

*Bibliothèque numérique*

**medic@**

**Pinsonnat, François (pseud. Le sieur de La Cour). Régime de santé pour se procurer une longue vie et une vieillesse heureuse, fondé sur la maxime de médecine "a laedentibus et juvantibus", avec la réponse à la critique par le sieur de La Cour**

*Paris : Maurice Villery, 1690.*



**(c) Bibliothèque interuniversitaire de médecine (Paris)**  
Adresse permanente : <http://www.bium.univ-paris5.fr/hist/med/medica/cote?39280a>

39280 A  
REGIME  
DE  
SANTÉ,

POUR SE PROCURER  
une longue vie & une Vieil-  
lesse heureuse; Fondé sur la  
maxime de Medecine.

*A Ladentibus & Invariantibus.*

Avec la Réponse à la Critique.

*Par le Sieur de la Cour.*

SECONDE EDITION:

*Par Louis LAMMAGLIORANI  
& Jean DE LA POISSONNIERE*

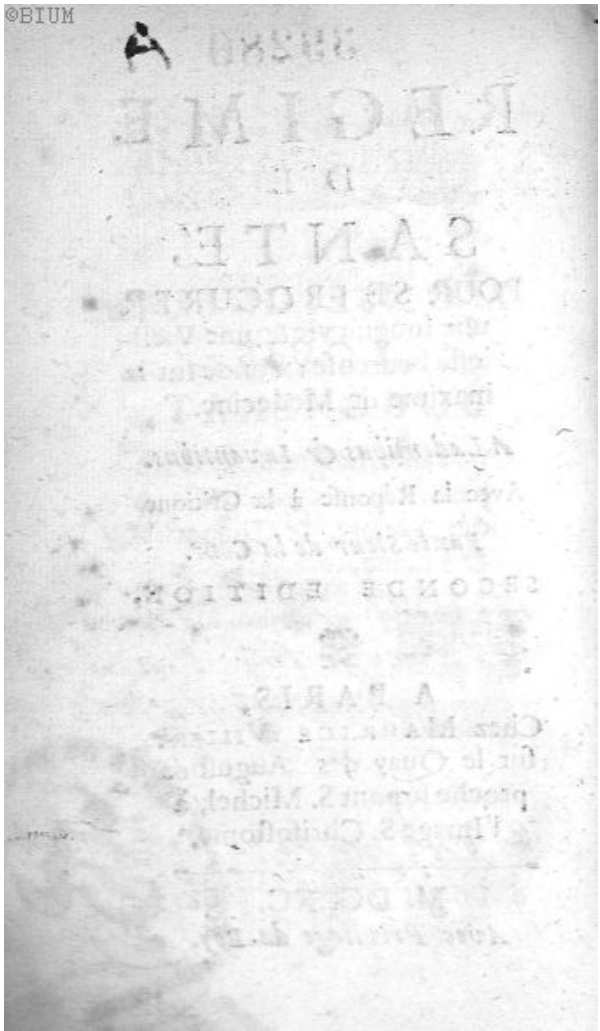
A PARIS,

Chez MAURICE VILLERY,  
sur le Quay des Augustins,  
proche le pont S. Michel,  
l'Image S. Chrisostome.

M. DC. XC.

*Avec Privilege du Roy.*







A

MONSEIGNEUR  
LOUIS  
BOUCHERAT,

Chevalier, Seigneur de Com-  
pans & autres lieux, Garde  
des Sceaux, & Chancelier  
& France.



MONSEIGNEUR,

*Les Livres & les autres  
ouvrages, qui peuvent  
à iij*



procurer du bien à tout le monde, & qui ne peuvent causer de mal à personne, ne devoient pas avoir besoin de protection; néanmoins comme la plupart des hommes sont jaloux de la reputation des autres, j'ay cru, MONSEIGNEUR, que ce petit Regime de santé ne devoit paroître aux yeux du public, que sous l'honneur d'une protection aussi puissante que celle de VÔTRE GRANDEUR.

Vous n'avez pas besoin, MONSEIGNEUR, d'estre persuadé de l'utilité de la maxime *A lædentibus & juvantibus*, que j'ay en-

trepris d'expliquer au public ;  
Vous sçavez mieux que per-  
sonne les avantages que VÔ-  
TRE GRANDEUR reçoit  
journallement de son observa-  
tion , tant par le choix des  
remedes propres à son tempe-  
rament , que par le bon usage  
des alimens & des autres cho-  
ses necessaires à la conserva-  
tion de sa santé.

Aussi ce Regime , MON-  
SEIGNEUR , est il moins fait  
pour vous, que pour un grand  
nombre de Personnes distin-  
guées , qui prennent part à  
la conservation de votre san-  
té, qui sçavent que le Roy ne  
vous a fait son Chancelier,

â ij

qu'à la charge de l'être  
long-temps. Ouy, MON-  
SEIGNEUR, c'est la condition  
avec laquelle ce Prince in-  
comparable, en vous donnant  
les Sceaux, vous a fait le  
Chef de la Justice, & vous  
a honoré de la plus belle &  
de la plus importante Char-  
ge de son Royaume.

Vous voyez donc,  
MONSEIGNEUR, que  
LOUIS le Grand, n'a pas  
cru que ce fut assez faire pour  
vous, que de vous élever à  
la première Charge de son  
Royaume ; il a voulu encore  
que ce fut à condition d'en  
jouir pendant un tres-

long-temps. Et comme il a une connoissance parfaite des vœux que les peuples ont faits pour l'Élevation de VÔTRE GRANDEUR, il a cru qu'il étoit de sa justice & de sa sagesse, d'unir ses intentions & ses sentimens à ceux des ses sujets, & d'approuver le choix que le Ciel sembloit faire par leur bouche. Vox populi, vox Dei.

Il est certain, MONSIEUR, que vous estes non seulement le Chancelier du plus puissant Royaume de la terre, mais que vous estes encore un Chancelier, que Dieu a accordé aux vœux & aux

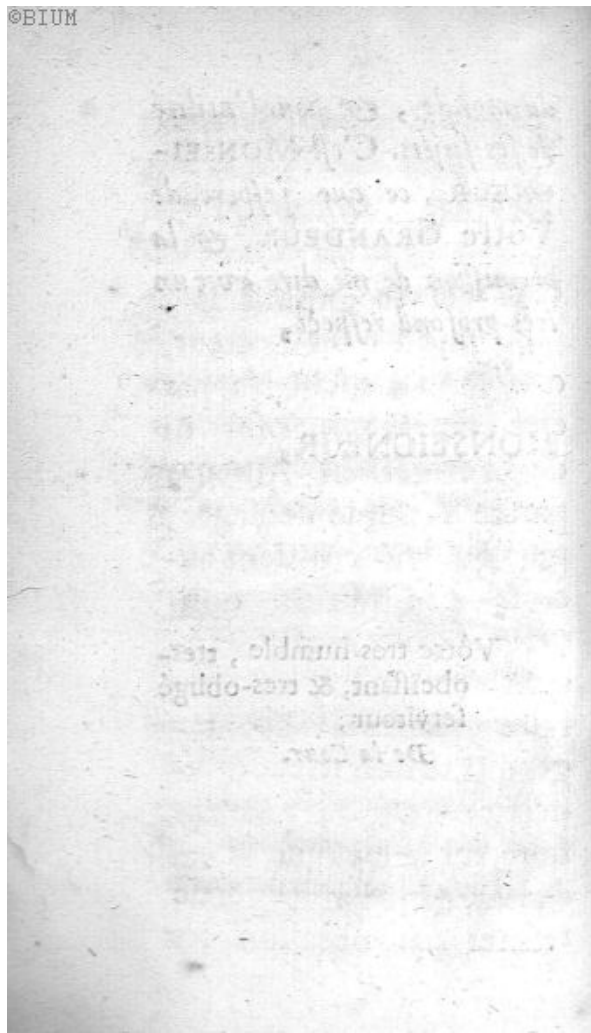
prieres de tous les honnestes  
gens de la France. Pour moy,  
MONSEIGNEUR, qui prend  
la liberté de me mettre dans ce  
grand nombre, mes desirs ne  
sont pas encote accomplis, je  
reconnois que mes vœux succe-  
dent les uns aux autres, &  
que je ne seray pas content, que  
je ne scache que VÔTRE  
GRANDEUR prend plus de  
soin de conserver sa fanté,  
qu'elle n'a jamais fait, tant  
pour son interest particulier,  
qui l'oblige à jôüir sans incom-  
modité des honneurs & des  
dignitez où son merite l'a éle-  
vé, que pour satisfaire aux  
intentions du plus Grand Roy



du monde , & pour l'utilité  
de ses sujets. C'est MONSEI-  
GNEUR , ce que j'espere de  
VÔtre GRANDEUR , & la  
permission de me dire avec un  
tres-profond respect ,

MONSEIGNEUR,

Vôtre tres-humble , tres-  
obeissant, & tres-obligé  
serviteur ,  
*De la Cour.*







## AVERTISSEMENT.

**T**U reconnoistras ;  
 mon cher Lecteur,  
 que mon dessein n'a pas  
 esté de Dogmatifer ni  
 de m'eriger en Auteur,  
 par ce Regime de santé,  
 puis qu'il ne contient au-  
 cune proposition nou-  
 velle, & que mon inten-  
 tion a seulement été de te  
 faire profiter des avanta-  
 ges que tu dois tirer des ré-  
 flections qui se peuvent  
 faire, sur la maxime *A la-*  
*dentibus & juvantibus*, & de  
 refuter par occasion les

*Avertissement.*

sentimens de l'Auteur d'un livre intitulé *le Medecin de soi-même*, qui a avancé aussi hardiment que témérairement, que chacun peut être le Medecin de soi-même ; & que toutes les causes des maladies, proviennent des excrémens qui sont retenus dans le gros intestin ou dans le gros boyau. Quoique je ne sois pas préposé pour critiquer cette nouvelle doctrine, je n'ai pu m'empêcher d'en dire mon sentiment, parceque naturellement les nouveautés me sont suspectes : Mais j'estime

*Avertissement.*

que le mépris que Messieurs les Medecins en ont fait par leur silence, doit servir de Critique fort sévère à ce nouveau livre.

Mes sentimens sont fort contraires à ceux de cet Auteur , puisque j'estime que tout homme de bon sens qui se trouve malade , doit avoir recours aux Medecins , estans assez heureux pour en avoir dans toutes les Villes du Royaume , & particulièrement. Messieurs de la Faculté de Paris , qui passent pour les plus habiles & les

*Avertissement.*

plus sçavans hommes du monde ; En effect ces Messieurs , ayant , comme ils ont , la science & l'experience , un malade peut tirer plus de secours & de soulagement de l'un d'eux , que d'une legion d'hommes ensemble qui ne seroient pas de la profession.

Mais comme je conseille aux malades d'avoir recours aux Medecins , on ne doit pas aussi trouver mauvais que je conseille à ceux qui se portent bien , de conserver leur santé , en se privant le plus qu'il leur sera pos-



*Avertissement.*

fible des remèdes de précaution ; se contentant à leur exemple d'observer à la lettre, la maxime dont ils se sôt fait une loi inviolable, chacun à son égard.

Je conviens que cette sage & incomparable maxime, ne peut pas nous donner des instructions, pour en composer un régime de santé général, qui puisse servir à toutes sortes de constitutions, puisque nous sçavons que les temperamens des hommes sont aussi différents que leurs visages ; Mais les reflexions qui

é

*Avertissement.*

se peuvent faire sur l'explication de cette maxime , jointes à l'attention que chaque particulier doit avoir sur sa conduite , pour connoître ce qui lui fait du bien, ou du mal , donneront lieu à tous ceux qui aiment leur santé , de se faire un regime & une regle de vivre conforme à l'esprit & à l'intention de cette maxime , qui les exempteront d'un nombre infini de maladies & d'infirmitez.

Pour en faciliter l'usage, je l'ai divisée en deux Parties.

*Avertissement.*

La premiere fera connoître qu'on se doit priver des alimens & des autres choses qui nous font mal , & qui consequemment troublent nôtre repos , & altèrent nôtre santé.


La seconde , que nous pouvons & que nous devons user des alimens & des autres choses qui nous font du bien , & qui par consequent contribuent à la conservation de nôtre santé.

Tu vois dons , mon cher Lecteur , par ce petit plan , que je ne prétends pas me faire l'Au-



*Avertissement.*

teur d'une maxime, établie long-temps avant que je fusse au monde; mais seulement te faire souvenir, que de toutes les maximes que la Médecine a inventées, en faveur de la santé des hommes, Il n'en est point qui soit plus en vigueur, que celle que je te propose, ni de plus universellement approuvées, ni de mieux observées par les sages Médecins de ce siècle.



