

*Bibliothèque numérique*



**Cornaro, Luigi. Trois discours  
nouveaux et curieux...trad. J. Martin**

*A Paris, chez G. Pousier, 1647.*

Cote : 39289

TROIS  
DISCOVRS  
NOVVEAVX  
ET CVRIEVX  
DE LOVIS CORNARO  
NOBLE VENITIEN.

Dans lesquels il enseigne le Régime de vie  
tres facile à toutes personnes, par le  
moyen duquel il a vécu sain & robuste  
de corps & d'esprit jusqu'à l'âge de cent  
ans, avec l'entier usage de tous ses sens,  
sans se servir d'aucune Médecine.

*Nouvellement traduit d'Italien en François.*

Avec les témoignages assurés des sagans Médecins  
& autres qui en ont parlé.

*Curandum est ut sit mens sana in corpore sano.  
Vinitur exigu melius; Natura beatissima.  
Omnibus esse dedit si quis cognoverit uti.*

Je suis a A PARIS J. Coutaule  
Chez GERVAIS CLOVSIER, au Palais,  
sur les degrés de la sainte Chapelle.

M. DC. XLVII.  
AVEC PRIVILEGE DU ROI.

39289



Æ N I G M A A D  
L E C T O R E M.

**D**isce hinc quam paruo liceat producere vi-  
tam,  
Longeunque annos viuere Mathusalem,  
Non auro, aut gemmis opus est, non Aesonis her-  
bis;  
Esse diu poteris, si minus esse velis.

JACOBVS MARTIN Parisinus.

*Le mesme en François.*

**T**U pourras, cher Lecteur, apprendre  
dans ce Liure  
Un moyen tres-aylé pour viure longue-  
ment,  
L'or n'y est point requis, ny perle, ou dia-  
mant;  
Veux tu viure long-temps? retranche de  
ton viure.

*Le mesme.*





A MONSEIGNEVR  
MONSEIGNEVR  
CHARLES DE MONTCHAL  
ARCHEVESQE DE  
THOVLOVSE.



ONSEIGNEVR,

*Ce petit ouvrage ayant be-  
soin d'un puissant protecteur  
en ce siecle, auquel la sobrieté  
est si peu connue, & encore  
moins pratiquée dans l'ex-*

A ij

## E P I S T R E.

cez des festins, & de la bonne chere; l'ay creu que ie le deuois mettre à couvert sous l'autorité de vostre nom; Puisque si l'Autheur vnooit il ne pourroit souhaitter une plus illustre protection, & une personne à qui ce Liure peult estre addressé plus raisonnablement, n'estant composé que des louanges de la sobrieté, & de ses effets merveilleux qui paroissent en la personne d'un sage vieillard, que l'entiere vigueur de son corps & de son esprit feroit passer pour ieune homme, si nous ne scauions qu'il a composé ces Discours à l'aage de

## EPISTRE.

quatre-vingts ans. Si les af-  
faires importantes qui Vous  
tiennent continuellement oc-  
cupé pour le bien de l'Eglise,  
vous permettent d'y ietter les  
yeux , vous y reconnoistrez  
les effets que la sobrieté pro-  
duit iournellement en vous ,  
puisque cette vertu vous est  
tellement amie qu'elle se trou-  
ue tous les iours avec vous à  
vostre table , vous faisant  
prattiquer fidelement le com-  
mandement de S. Paul , qui  
nous enjoint d'estre sobres &  
vigilans. C'est, MONSEI-  
GENEVRE, ce quim'adon-  
né sujet de vous offrir cet  
ouurage , esperant qu'il vous

EPISTRE.

*sera aussi agreable que ie suis  
veritablement*

**Vostre tres-humble & tres-  
obeissant serviteur ,**  
**JACQVES MARTIN ,**  
**Parisien.**



DISCOVR S PREMIER

D V

R E G I M E  
D E V I V R E.

*Composé par LOVIS CORNAR @  
à l'âge de quatre-vingt six ans.*

**M**ON Traitté de la So-  
brieté ayant desia com-  
mencé selon mon desir,  
d'estre vtile à ceux qui sont nez  
de mauuaise complexion , dau-  
tant que iournellement à l'occa-  
sion de leur foiblesse , ils se sen-  
tent tellement indisposez pour  
quelque petit déreiglement qu'ils  
auront fait, qu'ils ne sçauoient

*8 Discours premier*

estre pis ; ce qui veritablement  
n'aduient pas à ceux qui sont d'vn  
ne bonne complexion ; & ainsi  
les premiers s'estans rangez à cet-  
te sorte de vie apres auoir veu  
mon Traitté, ont reconnu par ex-  
perience combien elle est profitable : Ic voudrois de mesme estre  
utile à ceux qui sont bien nez,  
lesquels se fondans sur leur bon-  
ne disposition vivent desordon-  
nement ; d'où vient qu'estans par-  
uenus à l'âge de soixante ans ou  
enuiron ils sont attaquez de di-  
uerses maladies & douleurs, l'un  
de la goutte, l'autre du mal de co-  
sté, l'autre de l'estomac, & autres  
semblables, qui ne leur arriue-  
roient pas s'ils embrassoient la  
Sobrieté, & au lieu qu'il en meurt  
beaucoup avant l'âge de quatre-  
vingt

*du Regime de viure.* ¶  
vingts ans, ils viuroient pour la  
pluspart iusques à cent, terme  
accordé de Dieu & de nostre me-  
re Nature à nous qui sommes ses  
enfans. Et il est à croire que son  
intention est telle, qu'un chacun  
arrive à cet âge, afin que tous  
ioüissent de toute l'estendue de  
sa vie. Mais d'autant que nostre  
naissance est sujette aux reuolu-  
tions des Cieux, leur influen-  
ce a grand pouuoir sur nous  
quand nous naissions, pour nous  
rendre de bonne ou mauuaise  
complexion, la Nature ne pou-  
uant pouruoir à cela, ce que si elle  
pouuoit, elle nous feroit tous  
naistre de bonne complexion.  
Mais elle espere que l'homme  
naissant avec l'entendement &  
la raison, il pourra de luy-mesme

B

*1o Discours premier*

supleer par son industrie à ce que  
le Ciel luy aura dénié, & que par  
le moyen de la sobrieté il se sçau-  
ra bien deliurer de son infirmité,  
& viure longuelement en santé.  
C'est pourquoy il ne faut point  
douter que l'homme ne puisse  
par son art se deliurer en partie  
de ce à quoy le Ciel l'a rendu en-  
clin, l'opinion commune & veri-  
table estant que les Astres encli-  
nent, mais qu'ils ne forcét point;  
d'où vient que les Sçauans ont  
dit, quel homme sage comman-  
de aux Astres. Je suis né d'une  
complexion si colérique qu'à  
peine personne pouuoit du-  
rer avec moy. Je m'aperceus  
de mon defaut, & reconnus  
qu'un homme en colere est fol  
par interualle, c'est à sçauoir pen-

