plus plaisant goust, & meilleures à l'estomach que les pommes & les poires. Il y en a de trois sortes, de douces, d'aigres, & de vineuses. Elles sont toutes de bon suc, mais peu nourrissantes. Les douces sont plus agreables à l'estomach, mais elles y engendrent quelque chaleur, & des ventosités, & pource sont defendues aux fièvres. Les aigres rafraichissent l'estomach trop eschauffé, reserrent le ventre, & prouoquent l'vrine. Les vineuses sont de moyenne qualité entre les aigres & les douces. Les grains sont plus astringents & dessicatifs que le jus, & l'escorce encores plus. Elles sont appellées des Latins *mala punica*, & communément *granata*, à raison qu'elles sont toutes pleines de grains au dedans. Toutesfois il y en a qui disent qu'elles sont ainsi nommées, de Grenade Royaume d'Espagne, où elles croissent en grande quantité.

Des citrons.

Les citrons en Latin *citria*, sont appellez des Grecs *Medica*. pource qu'ils ont esté premierement apportez de Medie. Ils sont composez de trois parties differentes en temperature, & vertu. Car l'escorce est chaude, seche, acre & aromatique; laquelle estant confite en sucre fortifie l'estomach, & ayde la digestion, bien qu'elle soit difficile à digerer, quand on la mange crue, d'autant qu'elle est dure. Au contraire le jus est aigre, refrigeratif, & dessicatif : lequel reprime

DE LA FRAMBOISIERE. 65

reprime fort la cholere, & est bon contre la peste. Mais la chair du milieu qui donne nourriture au corps, n'est ny aigre, ny acre au goust, ains de moyenne qualité entre les deux. Vray est que la graine qu'on trouue enclosé dedás, est amere, resolutiue & dessiccatue, & partant resiste à tous venins, & fait bonne haleine.

Les limons sont de mesme nature & faculté ^{Des limons;} que les citrós. Le syrop qu'on fait de leur suc, est fort singulier aux fièvres ardentes, & contagieuses. Leur jus est profitable à la grauelle, & propre pour nettoier les taches du visage.

Les poncilles qui sont deux fois aussi grands ^{Des poncilles;} que les limons, bien qu'ils soient beaux à voir, ^{les} ne sont pas pourtant si bons à manger frais : car ils n'ont quasi point de goust. Mais à cause qu'ils ont l'escorce beaucoup plus espaisse, ils sont requis des Apothicaires, pour les confire.

Les oranges ont l'escorce plus chaude que ^{Des oranges;} les citrons: on l'apperçoit bien au goust plus acre & plus amer. Elles n'ont pas toutes le jus de mesme saueur. Car les vnes ont le suc doux, les autres aigre, aucunes l'ont vineux. Les douces oréges eschauffent de toutes leurs parties: le suc des autres est refrigeratif, & resiste à pourriture, & pource sont propres aux fièvres: les douces au contraire. Elles sont appellées *aurentia, quasi aurea mala*, pource qu'elles ont couleur d'or.

Les cappres sont de parties fort subtiles, & ^{Des capres;} pource donnent peu de nourriture au corps. Mais estant bien dessalées, elles sont bones en salades, pour ouurir l'appetit, pour nettoier & purger les phlegmes qui sont en l'estomac, &

E

86 LE GOUVERNEMENT

deliurer les oppilations du foye & de la rate, moyennant qu'elles soient mágées avec huile & vinaigre deuant toute autre viande. Dioscoride dit qu'elles sont meilleures à l'estomac estans cuittes que cruës. Les grosses, d'autant qu'elles ont plus de suc & plus de chair, sont beaucoup meilleures que les menuës : toutes-fois les menuës sont plus appetissantes que les grosses, parce qu'elles sont plus abreüees de vinaigre.

Des oliues.

Les oliues encore verdes excitent l'appetit, & confortent l'estomac, mais elles rendent le ventre dur, pource qu'elles sont astringentes, & ne donnent guere de nourriture au corps. Les oliues parfaitement meures font mal à l'estomac, à la teste & aux yeux. Elles sont modérément chaudes, & les autres au contraire refroidissent.

Des cerne-
meaux.

Les noix fraîches ne sont point manifestement astringentes ny huileuses, ains fades & sans grande saueur. C'est pourquoy on a de coustume de les assaisonner avec du sel & du vin, ou de l'eau. Elles sont aisées à digerer, &

Des noix.

font bon ventre. Mais les noix seches n'ont pas peu d'astrictiō, laquelle avec le temps se perd, leur substance se conuertissant en huile. Elles sont de difficile digestiō, nuisibles à l'estomac, contraires à la toux, augmentent la cholere, font douleur de teste, & rendent le ventre dur. Vray est qu'elles sont de mesme vertu que les fraîches, si on les laisse long-temps tremper dans l'eau. Les noix encores vertes, confites avec leur escorce en sucre, sont bonnes à l'estomac, & plaisantes aux goust.

Les noisettes, qu'on appelle en France auel-^{Des noiset-}
laines, & en Champagne Corynes, donnent^{tes.}
plus de nourriture que les noix, pource qu'el-
les sont plus massives, & moins grasses, mais
elles sont encores plus difficiles à digérer, &
mauvaises à l'estomac. Estât broyées & beües
avec eau miellée elles sont profitables à la
toux. Les lóguettes sont plus exquisés que les
rondes, d'autât qu'elles sont plus saouzeuses.
On les nomme à Reims corynes franches.

Les amâdes ne sont aucunement astringen-^{Des aman-}
tes, ains incisives & deterives, principalement^{des.}
les ameres, d'autant qu'elles sont plus chaudes
& dessicatives que les douces, au moyen de-
quoy elles font cracher les grosses & visqueu-
ses humeurs contenües en la poitrine & aux
poumons, & nettoient & desoppilét le foye,
la rate & les reins. Elles sont aussi aucunement
grasses & huileuses comme les noix. Elles ne
nourrissent pas beaucoup, iacoit que plusieurs
en vsent pour restaurer leurs forces, & estre
plus promptes au jeu d'amour. Elles appaisent
les douleurs, font dormir, prouoquent l'vrine.
Dioscoride dit que si on mange cinq ou sept
amandes ameres deuant le repas, qu'elles gar-
dent d'enyurer.

Les pignons, comme tesmoigne Galien, ^{Des pignés.}
nourrissent fort & engendrent bon suc, en-
core qu'il soit plus grossier que subtil, mais ils
sont de difficile digestion. Si nous croyons
Auicenne, ils sont maturatifs, lenitifs, & re-
solutifs, partant profitables aux pulmonics, &
à ceux qui sont travaillez de la toux, ils aug-
mentent le sperme, & incitent au jeu d'amour,

68 LE GOUVERNEMENT

ils mondifient les reins & la vessie, & sont singulièrement bons à ceux qui ne peuvent pisser que goutte à goutte.

Des pistaches.

Les pistaches ressemblent aux pignons, mais ils ne sont pas si nourrissans. Ils sont propres pour desoppler & fortifier le foye. Car ils ont vne vertu aromatique, avec vne petite amertume & aspreté au goust.

Des chataignes.

Les chataignes sont de grande nourriture, mais de gros suc, & de difficile digestion : Elles resserrent le ventre, & engendrent des ventosités, tellement qu'elles enflent, rendent les personnes libidineuses, & font mal à la teste, si on en mange trop. Les marrons tiennent le premier rang entre les chataignes. Car ils sont plus gros, plus beaux & plus saoureux. Ceux de Lyon sont renommés par dessus les autres.

Des legumes.

Reste à parler des legumes, qui sont auourd'hui en usage.

Des fèves.

Les fèves sont de température moyennement froide & seche. Leur chair est quelque peu absterfue, tout ainsi que l'escorce est vn peu abstringente. Elles sont fort venteuses, de sorte qu'elles enflent assez souuent tout le corps, & causent des songes fâcheux. Elles ont vne substance non massive, ne pesante : ains spongieuse & legere, ayant nonobstant quelque qualité deterfue, cōme l'orge mondé : en vertu de laquelle elles ne demeurent pas longtemps à passer par le ventre. Estans fricassées elles perdent leur ventosité, mais elles sont de fort difficile digestion, arrestent longuement à passer, & donnent vne nourriture grossiere au corps. Quand on les mange vertes, deuant

qu'estre meures & seches, elles engendrent vne nourriture plus humide, & par consequent vne plus grande abondance d'excremens, non seulement aux boyaux, mais vniuersellement par tout le corps: tellement qu'elles ne nourrissent pas tant, mais elles passent plus legerement par le ventre. Pour leur faire perdre leur ventosité, aucuns y meslent des oignons, autres de la farriette, ou des especes, en les fricassant. Car toutes viandes venteuses doiuent estre corrigées par choses chaudes & attenuatiues.

Les pois quant à leur substance ressemblent ^{Des pois,} aucunement aux fèves. Il n'y a que deux choses à dire, l'une qu'ils ne causent pas tant de ventositez que les fèves: l'autre qu'ils n'ont aucune vertu deterfiue, & pource sont plus tardifs à descendre par le ventre, comme dit Galien. C'est donc abus de bailler à humer de la purée de pois à ceux qui ont pris medecine laxatiue, pour lauer l'estomac. Vray est que les pois verts donnent au corps vne nourriture plus humide, & plus abondante en superfluité que les secs: & par ainsi nourrissent moins, mais ils descendent plustost en bas. Toutes fois quand ils sont fricassez, ils sont de plus dure digestion, & referrent dauantage le ventre, & engendrent vn plus gros suc.

Les pois chiches ne sont moins venteux que ^{Des chiches} les fèves, mais ils nourrissent dauantage. Ils ont aussi la vertu absterfiue plus grande que les fèves, à raison dequoy ils sont propres à la gravelle, prouoquent l'vrine, & les fleurs aux femmes, & font bon ventre; ils engendrent force

lact, & attisent le brasier de Venus, en accroissant la semence.

Des lentilles. Les lentilles sont fort astringentes & dessicatives, & pource reserrent le ventre, iacoit que leur bouillon le lasche. Estant pellées elles perdent leur forte astringtion, & nourrissent davantage, mais elles engendrent vn sang gros & melancholic, & sont de difficile digestion.

Du riz. Le riz nourrit mediocrement, mais il reserre le ventre, & pource est fort bõ à ceux qui ont la dysenterie, ou quelque deuoyement d'estomac. Il est de plus facile digestion, & de meilleur goust, quand on le fait cuire avec lact de vache, lact d'amâdes, ou bouillõ gras de chair.

De l'orge mondé. L'orge mondé bien appareillé est vne viande des plus recommandées qui se face point de grain quelconque, pour faire bon sang. Car il rafraichit, humecte & defaltere, il engendre vn suc subtil & aucunemēt deterisif, il coule doucement en bas, d'autant qu'il n'a point d'astringtiõ, il n'est point fascheux à digerer, il n'enfle point l'estomac, & ne donne point de tranchées au ventre, tellement qu'il n'apporte aucune nuisance au corps.

Des champignons. Encore ne faut-il pas mettre fin à ce traicté, sans faire mention des champignons. Il y en a deux sortes, cõme tesmoigne Dioscoride. Car les vns sont bõs à manger, & les autres sont venimeux. Ils sont venimeux quand ils croissent en lieu où il y a quelque clou de fer enroüillé, ou quelque drap pourry, ou près de la cauerne d'un serpent, ou au pied de quelque arbre qui produit ordinairement fruiçts nuisibles. Ceux qui sont tels ont au dessus quelque ordure ou

baue espoisse, cueillis de terre, ils sont incontinent pourris, & deuiennent moyfis. Ceux qui ne sont point venimeux, ont vn goust plaisant, & nourrissent fort, mais ils sont si mal-aylez à digerer, que le plus souuent ils sortent entiers avec la matiere fecale, à cause qu'ils sont extrêmement froids & humides : de sortent qu'ils approchent bien pres du naturel des poisons comme dit Galien. Aussi la nourriture qu'ils donnent est-elle fort phlegmatique, & dangereuse: tellement que si on en mange par trop, & qu'on ne les digere pas bien, ils causent vn grand deuoyement d'estomac, ou ils estranglent. Car de leur naturel ils engendrent humeurs grosses & visqueuses, dont ils estoupēt si bien les bouches des arteres, que les esprits estās enfermez leans, les personnes estouffent. C'est pourquoy en les apprestant, il est bon d'y mettre des ails, du poiure, ou autre espice.

Des condimens. CHAP. XI.

A PRES auoir discoursu de la vertu des viandes, il m'a semblé expedient de parler de la nature des choses qui seruent à les confire, assaisonner & conseruer long-temps.

Le miel est chaud, sec & fort deterisif, aperi-^{De la nature du miel.} tif & de parties subtiles. Le bon miel est doux, acré, & odorant. Les vns choisissent le iaune, & les autres le blanc, pour le plus excellent. Le miel crud à cause de son acrimonie, lasche le ventre, & engendre des ventositéz. Quand il est escumé, il nourrit plus qu'il ne lasche, & se digere mieux, & n'est plus venteux, & pro-

E iij

uoquel'vrine, principalement quād on la fait boüillir avec vn peu d'eau, iusques à tant qu'il soit biē escumé. Le miel est bon aux vieillards & à toutes personnes de temperament froid: mais il n'est point propre aux ieunes gēs, d'autant qu'il se conuertit en humeur cholerique és corps chauds. Au surplus le miel a vne vertu singuliere de contregarder de corruption les suc des plantes, racines, fleurs & fruiets.

Du sucre.

Le sucre n'est pas si doux, ny par consequent si chaud que le miel. Il a routesfois (dis Galien) vne mesme vertu absterfiue, dessicative & resolutiue. Mais il est plus agreable au palais, meilleur à l'estomac, & altere moins, que le miel. Outre-ce qu'il conserue long-tēps les jus d'herbes, racines, escorces, fleurs & fruiets, sans estre gastez, il les rend encore plus plaisans au goust. C'est pourquoy on fait au iourd'huy quasi tous les syrops, confitures, & conserues avec sucre.

Du sel.

Le sel restraint, reprime, absterge, mondifie, subtilie, resout & corrode, d'autant qu'il est de nature acre & bruslante, il contregarde de putrefaction la chair, le poisson & toutes les autres viādes, parce qu'il desseche & consume leur humidité superflue, & reserre en soy leur substance molle, & la rend solide par son attrition. Dauantage il donne saueur à toutes viandes, qui d'elle-mesmes sont fades, & n'ont point de goust, de sorte qu'il est tres-necessaire à la vie humaine.

Des espiceries.

Les espiceries eschauffent, dessechent, & subtilient: Partant sont propres pour assaisonner les viandes froides, humides, & grossieres. Entre autres.

Le gingembre est bon à l'estomac, & aide à la digestion. Il eschauffe fort, non pas du premier coup, comme le poiure. Car il n'est pas de parties si subtiles que le poiure, d'autant qu'il est composé d'une substance grosse & indigeste, non sèche ne terrestre, ains humide & aqueuse, comme assure Galien.

Le poiure est extrêmement chaud, mis en fausse il ouvre l'appetit, & aide à faire la digestion, & fait vriner. Le poiure blanc est plus fort que le noir, l'un & l'autre est dessicatif; mais le poiure long est de nature plus humide, comme témoigne Galien.

Les giroffles eschauffent & subtiliēt iniques au tiers degré, ils ouvrent & corroborent tout ensemble. Ils sont profitables à l'estomac, au foye & au cœur, ils aident à faire digestion. Estans maschez ils font bonne haleine.

Les noix muscades sont chaudes & sèches au second degré, elles sont astringētes, partāt fortifient l'estomac, & le foye, & resserrent les cours de vêtre, neantmoins prouoquent l'vrine, dechassent les ventosités, rendent la veüe bonne, & font bonne haleine estans maschees.

La canelle eschauffe & dessèche quasi au tiers degré, elle est de parties subtiles, & a une forte acrimonie au goust, avec une legere astrictiō. Au moyē de quoy elle decoupe & dissout les superfluités du corps, & fortifie les membres. Elle est fort propre à esmouvoir les fleurs arrestees, elle prouoque l'vrine, & nettoye ce qui peut offusquer la veüe.

La moustarde eschauffe & dessèche au quart

Du gingembre.

Du poiure.

Des cloux de giroffles.

De la muscade.

De la canelle.

De la moustarde.

degré. Elle est propre pour assaisonner les viandes grossières, visqueuses, & venteuses, parce qu'elle subtilie, incise & resout. D'avantage elle sert d'aiguillon pour resveiller l'appetit languissant, & en piquant le palais desgousté donne envie de manger. Mais sa force prend incontinent les gens par le nez, & penetre quant & quant au cerueau.

De l'huyle.

L'huyle qu'on tire des oliues meures, est moyennement chaud & humectatif. Celuy qui est fort doux, pur, clair, & subtil, est meilleur pour assaisonner les salades,

Du vinaigre.

Le vinaigre selon Galien est de parties subtiles, & de nature meslée de froideur & de chaleur, mais la qualité froide surmonte la chaude. Car le vinaigre a en soy quelque acrimonie qui eschauffe, laquelle toutefois n'est assez suffisante pour vaincre la froideur provenant de l'aigreur, mais bien pour le faire penetrer plus soudainement. Car d'autant que le chaud perce plus que le froid, d'autant vn suc acre est-il plus propre à percer les conduits des corps sensibles, que l'aigre. Pource l'acre prepare le chemin, l'aigre suit aussi tost, & lors se fait vn sentiment meslé: de sorte que le vinaigre ne paroist point froid, à cause qu'on y apperçoit vne acrimonie chaude; ne chaud aussi, à raison que la chaleur de l'acrimonie precedente est tousiours amortie & du tout esteinte par la froideur procedante de l'aigreur, qui suit incontinent. Parquoy combien que le vinaigre soit composé de qualitez contraires, toutesfois il participe plus de froideur que de chaleur. Vray est que tant plus il est vieil &

fort, tant plus il est chaud. Au reste le vinaigre est fort dessicatif & incisif. Et outre ce qu'il resoult, il a cela de singulier qu'il reprime & restraint, c'est pourquoy il estanche le sang; il donne appetit, est bon à l'estomac, & sert au flux de ventre, cuiet parmy les viandes. On en met aux sausses & aux salades, pour les rendre saouueuses.

Le verius raffraichit, desseche & restraint fort. Il esteint la chaleur excessiue du corps, & estanche la soif. Vray est qu'il ne peut penetrer profondement comme le vinaigre, parce qu'il n'a en soy chaleur, ny acrimonie aucune, ains vne forte astrinction, d'autant qu'il est de parties crassés. On en met aux sausses, aux potages, & aux pasteux, pour leur donner goust.

Du verius.

Comment il se faut gouverner au boire.

CHAP. XII.

L'ELECTION du boire n'est pas moins necessaire, que du manger, pour engendrer bon sang. Parquoy quiconque ayme sa santé doit auoir soin d'estre bien emboissonné. Il y a plusieurs sortes de breuuages, entre lesquels le vin tient le premier rang, & surpasse en bonté tous les autres. Aucunes nations au defaut du vin boient coustumierement du cidre & du peré: autres de la biere. On vse quelquesfois d'hypocras, de boucher, d'hydromel, d'oxymel, & de ptisane. Le menu peuple boit ordinairement de l'eau, tellement

Les sortes de boissons. & quelle est la meilleure.

que l'eau est la plus commune boisson de toutes, combien qu'elle soit la plus simple, & qu'elle ne soit point nutritive, comme les autres. Chacun choisira le breuvage qui luy est le plus commode.

La quantité
du boire.

Il faut qu'il y ait toujours proportion du boire au manger. Car si le boire excède la viande, il la fait nager dans l'estomac. Quand on mange des viandes solides & seches, il est besoin de boire davantage: mais quand on use de viandes liquides & humides, il n'est pas bon de tant boire.

G. F.

Boire deux ou trois fois modestement au pris

Qu'on mange, n'est jamais des Medecins repris.

La façon de
boire.

Mais nous n'approuvons pas la façon de boire d'autant, ny la coustume de boire à la tournee, à la mode des Allemans & de leurs voisins, ny pareillement de beuoter, comme font aucuns; parce qu'en beuvant beaucoup tout d'un traict au repas, la viande vient à flotter incontinent dans l'estomac, de sorte qu'elle ne se peut bien ny lier, ny cuire. Et comme on empesche la chair de cuire, en remettant souvent de l'eau au pot, ainsi la coction est-elle empeschee dans l'estomac en beuvant trop souvent. Quand on ne fait que beuoter, outre ce que la soif n'en est point esteinte, le chyle en est rendu trop moite, & par consequent plus venteux. Il est bon de boire le premier traict de vin plus pur, le second plus trempé, & que le dernier coup ne soit quasi qu'eau rougie, quand on a le foye chaud, & le cerveau debile.

Le premier traict qu'on boit d'un vin un peu plus fort,

G. F.

A la digestion donne ayde & reconfort:

Au second coup conuient dauantage d'eau mettre,

Car estant plus trempé, moins au cerueau penetre.

Mais la dernière fois que tu beuras, ie veux

Qu'il y ait moitié d'eau, pour estre moins fumeux.

Mais ie donne dispense à ceux qui ont le foye réperé, & le cerueau robuste de boire un petit de vin pur à l'ysue de table, pour ayder à la coction du fruit, suiuant le Prouerbe vulgaire, *post crudum merum*. Comme la faim monstre qu'il est nécessaire de manger, pour restablir ce qui est ruiné de nostre substance solide: ainsi la soif qui suruient en mangeant, est-elle un tesmoignage qu'il est temps de boire: parce que nature a besoin alors d'humidité, pour reparer ce qui s'est escoulé de nostre substance humide. Et bien qu'on ne soit point alteré, encore est-il bon, quand on a prins de la viande solide en assez bonne quantité, de boire pour l'arrouser, & la rendre plus molle, à fin que plus aisément elle puisse estre digeree, & portée apres au foye & aux veines. Car le boire (comme dit Erasistrate) est le chariot de la viande. Mais il se faut garder de boire à ieun: & incontinent apres le repas, quand l'estomac s'employe à la digestion, & à l'ysue du bain, & quand on est en sueur à force de travailler. Il n'est pas bon aussi de boire quand on s'en va coucher, de peur d'exciter le rheume: vray est qu'il est permis quelquesfois aux bilieux, pour mieux repoler la

Le temps de boire.

78 LE GOUVERNEMENT

Projet de
l'auteur.

noict de boire vn peu d'eau pure, ou bien de l'eau vineuse, quand ils ont prins au souper du vin plus fort que de coustume, ou qu'ils ont excédé la mesure ordinaire. Il est pernicieux de boire en la soif menteuse, parce que l'humour qui la prouoque, en deuient plus fa-rouche. Or d'autant que pour se bien gouverner au boire, il ne suffit pas de cognoistre l'usage des boissions en general, mais est besoin de sçauoir exactement la nature & propriété de chacune en particulier, ie discou-rav icy par ordre premierement du vin, en-apres du cidre & du peré, puis de la biere, con-sequemment des autres breuuages artificiels, & finalement de l'eau.

Du vin. CHAP. XIII

Vertu du vin.

LE vin est merueilleusement vtile à l'hom-me, il r'allume nostre chaleur naturelle, & la fortifie, par ce moyen il refueille l'appetit, aide à la digestion, engendre le sang pur, clari-fie le trouble, desoppile les conduits, fait passa-ge aux excremens, donne bonne couleur, pu-rifie le cerueau, aiguise l'entendement, subti-lise les esprits, & (comme dit Dauid) resiouyt le cœur de l'homme, & le rend hardy & cou-rageux, & entretient le corps en santé, moyē-nant qu'il soit prins par compas, & sans excès. Autrement il oste l'usage de raison, & cause vne infinité de maladies.

Distinctions
des vins.

Pour discerner la nature & propriété du vin, il faut considerer la consistance, couleur,

faueur, force & odeur, avec la temperature, l'age, le terroir où il a creu, & la constitution de l'annee. Pour ces diuerfes considerations, on a fait plusieurs differences.

D'où sont prises leurs differences.

On remarque trois sortes de vin à la consistance. Car aucuns sont subtils & deliez, autres gros & charnus, & les autres moyens.

Difference prise de la consistance.

Vin subtil.

Les vins de substance tenue & claire comme eau, donnent peu de nourriture au corps, mais ils sont bien tost digerez, & prouoquent fort les vrines. Ils sont propres aux gens delicats, & diuisent à ceux qui ont amassés veines vntas d'humeurs grosses & melancholiques. Quand ils sont forts, ils sont vaporeux, & pour ce font mal à la teste.

Les gros vins nourrissent beaucoup, mais ils sont de plus difficile & tardie digestion, & si oppilent les entrailles. Ils sont bons aux laboureurs, vigneron & autres personnes qui trauaillent beaucoup, & à ceux qui ont le corps rare.

Gros vin.

Les vins de consistance mediocre sont les meilleurs, pource qu'ils n'offencent point le cerueau, ainsi que les subtils, & si n'excitent point d'obstructions comme font les gros.

Vin mediocre.

On distingue trois sortes de vin, par la couleur, à sçauoir le vin blanc; le vin claret qui est paillet ou rougelet; & le vin couuert, qui est rouge, vermeil, ou noir.

Difference prise de la couleur.

Le vin blanc d'autant qu'il est de substance plus tenue que le rouge, il se digere plus facilement, & si penetre plus soudain par tout le corps, & prouoque plus les vrines: mais il

Vin blanc.

80 LE GOUVERNEMENT

nourrit moins. Aussi est il plus conuenable pour ceux qui viuent mignardemēt, que pour ceux qui viuent durement. S'il est fort & genereux, il enuoye force fumees à la teste, & eschauffe le foye en passant. Quand il est foible, aqueux, crud & verdelet, il n'apporte aucun detrimēt ny à la teste, ny au foye, & si est profitable aux passions des reins, & de la vesic, à raison qu'il trauerse incontinent iusques là: mais par long vsage, il offense le ventricule, les intestins, la rate, & la matrice.

Vin couuert. Le vin couuert, pource qu'il est de substance plus grosse & terrestre, que celuy qui n'a guere de couleur, a de coustume d'estre plus tardiement cuit & distribué: mais en recompense il donne plus grande nourriture, estant plus idoine pour engendrer le sang, d'autant qu'il luy ressemble dauantage, il offense moins la teste, & fortifie mieux l'estomac, qui est lasche & debile. Vray est qu'il cause abondance d'humeurs grossieres, & excite force obstructions aux entrailles. Il est profitable à ceux qui menent vne vie laborieuse, & à ceux qui ont la texture du corps rare, & les conduits trop ouuerts, & qui sont subiects à suer à tous propos.

Vin clair. Le vin clair tient le milieu entre les deux. C'est pourquoy il excelle l'un & l'autre en bonté. Le paillet qui est fauvelet ou iaunatre approche de bien près aux facultez du vin blanc: le rougelet tire quelque peu dauantage sur le couuert.

Difference prise de la saueur. Les anciens & modernes ont mis trois principales sortes de vin differentes en saueur, qu'ils

DE LA FRAMBOISIERE. Si

qu'ils ont nommez vin doux, vin aspre, & vin ^{Vin doux,}
mestif entre le doux & aspre.

Le vin doux nourrit plus que les autres. Il profite à ceux qui toussent beaucoup, parce qu'il les fait cracher plus à l'aise. Il cuict les phlegmes crus en la poitrine, il adoucit les asperitez des parties interieures. Pour ceste cause il est vtile aux poulmons, à la vessie, & aux reins exasperez; & mauuais à l'estomac, à raison qu'il n'y arreste guere. Il est domma-geable au foye & à la rate, par ce qu'il les enfle & oppile. De là vient qu'il excite la soif, & si est facilement conuertie en cholere. Si est-ce toutesfois qu'il n'offense pas beaucoup le cerueau.

Tout vin qui est paruenue à parfaite maturi- ^{Vin parfaite}
té, approche du vin naturellement doux, bien ^{ment meut.}
qu'il soit plus chaud & sec, à cause qu'il a perdu toute son aquosité.

Le vin aspre eschauffe moins. Il est rude, ou ^{Vin austere,}
verd. Le vin rude, comme est celui de pressoir exprimé de la grappe quand le clair est tiré, est plus sec & terrestre.

Le vin verd exprimé des raisins non en- ^{Vin acerbe}
core meurs, est plus humide & aqueux, jaçoit que Galien maintienne le contraire.

Le vin rude fortifie l'estomac & le ventre ^{Vin rude,}
par son astriction, il est plus difficilement digéré, plus tardiuement distribué, & nourrit moins que le doux. Et comme il est moins odorant & vaporeux, aussi il accoustume de moins entester & enyurer. Vray est qu'il oppile les entrailles, & constipe le ventre.

F

Vin verdelet

Le vin verdelet n'offense point la teste aussi, d'autant qu'il contient plus d'eau que de vin. Araison dequoy il est proffitable à ceux qui ont le foye extremement chaud, & ie sang boüillant, mais dommageable à ceux qui ont l'estomac débile. Car il se cuist & digere avec peine, & si excite des cruditez, des ventositéz & des tranchées, par ce qu'il est de temperament froid, en comparaison du vin meur.

Vin mestif.

Le vin qui tient le mitan entre le doux & aspre, doit estre preferé à tous deux. Car il excelle en bonté de suc, & si est exempt de la nuisance qu'apporte l'une & l'autre extremité. Ioint qu'il est friand & delicat à boire, à cause qu'il a une douceur tant soit peu aspre, semblable à la framboise, si agreable au goust, qu'il n'est rien plus, par ce qu'il pique un petit sur la langue.

Difference
prise de la
sa culté.

Vin genereux.

Vin de petite portée.

Moyen vin.

Il ya aussi grande difference entre les vins, touchant leur efficace. Car les uns sont forts & puissans, les autres foibles & petits, les autres entre-deux. Les premiers portent beaucoup d'eau, les autres peu, & les autres moyennement. Les vins forts, sont appelez vineux; & les petits, aqueux. Les Grecs nomment constumierement ceux-cy *oligophores*, c'est à dire vins de petite portée. Les vins genereux sont extremement chauds & fumeux; par tant font bien tost mal à la teste, & offensent les nerfs, s'ils ne sont bien trempés d'eau. Les petits vins sont propres aux gens de lettres, pource qu'ils ne remplissent point le cerueau de vapeurs, & ne troublent point l'esprit.

DE LA FRAMBOISIERE. 83

On discerne encore les vins par l'odeur, par ce que les uns ont une bonne odeur, les autres une mal-plaisante, les autres n'en ont point du tout. Or l'odeur au vin, est un signe de force & de chaleur, & la privation d'odeur, un témoignage certain d'imbecillité & de froidure. Le vin odorant moyenant qu'il soit subtil & clair, est fort propre pour recréer les forces abbatuës, faciliter la concoction, & atténuer le sang; mais il eschauffe beaucoup le corps, & remplit la teste de vapeurs, & offense fort les nerfs, & l'entendement, & cause douleur de teste, & une infinité de catarrhes.

Le vin est de temperament chaud & sec, plus ou moins, selon l'age, le pays, & la constitution de l'année. C'est pourquoy le moust, le vin nouveau, & le vin vieil, sont beaucoup differens en temperature.

Le moust est chaud au premier degré, le vin nouveau au second, & le vieil au troisieme, dit Galien apres Dioscoride. Ce qui est vray es regions chaudes, come en Afrique, Asie, Grece, Italie, Espagne où les vins sont plus chauds à la cinq ou sixiesme année, qu'à la premiere; mais non pas es pays froids qui approchent vers l'Occident, ou le Septentrion. Car en nostre pays qui est Septentrional, la plus part des vins principalement quand l'année est froide & humide, sont verds & si debiles, qu'à grand peine eschauffent ils iusques au premier degré, de sorte que l'année expirée leur chaleur estant resoluë, ou ils deviennent du tout aigres, ou poussez & euentez, en perdant leur

84 LE GOUVERNEMENT

faueur & odeur.

Moult.

Le moult d'autant qu'il est crud, venteux & de difficile digestion, s'il n'excite vomissement ou flux de ventre, il s'arreste long temps en l'estomac, & és hypochondres, lesquels il enfle, & y engendre force obstructions, & cause beaucoup de songes fâcheux.

Vin nouveau

Le vin nouveau qui n'est pas encore bien cuit & fermenté, approche fort du temperament & des facultez du moult. Car il se digere difficilement, & ne passe pas aisément par les boyaux, ny par les veines, & ne prouoque aucunement l'vrine : mais celuy qui est assez cuit & despuré de tous excremens, est facilement digéré, & soudainement distribué, oste les inflations des hypochondres, deliure les obstructions, fait passage aux superfluités, prouoque les vrines & les sueurs, & fait bien dormir, tellement qu'il a beaucoup de vertus toutes cōtraires aux vices que nous apperceuons au moult. Et comme en nostre pays & autres lieux froids le vin nouveau suffisamment esbouilly & deffiqué est plus plaisant au goust, aussi est-il plus chaud que le vieil; au contraire de celuy qui naist és contrées chaudes. Aussi noz vins vieux ne font-ils pas si tost mal à la teste, que les nouveaux, pour ce qu'ils eschauffent moins, & ont moins de force.

Vin vieil.

Difference
des vins selon
les pays.

Les vins sont de nature & vertu differente selon les pays, pour la diuersité des climats, & des terroirs.

Vins François.

Les vins François creus és enuiron de Paris, & par toute l'Isle de France, sont pour la

DE LA FRAMBOISIERE. 85

plus part blancs & claires. Il y ena peu de rouges, & encores moins de noirs. Ils sont chauds & secs au premier degré seulement, ou au commencement du second. C'est pourquoy ils ne sont guere forts, ains de petite portée. Quand ils sont bien meurs ils sont d'un goust plaisant, & propres aux estudians, aux citoyens des villes, & à ceux qui meinent une vie tranquille & sedentaire. Car ils ne remplissent pas la teste de vapeurs acres, comme font les vins d'Orléans: & ne brulent point les entrailles, comme les vins de Gascogne, d'Espagne & autres regions extremement chaudes: & ne chargent point le corps d'excremens fereux, comme les vins cruds & verds: & n'amaissent un tas d'humeurs melancholiques qui engendrent obstructions, comme ceux qui sont gros, & noirs.

Entre tous les vins de France, ceux de Coussy sont estimez les plus excellens. C'est pourquoy ils sont dediez au Roy, & reservez pour la boisson. Ils sont ordinairement rouges, ou claires, genereux, d'une consistence mediocre, & d'un goust plaisant, & delicat à boire, & fort conuenables à ceux qui sont extremement affoiblis, & quasi desnaturez, pour estre trop emancipez au jeu des Dames rabatuës; & à ceux qui ont endure quelque grande euacuation.

Vins de Coussy.

Quand la saison est chaude, il se trouue des vins au pays de Lannois, notamment à Crane, approchans en couleur, consistence & bonté à ceux de Coussy. Aux autres contrées de Picardie, les vins sont petits & verdelets,

De Lannois.

De Picardie & de Nor.

mandie. comme font aussi les vins de la haute N
mandie.

Vins d'Ay, & autres lieux de Champagne. Entre les vins de Champagne, ceux d'Ay tiennent le premier rang en bonté & perfection. Ils sont clairs & fauvelets, subtils, délicats, friands & d'un goût fort agreable au palais, approchant à la framboise. C'est pourquoy les grands Seigneurs en font grand cas. Neantmoins ils prouoquent les defluxions, & font mal à la teste à ceux qui ont le cerueau debile, & la texture du corps rare, plus pour leur subtilité & renuité de substance, que pour leur force. Comme ils ne sont pas des plus forts, aussi ne portent-ils guere d'eau. Et se doiuent boire en dedans la Saint Jean. Car de là en auant, leur bonté diminue. En la montagne de Reims il y a d'assez bons vins quand l'année est chaude, autrement ils sont petits & verdelets. Ceux de Verzenay, & d'Auenay sont ordinairement les meilleurs. Ils sont plus chargez de couleur que ceux d'Ay: aussi sont-ils de plus longue garde.

Pampelune de Reims.

Tous les ans durant les oz de Noël, les dignitez de l'Eglise de Nostre-Dame de Reims ont de coustume, l'une apres l'autre, de faire present à tous les Chanoines, & à leurs amis, du plus excellent vin de l'année, qu'on appelle

Que signifie ce mot pampelune.

Pampelune, comme si on vouloit dire en Grec *παιπέλας οἶνος*, entendant par la premiere lettre, ce mot *πάσις*, c'est à dire vin de toute vigne: pour ce que Messieurs enuoyent ordinairement leurs tonneliers aux caues des marchands de la ville goûster du vin de tous les creus du pays, pour choisir & acheter le

meilleur qu'ils trouuent.

Les vins de Sens, d'Auxerre, & de Tõnerre, ^{Vins de Bourgogne} sont rouges, astringens & rudes, és premiers mois. Par leur astringtion ils confortent vn estomac lasche, & n'offensent point le cerueau par grande vaporation. A raison dequoy ils sont bons à ceux qui sont subiects aux defluxions. Mais ceux qui sont disposez aux oppilations de foye & de rate, & ceux qui meinent vne vie oisue & sedétaire, n'en doiuent point vsfer, iusques à la fin de l'année, lors qu'ils ont depósé leur astringtion & aspreté. Ioint que deuant qu'ils ayent acquis leur parfaite maturité, ils sont plus difficiles à estre digerez, & plus tardifs à estre distribuez.

Entre les vins de Bourgogne, ceux de Beaune ^{Vins de Beaune.} tiennent le premier lieu, d'autant qu'ils sont d'une consistence mediocre, d'une couleur d'œil de perdrix, d'un goust plaisant, au surplus genereux, & moins fumeux que ceux d'Orleans. C'est pourquoy on dit vulgairement,

Vinum Belnense super omnia vina recense.

Les vins d'Orleãs sont fort estimez en France ^{Vins d'Orleans.} pour leur force & bonté. Ils sont pour la plus-part rouges, de substance mediocre, de bon goust, sentant la framboise, vineux, profitables à l'estomac. Ils eschauffent beaucoup plus, & donnent d'auantage de nourriture au corps, que les vins François. Mais ils entestēt, & offensent le cerueau sur tous autres. Par tant sont nuisibles à ceux qui sont subiects à la Migraine, & aux defluxions, & qui ont les parties nobles d'une constitution chaude &

F iij

88 LE GOUVERNEMENT

seche. Ils sont au prime en leur bonté en la seconde année.

Vins d'Anjou.

Les vins d'Anjou sont pour la plus-part blancs, doux, vineux, de sorte qu'on en fait grand cas en France pour leur bonté. Ils sont beaucoup meilleurs la seconde année que la premiere. Ils se gardent long-temps.

Vins de Bar-sur-Aube.

Les vins de Bar-sur-Aube, approchent de bien près en couleur, saveur & bonté aux vins d'Anjou.

Vins de Gascongne.

Les vins de Gascongne, bien qu'ils soient sans comparaison plus chauds & secs que les vins d'Orléans, si est-ce que pour ce qu'ils sont plus gros, & n'ont point leur force du tout dessiée, ils ne sont pas si vaporeux, & n'offensent pas si tost la teste, comme j'ay recogneu par experience.

Vins estrangers.

Les vins de Maluoyse, Muscadets, Corsiques, & autres qui viennent de la Grece, d'Espagne, d'Italie & de Languedoc, nous sont tres-pernicieux, si nous en vsons en commun bruage; bien qu'ils soient singuliers és cruditez d'estomac, és coliques, & aux autres maladies causées d'humeurs froides. Or quoy que les vins estrangers qu'on fait venir des regions chaudes, nous semblent estre gracieux au goust, si n'en faut-il pas toutesfois vser que bien à propos, d'autant qu'outre leurs qualitez manifestes, ils en ont encores d'autres occultes, qui par vne antipathie nous sont autant ennemis (parce que nous sommes de pays dissemblables) qu'elles sont familières & amies par vne sympathie aux habitans du terroir où tels vins croissent.

sent.

Pour iuger de la bonté & qualité des vins, faut soigneusement regarder quel est l'estat & constitution de chacune année, & en goustier tous les ans, pour en donner vn iugement asseuré, d'autant qu'il arriue quelquesfois que les vins François sont les meilleurs: Quelques années les vins de Bourgogne gaignent le prix: autres années les vins d'Orleans surpassent: Aucunes années les vins d'Anjou sont plus excellens que tous les autres: & le plus souuent les vins d'Ay tiennent le premier lieu en bonté & perfection.

Difference des vins selon la constitution du temps.

Du cidre & du peré. CHAP. XIII.

POUR iuger de la vertu du cidre, il faut regarder au goust, à l'aage, & à la composition d'iceluy Le goust dépend non seulement de la saueur des pommes dont il est fait, lesquelles sont douces, ou aigres, ou aspres, mais aussi de l'aage qu'il a; parce que le pommé qui est gardé, change de goust avec le temps, & acquiert apres qu'il est paré vne autre saueur qu'il n'auoit l'ors qu'il se paroit.

Vertu du cidre.

Le cidre doux, à raison de sa douceur qui prouient de chaleur tempérée, eschauffe médiocrement & raffraichit le moins de tous. Il est le plus alimenteux, & le plus profitable à ceux principalement qui ont l'estomac froid & sec.

Cidre doux.

Le cidre aigret, soit qu'il ayt esté fait de pommes aigres, soit qu'il fust deuenu acide

Cidre aigret.

par succession de temps, d'autant qu'il est fort aqueux, & quelque peu terrestre, altringent & confortatif, & neantmoins fort subtil & penetratif, est singulier pour temperer la chaleur d'un estomac & foye chaud, & d'un sang ardent & bilieux, pour arrester les vomissemens & deflaxions cholériques, pour estancher la soif, & inciser les humeurs grosses & visqueuses.

Cidre aspre.

Le cidre aspre, d'autant qu'il est fort froid & sec, il n'est bon qu'à la longue, quand il a perdu son aspreté, & changé la grande froidure & secherelle en vne moindre froidure, accompagnée de quelque humidité tirant sur la douceur ou acidité. Vray est qu'il conforte aucunement un estomac languide & mollastre, & arreste les vomissemens excessifs, & toutes sortes de flux de ventre, & assopit les battemens de cœur & faillances, & aide à faire la digestion, beu sur la fin du repas, moyennant qu'il soit destrempé avec un peu d'eau, pour luy diminuer ceste pesanteur & tardiueté à penetrer.

Cidre nouveau.

Quant à l'aage du cidre, celui qui est nouvellement fait, encore trouble, non despuré, ny dessequé, n'est point sain. Car il endommage l'estomac, il excite douleur de teste, & si engendre vne infinité d'obstructions.

Cidre suranné.

Celui, qui est fort suranné, & qui tire de la sur l'aigre, n'est pas moins dommageable que le precedent. Parquoy n'en faut user que lors qu'il est bien paré, & au milieu de son aage.

Composition du cidre.

Pour le regard de sa composition, celui-là

DE LA FRAMBOISIERE.

91

est tousiours le meilleur, plus salubre, & plus facile à digerer, qui est fait de pommes bien meures, cueillies en leur temps, non trop longuemēt gardées, & sans eau. Car l'eau luy fait perdre le goust naturel, le fait aigrir & corrompre facilement, & empesche qu'il ne soit de garde. Le pire de tous est celuy qui est fait de pommes sauvages, avec de l'eau.

Le peré est encore plus sain, & plus profitable à l'estomac & au corps que le pommé. Car outre la vertu manifeste qu'il a de corroborer l'estomac, prouenant de la substance terrestre, & faculté astringente que toutes poyres ont de nature: on remarque encore au peré vne vertu occulte qu'il a de dōpter toute poison, & principalement le venin engendré dedans l'estomac pour auoir mangé des champignons. Le peré humecte moins que le pommé, mais il rafraichit plus, & conforte bien dauantage.

Vray est qu'il donne plus souuent des tranchées & coliques; principalement s'il est aigret ou aspre, par ce qu'il ne s'escoule pas si tost par les vrines, & par le ventre, ains s'arreste plus long-temps en l'estomac, & és hypochondres. Pour ceste occasiō il vaut mieux le boire sur la fin du repas, qu'au commencement, moyennant qu'il n'y ait vomissement, ny flux de ventre.

De la biere. CHAP. XV.

LA biere se fait d'orge avec du houblō, & de l'eau. Aucuns y adioustent de l'auoy-
Compositiō de la biere.

Tempé-
rature de la
biere,

ne, autres du bled froment, pour la rendre plus nourrissante. Quelquefois on y mesle de l'yraie pour irriter davantage le goust. Les Anglois pour la faire plus plaisante, apres qu'elle est brassée iettent dans les tonneaux du sucre, de la canelle, & des cloux de girofle. Les Flamans y mettent quelquesfois du miel & des espices. La biere est de temperature chaude, plus ou moins toutesfois, selon les ingrediens dont elle est composée. Car celle qui est faite seulement d'orge, & vn peu de houblon, est la moins chaude de toutes. Aussi est-elle plus propre pour estancher la soif, & rafraichir le corps durât les grandes chaleurs d'Esté. Celle qui est faite d'orge & d'auoyne, est quelque peu plus chaude. Celle qui est faite d'orge & de froment, est encore plus chaude. Partant ne faut point douter que la biere de quelque grain qu'elle soit faite, ne soit chaude. Car encore que l'orge de son naturel soit froide, neantmoins par la maceration, fermentation, putrefaction & decoction qu'elle endure en la preparation de la biere, il est impossible qu'elle n'acquiere quelque chaleur. Ioint que le houblon (soit sa fleur ou sa semence) y estant meslé, par sa chaleur tempere beaucoup la froideur naturelle de l'orge. Le goust de la biere montre bien aussi qu'elle est chaude. Car il doit estre doux, ou acre ou amer pour estre bonne. Et si d'auenture elle est d'vn goust aspre, ou aigre, elle ne vaut rien. Ses effects pareillement demonstrent sa chaleur. Car quand on en boit excessiuement, elle enyure comme le vin. On en distille mes-

me de l'eau de vie par l'alembic.

Comme elle nourrit davantage, aussi est-elle de plus grosse substance, & de plus difficile digestion que le vin. Si elle est mal cuicte, ou nouvellement faicte, ou trouble, elle cause des obstructions, & inflations, mal de teste, colique, grauelle, strangurie, & ardeur d'urine principalement si elle est acre. Si elle est trop vieille & tire sur l'aigre, elle offense l'estomac, & les parties nerveuses, & engendre mauvais suc, & en fin la lepre, si nous croyons à Dioscoride. Parquoy faut vser de celle qui est bien cuicte, deffequée, claire, & d'aage mediocre.

Faculté de la biere.

Des autres breuvages artificiels, desquels on se sert quelques fois.

CHAP. XVI.

LE vin aromatisé avec sucre & canelle, est appelé hypocras, non qu'Hippocrate l'ait iamais inuenté, ou mis en vſage, mais à raison de la meſlange des ingrediens qui entrent en ſa compoſition. Car il vient du verbe Grec *ὑποκράω*, qui ſignifie meſlanger. On n'en doit vſer que bien à propos, à cauſe que par ſa chaleur, & vaporacion grande, il excite pluſieurs maladies dangereuſes, comme la ſquinancie, l'apoplexie, la paralyſie. Toutesfois ceux qui ſentent quelque froidur & debilité à l'eſtomac, en peuuent vſer, non en breuuage commun, mais en forme de remede.

Doù vient ce nom Hypocras.

L'vſage de l'hypocras.

Compositio
ds l'hydromel.

Virtu de
l'hydromel
vineux.

L'hydromel est fait d'eau & de miel bouillis ensemble; mais celui qui a esté durât les chaleurs des iours caniculaires exposé long-temps au Soleil, est appelé vineux, pource qu'il a acquise vne chaleur pareille au vin, en vertu de laquelle il subtilie & nettoye les humeurs grosses & visqueuses, il fait cracher, il ayde à faire la digestion des cruditez en l'estomac, il desoppile le foye, les roignons, & les vretaires en prouoquant l'urine. Il est propre aux gens phlegmatiques, en hyuer. Il est bon d'en prendre tous les matins avec vne rostie. Il n'est point fumeux, & n'offense point le cerueau. Les Polonois, Moscouites, & autres nations froides qui ont disette de vin, & abondance de miel, en font leur boisson ordinaire.

De l'oxymel. L'oxymel est fait d'eau, de miel & de vinaigre. C'est vn breuuage tres-profitable pour l'entretenement de la santé, à toutes aages, & complexions, destouppant les oppilations des parties interieures, & ne laissant aucunes humeurs grossieres ny gluantes dans les conduits de nostre corps.

Du bouchet. Le bouchet est fait d'eau aromatisée avec sucre & canelle. Il ne refroidit pas l'estomac, comme fait l'eau creuë, & si n'eschauffe pas tant que le vin. On l'appelle autrement hypocras d'eau.

De la tisane. La tisane qu'on fait de la decoction d'orge, & de reglisse, est bonne pour rafraichir les alterez, durant les chaleurs d'Esté, & propre en tout temps à ceux qui ont la fièvre.

De l'eau. CHAP. XVII.

Combien que l'eau soit la plus simple & la plus commune boisson de toutes, néanmoins pource qu'elle est la plus vile, & qu'elle n'est point nutritive, comme les autres, ie l'ay reseruee au dernier lieu. L'eau est de nature froide & humide. Elle duit à ceux qui ont mestier de rafraichissement: & nuist aux autres, parce qu'elle refroidit l'estomac, & empeschela digestion des viandes.

La nature & vertu de l'eau

La meilleure eau de toutes est la plus legere, non au poix, comme pèse le vulgaire, mais en effet. Car nous appellons la plus legere, celle qui pour sa subtilité passe plus legerement, & descend soudainement de l'estomac en bas: cōme nous nommons pesante, celle qui pour sa longue demeure appesantit l'estomac, le ventre & les flancs. Galien esprouue la bonté de l'eau par trois sens: premieremēt à la veüe, il veut qu'elle soit fort claire & nette; à la bouche & au nez, qu'elle n'ait aucun goust, ny odeur, ny qualité quelconque. Au surplus que elle soit aisēment alterée. Il n'est donc pas besoin de peser l'eau à la balance, pour sçauoir son excellence, ains faut plustost regarder si elle n'est point trouble, ny bourbeuse; puis taster si elle n'est point douce ny salée, ou si elle ne retient point quelque estrange saueur de la terre par où elle passe; & si elle est tost eschauffée, & tost refroidie, comme a remarqué Hippocrate en l'Aph. 26. du li. 1. d'autant que celle eau reçoit facilement alteration.

La meilleure eau.

Comment on esprouue la bonté de l'eau.

Les sortes d'eaux. Il y a cinq sortes d'eaux à boire, à sçavoir celles de pluye, de fontaine, de riuiere, de puy, & d'estang.

Eau de pluye L'eau de pluye bien qu'elle soit la plus legere à la balance, estant plus facilement montée en l'air, & ayant là quelque temps demeuré pendue par sa subtilité; si n'est-elle pas pour-tant la meilleure. Autrement les eaux de neige, & de glace fonduë, qui sont trop plus leges au poix que celle de pluye, seroient plus excellentes: Neant moins elles sont (& à bon droit) reietées de tous, comme tres-mauuaises & pernicieuses, pour ce que la menue substance en est sortie, quand l'eau s'est congelée. Et encore que l'eau du ciel fust plus tenue, par ce que le Soleil attire tousiours en hault ce qui est le plus subtil; si est-ce toutesfois qu'elle n'est pas la plus salubre, pour ce qu'elle est tirée non seulement des riuieres coulantes, mais aussi des marets, des lacs dormans, & de la mer. Ioint que les exhalations putrides des lieux infectez, & des corps morts esleuées de la terre en l'air se meslent parmy. Aussi est-elle plustost corrompue, que pas vne des autres, & cause incontinent le rheume, & la toux.

Eau de neige & de glace.

Eau de fontaine. L'eau de fontaine surpasse toutes les autres en bonté; celle de riuiere va apres, puis celle de puy. La pire de toutes est celle d'estang. L'eau de fontaine qui passe au trauers des canaux de plomb, n'est pas des meilleures, à cause de la ceruse meslée parmy le plomb.

Celle de riuiere est beaucoup plus salubre

bre, quand elle est bien reposée & rassise. Car <sup>Eau de ri-
uiere.</sup> par longue residence elle deuient plus nette,
plus claire & plus tenuë, pour ce que tout le
limon descend petit à petit au fond du vais-
seau. On estime d'auantage celle qui regarde
l'Orient.

Leau de puy, (aussi bien que celle de fon- ^{Eau de puy}
taine) qui voit le ciel & l'air, & qui est souuët
espuisée, vaut beaucoup mieux, que celle qui
est couuerte, & qui n'est guere frequëtée. On
prise bien d'auantage aussi celle qui est froide
en Esté, & chaude en Hyuer.

L'eau d'estang ne vaut rien, à raison qu'elle ^{Eau d'estang}
est espoisse, limonneuse & orde, & ne peut
estre exempte d'infection, faute de mouue-
ment.

*Comment il se faut gouverner au dormir & au
veiller. CHAP. XVIII.*

LE sommeil donne repos à la faculté ani- <sup>L'utilité du
sommeil.</sup>
male, & vigueur à la naturelle. Car quãd
l'esprit animal en veillât est dissipé par le tra-
uail, le sommeil nous saisit incontinent, par le <sup>Qu'est cause
du sommeil</sup>
moyen de la chaleur naturelle, qui se retire du
dehors au dedans, pour mieux cuire l'aliment,
duquel les vapeurs benignes montées de
l'estomac au cerueau, estans espoissies par la
froideur viennent soudainement boucher les
nerfs, de sorte que la faculté animale ne peut
plus reluire aux organes des sens, partant est
contrainte de se reposer tandis que nature est
totalemēt occupée à faire la coction des vian-
des non seulement en l'estomac, mais aussi au

G

foye, & en toute l'habitude du corps; puis la distribution de la nourriture par toutes les parties, pour reparer la triple substance consommée, restaurer les esprits exhalez, rafraichir leurs organes lassez, & fortifier tous les membres debilitéz du travail, à fin qu'ils puissent habilement recommencer leurs mouuements, & s'acquiescer gément de leur office. Par ainsi le sommeil nous apporte des grandes commoditez, quand il est tel qu'il faut.

Quel doit estre le sommeil.

Le sommeil doit estre doux, profond & mediocre. Car le sommeil n'est pas bon, quand il est troublé de songes fascheux, ny quand il est si leger qu'on est incontinent esueillé, & qu'il est à tous propos interrompu. Le dormir excessif est encore pire: Car il empesche les extremés de sortir dehors en temps deu, il amasse beaucoup de superfluitez, il refroidit & humecte extremement le cerueau, il appesantit la teste & tout le corps, il red l'esprit lourd, les sens hebetéz, & les membres pesans & paresseux.

Combien il faut dormir.

Il faut dormir tant que la digestion soit parfaite. Et bien qu'elle se face aux vns plus tost, & aux autres plus tard, si est-ce que communément elle est paracheuée en six, sepr ou huit heures. On cognoist qu'elle est parfaite, quand le ventre fait bien son deuoir, que l'urine est dorée, qu'il n'y a point de tension à l'estomac, qu'il n'y vient point de rots aigres à la bouche, & qu'on ne sent point le corps pesant, ains leger & dispos. Le somme qui continuë encore apres la digestion, à bon droit est appellé immodéré. Car il excède la mesure raisonnable. Pour limiter iustement

la quantité du dormir, il faut considerer la complexion, l'age, l'aliment & le labeur precedent. Les choleric's ont besoin de dormir plus longuement, pour rafraichir & humecter leur chaleur seche, & temperer la cholere extremement eschauffée en veillant. Les phlegmatics n'ont que faire de tant dormir, parce qu'ils sont assez humides. Neantmoins on laisse long temps dormir les enfans qui sont naturellement humides; mais c'est pour empêcher la continuelle dissipation de leur substance par le cuir rare & transpirable. Les vieillards ont mestier de tres-bien dormir pour les humecter, attendu qu'ils sont secs. Quand on a vŕe de grande varieté de viandes, & qu'on a beaucoup mágé le soir, on doit dormir plus largement, à fin que la digestion se puisse parfaire. Mais si on a legere-mēt soupé, il n'est pas besoin de tant dormir. Pareillement quand on a beaucoup trauaillé le corps ou l'esprit, il est expediēt pour restablir les forces dissipées par le labeur, de dormir dauantage, que quand on a esté oyŕif.

Après auoir declaré la qualité & la quantité du sommeil, reste à monŕter la façon, & le temps de se coucher pour dormir. Premieremēt on se doit coucher vn peu droit, de sorte que les parties superieures soient plus hautes esleuées que les inferieures, de peur que la viande ne remonte du fonds de l'estomac à son orifice superieur. Il n'est pas bon de se coucher sur le dos, craignant premierement de trop eschauffer les reins, & d'y engendrer la pierre; en aptes que la veine caue,

La façon de
se coucher
pour dormir

& la grande artère, qui sont appuyées sur les lombes estans eschauffées de la plume, n'envoient vne grande quantité de vapeurs du cerueau; puis que les excremens ordinaires au cerueau qui se doiuent purger par le nez & par la bouche, ne tombent par derriere sur l'épine. Il n'est pas mauuais de dormir quelquesfois sur le ventre pour ayder à la concoction, moyennant qu'on ne soit point subject au mal des yeux. Il est bon de faire ordinairement son premier somme sur le costé droit, à fin que la viande descende au fonds de l'estomac, & que le foye se mettant au dessous, & luy seruant comme de rechaud, luy puisse ayder à faire la digestion: puis de se retourner sur le costé gauche, à fin que les vapeurs retenues au dextre hypochondre s'exhalent: Et en fin de se remettre sur le costé droit, à fin que la digestiō faicte, le chyle soit plus facilement distribué au foye. Au surplus il ne faut pas en dormât auoir les membres estendus du tout ains conuient les retirer mediocrement. Car comme remarque Galiën au premier liure du mouuement des muscles, le repos de tous les muscles consiste en vne mediocre cōtraction. C'est la figure que les Anatomistes appellent moyenne, qui est la plus naturelle, & la moins douloureuse.

Le temps de
dormir.

Le temps plus commode pour dormir est la nuit. Car elle incite les personnes au sommeil, tant pour la froideur & moiteur, que pour la tranquillité & obscurité, par ce que les tenebres font retirer la chaleur naturelle avec les esprits au dedans. De là vient qu'on

DE LA FRAMBOISIERE. ior
dort mieux en vn lieu obscur, qu'à la clarté.
Iointaussi qu'on a loisir de dormir la nuit,
tant que la digestion soit parfaite; & qu'on
n'a point la commodité le iour de dormir,
sans interruption, autant qu'il seroit requis
pour acheuer la digestion. Pour ceste cause
le sommeil iournalier engendre des cruditez
en l'estomac, des rots aigres à la bouche, & en-
uoye des grosses vapeurs au cerneau, qui en-
gendrēt pesanteur de teste, catarrhes, & beau-
coup de maladies froides. Toutefois il est per-
mis de dormir vn petit apres disner à ceux qui
l'ont de long temps accoustumé, pour r'allier
la chaleur naturelle esparse par toute l'habi-
tude du corps, & remettre en vigueur les
membres mattez de trauail. Et vault mieux
dormir alors assis que couché, à fin que les va-
peurs ayent plus libre yssuë. Au demeurant
il ne se faut iamais coucher pour dormir, que
deux ou trois heures apres souper. Car il est
besoin de se pourmener bellement auant que
se mettre au liēt, pour faire deuallet la via-
nde au fonds de l'estomac, d'autant qu'il est
charnu & moins membraneux que le dessus,
& par cōsequent plus chaud, & plus propre à
la cōcoction. Il fait mauuais dormir à jeun, &
immédiatement apres quelque grand trauail.
Car le corps en est extrêmement debilité, &
en deuiant maigre & sec. Mais Galien louë
grandement le dormir apres le bain.

Commela nuit est conuenable pour dor-
mir, ainsi le iour est il propre pour veiller.
Car il nous inuite par sa chaleur, par sa se-
cheresse & par sa lumiere, laquelle fait reti-

rer la chaleur natue & les esprits du centre à l'habitude du corps, & par ce moyen nous resueille. D'auantage le bruit qu'on fait de iour, nous empesche de dormir, & dormans nous resueille. C'est pourquoy il est tresbon (côme maintient Hippocrate en ses prognostiques) de s'accoustumer à dormir seulement la nuit & à veiller le iour, pour exciter tãdis qu'il dure la faculté animale à faire les fonctions. Outre ce que le veiller sert à dõner sentiment & mouuement au corps, il prouoque l'appetit, & ayde à distribuer l'aliment, & à mettre dehors les excremens: De sorte qu'il est merueilleusemẽt profitable. Vray est que trop veiller, offense infiniment les fonctions naturelles, & sur tout empesche la coction, & engẽdre crudité. Au surplus debilitẽ les sens, abat les forces, desseche l'habitude du corps, corrompt le temperament du cerueau, & rẽd tous les membres langoureux. Il faut donc que le veiller soit (aussi bien que le dormir) modéré, & non point excessif.

*Comment il se faut gouverner au mouuement
& au repos.*

CHAP. XIX.

*La vtilité de
l'exercice.*

L'EXERCICE apporte trois singulieres commoditez à nostre corps. Premièrement il augmẽte la chaleur naturelle, en apres il resueille prõptement les esprits, puis il rend les membres plus durs, par le moyẽ de l'attri-

tion mutuelle des parties qui se froient l'une cōtre l'autre. A cause de l'augmentation de la chaleur naturelle, l'appetit est meilleur, l'estomac cuist mieux l'aliment, les mēbres en sont mieux nourris, tous les conduits du corps sāt sensibles qu'insensibles plus ouuerts, & la couleur plus vermeille. Par la soudaine esmotion des esprits, l'alimēt trouuant les passages libres, est aisément distribué de toutes parts, & les superfluités de la dernière digestion poussées dehors par les pores du cuir. Les membres à raison de leur dureté, endurent plus facilement le traual, & en sont renduz plus forts, pour faire leurs fonctions. Par ainsi l'exercice rend tout le corps plus agile & dispos, moyennant qu'il soit tel qu'il faut, autrement il est nuisible à la santé.

L'exercice ne doit estre ny trop doux, ny trop vehement, ny trop soudain, ny trop tardif, ains mediocre. Vray est que les corps phlegmatics, pour corriger leur intēperature, ont besoin d'un exercice plus vehemēt & soudain; & les bilieux d'un plus doux & lent. L'exercice leger aux autres gens n'a pas grāde vertu; le violent lasse les membres, affoiblit les iointures, red les muscles lasches, desseche, attenuē, amaigrit & ruine les corps, voire les plus robustes. L'exercice vniuersel est à preferer au particulier. L'exercice égal est plus salubre que l'inegal. L'appelle égal celuy qui exerce également toutes les parties du corps tant hautes que basses. L'exercice qui en mouuant le corps, recrée l'esprit, est tousiours le meilleur, comme tesmoigne Galien. Car si

Quel doit estre l'exercice.

l'exercice n'est accompagné de quelque plaisir, ce n'est que travail, & non pas esbatement, de sorte que l'exercice du corps est penible, s'il ne resjouyt par mesme moyen l'esprit. Pour ce Platon en son Timée deffend d'exercer le corps sans l'esprit, & l'esprit sans le corps.

Le jeu de la paulme.