*Approbation de Monsieur Bachot, Docteur en Medecine de la Faculté de Paris, nommé par Monseigneur le Chancelier pour l'Examen de ce Livre.*

**J'**Ay lû ce present **Traité**, qui a pour titre *Regime de santé*, fondé sur la maxime à *ledentibus & juvantibus*, que j'ay trouvé conforme aux Regles de la Medecine, & du bon sens; Il peut être imprimé, s'il plaist à Monseigneur le Chancelier d'en donner la permission. Fait à Paris ce 13. Janvier 1686.

BACHOT.



*Extrait du Privilege du Roy.*

**P** Ar grace & privilege du Roy, en datte du 29. jour de Janvier 1686. signé DESVIEUX, & scellé du grand sceau; il est permis à Maistre François Pinfonnat, Sieur des Bonnes, de faire Imprimer un Livre intitulé, *Regime de santé*, fondé sur la maxime de Medecine, à *laudentibus & juvantibus*, contre un Livre intitulé le *Medecin de soi-même*, imprimé à Leyde, durant le temps de six années, à compter du jour que ledit Livre sera achevé d'imprimer & mis en vente pour la premiere fois, en vertu du present Privilege; Et

deffenses font faites à tous  
Libraires , Imprimeurs , & à  
toutes autres personnes , de  
quelque qualité & condition  
qu'elles soient , de l'imprimer  
ny contrefaire en aucune ma-  
niere que ce soit , à peine de  
quinze cens livres d'amende,  
confiscation de tous les ex-  
emplaires qui se trouveront  
contrefaits , & de tous dé-  
pens , dommages & interests,  
ainsi qu'il est plus amplement  
expliqué par ledit *Privilege*.

*Registré sur le Livre de la  
Communauté des Libraires &  
Imprimeurs de Paris , le 5. Fé-  
vrier 1686.*

*Signé ANGOT Syndic.*

Et ledit Sieur des Bonnes a  
cedé & transporté son droit  
du susdit Privilege à Maurice  
Villari, Marchand Libraire à  
Paris, suiyant l'accord fait  
entre eux.

Achevé d'imprimer pour  
la seconde fois, le 12. de Juin  
1690.



REGIME





PREMIERE PARTIE  
DU  
REGIME  
DE SANTE;

*QVI NOVS APPRENDRA  
que nous devons nous priver  
des alimens & des autres cho-  
ses qui nous font mal, & qui  
consequemment sont contrai-  
res à nôtre santé, à læden-  
tibus.*

**J**'ESTIME qu'il est  
nécessaire que je  
déclare d'abord  
que je ne suis pas du senti-  
A

*Regime*

de ceux qui prétendent qu'on se peut passer de Médecin, & que chacun de nous peut devenir le Médecin de soi-même, par l'attention que chacun doit avoir à reconnoître son temperament & les maladies dont il est menacé, soit par son instinct, soit par les lumieres qui lui sont naturelles, & qu'étant malade on se peut guérir par les simples, & autres drogues qui croissent sous nôtre Climat; Non je croi que c'est un erreur, & je suis persuadé que cette proposition est



plus facile à soutenir de loïn que de près, cela est fort aisé à dire & presque impossible à pratiquer; Car supposé qu'il y eut un livre assez sçavant & assez ample pour traiter de la cure de chaque maladie, comment voudroit-on qu'un malade, abbatu & accablé de douleur, eût le jugement assez libre, & la memoire assez heureuse, pour se souvenir des remedes propres pour la guérison de la maladie dont il seroit affligé; il faudroit que ce fût une maladie bien commode, pour

A ij

lui conſerver la faculté de ſ'ordonner à foi-même les remedes dont il auroit beſoin, & ce ſeroit quelque choſe d'aſſez extraordinaire, que le malade ne pouvant agir librement, comme il arrive ſouvent, & preſque touſjours, qu'il eut recours à un ami pour ſcûilleter ce grand livre, pour y trouver les remedes propres à la guérifon de ſon mal. Il faut être bien hardi & bien temeraire pour oſer avancer de ſemblables propositions, puisqu'il n'y a point l'homme bien ſenſé, qui

*de santé.* 5

ne sçache que tout ce que l'on peut demander au plus raisonnable de tous les malades, est la confiance, l'obeïssance & la patience, pour suivre & observer ponctuellement tout ce qui lui est ordonné par ceux qui le gouvernent ; ce qui est même pratiqué par les plus habiles Medecins lorsqu'ils tombent malades, qui sont obligez de s'abandonner à la conduite des autres Medecins.

C'est donc vouloir passer pour ridicule, d'avancer qu'on peut être le Me-

A iij

6            *Regime*  
decin de soi-même, &  
c'est outrer le sens com-  
mun que de supposer  
qu'on trouvera dans un  
livre, les remedes propres  
pour se guérir soi-même  
de toutes sortes de mala-  
dies.

Cette proposition paroî-  
tra aussi mal fondée, com-  
me d'avancer que toutes  
les maladies qui survien-  
nent aux hommes, ont  
leurs causes dans le gros  
intestin ou dans le gros  
boyau.

Ce sont des pensées &  
des sentimens singuliers,  
& ce sont des nouveautez

qui doivent être suspectes  
à tous les hommes d'esprit;  
Mais comme je ne suis pas  
préposé pour réfuter de  
semblables propositions,  
& que Messieurs les Medecins  
ont jugé plus à propos  
de les mépriser par leur si-  
lence, que de les détruire  
par de bonnes raisons, je  
me contenterai d'en avoir  
dit ici mon sentiment, le  
plus modérément & le plus  
succinctement qu'il m'a  
été possible, d'autant plus  
que cela est hors de mon  
sujet, & que je ne pré-  
tens pas parler ni entre-  
tenir mon Lecteur des in-

A iij



commodites qui surviennent aux hommes, ni à des malades, que je renvoye à Messieurs les Medecins pour les guérir.

Je prétens donc parler à des personnes qui se portent bien, & de leur persuader, s'il m'est possible, qu'ils sont assez scavans, & ont assez de lumieres naturelles pour conserver leur santé, & se procurer une longue vie & une vieillesse heureuse, exempte des infirmités & des maladies auxquelles les hommes sont sujets par leur faute.

*de santé.* 9

Pour y reüssir je prétens faire voir qu'il ne faut qu'un peu d'attention sur nôtre conduite & sur les allimens dont nous usons ordinairement, & qu'en nous privant de ceux qui nous font mal, & usant de ceux qui nous font du bien, chacun de nous conservera sa santé; car à l'égard des maladies il est d'une nécessité absolüe d'avoir recours aux Medecins ordinaires, c'est à eux à guérir les malades cela est de leur fait & de leur profession; ils ont la science & l'expérience, & sca-



vent tout ce qu'il faut sçavoir pour en venir à leur honneur : mais je les supplie aussi de trouver bon, que j'aide de mes conseils ceux qui se portent bien, pour les empescher de devenir malades, leur declarant que je ne prétens point me servir de preceptes nouveaux ni suspects, mais seulement des instructions que l'on peut tirer de leur sage & incomparable maxime, à *ludentibus & juvantibus*. Ce sera le commencement & la fin de ce Regime de santé, dans lequel je ne citerai aucune

*de santé.* II

autre autorité que cette maxime, & ne me servirai d'aucuns termes de l'art qui ne soient expliquez, pour le rendre intelligible à tout le monde, & particulièrement aux Dames qui veulent prendre soin de leur santé.

Je prétens donc faire voir que pour éviter les maladies naturelles, il n'est pas toujours nécessaire de s'assujettir aux seignées & aux purgations des deux saisons, du Printemps & de l'Automne, & à plusieurs autres petits remèdes de precaution, qui

rendent la nature paresseuse, & lui font contractes des habitudes, qui dans la suite deviennent tres-nuisibles à la santé; il me semble qu'il suffit d'imiter les plus sçavans & les plus sages Medecins de ce siecle, qui ne prennent point de remedes pour se conserver la santé, & se contentent d'observer à la lettre, de se priver de ce qui leur fait mal, & d'user de ce qui leur fait du bien.

Si les hommes faisoient un peu de reflexion sur eux mêmes, ils se passe-

roient de remedes lorsqu'ils se portent bien, & se conserveroient longtemps dans une parfaite santé, & ils y reüssiroient beaucoup mieux que ceux par qui ils se laissent gouverner ; parce qu'ils se connoïtroient mieux qu'on ne les pourroit connoître.

Il n'en est pas de même de ceux qui sont malades, il est necessaire, comme j'ai déjà dit, que ceux-là, ayent recours aux Medecins, qui ont la science & l'experience, la theorie & la pratique, pour les gué-



14 . *Régime*

rir ou pour les soulager en toutes sortes de maladies. Ils en connoissent les causes & les effets , & sçavent mieux que tous les autres hommes les remedes & les moyens de les rétablir en santé, estimant que c'est une temerité & un aveuglement , que de se vouloir passer de Medecin lorsqu'on est malade , de quelque maladie que ce puisse estre ; Mais quand je dis malades , j'entens veritablement malades , ne mettant pas au rang des maladies de légers indispositions, qui pro-



viennent de quelques petits excez qui nous surviennent, ou par le travail trop assidu du corps ou de l'esprit, ou par la bonne chere, puisqu'un peu du repos ou de diette, nous peuvent délivrer de ces sortes d'indispositions en fort peu de tems.

Je laisse donc les malades à Messieurs les Medecins, mon dessein estant seulement de parler à ceux qui se portent bien, & de leur donner des instructions nécessaires pour se conserver long-temps en parfaite santé.

Tous les hommes conviennent que la santé est l'unique trésor de la vie, & que sans elle tous les autres biens sont infipides & presque inutiles; cependant peu d'hommes font ce qu'ils devroient faire pour la bien conserver, il faut néanmoins leur rendre cette justice, de croire qu'ils sont plus moderez à la fin de ce siècle, qu'ils ne l'étoient au commencement, & que le nombre de ceux qui ménagent leur santé est un peu plus grand.

Il est donc juste, &  
c'est

c'est l'un des plus grands services que l'on puisse rendre au public, que d'aider ceux qui ont résolu de conserver ce précieux trésor de la vie, & de persuader ceux qui n'y pensent pas assez, qu'il y va de leur intérêt, de faire un peu plus d'attention sur eux-même, & qu'il n'y a rien de plus aisé que d'éviter les maladies ordinaires & naturelles, & de se conserver en parfaite santé, chacun selon la force de sa constitution.

Je ne pense pas qu'aucun de ceux qui liront ce

B

Regime de santé, esperent y trouver un remede contre la mort, puisque tout le monde est persuadé que c'est une loi necessaire, & un tribut qu'il faut payer à la nature, sans que personne s'en puisse exempter; mais on y trouvera des moyens & des avis qui nous conduiront agreablement & insensiblement jusqu'à la fin de la vie, sans être sujets aux Rhumatismes, aux Sciatiques, aux Paralifies, aux Tremblemens de têtes & de membres, & à toutes les maladies & in-

firmitez qui accompagnent ordinairement la vieillesse de ceux qui ont vécu sans se faire aucune contrainte, & sans faire aucune attention sur leur conduite & sur leur manière de vivre; ou qui vivent avec trop de précaution & dans les perpétuels remèdes, qui usent la nature & leur abrègent la vie, qu'ils traînent en de perpétuelles langueurs.

Il est certain & personne n'en disconvient, que de tous les préceptes de santé il n'y en a point de plus approuvez, & de

Bij.



plus universellement receus, non seulement en France, mais dans toute l'Europe, que ceux qui enseignent à se priver de ce qui nous fait mal, & à user de ce qui nous fait du bien : En observant ces deux preceptes, on pratiquera tout ce que les plus sages & sçavans Medecins, tant anciens que modernes, nous ont enseigné pour la conservation de nôtre santé, qu'ils ont compris dans cette incomparable maxime.

Nous ne voyons rien

dans le monde, qui persuade davantage le jeunes & les vieux, les ignorans & les sçavans que l'exemple; la bonne vie d'un Predicateur nous persuade plus que son éloquence; Et la maniere de vivre de la plus grande partie de nos sages Medecins, doit plus persuader un homme d'esprit & de bon sens, que toute l'éloquence de leurs sçavans discours: Cela étant ainsi, nous ne scaurions manquer en imitant de si grands hommes; Chacun sçait de la maniere que ces Messieurs vi-

vent, ils mangent de bon pain & de bonnes viandes, ils boivent de bon vin & de la meilleure eau, ils ont des heures réglées pour leur repos & pour leurs exercices, ils cherchent la joye & évitent le chagrin, ils font peu d'excez & prennent rarement des remedes ( s'ils ne sont malades ) Et enfin ils observent à la lettre la loi qu'ils se sont proposez de suivre, c'est à dire la maxime qui est au commencement, à la fin & au milieu de nôtre Regime de santé, ils se privent de ce

qui leur fait du mal, & usent de ce qui leur fait du bien ; Voilà la loi & les Prophetes, que nos sages & sçavans Medecins suivent pour se conserver en santé.