*du Régime de viure.* 11  
dant le temps qu'il est comman-  
dé par la colere , n'ayant point  
alors de raison ny d'entende-  
ment. Je me deliberay donc de  
me deffaire de ce vice par la rai-  
son ; & en effet quoy que ie sois  
d'un naturel porté à la colere, ie  
n'en fais pourtant point les  
actions sinon bien rarement :  
pareillement celuy qui est né de  
facheuse complexion peut par  
l'ayde de la raison & de la sobrie-  
té viure longuement en santé,  
comme moy, qui suis né d'une  
tres-mauuaise, cestant chose im-  
possible que ie peusse viure au-  
delà de quarante ans ; & ie me  
trouue maintenant sain & gail-  
lard en l'aage de quatre-vingt  
six ; & n'estoit que i'ay eu de  
grandes & longues maladies en

B ij

**12 Discours premier**

ma ieuunesse, iusques là mesme que les Medecins m'ont abandonné; & pour ce sujet i'ay perdu vne grande partie de l'humide radical, lequel ne se peut iamais reparer, ie pourrois esperer d'arriuer au terme que i'ay dit: Mais ie connois par la raison que c'est vne chose impossible; aussi, comme ie diray maintenant, ie n'y pense point; il me suffit d'auoir vescu quarante-six ans au-delà de ce que ie me deuois promettre, & qu'en cét aage si auancé tous mes sens sont dans leur perfection, & ensemble les dêts, la voix, la memoire, & le cœur me sont demeurez en leur entier: Mais pardessus tout le cerveau est en meilleur estat qu'il n'a iamais esté: ce qui monstre

*du Régime de viure. 13*  
que ic ne perds rien pour la  
quantité des années , mais qu'au  
contraire ic profite encor par le  
moyen de la sobrieté. Que si à  
mesure que ic deuiens plus aagé  
ic diminuë aussi la quantité de  
ma nourriture , cette diminution  
est nécessaire , & ne se peut faire  
autrement , tout de mesme qu'il  
est impossible de viure tousiours ,  
& approchant la fin de la vie ,  
l'homme est reduit à ne plus mā-  
ger , mais à aualer seulement avec  
difficulté vn jaune d'œuf par  
jour , & puis à finir par resolu-  
tion sans douleur & sans peine  
comme ic feray , & le mesme , qui  
est vne chose tres-importante , ar-  
riuera à tous ceux qui viuront  
sobrement , de quelque condi-  
tion ou grade qu'ils soient ,

14 *Discours premier*  
grands, moyens, & petits, parce  
que nous sommes tous d'vne  
seule espece & composez des  
quatre Elemens. Or dautant  
que le viure sainement & lon-  
guement doit estre grandement  
prisé, comme ie le monstreray,  
ie conclus que l'homme est obli-  
gé d'y faire tout son possible.  
Et qu'il ne se promette pas de vi-  
ure longuement sans la sobrieté;  
ce que ie dis à l'occasion de quel-  
ques-vns que l'on dit auoir vef-  
cu iusques à l'aage de cent ans en  
bonne santé sans s'assujettir au  
regime, mais mangeans & beu-  
uans à suffisance de toutes sortes  
de viandes & de vins. Que per-  
sonne ne se fonde là dessus s'i-  
magineant qu'il luy en aduiendra  
autant : car autrement ce feroit

*du Regime de viure.* 15  
tomber en deux grandes erreurs,  
la premiere est , qu'entre cent  
mille il n'en naist pas vn de cette  
nature : l'autre , que ceux-là mes-  
me tombent malades , & meu-  
rent avec douleur , n'estans ia-  
mais deliurez de la crainte de  
mourir sans peine & sans mala-  
die , comme est celuy qui ayant  
passé les quarante ans au moins  
se met à viure sobrement , ce qui  
n'est point difficile à garder ,  
comme il se voit en plusieurs qui  
ont ainsi vescu par le passé , &  
autres qui vivent maintenant de  
la sorte que ie fais ; & certaine-  
ment nous sommes hommes , &  
l'homme etant animal raison-  
nable peut faire tout ce qu'il  
veut . Cette vie sobre consiste  
seulement en deux choses , la

*16 Discours premier*

quantité & la qualité. Celle-ey  
consiste seulement à ne point  
manger de viandes, ny boire de  
vins qui soient contraires à l'esto-  
mac, la quantité à ne manger &  
ne boire sinon autant qu'il en  
peut digerer facilement: lesquel-  
les quantité & qualité doiuent  
estre connuës d'un homme quâd  
il est paruenu à l'âge de quarante  
ou cinquante ou soixante ans;  
& celuy qui tient cet ordre en ces  
deux choses est dit mener vne vie  
reglée & sobre, laquelle a vne  
telle force & vertu, que les hu-  
meurs du corps viennent par son  
moyen à leur dernière perfec-  
tion, comme aussi à vne gran-  
de concorde & vunion; & estans  
venuës à ce degré de bonté elles  
ne peuuent estre émeües ny alte-  
rées

*du Régime de viure.* 17  
rées par aucun autre desordre  
qui arriue, soit à souffrir du  
chaud, du froid, ou excez de fa-  
tigue de veilles, ou autres s'ils ne  
sont extremes.

Ne pouuant donc le corps qui  
garde la reigle en ces deux cho-  
ses de la bouche, receuoir alte-  
ration dans ses humeurs qui  
puisse causer la sieure, de laquel-  
le procede la mort auant le temps,  
je tiens que tout homme est  
obligé de garder cet ordre,  
estant assuré que quiconque  
ne vit ainsi est tousiours en dan-  
ger de maladie ou de mort, tant  
pour ce desordre que pour vne  
infinité d'autres, vn chacun des-  
quels est capable de le mettre en  
mauvais estat. Il est bien vray

B

*18 Discours premier*

qu'encore ceux qui tiennent l'ordre en ces deux choses qui font la vie sobre, se ressentent aussi des autres exccz durant vn iour ou deux, mais non iusques à auoir la fiéure. Ils se ressentent aussi des influences des Cieux, mais ny les Astres ny tels autres exccz ne peuuent alterer les humeurs de quiconque garde la sobrieté. Et c'est vne chose fondée en raison & dans la nature, parce que les deux desordres de la bouche sont interieurs, & les autres sont exterieurs. Mais pource qu'il y a quelques vieillards sujets à leurs appetits qui disent que ny la quantité ny la qualité des viandes ny du vin ne leur apporte aucune incommodité.

*du Régime de viure.* 19  
dité, & qu'ainsi ils mangent &  
boivent leur suffisance de toutes  
sortes, d'autant qu'ils ne s'avaient  
seulement pas en quelle partie  
du corps est leur estomach; pour  
le certain ceux-là sont grande-  
ment sensuels, & sujets à leur  
bouche. A ceux-là je réponds,  
que ce qu'ils disent est une chose  
impossible en Nature, pource  
que tout homme est nécessaire-  
ment d'une complexion chaude  
ou froide ou temperée. Or c'est  
une chose impossible que les  
viandes chaudes soient propres  
à ceux qui sont chauds de leur  
naturel, les froides à ceux qui  
sont froids, & celles qui ne sont  
pas temperées à ceux qui le sont.  
Aussi ces sensuels dont nous