Le jeu de la paulme (selon Galien) emporte la palme entre tous les autres, parce qu'il exerce également toutes les parties du corps, & donne grand contentement d'esprit. Car la teste, le col, la poitrine, les espaulles & les bras, le ventre, les lumbes, les cuisses & les jambes travaillent également, en se baissant, se haussant, se pliant, en s'avançant, se reculant, se tournant, en allant, en venant, & en courant tantost de ça, tantost de là, pour frapper l'esteuf: Car d'autant que le corps change à tous propos de posture, tous les muscles font leurs actions, les uns apres les autres. Les yeux sont pareillement occupez à regarder le mouvement de la bale, & l'esprit continuellement bandé à espier l'occasion de iouer, pour gagner en fin le prix, & emporter l'honneur. Cest exercice entretient le corps en mediocre habitude, car il empesche qu'il ne deuienne ny trop gras ny trop maigre, & le rend plus aligre, dispos, & prompt à toutes ses actions, de sorte qu'il est merueilleusement profitable à la santé.

La chasse.

La chasse est aussi vn exercice non moins utile que delectable, à ceux qui ont commodité d'y passer le temps. Car outre ce qu'on

DE LA FRANBOISIER. 105

prend ses esbats à pourfuyre la beste avec les chiens courans, on y acquiert vne grande agilité & force de corps. Et si a encore d'auantage de plaisir, & de profit à la prise.

Le ieu d'escrime aiguise l'esprit, endurecit le corps, & accroist la respiration. Partant est contraire à ceux qui ont courte haleine. L'escrime.

En tirant de l'arc, en iettant la pierre, en iouant à la boule, aux quilles & au paillemail, on exerce principalement les bras & les mains : mais en marchant, en courant, en sautant, & en dansant, on trauaille d'auantage les iambes & les pieds. L'exercice des bras.
Des iambes.

La pourmenade est fort salubre à toutes personnes. Elle conforte le cerueau & l'estomac, & excite les poulmons, le ventre & la vessie à ietter dehors leurs excremens. La pourmenade.

La course eschauffe incontinent le corps, excite l'appetit, dissipe les ventosités, & profite aux reins. Vray est qu'elle estonne & appesantist ceux qui ont le cerueau debile. La course.

Le sault produit les mesmes effects : mais quand on s'efforce trop à saulter, on esbranle fort la poictrine. Le sault.

La danse est vn exercice vtile & plaisant, d'autant qu'elle exprime par gestes & certaines mesures ce qu'on chante & sonne sur les instrumens. Elle rend le corps alaigre, dispos & adroit, l'esprit vif, gay & ioyeux, la face vermeille, le regard agreable, la mine gracieuse, & la contenance belle, & est singulierement propre aux Dames pour procurer leurs purgations. Vray est que ie leur defend de danser la volte, pource qu'elle estourdit La danse.
La volte.

la teste, trouble l'esprit, esbloüit la veüe, & esbranle tellement tout le corps, qu'elle leur cause en fin, beaucoup de maladies dangereuses. Et fait celles qui sont grosses, courir fortune de leur vie, & de leur enfant, les faisant accoucher avant terme.

L'escarpolette.

L'escarpolette rend le cerueau estonné, l'entendement hebeté, la veüe trouble. Partant est infiniment nuisible à ceux qui sont sujets à la migraine, aux catarrhes, & au mal des yeux.

L'equitation

Ceux qui ont l'habitude du corps gresle, rare & aisée à se resoudre, d'autât qu'ils ne peuvent pas beaucoup cheminer à pied, sans s'offenser, ont besoin d'aller à cheval. Car l'equitation fait mouuoir le corps sans colliquation de sa substance, ny diminution des ses forces, & outre ce rend l'esprit plus vif, & les sens plus vigoureux. Le coche agite plus les humeurs, & esbranle d'auantage le corps, que l'equitation.

La navigation.

La navigation par son mouuement vacillant tourmente le corps, & le purge par vomissemens. Neantmoins elle est vtile à gens robustes.

La friction.

Soubs l'exercice est comprise la friction. Elle sert merueilleusement pour esueiller la chaleur naturelle, pour attirer l'aliment à la partie, pour dissiper les excremens fuligineux retenus dans les espaces des muscles & parmy les membranes, & pour diuertir la fluxion des humeurs coulantes d'une partie à vne autre.

J'ay monstre iusques icy quel est l'exercice

profitable, & dōmageable à la santé; voyons maintenant cōbien on en doit prendre, comment il s'y faut comporter, & quand il est besoin de s'y mettre.

L'exercice doit estre proportionné au manger. Car il en faut faire d'avantage quand on mange beaucoup, & moins quand on mange peu. Il se faut exercer iusques à ce que le corps soit suffisammēt eschauffé, qu'il cōmence à s'ēfler, que la couleur apparoiſſe vermeille, qu'on apperçoive la sueur sortir avec vne chaude vapeur, qu'on aye la respiration grande & frequente, & tant qu'on verra le mouvement se faire brusquement, gayement & sans peine. Mais aussi se doit-on bien garder de continuer si longuement l'exercice, que le corps en devienne lasche, la couleur terne, la sueur froide, & l'haleine si courte qu'on ne la puisse plus reprendre qu'à peine, & qu'on soit extrêmement fatigué à force de travailler, de peur de refroidir, dessécher & amaigrir par trop le corps. Il faut donc cesser aussi tost que les membres commenceront à se lasser, craignant la resolution de nostre triple substance.

Il est besoin de faire autant de fois exercice, que nous faisons de repas. Pour y proceder comme il appartient, on dōnera ordre que le mouvement soit au commencement plus lent, puis plus fort, & sur la fin plus doux.

Pour le regard de la friction, quand on a envie de rarefier, resouldre & atténuer, il la faut longuement & souventefois continuer. Mais quand on veut espoissir, restraindre & corrompre on n'a que faire de frotter long temps.

La quantité
de l'exerci-
ce.

La façon de
s'exercer.

108 LE GOUVERNEMENT

Æginette conseille de frotter rudement les parties molles & lasches, & de frotter doucement les parties dures & resserées, & mediocrement celles qui sont entre-deux; pour ce que la friction dure resserre, affermit & endurecit, la molle relasche & amollit, & la mediocre tient le miran. La friction se fait avec la main, ou avec linges, esponges ou sachets. Anciennemēt on la faisoit avec la paume de la main ointe d'huile, à fin d'humecter & ramolir les parties dessechées & endurecies, relascher les pores & resouldre les superficies de la tierce digestion. Mais ceste maniere d'onction aujourdhuy n'est plus en vſage. Il faut commencer la friction aux bras, puis venir aux espaulles, au dos, à la poiſtrine: de là faut descendre aux cuisses & aux iambes; & monter apres à la teste, laquelle on doit diligēment peigner & bruïſſer tous les matins.

Le temps de
s'exercer.

Le temps propre à faire exercice est quand la digestion est paracheuée. Les pituiteux ne se doiuent point exercer, que la premiere & seconde coction ne soit parfaite. Ce qu'ils cognoistront à leur vrine, qui apparoiſtra lors & non deuant teinte mediocremēt de iaune. Mais les bilieux n'ont que faire d'attendre que la secōde coction soit paracheuée au foye & aux veines, à raison que la chaleur de leurs parties solides, qui est acre, ne demande pas la matiere alimentaire cuiſte à perfection. Car elle n'en feroit pas bien son proffit; par ce qu'elle la roſtiroit de telle sorte, qu'il ne resteroit humidité, ny viscosité competente, pour estre agglutinée aux parties.

Ord'autât que l'exercice refueille la chaleur naturelle, sans laquelle la coction des viandes ne peut estre faite, on doit tousiours prendre exercice avant le repas. Ioint que l'exercice consomme beaucoup de superfluitez, desquelles il faut descharger le corps au parauant que manger. Et cōme l'exercice est merueilleusement proffrable deuant le repas, ainsi est-il infiniment nuisible apres; par ce que l'agitation fait sortir les viandes de l'estomac deuant qu'elles soient digerées, dont prouient vn grand amas de crudités dans les veines, dequoy sont causées maintes maladies par repletion. Il ne fait pas moins dangereux de travailler quand on a faim, que quand on est saoul. Car en travaillant par trop à jeun, on irrite tellement l'humeur cholerique, qu'elle devient furieuse, on enflambe ses esprits, & est-on incontinent saisi de fièvre, & autres maladies causées d'inanitiō. Ioint que la chaleur del'estomac, faute d'aliment loüable, attire des superfluitez à force d'en bas, & d'en haut, & par ce moyen excite le catarrhe. De sorte qu'il y a autant de peril à s'exercer quād l'estomac est vuide, que quand il est plein. Il n'est pas bon aussi de faire grād exercice, sans preallablement descharger le ventre de ses excremens, craignant que la chaleur procedant du travail, au lieu de la triple substance du corps dissipée, n'attire quelque mauuais suc par les veines mesaraïques. Il est expedient non seulement le matin deuant s'employer à l'exercice, mais aussi apres auoir iotüé à la paulme ou prins quelque autre semblable exerci-

ce, de se faire diligemment frotter toutes les parties du corps, auprès du feu, avec des linges secs, pour essuyer la sueur, & nettoyer le residu des excrémens demeurez entre cuir & chair, & empescher par ce moyen la lassitude des membres. La friction qu'on donne à l'entrée de l'exercice est appelée préparatoire, & celle qui se fait à la fin, (qui est la dernière partie de l'exercice deuëment accompli,) recuroire; des Grecs *apotherapia*.

Du repos.

Quand on commence à sentir le corps fatigué du mouvement, il faut auoir aussi tost recours au repos, qui est le souverain remede de la lassitude: Mais il doit estre moderé. Autrement il cause des cruditez & des mauuaises humeurs en abondance; parce que la chaleur naturelle est tellement assopie & endormie par l'oisiuete, qu'elle ne peut faire la coction des viandes comme il appartient, dont s'ensuyt vn monde de maladie. Parquoy la vie oysiue est autant dommageable, que la vie actiue est profitable à la santé. Il n'est pas defendu pourtant de se reposer, apres auoir trauaillé. Il est necessaire de donner par fois repos au corps, autrement il ne seroit pas de longue durée. Le temps propre pour se reposer est apres la refection, iusques à ce que la digestion soit faite. Quand l'esprit a esté long-temps bandé à l'estude, il est besoin aussi de luy bailler relasche. L'arc se rompt pour estre trop tendu. Partant conuient quitter par fois les affaires serieuses, à fin de recreer son esprit à choses ioyeuses.

*Comment il se faut gouverner en l'evacuation
des superfluités du corps.*

CHAP. XX.

IL est certain que la substance de nostre ^{D'où procèdent les excréments.} corps continuellement dissipée, ne peut estre réparée que par chose semblable. Or l'aliment que nous prenons, a tousiours quelque chose de dissemblable à nostre nature. C'est pourquoy elle employe sa chaleur à le cuire par trois fois, pour separer ce qui est conuenable de ce qui est contraire au corps, à fin de reserver ce qui est propre pour sa restauration, & pousser dehors le superflu, que nous appelons excrément. De là vient que de chaque ^{Comme il est nécessaire d'evacuer les excréments:} coction naissent diuers excréments, desquels l'evacuation est autant profitable à la santé, qu'est la retention dommageable. Car estans trop long-temps retenus, ils se corrompent, & offensent merueilleusement le corps.

Premierement il est besoin de vuyder les ^{De la premiere coction.} gros excréments de la premiere coction de l'aliment. Car telle ordure longuement retenue au ventre, infecte les parties nobles, fait mal à la teste, & oste l'appetit.

Il s'engendre apres trois sortes de superfluités en la seconde coction, l'vrine, la cholere ^{De la seconde coction} & la melancholie, desquelles l'excretion n'est pas moins nécessaire. Car l'vrine estant trop long-temps gardée, la vessie en est tellement offensée qu'on ne peut plus pisser sans

peine, quelquesfois la gravelle en prouient, & quelquesfois l'hydropisie. Si la cholere n'est poussée en la vessie, puis desgorgée dans les intestins, elle cause la jaunisse, la fièvre tierce, & beaucoup d'autres maladies. Si la melancholie n'est attirée par la rate, puis iettée dans l'estomac, ou enuoyée dehors par les hemorrhoides, ou par autre voye, elle engendre l'affection hypochondriaque, la fièvre quarte, l'hydropisie, & autres maladies longues.

De la tierce
coction.

Au surplus il est besoin que la sueur, l'ordure & excrement fuligineux de la troisieme digestion sortent par les pores. Autrement la galle, la gratelle & autres infections du cuir s'en ensuyuent. Quelquesfois les maladies internes en procedent. Pareillement les propres excremens de chaque partie doivent estre euacuez par leurs propre conduicts, comme ceux du cerueau par le nez, & le palais: ceux des poulmons par la bouche. Car les superfluitez du cerueau retenues, causent mal de teste, apoplexie, epilepsie, paralysie, & plusieurs autres pernicieux accidens; & celles des poulmons rendent la personne asthmaticque, & phthisique. Et bien que la semence soit vn excrement bening du dernier aliment, destiné de nature pour la generation, si est ce qu'estant trop long-temps retenuë, elle se corrompt, & par sa corruption excite beaucoup de maux au corps. Mesme l'excrement menstruel, encore que ce soit vne portion du sang de la femme, vtile pour la nourriture de l'embrion, neantmoins estant trop lon-

longuement retenu, cause suffocation de matrice, palle-couleur, caxexie, nausée, dégouttemēt, difficulté d'haleine, pesanteur par tout le corps, & plusieurs autres facheux symptomes.

Pour maintenir le corps en santé, non seulement les excremens, mais aussi les humeurs alimentaires par trop abondantes doivent estre euacuees, à raison qu'elles suffoquent la chaleur naturelle, & incontinent apres se putrefient, & causent vne infinité de maladies. Il y a deux sortes d'abondance, l'une de toutes les humeurs ensemble, & l'autre d'une humeur seulement. La premiere est appelée *plenitude*, & des Grecs *plethore*, la seconde est nommée *cacochymie*.

Comme il est besoin d'euacuer les humeurs superflus.

L'euacuation des superfluitez se fait ou de soy-mesme, ou par art. Celle-là est naturelle, & vtile au corps, quand elle se fait par la force de nature qui pousse dehors ce qui est superflu. Mais elle est contre nature & pernicieuse, quand elle aduient pour la debilité de la faculté retentrice, qui ne peut plus gouverner les humeurs du corps, ou qui est tellement importunée pour l'abondance & acrimonie des superfluitez, qu'elle les laisse sortir dehors de leur propre mouuement. Partant est nommée euacuation symptomatique. L'euacuation artificielle est legitime & profitable, quand elle oste du corps ce qui luy nuit pour la qualité, ou quantité. Mais elle est sans discretion & dommageable, quand elle tire dehors l'humeur qui n'est point nuisible, ains vtile au corps. Si nature est negligente à ietter

Quelle est l'euacuation vtile & nuisible au corps.

H

114 LE GOUVERNEMENT

hors les superfluité du corps , il faut auoir
soin de les faire sortir par art.

Quel moïens
ily a d'euacuer les ex-
cremens du
ventre.

Pour la variété des matieres superfluës , il
conuient vser de diuerses sortes de remedes
pour les euacuer , quand nature manque en
son deuoir. Il est necessaire de se presenter di-
ligemment à la selle , pour descharger le ven-
tre de ses excremens. Si le ventre est dur , les
pruneaux cuiçts avec sucre sont bons à l'en-
tree de table , pour le ramollir. Aussi sont les
bouillës faits de rheubarbe de moyne , ozeil-
le , laictuë , endiue , cichoree , buglose , bourra-
che , espinards , arroches , porce , de choux &
autres herbes laxatiues avec beurre frais. Le
laict clair prins avec sucre trois heures avant
disner , procure le benefice du ventre. Nõ seu-
lement les viandes qui ramollissent mangées
au commencement , mais aussi les astringen-
tes prises sur la fin du repas , laschent le ven-
tre , principalement à ceux qui ont l'estomac
debile. La casse , les pilules gourmandes , l'a-
loës & autres medicamens eccoprotics sont
propres pour lascher le ventre , qui est consti-
pé. Quand il est paresseux , on le peut aussi
haster d'aller par clysteres , ou l'éguillonner
par suppositoires.

De prouo-
quer l'vrine.

Quand il y a oppilation aux reins , au foye
& à la rate , qui retient l'vrine , l'excrement
choleric , & le melancholic , il est besoin de
desboucher leurs canaux par remedes aperi-
tifs , à fin de laisser sortir les superfluité. Les
medicamens propres à prouoquer l'vrine (que
les Grecs appellent Diuretics) sont les racines
de guimaue , d'asperge , de gramen , d'ozeille ,

d'eryngium, d'anonis, d'ache, de leuistic, de raue, de bardane, les herbes capillaires, la pimpernelle, saxifrage, berle, parietaire, les semences de melons, concombres, courges, citrouille, de laitue, pourpier, d'ortie, lithospermum, daucus & fefeli, les alexekenges, & les chiches rouges. Entre les compositions diuretiques, le syrop de limons, celui de guimaue, & le capillaire sont excellens.

Les mesmes medicamens sont bons pour desoppiller le foye, & les conduits de la bile, ^{de faire passer la bile.} comme sont aussi la cichoree, l'endive, la scariole, le laiteron, l'agrimoine, la fumeterre, le houblon, la cuscute, l'absynthe, le marrubin, le chamedrys, le champepytis. Entre les composez, le syrop de cichoree, celui des cinq racines, & le Bisantin.

Tous lesquels medicamens sont conuenables aussi pour destoupper les tuyaux de la rate, & se despestrer de la melancholie. ^{Et à la melancholie.} Au surplus l'escorce des racines de tamaris, & de capprier, la squille, l'aristoloche, la flambe: & entre les compositions le syrop de pommes odorantes, celui de fumeterre, & l'oxymel scillitic, à ceste fin sont recommandez sur tous. La terebenthine de Venize est singuliere pour nettoyer & desoppiler toutes les entrailles, & principalement les roignons.

Il faut pareillement donner issue à la sueur, ^{d'esmonoir la sueur.} & autres excremens retenus entre cuir & chair, par medicamens aperitifs, par exercice, par friction, & par bains chauds. Le vin blanc est subtil, parce qu'il est apperitif, prouoque l'vrine & la sueur.

De faire fortir les excréments du cerveau.

Il est besoin d'attirer les superfluités du cerveau, tant par errhines faites avec jus de marjolaine, de bette, de mouron, & vin blanc : que par masticatoires faits de mastic, de poyure, & de pyrette.

Et des poulmons.

Il est expedient pour deliurer les poulmons chargez de gros phlegmes, d'vser de succe cà-di, d'alphenix, de tablettes diayreos, de syrops, d'hyslope, de capillaires, & de pas d'asne, de lohot, & autres remedes bechics, qui font cracher aisément.

De faire excretion de la semence.

Pour faire excretion de la semence l'usage de Venus est autant utile que plaisant. Car il descharge les reins, il nettoye les vaisseaux spermatiques, il rend les membres plus dispos & agiles, & l'esprit plus gay & ioyeux, il chasse le chagrin, il appaise la cholere, s'il survient quelque contention en mesnage, il y remet la paix, il empesche les imaginations lubriques, & les pollutions. Mais quand il est deffendu de danfer le branle de Venus, il faut retrancher la generation du sperme, par extraction de sang, par ieusne, par sobriété, par alimens rafraischissans, & par travail.

De prouoquer les mois.

Pour prouoquer les fleurs supprimees, il faut auoir recours aux diuretics. La decoction d'hyslope, d'armoise, de marjolaine, de pouliot, d'herbe au chat en eau miellée y est singulierement bonne. Il est besoin de s'abstenir de viandes grosses & gluantes, & de choisir les subtiles & attenuantes, d'vser de vin blanc, de se tenir ioyeusement, de se baigner, & de se faire frotter rudement les cuisses contre-

bas, avec vn linge neuf. D'auantage les femmes doiuent attirer leurs maris au combat amoureux. Car la compagnie de l'homme ne leur est pas moins vtile, que delectable. Si ce regime ne suffit pour esmouuoir leurs menstruës, ie les aduise de se retirer de bonne heure vers leur Medecin ordinaire, qui leur ordonnera les remedes qu'il iugera estre necessaires pour oster la cause qui empesche leur flux naturel.

Au demeurant il faut euacuer la plenitude des humeurs par seignee : & la cacochymie par purgation, faite avec medicamens cholagogues, phlegmagogues, ou melanogogues, de quels la cognoissance appartient seulement au Medecin. Partant mettray fin au discours de la qualite de l'euacuation, pour venir à sa quantite.

La quantite de l'euacuation doit tousiours estre mesuree selon les forces, autrement elle est tres-dangereuse. Car s'il est ainsi que le flux de sang, le cours de ventre, la sueur, l'effusion spermatique, & autres vuidanges que nature mesme procure pour sa delcharge, estant immoderee, est accompagnee de peril, pour la grande perte des esprits qui sont mezlez parmy les superfluitez: à plus forte raison la saignee, la purgation, la prouocation de la sueur, & toute autre euacuation faite par art, est-elle merueilleusement dangereuse, quand elle outre-passe les limites de mediocrite. Il fait bien dangereux aussi, d'aller souuent à l'escarmouche sous la cornette de Venus. Il n'y a si vaillant Capitaine, qui ne soit en fin harassé

de tant porter le harnois au combat.

L'usage excessif de Venus nuit infiniment, parce qu'il dessèche & refroidit par trop, & par conséquent enuieillist tost. Voyons maintenant la façon de se bien comporter en l'évacuation.

La façon d'évacuer les superfluités.

Quand il y a beaucoup de superfluités, il les faut évacuer petit à petit, & non pas toutes en vn coup, de peur de debilitier par trop le corps. Il vaut donc mieux réitérer plusieurs fois la saignée, que de tirer vne trop grande quantité de sang, toute en vne fois. Il est plus expedient aussi de repurger doucement le corps par intervalles, que de le purger excessivement vne fois seule. Pareillement il est plus seur de prouoquer la sueur, l'urine & les mois avec remèdes benigns, plusieurs fois repetés, qu'avec vn seul trop vehement. Car on doit tousiours craindre de violenter nature. Aussi vaut-il bien mieux seruir longuement Venus à son aise, par intervalles, que de se faire mourir en peu de temps, à force de l'embrasser sans cesse.

Le téps propre pour saigner & purger.

Reste à designer le temps de l'évacuation. Entre toutes les saisons de l'année, le Printéps est propre pour saigner & purger, comme tesmoigne Hippocrate en l'Aphorisme quarante-sept du liure sixiesme, pource que alors (dit Philothee) il n'y regne point de grande chaleur, qui dissipe les forces du corps, ny de grande froideur qui empesche le mouvement des humeurs, mais plustost vne temperature. En Automne Galien fait encore évacuation des humeurs superflus.

pour couper chemin aux maladies qui en pourroient prouenir.

Quant aux excemens retenus au corps, ^{Pour vider les excrémés} ceux qui sont nuisibles pour leur qualité, comme la matiere fecale, l'urine, la sueur, la morue, & le crachat, doiuent estreuidez tous les iours : mais ceux qui pechent en quantité seulement, comme la semence & les fleurs, doiuent estre gardez iusques à ce qu'ils commencent à importuner pour leur abondance.

Le temps propre à la copulation de l'homme & de la femme, est apres le premier somme, soit pour la santé, soit pour la generation: parce que la coction de la semence est faite alors, & que la restitution des esprits perdus au ieu d'amour, se fait au somme ensuyuant. Il est defendu de s'embrasser durant la purgation menstruelle, de peur d'engendrer vn enfant lepreux. Il ne faut pas danser le branle de Cypris, quand on a la panse pleine, & encore moins quand on a faim. Au parauant que donner carriere en la lice amoureuse, il y faut estre esguillonné de nature. La riante saison du Printemps nous y inuite. Mais il fait bien dangereux durant les iours caniculaires de se battre en duel avec Venus. Car elle a tousiours l'auantage alors sur Adonis. L'acte venerien est naturel & proffitable, quand le corps est en la fleur de son aage, & qu'il est de bonne temperature & habitude. Car quand les vaisseaux ont abondance de semence genitale, il faut necessairement ou qu'elle sorte hors du corps, ou qu'elle se transforme en autre qualité estrange, qui ameine

H iij

coustumierement des pernicious accidens. Mais Venus est fort dommageable, & quasi contre nature, quand on est trop ieune. Car par son vſage, l'adolescent est incontinent fait homme, & deuiet bien toſt vieil. Ce qu'a voulu ſignifier Martial par ceſte Epigramme.

*Par trop haſter les œuures de Venus,
Ieunes chœureaux ſont toſt boucs deuenus,
Produiſans toſt poil, & barbe admirable
A leurs parens, d'odeur abhominable.*

Pour la pro-
uocation des
mois.

Quand les fleurs ſont arreſtees, il les faut pro-
uoquer au temps, auquel elles auoient de
couſtume de venir au-parauant, afin d'auoir
nature fauorable. On ne les doit iamais ex-
citer aux femmes groſſes, ny aux nourrices,
ny aux ieunes filles deuant quatorze ans, ny
aux vieilles, qui les ont perdues pour leur
grand aage.

Comme il ſe faut gouverner aux paſſions de l'ame.

CHAP. XXI.

D'où proce-
dent les paſ-
ſions de l'ame.

IAÇOIT que nous ſoions ſouuent trompés
au choiſ du bien & du mal, ſuiuans pluſtoſt
le iugement de nos ſens, que de la raiſon : ſi
eſt ce que naturellement nous appétons tout
ce que nous penſons eſtre bon, & fuyons ce
qui nous ſemble mauuais. De là vient que
nous ſommes agitez de diuerſes paſſions de
l'ame, procedantes de l'opinion du bien ou du
mal, preſent ou aduenir, leſquelles pour l'ap-
prehenſion de l'object ſont dilater ou com-

primer le cœur, & en l'esbranlant esmeuvent soudainemēt les esprits & la chaleur naturelle, de sorte que la couleur de la face en est incontinent changée. De l'opinion du bien présent, vient la ioye, & du futur la cupidité, à laquelle se rapporte la cholere, qui est vn desir de vengeance, du mal present prouient la tristesse, & de l'aduenir la crainte.

La ioye procede du cœur, qui se dilate dou- ^{La ioye.}
cement pour embrasser l'obiet agreable, & en ceste dilatation espad force chaleur naturelle avec le sang & les esprits, desquels vne bonne portion est enuoyée à la face, lors qu'ō rit, au moien de quoy elle s'enfle & eslargit, tellement que le front en est rendu clair & polly, les yeux deuient luisans, les ioües vermeilles, les lēures plattes, & toute la bouche se retire, de façon qu'on voit deux petites fossettes au visage, faictes par la contraction que les muscles endurent pour l'abondance des esprits qui y montent quand le cœur se dilate: vne autre portion d'iceux est quant & quant enuoyée à toutel'habitude du corps, dont les membres sont arrousez & humectez, & par ce moyen s'engrossissent, & s'engraissent.

La cupidité & la cholere font pareillement ^{La cupidité & la cholere.}
dilater le cœur, celle-là pour le desir de ce qu'il aime: & celle-cy pour enuoyer viftement la chaleur naturelle avec le sang & les esprits du dedans au dehors, à fin de fortifier tellement les membres qu'ils puissent courageusement venger le tort qu'on nous a fait. C'est pourquoy elles les pousse avec vne grande vehemence & furie.

La tristesse.

La tristesse serre tellement le cœur, qu'il se flectrit, & diminue. Ceste detresse de cœur apert au visage, qui en est le miroir. Elle est cause qu'il ne se peut engendrer grande quantité d'esprits, & que si peu qu'il y en a, encore ne peuvent-ils estre aisément distribuez par les membres. Par ce moyen elle affoiblit la vertu vitale, & ses compagnes. De là s'ensuit vn aneantissement de l'embon-poinct & de la santé.

La crainte.

La crainte aussi fait soudainement retirer la chaleur, les esprits & le sang du dehors au dedans. De là vient que le visage pallist, & que les extremités demeurent froides, avec tremblemēt vniuersel, & que la voix est interrompue avec battement de cœur. Car pour la grande quantité du sang & des esprits, qui de vistesse viennent saisir le cœur, il est tellement pressé qu'il ne se peut mouuoir librement, & est presque estouffé.

A qui les
passions de
l'esprit sont
profitables
& nuisibles.

Entre toutes les passions la ioye est salubre, pource qu'elle donne vn tel contentement à l'ame, que le corps par sympathie en est participant. Mais elle est plus propre aux gens maigres, qu'à ceux qui sont fort gras. La cholere est profitable aux pituiteux, pour ce qu'en eschauffant le sang, elle accroist la chaleur naturelle, & par ce moyen cuist & digere mieux la pituite. Mais elle est fort nuisible aux bilieux, pource qu'elle augmente l'humeur bilieuse, & l'enflâbe aisément. La tristesse est pernicieuse aux gens atténuez, mais elle n'offense pas tant ceux qui sont en bon poinct. La crainte ne sert qu'à ceux qui sont en danger de per-

de la vie, pour quelque flux de sang, sueur,
ou autre euacuation excessiue.

Il faut que les passions de l'ame soient moderées. Car si elles sont excessiues, elles nuisent infiniment à la santé. Partant ont besoin d'estre conduites par la raison, & non pas par les sens. Les passions raisonnables, sont appellées affections, & les sensuelles, perturbations de l'ame, pour ce qu'elles troublent l'ame sous ombre du plaisir ou desplaisir, en l'obiet du bien ou du mal imaginé. Platon en vn dialogue qu'il nomme Carmides escritauec verité que les plus violentes & dangereuses maladies que souffre le corps, viennent des perturbations de l'ame, parce que l'ame ayant vn pouuoir souuerain, & commandant absolüement au corps, le meur, altere & change en vn moment comme il luy plaist.

Quelles doivent estre les passions de l'ame.

Il faut donc affectionner les obiects autant que la raison le permet: & ne se point passionner outre mesure, de peur qu'en se laissant porter au vice sous ombre du bien, par l'amorce du plaisir, on soit en fin gehenné par des maladies cruelles qui font courir fortune de la vie. Car la ioye immodérée espend avec vne telle vehemence le sang & les esprits du centre en l'habitude du corps, que le cœur est entierement destitué de sa chaleur natie: D'où prouient vne syncope, & quant- & quant la mort. Le Poëte Philippides, le sage Chilon, Diagoras de Rhode, Denys tyran de Sicile, Polycrite dame de Naxe, & vne in-

Combien il faut affectionner les obiects.

finité d'autres sont morts subitement pafmez de ioye. L'ardante cōuoitife ne fait pas moins de mal au corps que la ioye. Le courroux vehement en pouffant de furie le fang & les efprits du dedans au dehors, les enflamme tellement, que bien fouuent la fièvre en procede. Le continuel ennuy defleche à la longue tout le corps, le rendant maigre & atrophie, de forte que la mort s'enfuit en fin. L'horrible peur venant à l'improuueu, caufe quelquesfois la mort fubite, à raifon que le fang & les efprits gaignans le bafion du cœur, en vn moment eftouffent fa chaleur naturelle. Il appert par-là que toutes les perturbations de l'efprit font bien dangereufes. C'eft pourquoy on doit tafcher de dompter les paffions fenfuelles, par la confideration des maux qu'elles apportent. Car outre ce qu'elles font tres-pernicieufes à la fante du corps, elles rendent les hōmes femblables aux beftes brutes, les deftournans du fentier de la raifon: elles agitent leur courage, & esbranlent leur conftance.

La façon de
dompter les
paffions.

De refrener
fa ioye def-
reglée.

A fin de ne fe laiffer transporter de ioye comme les fots enyurez de leurs plaiſirs, qui ne peuuent durer en place, eftans hors des gōs, inceſſamment emportez du vent de leurs voluptez: il faut confiderer que la ioye demefurée n'a fermeté ny durée aucune, ains ordinairement fe termine en dueil, & finalement ſera conuertie en pleur, grincement de dents, & tourment eternal: & partant penſer à foy, de peur de ſe perdre par vne ioye eſperdue, & que la douleur ne morde à la queue.

Pour ne point lâcher la bride à sa cupidité De borner sa cupidité infatiable, il se faut ressouvenir du commandement exprés de la Loy, Tu ne convoiteras point: & bien que la terre, que la mer, que l'air, & que le ciel ne puissent saouler la convoitise, neantmoins que tout ce qu'on souhaite au monde, n'est que vanité. Car les choses qu'on pense icy estre de grande consequence, ne sont que fatras, & bagatelles, de nulle valüe, & de petite durée, attèdu qu'il n'y a rien sur la terre, qui ne soit transitoire & perissable.

Pour reprimer sa cholere impetueuse, faut De brider sa cholere forcenée. regarder en vn miroir les mines qu'on fait, durant sa fureur. Qui est celuy qui n'ait horreur du hydeux spectacle de l'homme cholere? Il iette le feu par les yeux comme vn Demoniacle, il mugle comme vne beste sauuage, il grince les dents comme vn Sanglier, il dresse le poil comme vn Herisson, il esgratigne de ses griffes comme vn Tygre, il trepigne des pieds comme vn bouffon. Bref il n'a aucune façon, ny contenance d'homme. Aussi n'est-il pas homme, n'ayant plus de raison.

Partant faut bien prendre garde à soy, quand on se courrouce, de peur de passer les limites de raison. Pense que si tu suys ton courage, bien tost après te repentiras de l'ouurage que tu auras fait, estant transporté de rage. Car comme a bien remarqué Horace,

*Iren'est autre cas qu'une briefue rage:
Parquoy regis, retiens, & bride ton courage,
Qu'il cede à la raison: si il ne luy veut ceder
Comme vn tyran de force il voudra commander.
Mais celuy commander, qui doit faire seruire,*

N'est-ce pas renuerfer & l'ordre & la iustice?

Auant que la cholere te transporte, tu as puissance sur elle. Si elle te gaigne, elle sera maistresse; & puis que tu ne l'as voulu chasser de ton cœur, elle te chassera de ta maison. Aduise donc par la raison, de bannir de ton ame vne si dommageable hostesse, qui entrant en ton logis, t'en depossèdera avec infini dommage. En te plaignant qu'on te fait tort, est-il raisonnable que toy-mesme le fasses? Tu ne respondras que pour toy, & non pour autrui. Mais en iugeant du fait, prens les choses de la bõne anse: peut estre ne sont-elles si aigres que ta passion te les represente.

De terminer
sa tristesse,
& se conso-
ler en affli-
ction.

Pour passer vistement sa tristesse, il se faut remettre deuant les yeux le piteux estat auquel elle reduit en fin la personne; & pèser qu'affliction d'esprit, n'apporte qu'affliction au corps; & que c'est vne folie de se tourmèter de chose où on ne peut remedier. Dauantage qu'il n'y a celuy qui ne soit subiect à mesme misere. Quoy? veux-tu estre ô homme, d'autre condition que les autres hommes?

Quand tu aurois perdu les biès que tu auois espargnez pour ta necessité, il ne te faut pas fâcher si fort de perdre ce qui t'eust perdu, Croy que le Medecin qui t'a ordonné ce breu-uage, ne la pas fait, sans te bien cognoistre. Puis qu'il t'est bon pere, il ne l'a fait que pour ton profit. Ne t'agoisse pas du passé, il est irreuocable; contente toy du present, il y a dequoy; & espere bien de l'aduenir, il y sera pourueu par celuy qui ne defaut iamais à ceux qui luy obe-
issent.

Mais diras-tu, j'ay perdu mon pere, ma mere, ma femme, mes enfans, mes amis. Je le veux. Les pensois-tu estre engendrez immortels? Estimes-tu perdus ceux qui sont conseruez en vne meilleure vie, & y iouissent d'une immortelle felicité? Mais il te fait mal d'estre priué de leur douce compagnie. C'est donc ton interest qui te fait pleurer. Que si tu les aymes viuans en ceste viemortelle, n'as-tu pas subiect de les aymer viuans en la vie, qui n'a point de fin? A quel propos regrettes-tu celui qui est mieux que toy? C'est la volonté de Dieu de redemander ce qu'il t'a presté: Pourquoy ne luy rendras-tu pas le sien, de tel cœur que tu l'as receu? Rien n'est icy perdurable. Il n'y a rien qui nous puisse rendre eternels, que la vertu.

Si tu es trauaillé de maladie, il ne te faut pas affliger l'esprit avec le corps. Aye recours à Dieu, & au Medecin ordonné de Dieu pour te soulager: aye patience en ton mal, esperant qu'il t'en reuiendra quelque bien. L'affliction est le theatre de la vertu. L'affliction roidit, fortifie, accourage, anime, augmente la vigueur de l'ame. L'aïse tout au contraire destrempe, attendrit, effemine, énerue & aneantit la vigueur de l'ame. L'indulgence des meres gaste les enfans: Mais la feuerité des peres, les rend vertueux. Dieu nous traicte en pere, quand il nous fait passer par beaucoup de peine. Quelle plus grande preuue d'amitié donne le pere à ses enfans, que quand il les chastie? Il ne chastie pas ainli ses seruiteurs. Le Capitaine hõnore le soldat, lequel il employe

aux hazardes combats. C'est à vne ame genereuse de combattre vaillamment le mal.

Mesme quand quelque maldisant te blasmeroit à tort, & attenteroit à ta renommée, tu ne t'en dois point affliger pourtât. Celuy ne peut estre deshonoré, lequel la vertu honnore. Et encores moins te dois-tu soucier des enuieux. Car il vaut mieux enuie, que pitié.

Pour se deliurer de la crainte.

Pour se deliurer de la crainte, il faut penser que plusieurs choses nous font plus de peur, que de mal; & que nous sommes bien souuent plus trauaillez par opinion, que par effect, & que c'est folie de feindre vn mal qui n'est point, & de s'effrayer de ses imaginations, comme vn petit enfant d'un phantôme. D'auantage, que non seulement on se tourmente bien souuent par fausses imaginations de mal, mais quand le mal nous pend sur la teste à la verité, & qu'il ne faut que le dernier coup pour nous accabler, que les issues sont toutes autres que le danger. Et iacoir que le mal qui nous doit aduenir fust vray-semblable, neantmoins qu'il suffit luy present del'endurer, sans se rendre mal-heureux auant le temps: & qu'il n'y aura que trop de tēps pour le sentir, quand il sera venu, & qu'il n'y a point d'acquest d'anticiper le mal, qui ne viendra que trop tost: partant qu'on ne doit iamais perdre le bien present, pour la crainte du mal aduenir. Et encores que nous soyons bien asseurez que ce que nous craignons arriuera, tousiours se faut-il resoudre de suyure gayement la volôté de Dieu, & croire, quoy qu'il aduienne, qu'il nous en pourra reüssir quelque bien.

Il faut

Il faut disposer tellement son ame, qu'elle ne reçoive aucune fausse opinion. Et à ceste fin on doit examiner l'objet qui se presente au bureau de la raison : l'alembiquer par le jugement du discours, le peser à la balance de l'entendement, & le mettre au crible, à la touche, à la coupelle, à ce que l'imagination ne nous pipe. Estant resolu de la verité, il faut aduiser s'il depend de nostre volonte, & s'il est en nostre puissance. Car on ne peut sagement faire estat, que de ce qui est en son pouuoir. Quand nous sçauons veritablemēt que l'objet est tel que nous l'imaginons, & que nous cognoissons auoir moyen d'obtenir le bien, ou d'euitier le mal apprehendé, il le faut affectionner alors. Autrement il ne s'en faut point esmouuoir, ny passionner. Car c'est vne extreme folie de poursuyure, ou fuyr vne chose fausse, ou impossible.

La maniere
d'affectionner
les objets.

Quand il
faut affec-
tionner les
objets.

I



LE
GOVERNEMENT
PROPRE A CHACUN,
SELON SA COMPLEXION.

A
TRES-HAUT ET TRES-
ILLUSTRE PRINCE, CHARLES
DE GONZAGUE ET DE CLEVES,
Duc de Nivernois & Rethelois, Pair de
France, Gouverneur & Lieutenant
General pour le Rôy, en ses pays
de Champagne & Brie.

MONSEIGNEUR,
*Considerant que les Medecins
des Princes ne se doiuent pas
moins estudier à les conseruer en
santé, qu'à les guarir malades,
depuis que i'ay eu cest honneur d'estre em-
ployé à vostre seruice en ma vocation, ie me
suis occupé à fucilleter les escrits de tous les
bons autheurs anciens & modernes, pour re-
cueillir tout ce qui sert à la conseruation de la
santé, & le ranger en vn parterre dressé par*

compartimens autant profitables, que delectables. J'espere que vous trouverez les fruits savoureux, quand vous en aurez bien gusté, encore que ie les aye cueillis auant saison, sans leur donner loisir de paruenir a parfaite maturité: pour l'extreme desir que i'auois de vous les presenter en Estreine au premier iour de l'an du Iubilé, à l'heureux auspice de ce nouveau siecle. Je ne me suis point contenté de traicter seulement en general le Gouuernement requis pour viure long temps sainement; mais ay voulu encore declarer à part la maniere de l'approprier selon chacune circonstance, à fin de ne rien obmettre de ce qui appartient à ce subiect. Et bien que tout mon labour soit voué pour vostre Usage, si est ce que ie vous ay particulierement dedié le Gouuernement propre à chaque complexion, cõtenu en l'vn des plus beaux carreaux que s'eusse peu remarquer en mô iardin, pour consacrer à la grãdeur de vostre renommée, Laquelle ie supplie le Createur vouloir vous conseruer & accroistre, & vous octroyer la longue & heureuse vie, de laquelle vous pretend faire iouyr par son travail,

MONSEIGNEVR,

Vostre tres-humble seruiteur, & fidele
Medecin LA FRAMBOISIERE.

I ij



L E
SECOND LIVRE
 DV GOUVERNEMENT
 DE LA FRAMBOISIERE.

*Comme il faut diuersifier le Regime, selon
 la Varieté des complexions.*

CHAPITRE I.

Que c'est
 que comple-
 xion.



COMPLEXION (que les Grecs ap-
 pellent *Crase*, & les Latins *Tempera-
 ment*) est vne proportion des qua-
 tre premieres qualitez elemētares,
 conuenable pour exercer les actiōs naturelles:
 laquelle est temperée, ou intemperée.

Temperée. J'entens par la complexion temperée, celle
 qu'on nomme par excellence, *Temperature*,
 sans queuē, en Grec *Eucrasie*, où il y a vne har-
 monie des quatre qualitez elementaires iuste-
 ment compassée, pour exercer en perfection
 toutes les actions du corps: Et par la comple-
 xion intemperée, celle qui est simplement
Intemperée. dictée *Intemperature*, de Galien *Dyscrasie*, où il
 y a tousiours vne qualité ou deux, qui surpas-
 sent les autres.

DE LA FRAMBOISIERE. L. II. 133

De là vient qu'il y a huit différences d'in-
 températures, quatre simples, où il n'y a
 qu'une seule qualité dominante, chaude, froide,
 sèche, ou humide: & quatre composées, où
 il y a deux qualités excessives, chaude & sèche,
 chaude & humide, froide & sèche, ou froide
 & humide. Chacune desquelles est naturelle
 ou vicieuse: Naturelle, quand elle se contient
 encore dedans les limites de santé, de sorte
 qu'elle n'offense pas à veüe d'œil les actions.
 Et pour ceste cause merite bien d'estre hon-
 norée du titre de température, avec addition
 du nom de la qualité dominante. Mais l'intem-
 perature est mauuaise lors qu'elle excède tel-
 lement en quelque qualité, qu'elle empesche
 euidentement les actions. A raison dequoy elle
 tient le premier rang entre les maladies.

Pourquoy le
 regime doit
 estre diffé-
 rent selon
 la comple-
 xion.

Or la complexion tempérée & naturelle
 doit tousiours estre conseruée par son sem-
 blable: & la complexion intemperée & vicieu-
 se, corrigée par son contraire. Voilà pourquoy
 Galien sur la fin du troisieme liure des ali-
 ments, maintient qu'à ceux qui sont d'un bon
 temperament conuiennent alimens de sem-
 blable qualité: mais qu'à ceux qui dès leur
 naissance sont mal habitez & de mauuaise
 complexion, ou biē qui l'ont acquise telle par
 leur maniere de viure desordonnée, ne sont
 vtils les choses semblables: ains plustost celles
 qui sont de qualitez contraires.

Partant si le corps humain (dit-il au premier
 liure des alimens) est si bien temperé, qu'il soit
 iustement constitué au milieu des quatre qua-
 litez premières, sans decliner ny çà, ny là, il
 conseruée,

Par quel
 moyen la
 bonne tem-
 perature
 doit estre
 conseruée,

& l'intem-
perature
corrigée.

34 LE GOUVERNEMENT

sera conserué en cest estat par alimens tempe-
rez. Mais s'il decline à l'une ou plusieurs d'i-
celles, c'est à dire, qu'il soit plus chaud, ou plus
froid, plus sec, ou plus humide, pour neant on
luy baille alimens temperez. Car d'autant qu'il
est esloigné de la mediocrité, d'autant doit-il
estre tiré à l'estat opposite. Et cela se doit faire
par les causes contraires à son intemperature,
lesquelles soient distantes de ce moyen en pa-
reil degré de leur opposition. Par ces choses il
appert que le temperament loüable doit estre
conserué par ses semblables. Et celuy qui en
est fort esloigné doit estre corrigé par les cō-
traires en pareil degré, comme (par exemple)
celuy qui est chaud au tiers degré, a besoin de
choies froides au tiers degré, pour estre reduit
à son moyen. Car les causes contraires en
moindre degré ne peuuent entierement cor-
riger l'excez cōtraire, comme on peut voir par
le mesme exemple. Car si vous ne luy donnez
que choses froides au premier ou second de-
gré, vous ne le pourriez reduire à la vraye me-
diocrité, parce qu'il tiendrait tousiours plus
de chaleur. Et les causes qui l'excèdent, intro-
duiroient vne nouuelle dyscrasie, d'autant &
pareil degré comme elles sont excessiues. Car
luyuant le premier exemple, si vous donnez
choies froides au quart degré à celuy qui est
chaud au tiers, tant s'en faudra que vous le re-
duisiez à la symmetrie, que vous le refrigerere-
rez par trop. Il y a dauantage vne intempera-
ture qui ne decline guere de la parfaicte santé,
& si n'approche de celle qui en est fort eslon-
gnée, laquelle doit estre corrigée par causes cō-

DE LA FRAMBOISIERE. L. II. 133
traies, en ceux qui ne peuuent aisément sup-
porter incommodité quelconque en leurs
actions. Il n'importe aux autres de l'entrete-
nir en mesme estat par causes semblables.

Bref quiconque est curieux de sa santé, adui-
sera si son temperament est exactement tem-
peré, ou modérément chaud, froid, sec ou hu-
mide, à fin de l'entretenir en son estre par regi-
me pareil: ou s'il est fort éloigné de la médio-
cité, & excessiuelement intemperé, pour la
châger & remettre en bon poinct, par regime
opposite en mesme degré: S'il est entre-deux,
sera permis suyuant son appetit naturel, de faire
ce qui luy plaira, & de choisir des deux manie-
res de viure, celle qu'il aymera mieux.

La maniere
de se gon-
uerner selon
son tempe-
rament.

Comment les Sanguins se doiuent gouverner.

CHAP. II.

DE la variété des complexions, depend la
diuersité des humeurs. Car c'est vne cho-
se assurée, que nostre temperament fait tou-
iours noz humeurs pareilles à soy. Parquoy si
le temperament est paruenü iusques au poinct
de perfection, il rend toute la masse sangui-
naire parfaictement temperée. Par ce moyen il
donne la superiorité au sang, & assubjettit les
autres humeurs au joug de sa domination. Et
si le temperament est chaud & humide, il en-
gendre au corps abondance de sang, non exa-
ctement temperé, ains excessif en chaleur &
humidité. Mais quand le temperament est
chaud & sec, la cholere domine en nous: lors

Comme la
diuersité des
tempera-
mens engen-
dre diuerses
humeurs.

qu'il est froid & sec, l'humeur melancholique abonde: & s'il est froid & humide, le plegme surpasse les autres humeurs.

Comme il y
a deux sortes
de sanguins.

Il est donc certain que les temperez, & ceux qui sont de complexion chaude & humide, sont sanguins, iacoit que le sang soit aux vns mieux, & aux autres moins tēperé. Toutefois il est necessaire de distinguer soigneusement les sanguins temperez, d'avec les intemperez, parce que ceux-cy ont besoin d'un autre regime que ceux-là. On les cognoist principalement à l'habitude du corps, à la couleur, aux mœurs, & aux actions.

Par quels si-
gnes on co-
gnoist les
temperez.

Le corps temperé, est mediocremēt charnu, à raison que la chair est engendrée du sang, au toucher moderēment chaud & moite, & tient tousiours le milieu entre le mol & le dur, le rare & l'espais, le velu, & celuy qui est sans poil, entre celuy qui a les veines larges, & qui les a estroites, & qui a le pouls grād, & qui l'a petit. Il a la couleur belle, vermeille, mēlée de blanc & de rouge: Le poil blond, crespé & ondoÿāt, & tous les membres organics si bien proportionnez en toute leur dimēsiōn, qu'il semble à voir qu'ils ayent esté compassez à la regle de Polyclēt, pour la symmetrie exquisite qu'on y apperçoit. Et cōme les temperez ont le corps accompli de tous nombres, aussi ont-ils l'esprit gentil, le iugēmēt bon, les mœurs douces, le naturel iouial, la faciō gaye, le maintien modeste, la volonté franche, la condition liberale: de sorte qu'ils sont gaillards, discrets, adoulez, accorts, paisibles, honnestes, amateurs de sciences, courtois, gracieux, ioyeux, ac-

costables, amoureux des Dames, & se plaisent en compagnie, à dire le mot, à rire, à chanter, à faire bonne chere, & ne songent que choses plaisantes: au demeurant sont prompts à faire plaisir à chacun, & ronds en affaires, & si moderez d'humeurs qu'on ne les scauroit taxer d'estre ny temeraires, ny couiards; ny trop hastifs, ny tardifs, ny cauteleux, ny hebe- tez. Or d'autant que leur complexion tient iustement le mitan entre les deux extremittez, sans decliner ny de-çà, ny de-là vers l'une ou l'autre, ils ne sont point subjects à estre offen- sez ny des causes externes, ny des internes. De là vient qu'ils ne sont point maladifs, ains forts, & robustes, pour resister aux iniures pro- uenantes tant de dehors, que du dedans du corps. A raison aussi que leurs parties instru- mentales sont mignonement faconnees a- uec bonne proportion, ils sont adroits à tou- tes choses, & propres à exercer dextrement toutes fonctions, ayans bonne grace en tout ce qu'ils font.

Voilà les marques des sanguins temperez.

Ma^{is} ceux où le sang chaud & humide abo- de à foison, sont recogneus à la corpulence, parce qu'ils sont polysarcs, c'est à dire fort charnus, à l'insigne rougeur du visage, à la grandeur des vaisseaux, à la repletion & ten- sion apparante d'iceux, au battement des ar- teres, à la respiration difficile & frequente, à la pesanteur du corps, & lassitude sans tra- uail precedent, à la sueur superflue, à l'esprit simple & sans finesse, qui s'applique plustost à goguenarder & plaifanter, qu'à manier des

Signes pour
cognoître
ceux qui ont
abondance
de sang
chaud & hu-
mide:

affaires de consequence, & qui quitte volontiers les choses serieuses, pour s'addonner aux delices. Dont vient que les sanguins qui ont l'entendement aussi lourd, comme le corps grossier, & au surplus voluptueux, ne sont pas capables des grandes charges, ny des hautes entreprises. Et combien qu'ils ayent la meilleure complexiõ pour viure longuemẽt; d'autant que la chaleur & l'humiditẽ sont les deux principes de la vie: si est-ce qu'ils sont subiects à plusieurs maladies, cõme fiẽres synoches, phlegmons, pustules sanguines, flux de sang, & les femmes à auoir leur purgation menstruelle en grande abondance. Au reste endurent brauemẽt la saignee, & sont promptement offensez des choses chaudes, & humides, & soulagez des contraires.

Or comme il y a grande difference entre les sanguins temperez, & les intemperez, aussi ont ils besoin de diuers regime pour les maintenir en santẽ, d'autant qu'il faut contregarder la complexion de ceux-là, & changer celle de ceux-cy. Car la temperature doit estre conseruee par vne maniere de viure semblable, & l'intemperature corrigeẽ par vne contraire.

La maniere
de viure des
temperez.

Les temperez donc pour entretenir leur bon naturel, aduiseront de ne faire excẽs en chose quelconque, de garder tousiours la mediocritẽ par tout, sans outrepasser aucunement ses bornes, d'yser ordinairement de viandes temperees, & fuir celles qui sont manifestement chaudes, froides, seches ou humides. Parce moyen ils viuront vn siecle entier sains & dispos. Toutesfois pour leur oster

l'occasion de me reprocher que viure ainsi
 medicinalement, c'est viure miserablement,
 ie les dispenseray de nostre loy, quand il leur
 plaira, & leur bailleray priuilege de viure en
 toute liberte comme ils voudront, sans les re-
 tenir tousiours en tutelle, leur permettant tou-
 tesfois & quantes qu'ils auront appetit de
 quelque chose, d'en passer leur enuie. Et si
 pour cela on les accuse d'offenser criminelle-
 ment la sacree Majesté de Madame * Hygee,
 ie respondray pour eux deuant * Apollon, &
 defendray si bien leur cause, qu'ils en au-
 ront sentéce réduite à leur profit, par laquelle
 il sera dit, qu'ils sont affranchis de la subie-
 ction de la trop rigoureuse regle au parauant
 donnee, sans courir fortune de leur santé.

* La deesse
 de santé.
 * Le Dieu de
 Medecine.

Parquoy puis que les temperez sont de bõ-
 ne paste, & de nature robuste pour résister aux
 iniures tant externes qu'internes, il est expe-
 diet qu'ils s'accoustument à toute maniere de
 viure, sans s'assubiectir ny obliger à vne seule:
 de peur que deuenans en fin delicats, ils ne to-
 bent malades, aussi tost que la commodité ne
 leur permettra point de garder leur regle. Par
 ainsi ils feront bien de s'accommoder à tout
 air, attendu qu'ils peuuent aysément suppor-
 ter toutes les incommoditez du temps. Et
 pour ceste cause ie leur donneray librement
 congé de demeurer tantost aux champs, tan-
 tost à la ville. Et quand ils auront faim, n'ont
 que faire d'attendre quel'heure soit soignée, à
 se mettre à table. Car qu'ils prennent leur re-
 fection tost ou tard, il n'importe. Qu'ils man-
 gent chaud ou froid, qu'ils mangent dur ou

tendre, soit pain, chair, ou poisson, rosti ou bouilli, soit lactage, herbage ou fruit, cuit ou crud, comme ils l'aimeront mieux, il n'y a point de danger. Bref qu'ils ne fassent difficulté quelconque d'vser de toutes sortes de viandes, & qu'ils en prennent tantost plus, tantost moins, suiuant leur appetit. Qu'ils aillent quelquesfois en festin, quelquesfois qu'il s'en retirent. Et leur conseilleray tousiours s'ils ont dequoy, de faire bonne chere : sinon de ieuner d'aussi bon cœur, que s'il estoit commandé de l'Eglise. Car ils peuuent faire l'un & l'autre, sans engager leur santé. Qu'ils boient du meilleur, s'ils ont le vin à chois : sinon, tel qu'ils le pourront auoir. Et s'il manque, que ils boient du cidre, ou de la bierre, ou que ils se passent d'eau. Et s'ils la trouuent bonne, qu'ils ne l'espargnent pas. Car elle est à bon marché. Il est bon quelquefois qu'ils se reposent, & le plus souuent qu'ils s'exercent tantost à iouer à la paulme, tantost à aller à la chasse, tantost à s'embarquer sur l'eau, tantost à se baigner, & ordinairement à trauailler en leur vacation. Et ne s'en trouueront plus lasches, moyennant que la premiere sueur mette la fin à leur labeur. Et si tost que le sommeil commence à les surprendre, qu'ils se couchent le mieux qu'ils pourront, pour donner tréue à leurs yeux, & à leurs sens recreuz de trauail, qui ne demandent autre chose qu'à se rendre. Et si à leur reueil, il leur prend enuie de faire hommage à Dame Venus, qu'ils se mettent en deuoir de s'en bien acquitter. Car ils ont dequoy fournir d'appointement. Au demeu-

rant qu'ils domptent si bien leurs passions, qu'ils n'en reçoivent aucune escorne, & ne se tourmentent point l'esprit pour toutes les affaires du monde, ains se resiouyssent d'estre bien nez. Voilà comme ie licentie ceux qui sont temperément sanguins.

Mais ceux qui le sont excessiuelement, doiuent estroictement garder vne maniere de viure rafraichissante & desséchante, pour corriger leur intemperature chaude & humide. Par ainsi l'air & les alimens froids & secs leur sont propres. Par consequent pourront vser vn petit de fruiçts, de salades, de bouillons de cichoree, oseille, lactue & autres pareilles, pour les rafraichir, mais non pas beaucoup, craignant de les humecter dauantage. Ils boiront de l'eau, du cidre ou de la biere, si bon leur semble. Et ne prendront point de vin que moderement, c'est à dire en petite quantité, & suffisamment trempé. L'exercice leur est bon, pource qu'il dessèche: toutesfois le trop violent leur est nuisible, à raison qu'il eschauffe immoderément. Le dormir excessif leur est contraire, à cause qu'il humecte trop. L'usage Venerien leur est profitable, d'autant qu'il refroidit, & dessèche. Pour les preseruer des maladies Plethoriques auxquelles ils sont subiects, la saignée est necessaire, pour le moins vne fois l'an. Les bains d'eau froide, apres l'euacuation vniuerselle, sont vtils pour rafraichir l'habitude du corps. Entre les passions de l'esprit la cholere les offense fort. La tristesse ne leur nuit pas tant qu'aux autres complexions, pource qu'elle dessèche. Au reste

Regime de
viure pour
ceux qui s'ont
extremement
sanguins.

tant plus les sanguins approchent de la température, tant plus ie leur donne de liberté de viure à leur plaisir. Et tant plus ils en sont esloignez, tant plus ie leur enioints d'observer exactement la regle.

Comment les Cholerics se doivent gouverner.

CHAP. III.

Marques par
lesquelles on
cognoist les
Cholerics.

LEs Cholerics sont aysez à cognoistre. Ils ont le corps maigre, gresse & velu, au toucher chaud, sec, dur, rude & acré; les veines & arteres grosses, la couleur iaunastre, palle ou brune; le poil roux, ou noiraistre, l'esprit vif, subtil, boiillant & precipité, le iugement leger, variable & sans solidité, le geste inconstant & le courage Martial. Si bien qu'ils sont alaigres de corps & d'esprit, prompts à parler, hastifs au marcher, soudains en toutes leurs actions, vehemens en leurs affections, impatiens en toutes choses, incontinent cholerez, & tost apres appaisez, ingenieux en inuentio, mais arrogans, presumptueux, audacieux, impudens, vanteurs, gosseurs, mocqueurs, rusez, malings, vindicatifs, tempestatifs, querelleux, ambitieux, prodigues, sans preuoyance, temeraires, & indiscrets. Et pour ceste cause ne sont point propres à gouverner les Republiques, ny à manier les affaires d'Estat, & encore moins à commander aux gés de guerre. Vray est qu'ils sont bons pour porter les armes sous la charge d'un vaillant Capitaine,

principalement lors qu'il a cest honneur d'auoir la pointe en vn assaut, & en vne rencontre, où il faut par necessité cōbattre à l'improuiste, sans recognoistre: Mais non pas quand il dresse vne embuscade, où il faut beaucoup arrester pour espier l'occasion d'attaquer à propos son ennemy. Car bien qu'ils ne manquent iamais de magnanimité, ny de hardiesse: si n'ont-ils pas la patience requise en tel cas, ny la force d'endurer long temps le froid, le chaud, la faim, la fatigue, les veilles, & toutes les autres incommoditez de la guerre, sans en estre offensez. Ioint aussi qu'ils sont subiects à plusieurs maladies, comme fièvre ardente, tierce, phrenesie, passion cholerique, iaunisse, erysipele, herpes, vomissement & flux de ventre bilieux, & autres pareilles. Au demeurant leur sommeil est petit, leger & sans repos d'esprit. Car en dormant ils songent ordinairement ou à la guerre, ou au feu, ou à quelque autre chose furieuse. Leur pouls est vehement, frequent & dur. Ils se delectent à boire & manger choses froides & humides. Et sont leurs selles & vrines fort bilieuses.

Quand leur cōplexion n'est guere eslongnee de la température, il la faut cōseruer par regime semblable. Mais quād elle est excessiue en chaleur & secheresse, on la doit corriger par vne maniere de viure refrigerante & humectate. Parquoy ils feront bien de demeurer en lieu froid & humide, pour y inspirer l'air contraire à leur intemperature, & de se retirer arriere du Soleil, de manger toutes choses raffraichissantes, comme laitue, pourpier, oseille,

Regime de
viure des
choleries.

fruits cuits ou crus, orge mondé, pruneaux, melons, concombres, & d'assaisonner la chair, soit rostie ou bouillie, avec jus d'oranges, citrons, grenades, ou verjus de grain. Et d'autant qu'ils sont gresles, & ont les pores ouuerts, il se perd insensiblement beaucoup de leur substance par la transpiration. A raison de quoy ils ont besoin de grande nourriture, & de prendre des viandes qui engendrent bon suc, & n'ont aucune qualité acre, en bonne quantité, trois ou quatre fois le iour. Partant ie les aduise de demander à leur Euesque dispense de ieusner le Careme. Car ils ne peuuent porter long temps le ieusne, sans engager leur santé. Ie leur donne congé de boire vn peu de vin, mais bien trempé: de s'exercer quelquefois, mais modérément; & apres auoir bien dormy, de veiller & vacquer à leurs affaires. Et ne pense point en ce faisant deroger à l'ordonnance du diuin Hippocrate qui commande aux complexions chaudes de boire de l'eau, se reposer, & dormir. Car ce passage se doit entendre des complexions extrêmement chaudes, qui sont hors des limites de santé, & non de ceux qui ont abondance de chaleur naturelle. Séblablement quand il ordonne le repos, il veut entendre qu'ils se contregardent des exercices violents, & par le sommeil il veut signifier qu'ils doiuent plus dormir que veiller. Les bains d'eau douce, leur sont fort vtiles, pour temperer l'acrimonie de la chaleur, qui leur engendre force excremens fuligineux. Ils n'ont que faire de se rendre trop subjects à yisiter souuent Dame Venus.

DE LA FRAMBOISIERE. L. II. 145
Venus. Car elle les excusera trop volôtiers de
peur de les mettre en cholere. Si faut-il qu'ils
se gardent aussi de se courroucer à tous pro-
pos comme ils ont de coustume, & de se pas-
sionner si fort pour chose que ce soit: Et de
bander par trop leur esprit aux affaires, & de
se rompre la teste en longue & profonde me-
ditation.

Comment les melancholics se doiuent gouverner.

CHAP. IIII.

CHACQUE humeur dominant au corps Qui sont les
melancholics
donne le nō à la complexion. Pour ceste
cause ceux sur qui la melancholie a domina-
tiō, sont appelez melancholics. La melācho-
lie est vne humeur de nature froide & seche, Que c'est
que melā-
cholie natu-
relle.
de consistence espoisse, de couleur noire, & as-
pre au goust, contenue en la masse sanguina- Acquis.
re, comme est la lie dans vn muy de vin. Quād
le sang ou la cholere s'eschauffe par trop au
corps, il s'en engendre par adustion vne hu-
meur nommee *atrabilis*, qui ressemble à la
melancholique, principalement en consisten-
ce & couleur. A raison dequoy on la tient
pour vne espece de melancholie, bien qu'elle
aye encore de la chaleur, tant pour estre brus-
lee, que pour auoir esté autresfois de nature
chaude. Car le sang qui estoit auparauant bi-
lieux ou autrement temperé, quoy qu'il de-
genere avec le temps en melancholie, si re-
tiēt-il tousiours quelque chose de sa premiere
nature.