Si ces Messieurs en usent ainsi ( comme personne n'en doute) pouvons nous manquer de les imiter : Puis-je proposer au public de meilleurs exemplaires. Ces Messieurs, comme j'ai déjà dit, ont la science & l'experience, ils ont la theorie & la pratique. Nous ne sçaurions manquer de vivre comme la



plus grande partie de ces Messieurs, qui n'ont autre intention que de vivre en parfaite santé.

Lorsque je dis & que je conseille d'imiter la plus grande partie de ces M<sup>rs</sup>. je prétens faire assez entendre que le plus grand nombre doit l'emporter sur le plus petit, car entre le grand nombre il y en peut avoir qui ont des sentimens singuliers, ainsi qu'il s'en trouve dans toutes les compagnies; par exemple, il s'en voit quelques uns, qui sont si fort prevenus en faveur de l'eau  
qu'ils



qu'ils en boivent à tous leurs repas, & quelquefois entre les repas, & considerent le vin comme un poison dans le corps des hommes; Et parce qu'ils aiment l'eau, soit qu'ils se trouvent bien de son usage, ou qu'ils soient prévenus en faveur des rafraichissemens, ils voudroient que tous leurs amis, & tous ceux qu'ils gouvernent ne bûssent que de l'eau.

Il y en a d'autres au contraire qui aiment le vin, soit parce que son usage leur convient, ou qu'ils

C

sont prévenus en sa faveur, & qui par cette raison en boivent plus que les autres; ceux-ci, non seulement, permettent le vin, mais ils le conseillent à leurs amis comme un antidote.

Je pourrois rapporter encore d'autres exemples des sentimens singuliers & differens de ces Messieurs, dont aucuns sont pour le sel & le poivre, comme des préservatifs contre la corruption, & d'autres qui sont d'avis contraires; Mais tout cela m'écarteroit de mon

dessein, qui est de me rendre succinct, & de ne rien dire d'inutile ni qui puisse choquer personne.

Lors donc que je conseille d'imiter la sage conduite & la maniere de vivre des Medecins, j'entend de la plus grande partie de ces Messieurs; car la singularité doit être aussi suspecte en matiere de Regime, comme la nouveauté est suspecte en matiere de Religion: Il se peut néanmoins faire que ceux qui aiment l'eau ont raison de l'aimer, & de la vanter à ceux qui

Cij

font de leur temperament,  
& qu'au contraire, ceux  
qui preferent le vin à l'eau,  
ont experimenté qu'il  
leur étoit salutaire; cela  
dépend de leur connois-  
sance particuliere, & de  
l'attention qu'ils ont faite  
sur eux-même & sur l'ob-  
servation de la maxime à  
*Adantibus & iuvantibus,*  
qui ne nous permet pas  
de blâmer la conduite de  
ceux qui vivent d'une ma-  
niere & les autres d'une  
autre; comme elle ne  
nous oblige pas aussi de  
les imiter, qu'entant que  
leur Regime & leur ma-

niere de vivre convient  
à nôtre tempera-  
ment, & sont avantageu-  
ses pour la conservation  
de nôtre santé.

La maxime que Mes-  
sieurs les Medecins ob-  
servent, & que je con-  
seille à tout le monde  
d'observer, convient aux  
jeunes & aux vieux, aux  
hommes & aux femmes,  
à ceux qui sont d'une foi-  
ble constitution, & à  
ceux qui sont d'un tempé-  
rament fort & robuste,  
elle doit servir de loi & de  
regle generale à tous les  
hommes, & cette regle



est si generale qu'elle est  
sans aucune exception,  
Evitez ce qui vous fait  
mal & usez de ce qui vous  
fait du bien.

Nous voyons dans l'E-  
criture sainte que tous les  
preceptes de la loi sont  
reduits à deux, à aimer  
Dieu de tout son cœur &  
son prochain comme soi-  
même; Nous voyons en-  
core que la Morale Chrê-  
tienne est renfermée sous  
ces deux maximes; *De-  
clina à malo & fac bonum,*  
évitez le mal & faites le  
bien; Nous avons aussi  
pour la conservation de

la santé, deux preceptes généraux qui consistent à nous priver de ce qui nous fait mal, & à user de ce qui nous fait du bien.

Toutes les questions qui ont été faites & qui se font dans les Ecoles de Medecines, ont été sujettes & seront toujours sujettes à contestation : Les preceptes de Salerne ont trouvé des contradicteurs; ce petit Regime sera critiqué, quoi qu'il ait pour fondement le précis & le fin de la Medecine preservative, comprise & reduire en deux mots, qui

comprennent tout ce que nous devons faire pour nous conserver la santé, à *ledantibus & juvantibus*; Et c'est pour cette raison que je prétens que cette maxime devroit être écrite en gros caracteres & en lettre d'or dans toutes nos Maisons, pour nous en rafraîchir la memoire, & nous imprimer en l'esprit la consequence de son observation.

Mais cette sage maxime, toute sçavante, toute admirable & toute spécifique qu'elle est, n'est qu'une maxime de con-

servation, c'est à dire, que son seul effet se termine à conserver la santé de ceux qui se portent bien.

Je ne prétens point blâmer les remedes, les feignées ni les purgations, au contraire, je conseille aux malades, véritablement malades, de s'en servir & d'en user par l'avis & le conseil de leurs Medecins, & de ceux qui les gouvernent ; Mais il seroit à souhaiter que ceux qui se portent bien, ou qui ne sont que légèrement indisposés n'en prissent jamais, suivant

l'avis d'un des plus sages  
Medecins de nôtre siecle  
& le moins singulier, qui  
dit à ses intimes amis,  
qu'il se fait seigner de  
vingt-cinq ans en vingt-  
cinq ans, & se fait pur-  
ger de cinquante ans en  
cinquante ans, c'est à dire  
point du tout; Aussi ne  
prend-il aucuns remedes  
s'il n'est malade, ce qui  
lui arrive tres-rarement,  
par le soin qu'il prend  
d'observer la maxime à  
*læduntibus & juvantibus*,  
en se privant de ce qu'il  
a reconnu lui avoir fait  
du mal, & en usant de ce



qu'il a remarqué lui avoir fait du bien.

Il est suprenant d'apprendre de qu'elle maniere se laissent prévenir un si grand nombre de personnes de toutes conditions, sur l'usage des remedes, lors qu'elles se portent bien; S'il n'y avoit que les simples & les ignorans qui se laissent persuader qu'il se faut purger à tous les décours de Lune, qu'il se faut faire seigner, du moins aux deux Saisons du Printemps & de l'Automne, on en seroit moins surpris: Mais nous voyons

quantité de personnes d'esprit & distinguées, qui se laissent aller comme les simples à ces sortes de persuasions, sans faire reflection que si tous ces remedes de précaution étoient nécessaires à la santé, que les Medecins, les Apotiquaires & les Chirurgiens ( à qui les remedes ne coûtent rien, & qui aiment autant leur santé que les autres hommes ) ne laisseroient échapper aucune occasion de se purger & de se seigner, ce que l'on dit qu'ils ne font presque jamais.

Nous avons déjà dit que l'exemple doit plus persuader que les paroles, Si cela est, pourquoi se laisser persuader de prendre des remèdes quand on se porte bien, & que nous sçavons que ceux qui les ordonnent n'en prennent que peu ou point ? en quoi nous avons d'autant plus grand tort, qu'il semble, qu'il nous soit défendu de voir & de parler à un Medecin sans lui demander des remèdes : Je voudrois en cela en user comme M<sup>r</sup>. le Maréchal Destrées, qui a vécu près d'un

fiecte, Lorsqu'il étoit un peu indisposé ( je ne dit pas malade ) il ne se contentoit pas de son Medecin ordinaire , il voyoit plusieurs Medecins les uns après les autres , il les écoutoit, apprenoit d'eux, les personnes de qualité qui étoient malades , & les nouvelles de la Ville, après quoi il les payoit bien & les remercioit , & ne faisoit aucun des remedes qu'ils avoient ordonnez ; Quelques - uns ont voulu dire qu'il se faisoit un plaisir de voir les divers sentimens de ces

Messieurs, mais la verité est que c'étoit parce qu'il étoit persuadé qu'il falloit éviter de prendre des remedes, & que l'habitude en étoit perilleuse & contraire à la santé, & qu'il étoit plus à propos de se contenter d'observer la maxime à *ludentibus & juvantibus*, en se privant des allimens & des autres choses qui nous font mal, & en usant des allimens & des autres choses qui nous font bien.

Non seulement la plus grande partie des remedes de précaution sont

CHVCS



inutiles pour la conservation de la santé, mais je craindrois même qu'ils ne donnassent quelques atteinte à la santé, conformément à l'Aphorisme d'Hypocrate, qui ne veut pas qu'on use de médicaments lorsqu'on se porte bien. Ce livret qu'on a résolu de réduire, pour le rendre plus commode à porter dans la poche, ne me permet pas de rapporter des preuves de tout ce que je propose, joint que je ne dis rien de nouveau, & que la conduite de Messieurs les Medecins  
envers

envers leurs propres personnes, & de leurs familles, est une preuve generale de tout ce que j'avancerai dans ce Regime; Cependant & par occasion je rapporterai succinctement, ce qui est arrivé à trois personnes de ma connoissance au sujet des remedes de précaution.

La premiere étoit une Damoiselle âgée de 35. ans qui n'avoit jamais été seignée ni pris aucun remede; La Dame auprès de laquelle elle demouroit, au contraire étoit si

D

42      *Regime*  
fort entêtée de remedes,  
que les domestiques ne  
pouvoient mieux faire  
leur cour auprès de la  
Maistresse de la Maison,  
qu'en prenant souvent  
des remedes : Cette Da-  
moiselle fut sollicitée par  
la femme de Chambre de  
se faire seigner & purger  
par précaution, & sans  
être malade ; elle y resis-  
ta long-temps, mais en-  
fin la Dame de la Maison  
interposa son autorité,  
& la persuada, en sorte,  
que cette fille, par com-  
plaisance pour sa Maïtres-  
se, se mit dans les reme-

*de santé.* 43

des , & se fit seigner & purger ; mais quoi que la purgation qui ne fut que de deux onces de casse & de deux gros de séné , composée en la maison de la Dame , & de sa belle main blanche ( car elle se faisoit un tres grand plaisir de préparer des remedes & des medecines à Mr. son Epoux , & à ses domestiques ) émeut tellement les humeurs de la Damoiselle , que la fièvre lui prit avec un transport au cerveau , ce qui fut si violent qu'elle en mourut

D ij

44 *Regime*

rut le septième jour : La Maistresse de cette Daimoiselle est encore vivante, demeurante en la Ville de Paris, qui en peut rendre témoignage.

La seconde étoit un homme de qualité, qui s'étoit si fort accoûtumé à prendre tous les jours des lavemens, que plus de dix ans avant que de mourir il ne pouvoit aller à la selle sans artifice; & sans le secours d'un remede; de forte qu'en quelque lieu qu'il allât, il falloit avoir la précaution de porter une seringue &



*de santé.* 48

toutes les choses necessaires pour composer ces sortes de remedes.

La troisieme personne, étoit une Dame ; qui ne dormoit pas assez à son gré , elle resolut pour mieux dormir & plus longtems, de prendre un grain d'opion, dont elle fut fort fatisfaite pendant huit jours , mais au bout de la huitaine, il lui prit une espece d'insomnie , au bout desquels elle ne dormoit pas mieux qu'au paravant , ce qui l'obligea de doubler la doze, & de prendre deux grains d'o-

pion au lieu d'un grain, ce qu'elle augmenta de telle forte qu'en moins de deux ans elle avoit fait monter la doze jusques à soixante grains, sans laquelle doze elle ne pouvoit plus dormir. Mais enfin elle a tant pris d'opion qu'elle dort depuis dix ans dans le tombeau, & long-temps auparavant que de mourir, elle ne pouvoit plus dormir sans remede ou sans artifice, pour s'être accoûtumée aux remedes de précaution.

Je ne prétens pas que Messieurs les Medecins ayent aucune part à tous

ces desordres, ils sont trop habiles, trop sages & trop sinceres pour les conseiller ; mais je pretens seulement faire voir que les personnes d'esprit & de bon sens, n'ont pas raison de se prévenir eux-mêmes sur les remedes de précaution qui usent nôtre corps, rendent la nature paresseuse à faire les fonctions, & nous forme des habitudes qui nous deviennent comme nécessaires , & auxquelles la nature s'attend si fort, que quand on vient à discontinuer , on s'en trouve tres-incommodé.