C ii

*20 Discours premier*

auons parlé ne peuuent nice  
qu'ils ne soient malades par fois,  
& qu'ils ne se guerissent par l'e-  
vacuation que font les medeci-  
nes & la diete exacte : d'où l'on  
void que leur mal vient de re-  
pletion de beaucoup de vian-  
des & de choses cōtraires à leurs  
estomachs. Il y a quelques au-  
tres vieillards qui disent , qu'il  
leur est nécessaire de manger &  
de boire beaucoup , pour pou-  
uoir sustenter leur chaleur natu-  
relle , qui se va diminuant à me-  
sure que les années croissent , &  
qu'ils sont obligez de manger  
des choses qui plaisent à leur  
goust , soit chaudes , soit froides ,  
soit temperées , & que s'ils vi-  
uoient de régime qu'ils mou-

*du Régime de vieure.* 21  
toient bien-tost. Je responds à cela, que nostre mere Nature a pourueu à la conseruation des vieillards, en faisant qu'ils se peussent maintenir avec peu de nourriture comme ie fais, patce quel'estomach de l'homme vieil & infirme ne peut pas digerer beaucoup. Et ne faut point qu'il craigne de mourir pour trop peu manger, puis qu'il se guerit avec tres-peu lors qu'il est malade; & s'il est ainsi qu'avec tres peu de nourriture il se guerit & se redonne la vie, comment peut-il craindre que mangeant dauantage, comme il fera viuant sobrement, il ne puisse se la cōseruer lors qu'il se porte bien? D'autres disent, qu'il vaut mieux

## 22 Discours premier

souffrir trois ou quatre fois l'an leurs maux accoustumez, soit de goutte, ou de costé, ou autres, que de souffrir toute l'année pour ne point contenter son appetit, ne mangeans point ce qui est à leur goust, estans assurez qu'avec la scule diete ils se pourront guerir. Je responds, que les années se multiplians & la chaleur naturelle diminuant à la longue, la diete ne peut pas tousiours auoir vne force égale à celle du desordre de la repletion; tellement qu'ils sont contraints à la fin de mourir de leurs maux, d'autant que les maladies abregent autat la vie, que la santé la prolonge. D'autres disent, qu'il vaut mieux viure moins de

*du Régime de viure. 23*

dix ans, que de ne pas conten-  
ter son appetit. A cela ie re-  
ponds, que les hommes d'es-  
prit doiuent faire grand estat  
de la longue vie ; des autres c'est  
peu de perte s'ils ne l'estimé pas  
pource qu'ils sont à charge au  
móde, & ce n'est que bien qu'ils  
meurent. Mais c'est dommage  
que les hommes d'esprit vien-  
nent à moutir, pource que celuy  
qui est Cardinal peut étre Pape  
à l'aage de quatre-vingts ans,  
celuy qui a part à la Republi-  
que peut deuenir Duc, vn hom-  
me de lettres est regardé à cet  
aage comme vn Dieu en terre,  
& ainsi des autres en chaque  
profession.

Il y en a d'autres qui venans

24 Discours premier  
sur l'aage, bien que leur esto-  
mach deuienne moins capable  
de digerer, au lieu de diminuer  
pour ce sujet de leur ordinaire,  
au contraire ils l'augmentent: &  
d'autant que mangeans deux fois  
le iour ils ne peuvent pas dige-  
rer vne si grande quantité, ils  
prennent resolution de ne man-  
ger qu'une fois le iour, afin que  
l'interualle qui est d'un repas à  
l'autre soit cause qu'ils puissent  
manger autant en une fois qu'ils  
mangeroient en deux; & ainsi  
ils mangent en telle quantité  
que l'estomach chargé de tant  
de viande s'en ressent, s'affoiblit,  
& tourne ce qui est superflu en  
mauvaises humeurs, qui tuent  
l'homme auant le temps. Je n'en  
vis

*du Régime de viure.* 25  
vis iamais vn seul de ceux qui  
viuent de la sorte viure longue-  
ment, comme ils pourroient faire,  
si à mesure qu'ils croissent en  
age ils diminuoient la quantité  
de leur manger, mangeans plu-  
sieurs fois le iour, mais peu à  
chaque fois, d'autant que l'esto-  
mach du vicillard ne peut pas di-  
gerer beaucoup, mais il fait com-  
me les enfans qui mangent peu  
& souuent. D'autres disent, que  
la vie sobre peut bien conseruer  
l'homme en santé, mais qu'elle  
ne peut pas luy prolonger sa vie;  
Je responds, qu'il s'en est veu par  
le passé à qui elle l'a prolongée,  
& s'en void encores à présent  
côme moy à qui elle la prolonge.  
En tout cas on ne peut pas dire  
qu'elle l'accourcisse comme fait.

D

26 *Discours premier*  
la maladie, estant tres-certain  
que celle-cy l'abrege. Et par ain-  
si il vaut bien mieux viure tou-  
jours en santé que d'estre sou-  
uent malade, pour la conserua-  
tion de l'humide radical: d'où  
l'on peut inferer avec iuste rai-  
son que la sainte sobrieté est la  
vraye mere de la santé & de la  
longue vie.

O sainte Sobrieté! qui es tel-  
lement utile & profitable aux  
hommes, les secourans au be-  
soin, & les faisant viure vn si  
long aage, que la raison serend  
entierement la maistresse en eux,  
à ce que par son moyen ils se  
puissent deliurer des fructs tres-  
amers du sens ennemy de la rai-  
son qui est propre à l'homme  
seul, lesquels fructs amers sont

*du Régime de viure.* 27  
les passions & les perturbations;  
& en outre, tu le delire encore  
de l'horrible pensée de la mort.  
O combien moy ! ton bon disci-  
ple te suis tenu & obligé, de ce  
que par ton moyen ie ioüis de la  
beauté de ce monde , qui verita-  
blement est beau à quiconque se  
le sçait rendre beau par ton  
moyen , comme ie l'ay sceu fai-  
re , ne m'ayant iamais semblé si  
beau lors mesme que i'estoïs icu-  
ne & que ie viuois desordonné-  
ment , n'espargnant aucune cho-  
se pour passer ioyeusement ma  
vie ; mais ie trouuois que tous  
les plaisirs de cet aage auoient  
leurs contraires , tellement que  
le monde ne m'a iamais paru  
beau que maintenant en cet  
aage. O vie vrayement heureu-

D ij

*28 Discours premier*

Se! qui outre toutes les faueurs  
susdites que tu accordes à ton  
vieillard, luy remets son esto-  
mach en telle bonté & perfe-  
ction, qu'il trouue plus de goust  
au pain seul qu'il n'en trouuoit  
pendāt la ieunesse aux morceaux  
les plus delicats: ce qui luy arri-  
ue, parce qu'estant raisonnables  
il connoist que le pain est la  
vraye nourriture de l'homme,  
quand il est assaisonné de la  
faim, qui ne manque iamais à  
l'homme sobre, pource que ma-  
geant tousiours peu, l'estomac  
qui est peu chargé, a tousiours  
peu de temps apres appetit de  
manger, & c'est pour ce sujet  
que le pain tout seul semble si  
bon, comme ic le connois par  
experience. Je dis plus, que ic