K

Marques
pour discer-
ner les me-
lancholics.

Les atrabi-
laires.

Que la com-
plexion me-
lancholique
est la pl^e ex-
cellente de
toutes, cōtre
l'opiniō vni-
gaire.

Ceux qui dès leur naissance sont melancholiques, ont le corps au toucher froid, dur, rude, sans poil : les veines & arteres estroites & petites : la face brune ou noirastre, avec vn regard triste & morne. Mais les atrabilaires, ont encores les marques du sang ou de la cholere, qui a premierement regné au corps. Et n'ont guere de repos d'esprit, à cause des songes & des visions espouuantes qui leur viennent en dormant. Or soit que le sang ayt esté dès la naissance froid & sec, soit qu'il ayt esté au commencement d'un autre temperamēt, & deuenu apres melancholic par adustion, s'il n'est par trop excessif au corps, il comparit aisēmēt avec la santé. Et n'en desplaise à ceux qui en ont escrit autrement, entre toutes les complexions intemperées ie maintiens qu'il n'y en a point de plus excellente que la melancholique, quand elle demeure dans les limites de santé : de sorte que ceux auxquels ceste humeur a dominatiō sont dignes & capables de cōmander, & d'auoir charge par dessus les autres. Car les sanguins sont si voluptueux, que si vous leur mettez des affaires de conséquence en main, ils lairont là tout quād l'humeur les prendra, pour se donner du plaisir. Les bilieux, jaçoit qu'ils soient habiles gens, si ont-ils la teste si pleine de vif argent, que la principale partie requise pour traicter & deliberer des affaires d'importāce leur manque, qui est le iugement. Les pituiteux sont si lourdaux, qu'ils ne se peuuent occuper à autre chose, qu'à faire ripaille, ayans le dos au feu, & le ventre à la table. A qui commettrēz vous donc les grā-

DE LA FRAMBOISIERE. L.II. 114
descharges, & les hautes entreprises, sinon
aux melancholics? Aussi ont ils toutes les con-
ditions requises, pour s'en bien acquitter.

Premierement ils sont pensifs, en quoy ils
font paroistre leur prudence & discretion, de
ruminer long-tēps en leur esprit ce qu'ils ont
à faire ou à dire, premierement que riē entre-
prendre: & d'auoir la patience de rememorer
le passé, & preuoir l'aduenir, deuant iuger de
ce qui se presente: & de n'ordonner ny arre-
ster chose quelconque, qui n'ayt esté auparauant
bien premedité & diligemmēt examiné,
considerans exactement toutes les circōstan-
ces, & faisās passer les difficultez qui s'y trou-
uent l'une apres l'autre par la balance de rai-
son, au preallable que rendre la sentence defi-
nitue, & donner la derniere resolution. Et en
cela sont-ils bien plus à loüer que les bilieux,
qui sont si impatiens qu'ils ne se peuuent occu-
per long-temps à vne chose, ny enfoncer pro-
fondément en vne affaire de conséquence,
tant se plaisent à la varieté des obieets. Vray
est qu'encores les faut-ils excuser, à cause que
le corps & les esprits les empeschent de va-
quer aux negoces où la longueur & le trauail
sont nécessaires. Car leurs corps debiles ne
peuuent endurer longues veilles, ni grādes pei-
nes: & leurs esprits sont bien tost exhalez &
euentez pour la tenuité. Au contraire les me-
lancholics qui n'ont point esté auparauant
choleric, ont le corps plus fort & robuste, &
les esprits plus fermes & constans, pour estre
engédres d'un sang pl^{us} gros & plus espais. Car
comme l'eau de vie qu'on tire par quinte

3. Conditio
des melan-
cholics

K. ij

essence de la lie de vin est plus forte, plus exquise, & a plus de vertu, que celle qu'on extrait de vin mesme: ainsi les esprits qui prennent leur naissance d'un sang melancholic, sont plus solides, plus arrestez & permanents, n'estans si tost dissipez que ceux qui sont issus d'un sang bilieux.

2. Secondement les melancholies sont taciturnes. Pour laquelle consideration ils se rendent autant dignes des grandes charges, que les babillars en sont indignes. Le sage Caton dit que celuy là de proximité touche à Dieu, qui se sçait taire à propos. Nature aussi a donné à l'homme deux oreilles, & vne langue seulement, pour luy apprendre qu'il faut beaucoup plus escouter que parler: & luy a mis des dents à l'entree de la bouche, & des lèvres encores par dessus, pour l'aduerter tacitement de ne reueler les choses secretes à personne. Parquoy les melancholics monstrent qu'ils sont bien aduisez, de ne declarer leurs secrets à ame viuante, de parler peu, & de faire leur charge sans bruit.

3. Tiercement ils sont solitaires, tellement qu'ils quittent souuentefois les compagnies & tous les plaisirs du monde, pour se retirer en quelque lieu à l'escart, & y demeurer seuls; à fin qu'ayans l'esprit libre & non distrait d'ailleurs, ils puissent penser attentiuement à leurs affaires, & y donner bon ordre, ayants mieux de vaquer à bon escient aux choses serieuses, & de s'occuper aux profondes meditations, que de s'amuser aux delices.

4. Ils paroissent tristes en compagnie, à cause

qu'ils ne prennent point de plaisir ny à joier, ny à rire, ny à baguenauder, ny à foliastrer, ny à passer inutilement le temps à choses vaines & friuoles. Et neantmoins ils viennent les plus contens du monde, quand ils sont en lieu où ils peuuent donner carrière à leurs esprits. Car ils nont point de plus grande resiouyffance, que de gouverner leur pensée, & vaquer aux affaires serieuses. Or est-il bien seant à toutes gens d'autorité & de qualité honorable, d'auoir vne contenance graue, & vne mine seuerre, pour paroistre majestatifs. Cela les fait plus respecter: Au contraire ceux qui ont vn visage riant, comme ils se rendent familiers à chacun, aussi fait-on bien tost du pair à compagnon en leur endroit, & deuiennent par ce moyen contemptibles.

5. Ils sont craintifs, quand ils preuoient du danger, dautant qu'ils ne veulent point temerairement hazarder leur vie, ny engager leur honneur, ny faire courir fortune à leur biens. Qui est cause qu'ils n'entreprennent rien à la volée, ny mal à propos, & ne font choses qui ne soient asseurez d'en auoir bonne issue, & se gardent d'offenser autrui, de peur d'acquies des ennemis.

6. Ils sont soupçonneux, pource qu'en considerant diligemment toutes les circonstances l'une apres l'autre, ils apperçoient en fin par coniecture, quand il y a quelque apparence de ce qui doubte, qui leur en fait aussi tost imprimer vne opinion, bien souuent profitable. Car ils donnent ordre de là en auant que beaucoup de choses qui pourroient arriuer à leur

K iij

deshonneur ou de triment, n'aduient point par leur preuoyance. Ils sont aussi desfi-
ans, pour ce qu'ils voient tous les iours le mō-
de si depraué & corrompu, & si trompeur &
desloyal, qu'ils ont bien raison de ne se point
fier à aucune personne, que sur bon gage. Et
par là recognoist-on qu'encores qu'ils soient
simples comme les colombes, qu'ils sont aussi
fins que les serpens, pour ne se point laisser pi-
per s'ils peuuent. Aristote a remarqué que les
abeilles & autres bestes qui n'ont point de sang,
sont plus aduisees que beaucoup qui en ont:
& qu'être les animaux qui ont du sang, ceux
qui l'ont froid & sec (comme les gens melan-
choliques) sont plus prudens que les autres.

7.

Les melancholics sont aussi fermes & sta-
bles en leur opinion, promesse, parole & a-
ction, que les bilieux sont variables & incon-
stants, d'autant qu'ils n'ont rien arresté en leur
esprits, ny rien promis, ny rien dit, ny rien fait,
sans y auoir bien pensé au parauant. Pour ce-
ste cause ils sont inexorables, car ayans fait
passer & repasser vn cas par l'alembic de la
raison, vous les auez beau prescher du cōtrai-
re, ils ne changeront iamais ce qu'ils ont adui-
sé & resoult, ains demeureront opiniaistres
en ce qu'ils ont conclud, tout au rebours des
bilieux qui deliberent, disent, & font toute
chose à la volée, & incontinent apres retra-
ctent ce qu'ils ont opiné, dit ou fait, tournans
à tous vents, comme vne gyrouète.

8.

Les melācholics sont autāt tardifs à se cour-
roucer, qu'ils sont difficiles à s'appaiser estans
vne fois courroucez. Vray est que ceux qui

DE LA FRAMBOISIERE, L. II. 191
 ont esté autrefois bilieux, ont encores des
 boutades cholériques, ressentans leur premier
 feu, quoy que la cholere soit entieremēt chā-
 gée en bile noire. Mais les autres ne sōt point
 subiects à prendre la mouche pour vne le-
 gere occasion, preuoyans tousiours l'inconue-
 nient qui en peut aduenir. Toutesfois com-
 me ils endurent tout ce qui se peut, auant que
 de se mettre en cholere, aussi quād ils sōt cho-
 lerez, sont-ils implacables, & n'est pas aisé a-
 lors d'esteindre leur fureur, à cause qu'ils ont
 long tēps aduisé de sang froid, deuant se fa-
 cher, s'ils auoient raison de ce faire, & cōme
 ils ont trouué qu'ouy, vous ne les pouuez fai-
 re entrer facilement en reconciliation.

Ils sont ordinairement bons mesnagers, &
 ne despensent point leurs biēs mal à propos.
 Et par là cognoist-on qu'ils sont autāt dignes
 des grandes charges, que les mauuais mesna-
 gers en sont indignes. Car ceux qui ne sçauent
 gouverner leur maison, cōme s'acquitteront-
 ils d'une charge publique? Ceux qui prodi-
 guent ce qu'ils ont, & se ruinent à credit, quel
 bien pourroiet-ils faire à la Republique? S'ils
 ne se soucient point de leurs domestics, ny de
 leur profit propre, pensez vous qu'ils auront
 soing du commun?

Les melācholics sōt magnanimes. Car ils ont
 le cœur grād, biē assis, & leur hōneur en recō-
 mandation sur toutes choses. Tellement que
 s'ils s'addonnēt aux armes, ils font par strata-
 gemes subtils, & faictz heroïcs tant de fois
 preuue de leur prudēce & valleur, qu'ils sont
 recogneus capables de cōduire gēs de guerre,

K iij

& ont commandement sur eux ; où ils se comportent si bien , qu'on leur commet incontinent apres quelque charge plus grande , & s'auancent ainsi de grade en grade , iusques à ce qu'ils sont paruenus à la plus haute dignité , que gens de leur profession pourroient obtenir. Et sont si curieux de conseruer & augmenter leur reputation , que si d'auenture on leur fait quelque affront , ils temporiseront tant qu'ils trouueront en fin l'opportunité d'en auoir la raison. Et ceux qui dès leur ieunesse s'appliquent aux lettres , à force d'estudier iours & nuicts surpassent en fin tous leurs compagnons en sçauoir. Et sont durant le cours de leurs estudes par disputes , escrits , & autres moyens apparoir de leur suffisance , en sorte qu'ils imprimēt à chacun vne certaine opiniō de leur doctrine. Et apres auoir acquis vne bōne reputation en la theorie de l'art duquel ils pretendent faire profession , ils s'aduancent si biē à la pratique , qu'ils se rendent avec le tēps des premiers de leur robbe. Voyla pourquoy les melancholics bien nourris sont plus propres que les autres , à gouuerner les republiques , à manier les affaires d'estat , à administrer les charges Ecclesiastiques , à exercer la Iustice , & à practiquer la medecine.

En quoy les
melancholics
sont admirables.

Or ce qui se trouue plus admirable en eux , c'est que quand les vapeurs de ceste humeur eschauffee parmy le sang viennent à monter au cerueau , les voila aussi tost ravis en contemplation , & comme transportez & poussez d'une fureur diuine qu'on appelle *enthousiasme* , les vns à philosopher , les autres à poëtiser ,

aucuns à prophetiser, ou profondement mediter chose sainte : tellement qu'il semble à voir qu'ils soient inspirez du saint Esprit à ce faire. Aussi sont-ils en cela vrayement imitateurs de Dieu, qui est tout exprés nommé en Grec, *Theos*, pour estre continuellement en theorie, qui vaur autant à dire comme cōtemplation. On apperçoit par là l'ignorance du vulgaire qui taxe par derision les Melancholics de faire des chasteaux en Espagne, de phantastiquer des chimeres en l'air, & de composer des Almanachs, quand ils s'occupent longuement à mediter & discourir en leur esprit de quelque autre matiere. Car par ce moyen là ils s'approchent de la diuinité, & s'esloignent de la brutalité. Puis donc que les hommes sont distinguez des bestes par l'usage de raison, tant plus ils enployent de temps à ratiociner, tant plus en doit-on faire estime.

Mais comme l'humeur melancholique bien proportionnée produit des esprits angelics: ainsi lors qu'elle est par trop excessiue, fait-elle les hommes hebetez, fols, & sans entendement, cōme bestes brutes, sujets aux hemorrhoides, varices, fièvre quarte, scirrhe & mal de rate. Et quand l'*Atrabilis* abonde outre mesure, elle les rend malings, enragez & furieux, comme demoniacles, subiects aux chancre, lepre, morphée, rongne, gratelle crousteuse, & autres plusieurs accidens. Parquoy pour la santé tant du corps que de l'esprit, il faut donner ordre que la melancholie soit primitiue, soit consecutiue, n'outrepasse point les bornes de mediocrité. Pour ce faire les melancholics aduise-

Effets de
l'humeur
melancholi-
que excessi-
ue au corps.

ront d'observer soigneusement le regime qui s'enfuit:

Regime de
viure des
melancho-
lies.

Premierement ils choisiront vn air qui soit tēperé en ses qualitez actiues, & aux passives humide, au surplus subtil, clair, lucide & pur, & fuiront l'air grossier, obscur, tenebreux & puant: & feront souuent parfumer leur chambre avec des fleurs d'orenges, escorces de citrons, & autres odeurs agreables. Pour le regard des viandes, toutes celles qui sont grossieres, visqueuses, venteuses, melancholiques, & de difficile digestion, leur nuisent infiniment. Ils mangeront du pain de pur froment, purgé de son, qui soit bien pestri. Les chairs les plus ieunes sont les meilleures, entre-autres celles de veau, chéureau, mouton, poullets, perdrix: mais les vieilles & qui ont vn gros suc, comme celles de bœuf, pourceau, lièvre, des oyseaux de riuiera, & de toutes bestes sauuages, cōme sangliers, cerfs, sont du tout contraires. Entre les poissons ceux qui se tiennent dans les eaux bien claires & coulantes sont bons. Mais ceux des estangs, & ceux de la mer, qui ont la chair grossiere & melancholique, comme les rons, dauphins, baleine, & tous ceux qui ont escaille, & ceux qui sont salez, ne leur valent rien. Les œufs frais, mollets & pochez, avec jus de vinette, ou verjus sont tres-bons. L'usage des boüillons est necessaire pour humecter ceste humeur qui est sèche. On mettra ordinairement dans leurs potages de la bourrache, buclose, pimpernelle, endiue, cichorée, du houblon: mais qu'on se garde bien d'y mettre

DE LA FRAMBOISIERE.

155

des choux, des blettes, de la roquette, du nasturt, des naueaux, pourreaux, & des herbes trop ameres & trop piquantes. Les orges mo-
dez, & laiçts d'amandes leur sont fort propres, pour enuoyer des vapeurs douces au cerueau, à fin de les faire mieux reposer de nuit. Ils s'abstiendront de tous legumes, comme pois, fèves & lentilles. Quant aux fruits, nous permettons les prunes, poires, grenades douces, amandes, raisins, pignons, citrons, melons, & sur tout les pommes qui ont vne merueilleuse propriété pour l'humeur melancholique: mais nous defendons les figues seches, les mesles, forbes, noix, chastaignes, & le vieil fromage. Pour le boire ordinaire, le vin blanc ou clairer, qui n'est ny doux, ny trop gros, mediocrement trempé, est fort bon. Car le vin (comme dit le Sage) resioüit le cœur de l'homme. Le cidre en Esté ne leur est point mauuais. Après auoir longuement bandé leurs esprits aux affaires serieuses, ils ont besoin de leur dōner relasche, leur accorder tréue pour quelque tēps, d'exercer moderémēt le corps pour resueiller la chaleur naturelle assopie, & de s'esgayer avec ccompagnie ioyeuse, és lieux plaisāns & delicieux, comme bois, prairies, iardins, vergers, où il y ait plusieurs fontaines, ou quelque riuere: & de se recreer souuent à la melodie de la musique, ou au son harmonieux des instrumens. Les veilles leur sont fort nuisibles. Partant tascheront par tous les artifices qu'ils pourront, à bien dormir. Et qu'ils n'entreprennent pas de faire ordinairement l'amoureuse accollade à Venus. Ce leur est assez de la

seruir par fois, quand l'occasion se presente. Aussi ne s'en doit-elle formaliser, attēdu qu'ils ont beaucoup d'autres affaires à manier. Au surplus qu'ils ayent tousiours la porte de derriere libre, pour faire passage aux excremens.

Comment les phlegmatics se doiuent gouverner.

CHAP. V.

Signes pour
remarquer
les phleg-
matics.

Les phlegmatics (qu'on appelle autrement pituiteux) ont la couleur blanche, quelquefois liuide, la face bouffie, & toute la masse du corps grosse & grasse, mollasse, froide au toucher, nullement veluë, les veines & arteres estroites & obscures, le pouls petit & lent, le poil blac, l'esprit lourd, grossier & stupide. De sorte qu'ils sont lasches, paresseux, faineas, pesans, tardifs aux actions, craintifs, pusillanimes, endormis, & songent souuent qu'il pleut ou neige, ou qu'ils nagent ou se noient, ils mouchent beaucoup, & crachent grande quantité de salive, & vomissent force aquositez, & sont forts subiects aux rheumes & catarrhes, cruditez d'estomac, coliques, hydropisies, fièvres quotidianes, œdemes, & à beaucoup d'autres accidens qui s'engendrent de phlegme.

Régime de
viure propre
aux phleg-
matics.

Pour corriger leur intemperature froide & humide, & couper chemin aux maladies qui prouiennent d'humeur pituiteuse par trop abondante, ils ont besoin d'vser d'une maniere de viure chaude & seche. Qu'ils choisissent donc vn air chaud, toutefois moderémēt parce que le trop chaud fondant les humeurs du cerueau, les faiēt découler par tout, ainsi que le froid en les pressant: qui soit aussi sec: & pource

ferôt bié d'habiter aux lieux haut esleuez, & éloignez des riuieres. Et si le tēps est froid & humide, il faut demeurer en la maison, auprès d'un bon feu, & fuir les vents Meridionaux & Septentrionaux, d'autāt que ceux-là remplissent trop, & ceux-cy pressent. Pour le regard des viandes, les chaudes & seches leur sont propres: au contraire celles qui sont froides & humides, grosses, venteuses, pleines d'excremens, & difficiles à digerer leur sont nuisibles. Le pain doit estre de bon fromēt & fort cuit, où il y ait vn peu de son & du sel. A la fin du repas ils pourront manger du biscuit, auquel on mettra vn peu d'anis & de fenouil. La chair rostie leur est beaucoup meilleure que bouillie. Nous approuuons l'usage des chappons, pigeons, perdrix, leuraux, chēreaux, phaisans, cailles, & tous oyseaux de montagne: & defendons l'usage des oyseaux de riuere, des pourceaux, aigneaux, brebis & ieunes veaux. Les bouillons & potages ne leur valent rien. Les poissons leur sont extremément contraires, comme aussi le lactage, & toute sorte de legumes. Pour les herbages, la saulge, menthe, marjolaine, l'hysope, le thim, rosmarin, fenouil & autres semblables sont recommandées. Et la lactuē, le pourpied, l'ozeille, & toutes autres herbes froides & humides sont deffendues. Pareillement tous fruiçts qui abōdent en humidité, comme pommes, prunes, melons, concombres, meures. Ils pourrōt vser de ceux qui ont vertu de secher, comme pignōs, pistaches, noisettes, amandes, poires, coings, figues, raisins secs, melles, sorbes, & ce apres le repas. La

quantité & variété des viâdes les offense fort, pource qu'elle engendre tout plein de cruditez. Partant se doiuent leuer ordinairement de table avec appetit, sans se saouler, & se contenter d'une sorte de viande, qui soit bonne, & n'en prendre iamais de nouvelle, que la premiere ne soit bien digerée dans l'estomac. Ils feront leur boisson ordinaire d'un vin bien meur, & petit, qui ne soit ny doux, ny piquant. Les vins muscats, l'hypocras, & tous ceux qui ont semblable force, gaignent quant-&-quant le haut, & remplissent le cerueau de vapeurs. Qu'ils se gardent de boire aussi tost qu'on se met à table, & lors qu'on se va coucher: & de s'amuser incontinent apres le repas à la lecture, ou à l'escriture, ou à quelque profonde meditation, pource que cela destourneroit la chaleur naturelle, qui doit estre du tout occupée à la digestion. Mais quelque temps apres, l'exercice tant du corps que de l'esprit leur est fort profitable. Il est bon aussi de se bien peigner le matin, & frotter la teste, le col, les bras & les cuisses: de moucher, cracher, & se purger de tous les excremens naturels, puis de se pourmener en la chambre. Le dormir excessif leur nuit fort. Car il rend le corps pesant, & retient les excremens au dedans. Il suffira de dormir la nuit six ou sept heures, sans dormir aucunement de iour. Pendant ce temps qu'ils ayent la teste & les pieds bien couverts. Le frequent usage de venus, leur est ennemy, pource qu'il dissipe la chaleur naturelle, & refroidit le corps par trop. Entre les passions de l'ame, la cholere ne leur est pas si contraire qu'aux autres.



LE
GOVERNEMENT
DES DAMES.

A
TRES-HAVTE ET TRES-
ILLVSTRE PRINCESSE,
MADAME CATHERINE DE
LORRAINE, Duchesse
de Nevers.



ADAME,

Je ferois vn grand tort à ce
mien Liure, si ie l'adressois
à autre qu'à vous. Puis qu'il
traicte du gouvernement des Dames, ie ne le
deuois, ny pouuois mieux dédier qu'à celle de
laquelle i'espere auoir cest honneur de gou-
uerner la santé. Car outre ce que pour m'ac-
quitter du deu de ma charge, en vostre en-
droict, ie suis obligé de m'employer en tout
ce qui concerne vostre seruice : ie n'eusse

peu trouuer Princeſſe, qui pour ſes merites
fuſt plus digne de ce preſent que vous. Par-
tant ie vous ſupplie tres-humblement, de le
recevoir d'aui bon œil, que de bon cœur il
vous eſt offert, comme gage du fidele ſer-
uice, que vous deſire rendre perpetuelle-
ment,

MADAME,

Vostre tres-humble ſeruiteur, & Me-
decin LA FRAMBOISIERE.



L E
TROISIÈME LIVRE
DU GOUVERNEMENT

DE LA FRAMBOISIÈRE.

*Comment les Dames se doivent gouverner en leur
Vie, pour conseruer leur beauté.*

CHAPITRE I.

P O V R gratifier aux Dames, ie Proiect de l'auteur.
traicteray premierement de la
conseruation de leur beauté,
puis ie monstrey comment
elles se doiuent comporter en
leur grossesse, & durant leur couche, & ce
qu'elles ont à faire de là en auant. La beauté
des personnes depend non seulement de la iuste
proportion des membres, mais aussi de la
bonne temperature du corps. Car bien que les
membres soient tous exactement compassez,
si est-ce que s'il y a quelque intemperature,
elle gaste le teint, fait perdre le lustre, oste la
grace, & efface toute la beauté du cuir.

En quoy gist
la beauté.

Cause de-
structiue de
la beauté.

Pattant les Dames qui desirent conseruer
leur beauté, doiuent choisir vn air temperé,
pour faire leur demeure ordinaire. Car l'air

Regime des
Dames.
Election
de l'air.

L

LE GOUVERNEMENT

trop chaud halle le visage, le trop froid le ternit, le trop humide le rend bouffi, & le trop sec le fait ridé. Elles se doiuent contregarder des rayons du Soleil, du serain, & des vents tant Meridionaux que Septentrionaux. L'usage des masques leur est fort vtile contre l'iniure du temps. Et quand l'air est bien temperé, le masque est encoré bien seant aux laides, pour couvrir leur difformité, mais non pas aux belles. Car il ne sert plus alors qu'à cacher leur beauté, laquelle elles peuuent faire paroistre à chacun, sans en recevoir aucune incommodité. Elles doiuent tousiours porter des couleurs agreables à l'œil. Le vert, le bleu & le violet resioüissent la vie. Parquoy ne font pas mal d'orner leurs doigts, & enrichir leurs vestemens de belles pierres precieuses, comme saphir, esmeraude, rubis & diamans.

Les viandes.

Elles se doiuent nourrir de viandes delicates, bien temperées, & non abondantes en excrémens, à fin d'engendrer vn sang pur & exempt de superfluitez, qui leur donne vne couleur viue, & face le teint frais, par le moyen de ses douces vapeurs, & rende les ioues vermeilles, & la face claire, en esmaillant interieurement de rouge le cuir qui est naturellement blanc. Il se faut abstenir des viandes extremement chaudes & seches, pource qu'elles engendrent abondance d'humeur bilieuse, qui rend le visage palle & iaunastre, & de celles qui sont excessiuement froides & seches, pource qu'elles rendent le cuir obscur & blaffart, par le moyé des humeurs melancholiques qu'elles engendrent. Pareillement des viandes fort froides

DE LA FRAMBOISIERE. L. III. 163
 & humides, pource qu'elles fōt le visage esblai-
 ré & bouffi, pour la quantité d'humeur phleg-
 matique qu'elles engendrent. Par consequent
 toutes viandes grossieres, visqueuses, venteu-
 ses, & qui peuuent oppiler, ne leur valent rien.
 Leur pain doit estre de pur froment, bien
 leué, vn peu salé, & cuit d'vn iour ou deux. La
 chair de mouton, veau, chéureau, leuraux, la-
 preaux, poulets, pigeonneaux, perdreaux,
 phaisans, cailles, tourterelles, allouëttes, & tous
 oyseaux de montaignes, leur est bonne. Mais
 la chair de porc, de bœuf, de cerf, lièvre, & des
 oyseaux de riuere, ne leur est pas propre. Le
 poisson ne leur est guere bon, pource qu'il est
 phlegmatic. Toutesfois la Sole, la Truite &
 autres pareils poissons nourris en eau courante,
 sablonneuse ou pierreuse, ne leur sont pas mau-
 uais. Les œufs frais leur sont fort bons. La pa-
 tisserie, les pois, les fèves, les ails, les oignons,
 les fortes espices leur nuisent infiniment. Il
 leur est permis de manger en esté quelque peu
 de fruiçts, quelquesfois de la salade, quelques-
 fois de la cressme nouuelle, ou du fromage de
 cressme, ou quelques autres choses raffraichis-
 santes. Quant au boire, l'eau froide leur est ex-
 tremement nuisible, si elle n'est boüillie. L'eau
 d'orge leur est bien meilleure. Vn petit vin de-
 licat bien trempé d'eau, leur est conuenable.
 Le julep Alexandrin leur est bon en Esté entre
 les repas.

Au dormir & veiller faut garder vne medio-
 crité. Car le trop dormir engendre superflui-
 tez d'humeurs, qui rendent le corps pesant,
 les sens stupides, les yeux chassieux, & le visage

bouffi. Le trop veiller desseche la personne, fait multiplier la cholere, & donne mauuaise couleur. Il est permis aux Dames de dormir vne heure dauantage que les hommes, pour ce qu'elles sont de leur nature plus humides. A elles seules appartient de faire tous les iours honneur au Soleil.

L'exercice. L'exercice moderé leur est merueilleusement profitable. Car il augmente la chaleur naturelle, & pour ceste cause il resueille l'appetit, ayde la digestion, desoppile les conduits, chasse les excremens, dissipe les humiditez superflues, purifie le sang, & par ce moyen fait le teint vif, & donne bonne couleur. Entre autres exercices la danse leur est singulierement propre: D'autant qu'elles ont le cerueau fort humide. Elles se doiuent tous les matins soigneusement faire frotter la teste avec esponges ou sachets artificiels, puis se bien peigner, & se moucher. **Les bains.** Les bains chauds, comme sont ceux de Plombiers, donnent bonne couleur, pource qu'ils ouurent les pores, & attirent le sang & les esprits du dedans au dehors. **Les excremens.** L'euacuation des excremens ne leur est pas seulement vtile, ains necessaires. Parquoy feront bien de solliciter le ventre par clysteres laxatifs, si tost qu'il sera tant soit peu paresseux. Quand elles n'ont point leur flux menstrual, il est besoin de le prouoquer avec vn regime aperitif. Elles prendront au matin durant le temps qu'elles le doiuent auoir, vn purée de pois ciche avec racines de persil, & vn peu de canelle & de safran. Le vin blanc leur est conuenable alors, comme est aussi l'hydromel

DE LA FRAMBOISIERE. L. III. 165
vineux. La compagnie de leurs maris est bien
requise tandis. Si la maniere de viure ne suffit
pour esmouoir leur purgation naturelle, il
faut oster la cause de la suppression des mois,
par saignées, potions, pilules, syrops, apoze-
mes, suffumigations, bains, fomentations,
frictions, ligatures, applications de ventouses,
pellaires, & autres pareils remedes, qui doiuent
estre ordonnez à propos par quelque docte
Medecin.

Il faut aussi que les Dames pour entretenir ^{Passions de}
leur beauté, enitent toutes les passions de l'a- ^{l'ame.}
me, comme la cholere, la peur, la tristesse, &
qu'elles appliquent leurs esprits à chanter la
musique, sonner des instrumens, & autres cho-
ses plaisantes, à fin de les resioiir, & les teni
toujours en gaye humeur.

Remedes propres pour embellir la face.

CHAP. II.

Les eaux distillées des fleurs de lis, de ne- ^{Eaux distil-}
lunphar, de féues, de bouillon, de ^{lées.} *primula*
veris, des semences de concombres & de me-
lon, des racines de parelle, de pied de veau, de
serpentine, du signet de Salomon, de coule-
urée, de glayeux, des aubins d'œufs, & des es-
cargots, chacune à part, & meslées ensemble,
sont propres pour nettoyer, desfrider & polir
la face, & la rendre beaucoup plus belle, plus
claire, & plus luisante.

L'eau du jus de limons distillée par l'alembic
de verre au bain marie, est singuliere, tant pour

L. iij

366 LE GOUVERNEMENT

bien polir la peau, que pour nettoier les taches, & effacer les bourgeons du visage, à fin de le rendre beau & net.

L'eau distillée des pommes de pin toutes vertes efface aussi les rides du visage.

L'eau de térébenthine distillée nettoie pareillement les lentilles, & bourgeons de la face.

Si vous desirez faire vne eau excellente pour embellir la face;

Prenez vn melon couppé en pieces, vne poignée de racines de pied de veau, & de couleurée, demi liure de jus de limons, & vne liure de laiçt de chéure, mettez tout dans vn alembic de verre, & le faites distiller au bain marie. Gardez curieusement l'eau qui en sort, pour en lauer tous les matins le visage. Ou bien;

Prenez deux ou trois poignées de fleurs de *primula-veris* avec vne poignée ou deux des racines du signet de Salomon, & les faites tremper dans du vin blanc, avec du suc de limons, puis les distillez à l'alembic, comme dessus. Ou bien,

Prenez demie douzaine de citrons, & les hachez en pieces, & les infusez dedans vne pinte de laiçt de vache, avec vne once de sucre blanc, & autant d'alum de roche, & distillez tout au bain marie. Mettez tous les jours au soir en vous couchant linges imbus de ceste liqueur sur la face pour tenir le teint frais & beau. Ou bien,

Prenez deux liures de mie de pain blanc, des roses blanches, des fleurs de lis, de nenuphar

DE LA FRAMBOISIERE. L. III. 167
& de féues, de chacune vne poignée, demie douzaine d'œufs, vne liure de lait de chéure, distillez tout à l'alembic de verre. De ceste eau lavez-vous en la face.

On fait aussi vn fard de phasiols, qui rend le visage tres-net, tres-delicat, & tres poly, comme s'ensuir: On prend de phasiols blancs, de mie de pain de froment tres-blanc, de chacune vne liure, vne courge longue, tendre, verte, taillée en pieces, & met-on le tout ensemble tremper vne nuit en lait de chéure. Puis on y adioute cinq onces de graine de melons broyée dans vn mortier de pierre, trois onces de noyaux de pesches pilez de mesme, & demie liure de pignons pelez, & pareillement pilez: puis on y met vn pigeonneau couppé en pieces avec ses plumes, apres auoir seulement ietté hors les intestins. On mesle tout cela ensemble dans vn vaisseau de verre propre pour en distiller au bain marie de l'eau, laquelle on garde soigneusement pour s'en lauer le visage.

Pour faire vne distillation souveraine contre les lentilles & toutes autres taches, aspretés & pustules de la face:

Prenez d'eau de racines de parelle & de melon, de chacune deux liures, dix œufs d'aron-dele, de sel nitre demie once, de tartre blanc deux onces. Apres auoir pilé ce qu'il faut piler, mettez tout ensemble dedans vn alembic de verre, & en tirez l'eau, pour vous en lauer le visage. Ou bien,

Prenez vne liure de tartre bien calciné, ou

L. iiii

tant brulé qu'il deuienne blanc, mastie & gomme de tragacant de chacune vne once & demie, trois dragmes de camphre, & quatre aubins d'œufs meslez & agitez en eau rose, & les faites distiller, & gardez l'eau pour lauer le visage.

Sucs.

Le suc de scabieu avec pouldre de borras, & vn peu de camphre, nettoye pareillement les lentilles, gratelles & bourgeons du visage, & autres infections de la peau.

Le vin qu'on tire des fraises adoucit les aspretez, & guarit les escorcheures du visage, & efface les bourgeons.

Decoctions.

La decoction des fleurs de rosmarin bouillies en vin blanc est bonne pour lauer & desfrider le visage.

La decoction de la petite centaure a vertu de nettoyer les lentilles & bourgeons de la face, & autres infections du cuir.

Aussi a la lesciue des cendres de coquilles d'escargots.

Huiles.

L'huile de ben nettoye pareillement les lentilles, pustules, cicatrices noirs, & autres taches du visage.

L'huile d'amandes meslée avec du miel, racines de lis, cire ou cerot rosat efface les taches, rides & aspretez du visage.

L'huile de myrthe a vertu d'effacer les cicatrices, & d'oster les rides du visage. Pour le preparer on fait cuire des œufs de poule iusques à ce qu'ils soient durs. On les coupe du long en deux parties égales, les moyeux ostez, on les remplit de pouldre de myrthe, & les

met on en lieu humide iusques à ce que la myrrhe soit fonduë en huile.

L'huile qu'on tire des moyeux d'œufs long temps fricassez est singulier aux aspretez du cuir, il guarit la gratelle & demangeaison du visage, les fentes des léures & des mains.

Si vous auez enuie de faire vn liniment bien expérimenté pour effacer les cicatrices & taches du visage: Liniment.

Prenez trois onces d'huile de tartre, vne once de mucilage de semence de psyllium, vne once & demie de ceruse dissoute en huile rosat, vne dragme de borras, & autant de sel gemme.

Le camphre & le borras meslé avec du miel, rend la peau du visage beaucoup plus claire & nette, si on l'en frotte souuent.

Si vous voulez auoir vn remede excellent pour effacer la rougeur du visage, accompagnée de force bourgeons:

Pilez vne once de camphre avec autant de souffre, myrrhe, encens, de chacun demie once, d'eau rose vne liure, mettez le tout dans vn vase de verre, & le tenez dix iours au Soleil.

L'onguent citrin est singulier pour guarir les pustules, gratelles, lentilles, & autres taches du visage. Vnguent.

On se sert de pommade aux escorcheures de la peau, aux bubes, & aux fentes des léures, des narines, des mammelles & des mains, aduenues tant de froid, que d'humeur acre. Pommade.

De la moëlle de mouton il se fait vn fard fort excellent, lequel adoucit la face, & la rend fort claire. Graisse.

La façon de l'extraire est de prendre les os qui auront esté separés de leur chair par ebullition, puis les concasser, & les faire de rechef bouillir longuement dans l'eau nette. Quand elle sera refroidie, vo^s amasserez la graisse qui nage au dessus, & d'icelle vous en frotterez le visage au soir.

Le moyen de rendre la face vermeille.

Après auoir nettoyé, poly & blanchy le visage, reste à luy bailler la couleur rouge & vermeille, au milieu des ioües & des léures, à fin que le rouge estant ainsi meslé avec le blanc, represente la face au vif & au naturel.

Pour ce faire, vous dissoudrez rasure de bresil & orcanette en eau alumineuse, de laquelle vous en frotterez la p^omette des ioües & les léures, ou bien vserez du rouge d'Espaigne. Ou bien :

Prenez sandal rouge broyé bien delié, & le mettez dans du fort vinaigre distillé par deux fois, & le faites bouillir ensemble, y adioustât vn petit d'alum de roche, avec tant soit peu de musc, ciuette ou ambre gris, si voulez qu'il soit odorant.

*Comment il se faut gouverner, pour conseruer
particulierement la beauté des dents.*

CHAP. III.

En quoy consiste la beauté des dents.

POUR auoir les dents belles, il faut qu'elles soient blanches, polies, fermes & bien encharnees. Pour cōseruer donc leur beauté, on doit soigneusement euitier tout ce qui les

DE LA FRAMBOISIERE, L. III. 177

peut noircir, rouïller, esbranler & descharner.

L'air froid, comme a remarqué Hippocrate, est ennemy des dents. Toutes viandes crues, visqueuses, grasses, douces, acerbés, dures, & qui sont actuellement froides, ou excessivement chaudes, nuisent infiniment aux dents. Car les crues enuoyent plusieurs vapeurs qui les noircissent & rouillent: Les visqueuses, grasses, & douces laissent beaucoup d'ordure: & les acerbés les agacent, & font vne stupeur à cause de leur aspreté & inégalité, les dures les esbranlent fort, les trop froides ou trop chaudes les offensent aussi par leur intemperature.

Regime pour
la conseruer.

Il faut vser de chairs qui ayent bon suc, & qui se digerent fort aisément. Car pour auoir belles dents, on doit sur tout auoir soing de l'estomac. Les chairs de pourceaux & d'aig-neaux, & toutes fritures, leur sont extrêmement contraires, comme est aussi l'usage ordinaire des fruiçts qui sont trop humides. Les anciens remarquent que les porreaux gastent du tout les dents & les genciues. Les boüillôs par trop chauds, comme toutes autres viades extrêmement chaudes les gastent aussi. Le laitage, le fromage, la patisserie, les tartres, les legumes pareillement les gastent. Le sucre sur toutes choses les noircit.

Il faut macher la viande des deux costez également, pource qu'en machât d'un costé seulement, les dens oyssiues se corrompent.

Il faut boire le vin bien trempé, & qu'il ne soit point doux, ny trop froid. On doit estre soigneux de tenir les dents bien nettes apres

le repas, & pource les cure-dents de lentisque, de meurte, de rosmarin, de cyprés, & d'autres bois qui ont quelque alstriction, sont trespropres. Il ne les faut pas nettoyer avec le cousteau, ny avec vne espingle, ny avec del'or ou de l'argent, comme font plusieurs, pource que cela lasche les ligamēts. Il ne faut pas aussi trop longuement y fôuiller, principalement quand on est subiect aux defluxions. Apres auoir bien nettoiyé les dens, on les pourra lauuer avec vn peu de vin trempé.

*Remedes propres pour blanchir, polir, affermir
& encharmer les dents.*

CHAP. III.

Dentifrices
en pouldres.

LA pierre ponce, le sel, l'alun, le crystal, le corail, les coques d'œufs, les coquilles d'escargots, & d'escreuilles, l'os de seiche, la corne de cerf, la myrthe, l'encens & tous autres medicamens dessicatifs & deterifs, sont recommandez pour blanchir & polir les dents. On les reduit en pouldre, & quelques-fois en cendre, & en fait-on dentifrices, en y adioustant quelques aromatics, comme canelle, girofle, muscade, pour donner odeur aux autres ingrediens.

Si vous desirez de faire vne pouldre exquisite, pour blanchir & nettoyer les dents;

Prenez du cristal pur vne dragme & demie, du corail blanc & rouge, du sel commun de chacun vne dragme, de pierre ponce & d'os

DE LA FRAMBOISIÈRE. L. III. 173

de seiche de chacun deux scrupules, du marbre bien blanc, d'albâtre, d'alum de roche, de racine d'iris de Florence, de graine d'escarlate & de canelle de chacune demie dragme, de perles bien préparées vn scrupule, de bon musc dix grains, mettez tout cela en pouldre bien subtile, & en frottez les dents tous les matins. Et les lavez apres avec du vin blanc. Ou bien;

Prenez de la pierre ponce & du sel brusté de chacun trois dragmes, du jonc odorant deux dragmes, de poyure vne dragme & demie, mettez tout cela en poudre, & en frottez les dents.

Si les dents sont fort noires & limoneuses;

Prenez de la farine d'orge & du sel commū, de chacun deux dragmes, meslez cela avec du miel, & en faites vne paste, laquelle mettez sur du papier secher au four. Puis adjoutez des cancre brustez, de pierre ponce, de coques d'œufs, d'alum, de chacun deux dragmes, d'escorce de citron vne dragme. Apres auoir redigé tout en poudre, frottez en les dents.

Les racines de guimauues bien préparées nettoient & blanchissent fort les dents. La façon de les preparer est telle.

Prenez racines de guimauues bien nettes, coupez les en plusieurs pieces assez longues, & les faites bouillir dans de l'eau avec du sel, de l'alum & vn peu d'iris de Florence. Apres faites les bien secher au Soleil, ou au four, & en frottez les dents.

Des pouldres susdites vous en pouvez opier;

Eau distillée.

faire opiate, en y adioustant du miel.

Si voulez faire vne eau distillée, pour blanchir les dents, & nettoyer les genciues pourries:

Prenez souffre vif, alum, sel gemme, de chacun vne liure, de vinaigre quatre once, tirez en l'eau avec vne cornue à feu lent.

L'esprit de vitreol meslé avec vn peu d'eau commune blanchit merueilleusement les dents, & est vn des plus singuliers remedes.

Il y en a qui font grand cas de l'eau forte bien trempée avec l'eau commune.

Fourquoiles
dents bran-
lents.

Les dents branlent ou pource que les ligamens sont lasches, ou pource que les genciues se descharnent. Car il faut que la chair des genciues soit entiere, dure & reserree, pour auoir les dents bien fermes.

Si les dents ne sont assurees:

Gargarisme
pour les as-
semer.

Prenez racines de bistorte & de pentaphilum, de chacune vne once, racine de souchet deux dragmes, des roses rouges, d'espine blanche, de lentisque, de chacun demie once, du sumach deux dragmes, de girofle & d'alum de chacun vne dragme, faites cuire tout cela en eau ferree & du gros vin, & vous en lavez les genciues. Ou bien:

L'iniment à
même fin.

Prenez du corail rouge & de corne de cerf, d'alum, de chacun vne dragme & demie, du sumach, de l'espine bedegar, de chacune vne dragme, faites en vne pouldre, laquelle meslez avec le suc, ou avec le vin de coings, & en mettez sur les genciues, & aux racines des dents en forme d'onguent.

Si les dents sont descharnees, il faut faire renaistre la chair des genciues, avec les remedes suyans:

DE LA FRAMBOISIERE. L. III. 175

Faites vne poudre avec alum, corail rouge, ^{Poudre pour} encens, & son escorce, & vn peu d'iris & d'a- ^{incarnier les} ristoloche, & en mettez dessus les genciues.

Ou bien :

Prenez d'alum de plume, des balauites & du sumach, de chacun deux dragmes, du bois d'aloës, du fouchet, de la myrthe & du mastic, de chacun vne dragme, faites en vne poudre pour appliquer sur les genciues.

Les opiates sont bien aussi propres pour in- ^{Opiate in-} carner, & se tiennent encore mieux. ^{carner les}

Prenez d'alum de roche demie once, du sang de dragon trois dragmes, de myrthe deux dragmes & demie, de canelle & de mastic, de chacun vne dragme, mettez tout cela en poudre fort subtile, avec vne quantité suffisante de miel, faites en vne opiate, laquelle mettez le soir sur vos genciues, & l'y laissez toute la nuit. Le lendemain matin les lavez avec quelque decoction astringente, ou avec du gros vin.

Il y en a qui prennent tous les matins vn grain de sel à la bouche, & le laissent fondre, apres ils s'en frottent les dents avec la langue mesme, & tiennent que cela blanchit & rassure les dents, & empesche la corruption des genciues.

Le moyen de faire les cheveux beaux.

CHAP. V.

POUR faire les cheveux blonds, prenez des fleurs de geneste & de stœchas de cha-

^{Recepte} pour auoir de beaux cheveux.

176 III. LE GOUVERNEMENT

cune vne once, des lupins crus concassez, de la râclure de bouys, elcorce de citron, racine de gentiane & berberis, de chacune vne once & demie, faites tout bouillir en eau nitreuse, pour s'en laver les cheueux par plusieurs iours. Ou bien:

1. Prenez vne once de miel, & vne dragme de safran, & les meslez fort avec vn iaune d'œuf, puis le destrempez en lesciue de barbier, en laquelle mouillerez vostre peigne, quand vous vous peignerez. En ce faisant vous rendrez vos cheueux dorez. Ou bien:

2. Prenez de la lie de vin bruslee, trempee vne nuit en huile de lentisque, & vous en oignez les cheueux. Par ce moyen vous les ferez devenir jaunes.

3. Le son fricassé dans vne paëlle, est propre aux frictions de la teste, pour nettoier & graisser les cheueux, & leur donner beau lustre.

Comment les Dames se doivent gouverner durant qu'elles sont grosses.

CHAP. VI.

Signes pour
cognoistre si
les femmes
sont grosses.

Les femmes grosses ont le plus souvent l'appetit perdu, degoustement de viandes, desir de manger choses estranges & mauuaises, dédaing, douleur d'estomac, foiblesse, mal de cœur, vomissement, force crachemens, courte haleine, mal de teste, douleur de reins, enflure de iambes, lassitude & grande pesanteur de tout le corps, & autres pareils accidēs, qui pro-

qui prouiennent de la suppression de leurs fleurs. Car incontinent apres la conception le sang menstruel est retenu pour la nourriture de l'embryon; combien qu'il y ayt des femmes si sanguines, qu'elles ne cessent estans grosses d'auoir leur purgation ordinaire, au moins les premiers mois, & quelques vnes tout le lōg de leur grossesse. Qui est cause qu'il faut auoir recours à d'autres signes, pour estre assuré si elles sont enceintes. Les principaux sont quād la semence de l'homme est retenuē en la matrice, & ne s'est point esoulée dehors apres la copulation, & que la femme à l'instāt sent quelque resserrement & contractiō, avec frisson au profond, à l'endroit de sa semence. Et mesme du lōg de l'eschine sent plus de froid, qu'ailleurs. Et que bien tost apres le ventre deuiet plus gresle à l'endroit du nombril, cōme s'il estoit retiré au dedans & comme enfoncé. Et lors qu'elle est reuenue au terme de ses fleurs, au lieu de les auoir, les tetins s'edurcissent, & luy cuisent vn peu, à raison du sang qui les dilate & amplifie, & y vient avec le temps du lait. Elle en est encore plus certaine, quand elle voit son ventre de iour en iour enfler, & grossir dauantage, & qu'au bout de trois ou quatre mois, elle sent l'ēfant remuer.

Le regime des femmes grosses gist en deux poincts, l'vn de se bien contrégarder de tout ce qui peut prouoquer l'accouchement ^{Regime des femmes grosses.} auant le terme prefix de nature; l'autre d'obuiuer aux accidens qui coustumierement leur apportent incommodité, durant leur grossesse.

M

Pour se gar-
der d'auorte-
ment.

Partant doivent estre soigneuses de se gar-
der tant du froid excessif, que de la chaleur im-
modérée de l'air ambient, & d'euer le vent
Boreal & Austral. Car l'un & l'autre excite le
rheume, dont proced la toux, qui est souuent
cause d'auortement, comme est aussi la sternu-
tation violente. Pour mesme raison doivent
fuir le bruit du tonnerre, & de l'artillerie, & le
son des grosses cloches. Elles ont besoin d'vser
de viandes de bon suc, de facile digestiō, & fort
nourrissantes, d'autant qu'elles ont necessité
de grande nourriture, pour elles & pour leur
enfant. Pour ceste cause elles sont dispensées
de ieusner en tout temps. Car par faute de
nourriture suffisante l'enfant meurt, ou rompt
violemment les membranes dont il est enue-
lopé, pour sortir en lumiere deuant le terme
legitime, à fin d'aller chercher dehors ce qu'il
ne trouue dās le corps de sa mere. Et cōme par
le defaut d'aliment cōpetant, il vient à naistre
auant terme; ainsi par trop grande quātité de
viandes est-il suffoqué, ou du moins mal nour-
ry, à raison dequoy il deuient maladif. Car
le trop boire & manger est cause que la dige-
stion est mal faite en l'estomac, & par conse-
quent la masse sanguinaire se corrompt,
dont l'enfant est alimenté au ventre de sa
mere, tellement que de là en auant, il est
subject à maladies prouenant de son ali-
mēt corrompu. Elles ont aussi besoin de bien
dormir la nuit, pour bien faire la digestion
des viandes, & empescher la generation des
cruditez & des maladies qui en procedēt, qui
sont le plus souuent cause de la production

des auortons. Et sur toutes choses elles se doivent abstenir de tout mouuement violent tant du corps que de l'esprit, principalement durant les premiers & derniers mois de leur grossesse, par ce qu'alors ils peuuent plus aisément rompre ou relascher les ligamens de la matrice.

Car l'enfant (comme dir Galien) est lié à la matrice de mesme façon que les fruiçts sont aux arbres. Les fruiçts qui ne font que naistre ont les quenës à quoy ils tiennēt encore si tendres, qu'estans agitez de quelque vent violent les voila aussi tost par terre. Mais avec le tēps comme ils sont plus fermement attachez, aussi ne sont-ils pas si aisez à cheoir, iusques à ce qu'ils sont paruenus à parfaite maturité, où ils tombent d'eux-mesmes sans aucune force externe. De mesme s'il arriue aux femmes incōtinent après leur cōception, de sauter, ou courir, ou danser la volte, ou leuer quelque pesant fardeau, ou aller dans quelque rude chariot, ou de se laisser cheoir en quelque lieu glisât, ou en quelque maniere que ce soit de se trop esmouuoir le corps ou l'esprit, l'embryon eschappe facilement de la matrice. Autant leur en adient-il, quand l'enfant est desia grand. Car pour sa pesanteur il tombe aisément dehors. Partant il faut en ce temps-là fuir les exercices immoderez, le trop grand trauail & agitation du corps, & les grandes perturbatiōs d'esprit, comme cholere, tristesse, douleur, frayeur soudaine, & toute subite mutation. Mesme ne peuuent rire outre mesure sans peril. Mais il n'y a point tant de

Sur l'Aph. I.
du liu. 4.

M ij

Hipp. Aphor.
31. du lieu. 5.

danger au milieu de la grossesse, parce que l'enfant alors tient plus ferme à la matrice, & pour ceste cause n'est point si sujet à naistre avant terme. Il ne faut pas saigner les femmes enceintes; sinon en cas de nécessité. Et tant plus l'enfant est grand, tant plus la phlebotomie est dangereuse, d'autant qu'il a besoin alors de plus grande nourriture qu'au parauant, laquelle luy estant ostée par la saignée, deuiet si maigre & si sec en l'amarry, qu'il est contraint à faute de munition quitter la place, la disette le pressant d'en sortir avant terme, pour aller chercher pasture ailleurs. Il se trouue toutesfois des femmes si sanguines, qu'elles ne peuuent porter leurs enfans à terme, si on ne leur tire du sang vne fois ou deux durant leur grossesse; tellement qu'il est nécessaire de peur que leurs enfans ne soient suffoquez au ventre d'abondance de sang, d'en oster autant de fois, qu'on cognoist estre expedient. Mais le temps qu'on doit choisir pour ce faire, est depuis le quatriesme mois, iusques au septiesme, pour mesme raison que dessus.

Aphr. liu. 4.

Hippocrate ordonne aussi de purger les femmes grosses, quand elles en ont besoin depuis le quatriesme mois iusques au septiesme, & defend expressement de leur bailler medecines purgatiues deuant & apres ce temps-là, pour ce que l'enfant alors sort aussi aisément hors de la matrice quand le corps de la mere est esmeu par medicament purgatif; que le fruiet qui commence à primer à naistre, & le parfaitemēt meur, tóbe en bas de l'arbre qui

DE LA FRAMBOISIERE. L. III. 181
 est rudement esbranlé, comme assure Galien.
 Mais pour ce que ces Docteurs là (bien que
 nous les tenions pour Princes des Medecins)
 n'auoient encores de leur temps cognoissance
 que des medicamēts forts, qui purgēt le corps
 avec violence par haut & par bas, comme el-
 leborre, colokynte, scammonée, turbiti, her-
 modacte, ils faisoient à bon droit plus de dif-
 ficulté de purger les femmes grosses, que nous
 ne faisons pas auourd'huy, qui auons main-
 tenant beaucoup de medicamēts laxatifs
 doux & bénings, comme la casse, la manne, la
 rheubarbe, les tamarinds, le catholicum, &
 autres pareils, desquels nous vsions hardiment
 avec discretion toutes & quantes fois que le
 cas le requiert, non seulement au milieu de la
 grossesse, mais quelques fois aussi au commē-
 cement & à la fin. Toutes fois qu'elles se gar-
 dent bien sur la vie, de prendre medecine à
 la volée, sans l'ordonnance d'un doctre Medec-
 cin. Car il ne faut qu'une purgation donnée
 mal à propos, ou vn flux de ventre suruenant
 de ceste occasion, pour précipiter l'enfante-
 ment, & mettre par ce moyen la mere & l'en-
 fant en danger de mort. Trop bien leur est-il
 permis de procurer le benefice de ventre or-
 dinairement avec boiillons gras, pruneaux
 cuicts avec sucre, & autres viandes remolli-
 tiues, mais non pas autrement. Elles n'ont que
 faire aussi d'vsr de medicamēts aperitifs
 qui prouoquent les vrines & les menstrues.
 Elles doiuent pareillement euitier la trop
 grande frequentation del'homme; & fuir l'v-
 sage des bains, tant pour ce qu'ils mollifient,

M iij

lubrifient & relaschent les ligamens, qui pour ce que par leur vertu calefactiue, ils augmentent la chaleur interieure du corps, de sorte que l'enfant sentât qu'elle luy est estrange, & ne la pouuant plus souffrir, fait les efforts de sortir hors de la matrice, pour respirer l'air froid. l'aduise aussi les femmes d'oster leurs bustes, si tost qu'elles apperçoient estre grosses, parce qu'ayant le ventre comprimé & serré, l'enfant en est offensé, & ne peut prendre croissence naturelle, tellement qu'il est forcé de sortir du lieu où il est, plustost qu'il ne doit. Les femmes qui sont subiettes à enfanter auant terme, pour ce qu'elles ont la matrice trop humide, ferôt bien de porter ordinairement la pierre d'aigle dite en Grec *Etites*, pēdue au col. Dioscoride assure qu'elle a ceste propriété estant liée au bras gauche d'empescher l'auortement, pource qu'elle tire l'enfant en haut, & attachée au dedans de la cuisse d'ayder à l'enfantement, pource qu'elle tire l'enfant en bas. Le leur conseille aussi de se faire appliquer sur les reins, ou plustost tout au trauers de l'epigastre, & des lombes cest emplastre, qui a esté autresfois ordonné pour

feu Madame la Dotiairiere de Guise:
Recipe gallarum, nucum cupress. sanguin. drac. balaust. myrtillor. rosar. an. drag. j. ss. mastich. myrrh. an. drag. ij. thur, hypocistid. acacia. gummi Arabic. boli Armen. an. drag. j. camphor. scrup. ss. ladan. vnc. ss. terebinth. Venet. vnc. ij. picis naturalis vnc. j. cera q. s. fiat emplastrum secundum artem, extendatur super alutam ad præfatum vsu.
 Voyla comme il faut engarder l'auortement.

Pour couper chemin aux accidens qui ont de coustume de trauailler les femmes grosses, il faut sçauoir d'où ils procedent, à fin d'y donner ordre. La plus part prouiennēt de l'indisposition de l'estomac. Car le sang superflu qui souloit deuant la conceptiō estre purgé tous les mois, abordant à la matrice en plus grande quantité qu'il n'est besoing pour nourrir l'embryon, qui est encore petit, regorge au ventricule, & à force d'y croupir longuement se corrompt, & se change en diuerse façon. De là vient que l'estomac est infecté de beaucoup de mauuaises humeurs, qui font perdre l'appetit, abhorrer les bonnes viandes, desirer choses qui ne valēt rien, auoir enuie de vomir, & deffaillance de cœur, & qui remplissent la bouche de salie & de crachar, engendrent des ventositēz, & incontinent apres donnent des tranchées au ventre, & causent beaucoup de mal. Pour en estre soulagées, elles ont besoin de faire force pourmenades (car l'exercice & le trauail consomment la superfluité des humeurs vicieuses, & resueillent l'appetit,) de s'abstenir de viandes trop douces & grasses, qui excitent nausée; d'vser de bon vin vieil, pour ayder à la digestion des cruditez contenuës en l'estomac; & prendre quelquefois au matin deux doigts de vin d'ablynthe, quelquesfois de l'hydromel vineux avec vne rostie; & de boire peu, de peur d'humecter le ventricule encore d'auātage. Et ne sera point impertinent d'assaisonner quelquesfois leur viande avec moustarde, poyure, gingem-

M iij

bre, & autres espièries acres, pour consumer par leur chaleur l'humidité superflue en l'estomac. Plusieurs femmes grosses vexées d'un vice appelé *malacia* & *citra* en Grec, ont iusques à deux ou trois mois tellement l'appetit depravé, à raison de quelque humeur aduste, ou acide, ou salée, attachée aux tuniques intérieures de l'estomac, qu'elles souhaitent extrêmement de manger tantost des charbons, des cendres, de la chaux, de la craye ou de la terre, tantost des fruits verts, des choses aigres & aspres, tantost des harans prins à la pippe, ou autres poissons cruds, ou autres choses estranges. Mais elles doiuent en cela résister tant qu'elles pourront, de peur d'offenser leur santé & celle de leur enfant, en contentant leur appetit desordonné. Toutesfois si elles ne peuvent aucunement dompter ceste grande affection, craignant qu'il n'en arriue un plus grand mal, (car aucunes faute de manger de ce qu'elles desirer, en accouchent, & mettent leur vie en hazard) il leur en faut laisser passer leur enuie. Car jaçoit que telles choses soient tres-mauuaises, si est-ce que bien souuent elles les digerent, sans en ressentir aucun mal. Quand elles ont l'appetit ainsi depravé, il est besoin de purger l'estomac avec quelque leger médicament, comme de rheubarbe, qui est fort cordial, & euacue doucement la cholere & autres humeurs corrompues, sans esmouoir le corps, ny faire aucun tort à l'enfant, ains en laissant astrictio apres soy, le fortifie plustost, qu'il ne l'affoiblit. Quelque Arabe fait vser

DE LA FRAMBOISIERE. L. III. 185

d'une decoction de polypode & d'anis, avec sucere rosat, pour nettoier l'estomac. Il le faut pareillement conforter par l'usage des tablettes diarrhodon, aromaticum rosatum & autres; & de la pouldre digestive de coriandre preparée, anis, & cinamome avec sucere rosat, prise avec vne cuilliere apres le repas; & par application d'emplastres styptiques, & d'escussions pleins de poudres aromatiques. Pour fortifier le cœur, & resister aux foibleesses, il est bõ d'vser de l'electuaire diamargariton, & d'escorces de citrons confits. Le codignac, & le fin bol d'Armenie, leur sont bons pour arrester le vomissement. La pouldre du cumin, & d'origan avec vn petit de castoreum est propre par interualle, pour dissiper les ventositéz. Quand elles se sentiront vexées de plus grieux symptomes, qu'elles prennent l'advis de quelque docte Medecin, pour les soulager. Voila le regime que doiuent garder les femmes, depuis leur conception iusques à ce qu'elles sont sur le terme d'accoucher.

Comment se doiuent gouverner les femmes prestes d'accoucher.

CHAP. VII.

QUAND le terme de l'enfantement approche, la diete estroite, le grand exercice, le coit, le baï, & tout ce qui prouoque les mois, & auance l'accouchement leur est bon.

Le regime des femmes prestes d'accoucher.

Le temps de
les mettre à
la couche.

Lors qu'elles sentent des douleurs au dessous de l'ombilic & aux aynes, & aux lombes, & que leurs cuisses & parties genitales viennent à s'enfler, & tout le corps à trembler, & leur face à rougir, il est temps de les mettre à la couche.

Le moyen de
les faire accoucher.

Et faut avoir soing de les bien situer en vn liect, non du tout à la renuerse, ny assises, ains ayans aucunement le dos esleué, les cuisses escartées l'une de l'autre, les iambes courbées, & les talons vers les fesses, à fin de pouoir mieux respirer, & auoir plus de force à pousser l'enfant dehors, & plus de commodité de luy faire passage, pour sortir. Et toutes & quantes fois qu'elles sentiront des tranchées, est besoin de s'espreindre le plus qu'elles pourront, leur fermant le nez & la bouche; & de leur presser les parties superieures du ventre en poussant l'enfant en bas. Et si le trauail est long & fascheux, il est necessaire d'appeller diligemment le Medecin, pour leur ordonner des poudres ptarmiques, des breuuages, des fomentations, des suffumigations & des linimens, pour oindre le col de la matrice, & autres remedes qu'il iugera propres pour faire hastier l'accouchement, & les deliurer plustost de l'enfant & de l'arriefaix. Et si d'auanture la sage femme recognoist que l'enfant ne presente point la teste, ny les pieds deuant, pour sortir naturellemēt du ventre de sa mere, on doit soudain faire venir vn Chirurgien expert en ceste affaire, pour y donner ordre.

Comme les accouchées se doiuent gouverner.

CHAP. VIII.

QVAND elles sont accouchées, il se faut bien garder qu'elles ne reçoivent point d'air froid par la matrice. Car estant vuide & vague apres l'enfantement, elle est aisément remplie de ventositez, qui la refroidissent & enflent, & bouchent les corylédon, & empeschent ses vuidanges-dont l'ensuyuent plusieurs accidens dangereux. Partant qu'elles soyent continuellemēt couchées au liēt bien couuertes, les custodes estēduës, & les portes & fenestres de leur chābre bien fermées. Plus pour empescher que l'air froid n'entre en la matrice, & ensemble faire mieux reioindre les parties distantes, faut qu'elles ayent les cuisses croisées l'une sur l'autre; & qu'on leur lie tous les iours le ventre d'une bande assez large, apres l'auoir engraisé de l'onguent qui sensuit:

Le gouvernement des accouchées

Recipe spermat, ceti, olei amygdal. dulc. hyperic. & myrtill. an. vnc. ij, sepi hircini vnc. ij, cera noua. q. s. fiat vnguentum, quo venter quotidie illinatur.

Aucuns conseillent de leur appliquer la peau d'un mouton noir nouuellement escorché, & apres cela vne toile gautier.