Mais ce qui est bien plus fâcheux, c'est que quand ces personnes, accoutumées à tous ces remèdes de précaution, viennent à tomber malades, les remèdes ordinaires, qui guérissent les autres malades, ne font aucun effet sur ces précautionnez ; il faut avoir recours à des remèdes extraordinaires, qui embarrassent fort souvent les plus habiles Medecins, qui sont assez de bonne foi pour convenir de cette verité.

Par toutes ces raisons fondées sur l'experience, on

de santé. 49

on doit convenir qu'une  
vie réglée & commode  
sans trop de contrainte, en  
se nourrissant de bon pain,  
de bonne viande, avec le  
bon vin trappé, chacun  
selon la constitution,  
mangeant indifferamment  
de tout ce qui se mange &  
qui ne fait point de mal,  
pencher plutôt du côté de  
la sobriété que de l'excez,  
& avoir pour maxime, que  
ce n'est pas la qualité des  
allimens qui fait mal, mais  
la quantité. Je pense, dis-  
je, que ces regles genera-  
les jointes à l'observa-  
tion de la maxime à la

E



**Je** Regime  
*dentibus & iuvantibus* sont  
préférables à tous les re-  
medes de précaution, &  
que c'est un moyen assu-  
ré pour nous maintenir  
tres long-tems, en parfait-  
te santé.

Lors que je conseille  
une vie réglée, je n'en-  
tens pas que ce soit de ces  
manieres de vivre inquiet-  
tes, jusques à peser les  
allimens que l'on mange,  
comme quelques person-  
nes se sont avisez de faire,  
non plus que de ne boire  
que de l'eau rougie; &  
manger le potage & la  
viande sans sel; Non ce

*de santé.*

51

n'est pas la de mon sentiment, puisqu'au contraire j'ai dit qu'on pouvoit manger de tout ce qui est mangeable, sans en excepter la pâtisserie, le jambon, les ragoûts, le fromage, la sallade & le fruit, étant bien éloigné de croire que tous ces differens ragoûts soient autant de poisons dans le corps, comme quelques uns l'ont avancé: Je prétens au contraire que tous ces ragoûts & ces allimens extraordinaires, réveillent la nature, la réjouïssent & la tirent de

E ij

certaines langueurs & incipiditez où elle tombe de temps en temps, qui font autant de petites maladies imperceptibles, qui se guérissent par les changemens de mets & d'alimens ragoûtans, qui ne doivent être défendus qu'aux malades, & non à ceux qui se portent bien, mais toujours avec cette précaution de faire attention aux alimens dont nous mangeons, afin de remarquer ce qui nous fait du bien ou du mal, pour se priver des uns & user des autres, conformément à

*de santé.* §

nôtre maxime , qui doit être la regle de nôtre Regime de santé.

Je sçai bien qu'il y en aura qui me trouveront trop commode, mais auparavant que de porter ce jugement contre moi; il faut qu'ils se donnent la peine de lire ce Regime depuis son commencement jusqu'à la fin; après quoi j'espère qu'ils changeront de sentiment, étant commode & rigide lors qu'il le faut estre; car estre trop exact dans une action aussi libre & aussi nécessaire comme est le

E iij



boire & le manger , ce seroit une gesne insupportable ; d'estre aussi trop relâché , ce n'est plus suivre la regle que nous nous sommes proposez pour vivre long-temps , & parvenir à une heureuse vieillesse exempte d'infirmitez : Ainsi il faut que la prudence & l'amour de la vie soient nos guides dans l'observation de nôtre maxime.

Je ne suis pas assez commode pour m'empêcher de blâmer la conduite de ceux qui font deux ou trois repas par



de santé. 35

jour avec de la viande, puisqu'il est impossible de vivre long-temps de cette maniere sans mourir, ou sans tomber malade, étant certain que ceux qui mangent tous les jours trois fois de la viande, font tous les jours excez & engendrent imperceptiblement beaucoup de corruptions, qui sont les causes de la plus grande partie de nos maladies. Ces excez de manger, outre les corruptions qu'ils engendrent dans le corps étouffent encore la chaleur naturelle, ou ils

E iiij

la diminuent de telle forte, qu'elle doit finir en peu de temps, par les obstructions, les cruditez, les indigestions, les insomnies, les maux de tête & d'estomac, qui surviennent à ceux qui vivent de la sorte, & qui ne se réduisent pas à deux repas moderez par chacun jour.

Je sçai bien qu'on ne peut pas donner de regles certaines, sur le plus ou sur le moins du boire & du manger, à cause des differences d'âges & de temperaments, & de ce qu'il y a plusieurs person-

nes qui prétendent avoir de grands foyes, & que par cette raison ils doivent manger beaucoup plus que les autres; mais j'estime que c'est une méchante raison, qui ne peut excuser ni autoriser ceux qui mangent trois fois de la viande par jour, de quelque temperament qu'ils puissent être & quelque grand foye qu'ils puissent avoir.

Cette prétenduë raison ne peut tout au plus passer que pour une legere exception, qui est souvent fondée sur l'erreur & en

imagination ; Car qui a dit à ces Messieurs, qu'ils avoient le foye grand, ne voyons nous pas tous les jours que les plus éclairés s'y trompent, & que tel qu'on a crû avoir le foye grand, s'est trouvé après sa mort l'avoir fort petit, que tel que l'on a crû estre malade du poulmon, s'est trouvé avec un foye ulcéré & les poulmons tres-beaux & tres-sains : Mais parce que cette matiere est hors de mon sujet, dont je ne veux pas m'écarter, je reviens à nôtre Regime, &



dis ( n'en déplaisent à Messieurs & Dames aux grands foyes ) que supposé qu'ils fussent tres-assurés d'avoir le foye grand, dont je doute fort, il y auroit des moyens plus assurez de satisfaire leur foye, puisqu'en augmentant à chaque repas deux ou trois onces de pain & un verre de vin mé-lé avcc autant d'eau ; il y auroit en cela de quoi satisfaire & rafraîchir leur grand foye ; Mais encore un coup qu'ils prennent garde de ne se pas flatter, & d'estre du nombre de



60 *Regime*

ceux qui vivent pour manger, au lieu qu'on ne doit manger que pour vivre, & pour reparer les dissipations que l'exercice du corps & de l'esprit ont causées, afin de nous mettre en état de continuer les fonctions de la vie civile, chacun selon sa profession, par le secours & le conseil de la maxime à *ludentibus*, privez-vous de ce qui vous incommode, ainsi que nous le dirons plus amplement ci-après.

Sous ce mot à *ludentibus* se doit entendre, non

*de santé.* 61

seulement qu'il se faut priver de toutes sortes d'excez de boire & de manger, mais encore de tout ce qui nous fait mal, qui nous incommode & trouble l'œconomie de nôtre temperament, qui est le cœur de la santé, ainsi que font les passions de l'ame, comme la tristesse, le chagrin & les autres passions dont nous parlerons dans la suite.

Les hommes d'une forte constitution en certains âges, c'est à dire dans leur jeunesse, que j'etens jusques à quarante an-

62 *Regime*

nées ou environ , mangent & boivent de toutes choses , couchent sur la dure à la campagne & à l'armée , sans que rien les incommode : Il y en a d'autres dans le même âge , qui sont d'un temperament si foible & si delicat , que les alimens solides , comme la viande de Boucherie , le fruit , la sallade , & plusieurs autres allimens les incommo- dent.

Il y a des personnes d'une autre classe , à qui certains allimens font mal , quoi que jeunes ,

*de santé.* 63

forts & robustes , soit parce que la nature y repugne, par aversion, antipathie, ou autrement, & d'autres d'une constitution plus foible, à qui les mêmes alimens ne font aucune incommodité, & qui au contraire s'en trouvent bien ; D'où vient cette bizarrerie dans la nature, & une si grande difference de temperament, qu'il semble qu'ils soient aussi differens que les visages ? Nous ne demandons point de raisons au Seigneur qui à tout fait pour le mieux ; mais je sçai



bien que cette difference  
a donné & donnera éter-  
nellement de quoi exer-  
cer les beaux esprits de  
nos jeunes Docteurs, sans  
laquelle, la Medecine,  
qui est la plus difficile &  
la plus étendue de toutes  
les Sciences, feroit la plus  
facile; en sorte qu'un cha-  
cun se voudroit mêler de  
la professer: Demeurons  
donc d'accord que c'est  
cette difference de tempe-  
raments si difficile à con-  
noître & à distinguer, qui  
a donné lieu à la maxime à  
*la dentibus & juvantibus;* par  
là, Messieurs les Medecins



nous renvoyent à nous-mêmes ; ils nous font juges en nôtre propre cause, comme s'ils nous disoient, vous vous portez bien, vous avez le corps & l'esprit sain, vous vous devez mieux sentir & mieux connoître que nous ne vous connoissons; examinez - vous , observez vous, privez-vous de ce qui vous fait mal, usez des alimens qui vous font du bien; Voilà tout ce que la Medecine à pû décider de meilleur en faveur des personnes qui se portent bien , pour les

F

66 *Regime*

maintenir en santé. Tout ce que j'ai dit ci-devant, & tout ce que je dirai ci-après, sera une continuelle repetition de nôtre incomparable maxime ; ce qui sera à la verité en d'autres termes , mais qui signifieront la même chose , parce que avant & depuis Hypocrate, toutes les Ecolles de Medecines n'ont rien dit ni inventé de meilleur pour la conservation de la santé , & pour éviter les maladies & les infirmités humaines , apres quoi on ne doit pas être surpris de mes repetitions.

Pour vous aider à vous connoître, & à sçavoir ce qui vous fait mal & ce qui incommode votre santé, ce qui trouble votre repos & votre sommeil; je vous dirai qu'il est nécessaire de faire attention sur le pain, le vin & les viandes que l'on sert à votre table, & dont vous mangez & beuvez ordinairement, & remarquer sans embarras & sans inquietude de corps ni d'esprit, quel effet ces alimens font en vous, car pour l'ordinaire en matière d'alimens, de nour-

F ij

68. *Regime.*  
riture & de boissons, ce  
qui ne nous fait pas de  
mal nous fait du bien ;  
ainsi, si pendant plusieurs  
jours de suite, plusieurs  
mois ou plusieurs années,  
vous avez observé que  
votre maniere de vivre  
ne vous a pas incommo-  
dé, que vous vous en  
trouvez bien que vous  
faites bien toutes les  
fonctions naturelles, que  
vous dormez bien vos six  
ou sept heures, soit de  
suite, soit en deux ou  
trois reprises, que vous  
faites fort bien les exer-  
cices de la vie civile,  
par l'applicatiou à la lec-



*de santé.* 69

ture, à l'étude & aux affaires de votre profession, que vous ne vous sentez point surchargé d'alimens, qu'en dînant vous vous trouvez avec appétit, & un estomac libre, que l'heure du souper étant venue vous trouvez la même chose, qu'étant couché vous dormez tranquillement : Vous devez pour lors vous assurer que votre maniere de vivre est bonne, qu'elle vous fait du bien, & que vous la devez continuer.

Mais si au contraire vous avez souppé sans



70 *Regime*

appetit , soit parce que vous aviez fait trop bonne chere à dîner , ou que le souper ait été trop proche du dîner , & que ce souper sans appetit uous ait procuré la nuit un méchant sommeil ; c'est à dire un sommeil interrompu , inquiet & incommode ; c'est pour lors que vous ne devez pas douter qu'il y a quelque chose qui ne va pas bien, c'est à dire que vous avez mangé ou trop de pain ou trop de viande, ou bû trop de vin ; que vous n'avez peut être pas assez

trempe, que vous avez mangé ou trop de salade ou trop de fruit, ou pour mieux dire, que vous avez peut-être mangé trop de toutes ces choses : En ce cas il ne faut pas s'étonner si vous vous êtes trouvé sans appetit à souper, puis que vous aviez trop mangé à dîner il falloit vous priver de souper, ou vous contenter d'une fort legere collation ; C'est ici ou commence l'application de la premiere partie de la maxime que j'ai entrepris de vous expliquer à l'edenti-

11071

*bus* ; privez-vous de ce qui vous incommode & de ce qui vous fait mal.