*du Régime de viure. 29*

le trouue si bon , que i'aurois sujet  
de craindre de pecher par gour-  
mandise , n'estoit que ie sçay que  
le pain est vne chose necessaire , &  
qu'on ne sçauroit manger viande  
plus naturelle . Et vous mere Na-  
ture qui estes tant amoureuse de  
la conseruation de vostre vieillard ,  
ayant pourueu qu'il se peult con-  
seruer avec peu de nourriture , &  
pour le fauoriser & l'ayder dauan-  
tage en cela , vous luy auez fait voir  
que comme en sa ieunesse il man-  
geoit deux fois le iour , maintenant  
qu'il est vieil il doit diuiser ce qu'il  
prenoit à deux fois en quatre re-  
pas , afin qu'estant ainsi diuisé il  
soit plus facilement digéré de son  
estomac , & aussi qu'il doit dimi-  
nuër la quantité à mesure qu'il  
croist en nombre d'années . Je l'ob-  
serue aussi de la sorte que vous me

30 *Discours premier*

l'avez enseigné; & par ce moyen  
mes esprits n'estans point étouffez  
de la quantité des viandes, mais  
seulement sustentez & entretenus,  
ils sont tousiours alaigres, & mes-  
mes leur vigueur paroît plus gran-  
de apres le repas que deuant, d'où  
vient que ie suis constraint de chan-  
ter apres le repas & puis escrire, &  
iamais l'escriture ne me fait mal  
apres le repas, comme aussi mon  
esprit n'est iamais plus vif qu'alors,  
ie ne suis point non plus pressé du  
sommeil apres auoir mangé, pource  
que le peu de nourriture que ie  
prens ne peut pas enuoyer des fu-  
mées à la teste. O combien c'est  
chose vtile au vieillard de peu mangé!  
& moy qui le connois ie ne  
mange sinon autant qu'il me suffit  
pour viure. Et voicy quelles sont  
mes viandes.

*du Régime de viure. 31*

Premierement du pain, de la panaude ou brouet avec vn œuf, ou autres telles bonnes menestres. Des chairs ie mange celle de veau, de cheureau, de mouton : ie mange des volailles de toutes sortes, des perdrix, des oyseaux comme des griues. Ie mange aussi des poisssons tant de mer comme la dorade, que d'eau douce, comme le brochet & semblables. Ce sont toutes viandes propres à vn vieillard, qui doit certainement s'en contenter estans en si grand nombre, sans en desirer d'autres. Et le vieillard qui pour sa pauurteré ne peut auoir de ces viandes là, se peut conseruer avec le pain, la panaude & vn œuf ; & à vray dire cela ne peut manquer à vn pauvre homme, si ce n'est vn gueux, ou comme on dit vn belistre. Mais

*32 Discours premier*

telle sorte de gens ne meritent pas qu'on y pense, parce qu'ils sont reduits à cet estat par leur poltronerie, & vaudroient mieux morts que vifs, ne seruans au monde que d'empeschemēt. Mais encore bien que celuy qui est pauure ne mange que du pain, de la panade, & des œufs, il ne faut pas toutesfois qu'il mange plus que son estomac ne peut digerer: or celuy qui se regle touchant la quantité & la qualité ne peut mourir autrement que par pure resolution, sans peine & sans douleur. O que l'on void vne grande difference entre la vie rei. glée, & celle qui ne l'est pas! l'vne fait viure fain & longuement, & l'autre fait viure en infirmité & mourir auant le temps. O vie malheureuse & infortunée, ma mortelle ennemie, qui ne sçais faire au-

tre

*du Régime de viure.* 33

tre chose que de tuer ceux qui te suivent. Combien m'as-tu fait mourir de mes plus chers parens & amis, pour ce qu'à ton sujet ils ne m'ont pas voulu croire? ce que s'ils eussent fait je les verrois encore maintenant pleins de vie; mais tu n'as eu aucun pouvoirs sur ma vie, quoy que volontiers tu m'eusses tué: mais en dépit de toy je suis vivant, & suis parvenu à vn si long aage. Je jouis de la presence d'onze miens petits fils, lesquels ont tous bon esprit & sont de bon naturel, propres aux lettres & aux bonnes moeurs, tous beaux & de bonne grace, lesquels si je t'avois suivi je ne verrois plus, non plus que mes belles & commodes maisons que j'ay fait bastir, avec tant de beaux iardins, qu'il a fallu vn long espace de temps pour les mettre en leur perfection. Tu tues

E

34 *Discours premier*  
ceux qui te suiuent auant que leurs  
maisons & leurs iardins soient  
acheuez, & moy i'en ioüis depuis  
tant d'années à ta confusion. Mais  
parce que tu es vn vice tellement  
contagieux que tu infecte & enue-  
nime tout le monde, & que mon  
desir est de faire tout mon pouuoir  
pour le deliurer en partie de toy,  
i'ay deliberé de te faire la guerre si  
rudement que mes onze neueux  
resterot apres moy pour faire con-  
noistre que tu es cette meschante  
& infame ennemie de tout le genre  
humain.

Mais pour reuenir à mon propos  
de la Sobrieté, ie m'estonne gran-  
dement que les hommes de bon  
esprit, comme il y en a beaucoup,  
lesquels sont esleuez en vn haut  
degré, soit de lettres, ou d'autre  
chose, ne s'adornent à la vie sobre,  
du moins quand ils sont paruenus

*du Régime de viure.* 35  
à l'âge de cinquante ou soixante ans, lors qu'ils commencent à se ressentir de quelqu'un des maux dont j'ay parlé, desquels ils se délivreroient facilement, comme au contraire le mal étant ennuieilly devient incurable: & je ne m'étonne point des icunes gens, pour ce que cet âge se laisse mener par les sens: mais pour le certain passéz les cinquante ans, l'homme se doit laisser entièrement conduire à la raison, qui fait connoître que de contenter son goût, & son appétit, n'est autre chose que la maladie & la mort: Que si ce plaisir du goût dure long-temps, on pourroit le supporter; mais à peine est-il commencé qu'on en voit la fin, au lieu que les infirmités qui en proviennent sont très-longues. C'est au contraire une grande satisfaction à l'homme sobre d'être

E ij

**36 Discours premier.**

seur après sa refection, que ce qu'il a pris le maintiendra en santé, & que iamais il ne s'en trouera mal.

I'ay voulu adjouster ce petit discours à mon premier Traitté de la sobrieté, me seruant d'autres raisons en cettuy-cy que i'ay racourcy en peu de paroles, parce qu'un grand discours est veu de peu de personnes, & un petit de plusieurs. Et ie desire que ce discours soit leu de plusieurs, afin qu'il puisse estre utile à plusieurs.

**Fin du premier Discours.**



DISCOVR S SECOND  
D V  
R E G I M E  
D E VIVRE,  
O V

Lettre du sieur LOVIS CORNARO,  
escripte en l'aage de 91. ans.