Il ne les faut pas trop nourrir és premiers iours, craignant d'exciter ou augmenter la fièvre, & de leur causer plus de mal aux tetins. Il est meilleur au cōmencement de leur bail-

ler souvent à manger, & peu à la fois. Car il y faut aller bellement, tout ainsi qu'aux bleffez. Toutesfois ayant esgard à l'euacuation, il les faut mieux nourrir apres les sept ou huit premiers iours, & encores mieux si elles nourrissent leur enfant. On leur donnera des viandes delicates, de bon suc, & de facile digestion. Et tant plus approcheront de la fin de leur gesine, tant plus librement pourront-elles vsfer de grosses viandes, & se remettre à leur maniere de viure accoustumée.

Pour leur boisson on choisira du vin subtil, & odoriferant, non trop fort, ny trouble. Et doit-on bannir de leur table toutes sortes de fruiçts, d'herbages, & de legumes.

Et si d'auenture le sang apres l'enfantement couloit en trop grande abondance, qu'elles ne negligent point de mander le Medecin de bonne heure, pour y remedier, attendu qu'il y va de leur vie. Pareillement si elles ne purgent point comme il appartient. Car de la suppression du sang corrompu qui a besoin d'euacuation, s'engendrent fièvres, apostemes, suffocation de matrice, & autres maladies dangereuses. D'auantage si elles sont cruellement tourmentées de tranchées, elles ont besoin, qu'il ordonne des remedes carminatifs, pour discuter les ventosités.

Si elles desirent de nourrir leur enfant, faut qu'elles soient soigneuses faire és premiers iours sucer le laiçt de leur mammelles par quelque pauvre femme, tant pour façonner

leurstetins, que pour tirer le mauuais laiët qui causeroit aposteme és mammelles, & y en faire venir apres du bon en abondance, pour la nourriture de leur enfant. Mais quand elles ne veulent point estre nourrices, il faut oindre leurs mammelles trois ou quatre fois le iour de celiniment, à fin de faire fuir le laiët qui y vient en abondance, & l'euacuer par la matrice.

Recipe olei rosat. myrtill. añ. vnc. ij. aceti rosat. vnc. j. fiat oxyrhodinum. Puis asperger dessus de la pouldre de myrtils, & quelques iours apres appliquer cest emplastre dessus.

Recip. pulueris mastic. nuc. mosc. añ. drag. ij. nucis eupress. drag. ij. boli Armen. terræ sigillat. añ. vñ. ß. sanguin. drag. drag. ij. myrtill. balauft. añ. drag. j. ß. ireos Florent. vnc. ß. olei myrt. vnc. ij. terebinth. Venet. vnc. ij. cera q. s. fiat empastrum molle.

La berle, le creffon & les fueilles de bouis boüillies en vrine & vinaigre sont bonnes pour fomentier les mammelles, à fin de faire tarir le laiët qui y est. Le lierre terrestre, la peruanche & la saulge boüillies ensemble en oxycrat, avec des roses & de l'alum, sont encores recommandées pour cela.

On appliquera pareillement des vëtonses au plat des cuisses & des aynes, & au dessus de l'ombilic, pour attirer le laiët des mammelles en la matrice, & le ietter hors par ceste voye la.

Après qu'elles seront bien purifiées de leurs vuidanges (ce qui aduient enniron trois semaines apres l'enfantement) elles se baigne-

ront par deux fois. Le premier bain sera fait en eau de riuere, en laquelle auront boüillis mariolaine, menthe, faulge, rosmarin, poulior, armoise, agrimoine, fleurs de camomille, melilot, aneth, & autres herbes carminatiues & deterſiues. Le ſecond ſe fera le lendemain en eau ferrée, en laquelle on adiouſtera vn ſachet de toile plein de roſes rouges, de farines de féues, d'auoyne, d'otobe, de lupins, de gland, noix de cypres & de galles, & de cloux de giroſſes, de muſcades, d'alum de roche, & de ſel commun, qu'on fera boüillir avec les herbes ſuſdites.

Après ſ'eſtre baignées, elles ſe mettront chaudement au liſt, & prendront (ſi bon leur ſemble) vn peu d'eſcorce de citron, ou vne roſtie trempée en vin, ou en hypocras, & endureront quelque temps la ſueur.

De là en auant on fera des fomentations ſur leurs parties genitales, avec des roſes rouges, balauſtes, myrtilles, berberis, eſcorces de grenade, noix de cyprés & de galles, alum de roche & ſel cōmun, & autres choſes aſtringentes boüillies en gros vin, pour apetiſſer, reſeruer & affermir les parties trop amplifiées, relaxées & mollasſes. Cela fait, ie leur donne congé de ſ'eſbatre gentiment avec leur mary au ieu des Dames rabbaruës.

Comment les Dames ſe doiuent comporter à l'endroit de leurs enfans.

CHAP. IX.

VOIL A comment les Dames ſe doiuent gouverner après leur couche; pour con-

feruer leur santé : reste à monstrier comment elles se doiuent comporter à l'endroit de leurs enfans.

L'enfant nouveau né, comme il est de nature humide, aussi veut-il estre nourry de chose humide, telle qu'est le lait. Or n'y a-il point de lait qui luy soit plus propre que celui de la mere, quand elle est bien disposée, par ce qu'estant en son ventre, il se nourrit de son sang, que nature apres qu'il est né, a fait monter aux mammelles, afin d'estre là blanchy, & conuerty en lait, pour continuer à le nourrir comme de coustume : de sorte que le lait maternel est d'autant à preferer à celui d'une autre femme, qu'il est plus semblable & correspondant à la nourriture accoustumée qu'il prenoit au ventre de sa mere. Parquoy la mere doit estre nourrice de son enfant, si luy est possible.

Pourquoy la mere doit estre le-mesme nourrir son enfant.

Mais quand elle ne le peut nourrir, ou pour ce qu'elle est mal disposée, ou trop foible & delicate, ou qu'elle n'a point le bout des mammelles idoines à alaiter, ou qu'elle n'a point assez de lait; faut qu'elle choisisse une nourrice qui ayt toutes les conditions requises pour bien nourrir l'enfant.

Quand la mere ne peut nourrir son enfant qu'elle doit choisir une bonne nourrice.

La premiere, qu'elle soit de complexion temperée, non subiecte à maladie, de bonne couleur & corpulence, ayant la chair belle, l'habitude du corps ne maigre, ne grasse, ains moyenne, les mammelles ny trop petites, ny trop grosses, ny lasches & pendantes, ny trop molles ny trop dures, la poitrine large & ample, les bouts des tetins non retirez ny en-

Les conditions requises pour choisir une bonne nourrice.

foncez à fin de ne trauailler l'efant à les tirer.

2. La seconde, qu'elle soit en la fleur de son aage, & vigueur de ieunesse, par ce qu'elle n'abonde alors en humiditez superflues, cōme en l'adolescence, & ne flectrit par seche, resse ou diminution de chaleur naturelle, cōme en la vieillesse. Partant qu'elle ne soit plus ieune, que de vingt & cinq ans, ne plus vieille que de trente & cinq.

3. La troisieme qu'elle soit diligente, gaye, ioyeuse, sobre, chaste, nette, douce; non paresseuse, non triste, non gourmande, ne friande, ne yuronge, non paillarde, ny amoureuse, non sale ny orde, non cholere ny despitue, ains bien morigerée. Car l'enfant ne tire tant du naturel de personne, apres le pere & la mere, que de sa nourrice.

4. La quatrieme, qu'il n'y ayt point long temps qu'elle ayt enfanté, par ce que le sang lors vient en abondance aux mammelles, dōt s'engendre plus de laiēt. Quand la nourrice demeure plus de deux mois, sans dōner à tetter, ou autrement tirer son laiēt, nature deuiet nonchallante d'en plus engendrer, & celuy qui est engendré commence à s'enuieillir & moisir, declinant à corruption.

5. La cinquiesme, qu'elle ne soit point enceinte, par ce qu'estant grosse, le meilleur de son sang est employé à nourrir le fruiēt qui est dedans son ventre, tellement qu'il ne demeure plus que du mauuais laiēt en ses mammelles.

6. La sixiesme, qu'elle ayt fait son dernier enfant malle, par ce qu'elle a le sang plus elaboré &

DE LA FRAMBOISIÈRE. L. III. 193
ré & moins excrementeux, dont le lait qui
en est engendré, est semblablement meilleur,
& a moins d'excrement.

La septiesme, qu'elle ayt enfanté à tetme.
Car quand vne femme est subiecte à auorte-
ment, c'est signe qu'elle n'est pas saine en ses
membres generatifs, ny en ceux qui leur ser-
uent, ou qui ont avec eux grande alliance.

La huitiesme & principale, que son lait
soit de substance moyenne entre grosse &
subtile, entre espoisse & claire, de couleur
blanche, de saveur douce, de bonne odeur, &
en suffisante quantité.

Quand on a rencontré vne nourrice, qui a
toutes les qualitez susdites, il faut auoir soing
de ce qu'elle doit boire, & manger, & pren-
dre garde qu'elle se gouverne en toutes cho-
ses comme il appartient, pour entretenir son
lait en bonne temperature.

7

8

Qu'on doit
auoir soing
du traite-
ment des
nourrices

Comment les Nourrices se doiuent gouverner.

CHAP. X.

LA nourrice doit fuir le mauuais air, & les
puantes odeurs, & prendre exercice mo-
deré deuant le repas, se pourmenant & tra-
uillant tout bellement par la maison, pour
euacuer les humeurs superflus, fortifier la
chaleur naturelle, & mieux faire la digestion
du lait, & doit principalement exercer ses
bras & ses espauls à pestir la paste, ou à faire
quelque autre ouurage, pour attirer plus de

Régime de
viure des
nourrices

N

sang aux mammelles, & y engendrer par ce moyen plus de lait, & moins excrementeux. Elle doit estre nourrie de viandes qui engendrent bon suc, & qui sont aisées à digerer, & non abondantes en excremens, comme est le pain de froment bien fait, & cuit d'un iour ou deux: la chair de veau, le cheureau, de volailles, & oyseaux de montagne; la perche, la truite, le brochet & autre pareil poisson nourry en eau courante, & les œufs molets.

Il faut qu'elle évite les fortes espiceries, les choses aigres, acerbés, ameres, & autres qui corrompent le lait. La moustarde luy est contraire, parce qu'elle brule le sang. La roquette ne luy vaut rien aussi, pource qu'elle rend le sang choleric, & esmeut le coit, iacqz qu'Auicenne dit qu'elle engendre le lait. Les lactuës luy sont propres, à raison qu'elles engendrent bon sang, augmentent le lait, & ostent l'enuie du coit. Les fruits ne luy sont pas bons, fors les raisins de Damas, & les figues, & selon Auicenne les amandes & auellaines. Il ne faut point qu'elle boive de vin, sans y mettre beaucoup d'eau. Encore ne luy en deuroit-on point bailler du tout, non plus qu'à l'enfant, si on vouloit suivre l'advis d'Aristote.

Galien admoneste sur toutes choses que la nourrice s'abstienne de coucher avec l'homme, pour beaucoup de raisons. Premièrement pource que le coit trouble le sang, & par consequent le lait: Secondement qu'il diminue la quantité du lait, en prouoquant les mois, par le diuertissement du sang des mam-

DE LA FRANÇOISE. LIV. III. 195
 melles à la matrice. Tiercement qu'il donne
 mauuaise odeur au lait, en corrompant sa
 qualité. C'est pourquoy ceux qui sont es-
 chauffez apres les femmes, sentent mauuais,
 comme tesmoigne Aristote en ses problemes:
 Dauantage qu'il est cause quelquesfois d'en-
 grossir la nourrice, dont il aduient double in-
 conuenient, l'un à l'enfant qu'elle nourrit,
 l'autre à l'enfant qu'elle a dans le ventre. Car
 le meilleur sang abandonnant les mammelles,
 se retire à la matrice, pour nourrir & augmen-
 ter l'enfant qui y est conceu, & le pire se re-
 tient aux mammelles, duquel se fait le lait
 pour le nourrissement de l'enfant qui la tet-
 te: tellement que l'enfant qui est au ventre de
 la nourrice ne prend suffisante nourriture, &
 celuy qui a l'acte en prend de la mauuaise. Au
 demeurant la nourrice doit dormir suffisam-
 ment, & en temps conuenable.

Or pource qu'on ne trouue pas tousiours
 des nourrices douées de toutes les perfections
 cy dessus mentionnées, & que bien souuent
 celle de qui on est cōtraint de se seruir, a quel-
 que imperfection, il luy faut faire tenir vn re-
 gime conuenable, pour corriger le vice de son
 lait, selon qu'on le verra pecher en substāce,
 ou en quantité, ou à l'odeur, ou au goust, ou
 à la couleur.

Si le lait est trop gras & espais, c'est signe
 qu'il est phlegmatic & excrementeux. Pour
 le changer, il faut purger la nourrice par vo-
 missement, en luy faisant boire de l'oxymel
 tiede, avec vne decoction de menthe, hysope,
 thym & origan: Et luy bailler à manger du

Regime pour
 corriger le
 lait trop
 gras & espais.

N ij

196 III LE GOUVERNEMENT

creffon alenois, que les Latins appellent *na-
sturtium*, du persil, fenouil, anis, & autres
pareils diuretics: Et luy faire vser en boüillons
& en sauces, de thym, origan, sariette, sa-
fran, cloux de girofle, & leurs semblables: Et
luy faire prendre exercice deuant le repas, à
fin de subtilier son sang, & son laiët. Car l'e-
xercice prouoque & augmente la chaleur, &
fait par ce moyen fondre l'humeur visqueu-
se, & sortir les superfluitez. Apres le repas
l'exercice n'est pas bon, car il cause des hu-
meurs creuës, parce qu'il rauit de l'estomac, &
distribué aux veines les viandes auant qu'el-
les soient digerées.

regime pour
corriger le
laiët trop
clair & a-
queux.

Si le laiët est trop clair & sereux, pour le
corriger, il faut ordonner à la nourrice vne
maniere de viure toute contraire. Car il est
besoin premierement qu'elle prenne moins
d'exercice, & qu'elle se repose le plus souuët,
qu'elle soit nourrie de viandes qui font gros
sang, comme de pain non leué, de ris, d'o-
reilles & pieds de pourceau, de vêtre & pieds
de veau & de mouton, de tetines de vache, de
poisson, d'huïstres, de fourmage, de potages,
de grosse chair, s'abstenant de salades, de
fruits, qu'elle boiue (s'il n'y a rien qui em-
pêche) du vin doux, couuert; & qu'elle
dorme longuement. Car cela fait le sang gros,
& par consequent le laiët.

Regime des
nourrices
qui ont trop
peu de laiët.

Quand la nourrice a trop peu de laiët, il
faut sçauoir qui en est cause. C'est quelques-
fois faute de bon traitement, ou à raison de
quelque euacuation excessiue, ou qu'elle a de
l'ennuy, ou trop de soing, ou trop de peine.

Quelquesfois la mauuaise complexion de tout le corps, ou des mammelles seulement, en est cause. Car toutes & quantes fois qu'il y a faute de sang au corps, ou qu'il est empêché de venir aux mammelles, la nourrice manque de lait. Si on recognoist que ce soit à cause qu'elle est mal traitée, il faut donner ordre qu'elle soit mieux nourrie, & qu'elle mange des bonnes viandes, & en plus grande quantité. Si elle a quelque vuidange superflue, il faut aduiser de la restreindre. Si elle a trop de peine, ou beaucoup de soing, il faut donner repos au corps & à l'esprit; Si elle a de la fâcherie, il la faut resjouir.

Si c'est la complexion chaude ou sèche qui diminuë ou consomme le lait, il faut corriger la chaude par vn regime rafraichissant, luy faisant manger de l'orge modé, des laitues, des espinards, du pourpier; & boire de la prisane ou de l'eau d'orge. Et humecter la sèche, par l'usage des bons potages de chair de veau, de mouton, de porc, de poulaille, euitât toutes les espiceries, le vinaigre & le verius. Les tetines spécialement de brebis ou de chéure, cuites avec leur lait, les chaudes de lait de vache, les purées de bois ciches avec du lait, les bouillons de fucilles & semences de fenouil vert, ou d'anis avec du lait, luy sont propres. Le vin luy est bon, pourueu qu'il soit petit & trempé d'eau en laquelle on ait fait bouillir les fucilles & racines de mauue avec fenouil. Au demeurant qu'elle ne prenne point beaucoup d'exercice, & n'ayt point de loicy, & qu'elle dorme longuement.

Si la complexion froide, spécialement les mammelles fait perdre le lait, empêchant la digestion & la multiplication du sang, ou bien engendrant des humeurs grosses & visqueuses, qui oppilent les veines des mammelles, ou les referrant seulement, ou debilitant leur vertu attractive & lactifiante; on luy ordonnera vne maniere de viure qui eschauffe, subtilie, dilate & fortifie: Partant on la nourrira de boiillōs de chair, ou de iaunes d'œufs cuiets avec fueilles ou semences ou racines de fenouil, ou de pastenay, ou semence d'anet ou de nielle; de purées de pois ciches avec du poiure; d'orge mondé cuiet avec semence de fenouil. Elle mangera des cappres, & de la salade de racines de pastenay tant sauvage que domestique; & boira du vin trempé d'eau bouillie avec du fenouil.

Oribase & Paul ordonnent vn cataplasme fait de semences de nielle avec du moult, ou du vin cuiet, & de semences d'anet, & de racines & semences de pastenay, pour appliquer chaudement dessus les mammelles. Elle doit outre cela frotter sa poitrine & les mammelles, pour y faire attraction du sang. Et sera fort bon d'appliquer aussi des ventouses, au dessous, sans grande flamme.

Regime de
celles qui ont
trop de lait.

Si la nourrice d'avanture a trop de lait, pour le diminuer Avicenne ordonne premierement qu'elle ne mange guere, & use de viandes peu nourrissantes, comme de purées maigres, herbes, fruits, pain bis; Secondement qu'elle mange souuent de la mente, & des lentilles cuietes avec; Tiercement qu'elle hume

DE LA FRAMBOISIERE. L. III, 199
quelque bouillon de chair salée, ou vn peu de
vinaigre salé, mellé avec de l'eau; finalement
qu'elle mette sur les mammelles vn emplastre
de limon broyé avec vinaigre, ou d'argille
malaxée avec vinaigre, ou des lentilles cuites
avec vinaigre.

Si le laiçt a mauuaife odeur, pour le corriger, Regime pour
corriger le
laiçt qui sent
mauuaif.
on doit dōner à manger à la nourrice des vi-
andes de bon suc & de facile digestion, assaisō-
nées avec canelle, girofle, sādauz, & luy bailler
quelquefois à boire de l'hypocras, ou de quel-
que autre breuuage aromatisé, & euitier touf-
jours la repletion, & la crudité.

Si le laiçt est trop acré & fort, c'est à dire Regime
pour corri-
ger le mau-
uais goust.
qu'il est trop chaud & choleric, elle euitera les
espiceries, vsera de potages de cichorée, bour-
rache, & leurs semblables; mangera chair de
veau & de porc; ne boira point de vin, ou pour
le moins y mettra beaucoup d'eau; se gardera
de travailler, & de prendre trop grand exerci-
ce, & de se cholerer.

Si le laiçt est de mauuaife couleur, il luy faut Et la mau-
uaife cou-
leur du laiçt
ordonner vn regime de viure tout opposé à
la generation des humeurs qui font le laiçt
semblable à elles, & les purger avec medica-
mens propres. Voilà comment il faut que les
nourrices se gouuernent, ie declareray au liure
suiuant comment elles doiuent gouuerner les
enfans qu'elles ont en charge.

N iiij



LE
GOVERNEMENT
CONVENABLE A
CHAQUE AGE,

A
TRES-ILLUSTRE ET
TRES-REVEREND PERE
en DIEU, Messire PHILIPPE
DU BEC, Archevesque & Duc
de Reims, premier Pair de Fran-
ce, Legat né du S. Siege Aposto-
lic, Conseiller du Roy en son co-
seil d'Estat, Commandeur de
l'ordre du S. Esprit.

MONSEIGNEUR, comme
nous voyons tous les iours ceux qui
negligent les regles de Medecine
tomber malades, & se precipiter
temerairement à la mort, devant le cours or-
dinaire de Nature; ainsi recognoissons nous
les plus aduisez, non seulement se maintenir
en santé, mais aussi prolonger leur vie, par bon
regime de viure. Vous avez tousiours cheri

DE LA FRAMBOISIERE. L. IV. 201
les Medecins, & n'auex iamais desdaigné
leurs ordonnances. Aussi auex vous vescu
sainement toute vostre ieunesse, & combat-
tu vaillamment en vostre vieillesse deux ma-
ladies, qui estoient assez fortes, pour empor-
ter vne personne d'aage florissant. De sorte
que vous auex experimenté combien nostre
art est necessaire à la vie humaine. C'est pour-
quoy depuis que i'ay eu cest heur d'estre co-
gneu de vous, & qu'il vous a plu vous ser-
uir de moy, tant au recouurement, qu'à l'en-
tretenement de vostre santé, ie me suis employé
à rediger distinctement par escrit le gouver-
nement propre à chaque aage, que ie vous de-
die presentement, esperant qu'il vous sera au-
tant agreable, que profitable. Je vous supplie
tres-humblement de le recevoir d'aussi bonne
volonté qu'il vous est présenté, me continuât
toujours en vos bonnes graces, & ie demeu-
reray à iamais

MONSEIGNEUR,

Vostre tres-humble seruiteur, & fidele
Medecin, LA FRAMBOISIERE.



LE QVATRIESME LIVRE
DV GOVVERNEMENT DE
LA FRAMBOISIERE.

*Comme il faut Varier la maniere de Viure,
selon la Varieté des aages.*

CHAPITRE I.

Comme l'hô-
me durant sa
vie change
autant de
fois de tem-
perature,
qu'il change
d'aage.



Distinction
des aages.

EST vne chose asseurée que
l'homme, iacoit qu'il fasse tout
ce qui est requis pour cōseruer
son temperament naturel, ne
peut toutesfois demeurer touf-
iours en vn mesme estat, sans receuoir alte-
ration. Car il est premierement chaud &
humide de nature, mais avec le temps la
chaleur & humeur radicale diminue si fort,
qu'il deuient en fin froid & sec. Tellement
qu'on apperçoit manifestement par interual-
les d'années le corps de soy-mesme changer
de complexion. Les Medecins ayans esgard
aux plus sensibles & apparans changemens,
ont diuisé toute la vie humaine en plusieurs
parties, qu'ils ont appellé aages. Et d'autât que
l'homme durant le cours naturel de sa vie, en-
dure cinq mutations remarquables en son
temperament, ils ont distingué autant d'a-

DE LA FRAMBOISIERE. L. III. 203
 ges, qui sont l'enfance, l'adolescence, la ieunesse, l'aage moyen, & la vieillesse: que plusieurs ont mesuré par septenaires, pour ce que nature de sept ans en sept ans a coustume de remuer mefnage.

L'enfance est chaude & humide, mais l'humidité surmonte, & tient la chaleur si subiecte qu'elle ne peut môstrer du tout ses effects. Elle dure depuis la naissance iusques à quatorze ans, de sorte qu'elle contient deux septenaires d'années. L'enfance.

L'adolescence est encore chaude & humide, mais la chaleur commence à surmonter: on voit ses estincelles briller & reluire par tout. Aux masles la voix commence à grossir, toutes les voyes se dilatent, ils iettent leur premiere laine: aux filles les mammelles durcissent & croissent à veüe d'œil, leur sang se meut par tout le corps, & se fait faire place iusques à ce qu'il ait trouué la porte. L'adolescence va iusques à vingt cinq ans, qui est le terme prefix & limité pour l'accroissance. L'aage de croissance ressemble au Printemps, il abonde en sang sur tous. L'adolescence.

Entre l'enfance & l'adolescence Galien met la puberté, qui dure depuis quatorze ans iusques à dixhuiet, mais nous la comprenons icy sous l'adolescence. La puberté.

La ieunesse est chaude & sèche, pleine d'ardeur, d'agilité, de vigueur & de force. C'est pourquoy on l'appelle l'aage virile, & fleurissant, & en Grec *Acme*, c'est à dire fleur d'aage. Aussi est-elle comparée à l'Esté. Son estendue La ieunesse.

est depuis 25. ans, iusques à 35. Tandis qu'elle dure, l'humeur cholérique domine au corps.

Le moyen
age.

L'age meur suit apres, qui tient iustement le mitan entre la ieunesse & la vieillesse, & est le plus temperé de tous, bien qu'il soit en comparaisn des autres froid & sec, & par consequent fertile en humeur melancholique, & pareil à l'automne. Les Grecs l'ont nommé *Paracmasie*, pource que durant iceluy la force du corps commence à decliner, à mesure que la chaleur feruente diminuee, & que le feu de ieunesse s'esteint: mais en recompense la discretion, prudence & force d'esprit augmente beaucoup. Et contient deux semaines entieres, depuis 35. ans, iusques à 49.

La vieillesse.

La vieillesse commence de là en auant, qui contient tout le reste de nostre vie. Comme elle est plus esloignée des principes de nostre generation, aussi est-elle non seulement plus froide, mais aussi plus seche que l'age precedent, pour la consommation plus grande de l'humeur natue. Car la maigreur, les rides, la durté des nerfs & de la peau, la roideur des iointures, monstrent assez que les parties du corps sont plus seches en vieillesse qu'aux autres aages. Toutesfois par faute de chaleur naturelle, les vieillards font vn grand amas d'excremens phlegmatics. De là vient qu'on leur voit ordinaiement les yeux larmoyans, le nez decouler tousiours, & la bouche si pleine d'eaux, qu'ils ne font que cracher & toussir. Tellement qu'encore qu'ils soient secs par faute d'humeur radicale, ils sont neantmoins humides par repletion d'une humidité super-

DE LA FRAMBOISIERE, L. III. 205
 flüe. A raison dequoy plusieurs maintiennent
 que la vieillesse est froide & humide, & la cō-
 parent à l'hyuer. Galien distingue la vieilles-
 se en trois degrez. Ceux qui ont atteint le pre-
 mier, sont appelez en Grec *ωυρηφόρες*,
 pource qu'ils ont encore la queue verte, &
 sont encore vertueux, pour vacquer aux affai-
 res publiques. Les seconds n'ont plus la force
 de ce faire, & ne demandent plus qu'un li-
 mol, & une profonde escuelle. Et les derniers,
 que la fosse. Car en l'extreme vieillesse, qu'on
 nomme decrepite, (comme dit le prophete
 Royal) il n'y a plus que douleur & langueur,
 toutes les actions & du corps, & de l'ame sont
 affoiblies, les sentimens sont hebetez, la me-
 moire se perd, le iugement défaut, ils rede-
 viennent en enfance.

Cette derniere vieillesse est descrite dans le
 douzième chapitre de l'Ecclesiaste, avec une
 si belle allegorie qu'il ne se peut rien voir au
 monde de si excellent. C'est aussi le plus grand
 Philosophe, & le plus grand Naturaliste qui
 fut iamais, qui s'en est meslé. C'est ce sage Sa-
 lomon qui a autresfois cogneu tous les se-
 crets de la nature. Aye souvenance (dit-il) de
 ton Createur es iours de ta jeunesse, avant que
 le Soleil, les estoilles, la lumiere s'obscurcis-
 sent, & que les nues retournent apres la pluye.
 Car lors les gardes de la maison trembleront,
 & se courberont les hommes forts, & cesseront
 les machelières, & seront obscurcis les voyas
 par les fenestres, les portes seront fermées par
 dehors, à cause de l'abbaisement de la voix
 de la meule : & se leuera à la voix de l'oyseau :

Belle descrip-
 tion allegori-
 que de la
 vieillesse, par
 le Sage Salo-
 mon.

& seront humiliées toutes les filles chanteresses, ils craindront chose haute: l'amandier florira, la sauterelle sera engraisée, le capprier sera flestry, avant que la chaîne d'argent s'allonge, l'aiguier d'or se rompe, & soit cassée la cruche à la fontaine, & que la rouë soit brisée sur la cistern, & que la pouldre retourne en terre comme elle y a esté, & que l'esprit s'en aille à Dieu. Voila la description du dernier aage qui est admirable, & qui a besoin d'un bon Anatomiste pour estre bien entenduë, comme est Monsieur du Laurens premier Medecin du Roy, qui l'a brauement expliquée, en la façon qui s'ensuit.

Explication
de l'allego-
rie, par mon-
sieur du Lau-
rens.

En la vieillesse decrepite le Soleil & les estoilles s'obscurcissent, ce sont les yeux qui perdent leur lumiere. Les nuës retournent apres la playe, c'est à dire, apres qu'ils ont long temps pleuré, il leur passe deuant les yeux, comme des nuës qui sont les grosses vapeurs qui s'espaississent. Les gardes de la maison tremblent, ce sont les bras & les mains qui ont esté donnez à l'homme pour la deffense de tout le corps. Les hommes forts se plient, c'est à dire les iambes, qui sont les colonnes, sur lesquelles tout le bastiment est appuyé. Les machelières cessent, c'est à dire les dents qui nous seruent à moudre & macher la viande. Les voyans s'obscurcissent par les fenestres, ce sont les yeux qui se couurent souuent d'une cataracte qui ferme la prunelle, qu'on appelle fenestre de l'œil. Les portes se ferment par dehors à cause de l'abaisement de la meule: ce sont les machoires qui ne se

peuvent ouvrir pour manger, ou les canaux de la viande qui s'estreussent. Ils se leuent à la voix de l'oyseau, c'est à dire, ne peuvent dormir, & sont tousiours esueillez au chant du coq. Toutes les filles chanteresses sont humiliées, c'est la voix qui leur defaut. L'amandier fleurist, c'est la teste qui deuient toute blanche. La sauterelle s'engraisse, ce sont les iambes qui deuiennent enflées. Le caprier se flestrit; c'est à dire leur appetit se perd. Car les cappres ont propriété d'exciter l'appetit. La chaine d'argents'allonge; c'est ceste belle moëlle dorsale qui va le long de l'espine, laquelle se lasche & se courbe, & leur fait fleschir le dos. L'aiguiere d'or se rompt, c'est le cœur qui contenoit comme vn vaisseau le sang arteriel, & l'esprit vital, qui sont aucunement iaunes & dorez, qui cesse de se mouuoir, & qui n'en peut plus contenir comme s'il estoit rompu. La cruche se casse à la fontaine; c'est ceste grosse veine caue, qui ne peut plus puiser de sang au foye, qui est le commun magazin, & la fontaine qui arrouse tout le corps, de sorte qu'il ne sert non plus qu'une cruche cassée. La rouë se brise sur la cisterne, ce sont les reins & la vescie qui sont tous laschez, & ne peuvent plus contenir l'urine. Lors que tout cela arriue, la poudre c'est à dire le corps qui est materiel, retourne en terre, & l'esprit qui est venu d'enhaut retourne à Dieu.

Voyla tous les cinq aages descrits & limitez par les années. Je ne veux pas pourtant qu'on s'arreste tellement au nombre des années, que

A quoy il se
faut arrester
pour iuger
de l'aage.

d'iceluy depende du tout la ieunesse & la vieillesse. Il se faut plustost regler au temperament. Car tout homme qui sera froid & sec, ie l'appelleray vieil. Il ya beaucoup de vieillards à quarante ans, & vne infinité de ieunes à soixante. Il ya des complexions qui vieillissent plustost, & les autres plus tard. Les sanguins vieillissent fort tard, pource qu'ils ont beaucoup de chaleur & d'humidité. Les melancholiques qui sont froids & secs vieillissent plustost. Pour le regard des sexes, le feminin vieillit tousiours plustost que le masculin.

Pourquoy il faut varier la maniere de viure selon la variété des aages.

Il appert par là, que le corps passant d'un aage en vn autre, rechange autant de fois de temperature. Or auons nous monstré qu'il est besoin de diuersifier le regime, selon la variété des temperamens. Il est donc certain qu'il faut ordonner diuerse maniere de viure, selon la diuersité des aages.

Comment il faut gouverner les enfans dès leur naissance.

CHAP. II.

Quelle doit estre la maniere de viure des enfans.

COMME ce qui est contre nature est osté par son contraire : ainsi ce qui est naturel est-il conserué par son semblable.

Parquoy la temperature des enfans naturellement chaude & humide, doit estre entretenue par vne maniere de viure temperement chaude & humide. De sorte qu'il n'est pas bon de les exposer à l'air excessiuelement chaud, & encore moins au froid.

Pour

Pour ceste cause on doit aduifer de mettre l'enfant à nourrice en vn lieu où l'air soit temperé, & qui soit pur & bon. On le doit aussi tenir ordinairement couché dans son berceau, en vne chambre qui ne soit pas trop claire. Car la grande clarté, outre ce qu'elle engarde le dormir, elle esgare & esbloüit la veüe de l'enfant, laquelle est tendre & debile: au contraire l'obscurité l'vnir & fortifie. Il faut aussi quelquesfois porter l'enfant hors de sa chambre en vn lieu plus libre, & en plus grand air, tant pour rafraichir sa chaleur en inspirât l'air frais, que pour recreer ses esprits à voir diuerses choses. Mais on se doit bien garder de le porter au Soleil, au serain, au vêt, à la pluye, & à l'air intemperé.

En quel lieu
il les faut
nourrir.

L'enfant nouveau né demande estre nourry de choses humides, comme l'aage sur tous le plus humide. Voyla pourquoy le lait de la mammelle luy est fort propre pour sa nourriture ordinaire.

De quoi il
faut nourrir.

La quantité du lait qu'on doit à chasque fois bailler à succer à l'enfant est limitée, par la consideration de l'aage, de la complexion, & de l'affection qu'il a de tetter. Car au commencement de sa naissance, iusques au premier mois, parce qu'il n'a pas encore le pouuoir de digerer beaucoup, il luy en conuient donner peu. De là en auant à raison qu'il croist, & qu'il est plus fort pour le tirer & le digerer, il luy en faut bailler d'auantage. En apres s'il est de complexion temperee, de bonne habitude, & de grande vie, il est expedient de luy en donner en plus

Combien on
leur doit
bailler de
lait à la
fois.

grande quantité: sinon en moindre. Puis si l'on apperçoit qu'il crie apres la mammelle, & qu'il demande à tetter dauantage, il luy en faut bailler encore Il se faut bien garder toutesfois de luy en bailler tant en vn coup, qu'il en soit saoul, & qu'il n'en ayt plus qu'il ne luy en faut. Car par trop grande repletion, il luy aduient tension de ventre, inflation és costez, abondance de ventositez, douleur, pesanteur, faute de repos, nausée, vomissement, blancheur d'vrine indigeste. Au contraire si l'on voit que l'enfant refuse le lait, & n'en veut plus prendre, il ne luy en faut pas bailler contre son cœur, parce qu'il s'en trouueroit mal.

Combien de fois le iour il les faut allaiter.

Auicenne veut qu'il ne tette que deux fois le iour, ou trois au plus. Mais il est meilleur de donner peu & souuent à tetter à l'enfant, que d'estre longuement sans l'allaiter, & luy bailler beaucoup de lait tout en vne fois. Car en tétant peu & souuent, il digere fort bien, & si n'a point de mal d'estomac, ny enuie de vomir, & si dort beaucoup mieux. Au contraire l'enfant ayant prins beaucoup de lait en vne fois, son estomac s'enfle & s'estend, de sorte qu'il y sent douleur, qu'il fait crier, & l'engarde de reposer.

La maniere de leur donner le tétin.

La nourrice doit lauer d'eau tiede le bout de sa mammelle, deuant le mettre en la bouche de l'enfant, afin qu'il ne succe quelque ordure avec le lait: puis le doit presser avec sa main, & faire tomber le premier lait. Cela fait, le doit encore presser & tirer quelque peu

DE LA FRAMBOISIÈRE. L. IIII. 211

de lait dans la bouche de l'enfant, pour luy faire prendre plus volontiers le tétin. En apres comme il s'efforce de le tirer, elle doit ayder à l'issue de son lait, en pressant vn peu avec la main sa mammelle, à fin que l'enfant ne trauaille pas tant à la succher. Finalement se doit garder qu'en allaitant l'enfant, le lait ne luy entre dedans le nez. Et quand elle voit que l'enfant vient à tetter avec trop grande auidité, comme vn goulü, il est bon qu'elle interrompe l'allaitement, en luy ostant le tétin de la bouche, puis le remettant, pour cuitier crudité d'estomac, tension, vomissement, & douleur.

Il faut que le lait de la mere soit plus profitable à l'enfant que celui d'une autre femme; si est-ce qu'il n'est pas bon qu'elle luy baille à tetter es premiers iours, parce qu'en ce tēps-là elle est encore esmeüe, & son sang troublé, à cause de l'enfantement: & son lait corrompu, pour auoir crouppi long tēps es mammelles. Mais voulant estre nourrice de son enfant, doit premierement faire succher le lait de ses mammelles par quelque pauvre femme, ou par vn enfant de l'hospital, afin d'oster le mauuais, & y en faire reuenir du bon: & attendre à donner le tétin à son enfant, iusques à tant qu'elle se porte bien.

Toutes & quantes fois aussi que la nourrice se trouuera mal disposée, ou de fièvre, ou de colique, ou de flux de ventre, ou de quelque autre grande maladie, elle ne doit allaiter son enfant, iusques à ce qu'elle soit guarie, & bien saine. Pareillement quand elle prendra

Quand la
mere les doit
allaiter.

Quand vne
autre que la
nourrice or-
dinaire les
doit allaiter

medecine laxative, ou médicament fort chaud, ou fort froid, il ne faut pas qu'elle allaïste ce iour-là. Car les maladies, & les medecines alterent & troublent le lait. Il est besoin cependant de faire allaïster l'enfant à une autre femme.

Quand il les
faut séurer.

Il est temps de séurer l'enfant quand ses dents sont toutes sorties. Car nature les produit expres pour macher la viande solide. Et bien que les dents soient communément toutes apparentes au bout de deux ans, si est-ce qu'on ne peut bonnement designer le terme prefix du séurement, pource qu'elles sortent plustost aux vns, & plus tard aux autres. Ioint que pour plusieurs autres consideratiōs, il les faut séurer quelquesfois plustost, & quelquesfois plus tard. Car si l'enfant a affection de prendre autre viande, que le lait, & qu'il la mache & digere bien, il le faut plustost séurer. Au contraire s'il ne tient conte des viandes solides, & les prend contre son cœur, & ne les peut digerer, bien qu'il eust deux ans, & que ses dents fussent sorties, on ne le doit encore séurer. D'avantage, s'il est de nature fort humide, on le doit plustost séurer: s'il est de complexion seche, il le faut laisser plus longuement tetter. Il faut encore regarder sa disposition. Car s'il est maladif, il ne le faut pas séurer si tost, parce que le lait de sa nourrice, pour sa debilité, luy est plus propre que la viande solide. Les maladies qui luy surviennent, quelquesfois contraignent de le séurer plustost, qu'il ne seroit besoin, & quelquesfois plus tard.

DE LA FRAMBOISIERE. L. III. 215

Il faut auoir aussi esgard à la nature du temps, & à la saison. Car en temps chaud comme en Esté, il n'est pas bon d'oster le lait à l'enfant, pour luy donner des grosses viandes, qui sont plus difficiles à digerer. Mais au Printemps, & sur la fin de l'Automne, & quelquesfois en Hyuer, lors qu'on a plus grand appetit, & qu'on fait meilleure digestiō.

Encore faut-il prendre garde à la region. Car aduenant que l'enfant fust nourry en vn pays extremement froid, il n'y auroit point de danger de le seurer en Esté, comme au contraire en vn pays fort chaud, on le peut hardiment seurer au cœur d'Hyuer. Au surplus faut auiser au sexe. Car les masles doiuent plustost laisser le lait que les femelles, parce qu'ils ont plustost leurs dents, & ont plus de chaleur naturelle, & plus de force pour macher & digerer les viandes solides.

Les femelles au contraire doiuent tetter plus long temps que les masles, parce qu'elles sont plus molles & plus delicates, ne pouuans pas si bien digerer les grosses viandes. Et ne sert de rien d'alleguer que les filles sont plus humides que les fils, & qu'elles doiuent pour ceste cause vser de viandes qui humectent moins que le lait: d'autant qu'elles abondent en humidité naturelle, & non pas en humidité superflue. Il adient aussi quelquesfois qu'on est contraint de seurer plustost l'enfant, à cause de la nourrice qui a quelque maladie, ou qui n'a plus de lait, ou qui est grosse, & que l'enfant n'en veut point tetter d'autre.

La manière
de l'écouter.

On doit séurer l'enfant petit à petit, & non tout à coup, en ne l'allaitant plus tant, ne si souvent que de coustume, & en augmentant la viande solide à chacune fois qu'il souloit en prendre, & luy en baillant plus souuēt en lieu du lait. Le temps venu de séurer du tout, s'il veut estre opiniastre à demander la mammelle, faut froter le tectin d'absynthe, ou de thanaïsie, ou de coloquinte, ou d'aloës, ou de quelque autre chose amere, qui ne puisse nuire, pour luy faire hayr la mammelle.

Quand on
doit cōme
cer à leur
donner autre
chose que le
lait, pour
leur nourri-
sure.

Quand les premieres dents de l'enfant cōmencent à poindre, il est temps de l'accoustumer petit à petit à prendre autre nourriture avec le lait. Galien, Auenzoar, & Auerroës defendent expressement de luy bailler plustost autre viande, si ce n'est qu'il ayt quelque enuie d'en manger, & qu'on recognoisse par les felles, les vrines, le dormir & autres signes, qu'il la peut bien digerer. Toutesfois la plus part des nourrices ne regardent pas à cela. Car long temps deuant que les dents sortent aux enfans, elles leur donnent de la bouillie, & autres viandes plus solides que le lait, disans que le lait est vn nourrissement trop petit, & de trop peu de duree, attendu qu'il lasche le ventre, & par ainsi qu'il est meilleur de les nourrir de viande plus solide, pour les rendre plus forts & plus sains. Mais elles se trompent lourdement. Car tant s'en faut que le lait rende les enfans lasches & debiles, qu'au contraire il les fortifie, parce qu'il est familier & conforme à leur nature, & correspondant au nourrissement qu'ils prenoient au ventre de

leur mere: Et tant s'en faut que la viande plus solide les rende plus robustes, deuant que les dents leur percent, qu'au contraire elle les affoiblit & debilité, & leur cause des ventosités, douleurs, tranches, gibbositez, & plusieurs autres accidens prouenans de repletion & crudité.

On se doit garder de leur donner des viandes qui nourrissent trop, & qui enflent le ventre, & qui engendrent beaucoup de superfluité; Ny de leur bailler grande quantité de viandes douces, tant pource que nature les attire promptement de l'estomac au foye & aux veines, auant qu'elles soient parfaictement digerees, que pource qu'elles engendrent ordinairement des vers: Ny des viandes grosses, dures, & mal-aysees à macher & à digerer. Mais il leur faut donner au commencement des viandes delicates, tédres, molles, & faciles à aualler, approchantes au lait en substance & en vertu, cōme est la soupe de pain, trempée en brouet de chair, ou dissoute en du lait, & la panade faite de mie de pain rapé cuicte à petit feu en bouillō de chair, ou avec du lait. On vse depuis six ou sept vingts ans plus communément de bouillie que d'autre chose.

Mais pour estre bonne, elle doit premièrement estre faite de mie de pain blanc, ou bien de farine auparauāt cuite au four, afin qu'elle ne soit pas visqueuse ny grossiere, & plutost avec du lait de chéure que de vache, & ne la faut point laisser trop cuire, d'autant que le lait par longue cuisson perd sa substance sereuse & butyreuse, restant seulement la

Quelles viandes on leur peut donner avec leur lait.

Cōme leur bouillie doit estre faite.

fourmageuse, grosse & de difficile digestion. Et en la cuisant y faut adiouster du miel, à fin de la faire descendre plus aysémēt, & corriger la viscosité tant de la farine, que de la substance fourmageuse du lait, pour empescher qu'elle ne se lie en l'estomac, & qu'elle n'engendre obstruction au foye, des vers aux intestins, & la pierre en la vescie.

A sçavoir
mō si on leur
doit bailler
de la chair
auant qu'
estre sçurez.

Depuis que l'enfant a passé vn an, on luy baille aux bonnes maisons du blanc de chappō haché menu avec le brouet, & les soupes de pain, ou d'une cuisse de poulet, ou de perdrix. Mais, plusieurs maintiennent qu'il n'est pas bon de mesler la chair avec le lait, pour ce qu'estant plus tardive à digerer, elle est cause qu'il se corrompt en l'estomac. Les autres soutiennent que c'est bien fait de l'accoustumer petit à petit à la chair, luy en donnant vne fois le iour seulement, & quand le temps de le sçurer s'approche, deux ou trois fois. Et façoit que ce differēt ne soit point encore décidé entre les Medecins : toutesfois si nous suiuous l'autorité de Galien & d'Auicenne, on ne doit point donner de chair aux enfans deuant qu'ils ayēt deux ans, pour ce qu'ils ne peuuent encore macher, ne digerer la viande non machée. Ioinēt qu'ils n'ont point encore besoin de si grande nourriture que la chair.

De quelles
viandes ils
doiuent estre
nourris, de-
puis qu'ils
sont sçurez.

Après qu'ils sont sçurez, la chair de veau, de mouton, de chapon, poulet, perdrix, phaisan, & autres oyseaux des champs leur est cōuenable. Le bouilly leur est tousiours meilleur que le rosty. Les potages leur sont fort propres. Les œufs frais ne leur sont iamais

mauvais estans mollets, mais trop bien ceux qui sont cuicts durs. Le beurre frais leur est bon à desjeuner. Les fraises, les cerises, les prunes, les raisins, les groiselles, & autres fruiçts aqueux se corrompent facilement dans le corps. Voilà pourquoy il ne leur en faut pas laisser manger beaucoup. Les pruneaux cuicts avec sucree leur sont fort bons. Il leur est permis manger tantost vne bonne pomme, tantost vne bonne poire cuicte, sucree. Il leur faut defendre les ails, les oignons, les pourreaux, les raues, les champignons, la moustarde, les saleures & espiceries. Le vieil fourmage ne leur vaut rien, ny la patisserie aussi. Au reste il faut prendre garde qu'ils ne mangent point trop, de peur d'estre trauaillees d'inflation d'estomac, vomissement, flux de ventre, courte haleine, epilepsie, escroüelles, gibbosité, ou autres accidens. Et ne faut pas qu'ils mangent trop peu aussi, pource qu'ils abondent en chaleur naturelle, qui a bien tost digeré ce qu'ils prennent.

Combien que le lait sert de boire aux petits enfans, si est-ce qu'il est bon de leur bailler quelquesfois de l'eau apres qu'ils ont mangé de la viande solide, pour la detremper, & leur rafraichir la bouche. Et si doiuent depuis qu'ils sont seurez boire ordinairement de l'eau pure, ou de la bierre, ou du cydre.

Galien & Auicenne defendent expressement le vin aux enfans qui sont sains, pource qu'estant subtil & penetratif, il leur offense facilement le cerueau & les nerfs, qui sont encores debiles, tendres & passibles, & leur rend l'es-

Ce qu'ils
doiuent
boire ordi-
nairement.

Pourquoy le
vin leur est
defendu.

prit hebeté & troublé. Ioint que bailler du vin (qui est chaud) aux enfans (qui sont chauds de nature) c'est mettre du feu sur du feu, comme dit le prince des Arabes. Tellement qu'ils n'ont point besoin de vin, pour les eschauffer, pource qu'ils ont de la chaleur ce qui leur en faut.

Quand ils
pourront com-
mencer à
en boire.

Gordon neantmoins leur en permet boire vn petit, depuis qu'ils ont quatre ans passez. Mais il faut auoir esgard au pays, à la saison, à la complexion & au sexe. Car en pays froid on leur en peut plustost bailler qu'en pays chaud. En Hyuer ils en doiuent plustost vsfer, qu'en Esté. Il n'est point raisonnable que les sanguis & les bilieux en boient si tost que les phlegmatics. Les filles doiuent commēcer plus tard à boire du vin que les masles, d'autant qu'elles ont le cerueau plus foible, & plus tendre, & par conséquent plus prompt à estre remply de vapeurs, & le visage plus subiect à deuenir rouge, & coupperosé. Et quand on leur en permettra l'vsage, il y faudra mettre force eau, afin de le bien corriger.

Pourquoy
le dormir
leur est ne-
cessaire.

L'enfant a besoin de bien dormir, d'autant qu'il est de complexiō humide, & que le sommeil humecte beaucoup.

Comme il
les faut
coucher.

Pour le faire dormir, il le faut coucher droitement sur le dos, quand il n'est nourry que de laiēt, & qu'il a encore son corps debile: mais lors qu'il commence à vsfer de viande plus solide, & que les membres deuiennēt plus durs & plus forts, on le doit coucher tour à tour sur vn costé & sur l'autre, & quelquesfois sur le dos.

DE LA FRAMBOISIERE. L. III. 219

Pour prouoquer le sommeil, il le faut bercer doucement & modérément. Car comme le branlement doux & modéré fait retirer la chaleur au dedans, & assopir l'esprit animal; ainsi le mouuement fort & inegal, agite le lait qui est en l'estomac, empesche la digestion, trouble l'esprit, & estonne le cerueau. Et faut en le berçant chanter quelque gentille chansonnette. Car la douce melodie de la voix, luy est si agreable, qu'elle assopit ses sens, & l'endort.

Comme il les faut endormir.

Après qu'il a longuement dormy, le bain d'eau tiede luy est merueilleusement profitable, non seulement pour nettoyer les ordures du cuir, mais aussi pour resueiller la chaleur naturelle, & faire sortir les excremens fuligineux du dedans au dehors, & pour entretenir le corps en humidité, & le conseruer mol, à fin qu'il puisse mieux croistre, & deuenir plus grand & de plus belle taille. Pour ceste cause Galien, & les autres anciens Medecins veulent que la nourrice le laue tous les iours, durant le temps qu'il ne peut cheminer, ne faire exercice; & de là en auant qu'on le baigne encore par interualles, iusques à sept ans.

Pourquoy le bain leur est profitable.

Incontinent qu'on a osté l'enfant du bain, auant que le mettre en maillot, il faut premierement l'essuyer avec des vieux linges blancs, & luy bien nettoyer le nez, les yeux, les oreilles, le siege, & presser son petit ventre pour le faire vriner: En apres le froter doucement depuis la teste iusques aux pieds, avec les mains seules, ou avec huile douce: Puis façonner

Ce qu'il leur faut faire à l'issue du bain.

ses membres en tirant les doigts des mains & des pieds, haussant & baissant les bras, pliant & menant les iambes vers les fesses, puis les estendant, & luy faisant courber & redresser l'eschine. Durant qu'il est desmaillotté, la nourrice doit tascher par tous moyens de le resiouyr, or' luy riant, or' disant des chansons, maintenant en le tenant en son giron, maintenant le soustenant entre ses bras, le faisant danser & sauter en le dorellorât. Et estant r'emmailotté le porter entre ses bras par la maison, & quand le temps est commode, sortir dehors, & l'amuser à regarder le ciel, les edifices de la ville, les arbres, & les fleurs des iardins, & la verdure des champs. Et l'accoustumer à escouter attentiuement les parolles, & luy faire entendre les noms des choses: & le recréer à ouyr l'harmonie des instrumens, & la melodie de la musique. Euitant le son des canonades, & harquebusades, des tambours & trompettes, & des grosses cloches, & le bruit du tonnerre, qui luy estonnent les oreilles, & luy donnent frayeur.

Ce qu'il leur
faut faire
estans lé-
citez.

Quand il est seuté, la premiere chose qui luy faut faire le matin apres son resueil, est de charger le corps des superfluitez de la nuit.

Comme on
leur doit
euacuer les
excremens
du corps.

Partant à l'issuë du liët on le doit presenter à la selle, le faire pisser, & le faire moucher, pour vuidier les excremens du cerueau par le nez: & lauer sa bouche d'eau fraiche, & luy nettoyer les yeux & les oreilles. Puis peigner & froter doucement sa teste, pour purger encore le cerueau par les commissures du test, & outre cela faire deuenir ses cheueux beaux, & engarder

DE LA FRAMBOISIERE. L. III. 228
que les poulx ne s'y engendrent, & qu'il ne luy
vienné de la tigne.

Quand il est habillé il le faut laisser aller, ve-
nir, courir, sauter & prendre ses esbats. Car il
a besoin de prendre exercice, pour exciter la
chaleur naturelle à faire la digestion de la vian-
de qu'il a mangée, & l'expulsion des menuës
superfluités qui en procedent, & pour fortifier
ses membres. Vray est qu'il ne le faut point
contraindre de cheminer deuant qu'il ayt la
force de se soustenir, de peur que ses cuisses, &
ses iambes ne se courbent de la pesanteur du
corps, & ne deuiennent tortuës.

Pourquoy
l'exercice
leur est ne-
cessaire.

Dès lors qu'il commence à entendre, & à ga-
zouiller, il le faut petit-à-petit accoustumer à
cognoistre les personnes & les choses, & à les
appeller par leurs propres noms, & à bien pro-
ferer les parolles. Et si tost qu'il a discretion du
bien & du mal, & qu'il sçait parler, l'appren-
dre à prier Dieu, & l'instruire en toutes choses
honnestes, & ciuiles, & le bien morigener, &
ne luy permettre iamais dire, ny faire choses
vilaines, & ne point lascher la bride à ses appe-
tis desordonnez, & à ses affections desreglées,
ains tascher de bonne heure à luy faire aymer
la vertu, & hayr le vice.

Comme il
les faut in-
struire de
bonne heure.

Il se faut aussi garder de l'irriter, & de luy
faire peur, & de le faire trop rire, & de le laisser
trop pleurer & crier, craignant qu'il n'en ayt la
veüe offensée, & mal à la teste, & que pour la
trop grande dilatation des parties pectorales,
& des muscles de l'epigastre, il n'en aduienne
rompüre du peritoine, & descente du boyau,
encore qu'il soit bon de le laisser quelquesfois

Comme il
faut former
leurs mœurs,
& regler
leurs affec-
tions.

pleurer & crier vn petit, tant pour rendre les poulmons & le diaphragme plus habiles au mouuement de la respiration, que pour purger les humiditez superflües du cerueau, & des yeux.

Comme il leur faut exercer l'esprit.

Et quand il a atteint l'aage de cinq à six ans, pour occuper son esprit, il luy faut faire passer le temps à apprendre à lire & escrire. Et apres cela le faire estudier à bon escient aux bonnes lettres : & luy bailler vn Pedagogue qui soit soigneux non seulement de ses estudes, mais aussi de ses mœurs, & qui ne luy laisse rien passer mal à propos, à fin de le rendre aussi vertueux que sçauant. Et vaut tousiours mieux quand il a failly, le corriger par douceur, que par rudesse. Si toutesfois les benignes remonstrances ne suffisent pour le retenir en son deuoir, il est besoin de venir au chastiment rigoureux.

La maniere de preseruer les enfans des maladies, auxquelles ils sont subiects.

CHAP. III.

Comme les enfans sont subiects à plusieurs maladies.

Les enfans bien qu'ils soyent mieux pourueuz que les pl^{us} aagez de chaleur & d'humour naturelle, dont depend la vie humaine, si sont-ils neantmoins subiects à plusieurs maladies, comme a tresbien remarqué Hippocrate au 3. liure de ses Aphorismes.

Aph. 24.

Aux enfans nouueau-nez (dit-il) aduiennent communément des escorcheures en la bouche, que les Grecs nomment *aphtha*, vo-

DE LA FRAMBOISIERE. L. III. 223
 missemens, toux, faute de sommeil, peur en
 dormant, humidité d'oreilles, inflammation
 du nombril.

Et lors que leur dents veulent sortir, ils ont Aph. 25.
 demangeaisons des gencives, fièvres, convul-
 sions, flux de ventre, principalement quand les
 dents canines leur percent.

Et quand ils comencent à devenir plus grâds, Aph. 26.
 il leur survient coustumierement inflammation
 aux amygdales, luxation des vertebres du chi-
 non du col, courte haleine, de la grauelle, des
 vers, des verruës appellées en Grec *acrochordo-*
nes, des glâdes autour des oreilles que les Grecs
 nomment *satyrismi*, des escroüelles, & autres
 tumeurs en plusieurs endroits du corps.

Or (comme declare Galien au commentaire La cause de
 exposant la cause de chacune desdites mala- leurs ma-
 dies (les vlceres de la bouche procedent de la ladies.
 serosité du lait, qui pour son acrimonie fait
 excoriation en ceste partie, laquelle est enco-
 re tendre & delicate. Le vomissement vient
 de l'abondance du lait, qui charge le petit
 estomac. La toux arrive pour la grande hu-
 midité du cerueau, qui tombe sur les poul-
 mons. Le veiller contre nature, à cause des
 maux susdits, & quelquesfois de la pointe des
 humeurs de l'estomac, dont s'esleuent des fu-
 mées au cerueau qui le dessèchent. Le tressail-
 lement de peur en dormant se fait du nourris-
 sement corrompu de l'estomac, qui enuoye des
 mauuaises vapeurs au cerueau, dont s'ensuy-
 uent des songes qui donnent frayeur. L'hu-
 midité d'oreilles, depend de l'humidité du
 cerueau & de tout le corps. L'inflammation

du nombril aduient pour auoir esté mal compé, ou mal lié. Le demangement des gencies leur vient de ce que les dents les piquent en fortant. Et les fiéures à cause de la douleur, & des veilles, & de l'inflammation des gencies, Les conuulsions suruiennent tant pour ceste occasion, que pour la crudité du nourrissemēt, qui offense les parties nerueuses, lesquelles ne sont pas encore assez fortes. Le flux de ventre est excité à cause de l'indigestion de l'estomac. Car d'autant que l'aliment ne reçoit point de parfaite coction, il ne s'en fait pas aussi d'entiere distribution. L'inflammation des amygdales, & la luxation des vertebres du col prouiennent des fluxions qui se font en ces endroits-là. La courte haleine, dite *asthma*, pareillement procede d'humeur phlegmatique qui distille du cerueau sur les instrumens de la respiration. La gravelle traueille souvent les enfans, à cause qu'ils sont goulus, & que par leur gloutonnie ils engendrēt beaucoup d'humeurs cruës, desquelles la plus grosse partie descendant avec l'urine en la vescie, se fait matiere de calcul : avec ce qu'ils ont force chaleur, qui est la cause efficiente de la pierre. Les vers tant longs que courts s'engendrent de la pourriture des superfluitez du corps, & de la grande chaleur qui y est. Les veruës de l'abondance d'humeurs enuoyées à la superficie du cuir. Les glandes, les escroüelles & autres tumeurs procedent des matieres superflües, que leur gloutonnie fait multiplier en eux.

Il appert par là que les enfans sont suſſiects à beaucoup de maladies, qui prennent leur origine

DE LA FRAMBOISIERE. L. III. 225
 origine ou de la sortie de leurs dents, ou de la
 mauuaise nourriture qu'ils ont tirée au ventre
 de leur mere, ou du mauuais laiçt de leur
 nourrice, ou du mauuais traictement qu'on
 leur a fait, ou de leur gloutonnie & façon des-
 réglée à tetter, ou à boire, ou à manger, ou à se
 mouuoir, ou à trop dormir.

Pour faire sortir les dents aysément, & ob-
 uier au prurit, piquement, inflammation, &
 douleur des genciues, fièvre, conuulsion, flux
 de ventre, & autres accidens qui suruiennent
 durant ce temps là, il est besoin de diminuer
 le tetterement de l'enfant, ne luy donner rien
 qui soit à macher, ny autre chose à manger
 que le laiçt, entretenir tousiours le benefice
 de ventre. Et ne rien mettre en sa bouche ny
 sur les genciues qui soit actuellement froid,
 de peur de repousser l'humeur enuoyée pour
 les dilater, & apprester l'issuë de la dent : ny
 aussi actuellement chaud, craignant d'irriter
 ladicte matiere & l'endurcir. Mais ce qu'on y
 mettra soit lenitif, pour adoucir les genciues
 & appaiser la douleur. Parquoy la nourrice
 doit frotter doucement, & chatouïller lon-
 guement la genciue avec le doigt, tant pour la
 dilater, que pour en tirer l'humidité qui y est,
 tenant la teste de l'enfant clinée en bas, à fin
 que la baue sorte mieux : puis oindre la gen-
 ciue d'huile de camomille, ou de lis, ou d'a-
 mandes douces, ou de gresse de canard, d'oye,
 ou de poule, ou de ceruelle de lieure, ou de
 miel, ou avec beurre frais, ou vn peu salé,
 pour faire mieux filer l'humidité de la genci-
 ue. Quand les dents commencēt au printe à se

Regime
 pour coupe
 per chemin
 aux accidens
 qui ont de
 coustume
 de leur sur-
 uenir.

P

monstrer, il se faut abstenir de toute chose dure à macher, de peur de les faire mouffes. Mais si tost qu'elles commencent à s'endurcir, il faut (dit Auicenne) faire macher à l'enfant vn brin de racine d'iris vn peu verdelette, que la nourrice tiendra de peur qu'il ne l'auale. Car elle oste la douleur des genciues, nettoye les humiditez qui y sont, & fait que le reste de la dent sort plus aysément, & se fortifie en la cassette. Aucuns loient la reglice vn peu concassée. Les femmes leur donnent vn hochet d'vne dent de loup fichée en vne canule d'argent. Pour empelcher les autres maladies, il est necessaire que la mere & la nourrice, & l'enfant gardent le regime de viure, qui leur a esté cy-dessus ordonné. Car c'est vne chose certaine que pour engarder l'enfant d'estre maladi, il faut qu'il soit engendré de semence saine, & nourry au ventre de la mere de bon sang, & depuis sa naissance de bon lait, & toujours bien réglé en la maniere de viure, de sorte qu'il ne manque de bon traictement deuant & apres estre seuré.

*Comment les adolescens se doiuent
gouuerner.*

CHAP. IIII.

Regime des
adolescens.

LEs adolescens sont d'vn fort bon temperament. Voilà pourquoy ils se portent mieux au Printemps qu'en nul autre, dit Galien au commentaire de l'Aphorisme 18. du 3. liure. Car l'air temperé est propre à leur na-

turc. Aussi sont bien les viandes tempérées. D'autant qu'ils croissent tousiours de plus en plus, & qu'ils ont beaucoup de chaleur naturelle, ils ont mestier de beaucoup de nourriture, autrement leur corps en lieu d'augmenter se consommeroit, comme maintient Hippocrate en ses Aphorismes. Paul leur defend l'usage du vin. Toutesfois craignant les oppilations, ie leur en permettray boire vn petit, mais bien trempé d'eau. Ils ne doiuent point tant dormir que les enfans : mais comme ils sont plus robustes, aussi ont-ils besoin de plus grands exercices, moyennant qu'ils soient sans excez. Car les trop violens engardent leur corps de croistre en saine grâdeur. Aeginete commande qu'ils soient instruits tant aux arts liberaux que mechaniques, & qu'ils s'occupent en diuerses sortes d'exercices, à fin que trauaillans le corps & l'esprit, ils puissent refrener les aiguillons & assauts de Venus. Car le coït ne leur vaut rien, parce qu'il leur affoiblit le corps, & empesche l'accroissance des membres, qui ne sont point encores paruenus à leur parfaite grandeur. Ioint aussi que leur semence n'est point assez elaborée, pour engendrer enfans sans imperfection.

Aph. 14. du 1. liur.

Ch. 14. du 1. liur.