Lors comme je viens de dire que l'on a trop mangé de toutes choses, ce sera le tout qui vous aura fait mal ; mais il arrive quelquefois que ce n'est par d'avoir trop mangé de toutes choses, mais d'avoir mangé de certaines choses contraires à nôtre temperament, & à la force de nôtre estomac, comme il arrive aux personnes avancées en âge, à qui la pâtisserie, les ragoûts la salade, les cerneaux & le fruit

fruit font mal; lors que  
 l'on reconnoît comme il  
 est aisé de faire, par les  
 vents & les rapports que  
 vôtre estomac vous ren-  
 voye, lequel de ces ali-  
 mens vous a fait mal; Il  
 est sans difficulté que  
 vous vous en devez priver;  
 Il ne faut pas hésiter;  
 vôtre santé est prefera-  
 ble à toutes ces petites  
 voluptez. Ce n'est pas seulement  
 de la patisserie; du jam-  
 bon, des ragoûts & du  
 fruct, dont il se faut pri-  
 ver lors qu'ils font mal;  
 il faut aussi moderer &

G

diminuer la quantité des  
alimens solides & neces-  
saires à la vie lors qu'ils  
nous incommodent ; par  
exemple quoi que le pain  
soit nôtre premiere &  
principale nourriture, &  
le meilleur de tous les al-  
imens ; il en faut nean-  
moins manger avec mo-  
deration , puisque les  
mêmes Docteurs qui nous  
ont donné l'incomparable  
maxime , qui fait le sujet  
& la matiere de nostre  
Regime de Santé , nous  
ont aussi appris que de  
toutes les repletions cel-  
le de pain étoit la plus



de santé. 75

dangereuse, *omnis repletio mala, panis autem pessima.* Ainsi si naturellement vous aimez beaucoup le pain, & que l'inclination que vous avez d'en manger plus que vous ne devriez vous incommode, comme vous le reconnoîtrez par des pesanteurs que vous sentirez dans vostre estomac; retranchez - vous, & diminuez une partie de la quantité que vous en mangez ordinairement.

Si le pain qui est l'aliment le plus nécessaire à la vie peut nous faire

Gij

76 *Regimè*

mal : il est aisé de juger  
quelles incommoditez  
nous peuvent causer l'ex-  
cez des viandes, du vin  
sans eau, & des autres ali-  
mens ordinaires.

L'excez de ces alimens  
ne consiste pas à en man-  
ger jusqu'à s'en trouver  
mal, parce que je suppo-  
se que cela n'arrive ja-  
mais aux honnêtes gens  
& aux personnes distin-  
guées; mais l'excez dont  
j'entens parler, est un  
certain excez contraire  
à la santé de ceux qui la  
veulent conserver, & qui  
doivent pancher plutôt

de santé. 77

du costé de la frugalité, que de cet excez ; car il est imperceptible, & peut ne se pas faire sentir dans le tems : mais il'est certain que les personnes qui font ordinairement une chere réglée, où il semble qu'il n'y ait point d'excez, ne laissent pas d'amasser des humeurs superflus, qui s'augmentent journellement dans leurs entrailles, qui enfin s'y corrompent, & sont les causes des maladies qui leur surviennent.

J'ai veu des personnes qui à ce sujet m'ont pro-

G iij

posé une espee de capitulation, en me disant qu'on pourroit se contenter de retrancher une partie des alimens qui leur étoient contraires ; comme par exemple, de manger seulement une poire au lieu de deux, une douzaine de cerneaux dans la saison au lieu de vingt-quatre, la moitié moins de ragoûts, de jambon, de fromage, &c. Si j'avois été un peu plus Politique ou plus complaisant (c'est à dire un peu plus à la mode que je ne le suis) j'aurois répondu aux per-

sonnes qui me faisoient  
cette proposition, que  
l'expedient qu'ils avoient  
trouvé, étoit admirable:  
mais au lieu de flatter  
leur inclination, je leur  
fis réponse avec ma fran-  
chise ordinaire, que s'ils  
ne mangeoient guerre de  
ce qui leur faisoit mal,  
qu'ils n'en feroient gue-  
res malades; que c'étoit  
à elles de choisir ou de  
se bien porter ou d'être  
malades.

Cette réponse n'étoit  
nullement satisfaisante;  
& je reconnus bien que  
celles qui m'avoient fait

G.iiij



**So**      *Regime*

la proposition n'étoient pas contentes: Cependant j'ai scû depuis quelles avoient pris leur parti, & quelles avoient embrassé la reforme à la mode, qui est de ne plus souper le soir.

Il y a peu de gens qui ne scachent ce que c'est que cette reforme à la mode, qui consiste à reduire le souper en collation; puisqu'il n'y a plus que les jeunes gens & les personnes d'une forte constitution & d'un grand exercice qui font deux repas chaque jour.

iii

*de santé.* 81

Chacun sçait que les délicats, les personnes un peu avancées en âge, & ceux qui aiment leur santé, ont retranché le repas du souper, ou si les engagements de la vie civile les obligent quelquefois à souper, ils substituent le souper au dîner, se privant de dîner les jours qu'ils sont obligez de souper en compagnie; & personne n'ignore les raisons du retranchement de ce repas, puisqu'il a tant causé d'insomnies, d'inquietudes, de maux de teste, d'esto-

mac, de rapports, d'indigestions, de dissenteries & d'autres maladies: Et ça été pour éviter toutes ces incommoditez, que les Sages du temps ont retranché le repas du souper; & ont préféré le tranquille repos de la nuit, au plaisir d'un souper qui les incommodoit.

Les regales mêmes qui se faisoient autrefois le soir, tant par les personnes de qualité, que par les personnes distinguées, ont changé de temps & d'heures, & tout cela se fait à present à midi, c'est

à dire à l'heure du dîner, la santé y est moins intéressée, parce que, supposé que l'on soit jusques à deux ou trois heures à table; il reste du temps jusques à l'heure du coucher suffisamment pour faciliter la digestion, & faire que l'on en soit moins incommodé; ce qui ne se peut, lors que ces grands repas se font le soir : je me sers du mot de moins incommodé, parce que l'on doit être persuadé que les grands repas, quelques résolutions & quelques précautions que l'on pren-

ne, incommodent toujours la santé.

Il est aisé de juger des méchans effets que causent en nous les grands repas, puisque ordinairement les viandes & les mets en étant plus délicieux & en plus grand nombre, on y boit, & on y mange trop de toutes choses; ce qui surcharge l'estomac, cause des obstructions, des cruditez & autres incommoditez, qui n'arrivent pas à ceux qui vivent d'une vie réglée & modérée. Ainsi nous devons préférer nôtre repos



*de santé.* 85

& nôtre santé, à tous ces  
plaisirs, en nous privant  
de tout ce qui nous fait  
mal.

Le retranchement du  
souper, dont un si grand  
nombre de personnes se  
trouvent si bien, est un  
conseil (ainsi que je l'ay  
remarqué) qui ne peut pas  
estre executé par toutes  
fortes de personnes; car  
outre les jeunes gens, les  
personnes d'un grand  
exercice de corps & d'es-  
prit, dont j'ay parlé, il y  
a encore d'autres sortes  
de personnes qui ne dor-  
miroient pas la nuit, si

elles ne faisoient qu'une simple collation le soir: Et c'est pour cette raison qu'elles soupent en Carême, & qu'elles font leur collation à midi, en quoi elles ont d'autant plus de raison, que le repos de la nuit nous est absolument nécessaire, puisqu'il répare les dissipations du jour, & nous procure beaucoup d'autres biens, ainsi que je le dirai en son lieu.

Nous voyons donc que nous devons estre nos premiers juges, & que comme les juges ordina-

res ont des coûrumes & des ordonnances qui leur servent de loi & de regle, sur lesquelles ils prennent leurs resolutions & fondent leurs jugemens. Ceux qui aiment leur santé & qui la veulent conserver, doivent aussi se regler sur nôtre incomparable maxime, qui leur prescrit de faire attention sur eux-mêmes, & d'observer les repas, les alimens, & les autres choses qui leur font du bien ou du mal. Ainsi ceux qui se trouveront bien de souper, parce que sans ce

CHUCUR

88 *Regime*

repas ils ne pourroient dormir ; ceux-là, dis-je, doivent souper, mais pour éviter d'en être incommodés, ils doivent dîner plus modérément que les autres : Et au contraire ceux qui se trouvent incommodés du repas du souper, le doivent retrancher & se contenter d'une collation.

On auroit souhaité que j'eusse expliqué en quoi doit consister cette collation, qui doit tenir lieu du souper ; mais il est aisé de juger que cela ne se peut faire, puisque chacun

chacun la doit faire diversement selon l'état de ses affaires, selon sa condition & le besoin qu'on a de manger: les uns mangent un petit potage, d'autres un bouillon; il y en a qui prennent une couple d'œufs frais, d'autres une compote: enfin il y en a qui sont si rigides observateurs de la diette, qu'ils se contentent d'un morceau de pain & d'un peu de fruit, avec un verre de vin & autant d'eau; cela doit être laissé à la prudence & à la discretion de ceux

H



qui aiment leur santé, & qui veulent observer les regles de nôtre incomparable maxime.

Comme je n'ai pas dû parler du repas du dîner, sans parler du repas du souper, & des alimens qui composent ordinairement ces sortes de repas; il est necessaire de dire aussi quelque chose du vin & de l'eau, que l'on boit dans le repas, puisque l'on ne doit pas être moins circonspect sur le boire, que sur le manger.

Quoi que le vin ait acquis beaucoup de reputa-

*de santé.* 91

tion, parmi les hommes,  
par sa vertu & par ses  
bons effets, il nous ré-  
jouit, il nous fortifie, il  
aide à la digestion, &  
nous procure beaucoup  
d'autres biens: il ne laisse  
pas de nous faire bien  
des maux, & de nous  
causer beaucoup des dés-  
ordres tres-préjudicia-  
bles à nôtre santé, lors  
qu'il n'est pas temperé  
par le secours & le mé-  
lange de l'eau; laquelle  
est plus nécessaire à la  
vie que le vin, puisqu'on  
ne se peut passer d'eau,  
& qu'il y a plusieurs Na-

H ij

92      *Regime*  
tions qui se passent de  
vin.

Je ne scaurois blâmer  
ceux qui ne boivent que  
de l'eau ; parce que je  
veux croire qu'ils ont é-  
prouvé qu'elle leur est  
salutaire ; & qu'elle con-  
tribuë à leur santé ; dau-  
tant plus que je suis de  
sentiment qu'un honnê-  
te homme doit préférer un  
verre d'eau pure à un verre  
de vin pur.

Mais j'estime que le  
vin mêlé avec deux fois  
autant d'eau ( c'est à dire,  
les deux tiers d'eau ) est  
nécessaire, & doit faire

du bien à la plus grande partie des hommes & des femmes de tous âges, & que ce mélange doit fortifier la santé, contribuer à la digestion & rejoür la nature; le plus ou le moins doit être réglé comme tous les autres aliments, c'est à dire, par l'attention que nous devons avoir sur nous-même, & sur ce qui nous fait le plus ou le moins de bien ou de mal.

Par exemple si vous reconnoissez qu'en buvant autant de vin que d'eau, cette boisson vous

94. *Regime*

cause quelque petit mal de tête, ou quelque alteration, & que ces incommoditez ne puissent avoir d'autres causes que cette boisson; en ce cas au lieu de vous contenter de mettre autant d'eau que de vin, vous y mettrez comme j'ai dit, les deux tiers d'eau & vos incommoditez cesseront: Voila qui peut passer pour une regle certaine, & qui s'accorderoit assez avec la plus grande partie des temperamens.

Cependant cette regle à son exception, puisque



*de santé.* 95

les jeunes gens qui sont tout de feu par leur âge, doivent beaucoup plus tremper leur vin, que les hommes faits & avancez en âge; de sorte que ces jeunes gens ne devroient boire que de l'eau rougie; c'est à dire, une sixième partie de vin dont les six parts font le tout.

Les vieillards au contraire, à qui la chaleur naturelle commence à diminuer, doivent le boire avec beaucoup moins d'eau que les hommes ordinaires: ainsi nôtre prudence aidée de la maxime qui est

1307101

98 *Regimè*  
nôtre regle , nous doit  
enseigner le milieu que  
nous devons prendre, afin  
que le boire ne nous in-  
commode pas.

Après avoir parlé du  
boire & du manger , &  
de la moderation qu'on  
y doit apporter, il est bon  
que l'on soit encore aver-  
ti , qu'en beuvant &  
mangeant moderement,  
comme je le viens d'ex-  
pliquer , qu'il est neces-  
saire de se souvenir que  
la preparation à la diges-  
tion des alimens que  
nous mangeons , se fait  
dans la bouche, & d'ob-  
server

de santé. 97

server de bien mâcher tout ce que nous mangeons, en sorte que si cette préparation digestive est précipitée, en ne broyant pas & ne mâchant pas assez les aliments que nous mangeons, la digestion qui se fait dans notre estomac en sera plus difficile à faire, & l'estomac plus fatigué; Ce qui arrive à plusieurs personnes par une mauvaise habitude, qu'il ont prise, de manger & d'avaler trop précipitamment, dont on se doit corriger, dau-

I

98 *Regime*  
tant plus, qu'il s'est trou-  
vé des personnes qui  
avoient des maux d'esto-  
mac, après le repas & à  
l'heure de la digestion, que  
l'on a subçonnés d'avoit  
trop mangé, & qui n'a-  
voient fait d'autre faute,  
sinon qu'elles n'avoient  
pas assez mâché ce qu'elles  
avoient mangé: Ainsi pri-  
vez-vous des habitudes  
qui incommodent vôtre  
santé.