*Addressée à HERMOLAVS BARBARVS  
Patriarche d'Aquilée,*

ONSEIGNEVR,

 Il est vray que l'es-  
prit humain participe en  
quelque sorte de la diuinité, & que  
c'est vne inuention toute diuine  
que celle qu'il a trouuée , pourfa-  
ire parler ensemble par le moyen  
de l'escriture deux personnes ab-

38 *Discours second*  
lentes; c'est pareillement vne chose diuine en Nature, qui a voulu qu'un homme esloigné de son amy le peult voir avec les yeux de l'esprit, comme ie vous voy presentement. Dans cette veüe intellectuelle ie vous raconteray des choses fort agreables, & qui ne seront pas moins utiles, sur vn sujet dont nous auons à la verité discouru desia quelques fois, mais non en cet aage de quatre-vingt onze ans; d'où vient que le ne puis manquer de discours, ma santé & prosperité allat tousiours en augmentant à mesure que i auance en âge; chose qui donne de l'estonnement à vn chacun. Et moy qui fçay d'où cela procede, ie me croy obligé d'en declarer la cause, & de faire connoistre qu'on peut ioüir d'un Paradis terrestre apres l'aage de quatre-vingts ans, comme i'en

*du Régime de viure.* 39

joüis maintenant ; mais cela ne se peut que par le moyen de la sainte continence , & de la vertueuse sobrieté , qui sont toutes deux grandement cheries de Dieu ; pource qu'elles sont ennemis des sens , & amies de la raison . Or maintenant pour entrer en discours , ie vous diray que ces iours passéz plusieurs excellens Docteurs de ceux qui professent en cette Vniuersité la Medecine ou la Philosophie , se sont informez fort particulieremēt de mon aage & de ma façon de viure , & ont appris que i'estoys sain & gaillard , & que tous mes sens estoient en leur perfection , & mesme la memoire , le cœur & l'entendement , iusques aux dents & à la voix ; outre ce ils ont sceu que i'escriuois de ma main huit heures le iour pour estre utile à vn cha-  
cun , passant aussi plusieurs heures

40 Discours second  
à me pourmener , & d'autres à  
chanter. O Monseigneur! que ma  
voix est deuenue belle ; ie vous af-  
feure que si vous m'auiez oy châ-  
ter mes prières, y adjoustant le son  
de la harpe comme faisoit Dauid ,  
se vous seroit vne grande consola-  
tion , tant ie chante melodieuse-  
ment. Outre plusieurs choses que  
disoient ces Messieurs , ils adjou-  
stoient que c'estoit vne chose di-  
gne d'admiration en moy de tant  
escrire sur des matieres spirituelles ;  
sur quoy ie vous diray qu'à peine  
pourroit-on croire le plaisir & le  
contentement indicible que ie re-  
çoy de ces miennes compositions.  
Vous pouuez iuger par vous mes-  
me de la grandeur de ma ioye, sça-  
chant que ce que i'escry doit estre  
utile. Ils disoient pour conclusion  
que ie ne pouuois point passer  
pour vieil , mes actions estans de  
jeune

*du Régime de viure.* 41

icune homme , & non semblables à celles des autres vieillards , qui étant paruenus à l'aage de quatre-vingts ans paroissent tous vieux en ce qu'ils font ; & de plus , l'un est incommodé de la goutte , l'autre d'un mal de costé , l'autre d'un autre mal , estans contrains pour se guerir d'vser de cauteres & de me- decines , avec semblables empes- chemens , qui à vray dire sont tres- déplaisans : que s'il s'en trouue quelqu'un qui ne soit sujet à aucune infirmité , il ressent du dechet dans ses sens , ou de la veüe , ou de l'ouye , ou de quelque autre senti- ment : ou bien il ne peut marcher , ou les maias luy tremblent . Que s'il s'en trouue quelqu'un qui soit libre de ces maux , il n'aura pas la memoire ferme , ou le cœur , ou l'entendement , ou il ne viura pas content , gaillard & agréable com-

F

*42 Discours second*

me ie suis. Mais ils iugeoient qu'entre toutes les prerogatiues dont ie suis doüé , celle-là estoit tres-grande , laquelle les remplissoit d'estonnement , estant pardessus les forces de la Nature , que ie puisse viure depuis cinquante ans avec vne incommodité que i'ay , qui est tout à fait mortelle , laquelle estant naturelle , & vne propriété occulte que la Nature a mise en moy , est aussi sans remede ; & c'est que tous les ans arriuant le mois de Iuillet , ensemble durant tout le mois d'Aoust , pendant ces deux mois entiers ie ne puis boire de vin , de quelque sorte de vigne ou de quelque pays qu'il vienne : car outre qu'en ce temps il est tout à fait contraire à mon goust , il me gaste aussi l'estomach , tellement qu'estant fevré de mon laict , le vin estant véritablement le laict d'un

*du Régime de viure.* 43  
vieillard, & n'ayant de quoy boire,  
parce que les eaux alterées & pré-  
parées ne pouuās pas auoir la mes-  
me vertu que le vin, ne me seruent  
de rien: d'où vient que ne beuuant  
pas, & mon estomac estant pour  
ce sujet en desordre, ie ne puis man-  
ger que tres-peu, & ainsi le peu de  
nourriture & le defaut du vin me  
reduisent depuis la my-Aoust à  
vne extreme debilité mortelle; &  
ny les consommez de chapon, ny  
aucun autre remede n'est capable  
de me fortifier; de sorte que la foi-  
blesse me meine iusq[ue]t aux portes  
de la mort, sans sentir toutefois  
autre mal que celuy de la debilité.  
Ils concluoient que si le vin nou-  
veau que i'ay tousiours prest au  
commencemēt de Septembre tar-  
doit à venir, ie mourrois infailli-  
blement: mais ce qui les étonnoit  
encore plus estoit, que ce vin nou-

E ij

**44 Discours second**

ueau eût la force de me remettre en deux ou trois iours dans l'embonpoint que le vin vicil m'auoit fait perdre, comme ils l'auoient veu eux-mesmes pendat ce temps, chose qui seroit difficile à croire à qui ne l'auroit pas veüe. Quelques vns de ces Medecins m'ayant veu plusieurs années de suite, auoient iugé il y a dix ans que ce seroit vne chose impossible que ie pûsse viure au plus vn an ou deux avec vne incommodeté si dangereuse, venant de plus à auancer en aage; & toutesfois nous voyons (me disoient-ils) que cette année vous auez esté moins debile que les autres. Cette chose, & tant d'autres prerogatiues qui se trouuent en moy, les obligeant à conclure, que toutes ces faueurs reduites en vne, estoit vne grace speciale qui m'auoit esté accordée de la Nature ou des Cieux

*'du Régime de viure. 45*

au point de ma naissance ; & pour faire passer cette conclusion pour bonne & véritable ( qui toutefois est fausse , comme n'estant point fondée sur la raison , mais sur les opinions ) ils furent forcez de dire de tres-belles choses & tres-relevées , avec vne merueilleuse eloquence . Certainement , Monseigneur , l'Eloquence a vne grande force en vn homme de bel esprit , & si grande qu'elle fait croire que ce qui n'est ny ne peut estre , est véritable . Je receus à la vérité vn grand contentement à les ouïr rasonner de la sorte qu'ils firent . I'en eus à mesme temps vn autre considerant que le long aage , joint à l'expériene , ale pouuoir de rendre sçauant vn ignorant , comme estât le véritable fondement des sciences , & par ce moyen ie descouurois que leur conclusion estoit fausse .