Ils sont subiects à saigner du nez, comme a remarqué Galien sur l'Aphorisme vingtneufiesme du troisieme liure, pource que le sang qui abonde alors commence à s'eschauffer.

Pourquoy ils sont subiects aux flux de sang.

Pour s'en garantir, il est requis de garder mediocrité par tout, en leur maniere de viure, & de ne se trop eschauffer le corps à chose

Le moyen de s'en garantir.

quelconque. Il leur est interdict aussi de se baigner en eau froide, de peur que le corps estant trop endurcy ne puisse deuenir grand.

Simplex veut que les iouuenceaux destinez à l'estude de Philosophie, commencent aux bonnes mœurs: veu que pour neant auons cognoissance des choses naturelles, ou diuines, si premier nous ne reiettons les cupiditez desordonnées hors de nostre esprit. Et à la verité il est necessaire que leurs precepteurs prennent bien garde à eux, & sur toutes choses qu'ils leur defendent de hanter mauuaises compagnies. Car ils sont en cest aage là fort aysez à se desbaucher, s'ils ne sont bien conduits, & nourris en la crainte de Dieu. Il est impossible pour le iourd'huy qu'en frequentant le monde, ils ne voyent vne infinité de mauuais exemples de gens mal-viuans, lesquels ils imiteront plustost que les bons, si les peres & meres n'y aduisent de prés.

Comment les ieunes gens se doiuent gouverner.

CHAP. V.

Regime des
Jeunes gens.

LA maniere de viure des ieunes gens, qui sont en la fleur de leur aage, doit estre froide & humide, pour corriger leur complexion par trop chaude & seche. C'est pourquoy ils se portent mieux en Hyuer qu'en autre temps, à raison qu'il est contraire à leur in-

temperature, qui est bilieuse, comme mon-
stre Galien sur l'aphorisme dix-huictiesme du
troisiesme liure. Par ainsi l'air frais leur est
bon: comme sont aussi les viandes rafraichis-
santes. Celles qui sont excessiuement chau-
des & seches, leur sont nuisibles. Parrant
doiuent fuir les ails, les oignons, pareille-
ment la moustarde, le poyure, le gingembre,
& tous autres alimens & condimens acres.
Le vin pur, prins en quantité leur offense le
corps & l'esprit, principalement quand il est
fort. Car il leur cause fièvre & douleur de
teste, & trouble & hebre l'entendement, &
les prouoque à cholere & à luxure. Mais il
est expedient d'en vsfer sobrement meslé avec
de l'eau, non seulement pour nourrir, mais
aussi pour euacuer la bile par les vrines & les
sueurs.

Ilz sont forts & robustes pour endurer la peine & le trauail, sans s'offenser. Tellement qu'ils sont beaucoup plus idoinen en cest aage là qu'aux autres, à exercer les charges publiques, & à porter les armes. Mesmes sont plus propres à estre marchands, artisans, laboureurs & seruiteurs: pour ceste cause ils sont appellez des Latins *iunenes à iuuando*. Selon la nourriture & l'exercice qu'ils prennent, ils ont besoin de dormir. Car le sommeil est necessaire pour faire la digestion des viandes, & pour reparer les esprits animaux dissipez par le trauail.

Il semble à voir que cest aage seul soit propice pour les mariages. Car les enfans issus d'adolescens, & de vieillards sont ordinairement defectueux, & imparfaits de corps ou

P üj

230. DV GOUVERNEMENT
d'entendement. Mais ceux qui sont engendrez en la fleur de leurs parens, lors qu'ils ont le corps & l'esprit en leur force & vertu, sont trouvez beaucoup plus robustes & plus dispos, pour secourir la republique. Ioint aussi quel'usage de Venus, moyennant qu'il ne soit pas trop frequent, n'offense nullement les ieunes hommes, tant pour la perfection de leurs membres, que pour l'integrité de leur force corporelle. Car tant s'en faut qu'ils en soient debilités, comme les autres, qu'au contraire ils s'en sentent plus alaigres & gaillards. Les bains d'eau froide durant la chaleur d'Esté leur sont profitables pour leur santé. Ils doiuent euitier la cholere, & toutes autres passions de l'ame, qui eschauffent & brulent le sang.

A quelles
maladies ils
sont subiects
& le moyen
de s'en garantir.

Et d'autant qu'ils sont fort subiects aux fièvres tant ardentes que tierces, pource qu'ils abondent en humeur cholerique, de laquelle sont engendrées telles maladies, comme declare Galien sur l'Aph. 29. du 3. liu. ils ont besoyn pour s'en garantir, de garder exactement le regime, que ie leur viens d'ordonner.

*Comme les gens de moyen aage, se
doiuent gouverner.*

CHAP. VI.

Regime des
gens de
moyen
aage.

LE regime des gens de moyen aage doit estre plus temperé & moins rafraichissant que celui des ieunes gens, parce que l'ardeur de ieunesse est passée, & que la froideur de vieillesse les talonne de près. Car on les apper-

doit desia plus moderez au toucher, & en
 affaires plus posez & rassis, & en toutes leurs
 actions plus pesans & moins agiles, qu'ils n'e-
 stoient, & n'ont plus la couleur si viue & ver-
 meille, ny le corps si fort, pour endurer tant de
 peine qu' auparauant. Et sont beaucoup plu-
 tost offenzés qu'ils n'estoient en la fleur de leur
 aage, du chaud & du froid excessif, de coucher
 sur la dure, de veiller, de faire trop grand chere,
 & de faire la desbauche en quelque sorte que
 ce soit, comme tesmoigne Galien. Partant l'air
 temperé leur est conuenable. Les viandes
 mediocrement chaudes, prises en quantité
 moderée, leur sont bonnes. Et leur est permis
 de les espicer vn petit avec canelle, gingem-
 bre & autres pareils aromates. Et n'ont que
 faire de se nourrir si fort, qu'ils faisoient en
 ieunesse, à raison qu'il ne se dissipe pas tant de
 leur substance, parce que la chaleur naturelle
 est amoindrie, & qu'il ne se consomme plus
 rien pour l'accroissance. Ils doiuent de là
 en auant mettre moins d'eau en leur vin,
 qu'ils souloient faire, & moins traualier le
 corps, & plus exercer l'esprit qu'en ieunesse.
 Ils ont besoin de bien dormir pour restaurer
 l'esprit animal consommé par l'exercice de
 leur vacation. Et n'ont que faire d'embras-
 ser si souuent Madame Venus, qu'ils auoient
 accoustumé. Il ne se faut pas baigner en eau
 froide, mais en eau tiède. La tristesse & au-
 tres passions de l'ame leur sont nuisibles.
 D'autant que leur complexion est plus me-
 lancholique, ils sont subiects aux maladies qui
 procedent de melancholie, & nommément & pourquoy.

Gal. sur
l'Aph. 307
du 3. liu.

comme ils
sont subiects
à beaucoup
de maladies

Comme ils
sont subiects
à beaucoup
de maladies
& pourquoy.

aux hémorroïdes. Car elles arrivent quand le sang melancholique tombe à coup sur les veines qui sont alentour du siege. Et ne laissent toutesfois pour la quantité d'humeur cholérique qu'ils ont amassée en ieunesse, d'estre saisis de fièvre aiguë, phrenesie, peripneumonie, pleuresie, cholere, dysenterie, & autres maladies bilieuses, voire encore plustost que les ieunes, d'autant qu'ils ont le corps plus debile. Mesme comme leur chaleur naturelle vient à diminuer, & leur force à decliner, à mesure que la vieillesse approche, ils commencent desia à estre travaillez de courte haleine, de lethargie, lienterie, & autres affections phlegmatiques, familiares aux vieilles gens.

Le moyen
de les en
preserver.

Pour les preserver de toutes ces maladies, il faut qu'ils tiennent en leur maniere de viure toujours le milieu entre les ieunes, & les vieilles gens: & quand l'occasion le requiert, qu'ils soient soigneux de se faire purger par l'ordonnance d'un docte Medecin, avec medicamens tantost melanogogues, tantost cholagogues, tantost phlegmagogues, selon qu'il iugera estre expedient.

*Comme les vieilles gens se doivent
gouverner.*

CHAP. VII.

Regime des
vieilles gens.

PUISQUE la vie depend de la conseruation de la chaleur & de l'humeur radicale, les vieilles gens ont besoin, pour viure longue-

DE LA FRAMBOISIERE. L. III. 235
ment & sainement de corriger leur tempera-
mens froid & sec, par vn regime chaud &
humide.

C'est pourquoy ils se portent beaucoup
mieux en Esté, pource que l'air chaud leur est
propice. Pour ceste cause leur chambre ne
doit iamais estre sans feu.

Lair propre
aux vieilles
gens.

Les viandes pareillement de complexion
chaude & humide leur sont bonnes, moyen-
nant qu'elles ne soient pleines d'excremens,
& qu'elles n'engendrent gros suc. Car elles
doiuent estre de bon suc, de facile digestion, &
d'une matiere rare, d'autant que la substance
des vieillards ne se dissipe guere. Partant faut
qu'ils se gardent d'vser de toutes viandes vis-
queuses, grossieres, veteuses, phlegmatiques,
melancholiques, & qui peuuent opiler.

De quelles
viandes il les
faut nourrir.

Leur pain doit estre de bon froment bien
cuit & bien leué, avec vn peu de sel, & mágé
au bout d'un iour ou deux. Car si tost qu'il est
tiré du four, il ne se digere pas si aisément, &
engendre des obstructions. Le dur aussi des-
seche trop. Les tartes, flans & gâteaux sans
leuain leur sont nuisibles, pource que tels ali-
mens sont opilatifs, & de fort difficile dige-
stion. Leur nourriture ordinaire doit estre de
bons chapons, poulets, pigeonneaux, per-
dreux, phaisans, gelinottes, tourterelles, veau
& mouton, & non pas de porc & de bœuf,
ou autre chair semblable. Il leur faut faire des
hachis delicats avec quelque saulce, des bons
consommez, de la gelee, & du blanc-man-
ger. Les œufs frais & mollets leur sont tres-
bons, car ils nourrissent beaucoup & prom-

prement. Les durcis ou fricassez ne valent rien, pource qu'ils engendrent vn gros suc, & arrestent trop dans l'estomac. L'usage des poissons leur est contraire. S'il leur prend enuie d'en manger, ils choisiront la sole, la truite, & la perche, & les feront habiller avec le sel, la sauge, le fenouil & le vin. Les viandes de hault goust, & qui piquent vn peu, comme aussi les sauteuses ne leur sont pas mauuaises pour ouurir l'appetit, esueiller la chaleur naturelle, & consommer tout plein de gros phlegmes qui sont dans leur estomac. Il est bon d'espicer leurs viandes avec le poyure, gingembre, canelle, & d'vsr de la moustarde grise. Les ails & les oignons ne leur sont pas mauuais, s'ils les aymēt. Le fourmage ne leur vaut rien, le beurre leur est sain, pource qu'il les humecte, les eschauffe, & si adoucit la poitrine. L'huile d'oliue aussi est tres-bon. Le lait sert à quelques vns, mais à ceux qui ont beaucoup d'obstructions il nuist plustost. Les anciēs ont fait grand cas du miel en cest aage, ils en mettoient à leur pain, à leurs saulces, & quasi à toutes leurs viandes. Les fruiets cruds & qui sont trop humides, pource qu'ils se corrompent aisément, ne leur sont pas bons. Les raisins de damas sont amis du foye, de l'estomac, des reins, & de la vescie. Les amandes font dormir, & nettoient les voies de l'vrine. Les figues seches, les dattes, les mirobolans & noix confites, les oliues, & les pignons leur sont propres.

La quantité
de leurs vi-
andes.

Au demeurant il ne les faut iamais charger de beaucoup de viandes, pource qu'ils ont

DE LA FRAMBOISIERE. L. III. 235
 fort peu de chaleur naturelle, laquelle s'esteindroit, ainsi qu'un petit feu s'estouffe quand on iette grande quantité de bois dessus. Ioint aussi qu'ils endurent aisément le ieune, comme tesmoigne Hippocrate en l'Aph. 14. du 1. liu. Par ainsi vaut mieux leur bailler à manger peu & souuent, principalement à ceux qui sont en l'age decrepité. Car ils ne peuvent si bien endurer la faim, que les autres, parce qu'ils sont comme les lampes quasi esteintes, auxquelles il faut continuellement verser peu à peu de l'huile, de peur de les esteindre, y en versant beaucoup tout à un coup & soudainement.

Le boire est autant profitable aux vieillards, ^{La boisson des vieilles gens.} comme il est dommageable aux enfans. Le vin est tout leur reconfort, & pource on l'appelle le lait des vieilles gens: il leur reschauffe toutes les parties du corps, & purge la ferocité des quatre humeurs par les vrines. Ils en doivent choisir du bon, & ne le guere tremper. Le vieil leur est beaucoup meilleur que le nouveau. Les vins nouveaux doux & grossiers ne valent rien, pource qu'ils oppilent le foye, la ratte, les voyes de l'urine, & rendent la vieillesse subiecte à l'hydropisie, ou à la pierre. Ils peuvent quelquesfois user d'hypocras, de vin de Candie & de Maluoisie. L'hydromel vineux est recommandé de tous. Au reste les vieillards doivent boire peu & souuent.

Les vieilles gens se doivent contenter d'un ^{L'exercice des vieillards.} exercice modéré, de peur qu'un peu qu'ils ont de chaleur ne se dissipe. Les frictions leur sont

Il est expedient qu'ils s'emploient au soulagement de la Republique par conseil, & meuriugement, se deportans du maniment des affaires, où la force du corps est requise: bien qu'à l'etree de leur vieillesse ils se puissent encore honnestement acquitter de quelque bonne charge ciuile.

Le dormir
des vieillards

Iaçoit qu'il fust meilleur de dormir seulement la nuit, & veiller le iour: si est ce qu'il est permis aux vieillards de dormir vn peu apres le disner, principalement en Esté, d'autant qu'ils passent quasi toutes les nuits en veilles: à cause de leur temperament qui est sec, & des vapeurs acres qui s'esleuent ordinairement d'vn phlegme salé.

Comme il
faut destour-
ner les vieil-
lards de tou-
tes violentes
passions de
l'ame.

Les vieillards se doiuent riant qu'ils pourrôt rendre libres de toutes passions violentes. Et pource qu'ils sont ordinairement subjects à la peur, aux ennuis, au chagrin, à cause de leur temperament froid, & de la foiblesse de leur cerueau, on leur en doit oster toutes les occasions, craignant de les refroidir d'auantage. La cholere ne leur est pas si nuisible que la tristesse. Il les faut resioüir le plus qu'on pourra, & pour leur donner du contentement mignarder leurs sens, la veüe, l'ouïe, l'odorat, & le goust, en proposant à chacun des objects agreables.

Comme il
leur faut res-
ioüir la veüe.

Pour donner plaisir à leurs yeux, ils passeront le temps à voir de belles femmes, à regarder la varieté des fleurs, la diuersité des belles couleurs, & porteront tousiours quelque precieuse bague, & entre autres le saphir, & l'esmeraude, pource qu'il n'y a point de cou-

DE LA FRAMBOISIERE, L. III. 237
leur qui conserue plus la veuë que le vert & le violet.

Pour delecter l'ouye, ils prestent l'oreille à la musique des voix & des instrumens, on les entretiendra de discours plaisans, on les flatte, on ne leur contredira en rien. L'ouye

Pour recreer l'odorat, ils auront tousiours quelque bonne senteur sur eux, comme chaine, & pôme musquee, ou bouquet de fleurs, & se laueront la barbe, les mains, le visage, avec des eaux odoriferantes. Pour le goust, on leur baillera ordinairement quelque friandise, afin d'esueiller leur appetit. L'odorat
Le goust

*La maniere d'obuier aux accidens, qui incommo-
dent ordinairement les Vieillards.*

CHAP. VIII.

HIPPOCRATE au dernier Aphorisme du 3. liure a diligemment remarqué les maladies ausquelles sont subjects les vieillards. Il leur aduient (dit-il) des catarrhes avec toux, difficulté de respirer, strangurie, dysurie, douleur nephritique, arthritique, vertige, apoplexie, cachexie, demangeaison de tous les corps, veilles, humidité des yeux, des narines, & du ventre, obscurité de la veuë, & dureté de l'ouye. Car les vieillards (dit Galien) sont fort souuent trauallez de catarrhes avec toux, pource que les parties de la teste sont aisément morfondues, & qu'il s'engendre en eux force superfluitez pituiteuses, à cause qu'ils ont la température du cerueau bien froide. La difficulté de respirer, qu'on appelle

*Cóment les
vieilles gens
sont subjects
à plusieurs
maladies,*

en Grec *asthma* tire son origine des defluxions du cerueau. Et quelquesfois procede des instrumens de la respiration qui amassent vn ras d'excremens pituiteux. Pource qu'ils ont les forces debiles, les reins sont souuēt oppilez, & s'y engēdre des pierres, quād il s'arreste là des superfluitez grosses & visqueuses, qui deuiennēt dures cōme des cailloux. Les douleurs de iointures s'engēdrent quelquefois par defluxions d'humeurs superfluës qui se font sur ces parties là, quelquesfois à cause de la froideur des organes que nature a fabriqué pour leur mouuemēt. Les vertiges leur aduiennēt à cause de l'esprit vaporeux, qui est agité d'vn mouuemēt desreglé dās les ventricules du cerueau. Souuent aussi des superfluitez vicieuses amassees en l'estomac, il s'esleue vne exhalatiō vaporeuse au cerueau qui est cause du vertin. Il n'y a point de maladie plus familiere aux vieillies gens, que l'apoplexie, pourcequ'e cest aage là, le cerueau est réply de superfluitez phlegmatiques. Ils sont de si mauuaise habitude, que s'il leur arrive quelque vlcere, à grande peine la peut-on guarir, par saute de sang. Ils se grattēt & demāgent fort, pource que les superfluitez qui excitent le prurit s'euacuet difficilemēt par le cuir, à raison qu'il est pour la frigidité plus espēs, & que les excremens sont plus grossiers & en quantité. Plusieurs veillent continuellement pource qu'ils ont beaucoup de soing, & encore plustost pource qu'ils ont le corps desseché. Autres sont endormis, quand il s'amasse au cerueau force superfluitez pituiteuses. Les humiditez des yeux & des

DE LA FRAMBOISIERE, L. III. 239

marines, leur aduient à cause des superfluités du cerueau, lesquelles descendantes au ventre, le rendent souuent humide. L'obscurité de la veüe, & la grauité de l'ouye leur arriuent pour la debilité de la faculté sensitiue, & pour la grande siccité des organes, semblent qu'ils ayent vne espece de cataracte. Les vieillards ^{Adults pour} pour se garantir de toutes ces maladies, ^{s'en garantir.} doyuent garder exactement le regime cy dessus prescript, & si tost qu'ils se sentiront accablez de quelcune d'icelles, ils doiuent auoir recours de bonne heure à vn Medecin expert, qui leur ordonnera les remedes cōuenables pour la guarison. Outre les maladies declarees par Hippocrate & Galien, nous voions les vieillards ^{Autres incommoditez des vieillards.} encore incommodez d'autres accidens. Car ils ont ordinairement le ventre dur, ils sont pleins de vêts, ils abondent en phlegmes & serositez acres, qui leur causent non seulement des demangeaisons, mais aussi des ardeurs en pissant: & sentent vne foiblesse vniuerselle, pourcequ'ils ont l'estomac debile, & la chaleur de tout le corps languide.

Mais on peut pouruoir à toutes ces incōmoditez avec les remedes benigns & amiables. ^{Par quel moyē on les peut corriger.}

Premierement il leur faut rendre le ventre lasche, avec des bons bouillons laxatifs. Entre autres celuy qui est fait d'un vieux coq, bien foüetté, puis tué, euentré & farcy de racines de persil, de fueilles de bourrache, buglose, pimpernelle, mercuriale, espinards, hysope, figues grasses, raisins de damas, dattes, iuiubes, & semēce de carthame, leur sert infinimēt. Car outre ce qu'il tient le ventre lasche, il nettoye les voyes de l'vrine, & est fort propre pour la

poitrine & courte haleine, à laquelle ils sont sujets. Les clysteres remollitifs, & les suppositoires leur doiuent estre ordinaires. Galien ne veut pas qu'on vse de clysteres violents & acres, il se contente de la seule huile d'oliue.

Comment ils
pourront euacuer les excremens
phlegmatiques, & les
sereux.

Pour leur purger doucement les cruditez de l'estomac, d'où procedent tant de ventosités, ils prendront quelquesfois des pilules de hie-re, de celles qu'on appelle mastichines, & de l'aloës bien preparee. La terebenthine nettoye tous les visceres sans danger. Les racines de persil & d'ache, le vin subtil, le miel, le vin miellé, & autres legers diuretiques, sont propres pour euacuer la grande abondance d'excremens sereux contenue aux veines, & chasser avec l'vrine la grauelle des reins.

Remedes
pour la foiblesse
d'estomac.

Pour la foiblesse de leur estomac, & pour dissiper les vents qui lestrauaillēt, on recōmande la racine de gingembre confit, les tablettes d'aromaticum rosatum, l'anis confit, l'eau de canelle, l'essence d'anis & de girofle.

Pour eschauffer les
vieillards.

Pour esueiller la chaleur qui semble estre endormie par tout le corps, mōsieur du Laurent est d'aduis de leur faire prendre souuent le poix de deux escus d'ambre gris dans vn œuf bien frais. l'approuue fort l'vsage du theriac, mithridar, de la confection alkermes, des eaux theriacales, imperiales, celestes.

On peut aussi fortifier toutes les parties par remedes externes, cōme le cerueau par bōnets & poudres cephaliques, le cœur par emplastres, onguēts & sachets: l'estomac par onctions & escusōs. Bref toutes choses aromatiques & qui sentent bō sont propres aux vieilles gens.

LE



LE
GOVERNEMENT
REQUIS EN CHA-
CUN PAYS.

A
TRES-HAUT ET TRES-
ILLUSTRE PRINCE,
FRANÇOIS DE LORRAINE,
Comte de Vaudemont.

MONSEIGNEUR,
Durant que i'estois em-
ployé à vostre service en
ma vocation, vous m'a-
uez tousiours faict de-
monstration d'une si bonne volonté, que
la longueur du temps ne m'en a point
effacé la memoire, ny la distance du
lieu destourné de vostre souuenance.
C'est pourquoy entre tous mes Gou-
uernemens, i'ay choysi cestuy cy qui

Q

n'est pas moins delectable, que profitable à la santé, pour le consacrer à la grandeur de vostre nom, à fin de vous rendre un tesmoignage signalé du desir extrême que j'ay de demeurer à jamais,

MONSEIGNEUR,

Vostre tres-humble seruiteur, & fidele
Medecin LA FRAMBOISIERE.



L E
CINQVIESME LIVRE
DV GOUVERNEMENT
DE LA FRAMBOISIERE.

*Qu'on se doit diuerſement gouverner en ſon Viure,
ſelon la diuerſité des pays.*

CHAPITRE I.



OMME la terre eſt proche ou loing du Soleil, auſſi reçoit-elle plus ou moins la vertu de ſes rayons. De là vient qu'ayant diuiſé tout ſon globe en cinq zones, on trouue celle qui eſt ſituee au milieu entre les deux tropiques extrememēt chaude, pource qu'elle a touſiours le Soleil ſur ſa face: & les deux dernieres qui approchent les poles; horriblement froides, à raiſon qu'elles ſont trop arrieres de luy: & les deux autres aſſiſes entre les tropiques, & les cercles arctiques & antarctiques, aucunement temperees, & à ceſte occaſion plus habitees, neantmoins plus chaudes & ſeches eſ endroit exposez au Soleil, & plus froides &

Que les Zones de la terre ſont differentes en température.

Q ij

humides aux costez opposites. Il appert par là que les contrees de la terre sont toutes différentes en temperature.

Que les vêts
sont de di-
uerse nature

C'est pourquoy les vents qui soufflent des quatre coings de l'univers, sont aussi diuersement temperez. Car bien qu'ils soient tous (comme monstre Aristote ch. 4. du 2. liu. des Meteor.) engendrez d'une abondance de chaude & seche exhalaison, esleuee de la terre en haut par la vertu du Soleil, & violemment repoussée en bas au tour de la terre, par la froideur & humidité de la moyenne region de l'air, qu'elle rencontre en son chemin: si est-ce qu'ils tiennent ordinairement de la nature des pays d'où ils viennent. Car les vents soufflans d'Orient, d'Occident, de Midy & de Septentrion, ont chacun leur propre temperament, qui procede de la nature des regions d'où ils sont premierement sortis, comme nous declarerons particulierement cy apres.

Que les per-
sonnes tien-
nent tousiours
de la cõple-
xion de leur
pays.

Nous voyons pareillement les personnes tenir tousiours de la complexion de leur pais: Et les regions temperees rendre les corps temperez, les chaudes bilieux, & les froides pituiteux. Aussi apperceuons-nous aux pays chauds regner plustost les maladies chaudes, és pays froids les froides: les humides és contrees humides, & les seches és lieux secs.

Que chaque
pays a sa mo-
de de viure
à part.

Pour ceste cause, il est necessaire selon la diuersité des pays d'vser de diuerse maniere de viure. Car il est besoin és regions chaudes, de se gouverner autrement qu'és regions froides, & aux lieux humides autrement qu'aux lieux secs.

Comment il se faut gouverner es regions temperees.

CHAP. II.

LEs pays situez entre Orient, Occident, ^{Qui sont les} Midy & Septentrion sont bien temperez. ^{pays tempe-} rez.
 Car estans assis iustement au milieu des extre-
 mitez, ils participent également du chaud, du
 froid, du sec & de l'humide. D'auantage ils
 ne sont point incommodez des vents Orien-
 taux, Occidentaux, Meridionaux & Septen-
 trionaux, pource que ces vents qui viennent
 du bout du monde, estans paruenus iusques à
 eux, n'ont point de force pour leur mal faire,
 à cause de la longue distance.

C'est pourquoy les pays qui tiennent le mi-
 tan sont plus peuplez que les autres, d'autant
 qu'ils sont pour leur temperature fertiles en
 tous biens, tres-salubres & heureux en tous
 endroits. Les habitans de ces pays-là ont la
 taille belle, l'esprit bon, le corps robuste, ils
 sont dispos, gaillards & de bonne humeur,
 d'autant que la bonne temperature de l'air
 rend les mœurs plus douces. Au contraire les
 nations trauaillees tant de chaleur excessiue,
 que de froideur extrême, sont barbares, dit
 Aristote en ses problemes.

Il est permis en ces quartiers là, de viure à ^{Maniere de} son plaisir, de boire & de manger tout ce que ^{viure des} on trouuera bon; & de prendre des viandes ^{pays tempe-} plus ou moins selon son appetit. Et bien qu'il ^{rez.} soit vtile de se nourrir d'alimens temperez, semblables à l'air de la patrie, si peut-on tou-
 resfois sans aucunement engager la santé, vser

Q iij

alternatiuement de viandes chaudes, froides, seches & humides, moyennant que ce soit avec mediocrité. Il est licite de s'exercer à tout ce qu'on voudra, de dormir & veiller autant qu'on en aura enuie, d'accoler Dame Venus toutes & quantes fois que l'humeur en prendra, & de se resioüir en tout ce qu'on trouuera agreable.

Comment il se faut gouverner és regions Orientales.

CHAP. III.

La nature
des pays O-
rientaux.

LEs regions Orientales sont plus chaudes & seches, que les Occidentales, attendu qu'elles produisent toutes sortes d'espicerics, de drogues aromatiques, & de bones odeurs, que nous ne voions point naistre és Occidentales. Aristote dit que cela aduient à raison que le Soleil demeure plus longuement dessus les côtrées Orientales, & se retire plustost & arriue plus tard aux Occidentales, à cause de leur situation: d'autant que l'Orient a l'Océan deuant luy, qui est vny par tout, tellement que le Soleil venant à se leuer, ne rencontrant aucun obstacle, esclaire de bonne heure les pais Orientaux: & les eschauffe incontinét. L'Occident au contraire a beaucoup de montaignes qui empeschent le Soleil d'y luire si tost, & d'eslancer quant & quant ses rayons par tout. Pour ceste cause les nuits y sont froides & humides. C'est pourquoy les vents Orientaux sont plus chauds & secs, & les Occidentaux plus froids & humides.

Des vents
Orientaux.

Puis que les personnes tiennent tousiours ^{Des gens Orientaux.} de la nature de leur pays, il ne faut point douter que les Orientaux ne soient chauds & secs, & de complexion Solaire. Pour ceste cause nous les voions plus vigoureux, virils, courageux & hardis. Ioint que l'Orient, à raison que c'est l'endroit d'où procede le commencement du mouuement des Cieux, selon Aristote au ch. 2. du 2. liu. du Ciel, est la partie dextre, laquelle est naturellement plus robuste que la fenestre.

Les Orientaux sont subiects aux maladies ^{Regime de viure des Orientaux.} chaudes, prouenant d'humeurs bilieuses. Partant ont besoin d'vser de viandes raffraichissantes, & de mettre force eau en leur vin, & feront mieux de vëdre leurs espiceries aux autres nations, que de s'en seruir. Les bains d'eau douce leur sont profitables. L'exercice violent, la cholere, & routes autres choses qui eschauffent & dessèchent fort, leur sont nuisibles. Le dormir leur est bon, & le coït frequent contraire.

*Comment il se faut gouverner és regions
Occidentales.*

CHAP. III.

COMME les pays Occidentaux au regard ^{La nature des pays & vents Occidentaux.} des Orientaux sont froids & humides, ainsi sont les vents qui en viennent. Combien que celui qui souffle à l'endroit du Ciel, où le Soleil se couche au temps de l'equinoxe, qui est le Prince des vents Occidentaux, soit le plus temperé de tous.

Qiii

Des gens Oc-
cidentaux.

Les gens Occidentaux sont pareillement plus froids & humides que les Orientaux, & par conséquent plus effeminez, mols & delicats, tenans de la nature de la Lune qui se montre tousiours la nuit vers l'Occident. Qui est cause que ceste partie comme opposite à l'Orient est repute'e nocturne & sinistre.

Le regime de
viure des Oc-
cidentaux.

Aussi sont-ils plus subiects aux maladies froides, qui procedent d'humeurs phlegmatiques. Et pourtant ont besoin d'vser d'une maniere de viure chaude & seche. La chajr leur est plus propre rostie que boüillie. Le poisson, les porages, les salades, & les fruiçts ne leur sont pas bons. Les espiceries, la saulge, l'hysope, thym, & autres herbes pareilles leur sont conuenables. Ils n'ont que faire de tremper beaucoup leur vin. L'exercice leur est fort profitable. Le dormir excessif, le frequent embrasement de Venus, & la tristesse leur sont nuisibles.

Comme il se faut gouverner es pays Meridionaux.

CHAP. V.

La nature
des regions
Meridiona-
les.

Les regions Meridionales sont chaudes, pour la proximité du Soleil, & humides à cause des vapeurs qu'il excite, & pour le voisinage des contrees Occidentales.

Des vents
Meridionaux.

C'est pourquoy les vents Meridionaux sont chauds & humides. Ioint aussi qu'e passant par la Zone torride, & par la mer Mediterranee, ils apportent de là, force vapeurs chaudes

DE LA FRAMBOISIERE. L. V. 249
 & humides avec eux. On les tient pour les plus mal-sains de tous. Car ils ouürent les pores du corps humain, & en tirent la chaleur naturelle, & y engendrent abondance de superfluitez, & pourriture aux humeurs, & causent en ce faisant beaucoup de maladies, mesme la pestilence, par le moyen des tonnerres, des orages & des pluyes qu'ils amènent, qui alterent l'air, & la nature des personnes.

Les gens Meridionaux sont de complexion merueilleusement chaude. C'est pourquoy ils sont ordinairement difformes, maigres, de petite stature, de couleur tanée, obscure & bafanée, & ont les yeux noirs, les lèvres grosses & esleuées, les cheveux crespus, & la voix gresle; & sont foibles de corps, mais excellens en gentillesse d'esprit, tres-subtils & ingenieux, & s'addonnent volontiers à contemplation, & à l'estude des lettres. Ils ont mesme inuenté plusieurs sciences occultes, descouuert les secrets de nature, institué les Mathematiques, obserué les mouuements celestes, & premierement dressé l'estat de la religion. Ils sont solitaires, tristes, secrets, ruzez, sobres, & neantmoins lascifs & paillards. Ils sont subiects à phrenesie & manie, à songes estranges, à toutes sortes de gratelle, & ladrerie, maladie si commune entre-eux, qu'on ne rencontre par les chäps en ces pays-là presque qu'Hospitaux pour les ladres, comme recitent Leon l'Africain, & Aluarez.

De ceux qui habitent es pays Meridionaux.

Pour ceste cause ils doiuent vser de toutes choses qui rafraichissent fort, manger des potages, des salades, des fruiçts, assaisonner leurs

Regne de viure des Meridionaux.

viandes de jus de citrons, d'oranges, de grenades, & manger peu à la fois, mais plus souvent en recompense, & boire de l'eau ou du cydre, & s'abstenir du tout de vin, ou pour le moins le bien corriger d'eau, & ont plus besoin de repos, que d'exercice: & de dormir que veiller: & de coucher à part, qu'avec Dame Venus: & de donner relasche à leurs esprits, que de les trop traualier. Les bains d'eau douce leur sont singulierement bons.

*Comme il se faut gouverner es pays
Septentrionaux.*

CHAP. VI.

La nature
des regions
Septentrio-
nales.

Les regions Septentrionales sont horriblement froides, à cause de la perpetuelle absence du Soleil, & seches à raison que la secheresse fait coutumierement compagnie à l'extreme froideur.

Des vents
Septentrio-
naux.

Voilà pourquoy les vents qui procedent de Septentrion sont froids & secs. Ils sont nuisibles aux fruiets, mais tres-salubres & profitables aux personnes, pource qu'ils reserrent les pores, & conseruent la chaleur naturelle au dedans, & rendent, comme dit Hippocrate, les corps plus robustes, plus agiles, mieux coulorent, elclarcissent l'ouye, purifient tous les sens, serennent l'air, & consomment toutes superfluitez.

Aph. 17. du
3. liu.

La comple-
xion des
Septentrio-
naux.

Galien au chap. 13. du 2. liu. du regime de santé dit que les habitans des contrées froides sont de temperament inegal, attendu qu'ils

ont les parties exterieures froides, & les interieures fort chaudes. Partant les Septentrionaux, bien qu'ils tiennent de la complexion du pays, si ont-ils neantmoins dans le corps abondance de chaleur naturelle & d'humeur radicale, à cause de la froidure de la region, qui empesche la dissipation des esprits. C'est pourquoy ils sont coustumierement de grande stature, & de grosse habitude, de couleur blâche, & ont la peau deliée, les cheueux vnis, longs & blonds ou roux, les yeux de couleur de ciel, la voix aspre & forte, & surpassent autant en force corporelle les Meridionaux, que ceux cy les excellent en subtilité d'esprit. L'abondance de l'humeur & du sang qui empesche la speculation, est cause qu'ils s'appliquent plus aux choses sensibles, & aux arts Mechaniques, qu'aux sciences contemplatiues. Car leurs esprits grossiers & lourds estans par la pesanteur du corps retirez du ciel en bas vers la terre, s'occupent à la recherche des metaux, à la conduite des mines, à fondre & forger ouurages de fer, acier, cuiure, airain, esquels ils font admirables, iusques à auoir inuenté la Canonnerie, & l'Imprimerie. Ils ne sont point fins ny cauteleux, ains librés à parler, principalement apres le vin. Au reste ils sont subiects aux maladies plethoriques, comme fièvres, fluxions, & tumeurs.

Pour resister à la froidure de la region, ils ont besoin de bon feu, & d'estre tousiours chaudement vestuz. Les grosses viandes avec les espiceries, & les herbes chaudes leur sont bonnes. Le vin fort ne les offense point,

La maniere
de viure des
Septentrionaux.

moyennant qu'ils n'en prennent pas excessi-
vement. Il leur est permis de bien boire & mā-
ger ; mais non pas de ne faire qu'un repas le
iour, qui dure depuis le matin iusques au soir,
comme font plusieurs. Il leur est loisible aussi
de biē dormir, & d'acoller à leur resueil Dame
Venus, quand l'enuie leur en prendra. L'exer-
cice sur tout leur est fort profitable.

Comme les François se doiuent gouverner.

CHAP. VII.

La diuision
de toute la
terre.

COMME la description de toute la terre
est appelée Geographie, ainsi la descri-
ption de chacune region est-elle nommée
Chorographie. Toute la terre est diuisée en
quatre parties, l'Europe située du costé de Se-
ptentrion, l'Asie au Leuant, l'Afrique au
Midy, & l'Amerique vers le Ponant.

La tempera-
ture de la
Gaulle.

La situation
de la Gaulle.

L'Europe qui est de tous costez bornée de la
Mer, excepté à l'endroit d'Orient, où elle n'est
separée de l'Asie, que par le fleuve Tanais;
bien qu'elle soit tenuë pour la plus petite par-
tie du monde, si contient-elle neantmoins
beaucoup de regions, dont la Gaulle est la plus
temperée de toutes, & pour ceste cause la plus
peuplée, d'autant qu'elle est iustement située
au milieu des quatre pays notables, qui l'en-
uironnēt de tous costez, à sçauoir l'Italie assise
entre l'Orient & le Midy, l'Espagne entre le
Midy & le Ponant, l'Angleterre entre le Po-
nant & le Septentrion, & l'Allemagne entre
le Septentrion & le Leuant.

De là vient que les Gaulois participent des ^{La complexion des Gaulois.} complexions, & des mœurs de toutes ces nations, & ont vne inclination naturelle à imiter tant en habits qu'en toutes autres choses, tantost les vns, tantost les autres. C'est pourquoy Cesar les appelle legers.

Toute la Gaule est diuisée en quatre parties, ^{La diuision de la Gaule.} en la Belgique, qui est exposée au Septentrion, la Celtique qui tire d'Occident vers Orient : l'Aquitannique qui regarde l'Occident : & la Narbonnoise qui est directement au Midy.

Chaque partie contient plusieurs prouinces, ^{Prerogative de l'Isle de France.} entre lesquelles l'Isle de France, qui est cōme le cœur de la Gaule, tient le premier rang. C'est pourquoy les habitans d'icelle sont proprement nommez François, combien que tous ceux qui demeurent es prouinces de la Gaule reduites auourd'huy sous la Couronne de France (lesquelles font le meilleur Royaume de toute la Chrestienté) communément soiēt appelez François, non tant pour'estre sortis de Franconie, que pour auoir esté de tout tēps amateurs de franchise & liberté, ne haïssans rien plus que de viure sous la subiection des Princes estrangers.

Ce sont gens deliberez, courageux, actifs & ^{L'humeur des François.} diligens, belliqueux, & non moins ingenieux que hardis au faict de la guerre : au surplus tres-affectionnez à la cognoissance des langues, à l'estude des arts liberaux, & aux bōnes lettres. Ils sont braues, ioyeux, accorts & gracieux. Car ils s'accordent facilement avec toutes personnes de quelque pays qu'ils soyent, & sur-

passent toutes les autres nations en courtoisie & humanité.

La manière
de viure des
François, &
de leurs
voisins.

Les François qui demeurent presque au mitan des Gaules, doiuent garder vne maniere de viure temperée, comme doiuent faire aussi les Briards, Champenois, Gastinois, Beaucerons, Niuernois, Bourbonnois, Berruyers, & autres habitans des contrées qui sont autour del'Isle de France.

Des Lor-
rains.

Les Lorrains bien qu'ils soient plus Orientaux que les François, ne doiuent pas pour- tant se nourrir d'alimens plus froids qu'eux, à raison qu'ils approchent du Septentrion.

Des Bour-
guignons,
Dauphinois,
& Piedmon-
tois.

Les Bourguignons, Daulphinois, Piedmon- tois, & tous ceux qui sont attenans des Pro- uinces Orientales non esloignées du Midy, ont besoin d'vser d'un regime de viure raffrai- chissant.

Des Prouen-
ceaux, &
leurs adhe-
rans.

Et les Prouenceaux, Languedochiens, Gas- cons & leurs adherans, directement exposez au Midy, encore dauantage.

Des Guien-
nois & leurs
adjoincts.

Ceux de Guienne, Xainctonge, Poictou, & autres Prouinces Occidentales de la Gaule, non esquartées du Midy, doiuent tenir vne façon de viure tant soit peu chaude.

Des Bretons.

Les Bretons qui regardent l'Occident, doi- uent vser d'une maniere de viure d'autant plus chaude, qu'ils approchent plus près du Septentrion.

Des Nor-
mands, Pi-
cards, &
Flamens.

Les Normands, Picards, Flamans & autres habitans des regions Septentrionales de la Gaule, ont besoin d'vser d'une maniere de vi- ure beaucoup plus chaude.

*Comment les Italiens, Espagnols, Anglois, Alle-
mans, & autres nations de l'Europe, se
doivent gouverner en leur viure.*

CHAP. VIII.

Les Italiens sont de temperament plus <sup>Le naturel
des Italiens.</sup> chaud que les François, à cause qu'ils
sont plus Orientaux, & si approchent plus près
du Midy. Car l'Italie s'estend d'un long traict
entre Orient & Midy. C'est pourquoy ils
sont d'esprit subtil, fins, matois, mignards,
vanteurs, de taille gresse, de couleur noire,
promps en leurs actions, & adroicts à toutes
choses. Partant ont besoin d'une maniere de <sup>La maniere
de viure des
Italiens.</sup> viure fort rafraichissante & humectante, &
d'vser ordinairement de potages, de salades, de
fructages, de laitages, & de toutes viandes
creuses, & de legere nourriture; principalemēt
les Latins, les Toscans, & autres qui au regard
de Rome habitent deçà le mōt Apennin. Car
cette partie d'Italie est beaucoup plus chaude
quel'Apennine, non seulement pource qu'elle
est exposée au Midy, mais aussi pource que
les montaignes empeschent le passage des
vents Septentrionaux, & font reuerberer les
rayons du Soleil es campagnes voisines. Ceux
de Sicile, de Sardaigne, & des autres Isles cir- <sup>Des Siciliés,
Sardaniens
& leurs
voisins.</sup> conuoisines, doiuent tenir un regime de viure
d'autant plus refrigeratif, qu'ils s'aduancent
d'auantage sur le Midy.

Les Espagnols de leur naturel sont plus <sup>Le naturel
des Espa-
gnols.</sup> froids que les Italiens, parce qu'ils regardent

236 LE GOUVERNEMENT

l'Occident, toutesfois plus chauds que les François, à cause qu'ils ne sont pas loing du Midy. C'est pourquoy ils sont coustumierement graues, penlifs, taciturnes, dissimulez, hautains, superbes, arrogans, presumptueux & ambitieux: d'habitude maigre, de couleur basanée & de poil noir.

Leur maniere de viure.

Ils ont besoin d'vser d'une maniere de viure temperée en chaleur & en froideur, principalement les Castilliens, qui sont quasi au mitan d'Espagne. Ceux de Gallice, & les Portugais qui sont au Ponant, & les Navarrois qui sont du costé du Nord, doiuent garder vn regime quelque peu plus chaud: Et ceux d'Arragon qui tirent vers le Leuant, & ceux de Grenade qui sont exposez au Midy, quelque peu plus froid.

La complexion des Anglois.

Les Anglois sont de complexion beaucoup plus froids que les Espagnols, pource qu'ils sont Occidentaux, & près du Septentrion. Ils sont aussi plus pesans, de couleur plus blanche, de plus grosse habitude, & de grande taille.

La maniere de viure des Anglois Irlandois & Escoissois.

C'est pourquoy ils doiuent vser d'une maniere de viure plus chaude, & manger davantage, comme doiuent faire aussi les Irlandois, qui les auoisinent du costé d'Occident, & les Escoissois, du costé de Septentrion.

La complexion des Allemans.

Les Allemans, bien qu'ils tirent vers Orient, approchent neantmoins du Septentrion. Pour cette cause ils sont froids au dehors, mais abondans en chaleur naturelle au dedās. C'est pourquoy nous les voyons de grande stature, de grosse habitude, forts & robustes, ayans ordinairement bon appetit, & une aulne de boyaux

DE LA FRAMBOISIERE. L. V. 267
 boyaux vuide , pour festoier leurs amis ; Au
 surplus aussi grossiers d'esprit que de corps,
 mais bons compagnons, sans cautele, ny ma-
 lice. Ils ont besoin de manger beaucoup , &
 d'vser de grosses viandes, qui nourrissent fort,
 & qui eschauffent. Ils ont licence de boire de
 bon vin, & sans eauë, pource qu'ils s'en trou-
 uent bien, moyennant qu'ils n'en prennent
 point excessiuement. Mais quand ils s'arrestent
 trop long-temps à faire carouffe (comme ils
 ont coustume de faire) ils portent apres la pei-
 ne de leur yurognerie. Mais la maniere de vi-
 ure doit estre beaucoup plus chaude en la bas-
 se, qu'en la haute Allemagne, d'autant que
 celle là decline plus du costé de Septentrion,
 & celle-cy s'estend d'auantage vers Orient.
 Au Royaume de Boheme qui est assis au mi-
 lieu de la Germanie, il faut que la façon de vi-
 ure tienne le mitan entre les deux.

La façon de
 viure des Al-
 lemans.

Les habitans de Dannemarch, de Suece, de
 Nouergue , & des pays limitrophes, les Polo-
 nois, Moschouites & tous leurs adherans, se-
 lon qu'ils approchent plus ou moins du Nord
 ou du Leuant , doiuent garder vne façon de
 viure correspondante.

Des nations
 contigües de
 la Germa-
 nie.

Les Hongrois, Esclauons, Vualachiens, &
 Thraciens qui tirent vers Orient, & s'aduan-
 cent vers Midy, demandent vne maniere de
 viure rafraichissante.

Des Hongres
 & de leurs
 attenans.

Les Grecs qui regardent l'Asie du costé d'O-
 rient, & l'Afrique du costé de Midy, requie-
 rent vn regime de viure encore plus refrige-
 ratif; mais non pas tant les Albanois, Mace-

Des Grecs.

R

258 LE GOUVERNEMENT
doniens, & Thessaliens, que ceux d'Achaïe, & ceux des Isles d'Euboë ores nommée Negreponte, & de Peloponese, dite aujourdhuy la Morée, & de Crete maintenant appelée Candie, qui est directement assise au Midy. Voilà comme il se faut gouverner en l'Europe, qui est la partie du monde de tout temps appelée la Chrestienté; bien que maintenât en Thrace, Grece & aux environs, nostre Religion y soit abolie par la tyrannie du Turc, qui a planté la sienne superstitieuse & pernicieuse.

*Comment il se faut gouverner en l'Asie,
l'Afrique, & l'Amerique.*

CHAP. IX.

Pourquoy
l'Asie a eût
tant renom-
mée.

L'ASIE a jadis esté la plus fameuse partie du monde apres l'Europe, par le moyen des Monarchies des Perses, Medes, Assyriens, Babyloniens & autres. Et principalement à cause que l'Ecriture sainte en fait souvent mention. Car Dieu y crea le premiet homme, qui par Satan y fut seduit & asseruy: puis apres par IESVS-CHRIST racheté & affranchy: Tellement que ce qui est traicté en l'ancien Testament, est quasi tout aduenue en l'Asie. Elle est de tous costez environnée de la Mer, hors-mis en la partie qui est annexée à l'Europe, & celle qui est iointe à l'Afrique entre la Mer rouge & Mediterranée. L'Asie est distinguée en majeure & mineure.

l'Asie mi-
neure.

La petite Asie, où estoient jadis Troye la

grande tant renommée par tout, Pergame vil-
le celebre d'où Galien fut natif, & Cos pa-
trie d'Hippocrate, est vne region bien tempe-
rée, principalement au milieu. Car en Esté &
en Hyuer on y apperçoit vne mediocre tem-
perature, & encore dauantage au Printemps
& en Automne, comme tesmoigne Galien au
chap. 13. du 2. liu. de la santé, & sur l'Aph. 14.
du 3. liure.

A raison qu'elle est située quasi au mitan ^{sa situation.}
du monde, entre l'Europe, l'Afrique & la grã-
de Asie.

Pour ceste cause il est expedient en ce pays ^{La maniere}
là, d'vser d'vne maniere de viure temperée. ^{de viure des}
Combien qu'il ne nous chaille comment s'y ^{habicans de}
gouuernent maintenant les Turcs ennemis ^{la petite}
iurez des Chrestiens, qui par leur tyrannie, ^{Asie.}
ont reduit sous leur obeyssance ceste belle
contrée, appelée auourd'huy Natolie, qui
comprend en soy, Phrygie, Mysie, Lydie, Ca-
rie, Æolie, Ionie, Doride, & a au Nord Pont
& Bithynie; au Ponant le Propontide avec
l'Hellepont & l'Archipelague: au Midy la
Mer Rhodiène: & au Leuant le pays de Gala-
tie, Pamphylie, Lycie, & plus auant Cappado-
ce, Armenie, & Cilicie. Et est environnée de
Lesbos, Chios, Icarie, Samos, Cos, Rhode,
Chipre, & plusieurs autres Isles.

Les nations de la grande Asie bien qu'elles ^{De la grande}
soient Orientales, si elles tirent vers Septen- ^{Asie.}
trion, comme les Pontiques, Colchiens, Sat-
mates ou Tartares, & Scythes, doiuent garder
vne maniere de viure chaude. Mais celles qui

approchent du Midy, comme les Syriens, Juifs, Mesopotamiens, Babyloniens, Medes, Hircaniens, Parthes, Perses, Carmaniens, Indiens & Arabes, ont besoin d'vser d'une maniere de viure rafraichissante.

La forme de l'Afrique. Ce qui l'a rendue celebre.
L'Afrique seroit vne Isle, n'estoit qu'elle est coniointe par vne certaine pointe à l'Asie, entre le pays de Iudée & d'Egypte. En icelle estoit la florissante cité de Carthage, iadis si grande, si puissante & si opulente, qu'elle tenoit les Grecs en crainte, auoit les Siciliens pour subiects, & les Espagnes presque sous son obeissance, & donnoit terreur à Rome. Elle fut ruinée par les Romains, puis rebastie, si magnifique qu'elle ne deuoit guere à son antiquité en grandeur. Depuis a esté reprise & destruite tellement par les Arabes, qu'elle est auourd'huy extrêmement pauvre & miserable: Partant vn vray miroüer de l'inconstance des Seigneuries de ce monde.

Il n'y a auourd'huy en Afrique que ceux qui sont sous l'Empire du Prestre Iean qui fassent profession de la religion Chrestienne.

La maniere de viure des Africains.
Les Africains, comme les Egyptiens, Nubiens, Lydiens, Carthaginois, Guineens, Nubiens, Abissiniens, Ethiopiens ou Noirs & Maures ou Barbares, doiuent garder vne maniere de viure fort refrigeratiue, pource qu'ils regardent de prés le Midy.

Quand & par qui l'Amerique a esté conueue.
L'Amerique fut aupprime descouuerte l'an 1492. par Christophle Colomb Geneuois, enuoyé de la part du Roy de Castille, pour en faire. Et depuis plus amplement recogneüe

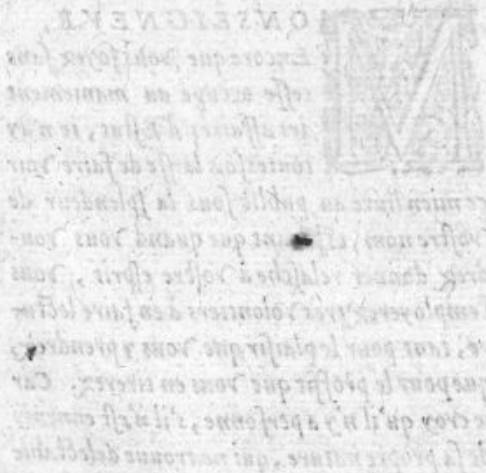
DE LA FRAMBOISIERE. L. V. 261

par Americ Vesputce Florentin, duquel elle porte le nom. Sa figure est semblable à deux Isles accouplées par le milieu d'un petit de-
stroit de terre ferme, dont l'une qui comprend la nouvelle France, la nouvelle Espagne, la Floride, & autres terres depuis n'agueres decouvertes tire vers Septentrion: & l'autre qui contient le Peru, le Bresil & plusieurs autres pays, tend vers Midy. Or j'ajoit que toute l'Amerique soit Occidentale, si est-ce qu'en la partie Meridionale on doit user d'une maniere de viure plus froide, & en la Septentrionale plus chaude.

La figure & situation de l'Afrique.

La maniere de viure des habitans de l'Amerique.

R iij





LE
GOVERNEMENT
REQUIS EN CHACUNE

SAISON.

A
MONSIEUR DE
FRESNE, BARON DE VERET,

LA FERTÉ, LA SALLE, &c. CONSEIL-
ler du Roy en ses Conseils d'Etat & des
finances, & Secrétaire de ses
commandemens.



MONSIEUR,
Encore que vous soyez sans
cesse occupé au maniement
des affaires d'Etat, ie n'ay
toutesfois laissé de faire voir
ce mien liure au public sous la splendeur de
vostre nom, espérant que quand vous vou-
drez donner relasche à vostre esprit, vous
l'employerez tres volontiers à en faire lectu-
re, tant pour le plaisir que vous y prendrez
que pour le profit que vous en tirerez. Car
ie croy qu'il n'y a personne, s'il n'est ennemy
de sa propre nature, qui ne trouue delectable

Et utile, ce qui touche la conseruation de sa
santé. Deux causes m'ont incité à vous pre-
senter ce Gouvernement, l'une qu'il a besoin
comme les autres, d'un parrain redouté, pour
le defendre contre les mesdisans: l'autre qu'il
portera fidele tesmoignage a la posterite, que
son autheur aura tousiours este,

MONSEIGNEUR,

Vostre tres-humble seruiteur, & fidele
Medecin **LA FRAMBOISIERE.**

R. iiii)



L E
SIXIESME LIVRE
DV GOUVERNEMENT
DE LA FRAMBOISIERE.

*Comme il faut diuersifier la maniere de Viure,
selon la diuersité des saisons.*

CHAPITRE I.

n'ou prouie
la reuolutio
des quatre
saisons.



Comme le
Soleil cause
iour & la
nuict.

OMME la vicissitude conti-
nuelle du iour & de la nuict,
procede du tour que fait ordi-
nairemēt le Soleil en 24. heures,
d'Orient en Occident, par le
rauitement du premier mobile : ainsi la reuo-
lution perpetuelle des quatre saisons prouient
du cours qu'il fait en vn an de son propre
mouuement, d'Occident vers Orient, à l'en-
tour du Zodiac, qui contient douze signes,
six du costé Septentrional, appelez le Belier,
le Taureau, les Gemeaux, l'Escreuille, le Lyō
& la Vierge : & six du costé de Midy, nom-
mez la Balance, le Scorpion, l'Archer, le Ca-
pricorne, le Verseau & les Poissons. Car le
Soleil qui tourne sans cesse autour de la terre,
par le mouuement rapide du premier Ciel, en

passant sur nostre hemisphere, cause le iour, par le moyen de ses rayons lumineux qu'il darde directement sur nous: & en se retirant en l'hemisphere opposite entreuint la nuit, à raison que l'ombre de la terre nous prive de sa lumiere, de sorte que nous n'en iouyssons plus, que par le moyen de la Lune, qui comme vn miroir poly en reçoit la clarté, qu'elle nous renuoye de nuit ça bas, le Soleil absent & esloigné d'elle. Mais le cours annuel que fait le Soleil de son propre mouuement, par les douze signes du Zodiac, dans la ligne ecliptique, cause les diueres saisons de l'année, en rendant les iours quelquesfois plus longs que les nuits, quelquesfois plus courts, & quelquesfois égaux. Car d'autant que le Soleil marche tousiours de biais autour d'un cercle oblique, qui embrasse tout le Ciel, comme vne ceinture accrochee en escharpe, tantost il s'approche, tantost il s'esloigne de nous, sans s'arrester iamais en vn mesme endroit. Par ce moyen il apporte diueres alterations en l'air, qui est naturellement sujet à receuoir les impressions & influences des corps celestes. Car le Soleil eschauffe, & desseche par sa chaleur: La Lune au contraire refroidit & humecte. Partant durant les longs iours l'air est rendu chaud & sec, pour la longue demeure que fait le Soleil sur nostre horizon: & durant les courts iours, l'air est froid & humide, pource que la Lune domine plus longuement que le Soleil: Et quād les iours & les nuits sont égaux, l'air est temperé, pource que l'un regne autāt que l'autre.

Comme le
Soleil cause
les saisons
diueres.

L'air reçoit aussi des grands changemens en ses qualitez par les eclypses du Soleil & de la Lune. Les autres planetes, & les estoilles fixes, & principalement les Pleiades, Hyades, la Canicule, le Chien, l'Arcture, & l'Orion, à leur leuer & coucher, alterent aussi & changent merueilleusement l'air, & les corps inferieurs, comme Ptolomee le montre au chapitre huitiesme du premier liu. du iugement des astres. Et Pline au deuxiesme liure chapitre 39. Mais ie laisse là pour le present toutes les autres estoilles errantes & fixes, qui par leurs aspects & influences produisent diuers effects en l'air : m'arrestant seulement aux deux grands luminaires que Dieu fit au commencement, à sçauoir le Soleil pour gouverner le iour, & la Lune pour auoir domination la nuict, comme tesmoigne Moyse au i. chapitre de Genese.

Pourquoi on a diuisé l'an en quatre saisons.

Les anciens ont remarqué durant que le Soleil accomplit la course de sa carrière, quatre changemens signalez en l'air, qui se font par le moyen de l'egalité & inegalité des iours & des nuicts. C'est pourquoy ils ont diuisé l'an en quatre temps, que nous appelons autrement saisons, le Printemps, l'Esté, l'Automne, & l'Hyuer : lesquels sont distinguez par deux Equinoxes, dont l'un eschet au Printemps, & l'autre en Automne ; & deux Solstices, vn qui arriue en Esté, & l'autre en Hyuer.

Que c'est qu'Equinoxe.

Equinoxe est vne égalité entre le iour & la nuict, qui aduient partout le monde quand le Soleil est sous la ligne de l'Equateur.

DE LA FRAMBOISIER, L. VI. 267

Le premier Equinoxe est celui du Printemps ^{L'Equinoxe du Printemps.}
 au mois de Mars, quand le Soleil est sur le premier point du signe du Belier. Car il se lève sur l'horizon à six heures, & se couche à six.

L'autre Equinoxe est celui d'Automne ^{L'Equinoxe d'Automne.}
 au mois de Septembre, quand le Soleil entre au signe de la Balance. Car il demeure douze heures sur nostre horizon, & douze dessous.

Solstice vaut autant à dire comme station ^{Que signifie Solstice.}
 du Soleil, pource que le Soleil estant parvenu jusques à ce point là, semble s'arrester, pource qu'il ne peut plus approcher, ou s'efflonner de nous. Les Grecs l'appellent Tropique du mot *τροπή* qui signifie destour, pource que le Soleil alors remonte, ou redescend.

Le Solstice d'Esté eschet au mois de Juin ^{Le Solstice d'Esté.}
 quand le Soleil entre au premier point du signe du Cancer, & pource qu'il est alors eslevé en l'Apogee au plus haut lieu de son epicycle, il fait le plus long iour, & la plus courte nuit de l'année.

Le Solstice d'Hyver adient au mois de Decembre, quand le Soleil fait son entrée au signe de Capricorne : & d'autant qu'il est alors descendu de son Perigee ou plus bas estage, il fait le plus court iour, & la plus longue nuit de l'année. Pour ceste cause les anciens ont appellé le Solstice hyvernale, *bruma*, comme qui diroit *ἡμαρ βόπρος*, c'est à dire, court iour. ^{Le Solstice d'hyver.}

Au Solstice d'Esté, le Soleil est tres-ardent & ^{Pourquoi les saisons sont différentes en température}
 tres vigoureux, à cause qu'il est plus proche de nostre Zenit, & qu'il darde ses rayons presque à plomb sur nostre teste. Mais au Sol-

stice d'Hyuer, pource qu'il est plus esloigné du Septentrion, & qu'il espard obliquement ses rayons, ils ont moins de force, dont vient que nous sentons le froid. En l'un & l'autre Equinoxe le Soleil n'est pas si près de nostre teste qu'au Solstice d'Esté, ny si loing aussi qu'au Solstice d'Hyuer, mais est iustement entre-deux, & si les rayons frappent moyennement la terre ny trop à plomb, ny trop obliquement, dont s'ensuiuent des effets temperez entre le chaud & le froid. Voilà pourquoy les saisons de l'année sont de température différente, comme nous môstrerons cy apres particulièrement. Et ne faut point douter que noz corps ne deuiennent tels, qu'elles sont. Car le temps chaud nous eschauffe, le froid nous refroidit, le sec nous desseche, & l'humide nous humecte. De là vient qu'en chaque saison, diuerse humeur abonde au corps.

Pourquoy
il faut viure
autrement
en vne sai-
son qu'en
vne autre.

Puis donc qu'il est besoin de changer le régime selon le changement des complexions, & la variété des humeurs qui sont excessiues au corps, (comme nous auons déclaré ailleurs) il est nécessaire pour entretenir sa santé, de diuersifier la maniere de viure, selon la diuersité des saisons. Car vne mesme façon de viure, ne peut estre conuenable en tout temps.

Comment il se faut gouverner au Printemps.

CHAP. II.

Description
allegorique
du Printemps,

ENTRE les saisons de l'année le Printemps tient le premier rang. C'est pourquoy

* Apollon luy fait tous les ans cest honneur, ^{touchant sa}
 raudant par l'Vniuers, de le visiter le premier, ^{preeminence}
 prenant la route de sa carriere vers Septen-
 trion, pour s'acheminer en nostre quartier. * Le Soleil
 Le Prince Latonien n'est pas si tost entré en sa ^{fil de La-}
 premiere maison, que le mignard * Zephyre ^{tone.}
 doucement soupirant, vient * baisotter sa ^{* C'est vn}
 Flore. La belle Nymphé bien parée, & braue ^{vent térépé}
 ment vestuë d'une robbe verte, toute pleine ^{qui vient}
 de broderie, façonnée d'un admirable artifice, ^{d'Occident.}
 quant & quant se presente avec vne face ^{* C. souler}
 riant, pour faire hōmage à son Roy, & pour ^{sur la terre}
 recevoir gracieusement son cher amy. La ^{mer des}
 pompe est si grande, que les champs où ils ^{fleurs.}
 s'entrebaïlent, sont tous couuers de tapis
 fleuronnez de mille & mille fleurs, enrichis
 de l'esmail de leurs viues couleurs. Pour com-
 bler le triomphe, les chantres aïslez, rangez
 par escadrons, en lieu de haut-bois, de clai-
 rons, & de trompettes, font retentir tout l'air
 du bruit des accords fredonnez de leur melo-
 dieuse musique. Amour tandis voyant les oy-
 seaux en si gaye humeur, malgré la froideur
 des plus humides nuës s'en va les enflammer.
 De là elle descend dans la mer iusques au cen-
 tre des eaux, eschauffer les poissons. Puis Cu-
 pidon errant çà & là par les forests desertes,
 tire de son arc apres les sangliers & les cerfs.
 Mesme parmy les citez fait sentir aux hōmes
 & aux femmes la fureur de ses traiçts ineuita-
 bles, en leur embrasant le cœur d'une flamme
 amoureuse, qui les tourmēte si fort, que pour
 soulager leur martyre, ils sont contrains d'e-
 steindre ce feu par doux embrassement, & en

ce faisant de multiplier le monde de leur seconde semence.