Je suis persuadé que  
personne ne doute, que  
le travail ou l'exercice  
du corps ou de l'esprit,  
est aussi nécessaire à la

santé, que le repos modéré. On ne peut parler du travail sans parler du repos, & on ne peut parler du repos sans parler du travail, il en est comme du boire & du manger, il semble qu'on ne doive parler de l'un sans parler de l'autre.

Si nous voulons donc que le repos & le travail contribuent à nôtre santé, il faut que l'un & l'autre soient moderez ; chacun sçait les avantages que nous recevons d'un exercice raisonnable, tant du corps que



100      *Regime*  
de l'esprit ; & perfonne  
n'ignore la neceffité où  
font tous les hommes,  
d'employer le quart de  
leur vie à fe reposer : je  
dis le quart , parce que  
le jour étant composé  
de vingt-quatre heures ;  
les Medecins des fiecles  
passez , ainsi que ceux  
du fiecle present , se font  
tous accordez sur cet ar-  
ticle , qu'il faut dormir ou  
se reposer six ou sept heu-  
res par jour.

Quelques-uns de ceux  
qui ont lû l'Ecole de Sa-  
lerne , & qui ont voulu  
profiter de ses conseils ,

*de santé.*      iij  
ont été surpris d'y voir  
que le repos modéré y  
étoit recommandé, &  
qu'il n'y étoit rien dit de  
l'excez du travail & de  
l'exercice; où l'on ne  
doit pas être moins cir-  
conspect, puisque le  
travail excessif, soit du  
corps, soit de l'esprit,  
nous peut causer du  
moins autant d'incom-  
moditez & de maladies  
qu'un repos excessif: Il  
y a plusieurs raisons de cet-  
te omission, les uns ont dit  
que cela étoit sous enten-  
du, & que qui conseilloit  
le repos modéré, conseil-

I iij

102 *Regime*

loit en même temps l'exercice moderé ; D'autres ont pensé que comme les Medecins de Salerne , avoient fait leur regime de fanté pour un Duc de Normandie, Successeur de la Couronné d'Angleterre , ils pouvoient être avertis que ce grand Seigneur aimoit trop le repos & se tenoit trop long-tems au lit , Mais la plus commune opinion, & celle qui semble la plus probable , est que comme la Ville de Salerne est en Italie , & que les Italiens sont naturellement plus enclins

de santé. 103

au repos & à la volupté,  
que les autres Nations;  
Ces Docteurs, dis-je, ont  
parlé suivant la connois-  
sance qu'ils avoient des in-  
clinations des hommes de  
leur Climat.

Il n'en est pas de même  
de nos François, qui  
sont naturellement re-  
muans, & qui travail-  
lent ordinairement plus  
que les Italiens, les Es-  
pagnols, & que toutes  
les autres Nations de  
l'Europe; & comme il  
s'en trouve beaucoup  
qui travaille trop, il est  
nécessaire qu'ils soient

I iij



avertis que le travail excessif, soit du corps, soit de l'esprit, est contraire à la santé : Et que comme le repos excessif échauffe le sang, engendre des humeurs, nous engeurdit & diminuë les forces ; Le travail excessif, non seulement nous échauffe le sang, mais il consume trop de forces & d'esprits, nous épuise & abrege nos jours.

Il faut donc en ce rencontre, comme en tous les autres, avoir recours à nôtre prudence, & à la regle qui nous est pre-



serite par nôtre incomparable maxime, & se souvenir que la vertu tient toujours le milieu, & que toutes les extremités sont vicieuses ; qu'ainsi nous devons éviter l'excez du travail, comme l'excez du repos.

Une des choses qui peut le plus incommoder nôtre santé, & à laquelle on pense le moins, est la respiration d'un mauvais air, c'est à dire, d'un air grossier & impur, qui nous peut autant causer de mal, comme la respiration d'un

bon air , bien sain & bien pur , nous peut caufer de bien , & contribuer à nôtre fanté. Chacun doit ſçavoir que l'air eſt un aliment , que Meſſieurs les Medecins appellent ſpiritueux , neceſſaire à nôtre ſubſiſtance , qui entre en nous par la bouche , par le nez , par les oreilles , & par tous les porres de nôtre corps , qui nous rafraîchit ou nous échauffe , ou nous tempere ſelon ſa qualité : S'il eſt pur , il nous purifie ; ſ'il eſt impur , il nous cor-

rompt le sang & les humeurs, sans l'air l'homme ne peut vivre, c'est un élément qui lui sert d'aliment; Comme le poisson ne peut vivre s'il n'est dans l'eau, l'homme ne peut subsister s'il ne respire l'air & s'il n'en est environné & rempli; & comme le poisson qui naît dans les étangs & dans les eaux bourbeuses, n'est pas si bon ni si sain que celui qui croît dans les rivières qui coulent perpetuellement : Aussi les hommes qui respirent un air grossier & impur,

108 *Regime*

ne peuvent pas avoir une fanté parfaite, & semblable à ceux qui respirent un bon air, bien sain & bien purifié.

Nous devons donc prendre soin, d'établir nôtre demeure en bon air, chacun selon son pouvoir & l'état de ses affaires, & nous éloigner des Cloaques, des Egouts, des Cimetières, des Tueries, des Taneries & des quartiers marécageux, parce que les puanteurs & les exhalaisons qui fortent de tous ces lieux, sont capables de corrompre le meilleur air,



qui nous imprime les bonnes ou mauvaises qualitez. Et faire reflexion que quelques affaires & quelques occupations que nous ayons, nous sommes obligez de passer les trois quarts de la vie dans nos maisons ordinaires.

Il est inutile de dire que la Ville de Paris est bien scituée, qu'elle est en beau pays & en bon air, que ce qui peut causer de la corruption, est emporté par la riviere de Seine qui y passe, & par les boueurs qui tirent de la Ville, les ordures & les im-



110 *Regime*

mondices qui s'y font  
journallement ; qu'ainsi  
ceux qui demeurent dans  
la Ville de Paris doivent  
être exempts de ces pré-  
cautions ; & pour marque  
de sa bonne scituation,  
c'est qu'elle est exempte  
(se dit-on) de peste, &  
de toute autre maladie  
contagieuse: Je conviens  
que la Ville de Paris a la  
considerer en gros est fort  
bien scitué, & en fort bon  
air ; mais à la consierer en  
détail, il y bien des quar-  
tiers où les personnes d'es-  
prit doivent éviter de de-  
meurer, quoi qu'elle ne

soit pas sujette aux maladies contagieuses.

Il ne faut pas prétendre, que l'air de tous les quartiers de la Ville de Paris, soit également bon & purifié, parce que, (graces à Dieu) nous y voyons rarement la peste : Cette maladie a ses causes générales & particulières, qui n'ont rien de commun aux conseils que je prétens donner sur ce sujet. On peut être malade & incommodé par la respiration d'un air corrompu, sans être malade de la peste.

Il est de ma connoissan-

ce particuliere, qu'il y a des quartiers dans la Ville de Paris où l'air est si impur, que la vaisselle d'argent n'est pas plutôt sablonnée & blanchie, que deux heures après elle change de couleur, & devient olivâtre: Si l'impureté de l'air fait un effet si extraordinaire, sur un métal aussi dur & aussi solide comme est l'argent, quel effet ne doit-il pas faire sur nos corps, qui sont infiniment plus susceptibles de ces méchantes impressions.

Ce seul exemple que j'ai vû, & qui se voit encore  
dans

*de santé.* 113

dans quelques quartiers de la Ville de Paris ( que je ne nommerai point ici, pour ne pas faire de préjudice aux Propriétaires des maisons desdits quartiers ) nous doit persuader de la différence qu'il y a, de l'air d'un quartier à celui d'un autre, & nous doit porter à préférer les quartiers qui sont en bon air, à ceux qui sont voisins des lieux que j'ai nommez.

Les mêmes raisons doivent obliger ceux qui acquièrent des terres ou des maisons à la campagne, pour y passer quelque tems :

K



114 *Régime*  
de l'année, à prendre les  
mêmes précautions, c'est à  
dire, de préférer les terres  
& les maisons qui sont  
bien exposées & en bel  
air, à celles qui sont voisi-  
nes des étangs, des bois, &  
des fonds marécageux, où  
se répandent toutes les  
mauvaises exhalaisons de  
la terre, par les broüil-  
lards qui y séjournent or-  
dinairement : Je sçai bien  
que les eaux jallissantes  
sont plus communes dans  
les valons que sur les mon-  
tagnes, mais il faut ce me  
semble préférer l'utile à  
l'agréable, & la conserva-



de santé. iij

tion de la santé à toutes choses à *lædentibus*, tirez-vous des lieux & des pays qui incommodent vôtre santé.

Outre les alimens corporels & spiritueux qui incommodent nôtre santé, lors que nous en faisons un mauvais usage, & que nous ne préferons pas le bon air au mauvais : Nous avons encore les passions de l'ame, qui font bien d'autres ravages sur nôtre corps & sur nôtre esprit, & conséquemment un tres-grand préjudice à nôtre

Kij

116 *Regime.*

santé ; la colere, la jalou-  
sie, l'amour déreglé des  
creatures, la tristesse & le  
chagrin, la vengeance,  
& toutes les autres pas-  
sions de l'âme, qui ne  
doivent pas être moins  
soûmise à nôtre regle, &  
à la maxime que j'ai pro-  
posée, que la quantité  
& la qualité des alimens ;  
Ce que j'aurois à dire du  
préjudice que chacune  
de ces passions peut fai-  
re à nôtre santé, merite-  
roit un chapitre de cha-  
que passion en particu-  
lier, mais comme cela est  
hors de mon sujet, & que

cette matiere le rendroit plus étendu que je ne me le suis proposé, je renvoye le Lecteur au R. P. Senault, qui a fort sçavamment & fort éloquemment écrit de la Nature, des effets & de l'Usage des passions : Je me contenterai seulement de dire, que toute l'attention que nous devons avoir à nôtre conduite, & à l'usage des alimens corporels & spiritueux, dont il est ci-devant parlé, nous feront inutiles, si nous nous laissons aller aux empor-

remens de la colere; si nous souffrons que la tristesse & le chagrin s'emparent de nôtre cœur & de nôtre esprit, si nous ne moderons l'amour deregulé que la nature nous inspire pour les creatures, & si enfin nous ne nous rendons les maîtres de nos passions, & que nous ne préferions nôtre santé à tous les sentimens déraisonnables, à *ledentibus.*



## SECONDE PARTIE,

Où l'on fait voir qu'on peut  
& qu'on doit user des  
alimens & des autres choses  
qui nous font du bien, &  
qui contribuent à nôtre  
santé, à juvantibus.



L n'y a rien de  
plus naturel à  
l'homme, que d'ai-  
mer ce qui lui fait du  
bien, ce qui flatte son



## no Regime

inclination , ce qui est de son goût , ce que son estomac appette , ce que son instinct desire , & tout ce qui a de la conformité à ses sentimens.

Sur ce principe les hommes peuvent manger de tout ce qui ce mange , & de tout ce qui est de leur goût ; La seule chose qu'ils doivent observer est d'en éviter l'excez.

Nous avons des alimens & des mets qui nous chatouillent bien plus de goût que le pain : Cependant nous n'avons point d'alimens plus nécessaire :

cessaire à la vie ; & avec tous les avantages que le pain a sur les autres alimens, qui servent à la nourriture des hommes, si nous en mangeons trop, vous sçavez le mal qu'il nous fera, puisque je l'ai dit en son lieu.

Ce n'est donc pas la qualité des mets & des alimens qui nous incommodent, c'est la quantité ; c'est donc là où doit être nôtre attention, c'est là qu'il faut exercer nôtre prudence & nôtre moderation, pour retenir nôtre appetit,

**L**

quand l'occasion se presente, & que nous trouvons quelques mets & quelques viandes qui chatouillent nôtre appétit & nôtre goût, pour n'en manger qu'autant qu'il faut pour nous faire du bien, & pour jouïr & fortifier nostre santé.

L'agreable mélange de l'eau & du vin, est non seulement bon, mais nécessaire à la vie des hommes & des femmes : Je sçai bien qu'on se pourroit passer de vin, puisque tant de Nations s'en

passent ; mais je sçai que le François y sont habitez , & que cette habitude a passé chez eux en nature ; qu'ainsi l'usage leur en est plaisant , nécessaire , & avantageux , & que cet usage rejouit & fortifie leur santé , en le temperant comme j'ai dit ; & pour lors au lieu de faire du mal , il leur fera du bien : Reconnoissant que le vin mêlé avec l'eau leur fait du bien , ils en doivent user selon nostre maxime.