*46 Discours second*

Or voyez comme les hommes s'abusent das leurs opinions, quand elles ne sont pas appuyées sur des fondemens solides. Pour donc les détromper, & leur ayder en mesme temps, ie leur respondis que leur conclusion estoit fausse, comme ie leur ferois toucher au doigt, & que la grace qui est en moy n'est point speciale, mais vniuerselle, & que tout homme la peut auoir. Mais parce que ie suis homme comme sont tous les autres composé des quatre Elemenſ, & qu'outre l'estre, le viure & le ſentiment, i'ay encore l'entendement & la raiſon qui est commune à tous les hommes ; le grād Dieu ayant voulu que l'homme qu'il ayme tant, aie ces biens & ces graces pardessus les autres animaux qui n'ont que le ſens, afin qu'aydé de ces graces il puiſſe viure longuement & en

*du Régime de viure.* 47  
santé; de sorte que cette fauer est  
vniuersellement accordée de Dieu,  
& non de la Nature ou des Cieux.  
Mais l'homme pendant sa ieunesse  
estant plus sensuel que raisonnables  
suit les sens, & estant en suite arri-  
ué à l'aage de quarante ou cinquante  
ans, il doit connoistre qu'il est  
paruenu au terme de la vie à la fa-  
uer de la ieunesse & de la vigueur  
de l'estomac, à l'aide desquelles il  
est monté iusques-là ; mais aussi  
qu'il est sur le point de deschoir,  
allant à la mort par les degrés de  
la viciellessé, celle-cy estant contrai-  
re à la ieunesse, comme le desordre  
est le contraire de l'ordre; d'où  
vient qu'il doit changer de vie  
pour ce qui touche le boire & le  
manger, desquelles choses dépend  
le viure sainement & longuement;  
& sa première façon de viure ayant  
esté sensuelle & sans aucun ordre,

*48 Discours second*

il faut que la seconde soit raisonnable & reiglée, pour ce que sans ordre rien ne se peut conseruer, & moins que toute autre chose la vie de l'homme, comme on voud par effet, que comme l'on se trouve bien d'estre réglé, le desfreglement au contraire nuit beaucoup. Or c'est chose impossible en Nature que celuy qui veut contenter ses appetits viue réglément; & pour ce sujet estant venu en aage plus meur, ie me suis mis à viure avec ordre & sobrieté. Je confesse que ce n'a esté sans peine que i'ay quitté ma première façon de viure, & pour en venir à bout ie priay Dieu qu'il me donnast la vertu d'abstinence , tenant pour certain que quand vn homme veut faire vne belle entreprise, dont il sçait pouvoir venir à bout , quoy qu'avec difficulté, il se la peut rendre facile

prenant

*du Régime de viure.* 49

prenant vne ferme resolution de la vouloir faire , & ainsi l'a fait-il. Je me resolus de cette sorte , & puis petit à petit ie me retiray de la vie desordonnée , & pareillement peu à peu ie m'accoustumay à la sobrieté ; tellement que depuis ie n'y ay senty aucune peine , quoy que i'aye esté obligé de garder vn régime tres - estroit tant pour la qualité que pour la quantité, estat né comme ie suis d'vne tres-petite complexion. Mais les autres qui sont d'vne meilleure composition peuvent manger de plusieurs autres sortes de viandes , & en plus grande quantité , & de mesme du vin : & ainsi, quoy que leur vie soit sobre , elle ne sera pas toutefois si difficile que la mienne , mais plustost aisnée & facile. Ces Messieurs ayant ouÿ mes raisons , & les fondemés sur lesquels ie les appuyois,

G

50 *Discours second*  
ils conclurent tous que tout ce  
que i'auois dit estoit la pure veri-  
té: mais l'vn d'entr'eux, qui estoit  
le plus ieune, dit qu'il accordoit  
que cette grace est vniuerselle,  
mais que du moins i'en auois eu  
vne speciale , de pouuoir facile-  
ment quitter vn genre de vie pour  
passer à vn autre , ce qu'il connois-  
soit par l'experience estre faisable,  
mais toutefois tres-difficile à son  
esgard, comme aussi il l'a esté au  
mien. Je luy répondis , qu'estant  
homme comme luy, i'y auois res-  
fenty de la difficulté; mais que c'e-  
stoit vne lascheté honteuse de lais-  
ser vne belle entreprise imparfaite  
à cause de la difficulté qui s'y trou-  
ue; qu'au contraire, plus il y a de  
difficulté, plus on acquiert d'hon-  
neur, & on fait vne chose plus  
agréable à Dieu, lequel desire que  
chacun paruienne au terme de la

*du Regime de viure.* 51  
vie qu'il a prescrise à l'homme, qui  
est de longues années, sçachant  
qu'apres les quatre-vingts ans  
l'homme est entierement deliuré  
des mauuais fructs que produi-  
sent les sens, se remplissant de ceux  
de la raison, tellement qu'il faut  
necessairement que les vices & les  
pechez le quittent en cet aage; &  
pour cette raison Dieu desire que  
l'homme viue long-temps, & a  
ordonné que celuy qui vit ius-  
ques au terme prefix, finisse ses  
iours sans douleur par resolution,  
qui est vne fin naturelle, & n'est  
autre chose que sortir d'une vie  
mortelle, pour entrer en une im-  
mortelle, comme il m'arriuera;  
car ie suis certain que ie mourray  
en chantant mes prières, & pour  
ce sujet la pensée horrible de la  
mort ne me donne point de pei-  
ne, encore que ie sçache que i'en

G ij

52 *'Discours second*  
 suis fort proche pour la grande  
 vieillesse où ie suis : car ie sçay  
 aussi que ie suis né pour mourir,  
 & que mille autres sont morts  
 moins aagez que ie ne suis. Je  
 reçois encore moins d'ennuy de  
 l'autre pensée qui accompagne  
 celle de la mort, qui est la crainte  
 des peines qui sont deües aux pe-  
 chez apres la mort, parce que ie  
 suis bon Chrestien , & suis obligé  
 de croire que i'en seray deliuré par  
 les merites du sang de Iesus-Christ,  
 qui a daigné le respandre pour  
 deliurer tous les fidelles Chrestiens  
 de ces peines & tourmens. O que  
 la vie que ie meine est belle & ag-  
 greable ! O que ma fin sera heu-  
 reuse !

Ce ieune homme m'ayant oüy  
 dire toutes ces chofes , ne me repli-  
 quarien finon qu'il dit estre reso-  
 lu des addonner à la sobrieté , pour

*du Regime de viure.* 53  
 profiter de là en ayant comme i'ay fait. Il dit de plus qu'il auoit fait vn autre profit tres-important, qui estoit que de mesme qu'il auoit vn grand desir de deuenir vieil, il souhaittoit encore de le deuenir bien-tost, pour pouuoit iouyr bien-tost de cette agreable vieillesse.