Le regne du Printemps.

Le Printemps dure tant que Phœbus ait passé les trois premiers signes Septentrionaux du Zodiaque, le Belier, le Taureau, & les Gemeaux. De sorte qu'il contient trois mois, vne partie de Mars, Avril, & May entiers, & vne partie de Iuin. Combien que noz Medecins anciens nel'ayent estendu que iusques à ce que les Pleiades se leuent le matin, environ le huit ou dixiesme iour de May. Mais ie suis d'aduis avec les Astronomes de le mesurer plustost selon le cours du Soleil, le faisant regner tant que le Roy des astres ait acheué entierement le premier quartier de l'année.

Son commencement.

Le Printemps commence en l'Equinoxe quand le Soleil fait son entrée au Belier, & finit au Solstice d'Esté, lors qu'il entre en l'Ecreuisse.

Sa fin.

La longueur des iours du Printemps.

Or iacoit qu'en l'Equinoxe du Printemps les iours soient égaux aux nuicts, si est-ce que de là en auant iusques au Solstice d'Esté, ils croissent peu à peu, à mesure que les nuicts décroissent. Car en Mars les iours ont douze heures, & les nuicts autant. Mais en Avril ils ont treze heures, & les nuicts onze. En May quatorze heures, & les nuicts dix. En Iuin quinze heures, & les nuicts neuf. Tellement que nous voyons les iours agrandir, & les nuicts apertisser fait à fait que le Soleil monte d'un signe plus bas, en un plus haut.

Les signes du Printemps.

Entre les signes du Printemps, le Belier est plus humide que sec. Le Taureau est chaud &

humide, toutesfois temperément. Es Gemeaux la chaleur surpasse l'humidité.

Le premier signe a esté par les auciens nommé le Bellier, par ce qu'il hurte de ses cornes la borne de l'an nouveau, d'autant que le Soleil (comme dit Macrobe) vient à recouurer sa force, & desployer viuement ses rayons au milieu de Mars. Ioint que les doux effects du Soleil de Mars, sont proprement comparez au mouton, animal doux, & de naturel gail-
lard.

Que signifie
le nom de
Belier,

Ils ont appelé le second signe le Taureau, pour ce que la terre deschargée de la rigueur del'Hyuer, & destrempée par l'humide benignité du mois de Mars, est propre alors à estre cultiuée, de sorte qu'il est temps d'accoupler les bœufs à la charruë, pour la labourer.

Du Taureau,

Ils ont donné le nom des Gemeaux, ou Bessons au troisieme signe, à cause de l'accroissement & multiplication des biens qui germent & s'entretiennent.

Des Gemeaux.

Les Pleiades sont au derriere du Taureau, & les Hyades à la teste, laquelle se voit au signe des Bessons. Les Pleiades sont sept estoilles pres du genouil du Taureau, que les Latins appellent *Vergilia*, & les François la Poussiniere. Le Sieur de la Violette la nomme la glouf-sante poulle, qui sept poussins esclors par le ciel tousiours roule.

Les Pleiades

Les Hyades, c'est à dire pluueuses, sont cinq (les autres disent sept) estoilles espartes au front du Taureau. Les Poëtes ont feint que c'estoient les Nymphes de Bacchus. Elles renuercent souuent l'esperance du laboureur

Les Hyades.

& du vigneron. Car quand elles se leuent le Soleil se trouuant à l'opposite, & que la Lune s'y rencontre, si d'autres planetes d'auanture n'entretiennent és signes chauds & secs pour s'y opposer, il s'en ensuyt force pluyes qui gastent le plus souuent les bleds & les vignes. Si que de temps en temps on a remarqué à la queue du Printemps, certains iours dangereux & redoutables pour les biens de la terre. Le vulgaire coustumierement accuse les iours de S. George, S. Marc, S. Croix, & S. Medard, ignorant que les sinistres aspects de ces estoilles en font cause, d'autant que leur froideur eclipse la chaleur du Soleil.

La nature
du Printemps.

Le Printemps est de nature chaud & humide: combien que ces deux qualitez soient tellement moderées en luy, qu'il ne paroist ny en l'une, ny en l'autre aucunement excessif durant sa constitution naturelle. Et pour ceste cause on tient qu'il est tēperé en toutes qualitez. Car d'autant qu'il est entre l'Hyuer qui est froid & humide, & l'Esté qui est chaud & sec, nous voyons son temperament estre moyen entre les extremités, comme tenant de l'une & de l'autre saison. Aussi sentōs-nous le vent qui souffle d'Occident sur la terre durant son regne estre si tēperé, qu'on ne se pourroit plaindre qu'il soit ny trop chaud, ny trop froid, ny trop sec, ny trop humide. En ce temps là nous apperceuons pareillement le sang, qui est tēperément chaud & humide, abonder au corps.

Aph. 9. du
3. liu.

C'est pourquoy Hippocrate maintient que le Printemps gardant la cōstitution naturelle est tres-

est tressalubre, & moins dangereux que les autres tēps de l'année. Car iagoir qu'au Printemps il y arriue beaucoup de maladies, si est-ce que la plus part ne prouiennent pas de luy, ains des mauuais humeurs que les saisons precedētes ont engēdrées au corps, lesquelles fondues par sa benigne chaleur, Nature veut pousser dehors, à fin de se despestrer des ennemis de sa santé. Cōme la manie, la melācholie, l'epilepsie, la squinance aduiennent souvent au Printemps, mais elles tirent leur origine d'humeurs melācholiques que l'Automne a produit auparauant. La distillation du cerueau par le nez, le rheume & la toux suruiennent en mēme temps, mais elles procedēt d'humeurs phlegmatiques amassées durāt l'Hyuer, & cachées au fonds du corps, pour la froidure de l'air qui nous enuironne; puis espandue du centre à la circonference par la chaleur du Printemps. Tellement qu'à proprement parler celles-là sont maladies Automnales, & celles-cy Hyuernales.

Les maladies du Printemps.

Aph. 20. dē l'liu.

Il y a encore d'autres maladies familiares au Printemps, comme les dartres, roignes, galles, tubercules, gouttes, mais elles sont toutes sans peril, & (qui plus est) cause de santé, par ce que venants à naistre, le fonds du corps est nettoiyé des mauuais humeurs transportées des parties nobles au cuir. Pareillement le flux de sang ordinaire au Printemps, en euacuant l'abondance & le vice des humeurs, coupe chemin à vne infinité de maladies. Parquoy le Printemps est la plus salubre saison de l'année. Car s'il trouue quel-

274 LE GOUVERNEMENT

que corps doüé de bonne humeur, il le con-
tregarde en santé, sans rien changer de sa pro-
pre nature. Au contraire l'Esté, l'Automne &
l'Hyuer, bien qu'ils rencontrent vn corps pur
& net, si ne laissent-ils de l'infecter d'humeur
bilieuse, melancholique, ou pituiteuse.

Mais si le Printemps sort hors des limites
de sa temperature, il est maladié aussi bié que
les autres saisons, côme tesmoigne Hippocr.

Aph. 11 du
3. liu.

Aph. 12. du
3. liu.

Car si l'Hyuer est sec & boreal, & le Prin-
temps pluvieux & austral, il survient neces-
sairement en Esté force fièvres aiguës, ophthal-
mies, dysenteries, principalement aux femmes
& aux hommes qui sont de nature humides.
Et si l'Hyuer est doux, austral & pluvieux, &
le printemps sec & boreal, les femmes gros-
ses qui doivent enfanter au Printemps, pour
legere occasion accouchent avant terme: &
celles qui portent leurs enfans à terme, ne les
gardent guere. Si d'aventure ils vivent, ils
sont debiles & maladiés. Car les corps ren-
duz humides, mols & laxes par la clemence
de l'Hyuer, reçoivent aysément aux parties
interieures la froideur de l'air ambient, de
sorte qu'il ne se faut point estōner si les enfans
qui avoient esté desia longuement accoustu-
mez à la chaleur de l'air, estans viuemēt frap-
pez du froid, meurent au ventre de leur mere,
ou incontinent apres leur naissance, & ceux
qui vivent sont langoureux, attendu qu'ils ne
peuvent supporter pour leur foiblesse vn si
soudain changement en vn contraire.

Advis pour se
preserver des
maladies du
Printemps.

Pour se garantir de beaucoup de maladies
qui arriuent ordinairement au Printemps, à

cause des grosses humeurs qui ont crouppé durant l'Hyuer au corps, qui s'esmeuent aussi tost qu'elles sont rendues fluides par la chaleur printaniere : toute personne curieuse de sa santé, doit en ceste saison mander expres vn Medecin bien capable, pour aduiser si le sang, ou la pituite, ou la melancholie est redondante au corps, à fin d'en faire de bonne heure euacuation, ou par phlebotomie, ou par medicamens phlegmagogues, ou melanogogues, ordonnez en la quantité & en la maniere qu'il iugera estre conuenable, apres auoir préparé le corps & les humeurs comme il appartient.

Au surplus le Printemps bien temperé de-
 mande vn regime de viure correspondant à
 sa constitution naturelle. S'il est froid au cō-
 mencement, il faut vser d'une maniere de vi-
 ture semblable à celle d'Hyuer. S'il est sur la
 fin excessif en chaleur, il est besoin de se gou-
 uerner en son viure comme en Esté. On doit
 vser au Printemps de chair de veau & de che-
 ureau; Et laisser le rosty pour mager du bouil-
 ly. Les oyseaux en ce temps-la sont autant
 insalubres, que desplaisans au goust; pour ce
 qu'ils sont alors addonez à procreation. Les
 poissons qui hantent les pierres, & les œufs
 mollets sont bons. La cichorée, le houblon,
 & les asperges, & autres herbes semblables
 sont propres. Aussi sont les raisins de damas.
 Il ne cōuient au Printemps manger tant qu'a-
 uons de coustume en Hyuer : mais il faut en
 recompense boire quelque peu dauantage, &
 mettre plus d'eau en son vin. Le vin d'Ay

Regime de
 viure propre
 au Printemps

Gal. sur l'A-
 phor. 15. du
 liu.

surpasse en ce temps-là tous les autres vins. Il suffit de dormir la nuit sept heures. Il est expedient de prendre quelque leger exercice au matin, comme d'aller maintenant à cheval, tantost à pied, de iouer quelquesfois à la paulme. La saison invite à passer ioyeusement son temps, à chanter, à sonner des instrumens, à visiter ses amis, à se pourmener aux champs, & à prendre plaisir de voir la verdure, & la variété des viues peintures des bois, des prez & des campagnes, & à contempler les naïfs tableaux de la braue Flore, & à ouyr les menestriers aislez, & à s'amuser par fois à lire choses plaisantes, en se reposant sous l'obrage des arbres feuilleux, proche de quelque fontaine, ou riuere. Il n'y a saison aussi plus propre que le Printemps, pour s'esbatre avec la belle Venus.

Comment il se faut gouverner en Esté.

CHAP. III.

Description
allegorique
de l'Esté, tou
chant son
excellence,
& vtilité.

IL ne faut point douter que l'Esté ne surpasse en perfectiō toutes les autres saisons. Car bien que le Soleil soit pere des quatre temps de l'année, si est-ce que l'Esté luy touche beaucoup de plus près, que les autres enfans. De là vient qu'il reçoit plus de force & de vigueur de ses rayons ardens; & si ressemble mieux à son pere, que ne fait son aîné, & ses cadets. La terre auroit inutilement porté des fleurs, si l'Esté n'en produisoit des fructs,

& n'amenoit à perfection ce que le Printemps a commencé. L'humeur que le Printemps départit à la terre, pour espoindre les fleurs, languit tousiours en sève, & ne se meurt point, sans la force de l'Esté. C'est luy qui du Printemps, & de la belle Flore accomplit les amours. La braue Dame en vain auroit esté aimée de ce gay iouuenceau, si l'Esté plus robuste ne la rendoit fecode. L'Esté a pris * Ceres pour sa tres-chere espouse. De sa viue chaleur, il luy eschauffe le sein, & la couronne d'espics. Si que par son moyen elle nous produit le bled pour substantier noz corps. Par sa chaleur * Bacchus nous donne le bon vin, pour resiouyr l'esprit. Et si * Pomone encore, pour nostre contentement nous presente des fruiçts, qui sont par sa chaleur paruenus à maturité. C'est (pour dire en vn mot) nostre pere nourricier, & nostre pouruoyeur, qui de tous biens nous fournit à foison, en versant sur noz champs * la corne d'Amalthée.

La Deesse
des bleds.

Le Dieu du
vin.
La Deesse
des fruiçts.

Abondance
de toutes
choses.
Le regne de
l'Esté.

L'Esté regne autant que le Soleil arreste és trois derniers signes Septentrionaux, l'Escruiſſe, le Lyon & la Vierge. Tellement qu'il contient trois mois, vne partie de Iuin, Iuliet & Aoust entiers, & vne partie de Septembre. Vray est que noz Medecins luy donnent quatre mois de durée, l'estendant depuis le leuer des Pleiades, iusques au leuer d'Arcture. Mais i'ayme mieux suyure les Astronomes, qui assignent le commencement de l'Esté au Solstice, quand le Soleil faict son entrée au Cancere: & le milieu, quand il est au Lyon: &

Le commen
cement.

Le milieu.

278 LE GOUVERNEMENT

La fin de l'Esté.

la fin, quand il sort de la vierge, pour entrer en l'Equinoxe Automnal, au signe de la Balance.

La longueur des iours d'Esté.

Et cōbiē qu'au Solstice d'Esté les iours soient les plus longs de l'année, & les nuits les plus courtes, si est-ce que de là en auant les iours décroissent, & les nuits croissent peu à peu, iusques à l'Equinoxe de l'Autōne, où ils sont égaux. Car en Iuin les iours ont quinze heures, & les nuits neuf: mais en Iuillet les iours n'ont plus que quatorze heures, & les nuits dix. Et en Aoust que treize heures, & les nuits onze. En Septēbre les iours ont douze heures, & les nuits autant. Si bien que nous apperceuons manifestement les iours accourcir, & les nuits allonger, à mesure que le Soleil descend d'un plus haut signe en un plus bas.

Les signes d'Esté.

Entre les signes d'Esté le Cancre est plus chaud que sec. Le Lyon est tres-chaud & tres-sec: En la Vierge la secheresse surmonte la chaleur.

La signification du Cancre.

Le premier signe est nommé Cancre, pour ce que le Soleil alors commence à reculer comme vne escreuisse. Car estat au plus haut de son epicycle, il commence à gauchir, & à descendre en bas: Le second signe est appelé

Du Lyon.

Le Lion, pour ce que le Soleil alors est roux & ardent, comme un Lyon: Et le troisieme,

De la Vierge

La Vierge, à cause que la terre bruslée de l'ardeur du Soleil, commence à deuenir sterile, & à ne plus produire.

Le Canicule

Le Soleil entrant au signe du Lyon, la Canicule commence à paroistre, & si tost qu'il est entré au premier degré, on apperçoit le Chiō,

DE LA FRAMBOISIERE. L. VI. 279

qui a dixhuit estoilles. La Canicule est appelée Le Chien.

lées des Grecs *Sirius*, à cause de sa grande chaleur & secheresse, & *prokyon*, c'est à dire avant chien, tant pour ce qu'elle est assise en la partie de devant dans la geule du Chien; que pour ce qu'elle se leue vn iour entier deuant le Chien. Car elle se leue (dit Plin) le seiziesme, & le Chien le dix septiesme iour de Iuillet. Durant que la Canicule fait son cours en l'espace de six sepmaines aux iours qu'on appelle Caniculaires, elle augmente & renforce l'ardeur du Soleil par ses aspects, desquels elle nous fait bien sentir les effects, excitant force maladies dangereuses, qui procedent d'extrême chaleur. Encore que pour adoucir l'ardente chaleur de ceste saison, Dieu ayt donné certains vents Septentrionaux fort doux, appelez *Etesies*, c'est à dire anniuersaires, pour ce qu'ils se leuent reglemēt tous les ans au leuer de la Canicule, & continuent l'espace de six sepmaines à souffler, commençans ordinairement à trois heures du matin, & s'arrestans au soir. Les Champenois neantmoins appellent le temps Caniculaire *Air nul*, comme s'il n'y courroit point de vent durant qu'il regne; iacoit qu'aucuns ayēt opinion quel'usage de ce mot soit plustost venu du iour S. Arnoul, qui est le 18. de Iuillet.

Les Etesies.

Le temps d'Arnu.

Durant les longs iours le Soleil demeure si longuement autour de nostre hemisphere, & si approche si près de nostre teste, qu'il eschauffe & desseche extrememēt l'air, en dardant ses rayons à plomb sur la terre. Voilà

Le temps ment de l'été.

Les Effects de l'Esté.

pourquoy l'Esté est de nature chaud & sec. Sa

S iij

180 . IV . LE GOUVERNEMENT

chaleur accompagnée de sécheresse ouvre les pertuis du corps, & entrant dedans tire hors par sa subtilité, non seulement les humeurs qui sont entre cuir & chair, qu'elle resoult en sueurs : mais aussi les esprits qui contiennent la chaleur naturelle, dont depend la force corporelle. Par ce moyen l'Esté affoiblit merueilleusement la personne, en diminuant sa naturelle chaleur. D'avantage en rendant le sang excessivement chaud & sec, il engendre abondance de cholere au corps, de laquelle procedent force maladies dangereuses. Car les fièvres continuës, & les ardentes, & les tierces, & toutes autres affections contre nature qui proviennent de cholere, cōme les vomissemens excitez de la bile qui monte en hault, & les cours de ventre provenans de la bile qui s'écoule en bas, sont les propre maladies d'Esté. Il y arrive pareillement en Esté des ophthalmies, & des douleurs d'oreilles, qui prennent leur origine de la teste remplie de superfluitez, qu'elle descharge tantost sur vne partie, tantost sur l'autre. Il advient aussi des ulceres à la bouche, par l'acrimonie de l'humeur bilieuse.

Les maladies
d'Esté.
Aph. 22. du
3. liu.

Avis pour
se préserver
des maladies
d'Esté.

Pour obvier à toutes ces maladies, ie conseille à ceux qui en ont la commodité, de se retirer durant les grandes chaleurs d'Esté, en quelque lieu frais & ombrageux, dās des bois opaques, où il y ayt de belles fontaines ou rivières, & celebrer la solennellement la feste S. Arnoul, par l'espace de six semaines, en passant joyeusement le temps à voir tous les iours les merveilles de nature, à ouyr la plaisante

musique des chantres aïslez, à sentir la suau-
té des plantes odoriferantes, à prendre gail-
lardement la refection sous le feuillage des
arbres touffuz, à humer doucement l'air frai-
chelet, & à recevoir continuellement le gra-
cieux baiser d'un petit ventiol; tandis que les
faucheurs pantelans & de chaud & de peine,
tondent les cheveux de la plaine, & que les
barbieres de Cérés travaillent iusque à la su-
eur, à luy couper son poil. Je souhaite à cha-
cun de mes amis un paradis terrestre sembla-
ble à celui de Chanteloup, pour y aller tous
les ans estiuier. Ceux qui n'ont point moyen
de ce faire, pour le moins choisiront quelque
chambre basse bien fraîche, pour leur demeure
ordinaire, & eueront tant qu'ils pourront
l'ardeur du Soleil.

Au surplus il se faut nourrir en Esté de vian-
des froides & humides, vsr de chair de veau, Regime con-
uenable en
Esté.
de chéureau, de poullets & de pigeonneaux,
plustost bouillie que rostie. Le frequent vsage
de lactuë, pourpier, endiue, oseille & au-
tres herbes rafraichissantes tant en potage,
qu'en salade est tres-salubre. Il faut assaison-
ner la viande de verius, vinaigre, ius de citrons
ou d'orages, & quitter là toutes les espiceries.
On peut hardiment vsr de Framboises, frai-
zes, cerises, prunes de damas, pomes de ram-
bour, poyres de roussellet, & d'autres fruiçts
nouueaux de bon suc, moyennant que ce soit
en temps & heure. Il n'y a point de danger
aussi d'vsr quelquesfois de melons & de con-
combres.

En Esté il faut encores moins mâger qu'au

Aph. 18. du
1. liu.

Printemps, pource que l'estomach digere les viandes à peine, dautant que la chaleur naturelle est petite: mais il conuient en recompense manger plus souuent, pour reestabli les forces dissipées par la chaleur externe. Si bien qu'il est besoing de faire pour le moins quatre repas, aux plus fraisches heures du iour, si la commodité le peut permettre. Mais comme on doit peu manger à la fois, ainsi en doit on boire dauantage. Car la raison veut qu'on augmente la boisson, autant qu'on rongne la portion du manger. Le petit vin verdelet avec force eau est propre en Esté. Le vin de coing est singulier par les extremes chaleurs à gens de legere taille. Quant à l'exercice, il s'en faut passer lors, ou en prendre bien peu, & au marin. Il n'est pas bon aussi de bander par trop son esprit alors aux graues affaires. Il est expedient de dormir de nuict enuiron l'espace de sept heures. A ceux qui ne peuuent prendre repos la nuict, sera permis de se recompenser sur le iour, ou dormir apres midy vne heure ou deux. Il ne se faut pas souuent esbatre au jeu des dames rabatues. Au demeurant il n'y a rien plus commode pour la santé, que de se baigner soir & matin en vne belle riuiere durant les grandes chaleurs.

Comment il se faut gouuerner en Automne.

CHAPITRE IV.

COMBIEN que l'Automne ait iuste occasion d'estre triste, voyant que le Soleil

DE LA FRAMBOISIERE. L. VI. 283

son pere l'abandonne pour aller faire vn long voyage en estrange pays: & que la terre sa mere, de deuil qu'elle en porte, a ses blonds cheveux tondus, sa braue perruque coupee, son vis teint terny, son beau visage flestry, & sa face riante changée en mine refrongnee: si est-ce qu'il y a bien du sujet en son endroit de se consoler, & de passer ioyeusement son temps avec son espoux Bacchus, ayât par son amour enfanté le vin, qui resiouyt le cœur, & par l'aide de Pomone engendre force fruiçts qui apportent tant de contentement.

Description
allegorique
de l'Automne
ne contenant
sa tristesse, &
sa resiouys-
sance.

L'Automne regne autant que le Soleil demeure à galoper par les trois premiers signes Meridionaux, la Balance, le Scorpion, & l'Archier: Tellement qu'il contient trois mois, vne partie de Septembre, Octobre & Novembre entiers, & vne partie de Decembre. Il commence quand le Soleil entre au Trebuchet, & finit lors qu'il est arriué au Capricorne: Encore que nos Medecins ne lui baillent que deux mois de duree, assignans son commencement au leuer d'Arcture, enuiron le second iour de Septembre, & sa fin au coucher des Pleiades, le cinq ou sixiesme iour de Novembre. Mais ie trouue meilleur de l'estendre, comme font les Astronomes, depuis l'Equinoxe Automnal, iusques au Solstice d'Hyuer. Or bien qu'en l'Equinoxe de l'Autōne les iours soient esgaux aux nuicts, si est-ce que de là en auant iusques au Solstice d'Hyuer ils décroissent peu à peu, à mesure que les nuicts croissent. Car en Septembre les iours ont douze heures, & les nuicts autant; mais en Octobre ils n'ont

Le regne de
l'Automne.

Son cōmen-
cement & sa
fin.

La longueur
des iours
d'Automne.

plus qu'onze heures, & les nuits treize: en
Nouembre dix heures, les nuits quatorze:
en Decembre neuf heures, & les nuits quin-
ze. De sorte que nous recognoissons visible-
ment les iours accourcir, & les nuits allonger,
fait à fait que le Soleil descend d'un signe plus
haut, en un plus bas. Entre les signes d'Au-
tomne la Balance est plus chaude que froide:
le Scorpion est fort froid & sec: l'Archer est
plus froid que sec. Le premier signe est nom-
mé la Balance, pour ce que le Soleil tient al-
ors en contrepoids les iours & les nuits, &
les rend égaux.

Les signes
d'Automne.

La significa-
tion de la Ba-
lance.

Du Scorpion

Le second est appelé le Scorpion, par ce
que l'air alors commence à se refroidir & à
piquer, ainsi qu'un Scorpion qui morfondait
la terre de son pas veneneux, la fait devenir
toute sèche, comme une personne empoisonnée.

De l'Archer.

Le troisieme a le tiltre d'Archer, pour ce
qu'il rend la saison morte, à coups de fleches
que descochent les vents.

Bootes.
Arcturus.

Au signe de la Balance, on remarque Boo-
tes avec 22. estoilles, dont la principale est Ar-
cturus:

Le tempera-
mēt de l'au-
tomne.

L'Automne est froid en comparaison de
l'Esté, & sec au regard de l'Hyuer. Car il tient
le mitan entre l'Esté & l'Hyuer non seulemēt
en ordre, mais aussi en température. Comme il
est moins chaud & sec que l'Esté, aussi est-il
moins froid & humide que l'Hyuer. Par ce
moyen il n'est pas absolument chaud, ny froid,
ny sec, ny humide, attendu qu'il tient des qua-
tre qualitez. Si n'est-il pas pourtant égalemēt
tempéré, comme le Printemps. Tant s'en faut

DE LA FRAMBOISIERE. L. III. 285
 qu'il est en cela beaucoup différent de luy,
 d'autant qu'il tire plus sur le sec, que sur l'hu-
 mide, & qu'il ne garde point tousiours vne
 moyenne température & égalité entre le chaud
 & le froid. Car nō seulement on apperçoit en
 tout son cours vne grande inégalité & incon-
 stance, mais aussi en vn mesme iour, on sent
 tantost le chaud, tantost le froid dominer. Car
 à Midy il fait beaucoup plus chaud, qu'au soir
 & au matin. Ceste inegale temperature & in-
 constance est cause que l'Autonne est fort ma-
 ladif, & qu'il engendre pareillemēt des mala-
 dies inconstantes & tres-dangereuses. Car cō-
 me il est inegal, aussi produit-il des humeurs
 inegalemēt tēperées, & du tout desreglées. Il
 retient la cholere au corps, & fait grand amas
 de melancholie, non pas tant de celle qui est
 simplement froide & seche, que de celle qu'on
 appelle bile noire, qui est cōme luy inegale en
 chaleur & froideur, & en laquelle la secheresse
 surpasse l'humidité. De là vient qu'en Au-
 tomne (cōme a bien remarqué Hippocrate)
 nous voyons regner beaucoup de maladies
 d'Esté, & force fieures quartes & erratiques,
 enflures de rate, hydropisies, phthisies, stran-
 guries, lenteries, dysenteries, sciaticques, squi-
 nancies, passions asthmaticques, & iliaques,
 epilepsies, manies, & affections melancholi-
 ques. Car (comme declare Galien) plusieurs
 maladies d'Esté aduiennent en Automne, par
 ce que l'humeur bilieuse qui dominoit en E-
 sté, durant ce tēps-là est retenue au corps, &
 repoussée du dehors au dedās par le froid. Les

Les effects
de l'Autom-
ne.

Aph. 5. liu. 3

Les maladies
d'Automne.
Aph. 22, li. 3.

fièvres quattres s'engendrent ordinairement en Automne ou d'humeur atrabilaire, ou de sang melancholic qui abonde alors au corps. Les fièvres erratiques se font en Automne, à cause de l'inegalité de la temperature. Et les tumeurs de rate, pour la superfluité de l'humeur atrabilaire; & les hydropisies pour le vice de la rate. Les phthysies paroissent principalement en Automne, pour la froidure, sècheresse, inegalité du temps, pour la malice des humeurs. Les straguries pareillemēt produiennent alors d'un soudain & desordonné changement à la froidure, qui morfond la vesicie, & fait tourner vers elle les humeurs acres qui auparauant s'euaporoient & s'euacuoient par les sueurs. Les lièteries aduiennent quand les viandes sont soudainement rendues toutes crues, sans estre aucunemēt digerées, ou pour quelque excoriation en la superficie de l'estomac ou des intestins; ou pour la debilité de la faculté retentrice dont celles-là sont faites d'humeurs mordicantes & subriles, & celles cy procedent d'une grande intemperie du vètricule & des boyaux. Or tous les deux se font principalement en Automne. Les sciaticques viennent de la malignité des humeurs, & de la froidure. Les squinances tirent leur origine des humeurs bilieuses qui tōbēt dans la gorge en Automne. Les courtes haleines dites en Grec *asthmata*, ont de coustume d'estre faites tant pour le mouuemēt des humeurs aux parties interieures, que pour la froidure. Les passions iliaques arriuent aussi en Autōne, quand les excrēmēs de la viande sont retenus au vè-

tre, pour quelque inflammatio des intestins. Car l'Automne froid & inegal ayât receu force humeurs subtiles & mobiles de l'Eſté, les pouſſe au profond du corps. Or eſt il que les intestins ſont au fond du corps. Voila pourquoy il ne faut point trouuer eſtrâge ſ'ils ſont offenſez. Les epilepsies ſuruiennēt à ceux qui de nature y ſont diſpoſez, pour la ſoudaine tranſmutation aux contraires. Car au milieu du iour la chaleur domine, & au ſoir & au matin la froideur. Or n'y a il rien plus propre pour engendrer les accès epileptiques, qu'une telle variété. Les manies aduiēnēt pour la malignité des humeurs subtiles & bilieufes: Et les mélancholies, à cauſe de l'humeur atrabilaire.

Pour euitier le danger de tomber malade en une ſaiſon ſubiectē à tant de fortes de maladies, il eſt expedient de ſe purger en Automne. Mais il ſe faut bien garder de prendre médecine à la volée, ſans l'ordonnance d'un docteur Medecin. Car premierement la purgation eſt dāgereuſe en l'Equinoxe, pour ce que le corps eſt eſmeu, & troublé alors par diuerſe mutation d'air. Puis il eſt neceſſaire de cognoiſtre exactement la qualité tant des humeurs peccantes au corps, que des medicamēs propres pour les purger, & les meſurer iuſtemēt ſelon les forces naturelles, & les exhiber à la plus commode façon, en temps oportun, quand la perſonne ſera bien préparée. Parquoy ceux qui ont leur ſanté en recommandation, craignans de prendre un qui pro quo, doiuent paſſer par l'aduiſ d'un ſçauant Medecin, qui aura eſgard à tout cela, ſans s'attendre à un Apothicaire, qui n'y entend rien, d'autant que ces

Aduis pour
ſe preſeruer
des maladies
d'Automne

considerations là ne sont point de son gibier, & encore moins se doiuent ils purger de leur autorité seule, de peur de se precipiter eux-mesme en quelque maladie, pensans s'en garantir par ce moyen. Outreplus en Automne il se faut vestir dauantage qu'en Esté, de peur que le froid nouueau nuise: et principalement est besoin de se contregarder du froid au matin & au soir. C'est pourquoy il est bon au sortir du lit, & auant se coucher, de se presenter deuant vn feu fait de serment. Au reste il faut en Automne auoir grād soin de sa maniere de viure, à cause de l'inegalité & inconstance du tēps. Il est requis d'vser de viādes moderemēt chaudes & humides, & de s'abstenir de toutes sortes d'aliments melancholies. Il conuient vser de fructages moderemēt, sans s'en saouler, pource qu'ils engendrent force cruditez & ventositez. Pourtant est meilleur de les confire avec sucre, ou les faire cuire au feu. Toutefois les raisins & figues nouuelles prises à l'entrée de table ne peuuent incommoder. Il n'est pas licite d'vser beaucoup d'espieries, vray est que la canelle n'est pas mauuaise. En Automne il est conuenable de manger vn peu dauantage qu'en Esté, & moins boire, & plus pur. Le vin de Beaulne est bon alors, & celuy d'Orleans aussi. L'eau pure ne vaut rien à boire. Le coit frequēt est fort nuisible, principalement à l'entree del'Automne, pource qu'il desseche extremement le corps, qui est desia assez desseché par l'ardeur precedente des iours Caniculaires.

Le regime
propre en Au-
tomne.

Comment

Comment il se faut gouverner en Hyuer.

CHAP. V.

CEn'est pas sans cause que l'Hyuer a tous- Description
 iours les larmes à l'œil. Car il est si fort allegorique
 esloigné du Soleil son pere, qu'il ne peut pas de l'Hyuer,
 estre eschauffé de ses rayons. C'est pourquoy contenant
 il a le chef tellement morfondu, que l'humidité ses lamentations.
 dit en découle de tous costez. Dauantage il
 ne se peut tenir de pleurer quand il voit sa
 mere * Vesta mener vn si grand dueil de la lo- * La terre.
 gue absence de * Titan son mary, qu'elle porte * Le Soleil.
 des-ia (comme si elle estoit vefue) * vn voile * C. qu'elle
 blanc empesé sur la teste, en lieu de sa belle est couuerte
 coëffe fleuronnée de roses, & marquetée de de neiges.
 boutons d'or esmaillé; & vne raquette blan-
 che sur le front, en lieu de sa perruque blonde
 toute reluisante de diamans, & * vne robbe * C. que les
 noire bordée tout à l'entour d'hermines, en vertes sueil-
 lieu de son manteau bigarré, tout damassé de les des ar-
 fleurs, & chamarré de rubis. Au surplus l'Hy- bres se mor-
 uer par sa grande froidure, des eaux issues de * tifiens de-
 ses pleurs en produit * le beau crystal, duquel * niennet noi-
 les chemins sont tous pauez, mais de vergon- rastes.
 gne qu'il a de le voir petiller aux pieds, il se * Des pluyes.
 prend incōtinent apres * à pleurer, si bien qu'é * C. à pleu-
 l'arroufant de ses larmes, il le change quant- & noir abon-
 quant en borbier, & rend les chemins aussi damment.
 ords, qu'il les auoit beaux & nets.

L'Hyuer regne durant que le Soleil acheue Le regne
 son cours dans les trois derniers signes Meri- d'Hyuer.
 dionaux: le Capricorne, le Verseau & les Pois-

T

sons. De sorte que l'Hyuer aussi bien que les autres saisons, employe iustement trois mois à faire son quartier, Vne partie de Decembre, Ianuier & Feurier entiers, & vne partie de Mars. Toutesfois selō noz anciens Medecins il a plus de quatre mois de durée. Car ils le fōt commencer le cinq ou sixiesme de Nouēbre au coucher des Pleiades, & finir à l'Equinoxe. Mais ie m'arreste pluſtoſt à l'opiniō des Astro-
 nomes, qui se reglans sur le mouuement du Prince des estoilles, assignēt le cōmencement d'Hyuer au Solstice, quand le Soleil entre au Capricorne, & la fin à l'Equinoxe vernal, si tost qu'il est sur les termes d'entrer au Belier, pour s'auancer de plus en plus vers le Septentrion. Or combien qu'au Solstice d'Hyuer les iours soient les plus courts, & les nuiēts les plus longues de l'année, si est-ce qu'aussi tost qu'il est passé, les iours commencent à croistre, & les nuiēts à décroistre, iusques à l'Equinoxe du Printemps, où ils sont égaux. Car en Decembre les iours n'ont que neuf heures, & les nuiēts quinze: mais en Ianuier les iours ont dix heures, & les nuiēts n'ē ont plus que quatorze: en Feurier ils ont onze heures, & les nuiēts treze: en Mars ils ont douze heures, & les nuiēts autant. De sorte que nous reco-
 gnoissons les iours agrandir, & les nuiēts accourcir, à mesure que le Soleil monte d'un ſigne plus bas, en un plus haut.

La longueur
des iours
d'Hyuer.

Les ſignes
d'Hyuer.

Entre les ſignes d'Hyuer, le Capricorne est beaucoup plus froid qu'humide: le Verſeau tres-froid & tres-humide: les Poissons ont plus d'humidité que de froid.

DE LA FRAMBOISIERE. L. VI. 291

Le premier signe d'Hyuer est nommé Capricorne, à cause que le Soleil commence à se hausser, & à sauter comme vn chéureul, qui broute toute la verdure qui est encore restée en la campagne. Le Verseau & les Poissons signifient l'humidité de la saison, pour les pluies qui arriuent es mois de Ianuier & Feurier.

La signification du Capricorne.

Du Verseau & des Poissons.

Orion fait paroistre sa puissance au commencement de l'Hyuer, cōbien que les Astronomes parlent diuersément du temps de son leuer; à cause qu'il a 38. estoilles trois des plus grandes, & trente cinq plus petites, lesquelles n'apparoissent pas également, comme Plin le monstre au 27. & 28. chap. du 18. liu. Orion donne terreur aux nochers, pource que venant à se leuer, il esmeut les orages. C'est pourquoy quand on oyt les vents alprement tempester, siffler & bruire, on accuse coustumièrement Orion. Les François l'appellent le bourdon saint Iacques.

L'Orion.

Aux courts iours le Soleil arreste si peu autour de nostre hemisphere, & si est tant esloigné de nous, qu'il ne peut eschauffer & dessécher l'air, qui a esté durant les longues nuicts morfondu & humecté par les rayons de la Lune. C'est pourquoy l'Hyuer est naturellement froid & humide. Sa froideur bouche tellement les pores extérieurs du corps, que la chaleur naturelle retenüe & reserrée au dedans, en est beaucoup augmentée, & rendüe plus vigoureuse, d'autant que la substance ne se peut pas aisément dissiper. De là vient qu'en Hyuer, on a plus grand appetit, & que la digestion se fait mieux en l'estomac, & la

Le temperament de l'Hyuer.

Les effects de l'Hyuer.

T ij

292 LE GOUVERNEMENT

sanguification au foye, & la nourriture par tous les membres. Si est-ce pourtant qu'il ne laisse pas par sa froide moiteur d'engendrer au corps abondance d'humeur phlegmatique, dont procedent beaucoup de maladies.

Les mala-
dies d'Hy-
uer.
Aph. 23.
Iii. 1.

Les propres maladies d'Hyuer, selon Hipocrate, sont les pleuresies, & peripneumonies, pource que les instruments qui seruēt à la respiration sont offenze par le froid, d'autant que chacun pour bien couvrir toutes les autres parties, en sorte qu'elles ne sentent point ou peu la froidure de l'air, mais personne ne peut viure sans respirer l'air tel qu'il est. L'Hyuer par sa froidure excite aussi des distillations du cerueau par le nez, des rheumes, des toux, des douleurs de poitrine, de costé, des lombes, des cephalalgies, des vertiges, & des apoplexies, quand la teste est remplie de pituite.

Regime de
viure pour se
garantir des
maladies
d'Hyuer.

Pour se preseruer de toutes ces maladies, durant l'Hyuer il faut faire bon feu en la maison, à fin de corriger la froidure de l'air: & se bien vestir, à fin d'estre armé contre l'ennemy capital de nature, & sur tout tenir chaudement sa teste, sa poitrine & ses pieds. Il conuient vser de viandes chaudes & seches, à fin que la chaleur & siccité de l'aliment resiste à la froidure & humidité du temps. La chair salée, & la venaison est meilleure qu'en autre saison. Il vaut mieux manger du rosty que du bouilly. Le poyure, le gingembre, la muscade, les cloux de girofles & autres semblables especeries sont vtils: Aussi sont les herbes chaudes, comme l'hysope, la faulge, les ails, les

oignons, les porreaux, la moustarde. Et d'au-
 tant qu'on dort plus longuement en Hyuer,
 & que le ventricule digere mieux les viandes,
 à cause de la chaleur naturelle qui est plus
 abondante, il est besoin de manger davantage.
 Mais comme il est permis en Hyuer de man-
 ger beaucoup à chaque fois, & d'vser de vian-
 des de grande nourriture: aussi n'est-il pas re-
 quis de faire tant de repas qu'en Esté, attendu
 que les iours sont plus courts. On doit aussi
 moins boire que manger, à raison de la lon-
 gueur du sommeil, & de l'humidité du temps.
 Mais il faut boire plus pur. Le vin fort, ver-
 meil & doux, est propre; comme est le vin de
 Gascogne, le vin muscadel, la Maluoisie. L'Hy-
 dromel vineux est profitable au matin, avec
 vne rostie. Outre-plus il est expedient de pré-
 dre exercice auant le repas, sans toutesfois se
 trop eschauffer. Et pour lors n'y a meilleur ex-
 ercice que le jeu de paulme, par lequel non
 seulement toutes les parties du corps se re-
 muent également, ains l'esprit est aussi totale-
 ment resiouy & regaillardy. Il est loisible de
 dormir plus longuement, & d'embrasser par
 amour Dame Venus plus souuent qu'au para-
 uant.

Hip. Aph.
 15. du liu. 1.

Gal. sur
 l'Aph. 5. du
 liu. 1.

T. iij.



LE
GOVERNEMENT
REQUIS EN TEMPS DE

PESTE, POUR SE GARDER
de sa tyrannie.

A
MESSIEURS LES PREVOT
DES MARCHANDS, ET
Escheuins de la ville de Paris.



ESSIEURS,
Entre autres livres du Gouvernemen-
t de la Santé, que
j'ay exposé au jour, il m'a
semblé expedient de vous presenter cestuy-
cy, qui enseigne la maniere de se preserver de
la peste, maladie autant à craindre, qu'elle est
dangereuse, & aussi frequente en vostre
ville, qu'en lieu du monde, pour la multitude
de gens, qui y abordent de toutes parts. Car
il appartient aux Magistrats & Consuls de
cognoistre ce qui concerne le salut public, &
de donner ordre que la communauté ne soit
endommagée par la contagion des particu-

liers. A qui donc pourroy-ie mieux adresser le Reglement Politic requis durant Vne constitution pestilente, qu'à vous qui estes administrateurs de la Police? A qui doy-ie plustost dedier le Gouvernement Medicinal estably pour la conseruation de la Republique, qu'à vous qui gouvernez la Ville, où i'ay fait le cours de mes estudes en Medecine? C'est pourquoy ie desire demeurer pour
iamais,

MESSIEURS,

Vostre tres-humble seruiteur,

LA FRAMBOISIERE.

T iij



L E
SEPTIESME LIVRE
DV GOUVERNEMENT
DE LA FRAMBOISIERE.

Des causes de la peste.

CHAPITRE I.

La premiere
cause de la
peste.

LA Sainte Escriture tesmoigne que la peste est exprés enuoyée de Dieu sur la terre pour la punition des pecheurs: tellement qu'il ne faut point douter quand ceste cruelle maladie regne, que nostre Seigneur iustement courroucé, ne nous chastie de ses verges, pour auoir transgressé les saints Commandemens. Voilà la premiere cause de la pestilence.

Les secondes
causes.

Les secondes causes desquelles Dieu se sert pour executer sa Iustice sur les humains, sont deux, l'infection de l'air, & la putrefaction des humeurs au corps: dont celle-là est efficiente & formelle: & celle-cy materielle, & sans laquelle l'autre ne peut produire son effect.

Comme l'in-
fection d'air
procede
d'enhaus.

Les causes de l'infection d'air sont superieures ou inferieures. Les superieures viennent des malignes & puantes exhalations, chaudes, seches & fuligineuses, esleuées de la terre en

la suprême region de l'air, lesquelles estant enflammées par les rayons du Soleil, ou par la chaleur prouenant du soudain mouuement des orbes celestes, ou du feu elementaire, engendrent des cometes ardentes, estoilles courantes, chandelles, lampes, fallors, tifons, dards, lances flamboyantes, chœurs sautelâtes, dragons volans, serpens de feu, & autres impressions de diuerse figure, selon que la matiere s'estend en long & large, & qu'elle est épaisse ou deliée, & que le feu qui s'est allumé dedans va poursuivant sa pasture. Car apres la consommation de ceste matiere grasse & visqueuse, il demeure vne fumee aduste, sulphurée, puante au possible, qui s'espend çà & là, & vient en bas contaminer l'air qui nous enuironne, & y apporter vn seminaire de pestilence.

D'embar.

Les causes inferieures prouiennent des vapeurs putrides de qualité chaude & humide, esleuees en temps d'Esté par vne excessiue chaleur du Soleil, des eaux boueuses & dormantes, marefcages, lacs, estangs bourbeux, fanges retenues, latrines, cloaques, trous puans : ou bien d'une multitude de corps morts non inhumez, ny enseuelis en la terre, comme d'hommes, cheuaux & autres, produisans vne euaporation charongneuse & puante, ce qui aduient souuent apres des batailles & massacres: ou d'une quantité de gens periz par naufrage, puis iettez par les flots de la mer au riuage, demeurans là sans estre enterrez: ou bien des expirations infectes sorties par vn tremblemēt de terre des entrailles d'i-

celle, y ayant esté longuement enfermées, retenues & croupies, ou pour auoir descouvert quelque cauerne fetide, ou desbouché quelque puits qui auoit esté longuement bouiché, duquel peut sortir vn air si fetide (d'auoir esté fort long temps estouffé & enfermé) qu'il peut incontinent infecter celuy qui est ciré-uoisin, & consequemment causer la peste: ou pour auoir ouuert des coffres fermez par l'espace de plusieurs centaines d'ans, esquels les hardes se sont du tout putrefiees & gastees, comme on lit aux histoires Romaines des soldats d'Antonius, qui volerent le temple d'Apollon en Seleucie.

L'air pareillement s'altere, & se dispose à pourriture & corruptiō, quand les saisons de l'année ne gardent point leurs constitutions & températures naturelles, principalement quād l'Hyuer n'est quasi point froid, & l'Esté est fort chaud, & presque toute l'année humide, pluuieuse & australe, le vent ne soufflant sinon du Midy, & encore si doucement qu'à peine le sent-on. Car l'air est d'autant plus corruptible qu'il est chaud & humide, pource que la chaleur outre nature est la cause efficiēte, & l'humidité, la matiere de la putrefaction, comme dit Galien au troisiēme com. sur le 3. liure des Epid.

Cōme l'infection d'air est portee d'un lieu à autre.

Or les exhalations & vapeurs pourries n'infectent pas seulement l'air aux lieux d'où elles sont issues & procedees, mais aussi sont soufflées, poussées & transportées par les vents d'un pays en autre. Souuent aussi la pestilence est de main en main communiqee des

vns aux autres par contagion, voire en pays estrange par vilitation, ou peregrination lointaine: C'est pourquoy nous voyons la peste courir tantost çà, tantost là, & estre quelque temps en vne cōtree, & quelque temps apres en vne autre: d'autant que l'air est assez souvent infecté en quelque certaine partie siennne, mais il ne l'est iamais totalement par toute la substance.

Voilà comme l'air ambient alteré & envenimé, à raison des anathmias putrides procedant tant d'en haut que d'embas meslees parmy, se fourrant insensiblement dedans le corps humain, par l'inspiration qui se fait aux parties pectorales par la bouche & les narines, & par la transpiration qui se fait par les pores, est la principale cause generatiue de la peste.

L'autre cause, sans laquelle la premiere ne peut agir, est la disposition du corps. Car comme dit Galien au chapitre sixiesme du premier liure des diff. des fièvres, nulle cause ne peut produire son effect, si le patient n'est disposé à la recevoir. Partant l'air corrompu ne peut engendrer la peste au corps, s'il n'y trouue & rencontre dedans vne matiere susceptible, idoine & propre pour s'y loger. Autrement durant vn temps pestilent, toutes personnes indifferemment prendroient la peste.

Or le corps (dit Galien) est disposé & subiect à estre du premier coup attrapé de la contagion, en vne constitution pestilente, quand il est Plethoric, cacochyme & perittomatic, c'est à dire replet, plein de mauuaises hu-

Comme l'infection d'air engendre la peste.

Comme la disposition du corps est requise à la generation de la peste.

Quand le corps est disposé à prendre la peste.

meurs, & chargé de superfluité, & outre ce abondant en crudité, ayât les pores bouchez & oppilez: de sorte que les humeurs sont estouffés au dedans, faute d'estre éuançés, & les vapeurs fuligineuses retenues. Ce qui aduient ordinairement à ceux qui vivent en oisiveté, & qui sont addonnez à gourmandise & yrognerie, & qui exercent l'acte venerien sans discretion & mesure, & à ceux qui ont les humeurs corrompues, pour auoir vſé de mauuaises viandes, & de mauuais breuuages, & auoir esté par trop passionné de crainte, de frayeur, apprehension, de cholere, fâcherie, ennuy, deuil, tristesse, angoisse, & autres pareilles perturbations d'esprit, qui troublent & gastent le sang, & le rendent subiect à pourriture & venenosité.

Pontquoy
la corruptiō
de l'air, & la
preparation
du corps cō-
current ne
cessairement
à la genera-
tion de la
peste.

Or combien que Galien ayt dit en passant au ch. 5. du liu. 6. des lieux affectez, qu'il se peut engendrer au corps des animaux, vne si grande corruption, qu'elle pourroit égaler en malignité la force & qualité d'un poison, si ne faut-il inferer pourtant & croire (comme aucuns font par trop legerement) que la seule putrefaction des humeurs puisse causer la peste au corps. Car comme la poudre à canon qui est vne matiere entre toutes la plus susceptible du feu ne peut brusler, & produire son effect violent sans l'attouchement de l'essence du feu, ainsi les humeurs putrescées au corps ne peuuent seules exciter la peste, sans la contagion de l'air pestiferé introduit premierement au corps. Que si la peste pou-
uoir de la seule diaphthore & pourriture des

DE LA FRAMBOISIÈRE. L. VII. 301
 humeurs sans l'introduction de l'air corrom-
 pu s'engendrer au corps, elle seroit vne mala-
 die Sporadique, & non Epidemique. Car le
 different de l'une à l'autre gist principalement
 en ce, que celle-cy est engendree d'une cause
 commune, comme est l'air: & celle-là du vice
 des humeurs, prouenant de la mauuaise ma-
 niere de viure d'un chacun en particulier, se-
 lon la doctrine d'Hippocrate, conforme à la
 verité, la raison & l'experience. Parquoy ie
 conclud que la corruption de l'air, & la pu-
 trefaction des humeurs, sont toutes deux ne-
 cessaires pour engendrer la peste.

Des moyens de se preseruer de la peste.

CHAP. II.

C'Est vne maxime en Medecine, qu'il faut
 Coster la cause, deuant qu'on puisse oster
 le mal qui procede d'icelle. Parquoy si tost
 que nous voyons que la peste commence à ra-
 uager la campagne, & faire bresche à la ville,
 le premier & plus asseuré moyen que nous
 ayons, pour resister vaillamment aux assauts
 de ce cruel ennemy du genre humain, c'est de
 nous adresser à Dieu: Le suppliant bien hū-
 blement pour l'amour de son fils Iesus Christ
 nostre Seigneur, qu'il luy plaise nous pardō-
 ner nos fautes, & nous faire la grace de nous
 receuoir en sa protection & sauuegarde, &
 nous garantir de ceste dangereuse maladie,
 afin que nous ne soyons delaissez de nostre

Le premier
 moyen pour
 s'exempter
 de la peste.

pasteur, abandonnez de nos parens & amis, & sequestrez du troupeau des Chrestiens, comme ouailles contagieuses & dommageables à la société humaine. Et pour appaiser l'ire de Dieu iustement courroucé contre nous, il est besoin de faire penitence de nos pechez, & d'amender nostre vie. Car tandis que nous ferons si peu craignans Dieu, & que nous violerons à tous propos la sainte Løy, il ne cessera point de nous chastier de ses verges, & n'entrera point en reconciliation avec nous, si preallablement ne sommes conuertis à luy, & ne faut point esperer ny attendre aucun secours del'art de Medecine, iusques à tant que chacun fera bien son deuoir.

Les seconds
moyens pre-
seruatis de
la peste.

Mais apres auoir pensé à nostre conscience, & mis nostre ame en bõ estat, il faut auoir recours aux remedes naturels que Dieu a ordonné pour la conseruation de nostre santé corporelle, & la preservation de ceste pernicieuse maladie, lesquels tendent tous à deux buts, à sçauoir à corriger l'air infecté, & à rendre le corps bien disposé, pour se pouuoir defendre contre son ennemy : d'autant qu'il faut tousiours tascher d'affoiblir la cause agente, & de fortifier le corps patient, afin qu'il puisse tellement resister que l'action soit nulle.

Nos bons Peres anciens ont compris la precaution de la peste en trois mots, *citò, longè, tardè*, par lesquels ils veulent aduertir, quand on voit la peste venir, de tost partir, biẽ loing fuir, & tard reuenir.

Mais quand on ne peut euitier l'air infecté, il

DE LA FRAMBOISIERE, L. VII. 303
 faut aduifer de le rectifier par feux de bois sec,
 par arrousemens odoriferans , parfums arbo-
 matics, & autres pareils moyens.

Pour s'exempter de la contagion , il est ne-
 cessaire aussi (comme maintient Galien) que
 le corps soit bien temperé net , sans humeurs
 superflues , & qu'il n'ayt les conduits inte-
 rieurs oppilez, ny les pores du cuir bouchez,
 afin qu'il reçoie librement la transpiration
 de l'air ambiant. Et pour l'auoir tel, on doit
 viure sobrement & vser d'exercice moderé.
 Et si est expedient de tirer du sang , quand il
 est par trop abondant au corps. Et si quel-
 que mauuaise humeur y domine, il est besoin
 de l'euacuer par remedes purgatifs , ou par
 diuretics, ou par sudorifics. Et s'il y a obstru-
 ction , il la faut oster tant par alimens que me-
 dicamens aperitifs & deterifs. Et outre ce est
 requis d'vser d'antidotes, pour corroborer le
 cœur , & les autres parties nobles , à fin de
 mieux combattre à l'encontre de l'air pesti-
 lent. Les plus vulgaires , & les meilleurs sont
 la theriaque, & le mithridat , desquels on pré-
 dra le poix de demy escu ou enuiron, deux ou
 trois fois la sepmaine à ieun , quatre heures
 deuant manger, avec vne gorgée de vin, & vn
 petit d'eau rose parmy. On peut aussi faire
 vne opiate composée de theriaque, mithridat,
 conserue de melisse, de roses , de fleurs de
 violettes, de nenuphar, de buglose, de bourra-
 che, escorce de citrons , meslez en pareille
 portion avec syrop de limons, pour en pren-
 dre le poix d'un escu ou enuiron, trois ou qua-
 tre heures deuant le repas au matin. Tous les

30320

anciens ont aussi beaucoup loué non seulement contre la peste, mais aussi contre toute forte de venin, vne noix, deux figues, quinze ou vingt feuilles de ruë, & vn grain de sel, pilez & meslez ensemble, & prins tous les iours deuant desjeuner. La vinette confite en bon vinaigre est fort excellente, principalement en temps chaud, de laquelle on prendra deux ou trois feuilles en les maschant long temps en la bouche auant les aualler, non seulement le matin, mais aussi à toutes heures quād on va par la ville. On pourra aussi allant par la ville, porter en la main dans vne boîte pertuisée vne esponge trempée en vinaigre & eau rose, pour la sentir souuent au nez, ou bien vn mouchoir mouillé en la mesme liqueur. Aucuns y adioustent de la canelle, ou cloux de girofle. Quelques vns portent branches de rosmarin, autres d'absynthe, autres de melisse, autres de saulge, l'odeur desquelles corrige aucunement l'air, & conforte les parties nobles.

Vn citron lardé de canelle, ou cloux de girofle, est encore meilleur pour le mesme effect. Il y en a qui portent pommes de senteurs, composées de styrax, calamite, benjoin, ladanum, myrrhe, bois d'aloës, roses, musc, ciuette, ambre gris, camphre, & semblables, qui ne sont toutesfois guere bonnes à ceux qui sont subiects aux defluxions, ny aux femmes subiectes à suffocation de matrice. On tiendra aussi en la bouche, allant en lieux dangereux racine d'angelique, ou de valeriane, ou d'aulnee, ou de canelle, ou de l'escorce de citrons.

DE LA FRAMBOISIERE. L. VII. 305
citrons. Quelques vns ont attribué grande vertu contre la peste, à certaines pierres precieuses, comme au ruby, au saphyr, à l'esmeraude & hyacinte, principalement quand on les porte à nud sur la chair, soit au doigt, ou à l'endroit du cœur. Mais quant à l'arsenic & autre poison qu'aucuns conseillent de porter à l'endroit du cœur, ie ne le puis aucunement approuuer.

Or d'autant que tous les remedes preseruatifs de la maladie contagieuse doiuent estre appropriez à la complexion, à l'aage, à la saison & au lieu; pour en vser salubrement, il est besoin d'auoir l'aduis de son Medecin. Car si on pensoit indifferemment vser de mesmes remedes, & en mesme quantité, en mesme façon, en tout temps, on se tromperoit bien lourdement: parce que si on faut seulement en quelque circonstance, & qu'on prenne vn qui pro quo, en lieu de conseruer la santé, on se met en danger de tomber malade tous à faiçt. Partant la medecine ne peut estre seurement ordonnée, ny deüement prescrite, sinon par ceux qui cognoissent l'art, & qui sçauent donner valable raison de ce qu'ils font.

Comment le Magistrat se doit gouverner tandis que la peste regne.

CHAP. III.

LE Gouverneur de la Republique en tēps de peste doit faire commandement que Le deuoir du Magistrat.

V.

touchant la
Police de la
ville.

1.

les rues soient bien 'pavees , afin que les
eaux bourbeuses & ordures qu'on jette
hors des maisons , ne croupissent par les che-
mins , & que chacun face nettoyer à l'endroit
de son logis , & que le tombereau passe tous
les iours par les rues & places publiques , pour
porter la boüe & autres immondices bien
loing hors de la ville.

2.

Il faut qu'il face visiter par gens de bien à ce
deputez le bled , la chair , le poisson , le vin , les
fruits , herbes & autres viures qu'on vend en
la ville , & qu'il defende toute viande gaste
& corrompue nuisible au corps humain , &
qu'il chastie rigoureusement tous ceux qui se-
ront trouvez en faute.

3.

Il est requis qu'il face tuer les chats & les
chiens vagabonds , & les porter bien loing
hors de la ville , & les enterrer , afin de n'infe-
cter l'air qui est autour d'icelle . Et qu'il ne
permette point de nourrir aux maisons , pour-
ceaux , oysons , ny autres animaux im-
mondes.

4.

Il est expedient qu'il face travailler les pau-
vres forts & robustes de corps , pour les occu-
per , afin qu'ils n'aillent plus mendier : & qu'il
tienne la main que chacun selon sa puissance
ayde à viure ceux qui ne peuvent gagner leur
vie , comme vieilles gens , petits enfans , estro-
piés & malades , sans qu'aucunement il leur
soit loisible pendant la contagion d'aller de-
mander l'aumosne par la ville , sur peine de
punition corporelle.

5.

Il faut qu'il face defense à tous recueurs

& reuenderesses de porter par la ville, ou aux marchez & lieux publics aucuns habillemens, toilles, draps, pannes, ou autres hardes, pour les vendre : & aux frippiers d'achepter aucunes choses qui sortent des maisons infectées : de transporter desdites maisons aucuns meubles, que premierement ils ne soient bien éuentez & nettoyez.

Qu'il face défense sur peine de punition corporelle à tous ceux qui se sentent malades de peste, ou qui communiquent avec eux, ou qui hantent és maisons suspectes, de se trouver aux assemblees ou lieux publics.

Qu'il commande expressément à tous ceux qui l'auront où il y aura quelques malades pestiferez, d'en aduertir incontinent la Police pour les faire penser par ceux qui seront deputez, ou en leurs maisons, s'ils veulent & ont le moyen d'y demeurer, ou pour les faire transporter aux lieux à ce destinez, pour estre pensez comme les autres.

Il est besoin és villes & bourgs où il n'y a point d'Hospitaux destinez pour loger les pestiferez, de faire bastir plusieurs cabanes avec bois & pallissade situees en lieu le plus conuenable & exposé au meilleur air, assez distantes l'une del'autre, tant pour euitier la contagion, que pour la brusler sans danger d'endommager les autres, après la mort de ceux qui y auront esté logez. Les frais desquels bastimens se pourront reprendre sur les biens de ceux qui les auront occupez, s'ils ont moien : si non, faudra faire cela aux despens de la communauté.

9. Il faudra que Messieurs de la Police, choisissent quelque lieu près de ces logettes, pour faire enterrer tous ceux qui mourront : & qu'ils commandent qu'on les mette bien avant en terre.

10. Il est expedient qu'ils facent faire (quand l'air est corrompu) par les ruës & carrefours de la ville, tous les soirs des brandons de feu de genéure, de geneft, de laurier, & autre bois sec, non pourry ny puant, comme de cheſne, cherme & autres pareils. On y pourra mettre parmy du roſmarin, de la ſaulge, & autres herbes, fleurs, graines, ſemences, & racines ſeches & odorantes, ainſi que fit autrefois Hippocrate en Athenes, pour y faire ceſſer la peſte.

11. D'autant qu'il eſt impoſſible de preſcrire remedes en certaine quantité propres à toute forte de peſte, à toutes perſonnes, & en tout temps, ſoit pour prendre dedans le corps, ſoit pour appliquer exterieurement, il eſt neceſſaire qu'il y ayt vn ou deux medecins, gens de bien, craignans Dieu, ſçauans & experimentés, leſquels ſeront gagez de la ville pour aller viſiter les peſtiferez, ou du moins pour aller deux ou trois fois le iour en vn certain lieu deſigné entendre le recit des miniſtres & gardes des malades, pour leur ordonner tant par eſcrits que verbalement, remedes conuenables ſelon la grandeur & eſpece du mal, l'aage, force & temperament de chacun patient, ſans negliger les autres circonſtances, auſquelles faut que les Medecins ayent toujours eſgard, pour ſelon icelles ſe regler, prin-

DE LA FRAMBOISIERE. L. VII. 309
cipalement quand il est question d'ordonner
Medecine laxative, alterative, ou confortati-
ue. Car la raison & l'experience montrent
euidemment qu'il faut diuerfifier les remedes
selon la diuersité tant des malades, que des
maladies.

Il est necessaire aussi d'auoir des Chirurgiens
& Apothicaires bien experimentez en leurs
arts, qui seront pareillement salariez du pu-
blic, pour mettre en execution ce que les Me-
decins conseilleront, & non pas pour entre-
prendre de saigner, ou bailler medecine sans
l'aduis des Medecins. Car la plus grande part
de telles maladies sont si chatouilleuses, qu'on
ne peut tant soit peu faillir, sans mettre les
malades en danger de mort.

Il est besoin aussi que lesdits Apothicaires
soient garnis de bonnes drogues, & principa-
lement de remedes qui sont bons contre la
peste, comme de theriaque, mithridat, eaux
theriacales, conserues, electuaires, pouldres,
syrops, eaux cordiales, d'onguens, emplastres,
& autres medicamens tant simples que com-
posez, soit pour prendre dedans le corps, soit
pour appliquer par dehors.

On doit chastier rigoureusement tous ceux
de quelque qualite qu'ils soient, qui faudront
à leur charge, ou qui feront quelque inso-
lence, & tort aux malades, ou à ceux qui les
seruiront.

*Comment chacun se doit gouverner en particulier,
durant vne constitution pestilente.*

CHAP. IIII.

Regime de
viure propre
à chacun, en
têps de peste

POUR se preseruer de la peste, ce n'est pas assez de sçauoir ce qui concerne la Police de la ville en general : mais il faut aussi que chacun en particulier ayt soin de ce qu'il doit faire à l'endroit de sa personne.

De l'election
de l'air.