Je ne dis rien aux buveurs d'eau , ceux qui ont

L ij



reconnu qu'elle leur faisoit plus de bien que le vin mêlé, en peuvent & en doivent boire. Il suffit qu'ils se soient éprouvés sans prévention, pour m'obliger à leur dire comme aux autres; Si vous avez remarqué que l'eau vous fait plus de bien que le vin, vous en devez user.

Quoi que j'ai dit qu'on ne doit jamais boire le vin pur, & qu'un verre d'eau pure soit préférable à un verre de vin pur, il y a néanmoins quelques exceptions à



de santé. 125

cette Regle generale  
 par exemple une person-  
 ne tombera en foiblesse,  
 d'innanition, ou par quel-  
 que autre accident, on  
 lui peut donner du vin,  
 pur : L'eau le peut faire  
 revenir comme le vin,  
 mais le vin est plus as-  
 suré.

Il y a d'autres occa-  
 sions où il faut neces-  
 sairement prendre le vin  
 pur, par exemple, un  
 homme aura fait quel-  
 que exercice violent,  
 soit d'avoir trop marché,  
 joué à la paulme ou à  
 quelque autre jeu, qui

Lij

126 *Regimē*

lui aura excité une sueur  
universelle par tout le  
corps, avec alteration,  
un verre d'eau en ce  
rencontre lui feroit du  
mal, lui pourroit causer  
un rhume ou une plure-  
sie, & quelquefois la  
mort, comme je l'ai vû  
à un jeune garçon de  
quinze ans, d'une fa-  
mille distinguée, qui  
mourut en 18. heures  
d'un catarre suffoquant,  
pour avoir bû un verre  
d'eau, après s'être échauf-  
fé à jouer avec ses ca-  
marades, un verre de vin  
pur au contraire, auroit

iii I

rappelé les esprits dissipés, & la chaleur naturelle l'auroit garanti de maladie, l'auroit sauvé.

Je ne suis pas du sentiment de ceux qui disent que le poisson, la pâtisserie, le jambon, les ragoûts, le beurre, le sel & le poivre, sont autant de poisons dans le corps, si cela estoit il y auroit bien moins d'hommes sur la terre; Tous ces alimens sont bons ou mauvais, selon le bon ou le mauvais usage qu'on en fait; puisque ce n'est point la qualité

L i i j

des alimens qui nous fait mal, mais seulement la quantité; & qu'un ragoût peut faire du mal à l'un & du bien à l'autre: Ainsi il ne faut que ce souvenir de nôtre maxime, qui s'accorde merveilleusement avec la bizarrie de nos temperamens.

Je prétens au contraire que le poisson, la pâtisserie, le jambon, le fel, le poivre, le beure, le fromage & les autres ragoûts, non seulement ne sont pas contraires à toutes sortes de personnes, mais qu'ils sont ne-

cessaires à quelques-unes,  
& particulièrement à cer-  
taines santez languissan-  
tes, qui ne peuvent être  
reueillées, animées & ré-  
tablies en leur état natu-  
rel, que par ces alimens  
réjoüissans.

Nous voyons des per-  
sonnes qui se portent  
bien, & qui sans avoir  
fait aucun excez, & sans  
sçavoir la cause de leurs  
incipiditez, se trouvent  
dégoûtez & d'un fade  
appetit, à qui les vian-  
des ordinaires ne tou-  
chent point, & que j'o-  
se comparer à des aridi-



tez & à de secheresses  
en matiere de devotion :  
Ces dégoûts , dis-je , qui  
arrivent aux personnes  
qui se portent bien , &  
qui n'ont point de cau-  
ses legitimes d'être dé-  
goutées , se guerissent  
differamment ; Les uns  
par un peu de diette ,  
d'autres par un peu de  
repos & de joye , & les  
autres trouvent leurs re-  
medes dans l'usage des  
ragoûts & des viandes  
extraordinaires , dont  
nous venons de parler ;  
Ainsi nous voyons qu'il  
n'y a pas de raison , de

deffendre les ragoûts à toutes fortes des personnes, puisqu'ils sont utiles à quelques-uns, & même à plusieurs.

Il est vrai que considérant les ragoûts comme je fais, c'est à dire, comme des remedes à des santez languissantes; Il n'en faut pas user aussi communement, comme l'on fait des autres viandes ordinaires, dont l'on mange journellement. Le nom de remedes que je leur donne nous enseigne assez qu'il en faut manger peu &

134 *Régime*

rarement, & vous recon-  
noîtrez que si vous en usez  
ainsi, au lieu de vous faire  
du mal, ils vous feront du  
bien.

Je n'ai rien à dire con-  
tre les viandes ordinaires,  
j'appelle viande ordina-  
re, celles de Boucherie  
& de Rotisserie, gros &  
petits pieds; je ne voy rien  
de meilleur pour la santé;  
Il est vrai qu'elles se  
corrompent dans l'esto-  
mac de ceux qui en font  
excez, & qui en man-  
gent à tous les repas,  
qu'elles causent des ob-  
structions, des indiges-

tions & engendrent des corruptions, qui sont les causes de la plus grande partie de nos maladies: Mais en usant sagement & sobrement, comme je l'ai expliqué en son lieu, & suivant les regles de nôtre maxime, toutes ces viandes entretiendront, fortifieront & conserveront nôtre santé, & au lieu de nous faire mal, elles nous feront du bien; pourquoi il en faut user prudemment, & modérément, chacun selon sa condition & l'état de ses affaires.



Le repos & le sommeil dont j'ai parlé en la premiere Partie de ce Regime , ainsi que l'exercice du corps & de l'esprit, n'est blâmable qu'en son excez ; le repos & le sommeil , l'exercice du corps & de l'esprit, nous procureront autant de bien, & contribueront autant à la conservation de nôtre santé, & à une longue vie, que les meilleurs alimens, lors que nous en useront avec moderation.

Car comme j'ai dit que le mauvais usage du re-



pos ou du sommeil, &  
l'exercice violent du  
corps ou de l'esprit nous  
causeroient du desordre  
& des maladies, en de-  
meurant trop long-tems  
au lit, ou en faisant des  
exercices trop longs &  
trop violens; le repos  
& le sommeil tranquille  
& moderé au contraire,  
nous rafraîchira le sang  
& rétablira les esprits  
& les forces, qui se sont  
dissipées pendant le jour:  
Et l'exercice moderé dis-  
sipera nos chagrins &  
nos humeurs superflues,  
réjouira la nature, forti-

fiera nôtre santé, & nous  
fera juger qu'il n'y a point  
de maxime pareille à la  
nôtre.

Les rafraîchissemens  
que l'on prend en la sai-  
son d'esté, & les soins  
que l'on doit avoir de  
se chauffer en Hyver,  
que j'ai blâmée en leur  
excez, dans la premiere  
Partie de ce Régime, à  
cause des rhumes, & des  
fluxions sur la poitrine,  
des indigestions, & des  
suppressions de chaleur  
naturelle & autres mala-  
dies, qui surviennent, à  
ceux qui boivent à la

glace, ou trop froid, & des accidens qui arrivent à ceux qui se chauffent de trop près, trop longtemps & trop souvent en hyver, qui s'échauffent le sang, se gâtent le teint, & se desseichent les humeurs. Ces mêmes rafraichissemens, & ce même feu d'Hyver, fait des effets tout contraires aux sages qui en savent faire un bon usage: ils ne se rafraichissent que de la bonne sorte, & pour réjouir la nature, & non pour la suffoquer & l'éteindre, par la gla-

M.

ce ; ils se chauffent pour la  
nécessité & pour rappeler  
la chaleur naturelle, trop  
resserrée & repercutée au  
dedans, & pour être en état  
de continuer leurs exerci-  
ces & les fonctions de la  
vie.

Je ne repetterai point ce  
que j'ai dit du mauvais air,  
& de l'air impur & corrom-  
pu ; autant que ce premier  
produit de méchants &  
pernicieux effets, contrai-  
res à nôtre santé : Autant  
le bon air purifié & tempe-  
ré nous procure de santé &  
de corps & de delicateffe  
d'esprit. Ainsi les peres

M

de familles ont grand  
interest de faire un bon  
choix, & de preferer les  
maisons & les terres bien  
scituées & en bel air, à  
celles qui n'ont pas les mê-  
mes avantages.

J'ai ci-devant dit un mot  
des desordres que nous  
causent les passions de  
l'ame, & sur tout la cole-  
re, la jalousie, la vengean-  
ce & le chagrin: Je ne voy  
entre toutes les passions,  
que la joye qui nous fait  
du bien. Est c'est par le  
conseil de la joye que  
je veux inspirer à ceux  
qui liront ce Regime,

M ij



146 *Régime*

que je veux haïr cette se-  
 conde Partie. *ab. florini*  
 Qu'il me seroit avan-  
 tageux, mon cher Lec-  
 teur, de te pouvoir donner  
 de la joye, au lieu que je ne  
 te donne que des paroles,  
 que tu aurois de plaisir à  
 me rechercher, & que je  
 serois heureux si ne t'en  
 pouvant donner, je te  
 la pouvois inspirer: je me  
 donnerai bien de garde  
 de te conseiller de pleu-  
 rer les folies du monde,  
 comme faisoit Heraclite;  
 J'aime bien mieux que tu  
 sois du sentiment de De-  
 mocrite, qui rioit de tou-

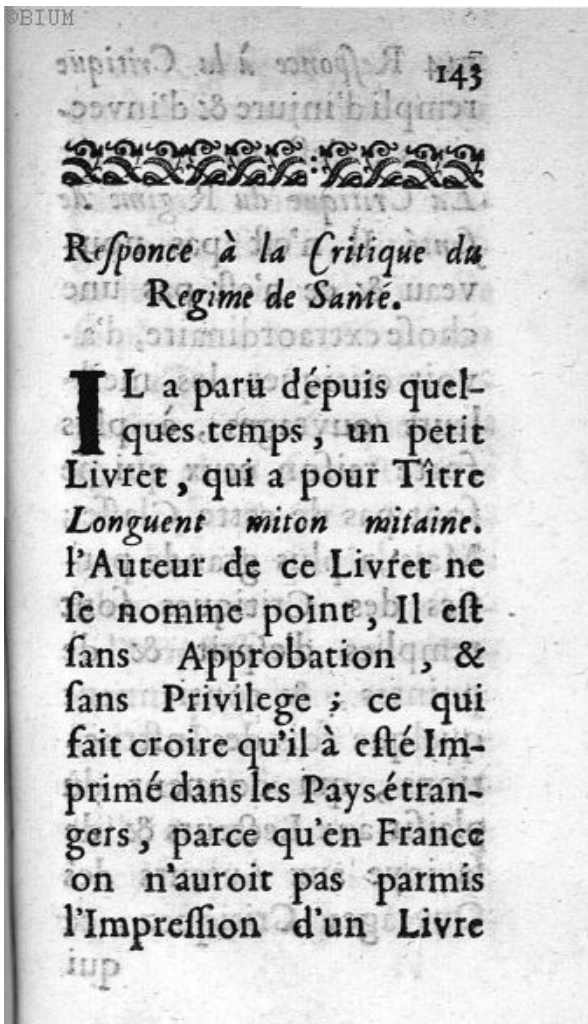
M

tes ces mêmes folies, parce qu'il faut preferer la joye à la tristesse, & que si l'on a à pleurer, Il faut tâcher que ce soit de joye. Je t'ai conseillé d'éviter l'excez, non seulement dans l'usage des alimens, & des passions, mais generalement en toutes choses, parce que *in medio consistit virtus*. Cette Morale s'accorde parfaitement bien, avec la maxime qui doit être la regle de ta conduite; mais par un passe-droit necessaire à ta santé, je te permets de faire excez de joye, c'est la seule

147 *Regime*

chose dont tu puisse faire  
excez , sans t'incommo-  
der ; elle rendra la santé  
à ceux qui l'ont perduë,  
elle la conservera à ceux  
qui en sont pourueus , &  
avec l'observation de nô-  
tre incomparable maxime,  
la joye te procurera com-  
me je te l'ai promis , une  
longue vie & une heureu-  
se vielleſſe , exempte de  
toutes les infirmitéz & ma-  
ladies, à quoi la plus gran-  
de partie des hommes ſont  
ſujets par leur faute.