La passion que i'auois, mon tres-reuerend Seigneur, de discourir avec vous, m'a fait estre vn peu long, & m'oblige de vous parler encore, mais en peu de mots. Il y en a quelques-vns extremément sensuels, qui disent que i'ay employé inutilement la peine & le temps que i'ay mis à composer le Traitté & les autres Discours de la sobrieté pour la mettre en usage; estant, disent-ils, chose impossible de l'obseruer: de maniere que ce Traitté sera aussi vain & inutile que celuy de la Republique de

G ij

*34 Discours second*

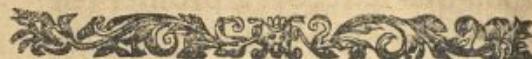
Platon, qui s'est bien donné dela  
peine pour escrire des choses im-  
possibles; d'où ils conlquent que  
son Traitté & le mien sont égale-  
ment inutiles. De ceux-cy ie m'e-  
stonne grandement, veu qu'ils  
ont peu voir dans mon Traitté  
que i'ay pratiqué cette regle de so-  
brieté plusieurs années auant que  
d'en rien escrire; & ie ne l'aureis  
point fait si ie n'auois sceu aupara-  
uant que c'estoit vne chose possi-  
ble, & de plus si ie n'eusse connu  
qu'elle estoit grandement utile,  
estat vne vie toute pleine de vertu;  
& parce que ie luy estois grande-  
ment obligé, i'ay creu estre de mon  
devoir d'en escrire, afin de la faire  
connoistre pour telle qu'elle est. Et  
ie scay que plusieurs, apres auoir  
veu mon Traitté, se sont mis à pra-  
tiquer cette regle, & plusieurs l'ont  
tenué par le passé, comme on peut

*du Régime de viure.* 55  
voir dans les liures ; tellement que  
l'objection qui se forme contre le  
liure de la République , n'a point  
de lieu contre mon Traité de la  
Sobrieté.

Mais il arrive iustement à ces  
hommes ennemis de la raison , &  
amis de leurs sens , que pendant  
qu'ils procurent de saouller entie-  
rement leurs gousts & leurs appé-  
tits , ils tombent dans de griefues  
maladies , & meurent bien souuent  
auant le temps .

*Fin du second Discours.*

56 Discours troisième



TROISIESME DISCOVRS

O V

EXHORTATION

A M I A B L E,

Dans laquelle vn chacun est exhorté & persuadé par de viues raisons à suivre la vie reglée & la sobrieté, afin de paruenir à vn long âge, dans lequel l'homme puisse ioüir de toutes les grâces & de tous les biens que Dieu par sa bonté a voulu accorder aux hommes.

*Composée par le sieur LOVIS CORNARO  
en l'âge de quatre-vingts quinze ans.*

 Ay entrepris pour satisfaire à mon deuoir, auquel tout hōme est obligé, & aussi pour ne pas perdre vn seul moment le plaisir & la satisfaction

*du Régime de viure.* Je  
étion que ie reçoy à profiter par  
mes escrits ; i'ay entrepris, dis-je,  
d'escrire, & faire sçauoir à ceux  
d'ot ie ne suis pas connu, ce qui est  
notoire à ceux qui me connoissent :  
ce n'est pas que ie ne sçache que  
plusieurs choses paroîtront diffi-  
ciles à croire, & mesmes impossibles  
à quelques-vns, toutefois  
estans veritables, comme on peut  
voir par experiance, ie ne laisseray  
pas de les escrire pour estreutiles au  
public. Et pour commencer ie dis,  
qu'estant arriué par la grace de  
Dieu à l'aage de quatre-vingts  
quinze ans, & me trouuant sain  
& gaillard, alaigre & content, ie  
louë continuellement la Diuine  
Majesté de tant de graces que i'en  
reçoy, voyant pour l'ordinaire aux  
autres vieillards qu'estans à peine  
arriuez à l'aage de soixante & dix  
ans, ils deviennent mal-sains, me-

H

58 *Discours troisième*

lancholiques, & sont perpetuellement plongez dans la pensée de la mort, craignant de mourir de iour en iour ; de sorte qu'il leur est entierement impossible de s'oster cette pensée de l'esprit, laquelle toutefois ne me donne aucune peine, n'ayant aucun sujet de penser à la mort comme ie le feray voir clairement ; & outre ce, ie monstraray ouuertement l'assurance que i'ay de viure iusques à l'aage de cent ans. Mais pour aller par ordre en cette mienne composition, ie commenceray mon discours par la naissance de l'homme, & ainsi i'iray continuant iusques à la mort.

Je dis donc, que quelques-vns naissent avec si peu de vie, qu'ils ne vivent que peu de iours, où de mois, ou d'années. Et l'occasion de ce peu de vie ne se peut clairement connoistre comme estantin-

*du Regime de viure 59*

certain si c'est par la faute du pere ou de la mere en la generation, ou de la reuolution des Cieux, ou par le deffaut de la Nature, dominée toutefois par la vertu des corps celestes; car ie ne scaurois m'imaginer que la Nature, estant la mere commune de tous les hommes, se rendist ennemie de ses propres enfans; d'où vient que la cause en estant inconnue, il faut necessairement s'en rapporter à ce que nous voyons arriver tous les iours. D'autres naissent avec assez de vie à la verité, mais d'une complexion foible & delicate: de sorte que quelques vns de ceux-là ne vivent que iusques à l'aage de dix ans, d'autres iusques à vingt, trente & quarante ans, mais ils n'arriuent pas ordinairement iusques à la vieillesse. D'autres naissent d'une bonne complexion, & arriuent à la vieil-

H ij

*60 Discours troisième*

lesse, mais ils sont pour la plus-part mal sains en cet aage (comme ie l'ay desfa dit cy-deuant) & eux-mesmes sont cause de leur indisposition & de leur peu de santé, pour ce qu'ils se promettent trop au delà des forces de leur complexion, & ne veulent en façon du monde changer leur maniere de viure, lors qu'ils passent de la ieunesse à vn aage plus auancé, voulans viure toujours de mesme que s'ils avoient encoré en eux la premiere vigueur de leur ieunesse, & ainsi ils ne pensent qu'à viure aussi desordonné-ment dans leur vieil aage comme ils ont fait pendant tout le temps de leur ieunesse, ne pensans iamais deuenir vieux, & encore moins de manquer iamais de vigueur. Ils ne considerent point aussi que leur estomac a perdu sa chaleur naturelle, & que pour cette raison ils ont

*du Régime de viure 61*

besoin de prendre garde de plus  
prés à la qualité de leurs viandes &  
de leurs vins, & aussi à la quantité  
qu'ils en prennent pour la dimi-  
nuer de là en avant ; eux tout au  
contraire cherchent à l'augmenter,  
disans pour leurs raisons, quel l'hô-  
me perd ses forces & son embon-  
point par la vieillesse , & qu'il faut  
les conseruer en se nourrissant da-  
uantage , la nourriture estant ce  
qui conserue l'homme en vie. Mais  
ils s'abusent grandement , parce  
qu'à proportion que la chaleur na-  
turelle de l'homme va diminuant  
par l'âge , il faut diminuer le boire  
& le manger , estant chose assieu-  
rée que la nature du vieillard se  
contente de peu de chose : enco-  
re toutefois que la raison les deust  
obliger à le croire , ils ne le croient  
pas pourtant , mais ils suivent leur  
accoustumée façon de viure ; la-

H iij

*62 Discours troisième*

quelle s'ils quittaient lors quel'âge  
le requiert, se reglans par la so-  
brieté, ils parviendroient à la vieil-  
lesse où ie suis, en bonne disposi-  
tion, estans par la grace de Dieu  
nez de bonne complexion, & vi-  
uroient iusqu'à l'âge de six vingts  
ans, comme d'autres ont fait vi-  
uans sobremēt, ainsi que plusieurs  
liures nous enseignent, lesquels  
deuoient estre assurément d'vne  
tres-parfaite composition, de la-  
quelle si i'estois ie ne ferois aucun  
doute de paruenir à cet âge : mais  
parce que la mienne n'est pas telle,  
ie pense que ie ne passeray pas les  
cent ans ; & si beaucoup d'autres  
qui sont nez de foible comple-  
xion se fussent adonnez à vne vie  
reiglée comme i'ay fait, ils seroient  
heureusement paruenus à l'âge de  
cent ans & plus, comme i'y arriue-  
ray. Cette assurance de viure plu-