D'autant que l'air chaud & humide est plus subject à putrefaction, on doit en temps de peste souhaiter de viure en vn air froid & sec, bien qu'il soit besoin quelquesfois d'eschauffer, & quelquesfois d'humecter l'air des chambres, ayant elgard à la complexion, à l'aage, à la region, à la saison, & autres circonstances, lesquelles ie laisse à la discretion & prudence des Medecins presens. En temps chaud, il est bon de rafraichir la chambre avec vinaigre & eau rose, & d'y asperger des fueilles de vigne, rameaux de chefne & de faux, roses, violes, fleurs de nenuphar, & autres semblables cueillies apres Soleil leué, & en lieu non infecté : Et d'y tenir des fruiçts de bonne odeur, comme pommes, poires, coings, citrons, oranges. En temps froid, il faut faire bon feu en la chambre, & la parfumer avec encens, vernix, benioin, grains de laurier & de geneure, oyselets de cypres : Et y semer du rosmarin, du thym, de la marjolaine, saulge, absynthe, menthe, ruë, moyennant qu'on puisse sans s'offenser, souffrir leur odeur. Le plus

leur est de faire sa demeure en lieux hauts, où l'air est toujours moins subiect à infectiō. Et ne faut ouurer les fenestres de la maison, que le Soleil ne soit leué, ny les laisser ouuertes apres le Soleil couché. Au matin on doit ouurer celles qui sont tournées vers l'Orient, & apres Midy celles qui sont exposées au Septentrion, ou à l'Occident: & tenir closes celles de Midy, parce que le vent qui souffle de ce costé là, est de la nature pestilentiel. Il ne fait guere bon demeurer en lieux estroits où le Soleil ne donne iamais, ny en lieux qui ne peuent recevoir de vent. Il faut aussi euer les raions de la Lune, & l'air de la nuit, & faire honneur au Soleil en temps nebuleux & obscur. Et ne faut, s'il est possible, se pourmener par la ville en endroits où plusieurs personnes sont mortes, ny hanter les lieux publics.

Il se faut nourrir de bonnes viandes & aisées Du manger, & du boire à digerer. Il n'est pas bon de ieufner, ny de trop boire ou manger. On se trouue mieux de s'oster de table avec quelque peu d'appetit. L'heure de prendre sa refeetiō est quand l'appetit est venu, apres que la digestion est faite. Il est bon de desjeuner auparauant que sortir du logis, principalement de prendre du vin, lequel a grande vertu contre le mauvais air. La diuersité de viandes en vn mesme repas n'est pas bonne. Que le pain soit de bon grain, non eschauffé, ny aucunement gâté, qu'il soit quelque peu salé, mediocrement leué, cuit d'un iour ou deux, en lieu non suspect de mauvais air. Le veau, le mouton, les chapons, les poullets sont bons bouillis avec oseille, ci-

choree, endiue, foulcy, buglose, bourrache, verius, & vn petit de saffran. Les perdrix, pigeons, alouettes, léuraux, lapreaux, & semblables sont bons rostis, avec saulce de vinaigre simple ou rosat, verius, ius d'ozeille, de citrons, ou d'oranges. Le poisson nourry en belle eau courâte, sablonneuse ou pierreuse, rosti ou boüilly avec saulce de vinaigre, verius, ius de citrons ou d'oranges, n'est point mauuais à ceux qui l'ayment. La chair trop vieille tuee, & le poisson trop gardé, ou nourry en eau limoneuse, & toutes autres viandes qui se corrompent aisément dans l'estomac, sont fort dangereuses. Le vin poussé, trouble, esuenté, ou autrement corrompu est dangereux. L'eau de marets, trouble ou infecte, ne vaut rien, ny à boire, ny à faire le pain. Le bon vin & les bonnes viandes prises modérément, engendrent bonnes humeurs, lesquels ne reçoivent pas si facilement la contagion. Le vinaigre est fort salubre en tēps de peste, auquel on peut adiouster canelle, cloux de girofle, eau rose, & autres choses semblables. Le verius est bon aussi. Les pruneaux bien cuits & succez, les prunes de Damas bien meures, & les cerises en leur saison, prises en petite quantité à l'entree du repas, ne sont nuisibles. Les pommes de Capendu, & les bonnes poires cuites, assaisonnees avec sucre & pouldre de canelle, ou anis confit, à l'issue de table sont bonnes. Les citrons & oranges en salade, avec eau rose & sucre sont salubres. Aussi sont les capres bien dessalees.

De l'exercice.

Il est expedient de prendre exercice mode-

DE LA FRAMBOISIERE. L. VII. 313
ré au matin & au vespere auant le repas , en
lieu non suspect de mauuais air. Car l'exercice
mediocre resueille la chaleur naturelle , &
fortifie tellement les membres , que les fon-
ctions naturelles , vitales & animales en sont
rendues plus vigoureuses. Mais il se faut bien
donner garde de s'eschauffer excessiue-
ment en s'exercant.

Le dormir doit estre mediocre , & le veiller <sup>Du dormir
& veiller.</sup> aussi. Car le trop dormir engendre superfluité
d'humeurs. Et le trop veiller desseche la per-
sonne, multiplie la cholere, & done mauuaise
couleur. C'est signe d'auoir assez dormy, quād
on sent à son resueil la teste legere , & les sens
bien esueillez.

On doit procurer le benefice de ventre pour <sup>De l'eva-
cuation des
excremens.</sup> le moins vue fois le iour. Quand on est con-
stipé, il est bon de prendre quelque boüillon
laxatif, ou quelque autre remede par l'aduis
de son Medecin. Il ne faut point retenir son
vrine, ny autre superfluité. Il est bon le matin
de bien moucher & cracher. Et si on a quel-
que fistule ou autre vlcere, la nettoyer. Il se
faut bien garder en temps de peste , d'estre ex-
cessif au jeu d'amour , ny d'entrer en sa iouiss-
sance que premierement la digestion ne soit
faite, & que nature n'y incite.

Au reste il faut viure ioyeusement , & se re- <sup>Des accidés
de l'ame.</sup> créer honnestement chacun selon son estat,
sans se melancholier, sans se courroucer , sans
aucunement se passionner , & sur tout sans
auoir crainte ny apprehension de la peste , &
ne se point tourmenter l'esprit à profondes
meditations, ny à fortes imaginations.

*Comment ceux qui conuersent avec les pestiferez
se doiuent gouverner, pour se garantir
de la contagion.*

CHAP. V.

Dequoy les
assistans des
pestiferez se
doiuent gar-
der.

- C**eux qui hantent avec les pestiferez, ou parmy les gens suspects, se doiuent soigneusement garder de prendre leurs haleines, de sentir ou receuoir l'odeur de leur sueur, urine, vomissement, la bouë de leurs apostemes, ou d'autre chose issante de leurs corps; de manger ou boire leur demeurant : de vestir leurs accoustrements, de dormir en leurs lits: & de se mettre entre le feu & le liët des malades. Ceux qui ont de la galle, des vieilles fistules, ou des autres vlceres, ne les doiuent dessécher, ains plustost les prouoquer à couler, à fin que nature aye quelque chemin pour se descharger. Pour meisme raison, plusieurs se sont bien trouuez des cauterres, qu'ils s'estoient faict appliquer, aucuns és bras, autres és iambes.

*Comment ceux qui entreprennent d'airier les
maisons infectées, se doiuent gou-
uerner en leur charge.*

CHAP. VI.

Le deuoir
des airieurs
des maisons
infectées.

- I**l est besoyn que ceux qui entreprendront de nettoier les maisons infectées, en premier lieu soient gens de bien, à fin qu'ils s'ac-

quittent de leur deuoir selon leur conscience,
& qu'ils ne fassent point de tort là où ils iront.

Qu'ils tiennent ouuertes le long du iour
toutes les fenestres des chambres infectées,
hors-mis du costé où il y a de la contagion, à
fin de donner issue au mauuais air, & entrée
au bon. 2.

Qu'ils fassent tous les iours soir & matin des
brandons de feu de bois aromatic & gom-
meux, comme de genéure, de genest, de lau-
rier, de sapin, ou autre bois sec enduit de gom-
me de pin, terebenthine, encens, oliban, &
huile de nard, non seulement au fouyer, mais
aussi au lieu des chambres, & en la court de la
maison infectée, se donnant bien garde de
l'endommager. 3.

Qu'ils fassent chauffer bien chauds des car-
reaux de grez, lesquels ils esteindront avec du
vinaigre & eau rose par les chambres, & prin-
cipalement aupres des lits où les malades au-
ront esté: & qu'ils fassent par tout le logis des
parfums avec encens, vernix, oyselets de cy-
pres, du bois de genéure, & autres choses odo-
riferantes. Sera bon aussi de tirer des arque-
busades dans les maisons infectées, & à l'en-
tour d'icelles, se donnant bien garde du feu. 4.

Qu'ils mettent en la lessive le linge, & tout
ce qui peut estre mis dedans sans estre en-
dommagé, puis apres qu'ils le lauent bien en
belle eau courante. 5.

Qu'ils portent les habillements de drap tant
de laine que de soye, les tapisseries, les lits,
couvertures, ciels & custodes, aux galeries,
greniers, courts ou jardins, où ils pourront 6.

estre bien esuentez, en les secoüant & battant de verges ou houssines deux ou trois fois le iour, quelque bonne espace de temps. Car le vent principalement Septentrional, l'air libre & le Soleil, sont fort propres pour dissiper la corruptio & venenosité des choses infectées.

7. Il faudra pareillement porter les papiers, lettres & liures en quelque galerie, grenier ou salle ouuerte de tous costez, là où ils seront secoüez, remuez & feüilletez, vne ou deux fois le iour, & ce par plusieurs iours. Les bahuz seront aussi portez au vent ouuerts, & seront souuent frappez de houssines & espousettes.

8. Les autres meubles comme chalits, coffres de bois, tables, chaires, bancs, escabeaux & armoires, seront remuez hors de leurs places, bien nettoyez tout à l'entour, tant dedans que dehors, puis bien lauez avec forte lexieue, en laquelle on aura fait boüillir bajes de laurier & de genéure, saulge, rosmarin, origan, rue, vinaigre & autres choses seblables, & fait esteindre de la chaux viue. Il sera bon aussi d'en lauer les parois, & les planchers des chambres. Et si elles sont nattées, le plus seur est d'oster la natte & la brusler. Si dauature il ya des trous aux murailles, il les faudra boucher avec du plastre.



LE
GOVERNEMENT
DES PERSONNES SVBIE-
CTES A QUELQUE MALADIE
particuliere.

A
MONSIEVR LE VICOMTE
DE CRAMAILLE, SEIGNEVR
de saint Souplex, Vaudefaincourt,
Mouromuilliers, Marcelot, Saint
Pierre aux Arnes, &c. Conseiller du
Roy, Gentil-homme ordinaire
de sa maison, Bailly de
Vermandois.



MONSIEVR,

*Après avoir décrit le regi-
me conseruatif de santé, il
m'a pris enuie pour combler
mon œuvre, d'y adiouster encore le regime
preseruatif des maladies, qui ont acoustumé
d'assaillir par fois les personnes. Deux choses
m'ont conuié à vous en faire la dedicace; l'v-
ne que ie ne voulois pas (pour le rang que.*

Vous tenez en ceste prouince) eclypser en mes
escrits la splendeur de vostre nom; l'autre que
ie ne vous pouuois tesmoigner par preuue
plus signalée l'affection que ie porte à vostre
seruice, qu'en mettant les armes au poing,
pour vous defendre contre les ennemis iurez
de Nature. Vne infinité de gens qui courent
tous les iours fortune d'estre attaquez par
ces cruels tyrans, vous auront beaucoup d'o-
bligation, d'auoir obtenu en vostre faueur
les sauuegardes, que ie leur ay donné, pour les
en exempter. Prenez donc en gré ce present
que ie vous offre, pour vous faire paroistre
par effets, que ie suis,

MONSIEVR,

Vostre tres-humble & tres-affectionné
seruiteur, LA FRAMBOISIERE.



L E
HVICTIESME LIVRE
DV GOUVERNEMENT
DE LA FRAMBOISIERE.

*Comment ceux qui sont subiects à la migraine
se doivent gouverner.*

CHAPITRE I.

LA migraine est ordinairement causée de vapeurs mordicantes, esleuées des hypochondres à la teste, lesquelles pressent & piquent ore le pericrane, ore les meninges du cerueau. Ces vapeurs procedent du sang eschauffé, agité & troublé, pour auoir beu du vin fort en quantité, ou mangé des viandes extremement chaudes, ou trop longuement ieusné, ou demeuré long temps au Soleil, ou prins quelque violent exercice, ou trauaillé excessiuement l'esprit, ou pour s'estre choleré & passionné outre mesure, ou pour quelque autre pareille occasion. Ceux qui ont l'habitude de tout le corps rare, & la teste debile, à force de veiller,

*Cause de
la migraine.*

*Pourquoy
on y est
subiect.*

Pourquoy
elle est diffi-
cile à guarir.

d'estudier & de s'employer aux affaires serieu-
ses, sont subiects à la migraine; d'autant qu'ils
ont la teste disposée à receuoir les fumées
d'embas, & le corps prompt à leur faire passa-
ge, de sorte que le cerueau en est facilement
remply, si tost qu'il se commet quelque faute
en la maniere de viure. Or pource que l'art ne
peut pas aisément corriger les vices de natu-
re, il est bien difficile d'arracher tellement le
mal (principalement quand il est hereditaire,
ou ja enraciné de long temps) qu'il ne puisse
plus retourner. Mais pour le moins faut-il
donner ordre qu'il ne tourmente pas si fort,
ny si souuent.

Regime de
viure propre
pour la pre-
caution.

Pour ce faire il est nécessaire d'eniter tout ce
qui eschauffe immoderément le sang; & tout
ce qui peut enuoyer à la teste abondance de
vapeurs acres, comme le vin fort, les ails, les
oignons, les raues, la moustarde & leurs sem-
blables; & faut inuiolablement obseruer vne
maniere de viure rafraichissante.

Remedes
preseruatifs.

Il est bon quand on recognoistra y auoir
plenitude au corps, de tirer du sang de la ce-
phalique, pour rafraichir la masse sanguina-
re trop chaude, & empescher par ce moyen la
generation des fumées, qui ont de coustume
de monter à la teste. Pareillement de purger
par interualle la cholere meslée parmy le sang,
auec des benings cholagogues. Et pour de-
stourner la bile par bas, & la retirer arriere de
la partie dolente, les clysteres refrigeratifs, où
il y entre des medicamens propres à purger
l'humeur bilieuse sont conuenables. Il est ex-
pedient aussi d'appliquer par fois des vërroufes

aux

DE LA FRAMBOISIERE. L. VIII. 321
aux espauls, & de faire des frictions tous les
matins. Apres auoir euacué le corps, il faut ve-
nir aux topics propres à la migraine, qui
soient aucunement refrigeratifs & restraintsifs,
pour reprimer les vapeurs chaudes, & fortifier
la teste. Mais pour vser de tous ces remedes
comme il appartient, il est besoin de passer par
l'aduis de quelque docte Medecin.

*Comment ceux qui sont subiects au mal caduc
se doivent gouverner.*

CHAP. II.

L'EPILEPSIE procede d'abondance d'hu-
meur phlegmatique, corrompuë, qui ré-
plit à coup les ventricules anterieurs du cer-
ueau. Car le cerueau chargé de la quantité, &
aiguillonné de la qualité maligne de ceste hu-
meur, se reserre en soy-mesme, & se choque,
ne plus ne moins qu'en esternuant, à fin de
pousser dehors tout ce qui luy est nuisible : &
comme il est reserré, il tire à soy les nerfs &
les muscles, tellement qu'on tombe soudai-
nement par terre. Delà vient qu'on l'appelle
maladie caduque. Aucuns la nommēt le haut
mal, les autres le mal Saint Iean.

*Cause de
l'Epilepsie.*

Ceux qui y sont subiects doivent garder
vne maniere de viure subtile, qui eschauffe &
desseche, à fin d'empêcher la generation de la
pituite, en rendant le sang loüable. C'est pour-
quoy la chair des volatiles leur est plus pro-
pre, que celle des autres animaux : & est meil-
leure rostie que bouillie, & encore pl^s salubre

*Regime
pour s'en
garantir.*

d'estre assaisonnée avec saulge, marjolaine, pouliot ou hysope, qu'autrement. Le poisson leur est du tout contraire. Le frequent usage des cappres leur est merueilleusement profitable. Ils se doiuent abstenir de fructage, de lactage, de legumes, de salades, & generally de toutes viandes froides & humides, & grossieres. Pareillement d'ails, oignons, moustarde, & de toutes autres choses vaporeuses. Il leur faut oster le vin, principalement pur, pource qu'il réplit le cerueau de vapeurs, qui par apres se conuertissent en phlegme. Pour leur boisson ordinaire ils vsent d'eau bouillie avec raclure de corne de cerf, ou vn petit de gingembre ou de canelle, ou semence de coriandre preparée: s'ils n'ayent mieux boire de l'hydromel, qu'il leur est fort bon. Il faut euitier le dormir de iour, & que celuy de nuict soit moderé: & fuir le soin, la tristesse, la crainte & autres passions d'esprit. Ils feront bien de pendre ordinairement au col de la semence & racine de piuoyne, du guy de chesne, & du corail rouge, à fin d'en auoir tousiours l'odeur au nez. Outre ce regime de viure, ils ont besoin d'vsar de remedes accommodez à leur aage & à la saison, par l'ordonnance de quelque docte Medecin, pour preparer, euacuer, diuertir, destourner arriere du chef l'humour pituiteuse qui cause le mal: & de topis conuenables au cerueau, pour corriger son intemperature, & le fortifier.

Cure preferuatiue du mal caduc.

*Comment ceux qui sont subiects aux Catarrhes,
se doivent gouverner.*

CHAP. III.

Les Catarrhes prouiennent ordinaire-
ment de chaleur, ou froideur excessiue, &
de repletion du cerueau, & debilité de la par-
tie receuante. Car le chaud extrême en fon-
dant les humeurs contenuës dans le cerueau,
les rend plus propres à couler en bas : & le
froid violent en comprimant le cerueau, les
fait couler dehors, tout ainsi que si on presse
vne esponge pleine d'eau, on en void ruis-
seler l'eau de tous costez. Toutes les choses qui en-
gendrent abondance d'humeurs superflus
au cerueau, & qui y enuoyent quantité de va-
peurs, comme les fortes odeurs, les vins gene-
reux, les viandes vaporeuses, & les bains
chauds, causent pareillement les defluxions.
Les parties debiles ou pour leur rareté, ou
pour quelque infirmité accidentaire, sont dis-
posées à receuoir la descharge des superflui-
tez de la teste.

Causes des
Catarrhes.

Pour empescher la generation descatarrhes,
il faut de bonne heure en retrancher toutes
les causes. Partant est besoin de choisir vn air
qui soit temperé en chaleur & froideur. S'il
est trop froid, on le doit eschauffer avec des
bons feux : & s'il est excessiuement chaud,
le refroidir avec des herbes & fleurs qui en
ayent la propriété. Il est expedient aussi que
l'air soit sec, d'autant que l'air moitte remplit

Regime de
viure propre
pour les ca-
tarrheux.

L'election
de l'air.

X ij

le cerueau d'humidité superflue. Pour ce il se-
ra bon d'habiter aux lieux esleuez, & esloi-
gnez des riuieres. Il faut fuir les vents Meri-
dionaux & Septentrionaux, pour ce que ceux-
là remplissent le cerueau; & ceux-cy le pres-
sent, & par ce moyen esmeuent les deflu-
xions. Les vents coulis sont extremémēt dan-
gereux pour les catarrhes. Il ne se faut guere
exposer aux rayons du Soleil, ny au ferein. Le
changement soudain de l'air, & la mutation
des saisons sont au rang des causes qui esmeu-
uent le catarrhe. Si les saisons aussi ne gardent
leur temperature (comme a tresbien remar-
qué Hippocrate au troisieme liure des Apho-
rismes) l'année sera toute catarrheuse. Quand
l'air est inegal, c'est à dire tantost chaud, tan-
tost froid, il excite aussi aisément les deflu-
xions. C'est pourquoy ceux qui sont subiects
aux catarrhes, se doiuent soigneusement con-
tregarder durant vn tel temps.

Le manger.

Ils doiuent ordinairement vser de viandes
defficatiues, & s'abstenir de toutes viandes
vaporeuses, venteuses, grosses, pleines d'ex-
cremens, & difficiles à digerer. Et ne mettre ia-
mais dans l'estomac de nouuelle viande, que
la premiere ne soit bien digerée. Et se conten-
ter d'une sorte de viande, qui soit bone, pour-
ce que la varieté engendre tout plein de cru-
ditez. Et s'accoustumer à manger plus au dis-
ner qu'au souper, d'autant que le dormir, qui
suit le souper de bien pres, enuoye grande
quantité de vapeurs au cerueau, lesquelles se
conuertissent apres en eau. Et ne se faut ia-
mais saouler, ains se leuer de table avecap-

petit. Et quand on retrancheroit vn repas sur toute la sepmaine, on ne s'en porteroit que mieux. Car le trop manger & le trop boire remplissent le cerueau. C'est pourquoy les yurongnes, & ceux qui mangent trop, sont ordinairement subiects aux Catarrhes suffocatifs. Vray est que l'abstinence trop grande esment aussi les Catarrhes, à cause que l'estomac estant vuide, & n'ayant de quoy se remplir, est contraint d'attirer les humiditez des parties voisines. Les Catarrheux doiuent manger du pain de bon froment, bien cuit, & à la fin du repas du biscuit, auquel on mettra vn peu d'anis, & de fenoiil. La chair rostie leur est beaucoup meilleure que la boüillie. Ils doiuent tousiours choisir celle qui n'abonde pas en humeurs excrementieuses, & laisser les oyseaux de riuere, pour vser de ceux de montaigne. Les porages ne leur valent rien. Le poisson leur est du tout contraire. Le lactage est ennemy des Catarrhes, & toute sorte de legume. On recommande entre les herbages, la saulge, la menthe, l'hysope, le serpolet, le rosmarin, le cerfueil, le fenoiil, & le coq. Mais on defend expressément les ails & oignons, pour ce qu'ils sont trop vaporeux, & toutes herbes froides & humides comme lactuë, pourpier, oseille & semblables. Tous fruiets qui abondent en humidité: comme pommes, prunes, melons, concombres, leur sont defendus. Ils pourront vser de ceux qui ont vertu de secher, comme pignons, noisettes, pistaches, amandes, poires, coings, figues, raisins secs, melles,

forbes, & ce à la fin du repas. Voilà pour le manger.

Le boire.

Quant au boire, l'eau crüe, & le breuvage actuellement froid est nuisible aux Catarrheux. La ptisane est bonne quand la defluxion est chaude, & que l'estomac la peut porter. Mais le boucher, l'hydromel, & le petit vin bien trempé d'eau, sont meilleurs à ceux qui ont le cerueau & l'estomac froids. L'hypocras, & tous vins forts, gagnent quant & quant le haut, & remplissent le cerueau de vapeurs. Boire aussi tost qu'on se met à table esment le Catarrhe. Il n'y a rien si pernicieux à ceux qui sont subiects aux defluxions, que de boire lors qu'on s'en va coucher.

Le dormir.

Le dormir excessif rend le corps tout pesant, & retient les excemens au dedans. Il suffit de dormir six ou sept heures. Il faut auoir ce pendant la teste & les pieds bien couuerts. On doit dormir la teste vn peu eleuée, & sur les costez. Car le dormir sur le dos, eschauffe le tronc de la grosse veine caue, qui est couché sur l'espine, & enuoye par ce moyë grande quantité de vapeurs au cerueau. Qu'on se garde bien de dormir à midy, ny quant & quant apres le repas: Et de se mettre soudain apres le past à la lecture, ou à l'escriture, ou à quelque profonde meditation, pource que cela destourneroit la chaleur naturelle qui doit estre occupée à la digestion.

Le veiller.

Les longues veilles peuuent autāt nuire que le trop dormir, d'autant qu'elles dissipent la chaleur naturelle, & refroidissent le cerueau.

L'exercice.

L'exercice moderé est fort recommandé deuant le past.

Il est bon tous les matins de se bien peigner <sup>L'euacua-
tion des ex-
cremens.</sup> & froter la teste, de moucher, cracher & se purger de tous excréments naturels. Le ventre doit estre tousiours lasche. Le trop frequent vsage de Venus est nuisible aux Catarrheux, pource qu'il affoiblit le cerueau, & dissipe la chaleur naturelle. Les passions de l'ame <sup>Les passions
de l'esprit.</sup> fort violentes, les offensent pour mesme raison.

Pour se garantir du Catarrhe, ce n'est pas <sup>Remedes
preservatifs
des Catar-
rhes.</sup> assez de tarir sa source, par l'exacte obseruation de ce regime: mais il faut encore espuiser sa fontaine par remedes vacuatifs. Quand le corps est Plethoric, & que l'intemperature chaude du cerueau, ou du foye cause la defluxion, celle-là en attirant, & celle-cy en enuoyant force exhalations chaudes en haut, il est besoin de tirer du sang. Mais la saignée n'a point de lieu, s'il n'y a plenitude au corps, & lors que l'intemperature froide du cerueau ou de l'estomac cause le Catarrhe, par le moyé des cruditez qu'elle engendre, ne pouuât pas bien cuire l'aliment, ny dissiper les reliques, pour la foiblesse de la chaleur naturelle: Il est expedient alors de preparer premierement le corps & les humeurs superflus, par clysteres, juleps & apozemes aperitifs: puis de les purger par pilules, ou potions Phlegmagogues: Et quelquesfois les vider & dessecher avec decoctions sudorifiques.

Après auoir par remedes vniuersels euacué le corps comme il appartient, il faut particulierement euacuer le cerueau par errhines, matricatoires, gargarismes, vesicatoires, vérouses,

cauterer, & autres topics, puis corroborer la chaleur naturelle du cerueau, tant parremedes internes, comme opiates, tablettes, poudres digestiues : qu'externes, comme poudres & capitales, sachets, parfums, fomentations emplastres: à fin d'oster l'intemperature froide & humide, qui fait vne perpetuelle generation d'excremens. Et doit-on auoir soing de fortifier aussi biē la partie qui reçoit, que celle qui enuoye. Mais il se faut adresser à vn doctre Medecin, pour ordonner tous ces remedes en temps & lieux, & les approprier non seulement à la complexion & à l'aage, mais aussi au mal. Car il conuient traicter autrement vn Catarrhe froid qu'un chaud.

*Comment ceux qui sont subiects au mal des yeux,
se doivent gouverner.*

C H A P. IIII.

Caüse de la
debilité de
la veüe.

Regime
pour la con-
seruation de
la veüe.

Eslection de
l'air.

LA debilité de la veüe vient ordinairement d'une humidité superflüe du cerueau & des yeux, qui est cause de l'impurité des esprits animaux. C'est pourquoy il est besoin pour la conseruation de la veüe, de dessécher & fortifier ces deux parties. Partant ceux qui sentent quelque diminution à leur veüe, doiuent exactement garder ce regime de viure.

Il faut choisir vn air qui soit temperé, pur & net: & fuyr le trop chaud, trop froid, trop humide, trop gros, & celuy qui est plein de broüillars, & de vapeurs. Il n'est pas bon de s'exposer à l'ardeur du Soleil, ny aux rayons

DE LA FRAMBOISIERE. L. VIII. 329
 de la Lune, ny au serain. Les vents Meridio-
 naux & Septentrionaux sont ennemis des
 yeux. Car (comme dit Hippocrate en la 3.
 sect. des Aphor.) Le vent Austral rend la veüe
 trouble, l'ouye dure, la teste pesante, les sen-
 timens hebetez, & tout le corps lasche & pa-
 resseux, pource qu'il engendre des esprits
 grossiers. Au contraire le vent de Bize mord
 & pique les yeux, pource qu'il est trop vif.
 Les lieux bas, aquatics, humides & maresca-
 geux ne sont pas propres à la veue. Il est beau-
 coup meilleur d'habiter és lieux secs & vn peu
 esleuez. Si on est contraint de se loger és lieux
 humides, il y faudra faire ordinairement du
 bon feu: Et parfumer souuent la chambre,
 avec feuilles d'Euphrase, fenouil, marjolaine,
 bois d'aloës puluerisé, & encens meslez en-
 semble, à fin d'alterer & purifier l'air. Il se
 faut garder de la fumee, de la poussiere, &
 de la trop grande clarté. Car vne lumiere
 excessiue dissipe les esprits, & fait souuent
 perdre la veue. Nous lisons que les soldats
 de Xenophanes ayans passé par les neiges de-
 uindrent quasi tous au eugles, & que Denys
 Tyran de Sicile auugloit ainsi tous ses pri-
 sonniers. Car les ayant enfermez dans vne
 cachote obscure, les faisoit tout soudain con-
 duire en vn lieu bien clair, & par ce moyen
 perdoient tous la veüe. Toutes couleurs ne
 sont pas propres à la veüe, le blanc dissipe les
 esprits, les attirant à soy, le noir les rend trop
 grossiers. Il n'y a que le vert, le bleu & le vio-
 let, qui la resiouyssent. La couleur du Saphir, &
 de l'esmeraude est fort propre à la veüe. Si tu

330 LE GOUVERNEMENT

veux voir ces deux couleurs meslées, prens des fleurs de bourache, & des feuilles de pimpernelle, & les iette daus ton verre quand tu voudras boire, cela te seruira doublement. Car la couleur resiouyra tes yeux, & les herbes rabbatront par leur propriété la fumée du vin.

Le manger. On se doit abstenir en general de toutes viandes grossieres, visqueuses, vaporeuses, veteuses, douces, salées, piquantes, & pleines d'excremens. Il faut s'accoustumer à manger moins au soupper qu'au disner. Le pain doit estre de pur froment, bien leué & bien cuit. On y pourra mettre de l'anis ou du fenouil. Il ne le faut iamais manger chaud, ny passé trois iours. Quand il y a de l'yuroye au pain, il nuist extremement à la veüe. Les chairs qui sont aysées à digerer, & qui n'abondent pas en humidité superflue sont les meilleures, comme celles de poulets, chapons, perdrix, gelinotes, phaisans, tourterelles, alloüettes, pigeons sauuages, & autres oyseaux de montagne, lesquels on peut entrelarder de saulge, ou de serpolet. Les Arabes ont remarqué certaines chairs qui ont propriété de fortifier & esclarcir la veüe, comme les chairs d'aron-delle, de pie, d'oye, de viperes bien preparées, de loup, de bouc, des oyseaux de proye. Ils se seruent bien souuent des chairs d'aron-delle & de pie sechées au four, pour saulpoudrer leurs viandes. Ils assurent que les yeux des animaux, pour la conformité qu'ils ont aux nostres, sont propres à conforter nostre veüe. Ils nous defendent l'usage des chairs

DE LA FRAMBOISIERE, L. VIII. 331
de pourceau, deliéure, de cerf, & autres sem-
blables.

Les poissons, si nous croyons Auicenne, sont ennemis des yeux. Mais cela se doit entendre de ceux d's estangs, qui ont la chair visqueuse, ou qui sont salez. Car les perches, truites, & autres semblables nourris en eau pierreuse, ne sont pas corraires. Les œufs frais & mollets avec vn peu de sucre & de canelle, esclaireissent merueilleusement la veüe, mais s'ils sont fricassez avec le beurre, ils nuisent infiniment. La pâtisserie & le laitage ne sont pas propres aux yeux. Les fortes espiceries, comme le gingembre, le poiure & la moustarde offensent les yeux. Il se faudra contenter de girofle, muscade, canelle, avec vn peu de saffran. On fait des sels artificiels pour saler les viandes, qui seruent merueilleusement à esclaireir la veüe, comme le sel d'euphrase préparé en ceste façon.

Prenez du sel commun vne once, de poul-dre d'euphrase deux dragmes, de canelle & de macis demy dragme, meslez le tout ensemble, & en salez vos viandes. Les sel theriacal est aussi tres-excellent, auquel on pourra ad-iouster de la muscade, du macis, du girofle & du fenouil. Il y en a qui adioustent à ces sels la chair de pie rostie au four. Tous legumes sont fort contraires à la veüe, hors-mis les lupins, qui aydent par quelque propriété.

Pour le regard des herbes, on recommande pour les yeux, le fenouil, persil, rosmarin, ser-polet, la saulge, mariolaine, betoine, men-the, pimpernelle, cichorée, les asperges.

On defend au contraire la laitue, porée, le pourpier, nastort, les choux, ails & oignons: cōme aussi les truffes & chāpignons. Les Arabes recommandent les naueaux: Vray est qu'il y faut tousiours mesler du fenouil ou de l'anis pour ce qu'ils sont fort venteux. Les fruiets cruds & qui ont beaucoup d'humidité nuisent à la veüe. On pourra à l'entrée de table vser de pruneaux cuiets, & au dessert d'une poire ou d'un coing bien cuiet, pour fermer l'orifice del'estomac, & empescher que les fumées ne montent en haut. Il sera bon apres le repas de prendre vn peu de fenouil, ou d'anis confit, vn morceau de cotignac, demirobolans, ou de noix muscade confite. Les figues & les raisins ne sont pas defendu, si sont bien les noix, les chataignes, & les oliues trop meures. Voilà pour le manger.

Le boire.

Quant au boire, Aristote en ses Problemes elcrit que ceux qui boient de l'eau ont la veüe plus subtile. Toutesfois Auicenne & Rhasis condamnent l'vsage de l'eau, & croy qu'ils ne font pas desplaisir à plusieurs bons compagnons qui aymeroient autant perdre la veüe, que le vin. Pour les accorder il faut boire le vin fort trempé, & choisir vn petit vin, qui ne soit point fumeux. Le vin d'euphrase est singulier pour la conseruation de la veüe. On pourra aussi ietter vn bouquet d'euphrase dans le vin qu'on boit ordinairement. Ceux qui ne voudront boire du vin, vseront d'un hydromel simple, lequel leur sera encore meilleur, si on y adioust du fenouil, de l'euphrase & du macis. Au sur-

DE LA FRAMBOISIERE. L. VIII. 333
plus on se doit abstenir de boire d'autant. Car
le trop boire est dommageable au mal des
yeux.

Au dormir & veiller il faut garder vne
mediocrité. Le dormir trop profond nuist, le
dormir du midy rend le visage bouffi, trouble
la veüe, & appesantit tout le corps. Il faut dor-
mir sur les costez, & la teste assez haute. Les
veilles excessiues dissipent les esprits, refroi-
disent le cerueau, & nuisent infiniment à la
veüe.

Le dormir
& veiller.

Il est bon de se coucher trois ou quatre heu-
res apres le soupper, & se leuer assez matin : se
pourmener par la chambre, tousser, cracher,
nettoyer les oreilles, purger le corps de ses ex-
cremens ordinaires : Puis peigner la teste
tousiours en arriere, & la tenir bien nette. Et
ne faut pas lauer le visage ny les yeux d'eau
froide. Car le froid est ennemy des yeux & du
cerueau. Il vaudra mieux mettre vn peu de vin
blanc, avec de l'eau de fenouil & d'euphrase
tiede. L'exercice moderé de tout le corps est
bon au matin, & ne peut-on viure en santé, si
on ne traueille pour dissiper les excremens de
la troisieme cōcoction. Les particuliers exer-
cices, seruiront aussi, comme les frictions des
cuisses & des iambes, pour diuertir les vapeurs
qui montent aux yeux.

L'exercice
& euacuation
des excre-
mens.

Les yeux ont leur particulier exercice. Le
mouuement trop & soudain circulaire les af-
foiblit : de les tenir longuement fischez en vn
lieu, & comme immobiles, cela les laisse enco-
re plus, pour ce qu'en ce mouuement tonic
toutes les fibres des six muscles sont égalemēt

334 LE GOUVERNEMENT

tendues, il est donc meilleur de les mouvoir, pource que les muscles faisant leur action successivement, se soulagent l'un l'autre. Il n'est pas bon de lire, ny écrire beaucoup, principalement apres le repas, ny s'amuser à quelque lettre menuë, ou à quelque autre besoigne bien deliée, pource que la faculté & l'organe trauaillent trop autour de ces petits obiects. Il ne faut point regarder les corps qui se meuuent de vifesse, ny qui tournent en rond.

Sollicitude
du ventre.

Ceux qui sont subiects au mal des yeux doiuent auoir le ventre tousiours lasche. Quand il est trop paresseux, ils le doiuent solliciter avec bouillons, pruneaux & raisins laxatifs, clysteres lenitifs, & autres remedes benignes. Le frequent usage de Venus leur est extremement nuisible. Toutes passions de l'ame nuisent fort à la veüe, mais entre autres la melancolie & les pleurs.

Passions de
l'ame.

Remedes
preseruatifs
du mal des
yeux.

Pour se garantir du mal des yeux, il ne suffit pas d'observer soigneusement ceste maniere de viure: ains faut encore purger la teste par pilules, ou potions propres, pour descharger le cerueau & les yeux de leurs superfluités. Il est besoin d'euacuer aussi tout le corps qui leur enuoye ordinairement des excremens, par Cathartics conuenables, & de consumer quelquesfois les humiditez excessiues, par decoctions sudorifiques. Puis d'euacuer particulièrement le cerueau par masticatoires, ventouses, & cauterres. Apres l'euacuation faut penser à fortifier le cerueau & les yeux, tât par remedes internes, cōme opiates,

DE LA FRAMBOISIERE. L. VIII. 335
 tablettes, conferves, pouldres & condits, que
 par moyens externes, cōme sachets, parfums,
 bonnets artificiels, eaux, collyres, & vnguens.
 Mais il se faut adresser à vn sçauant Medec-
 cin, pour ordōner tous ces remedes en temps
 & lieux, & les accommoder non seulement
 à la temperature & à l'age, mais aussi au mal,
 auquel on est subiect. Car il conuient diuer-
 sifier aussi bien les remedes preseruatifs que
 les curatifs, selon la diuersité des maladies
 des yeux.

*Comment ceux qui sont subiects à la Colique
 se doiuent gouverner.*

CHAP. V.

LA Colique est causée le plus souuent de Cause de la Colique.
 ventosités qui procedent de crudité d'es-
 tomac; quelquesfois d'humeurs phlegmati-
 ques, grossès & visqueuses, prouenans d'ex-
 cès, d'oyssiueté & de mauuaise nourriture.
 Ceux qui y sont subiects se doiuent tenir Regime de
 viure pour
 s'en pre-
 seruer.
 chaudement, & se contregarder du froid, &
 se nourrir de bonnes viandes faciles à dige-
 rer, nullement venteuses, comme de chap-
 pons, poulets, pigeons, perdrix, léraux, la-
 preaux, hachis de moutons assaisonnez avec
 muscade, gingembre, poyure & autres sem-
 blables espiceries, & vser tant en saulce qu'en
 bouillon de thim, marjolaine, hysope, fe-
 nouil, d'ails, oignons, porreaux, & autres her-
 bes qui eschauffent, incisent & subtilient; &

336 LE GOUVERNEMENT

s'abstenir de salades, de fruiçts cruds, de concombres, de melons, & de tous alimens refrigeratifs. Ils ont besoin de boire du bon vin au repas, mais modérément, & de prendre quelquefois au matin trois doigts d'hydromel vineux avec vne rostie, vne autrefois autant de vin d'absynthe à cœur jeun : & de ne point boire d'eau, ny de biere, ny de cydre. Il faut sur toutes choses, qu'ils soient sobres, & qu'ils prennent ordinairement exercice deuant le repas, pour resueiller la chaleur naturelle, & consommer les superfluités; & qu'ils ne travaillent point trop l'esprit aux affaires series incontinent apres le past, craignant de distraire nature occupée alors à faire la coction. Qu'ils taschent de bien dormir la nuit, à fin que la digestion se face mieux; & qu'ils ayent soin de prouoquer le benefice de ventre par clysteres carminatifs, quand il sera constipé. Qu'ils auallent souuent deux ou trois pilules elephangines, ou de hier, ante cibum, pour nettoier le ventricule & descharger les intestins. Qu'ils prennent auparauât que de siuner tâtozt vne tablette de diarrhodon, ou aromaticû rosarû, tantost vne cuillerée de syrop aromatic; & entre les repas vn myrabolan, ou vn morceau d'escorce de citrons confits; & apres le past vne cuillerée de pouldre digestiue, ou vn morceau de biscuit fait avec anis, fenouïl ou coriandre.

En se couchant qu'ils se fassent frotter la region du ventricule avec de l'huyle de muscade, ou autre qui ait mesme vertu, & qu'ils portent

DE LA FRAMBOISIERE. L.VIII. 337
 portent coustumierement vn escusson ou sachet aromatic sur l'estomac, à fin de le fortifier, & d'ayder à la digestion; & qu'ils se retirent deux ou trois fois l'an vers vn Medecin expert, pour leur ordonner vne bonne medecine, appropriée à leur complexion & aage, à la saison & au pays, avec vne opiate cordiale, à fin de purger tout le corps à bon escient, & corriger apres l'intemperature de l'estomac, & le corroborer.

*Comment ceux qui sont subiects à la Grauelle
 se doiuent gouverner.*

CHAP. VI.

COMME nous voyons faire la brique Comme la pierre est engendrée.
 d'une terre gluante cuicte au four par le feu: ainsi est la pierre engendrée aux roignons d'une humeur grosse & visqueuse, par la chaleur immodérée des reins. Car ce suc terrestre, insinué avec le sang, & la serosité aux reins, estant par leur ardeur bruslé & desséché, se tourne incontinent en grauiier, qui vient petit à petit à s'amasser, se conglutiner, & s'endurcir tellement, qu'avec le temps le calcul en est formé.

Parquoy pour se garantir de la grauelle, & empêcher la generation de la pierre, il faut garder vne maniere de viure non seulement refrigerative & humectatiue, à fin de temperer la chaleur excessiue des reins accompagnée de secheresse, mais aussi attenuatiue &

Y

deterfiue, à fin d'engarder qu'il ne s'engendre point au corps d'humeur espaisse & gluante, qui puisse fournir de matiere au calcul, pour retrancher par ce moyen la cause tant materielle, qu'efficiente. Partant est besoin d'vser ordinairement de chairs de veaux, chéureaux, poullers, pigeonneaux & autres semblables, tantost bouillies avec lactuë, endiue, ozeille, pourpier, ou orge mondé, tantost rosties & assaisonnées avec ius de citrons, verius, ou vinaigre. Il est bon de prendre par fois deuant le repas vn bouillon de mauue, guimauue, violier, ozeille, choux rouge, pimpernelle, saxifrage, turquette, racines de persil, fenouil, asperge, toute bonne, semences froides, ciches rouges, avec force beure. Les salades de pimpernelle, saxifrage, corne de cerfs, & autres herbes pareilles macerées en huile & vinaigre sont bonnes, comme sont aussi les capres bien dessalées, les asperges, & le houblon. On doit euitier toute viande grossiere & oppilatiue, comme est la chair de porc & de bœuf, & la venaison. Pareillement le poisson à escaille, & celuy qui a esté nourry en eaux bourbenses, toute sorte de legumes, le pain mal cuit, le fromage, & tous fructs cruds. Il se faut abstenir aussi d'aulx, oignons, porreaux, moustarde, d'espicerics & de toutes choses acres, qui eschauffent outre mesure. Pour la boisson ordinaire le vin blanc, subtil, suffisamment trempé est propre; & le gros, noir, aspre ou doux, contraire; cōme est aussi l'eau fangeuse, & la biere. Il faut prendre exercice mediocre, & ne point dormir de

jour, ny se coucher de nuict sur les reins. Que si en obseruât exactement ce regime de viure, on apperçoit encore, pour la mauuaise disposition des parties nobles, s'engendrer au corps quelque mauuaise humeur, de peur qu'elle ne fluë aux roignons, il faut auoir promptement recours au medecin, pour la diuertir & euacuer par bas, en ordonnant ores de la casse, ores de terebenthine de Venize, ores des pilules elephangines, ou quelque autre bening cathartie qu'il iugera cōuenable à la complexion, à l'aage, à la saison & region. Et si d'aduenture il en est desia quelque peu coulée aux reins, craignant qu'elle ne s'arreste & attache là, il y faut aussitost remedier, par l'usage des diuretics froids, entre lesquels le vin d'Alkenge tient le premier rang. Combien que si apres cela, il s'amaïsse encore du sable aux roignons, pour luy donner la chaste, on pourra hardiment venir aux diuretics chauds, qui sont tât soit peu acres & deterfifs, & propres à desoppiler les vréteres. Or pour la precaution du calcul, il n'y a point de plus prompt, ny de plus efficace remede, que d'aller en temps & lieu boire des eaux de Spa, ou de Pougues en Niuernois. Car elles ostent la cause efficiente & materielle du calcul, en corrigeant l'intemperature chaude des reins & du foye, & en vuidant du corps les humeurs grossiers & visqueuses par les conduits de l'vrine.

Auis pour
obuier à la
grauelle.

*Comment ceux qui sont subiects aux Gouttes
se doiuent gouverner.*

CHAP. VII.

Causes des
gouttes.

Les Gouttes prouiennent de deux causes, de la superfluité d'humeurs, & de la foiblesse des iointures.

Advis pour
s'en preseruer.

Pàrtant pour s'en preseruer, faut estre diligent d'euacuer les humeurs peccantes, & de fortifier les iointures debiles. Or d'autant que les humeurs superflus sont fort fluides au Printemps, & en Automne, elles engendrent coustumieremēt les gouttes alors. C'est pour quoy ceux qui y sont subiects ont besoin en ce temps-là d'appeller de bonne heure le Medecin, pour leur ordōner ou la phlebotomie, quand il recognoistra le sang pecher en quantité, ou la purgation avec medicamēs phlegmagogues, ou cholagogues ou melanogogues, quand il apperceura la pituite, ou l'vne ou l'autre bile dominer au corps, à fin de faire euacuation del'humeur qu'il iugera disposée à exciter les douleurs arthritiques.

Regime des
goutteux.

Au surplus ils doiuent garder ordinairement vn regime de viure cōtraire à l'humeur qui surpasse la symmetrie naturelle. Comme si la bile est excessiue, qui soit froid & humide, & si la pituite surmonte, qui soit chaud & sec. Il faut tousiours choisir les alimens de bon suc, & aisez à digerer, & fuyr la diuersité des viandes, l'usage des legumes, des fruiçts, & tout ce qui est difficile à cuire, & facile à se

DE LA FRAMBOISIERE. LIV. VIII. 341
corrompre en l'estomac. Les salures, espices
et autres choses acres, comme aulx, oi-
gnons, moustarde, sont bien nuisibles aux
bilieux, mais non pas aux pituiteux, pour ce
qu'elles aident à la digestion, & consomment
les humeurs superflus. Je cognois vn hom-
me de Damery, nommé Gerard le preux de
complexion phlegmatique, qui apres auoir
eu long. temps les gonttes, en a esté guarý à
l'aage de soixante ans, en prenant seulement
tous les iours au matin vne gousse d'aulx, cõ-
me vne pilule, par l'espace d'vn an entier. Il
ne faut point prendre son repas deuant que la
digestion de la viande soit parfaite en l'esto-
mac, de peur que le foye ne soit cõtraint d'at-
tirer, ou plustost de receuoir du ventricule
par les veines Meseraïques l'aliment encore
crud. Car de là s'en suit vne deprauation de la
nourriture par tout le corps; à raison que le
vice de la premiere coction ne peut estre cor-
rigé par la seconde ny troisieme. Pour ceste
cause on ne se doit iamais mettre à table, si
on n'a faim, ny attendre à en sortir qu'on soit
saoul. Si ne faut-il pas toutesfois traicter tous
les goutteux d'vne mesme façon. Car les bi-
lieux qui abondent en chaleur fort actiue,
doient estre plus amplement nourris, &
manger plus souuent, à raison que la faim
aiguise la cholere, & pour ceste occasion irri-
te les douleurs. Les phlegmatics n'ont pas be-
soin de beaucoup de viandes humides, pour
ce qu'ils n'ont point la chaleur si vigoureuse,
& qu'ils portent quasi leur nourriture avec
eux. De là vient que le bouilly est propre aux

Y iij

choleric, & le rosty aux phlegmatics. Les gouteux, principalement ceux qui sont de complexion chaude, feront bien de ne point boire de vin, ou pour le moins de le tremper autant que leur estomac le pourra porter. Ils doivent par mesme moyen fuir le frequet usage de Venus: Car il n'y a point de plus singulier remede, pour se garantir de la rage articulaire, que l'abstinence de Bacchus & de Venus. Car luy par sa chaleur & vapeur a puissance de prouoquer les fluxions, & d'exciter les douleurs, & elle de faire dissipation des esprits, & de la chaleur naturelle, & augmentation de la chaleur estrange, de sorte que les parties nerveuses en sont extremement debilitées. Il faut aussi sur toutes choses estre diligent à s'exercer, & ne point estre paresseux à travailler. Car comme l'oïsueté causant force cruditez & humeurs superflus, fournit de matiere aux gouttes, ainsi l'exercice resueillat la chaleur naturelle, aide à la digestion, & consume les superfluitez, & par ainsi oste la matiere au mal. Il faut pareillement euitier le trop long sommeil, & le dormir de iour; ensemble toutes les passions de l'esprit, avec les profodes & laborieuses meditations. Outre ce il est bon de se faire appliquer des cauteris, pour donner issue par dehors au virus arthritic. D'auantage les topics astringens, comme fomentations, bains, onctions, frictions & emplastres, ne sont pas seulement vtiles, ains necessaires, pour corroborer & affermir les iointures debiles.

LE
GOVERNEMENT
REQUIS EN L'USAGE DES
EAUX MINÉRALES, TANT POUR
la préservation, que pour la
guérison des maladies
rebelles.

PAR
LE SIEVR DE LA
FRAMBOISIÈRE.

Y iiij

AD
D. FRAMBOESARIVM.

AMBROSIAM qui FERT, hausit de
Ninere lympham.
Lympha dein claram praeuit Ambrosiam,
Pocula qua nostris fert immortalia tellus,
Immortale tuum nomen ad astra vehit.

ANTONIUS DV FOVILLOUX,
Medicus Niuernensis.



A

MONSIEVR DE L'ORME,
CONSEILLER ET MEDECIN
ordinaire du Roy, & premier de
la Royne.



MONSIEVR,
Entre tant de remedes que la
nature liberale nous produit
à largesse pour l'entretien de
santé, & l'expulsion des ma-
adies, il ne s'en trouue point de plus souue-
rain que les eaux Minerales. Les effects ad-
mirables qu'on remarque tous les iours en cel-
les de Pougues, Spa & autres semblables nou-
uellemēt descouuertes en Champaigne, Nor-
mandie, Auvergne & ailleurs, & celles de
Bourbon, Bourbonne, Plombieres, Aix, &
Vne infinité d'autres tant froides que chau-
des, en rendent fidel tesmoignage. Combien
auons nous veu de cruelles maladies, qui n'a-
uoient cedé à tous les autres remedes entiere-
ment guaries par l'usage des eaux acides? Cō-
bien par l'usage des bains? Ce sont Vrayemēt
remedes Polychrestes, qui se peuuent paran-
gonner à tout le reste des remedes que nous
tirons des mineraux, vegetaux & animaux.
Car nous y recognoissons par euidens succez
Vne merueilleuse vertu diuinemāt emprein-

te. Et comme Dieu a posé en certaines eaux des hauts mysteres pour la guarison de nos ames : ainsi a il donné aux eaux Medicinales des proprieté singulieres pour guerir nos infirmité corporelles. Si bien que nous pouvons dire haut & clair à l'imitation du Prophete Royal : Mirabilis in aquis Dominus. L'an 1600. apres auoir veu boire à vne infinité de gens, & beu moy mesme des eaux de Pougues pour esprouuer leur efficace en ma propre personnes; pendant que i'estois sur le lieu, ie m'occupay à descrire en peu de mots le gouuernement requis en l'usage d'icelles. L'ayant cōmuniqué à Monsieur Ranchin, qui en faisoit vser alors à Mōseigneur le Cōnestable: il me cōiura de poursuiure tout d'un train celuy des bains de Bourbonnois. Ce que ie fis. Vous verrez l'un & l'autre nouuellement reduit en vn liure que ie vous presente, pour vous faire paroistre le ressentimēt que i'ay de l'affection que vous m'auex tousiours porté, depuis que i'ay eu cest heur d'estre cogneu de vous. I'espere quelque iour vous tesmoigner en vn plus ample subiect, cōbien ie reuere vostre amitié, qui m'oblige à demeurer toute ma Vie,

MONSIEVR,

Vostre seruiteur tres-humble
LA FRAMBOISIERE.



L E
NEUFIESME LIVRE
DV GOUVERNEMENT
DE LA FRAMBOISIERE.

De la qualité des eaux Minerales.

CHAPITRE I.



Es maladies rebelles qui n'ont voulu ceder aux remedes ordinaires, sont bien souuent domptees par les eaux minerales. Pour se bien gouverner en l'usage d'icelles, quatre choses sont requises, la qualité conuenable, la quantité raisonnable, la façon commode, & le temps opportun. Car quiconque desire d'estre guarý de quelque maladie contumace, doit aduiser quelle eau luy est conuenable, & en vsfer autant, ainsi & alors qu'il est besoin.

*L'usage des
eaux mine-
rales.*

*La maniere
de s'y bien
gouverner.*

Entre les eaux minerales les vnes sont froides, aspres, acides, piquantes au goust, & propres pour boire, comme celles des fontaines de Pougues & de Spa, desquelles ie veux maintenant parler. Les autres sont chaudes, dessicatives, resolutiues, cõfortatiues, & plus propres à se baigner qu'à boire, comme celles

*Difference
des eaux mi-
nerales, pri-
se de leur
qualité.*

de Bourbon Lancy & Archambaut, de Bourbonne, de Plombières, & d'Aix, desquelles ie traiteray cy apres.

La composition
minérale
des eaux
de Pougues.

Les auteurs ne sont pas tous d'accord touchant la composition & maniere des eaux Medicales. M^{rsieur} Pidoux Medecin du Roy & Doyen de la faculté de Medecine à Poitiers, qui a escrit le premier des Fontaines de Pougues, tiét qu'elles sont vitreoleuses & sulphurées, pour receuoir les vapeurs esleuées de la mine de vitreol & de souldphre, par l'actiō du feu souterriē. M^{rsieur} de Massac Doyen de la faculté de Medecine à Orleans, que i'honore pour son profond sçauoir, & beau iugement, du depuis en a escrit envers Latins deux liures, non moins doctes que subtils, où il maintiét y auoir recogneu au goult du vitreol & du nitre, à l'œil du bol blanc, & par coniecture du fer. Monsieur Petit Medecin de Gyan, biē expérimenté en l'usage de ces eaux, pour les auoir frequenté des y a plus de vingt ans, est d'aduis qu'elles sont vitreoleuses, nitreuses, terrestres, ferrées & sulphurées, comme il m'a franchement déclaré, en communiquant avec luy de leur composition & vertu, à Pougues, où il estoit venu conduire Madame de Montigny. Il ne faut point doubter qu'elles ne participent principalement de la mine de vitreol, d'autant que le goult acide & acre, avec quelque horreur, est comme qui auroit destrempé du vitreol avec del'eau. Ioint que l'huile de vitreol que tirēt les alchymistes est fort acide, deux ou trois gouttes duquel avec force eaux, estanchent merueilleusement la soif, comme

DE LA FRAMBOISIERE. L. IX. 349
font ces eaux. D'avantage les dejections du
ventre de tous ceux qui en boient sont fort
noires, non tant pour ce qu'elles purgent l'hu-
meur noire, que pour ce que le vitreol donne
toujours ceste couleur aux excrémens des per-
sonnes tât saines que malades. On y sent aussi
du nitre piquât sur la langue, en vertu dequoy
elles sont purgatives. Et bien qu'elles semblent
claires & pures de prime face, si sôt-elles neât-
moins mellées avec de la terre deliée, qui ap-
paroît par vne legere decoction. Car si on en
fait bouillir quelque quantité, elle devient in-
continent trouble, & épaisse comme lait, la
terre blanche demeurant au fonds du vais-
seau, ainsi que la lie. Il est probable que ces
fontaines soient pareillement ferrumineuses,
attêdu qu'il ya force mines de fer aux enuirôs,
& qu'elles approchent fort du goust de l'eau,
où les mares chauds esteignent le fer chaud.
Au surplus ceste raze grasse & insipide, qui
nage dessus l'eau, quand elle est reposée, &
cete couleur iaunaistre, aucunement luisante,
qui s'attache sur les pierres où elle coule, fait
croire qu'il y a du soulfhre. Outre ce que
l'eau est si vaporeuse, qu'elle remplit inconti-
nent le cerueau, & donne enuie de dormir.
Et aussi que la mine de vitreol contient tou-
jours en soy du soulfhre, & l'un conioint
avec l'autre s'appelle marchasite. Tellement
que pour auoir le vitreol pur, il faut mettre
la mine en vn fourneau, & faire brusler &
consommer le soulfhre, puis le vitreol demeu-
rant mellé avec des parties terrestres, est sepa-
ré par affusion d'eau commune, qui le fait dis-

soudre. Et qui plus est, quand on nettoye la bouë des fontaines, les pierres du fonds sentent le soulfre à pleine gorge.

La composition des eaux de Spa.

Les eaux de Spa sont pareillement participantes de vitreol, de soulfre & de fer, mais non pas de nitre. En lieu de l'albique, on y aperçoit de la rubrique. Aucuns estiment qu'elles passent par des veines sablées d'or, qui les rend cordiales.

La vertu des eaux Médicinales.

La vertu des eaux Médicinales procede en partie de la nature des elemens de l'eau & de la terre, en partie des mineraux meslez parmy. A cause de l'eau elementaire elles sont refrigeratiues & humectatiues. A cause de la terre, refrigeratiues & dessicatiues. A raison de l'acrimonie du vitreol, elles sont calefactiues, aperitiues, deterfiues, resolutiues & penetratiues; neantmois pour son acidité, elles rafraichissent, & pour son aspreté & astringtion, corroborent. Celles qui retiennent du nitre, pour la mordication laschent le ventre, & pour son amertume incisent les glaires & viscositez des humeurs. Par le moyen du fer, qui est terrestre & styptic, elles refroidissent, dessechent, resserrent les fibres des parties relaschées, & fortifient les membres. Le soulfre qui y entre, par sa chaleur, secheresse, tenuité d'essence, & subtilité de matiere, corrige leur froideur & humidité elementaire, & les rend beaucoup plus tennues & legeres, quel'eau cômune. De là vient que pour auoir des parties diuerfes & disséblables, elles produisent des effets contraires, & guarissent des maux tous differens. Car elles eschauffent

DE LA FRAMBOISIERE. L. IX. 351
 & refroidissent, humectent & dessechent, es-
 largissent & restreignent, desoppilent & re-
 bouchent, laschent & raffermissent, purgent
 & resserrent. Et encores qu'elles soient de na-
 ture meslée de chaleur & froideur, si est-ce
 que la qualité froide surmonte la chaude. Car
 la chaleur des esprits minéraux, qu'on y reco-
 gnoist au goust piquant, n'est pas suffisante
 pour vaincre la froideur qui provient de l'e-
 lement de l'eau, & de la terre, & de l'acidité
 du vitreol, & acerbité du fer; mais bien pour
 les faire penetrer plus soudainement.

Les eaux Médicinales sont singulièrement
 propres aux gravelleux. Car elles ostent la cau-
 se efficiente & materielle du calcul, en corri-
 geant par leur froideur & aigreur l'intempera-
 ture chaude des reins, & en euacuant du corps
 pour leur quantité & acrimonie les humeurs
 grosses & visqueuses par les conduits de l'uri-
 ne. Mesme dissolvent, rompent & poussent
 dehors les pierres nouvellement conglutinées
 aux roignons, & en la vessie, en destrempant
 & nettoyant le phlegme gluant, dequoy le
 gravier est cimenté. Le septiesme iour de
 Juillet, l'an 1600, Monsieur du Passage Gou-
 verneur de Valence ayant vſé des eaux de Pou-
 gues par l'espace de quatre iours, en ma presen-
 ce rendit trois pierres, & m'assura alors que
 l'Esté passé il en auoit ietté plus de cent, vn
 mois apres qu'il eut beu de ces eaux. Ce qui
 l'auoit occasionné d'y retourner cete année.
 Vne infinité de personnes travaillées de la Ne-
 phritique par l'usage des eaux de Spa, ont
 rendu force pierres. Et à la verité puis que

Pourquoy
 les eaux Mé-
 dicinales sont
 propres à la
 pierre.

les escailles d'eufs, & les perles, bien qu'elles soient dures, s'amolissent dans le vinaigre, & le plomb, quoy que pesant, par la vapeur du vinaigre est dissout en ceruse; & le cuyure, qui est extrêmement dur, en ver de gris; & les cailloux, si durs qu'ils rebouchent le fer, neantmoins eschauffez du feu & arrousez de vinaigre, promptement se mettent en pieces, comme l'experience a descouvert: il ne se faut point estonner, si les eaux acides par leur aigreur avec acrimonie rompent les pierres des reins, & de la vessie.

Aux vlceres
des reins, de
la vessie &
autres parties.

Elles sont aussi recommandées pour les vlceres des reins, de la vessie, du perineon & des autres parties, pource qu'elles sont deterfines, dessicatives & astringentes. Vn marchand de Neuers, vn Bourgeois d'Antrein, & vne Damoiselle de Poictou, en ont esté guaris, comme a curieusement remarqué Monsieur du Fouilloux mon collegue, Docteur en Medecine autant discret que modest.

A la difficulté
& ardeur
d'vrine.

Elles sont experimentées pour la difficulté & ardeur d'vrine, d'autant qu'elles sont aperitiues & refrigeratiues. En vertu dequoy elles empeschent les pollutions nocturnes, temperent l'ardeur de Venus, & repriment la bouillante luxure.

A l'hydropisie.

Les eaux de Pougues sont fort viles à l'hydropisie qui procede d'obstruction du foye, de la rate, ou autres parties naturelles, par ce qu'elles desoppilent les entrailles, faisant euacuation des humeurs cholériques, melancholiques ou phlegmatiques, qui suffoquent la
chaleur

DE LA FRAMBOISIERE. L. IX. 353
 chaleur naturelle du foye, & l'empeschent de
 sanguifier. Monsieur du Fouilloux homme
 d'honneur & digne de foy, rend tesmoignage
 par ses observations, que plusieurs hydropics
 ont esté parfaitement guaris par l'usage de
 ces eaux.

Les eaux de Pougues sont fort profitables
 à la Melancholie hypochondriaque, princi-
 palement quand elle prouient de la bile telle-
 ment eschauffée aux hypochondres, qu'elle en
 est deuenüe noire par adustion, enuoyant for-
 ce vapeurs malignes de là au cerueau. Car el-
 les font euacuation de cest humeur nō seule-
 mēt par les vrines, mais aussi par les selles, &
 temperent la chaleur estrāge cōcène au foye,
 à la rate, & par tout le mesentere. I'ay veu Mō-
 sieur de Mirabeau Gentil-hōme de Sainton-
 ge, extrêmement vexé depuis plusieurs années
 d'une melancholie hypochondriaque, qui luy
 causoit force cruditez, roēts, vētositēz, bruits
 au ventre, crachemens, douleur d'estomac
 & de rate, battemens d'arteres, ardeurs aux
 entrailles, estouffemens, veilles, terribles son-
 ges, estranges imaginations, apprehensions
 & chagrins, en peu de temps soulagé & de-
 liuré de tous ces symptomes, par l'usage des
 eaux de Pougues, lesquelles luy faisoient faire
 par iour quatre ou cinq selles bilieuses, me-
 lancholiques & pituiteuses, outre l'euacua-
 tion des vrines.

On les a trouuē par experience conuen-
 ables à ceux qui ont debilité d'estomac, & cha-
 leur de foye ensemble, pour ce qu'elles cor-
 robotent l'un, & temperent l'autre, & pur-

A la melan-
 cholie hypo-
 chondria-
 que.