**F I N.**



144 Responce à la Critique  
rempli d'injure & d'invectives : c'est en un mot  
*La Critique du Regime de santé.* Il n'est pas nouveau & ce n'est pas une chose extraordinaire, d'avoir critiquer les meilleurs ouvrages, à plus forte raison ceux qui ne sont pas de cette Classe ; Mais la plus grande parties des Critiques sont remplies d'esprit & de pointes, & contiennent quelque fois des Instructions, qui donnent du plaisir aux Lecteurs & de la joye aux Auteurs des Ouvrages Critiquez, ce qui



*du Regime de santé.* 145  
qui ne se rencontre point  
dans celle-ci. On ne croit  
pas que l'Auteur du Re-  
gime de santé, ait don-  
né lieu à qui ce soit de  
se plaindre, & si Messieurs  
de la Faculté de Paris a-  
voient trouvé quelques  
chose dans son Regime  
contre les Regles, & con-  
tre la bien seance, ils  
n'en auroient pas consen-  
ti l'Impression, & ne l'au-  
roient pas approuvé: aus-  
si l'Auteur de la Critique  
n'entre-il dans aucun de-  
tail, & ne donne aucune  
preuve de ce qu'il avance;  
Il commence par la rail-

N

146 Réſponſe à la Critique  
lerie qu'il ſonde ſur les ré-  
pétitions de la Maxime à  
*ledentibus & juvantibus*, Il  
contienne par l'explica-  
tion de ſon tiltre, par le-  
quel il veut faire entendre  
que ſi le Regime de ſanté,  
ne fait point de bien, il ne  
fera point de mal, & enfin  
il répand ſabille dans tout  
le reſte de ſon diſcours en  
turlupinades, & en faits  
qui ne ſont ni éclaircis ni  
juſtifiez ; ce qu'il ſemble  
dire de plus conſiderable  
& qui donne occaſion à  
cette reſponſe c'eſt qu'il  
prétend, que Dieu, dé-  
puis le Déluge, à fixé la

*du Regime de santé.* 147  
longueur de la vie naturelle des hommes à un certain nombre d'années, je conviens de cette vérité parce qu'elle est fondée en l'Ecriture, neantmoins ils faut qu'il demeure d'accort qu'il en est de cette Regle generale comme des bornes que Dieu à donné à la Mer, laquelle demeure ordinairement dans l'étendue qui luy a esté marquée déz la creation du Monde, qui cependant ne laisse pas en certains occasions de passer les bornes que Dieu luy a prescrites ;  
Nij

## 148 Réponse à la Critique

Il en est de même de la vie des hommes, laquelle quoi que fixée pour l'ordinaire à un certain nombre d'années, ne laisse pas de ce prolonger par les soins qu'on prend de ce conserver, étant certain que plusieurs hommes ont vécu au delà de l'Epoque marquée par David, ce qui est justifié par l'Histoire sainte, par l'Histoire Ecclesiastique, & par l'Histoire Profane, ainsi que je vais faire voir.

Sans parler de l'âge des hommes qui ont vécu depuis la Creation du Mon-



*du Regime de santé.* 149  
de jufqu'au deluge, parce  
que les temps fi éloignez  
font incroyables à la plus  
grande partie des hom-  
mes, je parlerai feulement  
de ceux qui ont vécu dé-  
puis le deluge, & depuis  
la fixation.

1. L'histoire Sainte  
nous apprend que Noë  
qui étoit auparavant &  
depuis le Deluge à vécu  
fix-cens ans.

2. L'histoire Ecclefiaf-  
tique nous enseigne que  
Narciffe fecond Evêque  
de Jerufalem, vécut cent  
foixante & fix ans fous  
Septime Severe; S. An-

N iij



iso Responce à la Critique  
 toine Abbé en Egypte,  
 cent cinquante ans, &  
 Cronius son Compagnon  
 cent cinquante cinq ans.  
 Petrus de Natalibus prou-  
 ve, que S. Severin Evêque  
 de Tongres, vécu trois  
 cent soixante & quinze  
 ans.

3. Et l'Histoire Pro-  
 phane nous assure que le  
 Prince Nector Fils de Ne-  
 lus avoit prés de trois  
 cens ans, quand il vint  
 au secours des Grecs con-  
 tre les Troyens. Argan-  
 themius Roi des Tarteſſes  
 vécut cent cinquante ans,  
 Aginius deux cens ans.

iii

*du Regime de santé.* 151  
Pierre Maffée atteste en  
son Histoire des Indes,  
que dans l'Isle Bengala,  
on trouva un homme sans  
aucune étude âgé de trois  
cens trente cinq ans, ce  
qu'il prouve par le cecit  
qu'il fit de tout ce qui  
s'étoit passé de memora-  
ble pendant sa vie & qu'on  
verifia être conforme aux  
Croniques. Le Grand Se-  
neque Espagnol parvint  
jusqu'à la cent quarante  
quatriéme année de son  
âge & auroit vécu beau-  
coup plus long-temps si  
l'injuste Arrest de son Dif-  
ciple Neron n'eut pas  
N iij

152 *Responce à la Critique*  
abbregé le cours de sa  
vie.

L'Empereur Claude  
ayant bien examiné les  
preuves de l'âge de Titus  
Fullonius de Boulogne  
en Italie reconnut qu'il  
étoit dans sa cent cin-  
quantième année. Attila  
Roy des Huns , mourut  
âgé de cent 24. ans. Ni-  
colaus de Commit té-  
moigne que parmi les  
Bracgmans il s'en trouva  
un âgé de trois cens ans.  
Guido Bonatus assure  
qu'en l'année 1223. il con-  
nu un nommé Richard  
Desia âgé de 400. ans,

*du Regimè de santé.* 153  
qui prouvoit incontestablement qu'il avoit porté les armes soûs Charlemagne. On parle aussi communement d'un surnommé Jean des Temps qui avoit porté les armes soûs ce même Empereur, & qui mourut soûs Louïs 7. l'an 1146. Il falloit qu'il eut prest de 360. ans puisque Charlemagne fut couronné en 800.

Nous avons veu nouvellement en France c'est à dire en l'anné 1687. le Portrait de Thomas Parck Anglois de Nation aagé de cent cinquante deux



154 *Response à la Critique*  
ans; Lors que cet homme  
fut présenté au Roy  
Charles premier Roy  
d'Angleterre le 9. Octo-  
bre 1635. cet Anglois  
prouvoit avoir veu neuf  
Rois en Angleterre &  
trois divers changemens  
dans la Religion en sa  
Patrie, sous Henry huit-  
ième, sous Marie, &  
sous Elizabeth, & n'avoit  
neanmoins jamais fait  
profession d'autre Crean-  
ce que de la Foy Catholi-  
que, Apostolique & Ro-  
maine, comme la plus an-  
cienne; ayant veu de son  
tems naître toutes les au-  
tres.



*du Regime de santé. 155*

Olaus Magnus rapporte dans ces Histoires qu'un Evêque d'Angleterre appelé David vécut cent foixante & dix ans.

Il est certain par les Histoires Saintes & Prophanes & parce qui est de nôtre propre connoissance & de nôtre tems que dans tous les âges du Monde, même depuis le deluge la vie de quelques hommes à esté de plusieurs siecles & qu'elle n'est pas toujours bornée à sa fixation & il est encore plus certain qu'ils n'auroient pas acquis un si grand âge & une

156 *R*esponce à la Critique  
vieillesse si heureuse s'ils  
n'auroient observé la Ma-  
xime, & le Regime de  
santé, que l'Auteur de  
la Critique appelle de  
*Longuent miton mitaine*,  
Aussi Salomon nous ap-  
prend-il que la vieillesse  
est la Couronne de la sa-  
gesse & de la dignité c'est  
elle qui rend les cheveux  
blancs venerables, parce  
que la plus grande partie  
de ceux qui les portent  
font utiles au bien de l'E-  
tat par leurs longues ex-  
periences dans les affaires  
du monde.

C'est donc sans raison

*du Regime de santé. 157*  
que l'Auteur de la Critique veut blâmer la sage conduite de ceux qui observent la Maxime du Regime de santé, & s'il avoit esté du tems d'Hipocrate il n'auroit pas manqué par sa méchante humeur de fronder, ce que le grand Docteur de la Medicine dit à un de ses amis, qui lui demandoit ce qu'il falloit faire pour éviter les maladies, qui étoit *défaire exercice & de ne se souler jamais.*

Ceux qui ne s'attachent qu'au son des paroles à l'Elegance & à la

158 *Responce à la Critique*  
politesse de nôtre langue,  
trouveront de la dureté  
dans l'expression d'Hypocra-  
te, car il semble que  
les termes dont il se sert ne  
se doivent adresser qu'à  
des Epicuriens ou à des  
Ivrongnes; mais ceux qui  
s'appliquent à la véritable  
signification des mots &  
qui en tirent les conse-  
quence nécessaires, en fe-  
ront le même jugement  
qu'en ont fait toutes les  
Écoles de Medecines qui  
ont estimé qu'un des meil-  
leurs conseils d'Hypocra-  
te, en faveur de ceux qui  
veulent conserver leur

*du Regime de santé.* 159  
santé, est de ne se pas rassasier d'alimens, quelques bons & delicats qu'ils puissent être, & de quelques nature qu'ils soient, puisque selon l'opinion de ce grand homme, il en faut toujours demeurer sur son appetit.

Il est donc vrai de dire que les siècles passez avoient leurs maximes, comme le siècle present à les siennes: les anciens pour la conservation de leur santé, observoient une diette tres severe, & ne mangoient que pour vivre; & les sages du siècle



160 *Responce à la Critique*  
present pour conserver  
ce precieux tresor de la  
vie , observent la diette,  
les conseils d'Hypocrate,  
& la maxime à *lædentibus*  
& *juvantibus* ; & n'en de-  
plaist à l'Auteur de la  
Critique du Regime de  
santé , c'est être de mé-  
chante humeur de vouloir  
des approuver , ce qu'un  
nombre infini de sages  
Medecins & autres ob-  
servent & approuvent ,  
soubz pretexte que l'E-  
criture semble avoir fi-  
xé la longuer de la vie  
des hommes , apres avoir  
justifié que c'est une regle  
generale

*du Regime de santé.* 161  
generale, qui à ses excep-  
tions en faveur de ceux  
qui observeront la maxi-  
me du Regime de santé.

F I N.





# T A B L E

## D E S P R I N C I P A L E S

### M A T I E R E S .

**P**reambule, qui contient la Critique d'un Livre intitulé ie Medecin de foy-même, depuis la page 1. jusqu'à la 8.

L' Auteur pretend parler à des personnes qui se portent bien, et leur donner les moyens de se conserver long-temps en santé, 8

Qu'il faut que les malades ayent recours aux Medecins, 9

Pour éviter les maladies naturelles, il n'est pas necessaire de s'assujettir aux seignées, & autres remedes de precaution, 11

De legeres indispositions se guē-	
rissent aisement ,	14
L'exemple persuade plus que l'E-	
loquence ,	21
Que quelques-uns sont prevenus	
en faveur du l'eau ,	25
& d'autres en faveur du vin ,	
	26
La maniere dont vivent la plus-	
part de Messieurs les Medecins	
convient à toutes sortes de per-	
sonnes ,	29
Les preceptes de santé se reduissent	
à deux ,	30
Qu'ils de vroient estre écrits en	
gros caracteres ,	32
L'Auteur ne pretend pas blâmer	
les remedes lors que l'on est	
malade ,	33
Qu'il ne faut pas se laisser pre-	
venir sur les remedes ,	35
Ce que faisoit feu M. le Maré-	
chal d'Estree ,	38
Hippocrates de veut pas qu'on	



<i>prene des remedes , lors qu'on se porte bien ,</i>	40
<i>Exemples de trois personnes qui ont peri par trop de precaution ,</i>	41
<i>Vne vie reglée , &amp; commode est preferable ,</i>	49
<i>Que les Ragoût ne doivent pas estre deffendus à toutes sortes de personnes ,</i>	51
<i>Qu'il est dangereux de faire deux ou trois repas par jour avec de la viande ,</i>	55
<i>Contre ceux qui s'imaginent avoir le foye grand ,</i>	57
<i>Moyens pour aider à connoistre les alimens qui nous font du bien ou du mal ,</i>	67
<i>Application ou pratique de tous les discours precedens ,</i>	72
<i>Le retranchement du souper re- duiz en collation ,</i>	80
<i>Des mauvais effets que causent les grands repas ,</i>	84



<i>En quoy doit consister une collation, qui doit tenir lieu de souper,</i>	88
<i>Des bons &amp; mauvais effets du vin,</i>	96
<i>Du repos &amp; du travail moderé,</i>	98. & 99
<i>Que l'on doit établir sa demeure en bon air,</i>	105
<i>Qu'il faut éviter le chagrin,</i>	117
<i>Que ce n'est pas la qualité des alimens qui incommode, mais la quantité,</i>	121
<i>Le mélange du vin &amp; de l'eau est nécessaire,</i>	122
<i>Qu'il y a quelques occasions où il faut boire le vin pur,</i>	125
<i>Que les Ragoûts sont quelquefois nécessaires,</i>	127
<i>Du rafraichissement &amp; du boire à la glace,</i>	136
<i>Des bons effets de la joye,</i>	141
<i>Responce à la Critique,</i>	143

**Fin de la Table.**