A la debilité
 d'estomac,
 & chaleur
 de foye.

gent les superfluites phlegmatiques & cholériques qui en procedent.

A la colique.

Pour mesme raison aucuns tourmentez de la cholique tant humorale que venteuse, en ont receu guarison.

Aux vomissemens, cours de ventre, & flux de sang

Elles arrestent le vomissement, le desuoement de ventre, & le flux de sang, de quelque partie qu'il soit, à cause qu'elles sont rafraichissantes & astringentes. Monsieur Pidoux en a veu plusieurs qui vomissoient souuent, estoient subiects à flux de ventre, pissoient le sang, qui en ont esté guaris du tout, & autres fort soulagez.

Au desreglement des mois des femmes.

Elles sont pareillement profitables aux flux desordonnez des femmes, comme il appert par l'experience de plusieurs Dames qui en ont beu, & en ont esté entierement guaries, & de là en auant bien réglées en leurs purgations, d'autant que ces eaux euacuent tant par les selles que par les vrines la cacochymie du corps, d'ou prouiennent les fleurs blâches, ou iaunatres, & adoucissent l'acrimonie qui procede de la corruptio des humeurs, & corroborent les visceres.

Aux palles couleurs.

Elles conuiennent pour mesmes causes aux palles couleurs, langueurs, desgoustemens & appetis estrâges des filles, & à celles qui sont

A la suffocation de matrice.

subiectes à la suffocation de matrice. I'ay pensé vne religieuse, de nature sanguine, extrêmement vexée à l'aage de trente ans, d'une suffocation de matrice & de plusieurs griefs symptomes depédans de là, qui a receu beaucoup de soulagement d'auoir esté, par mon aduis, boire des eaux de Spa, sur le lieu,

Davantage on les a recogneu donner allègement aux parties animales & vitales quand elles endurent quelque mal par le consentement des parties naturelles. Car elles sont bonnes aux migraines, vertiges, epilepsies, catarrhes, palpitations de cœur, difficulté de respirer qui surviennent par la sympathie de l'estomac, du foye, de la rate, ou d'autres parties d'embas.

Aux affecti-
ons des par-
ties anima-
les & vitales
par la sym-
pathie des
naturelles.

Qui plus est, elles sont propres aux erysipeles, galles, dartres, demangeaisons, voire à la lepre qui n'est pas encore confirmée, pour ce qu'elles rafraichissent le foye & le sang trop eschauffez, & purgent les humeurs adustes du corps.

Aux affecti-
ons exteri-
cures.

De sorte que leur vertu miraculeuse reluit de tous costez, par le restablissement de la temperature, & de la cōformatiō des parties naturelles, en débouchant leurs cōduits rāt pour la distribution du nourrissement, que pour l'expulsion des excremens. Et ne se faut point esmerveiller si elles sont profitables à tout le corps en passant seulement par le ventre inférieur, attendu que de luy & par luy viēt toute la nourriture, & que c'est luy qui vuidetoutes les superfluités du corps. Tellement qu'il n'y a membre qui se puisse passer de luy, & qui ne ressent profit de sa bonne disposition, & qui ne compatisse à son indisposition.

A toutes les
parties du
corps.

Au demeurant ce que ie prise le plus en ces eaux, c'est que (tāt pour le peu de seioir qu'elles fōt au corps, que pour estre cōjointes avec esprits chauds, vitreoleux & sulphurez, & cuites en la mine) elles n'offensent aucunemēt la chaleur naturelle: au cōtraire elles la cōfortēt.

Excellence
des eaux
acides.

Quelle diffé-
rence il y a
entre l'eau
de Pougues,
& celle de
Spa.

Les eaux de Pougues & de Spa ne sont guère différentes l'une de l'autre. Car elles ont mesme goust, guarissent mesmes maux, & produisent mesmes effects; horsmis que celle de Pougues est quelque peu plus pesante & laxative, & celle de Spa plus legere, & diuretique. En vertu dequoy celle-là est plus efficaceuse aux maladies où l'euacuation est plus necessaire par bas que par les vrines; & celle-cy plus singuliere aux maladies où l'euacuation est plus requise par les vrines que par le ventre.

Quelle eau
on doit choisir.

Entre les fontaines de Pougues, ie trouue l'eau de S. Marceau meilleure & plus efficaceuse que celle de S. Leger. Comme elle est plus piquante au goust, aussi ne faut-il pas doubter, qu'elle ne contienne plus de la mine de vitreol & de nitre. Celle de S. Leger semble plus sulphurée. Je cōseille de boire ordinairement de celle de S. Marceau. Entre les fontaines de Spa, ceux qui sont sur le lieu doiuent plustost boire de l'eau de Sauenir que du Pohon, pour ce qu'elle est plus tenuë & plus efficaceuse. Neatmoins quād on la veut transporter loing, il faut prēdre de celle du Pohon, pour ce qu'elle ne s'euapore point si tost, & retient plus longuement sa force & vertu. L'an 1598 traictant à Rocroy Madame de Geffroiuille, Gouvernante de la ville, extrememēt tourmentée de la Nephritique, i'enuoyay querir à Spa, qui est distant de là de deux iournées, quatre douzaines de bouteilles d'eau du Pohon, pour luy faire boire, & vne douzeine de Sauenir, pour esprouuer sa vertu. Mais ie trouuay celles du Pohon toutes pleines d'eau forte & pi-

DE LA FRAMBOISIERE. L. IX. 367
 quâte, & l'eau de Sauenir n'auoir plus de force, ny autre goust que l'eau commune, & diminuée d'un verre en chaque bouteille, iacoit qu'elles eussent esté toutes emplies aux fontaines, & aussi bien bouchées l'une que l'autre.

De la quantité d'eau, qu'il faut boire.

CHAP. II.

Les eaux acides se boient en plus grande quantité à Spa, qu'à Pougues. On en prend ordinairement à Spa quatre vingts ou cent onces. Aucuns en ont beu iusques à trois cens onces, qui sont vingt & cinq liures. Anciennemēt on n'en prenoit que quinze ou vingt onces à Pougues. Maintenāt on en boit cōmunēmēt cinquāte ou soixante onces. L'en ay prins moy-mesme quatre vingts onces. Mōsieur de Parcourt Gouverneur de Dijō en prenoit en ma presence huit vingts onces. Quelques vns ont esté si hardis que d'en prendre deux cēs onces, & l'en sōt biē trouuez. Et sās doubte tāt plus on en boit, tant plus on en ressent de profit, moyennant qu'on les rende biē, & qu'o n'en reçoie point de nuifance au corps. Mais il s'y faut cōporter avec discretiō, ayant esgard à l'aage, à la taille grande ou petite, à la complexion forte ou delicate, & à la portée de l'estomach.

Combien il faut boire d'eau.

Je suis d'aduis avec Monsieur Pidoux que ceux qui ne les rendent pas bien par l'vrine, apres auoir vſé de tous les remedes possibles,

Z iij

358 XI LE GOUVERNEMENT

n'en boient point dauantage de vingt onces, iacoit qu'ils n'en puissent esperer le profit, qu'à de coustume de faire la grande quantité, quand elle passe librement par le foye, & s'en va promptement par les roignons aux voyes de l'vrine.

Combien de
jours on en
doit boire.

Les bonnes gens du temps passé n'en beuoient à Pougues que neuf iours seulement qu'ils appelloient neufuaine. Mais aujourd'hui on y demeure dix, quinze ou vingt iours, aucuns vn mois, ou six sepmaines, cōme à Spa. Quelques vns apres en auoir vſé quinze iours durant, font intermission d'un mois, puis en prennent encore autant. Il y en a plusieurs qui y retournent l'année suyuante. Ceux qui s'en sont bien trouués, cōtinuent plusieurs années à en aller boire. Ce que i'approuue fort, d'autant que pour estre guery de quelque maladie facheuse & inueterée, il en faut boire long-temps, & par diuers intervalles. Autrement leur qualité & vertu minerale, ne peut estre imprimée au corps.

Quand on en vſe que pour la precaution, ou pour la guerison de quelque legere maladie, dix ou douze iours suffisent à restablir la température des parties naturelles, & desboucher, vuidier & nettoyer leurs conduits.

Combien de
fois le iour
on en doit
prendre.

A Spa on en prend coustumierement deux fois le iour. Mais l'apres-disnée sur les trois heures, on en boit la moitié moins que le matin. Les personnes robustes en peuuent faire de mesme à Pougues. Car la coction de la viande à ceste heure-là est faite en l'estomach. Aussi ne faisons nous point de difficulté

DE LA FRAMBOISIERE. LIV. IX. 359
d'ordonner des apozemes & autres remedes
aperitifs & diuretics sur les deux ou trois heu-
res apres midy, comme au matin.

De la maniere d'vser des eaux Medicinales.

CHAPITRE III.

IL se faut accoustumer petit à petit à l'vsa-
ge des eaux acides, à fin qu'elles n'offen-
sent point le corps. On se doit contenter au
commencement de la moitié de ce qu'on a
enuie d'en boire, & augmenter tous les iours
de dix onces, iusques à ce qu'on soit venu à
la quantité que l'estomac peut porter: puis la
continuer tant qu'on trouuera bon. Et quand
on la voudra laisser, diminuer de dix onces
chaque iour, comme on a commencé. Et ne
les faut point boire si à coup, que l'estomac
en soit chargé, ny aussi mettre dauantage de
demie heure à tout prendre. Et est besoin a-
pres en auoir beu vn verre ou deux de man-
ger vn petit de canelar, ou d'anis confit, tant
pour boire les autres verres plus à l'aise en es-
chauffant la bouche, que pour consumer les
vents; puis de faire vne petite pourmenade:
Et acheuer de boire de ceste façon, en faisant
vne pause à chaque fois. Il ne faut ny disner
ny souper de trois ou quatre heures apres,
iusques à ce que toute l'eau soit sortie, ou la
plus grande part, & que l'vrine commence à
venir teinte, qui au parauant estoit claire. Et
estre soigneux de remarquer si l'eau qu'on

Comme il
faut boire
les eaux aci-
des.

Z iiij

rend le iour & la nuit par les vrines ou le ventre, peut égaler la quantité du boire & des choses liquides qu'on a pris au matin, & aux repas.

où il les faut
boire.

Il ne faut point doubter que les eaux acides n'ayent plus de force & de vertu estans beuës à la fontaine que transportées loing, attendu que leur plus subtile partie s'exhale incontinent, de sorte qu'elles ne sont pas si aperitives, ny si legeres. Vray est qu'elles en sont moins vaporeuses, & plus refrigeratiues. Il n'y a point de danger à Pougues, ny à Spa, quand on n'a point la commodité d'aller à la fontaine de la faire porter iusques en la chambre, moyennant que la bouteille soit bien estoupée. La plus part la font maintenant apporter de Pougues à Neuers, pour la boire là à leur commodité, l'en ay beu à la fontaine, & à Neuers, & l'ay trouué auoir mesme goust, & mesme force. Monsieur de la Riviere premier Medecin du Roy en fit porter l'an 1600. de Pougues à Lyon pour boire sa Majesté. On transporte ordinairement celle de Spa, plus de cinquante lieues loing. Mais ceux qui sont esloignez des fontaines doiuent boire les eaux, si tost qu'elles sont arriuées chez eux, & auoir gens par chemin pour en rapporter d'autres, à mesure que les premieres sont beuës, & bien recommander aux porteurs de boucher les bouteilles comme il appartient.

Comment il
se faut gou-
uerner du-
rant l'usage
de ces eaux.

Quand on voudra prédre l'air, il faut choisir le tēps propre, qui ne soit ny trop chaud, ny trop froid, ains temperé, & libre de grād

vent, pluye, brouillard, & en se pourmenant ^{autour de l'air.} dehors, garder que l'ardeur du Soleil ne donne sur la teste, & n'attire l'eau au cerneau.

^{Aux repas} Il se faut contenter de deux repas, du dîner & souper. Le dîner soit trois ou quatre heures après avoir acheué de boire, qui pourra estre environ les neuf ou dix heures; & le souper à sept heures du soir, si on a beu après midy; si non, à cinq ou six heures. Et bien que ces eaux excitent l'appetit, si ne faut-il pas pourtant manger son saoul, de peur d'engendrer des cruditez, qui leur donneroient obstacle au passage. Les viandes soient de bon suc & nourrissement, & faciles à digérer, comme veau, mouton, cheureau, chapons, poullets, pigeonneaux, perdreaux, cailles, œufs frais. Le pain blanc bien cuit & leué. Le bouilly est plus propre à dîner, & le rosty à souper. Il faut fuir la variété des viandes, les saulces, saieures, espiceries, fricassées, pariferies, tartes, & autres éguillons de gueule. Les viandes de suc gros & visqueux, de dure digestion & de mauvais nourrissement, qui pourroient boucher les conduits, ne valent rien, comme porc, bœuf, venaison, pieds, ventre & teste de beste, poissons, laitage, fourmage, herbage, salades, pois, feues & fruiçts cruds ou cuits, hors mis les raisins de Damas, amandes, & autres secs, & quelque poire cuite pour issuë. Le biscuit & le masle pain sont conuenables au desert. Le boire soit d'un vin delicat, blanc au matin si on veut, & clair au soir, moins trempé d'eau que de coustume, pris sobrement selon la soif, sans

que la friandise & bonté du vin conuie à boire d'auantage. Car on est peu alteré en beuuant ces eaux. A Spa la plus part mettent de pareille eau qu'ils ont beu le matin, ou du pihon dans le vin, qui le fait trouuer meilleur, & plus piquant. Mais ie suis d'aduis avec Monsieur Pidoux, de ne point mesler le médicament avec le nourrissement, de peur que la tenuité & propriété de ceste eau ne conduise les viandes indigestes au foye & conduits de l'vrine, & face obstruction; quoy que d'aucuns proposent ne s'en trouuer mal, & qu'on boit bien du vin blanc, qui peut auoir vne tenuité aussi grande que ceste eau.

Au dormir.

Il se faut mettre au lit à neuf heures du soir, & tascher d'auoir bon repos, à fin d'estre plus gaillard le lendemain au matin pour prendre l'eau. C'est vne des comodités qu'elle apporte, que de faire dormir, pour ce qu'elle est fort vaporeuse, & qu'elle tempere la bile, & s'affraichit tout le corps. Mais il se faut bien donner de garde de dormir de iour, ny au matin, ny l'apresdisnée, quelque enuie qu'on en aye, d'autant que cela causeroit de fluxion, mal & pesanteur de teste & de tout le corps, & feroit que l'eau n'en passeroit pas si bien.

Au mouuement & au repos.

Il est necessaire de prendre vn petit d'exercice au parauant que boire, en beuuant, & apres auoir beu, pour resueiller la chaleur naturelle. Il se faudra donc pourmener doucement sans s'eschauffer ny se lasser, ou aller sur vn cheual de pas, ou d'amble, ou muler, le matin & sur le vespre auant prendre l'eau, en la prenant, & apres l'auoir pris. Le resto du

DE LA FRAMBOISIERE. L. IX. 363

iour on se doit tenir assis à deuiler, ou faire quelque chose qui ne donne point de peine ny au corps, ny à l'esprit. Il ne faut lire, n'escire tout le matin, ny aussi tost apres disner. Les femmes ne doiuent coudre, ne traual-ler à ourages quelconques, où il faille auoir le corps courbé, & la teste baissée.

Il n'est pas bon de iouer long-temps aux es-chets, ny aux cartes, ny aux dez, pour ce que cela estourdit la teste. Le ieu de paulme & tout autre exercice violent est defendu.

Il faut passer ioyeulement le temps, sans s'ennuyer, fascher, ny courroucer, & sans iouer gros ieu, pour ce qu'il passionne l'esprit, pour la crainte qu'on a de perdre, & l'enuie de gagner. Toute estude, traual d'esprit & longue meditation sont pareillement nui-sibles.

Aux passions
de l'esprit.

Il est expedient d'auoir ordinairement le ventre lasche. Aussi les eaux de Pougues ont-elles coustume de le lascher. S'il arriuoit à quel qu'un d'estre constipé deux iours sui-uans, il faudroit prēdre vn clystere, pour tenir tousiours les conduits plus libres. Si d'auanture les mois suruiennent aux femmes pendant le temps qu'elles boient de ces eaux, il faut faire inter-mission d'en boire, iusques à ce que leurs pur-gations soient cessées. Les hōmes & les fem-mes doiuent coucher à part, non seulemēt du-rant l'usage de ces eaux, mais encore vn mois apres pour le moins. Car ils ont besoin de cō-seruer leurs forces, esprits & chaleur naturel-le, pour la confirmation de leur santé.

En la voi-lé-ge des excré-mens.

Du temps propre pour l'usage des eaux acides.

CHAP. IV.

Quelle est la
meilleure
saison pour
boire les
eaux acides.

ENTRE les quatre saisons de l'année, l'Esté est singulièrement propre pour boire les eaux acides. Car tant s'en faut que ceste grande quantité d'eau froide qu'on boit alors, soit difficile à supporter au corps, qu'au contraire elle l'exempte des incommoditez qu'il souffre durant les grandes chaleurs, comme de goustement, alteration, veilles, & estouffemens. De sorte qu'aux iours Caniculaires qu'ad tous les autres medicamens euacuatifs sont nuisibles, pource qu'ils affoiblissent le corps par la resolution qu'ils font de la chaleur naturelle, les eaux de Pougues, de Spa, & autres de pareil goust, sont merueilleusement profitables, d'autant qu'en temperant le corps, elles rendent la chaleur naturelle plus forte & vigoureuse, la faisant par leur froideur resserer & reünir. De là vient qu'on en a meilleur appetit. En cas de necessité on en peut prendre au Printemps & en Automne, voire en Hyuer, principalement quand le temps est sec. Il les faut boire l'Hyuer en la chambre, & se chauffer vn peu apres les auoir pris, & estre soigneux de les vider entierement, craignant les conuulsions de cuisses & iambes, les gouttes crampes, & autres dangereux accidens.

En quel tēps

Elles sont bien meilleures quand le temps

DE LA FRAMBOISIERE, L. IX. 365

est sec, que lors qu'il est pluvieux. Car les eaux des pluyes & torrens se meflans avec les sources des fontaines par les crenasses de la terre ostent vne grande partie de leur vertu, & les rendent pesantes à l'estomac, & aux hypochondres, de sorte qu'elles ne passent pas si promptement, ny entierement par les veines, comme en temps sec, quand elles sont pures. Parquoy durant les pluyes il en faut intermettre l'usage, & attendre deux ou trois iours, qu'elles ayent repris leur premiere force.

Il est bon de boire les eaux acides au matin, quand l'estomac a paracheué la digestion de la viande du souper du iour precedent environ vne heure ou deux apres Soleil leué. Car Appollon fauorise aux actions des medemens. On en peut encore boire sur les trois heures apres midy, quand la coction de la viande du disner est faite.

Cóbien que j'aye familierement déclaré le Gouvernement requis en l'usage des eaux de Pougues & de Spa, pour la precautió, & guerison des maladies rebelles; si est-ce que ie cónseille aux gens de moyen qui s'y voudront acheminer, de se faire conduire par quelque Medecin bien versé en la cognoissance de ces fontaines, pour les assister à toutes heures, en allant, seiournant & retournant, & leur ordonner clysteres, apozemes, medecines, & autres remedes cónuenables pour les biens preparer & purger sur le lieu, au parauant que prendre les eaux, & les repurger quand ils auront acheué de boire, & les soulager des ac-

il fait meil-
leur boire.

Et à quelle
heure,

Admis aux
malades qui
voudront al-
ler à Pou-
gues, ou à
Spa.

cidens qui leur peuuent suruenir en beuuant,
 comme vomissement, mal d'estomach, coli-
 que, enfleure, pesanteur de teste, endormisse-
 mēt, gouttes, crampes, conuulsions, catarrhe,
 fièvre, & plusieurs autres. Et quand les mala-
 des n'auront point les commoditez de mener
 vn Medecin expres avec eux, du moins qu'ils
 prennent aduis de ceux qui frequentent ordi-
 nairement sur les lieux, de ce qu'ils aurōt à fai-
 re. Car ils sont le plus souuēt detenus de lon-
 gues & fascheuses maladies, & ont le corps si
 mal disposé qu'il engendre force mauuaises
 humeurs, lesquelles il faut preallablemēt eua-
 cuer, & deliurer les obstructions le mieux qu'il
 sera possible, afin que les conduitsestans libres
 l'eau passe plus aysement, & ne se retienne
 aux hypochondres, ou s'espande par tout le
 corps par les veines, ou monte au cerueau. Et
 ayant acheué le tēps qu'o a deliberé de boire,
 craignant qu'il soit demeuré quelque reste
 d'eau, & de la rubrique ou albique es pre-
 mieres voyes, il est expedient de prendre en-
 core medecine. Et quand il leur arriue quel-
 que dangereux symptome durant l'vsage
 de ces eaux, il est besoin d'y pouruoir prom-
 ptemēt par remedes propres. Au surplus i'ad-
 uise tous ceux qui ont leur santé en recom-
 dation, qu'apres auoir vsé de ces eaux, ils ob-
 seruent soigneusement la maniere de viure
 que ie leur ay ordonné en mon Gouverne-
 ment de santé; & qu'ils rendent graces à Dieu
 qui a créé les medicamens, & estably les Me-
 decins pour les secourir en leur necessité.

Quelle vertu & propriété ont les bains chauds.

CHAPITRE V.

Les bains chauds de BourbonLanci, Bourbon Archambaut, Bourbonne en Bassigny, Plombières en Lorraine, & Aix en Allemagne, outre l'eau elementaire actuellement eschauffée du feu souterrain, sont participans de soulfhre, sel, nitre & alum. En vertu dequoy ils eschauffent, dessèchent, nettoient, digerent, resoluent, attirent, consomment les humeurs superflus, resueillent & fortifient la chaleur naturelle, reserrent & corroborent les membres debiles.

La composition des bains chauds.

Leur faculté

Parrant sont singulierement propres à la paralysie, au spasme, à la sciatique & goutte froide. Ils sont profitables à l'hydropisie causée du foye excessivement refroidy, & non de la suffocation de la chaleur naturelle par vntas d'humeurs superflus. Ils sont bons à la colique venteuse, à la douleur de reins qui procede de cruditez, & à la difficulté d'vrine qui vient d'obstruction des conduits vrinaux. Ils sont fort recommandés pour les affections de la matrice, ils la confortent, & disposent à concevoir. Ils sont viles aux pituiteux, qui sont trop gras & humides, aux refroidis & maleficies, aux icterics, rateux, roigneux, galleux, vlcereux, hernieux, foullez, & estropiés.

A quelles maladies ils sont propres.

L'utilité de la douche. La douche de l'eau de ces bains dextrement faite sur la teste, & sur l'estomac & autres parties du corps est tres-profitable.

Sur la teste. La douche sur la teste est propre au cerueau, nerfs & iointures, pour les intemperies froides & humides, pour les vertiges, epilepsies, catarrhes, surditez, bourdonnemens d'oreilles, tremblemens de membres, migraines, & douleurs de teste inueterées.

Sur l'estomac. La douche est bonne sur vn estomac froid, humide, debile, qui vomit souuent qui ne digere pas bien, & qui est subiect à douleur causée de ventositez. Elle se peut aussi donner sur la hanche, & autre partie, qui a besoin d'estre eschauffée & confortée. Les clysteres de l'eau de ces bains sont bons aux douleurs de ventre.

De la fange. A Bourbonne il y a de la bourbe en quantité, qui est merueilleusement bonne, appliquée en forme de cataplasme sur les iointures & parties debiles, pour les fortifier. C'est pourquoy le bourg est nommé Bourbonne. Aux autres bains où il n'y a point de fange, faudra malaxer de la terre où passe l'eau, avec l'eau mesme, en façon de cataplasme.

Quels bains il faut choisir. Bien que les bains desquels nous traitons, pour participer tous de mesmes mineraux, ayent mesmes propriétés: si est ce que ceux de Bourbon Archambaut, de Bourbonne, & d'Aix, sont plus chauds, plus sulphurez, nitreux & alumineux, que ceux de Bourbon Lanci. Ceux de Plombieres sont les plus temperez de tous. Et comme les bains plus chauds & violens, ont plus de puissance, ainsi les autres

DE LA FRAMBOISIERE, L. XI. 369
autres sont-ils plus seurs, où la chaleur, & se-
cheresse est suspecte,

Combien on se doit baigner.

CHAP. VI.

ON se baigne ordinairement deux heures
à Plombieres. On ne se baigne pas tant à
Bourbon Lanci, & encore moins à Bourbon
Archambaur, Bourbonne & Aix, où l'eau est
plus chaude, & plus minerale.

Combien de
temps il faut
demeurer
au bain.

On continue les bains huit iours, quinze
iours, trois semaines, vn mois, selon que la
maladie est legere ou grande, & que les forces
du malade les peuvent plus ou moins suppor-
ter. On donne la douche sur la teste vingt ou
vingt cinq iours, quand l'eau n'est guere chau-
de; mais quand elle est fort chaude, douze ou
quinze iours sont bastans il suffit de la bailler
huit ou dix iours sur l'estomac, ayant esgard
au foye & à la rate qui luy sont cōtigus, & que
n'estant point couuert d'os cōme le cerueau,
il est plus promptement eschauffé. Cōbien qu'on
definisse mieux le terme de la douche par le
sucez. Car quand on sent la chaleur assez ac-
creüe, & la froidenr ostée, il est tēps de cesser,
de peur d'eschauffer trop, en passant outre.

Combien de
iours on se
doit baigner
& recevoir
la douche.

On a de coustume de se baigner & de donner
la douche deux fois le iour, quand les forces
du malade le permettent, & que la maladie le
requiert. Ceux qui serōt debiles, ne se baigne-
ront, & ne prendront la douche qu'une fois
par iour, mais cōtinueront plus long-temps.

Combien de
fois le iour.

Aa

Comment il se faut gouverner aux bains.

CHAP. VII.

Comment il
se faut bai-
gner.

IL se faut accoustumer petit à petit à l'usage des bains. Il suffit le premier iour de se baigner vne demie heure à la fois, & le lendemain vne heure. Le malade y demeurera d'auantage de là en auant, si ses forces sont bastées pour supporter la chaleur du bain. Quand il sera sur les termes de le quitter, il y arrestera moins, comme au commencement.

Et receuoir
la douche.

Il en faut faire de mesme en l'usage des douches. On commencera par les plus debiles, puis on viendra aux plus vehementes. Les premiers iours qu'elle soit basse, estroite, brefue & moins chaude : en apres plus haute, plus large, de plus longue durée, & plus chaude ; augmentât peu à peu, selon que l'age, le sexe, & la constitution le permettront. La maniere de la receuoir est diuerse, pour la commodité du patient, & la situation des parties malades. Les vns sont assis; les autres couchez, d'autres à genoux.

Ce qui faut
faire deuant
le bain,

Au parauant qu'entrer au bain, il est bon de prendre d'une opiate cordiale. Car aux grandes & longues maladies outre la foiblesse, y a ordinairement quelque maligne & pernicieuse qualité cōiointe, qui ressent iene scay quoy de veneneux, à l'occasion de quoy les remedes alexicacs sont tres-vtiles. Et cōme la vertu de l'eau du bain fait par sueurs euidentes expulsion de la maladie, ainsi interieurement & par

DE LA FRAMBOISIERE. LIV. IX. 371
façon secrette les cardiacs domtent les impres-
sions d'icelle, faisant mourir toutes les pro-
fondes racines, luy retranchant toutes les oc-
cassions du retour à l'aveuir,

On a accoustumé dedans le bain de boire ^{Dedans le bain,}
deux ou trois verres par intervalles de la mes-
me eau, prise à sa source, pour prouoquer la
sueur d'auantage. Ce que i'approuue quād on a
le foie tēperé, mais quād on l'a trop chaud, nō.

Au partir du bain il se faut mettre tout nud ^{Après le bain,}
au list, & endurer patiēmēt la sueur. Ceux qui
sont fort alterez & qui ont le foie fort chaud,
ie leur conseille de boire, si tost qu'ils sont
dans le list, vn verre de julep Alexandrin, ou
autant d'eau du bain rafraichie, avec vne on-
ce de syrōp de limons, ou de grenades meslé
parmy. Monseigneur du Bec Archeuesque de
Reims par mon ordonnance en vsoit ainsi à
Plōbieres l'an 1598. au mois de Septembre. Et
s'en trouuoit merueilleusement bien. Car tant
s'en faut que ce breuuage rafraichissant em-
pesche la sueur, qu'au contraire il la prouo-
que, & si tēpere le foye & les reins extreme-
ment eschauffés par l'vsage du bain. Quād on
a suffisamment sué, il se faut faire bien essuyer
par tout le corps, avec des linges secs, moyen-
nement chaud, cōmençant à la teste, descen-
dant apres à la poictrine & aux autres parties
d'embas. Puis est expediēt de faire embrocha-
tion sur la region du foye & des lombes, avec
l'onguēt refrigerāt de Galien, ou le cerat san-
talīn, pour corriger la chaleur estrange du foye
& des reins empreinte par le bain, & pour
fortifier ces parties affoiblies par les sueurs.
Cela fait, il se faut leuer & habiller. A a ij

Après la
douche.

Après chaque douche, il est besoin de se faire bien essuyer & sécher la teste, & de mettre sur la partie rasée vn morceau de drap d'escarlare & vne coiffe de toille par dessus, pour conserver plus longuement la chaleur qui y est imprimée. Mesme ayant acheué tout le tēps des douches faudra tenir la teste couuerte de mesme façon par l'espace de quarante iours, pour résister aux iniures de l'air: Et porter ordinairement sur la regio de l'estomac vn escusson.

Comment il
se faut com-
porter pen-
dāt l'usage
des bains,
Autour de
l'air:

Pendāt l'usage des bains, il faut observer vn mesme regime de viure que ceux qui vsent de la decoction de gajac, sarze pareille, bois d'eschine, ou autre sudorifique.

Il est bon de se tenir ordinairement clos & couuert dans la chābre, sans s'exposer beaucoup à l'air, principalement quand il est tant soit peu froid, à cause que les pores du cuir sont alors plus ouuers.

Au manger
& au boire

Il faut viure sobremēt, se contentāt de deux repas le iour, n'vsr que de bonnes viandes & aysées à digerer; boire moderement, & bien

Au dormir:
Au mouue-
ment & re-
pos.

Aux passions
de l'ame
En l'euacua-
tio des ex-
cremens.

tremper son vin; dormir mediocrement; intermettre les exercices du corps, & demeurer en repos; auoir l'esprit trāquille, gay & ioieux, se retirer du seruice de Venus; & faire iour- nellement excretion des superfluitez; & quād nature manque en son deuoir, procurer par artifice le benefice de ventre.

Quand il fait bon vsr des bains.

CHAP. VIII.

Quel temps
on doit choi-

POVR vsr discretēmēt des bains, on doit choisir le temps tēperé. Car le trop froid

est contraire à leur action ; & le trop chaud ^{fit pour se} dissipe les forces. ^{baigner.}

C'est pourquoy le Printemps est la plus cōmode saison de l'année pour se baigner, & l'Automne apres. Les bains chauds ne sont point bons en Esté, pour ce que les forces ne sōt point bastées alors pour supporter l'evacuation qu'ils font par les sueurs, ny l'Hyver aussi, d'autant qu'il resserre les pores du cuir, & qu'il repousse au profōd du corps les humeurs superflus. Mais il vaut mieux y aller au Printemps vn peu plus tard que trop tost, s'aduāt d'autant plus vers l'Esté suivant, cōme plus on s'elongne de l'Hyver passé, à fin que si au partir du bain il y auoit sous le cuir quelques reliquars d'humours bilieus, sereus ou aqueus rencontrāt vn air quasi semblable à l'eau, y soient par sueurs, moiteurs ou vapeurs tirés hors du corps, dās lequel s'ils croupissoiēt, feroiēt ou galles, ou demageaisons, ou oppilatiō au cuir, puis putrefactiō, puis inflāmatiō, puis fiēre. Par ainsi il fait bon s'accōmoder de la primeuere bien temperée & voisine de l'Esté, non seulement pour l'usage des bains, mais aussi pour l'administration des douches. Au contraire il est meilleur d'aller aux bains en Automne vn peu plustost que trop tard ; à cause qu'il est de bien pres suui de l'Hyver, lequel par sa froidure repousseroit du dehors au dedans du corps ce que le bain auroit n'agueres tiré du dedans au dehors tant par sueurs que vaporeuses fumees, & transpirations imperceptibles. Tellement qu'Auril, May & Septembre sont les plus propres mois de toute l'année.

Aa iij

374 LE GOUVERNEMENT

tant pour se baigner, que pour prendre la douche.

A quelle
heure il se
faut baigner
& prendre
la douche.

L'heure cōmode est celle du matin, la première apres Soleil leué, & du vespere la seconde auant Soleil couché. Car il ne faut pas entrer au bain, ny recevoir la douche, deuant que la cōction de la viande soit faicte, de peur d'attirer par leur chaleur l'aliment encore crud del'estomac dans les veines.

Advis aux
malades qui
bont aux
vains.

Ores veux-ie aduertir tous ceux qui se veulent accōmoder des bains naturels avec heureux succez, qu'il est necessaire quand ils y serōt arriué, de deüiemēt preparer le corps & les humeurs, puis les vuider par saignée & purgation, s'il y a plethore & cacochymie. Car si le corps n'est biē preparé, il luy arriue cōme aux vaisseaux percés trop bas, qui ne peuuent desgorgier le vin, s'opposant la lye au trou. Autāt en est il quād-quelque pepin ou autre matiere s'y presente, comme és conduits vrinaires, s'il s'y rencōtre quelque humeur glaireuse, sable, pierre, où l'vrine est retenuë, iusques à ce qu'o l'ayt fait vuider. Ainsi en aduiēt-il par tout le corps, auquel y a obstructiōs. Et pour ce faut destoupper les voies & chemins, & ouurir les cōduits par lesquels les humeurs doiuent prendre leurs cours, & la nourriture sa brizée. Et en ce gist la raison sur laquelle est fondée ceste ancienne & de tout tēps vstée façō de preparer le corps & les humeurs d'iceluy, auāt que les en tirer hors, soit par haut, soit par bas, soit par vrines & sueurs. Par ce mēsmē chemin passēt les Chirurgiēs bien appris en la curatiō des tumeurs cōtre nature, vsant auāt que vni-

der l'humeur y cōtenue de preparatifs, cōme sont les remollitifs, suppuratifs & digestifs, apres lesquels s'ensuyuēt les deterifs & mondificatifs. Ainsi fait Nature de laquelle nous ne sommes que disciples, spectateurs & imitateurs, quād par ses mouuemēts critics elle termine ses maladies, preparāt les humeurs, puis les euacuant. Et ainsi auant que faire *Mourir* le mal, Nature le fait *Mourir*. Et qui autremēt fait, mal fait. Or de coucher par écrit les formulaires des preparatifs & purgatifs propres, soit clysteres, apozemes, juleps, syrops, soit potios laxatiues, boles, pilules, tablettes, ou opiatres, ie ne puis. Car autāt qu'il y a de personnes malades, d'especes de maladie, & de causes diuerses, autāt y a il de diuersité de cōsideratiōs, respects, indicatiōs & intentions, pour deuenir ordonner les remedes. Et cōme la guerre se fait a l'œil, ainsi la Medecine. C'est pourquoy ie conseille à tous ceux qui voudront entreprendre le voyage des bains, d'y mener quant-&-quant vn Medecin bien expert en l'usage d'iceux, pour leur ordonner sur le lieu les remedes qu'il iugera conuenables, apres auoir prudemment remarqué toutes les circonstances. Ioint qu'il leur peut arriuer vne infinité d'accidens dangereux, pendant qu'ils se baignent, où la presence d'un Medecin qui a frequenté les bains, est plus que necessaire, pour les promptement secourir. D'auantage quād il est question d'administrer la douche, soit sur la teste, soit sur l'estomac, la conduite d'un Medecin bien entendu en cela y est requise, pour bien remarquer l'endroit, où il la

Aa iij

faut donner, & iuger combien il la faut continuer.

Au surplus ie conseille à ceux qui se sont acheminé aux bains de Bourbon Lanci, & Bourbon Archambaut, apres y auoir demeuré autât qu'il estoit besoin, de s'en aller au partir de là droit à Pougues boire cinq ou six iours des eaux acides, pour leur raffraichir le foye & les reins, eschauffés outre mesure par le long vsage des bains. Et ceux qui irôt à Aix en Allemagne, ie les aduise au retour d'en aller faire autant à Spa. Mais ceux qui aurôt esté à Plombieres ou à Bourbône, d'autant qu'ils n'ont point de fontaines acides proches de là, doiuent vsfer long-temps de juleps raffraichissans, à ceste intention. De là enauât qu'ils gardent tous soigneusement les ordonnâces qu'ils trouueront en mon Gouuernement de la vie humaine. En ce faisant ie les assure du recouurement de leur santé, à laquelle ils aspirent, moyennant la grace de DIEU, à qui seul soit tout honneur & gloire, de siècles en siècles.

F I N.

IN SALVBERRIMVM VITÆ
humana gubernaculum, à Domino
FRAMBOESARIO Consiliario &
Medico Regio institutum.

O D E.

CVR sic laboras anxius, ô liber,
Ne sæua nostros agmina februm,
Canos, iuuentutemve nostram
Corripiant, fragilemve sexum?
Dum nemo nostrum, si tibi pareat,
Quicumque terræ munere vescimur,
Non tectam ab omni vindicabit
Tabifica lue Sanitatem:
Humana cur tam corpora sedulo
Munis, & ictus anteuenis graues,
Ne quâ maligni morbi acuto
Nos penetrent, feriantve telo?
Id quippe fors si contigerit: tuus
Author, Machaon siue Epidaurius
Alter, manu ægros nos salubri
Vel rapiet Styge de profundâ.
Vbi que sed non esse potest, ais:
Vt sanet omnes: dum celeri pede
Curram per oras Galliarum,
Inque manu inque sinu ferendus.

I. MORELLVS Gymnasiarcha
Remorum Paris.

A V S I E V R D E L A
F R A M B O I S I E R E , S V R
son Anagramme.

G O V V E R N E V R de nos corps , apres qu'en sa
contree ,

Nostre Roy triomphant à fait reluire Astree,
Et que toy quant & quant ravy dessus les cieux,
As veu come immortels la haut vivent les Dieux,
Tu nous Viens FAIRE icy goustier de L'AMBROSIE,
Pour rembarrer la mort, & maintenir la Vie
En parfaite santé, par ton Gouvernement,
Voila pourquoy tu es aujourdhuy proprement
Nomme LA FRAMBOISIERE, ayant pris origine
Ton nom (Augure heureux) d'une Vertu Divine,
Fauory d' Apollon, presentant de tes mains
La viande des Dieux pour nourrir les humains
Tu les obliges tant, qu'ils graueront ta gloire
Dans le cuiure eternal du Temple de Memoire,
Car tu leur as donné des si salubres loix,
Qu'ils viuront desormais plus heureux mille fois.

Les François à bon droit tes subiects vaudrôt estre,
Les autres nations te viendront recognoitre
Avec leur truchemens, & tout le Monde en fin
Viura dessous le ioug de ton Regime sain.
Les sages te rendront par tout obeysance,
Se gouvernans tousiours selon ton ordonnance.
Les fols tant seulement tes loix mespriseront,
Mais tost de leur mespris la peine en porteront.

SONNET.

QU'AND n'agueres de Mars le foudroyant
 tonnerre,
 D'un boulet enflammé renuer soit nos rempars,
 Ainsi qu'un Machaon, au milieu des hazars,
 Tu estois aux François l'Apollon de la guerre.
 Ores depuis qu'Astree est retournée en terre,
 Ton esprit ennuyé des alarmes de Mars,
 Produit les fruits meuris au milieu des souldars,
 Et parmy la fureur du sanglant cimenterre.
 Ce que fit Machaon iadis au camp Gregeois,
 Tu l'as fais en nos iours à nos Princes François,
 Mais en ce point icy tu deussances sa gloire:
 C'est qu'apres les combats esgrayant tes esprits,
 A celebrer Hygee en tes doctes escrits,
 Tu t'acquieris un renom d'eternelle memoire.

M. L'ESCARBOT Adu. en la Cour.

MADRIGAL.

Celuy qui n'est nay que pour soy,
 Ie le fuy, peste d'Epicure,
 Autant que i honore & ay cure
 De celuy qui vit pour son Roy.
 Que penses-tu quand ie te lis
 FRAMBOISIERE, que ie t'extolle,
 Que ie loüe & prise l'eschole
 Où tu as pesché ces escrits.
 Non non François ce Medecin,
 Est un soldat qui s'est veu plaire
 Portant Apollon dans le sein
 Par tout où son Roy qu'il seruoit,
 Par tout où son Roy qu'il suiuiroit,
 Combloit d'arme & d'effroy la terre:
 Qui des ruines de la guerre,
 A basti ce docte dessein.

P. P. Signer de S. Germain



TABLE
DES LIVRES COM-
PRIS EN CE VOLVME.

- I. Le gouuernement commun à tous
pour la conseruation de Santé.
pag.1.
- II. Le Gouuernement propre à cha-
cun, selon sa complexion. 130.
- III. Le Gouuernemēt des Dames. 139.
- IIII. Le Gouuernement conuenable
à chaque aage. 200.
- V. Le Gouuernement requis encha-
cun pays. 241.
- VI. Le Gouuernement requis en cha-
cune faison. 292.
- VII. Le Gouuernement requis en tēps
de peste, pour se garder de sa
tyrannie. 264.
- VIII. Le Gouuernement des person-
nes subiectes à quelque mala-
die particuliere. 317.
- IX. Le Gouuernement requis en l'v-
sage des eaux Minerales, tant
pour la preseruatiō, que pour
la guarison des maladies re-
belles. 443.



TABLE DES CHAPITRES DV PREMIER LIVRE.

CHAP. I. Comment il se faut gouverner, pour viure longuement en santé. pag. 1.	
II. Comment il se faut gouverner, autour de l'air.	5.
III. Comment il se faut gouverner au man- ger.	11.
IIII. Du pain.	19.
V. De la chair.	24.
VI. Des autres parties des bestes, outre la chair.	31.
VII. Des œufs, & autres alimens issus des ani- maux terrestres.	34.
VIII. Des poissons.	37.
IX. Des herbes bonnes à manger.	51.
X. Des fruiçts.	55.
XI. Des condimens.	71.
XII. Comment il se faut gouverner au boi- re.	75.
XIII. Du vin.	78.
XIIII. Du cidre & du peré.	89.
XV. De la biere.	91.
XVI. Des autres breuuages artificiels.	93.
XVII. De l'eau.	95.
XVIII. Comment il se faut gouverner au dor- mir, & au veiller.	97.
XIX. Comment il se faut gouverner au mou- vement, & au repos.	102.
XX. Comment il se faut gouverner en l'eva- cuation des superfluitez du corps.	111.
XXI. Comment il se faut gouverner aux pas- sions de l'ame.	120.

DV SECOND LIVRE.

- CHAP. I.** Comme il faut diuerfifier le régime, selon la variété des complexions. 132.
- II.** Comment les Sanguins se doiuent gouverner. 135.
- III.** Comment les Cholericus se doiuent gouverner. 142.
- IIII.** Comment les Melancholics se doiuent gouverner. 145.
- V.** Comment les Phlegmatics se doiuent gouverner. 156
-

DV TROISIESME LIVRE.

- CHAP. I.** Comment les Dames se doiuent gouverner en leur viure, pour conseruer leur beauté. 161
- II.** Des remedes propres pour embellir la face. 165
- III.** Comment il se faut gouverner, pour conseruer particulièrement la beauté des dents. 170.
- IIII.** Des remedes propres pour blanchir, polir, affermir & encharner les dents. 172
- V.** Du moyen de faire les cheueux beaux. 175.
- VI.** Comment les Dames se doiuent gouverner, durât qu'elles sont grosses. 176
- VII.** Comment se doiuent gouverner les femmes prestes d'accoucher. 185.
-

- VIII. Comment les accouchées se doiuent
gouuerner. 187.
- IX. Comment les meres se doiuent com-
porter à l'endroit de leurs enfans. 190.
- X. Comment les nourrices se doiuent
gouuerner. 193.

DV QUATRIESME LIVRE.

- CHAP. I. Comment il faut varier la maniere
de viure, selon la varieté des aages. 202.
- II. Comment il faut gouuerner les enfans,
dés leur naissance. 208.
- III. La maniere de preseruer les enfans des
maladies, auxquelles ils sont sub-
iects. 222.
- IIII. Comment les adolescens se doiuent
gouuerner. 226.
- V. Comment les ieunes gens se doiuent
gouuerner. 228.
- VI. Comment les gens de moyenaage se
doiuent gouuerner. 230.
- VII. Comment les vieilles gens se doiuent
gouuerner. 232.
- VIII. La maniere d'obuier aux accidens, qui
incommodēt ordinairement les vieil-
lards. 237.

DV CINQVIESME LIVRE.

- CHAP. I. Comme on se doit gouuerner di-
uerfement en son viure, selon la diuer-
sité des pays. 243.

II. Comment il se faut gouverner és regions temperées.	245
III. Comment il se faut gouverner és regions Orientales.	246.
III. Comment il se faut gouverner és regions Occidentales.	247.
V. Comment il se faut gouverner és pays Meridionaux.	248.
VI. Comment il se faut gouverner és pays Septentrionaux.	250.
VII. Comment les François se doiuent gou- uerner.	252.
VIII. Comment les Italiens, Espagnols, An- glois, Allemans, & autres nations de l'Europe se doiuent gouverner en leur viure.	255.
IX. Comment il se faut gouverner en l'Asie, l'Afrique, & l'Amerique.	258.

DV SIXIESME LIVRE.

CHAP. I. Comme il faut diuersifier la maniere de viure, seló la diuersité des saisons.	264.
II. Comment il se faut gouverner au Prin- temps.	268.
III. Comment il se faut gouverner en Esté.	276.
III. Comment il se faut Gouverner en Au- tomne.	282.
V. Comment il se faut gouverner en Hy- uer.	289.

DV SEPTIESME LIVRE.

CHAP. I. Des causes de la peste.	296
II. De	

- II. Des moyens de se préserver de la peste. 301.
- III. Comment le Magistrat se doit gouverner, tandis que la peste règne, 305.
- III. Comment chacun se doit gouverner en particulier, durant vne constitution pestilente. 310
- V. Comment ceux qui conuersent avec les pestiferez se doiuent gouverner, pour se garantir de la contagion. 314.
- VI. Comment ceux qui entreprenent d'aïrer les maisons infectées, se doiuent gouverner en leur charge. 314.

DV HVICTIESME LIVRE.

- CHAP. I. Comment ceux qui sont subiects à la Migraine se doiuent gouverner. 319.
- II. Comment ceux qui sont subiects au mal caduc se doiuent gouverner. 321.
- III. Comment ceux qui sont subiects aux Catarrhes, se doiuent gouverner. 323.
- III. Comment ceux qui sont subiects au mal des yeux, se doiuent gouverner. 328.
- V. Comment ceux qui sont subiects à la Colique se doiuent gouverner. 335.
- VI. Comment ceux qui sont subiects à la gravelle, se doiuent gouverner. 337.
- VII. Cōment ceux qui sont subiects aux Gouttes, se doiuent gouverner. 340

Bb

DU NEUVVIESME LIVRE.

CHAP. I. De la qualité des eaux Minerales.

347

II. De la quantité d'eau, qu'il faut boire. 357

III. De la maniere d'vser des eaux Medicinales 359

III. Du temps propre pour l'usage des eaux acides. 364

V. Quelle vertu & propriété ont les bains chauds. 367

VI. Combien on se doit baigner. 369

VII. Comment il se faut gouverner aux bains.

370

VIII. Quand il fait bon vser des bains. 372



TABLE
DES PLUS REMARQUA-
BLES MATIERES TRAITÉES
dans le Gouvernement de
la Framboisiere,

Disposée selon l'ordre de l'Alphabet.

<i>A</i>		<i>Anchoies.</i>	46.
<i>Age.</i>	202.	<i>Angleterre.</i>	252.
<i>Abricots.</i>	62.	<i>Anglois.</i>	256.
<i>Accouchees.</i>	187.	<i>Anguille.</i>	42.
<i>Adolescence.</i>	203.	<i>Archer.</i>	284.
<i>Adolescens.</i>	226.	<i>Arcturus.</i>	266. 284.
<i>Afrique.</i>	252. 260.	<i>Armes de nature.</i>	4.
<i>Agneaux.</i>	27.	<i>Artichauds.</i>	53.
<i>Ails.</i>	55.	<i>Asie.</i>	252. 258.
<i>Aisles.</i>	33.	<i>Asperges.</i>	53.
<i>Air.</i>	5. 296.	<i>Atellaines.</i>	67.
<i>Airieurs.</i>	314.	<i>Automne.</i>	283.
<i>Airnu.</i>	279.	<i>B</i>	
<i>Albanois.</i>	257.	<i>Bains.</i>	367.
<i>Allemagne.</i>	252.	<i>Balaines.</i>	50.
<i>Allemands.</i>	256.	<i>Balance.</i>	284.
<i>Alose.</i>	46.	<i>Barbeau.</i>	48.
<i>Aloiettes.</i>	29.	<i>Barbuë.</i>	41.
<i>Amandes.</i>	67.	<i>Basilic.</i>	53.
<i>Amarry.</i>	32.		
<i>Amerique.</i>	252. 260.		

Æb ij

TABLE

Beaucerons.	254.	Carpe.	45.
Beauté.	161.	Carthage.	260.
Beccasse.	29.	Catarrhes.	323
Belier.	27. 271.	Cerf.	26.
Berruyers.	254.	Cerfueil.	54.
Beuf.	26.	Cerises.	60.
Beurre.	36.	Cerneaux.	66.
Biere.	91	Cervelle.	31.
Bohème.	257.	Chair.	24.
Boissons.	75.	Champenois.	254.
Bouc.	27.	Champignons.	70
Bouchet.	94.	Chappons.	28.
Boudins.	37.	Chasse.	104.
Bourbonnois.	254.	Chastaignes.	68.
Bourguignons.	254.	Chérus.	55.
Bourrache.	52.	Cheueux.	175.
Boyaux.	32.	Cheure.	27.
Brame.	48.	Chiches.	69.
Brebis.	27.	Chien celeste.	266. 279.
Bretons.	254.	Cholere.	121.
Briards.	254	Cholerics.	142.
Brochet.	45.	Chorographie.	252.
Buglose.	52.	Choux.	52
		Chrestienté.	258.
C		Cichoree.	51.
		Cidre.	89.
Cailles.	29.	Cigoignes.	31.
Canard.	31.	Citrons.	64.
Cancré.	278.	Citrouilles.	57.
Cannelle.	73.	Cloux de gyrosles.	73.
Canicule.	266. 278.	Coction.	111.
Cappres.	65.	Cœur.	32.
Capricorne.	291.	Coings.	63.
Carottes.	55.	Colique.	335.

DES MATIERES.

<i>Complexion.</i>	132	<i>Escargots.</i>	59.
<i>Concombre.</i>	56.	<i>Escarpolette.</i>	106.
<i>Coqs</i>	28.	<i>Esclaçons.</i>	257
<i>Cormes.</i>	63.	<i>Escossois.</i>	256.
<i>Cornoailles.</i>	63	<i>Escremiffes.</i>	50.
<i>Corps humain.</i>	1.	<i>Escrime.</i>	105.
<i>Cotignac.</i>	63.	<i>Espaigne.</i>	252.
<i>Courges.</i>	57.	<i>Espagnols.</i>	255.
<i>Course,</i>	105.	<i>Espiceries.</i>	72.
<i>Crainte.</i>	122.	<i>Espinards.</i>	52.
<i>Crésson.</i>	53.	<i>Esté.</i>	276.
<i>Cupidité.</i>	121.	<i>Etesies.</i>	2-9.
		<i>Euacuation.</i>	113.
D		<i>Europe.</i>	252.
		<i>Extremens.</i>	111.
<i>Damas.</i>	61.	<i>Exercice.</i>	102.
<i>Dames.</i>	161.	<i>Extremitez.</i>	33.
<i>Dannemarch.</i>	257.		
<i>Danse.</i>	105.	F	
<i>Dattes.</i>	61.		
<i>Dauphins.</i>	50.	<i>Fange.</i>	308.
<i>Dauphinois.</i>	254.	<i>Femmes grosses.</i>	176.
<i>Dentifiices.</i>	172.	<i>Fenouille.</i>	53.
<i>Dormir.</i>	97.	<i>Féues.</i>	68.
<i>Douche.</i>	368.	<i>Figues.</i>	57.
		<i>Flamans.</i>	254.
E		<i>Fourmage.</i>	36.
		<i>Foye.</i>	32.
<i>Eau commune.</i>	95.	<i>Fraîses.</i>	58.
<i>Eaux minerales.</i>	347.	<i>France.</i>	253.
<i>Enfance.</i>	203	<i>François.</i>	252. 253. 254.
<i>Enfans.</i>	208.	<i>Friction.</i>	106.
<i>Equinoxe.</i>	266	<i>Fruits.</i>	55.
<i>Equitation</i>	106.	<i>Bb iij</i>	

TABLE			
G		Hyuer	189.
Gaule	252.	I	
Gaulois	263.	Ieu de la paulme	104.
Gascons	254.	Jeunesse	203.
Gastinois	254.	Jeunes gens	218.
Gelinotes	29.	Joye	101.
Gemeaux	271.	Irlandois	256
Geographie	252.	Italie	252.
Gingembre	73.	Italiens	255.
Gisiers	33.		
Goujons.	47.	L	
Gourtes	340		
Granelle	337.	Laiët	34.
Grecs	257.	Laiët cler	36.
Grenade	64.	Laiëtue	51.
Grenouilles	51.	Lamproye	42.
Griues	30.	Langue	32
Groiselles	59.	Languedochiens	254.
Grues	31	Lapin	28.
Guiennois	254.	Lentilles	70.
		Liëure	27.
		Limons	65
		Lorrains	254.
Harangs	46.	Lune	265. 266.
Herbes	51.	Lyon	278.
Hongrois	257.		
Houblon	52.	M	
Huile	74.		
Huistres	49.	Macedoniens	257.
Hyades	266. 271.	Magistrats	294. 305
Hydromel	94.	Mal caduc	311.
Hypocras	93.	Mal des yeux.	328.
Hyssope	54.	Manger	11.

DES MATIERES.

<i>Maquereaux.</i>	42		
<i>Marrons</i>	68	O	
<i>Melancholici</i>	145		
<i>Melons</i>	56	<i>Occidentaux</i>	247
<i>Menthe</i>	53	<i>Oeufs</i>	34.
<i>Meridionaux</i>	248	<i>Oignons</i>	55.
<i>Merlan.</i>	43	<i>Oliues</i>	66.
<i>Merles</i>	30	<i>Orenges</i>	65.
<i>Merlus</i>	42	<i>Orge mondé</i>	70.
<i>Meures</i>	59	<i>Orientaux</i>	246.
<i>Miel</i>	71	<i>Orion</i>	266.291.
<i>Migraine</i>	319	<i>Oxymel</i>	94.
<i>Mons des femmes</i>	116, 120	<i>Oye</i>	31.
<i>Mort</i>	1.	<i>Oyseaux</i>	28.
<i>Morue</i>	43	<i>Ozeille</i>	52.
<i>Moschouites</i>	257.		
<i>Motuelle</i>	31.	P	
<i>Moules</i>	49.		
<i>Moustarde</i>	73.	<i>Pain</i>	19.
<i>Mouton</i>	27.	<i>Pampelune</i>	86.
<i>Muscade.</i>	73.	<i>Panfe</i>	32
<i>Musnier</i>	48.	<i>Paon</i>	29.
		<i>passions de l'ame</i>	120.
N		<i>pastenade</i>	55.
		<i>patisserie</i>	23.
<i>Naueaux</i>	55.	<i>Pays</i>	243
<i>Nauigation</i>	106	<i>perche</i>	45.
<i>Neffles</i>	63.	<i>perdrix</i>	29.
<i>Niuenois</i>	254.	<i>peré</i>	91.
<i>Nobertes</i>	61.	<i>persil</i>	54.
<i>Noix</i>	66.	<i>Pesche</i>	61.
<i>Normands</i>	254.	<i>Peste</i>	296
<i>Noruege</i>	257.	<i>Piemontois</i>	254.
<i>Nourrices</i>	193.		

Bb iij

TABLE

Phaisans	26.	R	
Phlegmaties.	156.		
Picards	254.	Raisins	57.
Pieds de pourceaux	33.	Ramiers	30.
Pigeons	29.	Rate	32.
Pignons.	67.	Raves	54.
Pimpernelle.	54.	Rayes	42.
Pistaches	68.	Repos	110.
Pleiades	266. 271.	Riz	70.
Plumiers	30.	Roignons	32.
Plze.	41.	Roquette	53.
Poitelains.	254.	Rosse	48.
Poires	63.	Rougets	47.
Poirée	52.		
Pois	69.	S	
Poissons	37. 291.		
Poire	73.	Saigner	118.
Polonois	217.	Saisons	264.
Pommes	62.	Sanglier	26.
Poncilles	65.	Sang	36.
Porc	25.	Sanguins	135.
Porreaux	55.	Santé	3. 4.
Poulaillies	28.	Sardines	46.
Poumons	31.	Saviette	54.
Pourmenade	105.	Saulge	54.
Pourpier.	51.	Saulmon	44.
Printemps	268.	Scorpion	284.
Prouanceaux	254.	Sel	72.
Prunes	60.	Septentrionaux	250.
Ptisane	94.	Siciliens	265.
Purger	118.	Sole	40.
Q		Soleil	264. 265.
Quarelet	41.	Solstice	267.
Queues de bestes.	33.	Sommeil	97.

DES MATIERES.

<i>Sucré</i>	72.	<i>Vanneaux</i>	30.
<i>Suede</i>	257.	<i>Veau</i>	26.
		<i>Veiller</i>	101
<i>T</i>		<i>Vents</i>	244.
		<i>Verins</i>	75.
<i>Tanche</i>	49.	<i>Vers'eau</i>	291.
<i>Taureau</i>	26.271.	<i>Viandes</i>	12.
<i>Testicule</i>	32.	<i>Vieillesse</i>	204.
<i>Tettines</i>	33.	<i>Vieillards</i>	232.
<i>Thessaliens</i>	258.	<i>Vierge</i>	278
<i>Thraciens</i>	257.	<i>Vin</i>	78.
<i>Thuns</i>	50.	<i>Vinaigre</i>	74.
<i>Thym.</i>	54.	<i>Volailles d'Inde</i>	28.
<i>Tortuës</i>	50.	<i>Volte</i>	105.
<i>Tourterelle</i>	30.	<i>Valachiens</i>	257.
<i>Tristesse</i>	122.		
<i>Truites</i>	44.	<i>X</i>	
<i>Turbot</i>	41.		
		<i>Xainélongois</i>	254.
<i>V</i>			
		<i>Z</i>	
<i>Vagnons</i>	61.	<i>Zodiac</i>	265.
<i>Vandoise</i>	48.	<i>Zones</i>	243.

TABLE
DES MEDECINS, PHILOSOPHES,
ASTROLOGUES, GEOGRAPHES,
POÈTES, & autres escrivains, Grecs,
Latins, Arabes & François, tant
anciens que modernes, des-
quels l'Autheur s'est aidé
en cest œuvre.

<i>Aginete,</i>	<i>du-Laurens,</i>
<i>Aristote,</i>	<i>Liebaux,</i>
<i>Auicenne,</i>	<i>Matthiol,</i>
<i>Auerboës,</i>	<i>Magnin Milanois</i>
<i>Auenzoar,</i>	<i>Mizaldus,</i>
<i>du-Bartas,</i>	<i>Munster,</i>
<i>Belon,</i>	<i>Montuus,</i>
<i>Calanius,</i>	<i>Nancel,</i>
<i>Celsus,</i>	<i>Oribase,</i>
<i>Charles Estienne,</i>	<i>Ortelius,</i>
<i>Dioscoride,</i>	<i>Philotheus,</i>
<i>Eobanius,</i>	<i>Platon,</i>
<i>Erasistrate,</i>	<i>Pline.</i>
<i>Fernel,</i>	<i>Plutarque,</i>
<i>Ficinus,</i>	<i>Ptolomee,</i>
<i>Fuchsius,</i>	<i>Rhassus,</i>
<i>Galien,</i>	<i>Rondelet,</i>
<i>Gesner,</i>	<i>Salomon,</i>
<i>Gerard François,</i>	<i>Les Doct. de salerne,</i>
<i>Gorraus,</i>	<i>Simplicius,</i>
<i>Hippocrate,</i>	<i>Syluius,</i>
<i>Hali-abbas,</i>	<i>Theuet,</i>
<i>Horace,</i>	<i>Vallambert,</i>
<i>Houllier</i>	<i>Valleriole,</i>
<i>Ioubert,</i>	<i>La-Violette.</i>

*APPROBATION DES
Docteurs en Medecine de la Fa-
culté de Paris.*

NOUS Docteurs, Regens en la Faculté de Medecine à Paris, certifions auoir veu & lëu diligemment vn Liure intitulé, *Le Gouvernement necessaire à chacun pour Viure longuement en santé*, Composé par M. Nicolas Abraham, Sieur de la FRAMBOISIERE, Conseiller & Medecin ordinaire du Roy, Docteur Regent, & Doyen de la Faculté de Medecine, en l'Vniuersité de Reims: Lequel Liure nous auons trouué tres-profitable au public, & tres-digne d'estre mis en lumiere, ne contenant rien contre nostre Religion, ny l'Estat de ce Royaume. En tesmoignage dequoy nous auons icy mis nos seings manuels, ce 27. iour de Decembre, l'an 1599.

H. DE MONANTHVEIL.

I. RIOLAN.

EXTRAICT DV PRIVILEGE
DV ROY.

HENRY par la grace de Dieu Roy de France & de Navarre, a permis de grace speciale à M. NICOLAS ABRAHAM DE LA FRAMBOISIERE, Sieur dudict lieu, Conseiller & Medecin ordinaire de sa Maieité, de choisir tels Libraires ou Imprimeurs que bon luy semblera, pour faire separément imprimer trois tomes de ses œuvres, dont le 1. est intitulé, *La Principauté de l'Homme*, contenant trois liures, où sont d'escries les Arts Liberaux, par le moyen desquels on parvient à l'intelligence des plus hautes Sciences: Le 2. *Le Gouvernement necessaire à chacun pour vivre longuement en Santé* nouvellement reduit en neuf liures: Le 3. *Les Loix de Medecine avec Celles de Chirurgie*, pour proceder methodiquement à la guarison des maladies internes & externes, pareillement comprises en neuf liures. Et fait defence à tous autres Libraires & Imprimeurs, d'imprimer ou faire imprimer, vendre ny distribuer lesdites œuvres en sô Royaume, ny ailleurs, par l'espace de six ans: sur peine aux contreprenans de confiscation des exemplaires & d'amende arbitraire, de tous despens, dommages & interests, comme il est plus amplement déclaré es lettres patentes données à Paris, le 18. iour de Mars, 1608. & de son Regne le 19.

Par le Roy en son Conseil.

DE VERTON.

Le Sieur DE LA FRAMBOISIERE en vertu du Privilege du Roy à luy octroyé, a permis à MARC ORRY, & CHARLES CHASTELLAIN, Marchands Libraires lurs en l'Vniuersité de Paris, de faire separément imprimer les trois tomes de ses Oeuures cy dessus mentionnez, pour six ans: se reseruant la puissance de faire imprimer toutes ses Oeuures en vn corps, quand il vouldra.