*du Régime de viure. 63*

sieurs années me semble estre vne chose grandement à priser, ne se trouuant personne qui soit assuré de viure seulement vne heure, horsmis ceux qui vivent sobrement. Or cette assurance est fondée sur de bonnes & solides raisons naturelles, qui ne sçauroient manquer: car c'est vne chose impossible en Nature que celuy qui vit avec ordre & sobrieté puisse tomber malade, & mourir d'vne mort non naturelle auant le téps, si bien de mourir lors que son heure sera venue. Mais il ne sçauroit mourir auparauant, dautant que la sobrieté a la force d'oster toutes les occasions qui peuvent causer la maladie, laquelle ne peut arriver sans cause, & la cause estant ostée la maladie pareillement est chassée, la maladie estat chassée, la mort non naturelle ne sçauroit ar-

**64 Discours troisième**

riuer. Or que la sobrieté & la vie  
reiglée ait cette vertu d'oster toutes  
telles occasions, c'est vne chose qui  
ne reçoit point de doute, estant  
certain qu'elle fait que les humeurs  
qui rendent l'homme sain ou ma-  
lade, le font viure & mourir, selon  
qu'elles sont bonnes ou mauuai-  
ses ; de mauaises par son moyen  
deuinement bonnes & parfaites,  
pource qu'elle a cette vertu natu-  
relle de les rendre telles, qu'elles  
viennent nécessairement à s'vnir,  
s'égaler, & se lier ensemble de ma-  
niere qu'elles ne se peuvent plus  
separer ny s'émouuoir ou alterer ;  
d'où viennent puis apres les fie-  
ures malignes, & en suite la mort.  
Il est bien vray, & ie ne nie point  
qu'encore que les humeurs soient  
dans leur perfection, le temps qui  
consomme toutes choses, ne laisse  
pas pour cela de les consommer &  
de

*du Régime de viure.* 65  
de les resoudre, & qu'estans con-  
sommées l'homme ne vienne à  
mourir de sa mort naturelle sans  
mal & sans douleur ; & ainsi m'ar-  
riuera lors que mes humeurs feront  
consommées, lesquelles mainte-  
nant sont encore dans leur bonté,  
ne pouvant estre autrement, veu  
que ie suis sain, alaigre & content,  
que ie mange de bon appetit, &  
que ie dors bié, & de plus mes sens  
sont tous dans leur bonté & per-  
fection : i'ay l'entendement plus  
net & plus subtil que iamais, le iug-  
gement ferme, la memoire asseu-  
rée, & le cœur bon : la voix mes-  
me, qui est ordinairement la pre-  
miere à s'abaïsser, m'est devenuë  
plus claire & plus haute, d'où vient  
que ie suis obligé de chanter mes  
prières matin & soir à haute voix,  
au lieu qu'autrefois ie les disois  
bas. Ce sont là des marques très

I

*66 Discours troisième*

asseurées que mes humeurs sont bonnes, & qu'elles ne peuvent consommer que par la longueur du temps, comme le iugent tous ceux qui me connoissent. O que ma vie sera pleine d'honneur & de gloire ! estant comblée de toutes les felicitez que l'on peut auoir pendant la vie; estat encore (comme elle est en effet) deliurée de la brutalité des sens, laquelle par la vieillesse est contrainte de faire place à la raison : parce que là où regne celle-cy les sens ne peuvent auoir place, & encore moins les suites & les fructs amers des sens, qui sont les passions, les troubles, & les fascheuses pensées ; Ny la pensée de la mort ne m'inquiete point, ne se trouuant en moy aucune de ses causes ; Ny la mort de mes neveux, & autres miens parens ou amis, ne me donne point d'ennuy, sinon

*du Régime de vivre 67*

dans le premier mouvement, mais incontinent ie suis cōsolé; & moins encore me trouble la perte des biens, comme plusieurs ont veu, non sans grande admiration.

Or cclan' arriue qu'à ceux qui deviennent vieux par le moyen de la sobrieté, (& non par le moyen de la forte complexion) lesquels passent heureusement leur vie comme ie fais dans des delices & des plaisirs continuels. Et comment se pourroit-il faire que ie vescusse autrement, n'ayant en l'aage où ie suis aucune contrarieté, comme tous les ieunes gens en ont vne infinité? Mais ie veux montrer clairement que mes contentemens n'ont point d'espines ny de contraires. Le plus grand plaisir d'un honneste homme, c'est d'estre utile à sa patrie: O que ie reçois de plaisir pour ce regard! descouuranc

I ij

68 *Discours troisième*  
des moyens à nostre Republique  
pour conseruer son canal & son  
port, qui sont d'vnne tres-grande  
importance, en telle façon qu'ils  
puissent durer des milliers d'an-  
nées, & que par ce moyen Venise  
soüisse tousiours de ce nom mer-  
veilleux de Vierge, telle qu'elle est  
seule au mōde qui merite ce nom;  
& outre ce elle croistra son sur-  
nom grand & reue de Reine de  
la mer, voyla vn de mes plaisirs.  
Vn autre est, que ie fais voir à cette  
mesme Reine Vierge le moyen de  
la rendre tres-abondāte en viures,  
reduisant vne quantité de terres  
inutiles, tant de marescages, com-  
me de campagnes seiches, à vne  
grande vtilité & vn profit qui pas-  
se de beaucoup la despense. Vn  
troisième est, que i'ouure les moyés  
de rendre la ville de Venise, de for-  
te & inexpugnable qu'elle est, en-

*du Régime de viure.* 69  
 core plus forte ; de belle, riche & de bon air, encore plus belle, plus riche & plus saine. Je prisé beaucoup ces trois sortes de plaisirs, pour estre fondez sur l'utilité du public.

I'ay encore vne autre satisfaction, de ce qu'ayant fait vne notable perte de mes biens, i'ay trouvé le vray & infaillible moyen de reparer cette perte au double, par le moyen de la belle & loüable agriculture.

Je ioüis encore d'un autre contentement, voyat que mon Traité de la sobrieté vient à sortir son effet, qui est d'estre utile, comme plusieurs me l'asseurent de bouche, qui disent qu'il leur a beaucoup seruy, ainsi que l'effet le demonstre. D'autres aussi m'escriuent qu'ils tiennent la vie de moy apres Dieu.

I iiij

70. *Discours troisième*

Le prens aussi vn grand plaisir à escrire de ma main, d'autant que i'escris beaucoup pour l'utilité du public, tant de l'archite&tur, comme de l'agriculture.

I'en reçoy aussi beaucoup en discourant avec les hommes de bel esprit, desquels i'apprends encore tous les iours. O que ce plaisir est grand ! d'apprendre sans aucune peine ou difficulté à l'âge où ie suis toutes choses, pour grandes, hautes, & difficiles qu'elles puissent estre. Ie dis bien davantage, (encore que quelques-vns estiment cette chose impossible) que ie ioüis en l'âge où ie suis de deux vies à mesme temps, l'une d'icy bas en effet, & l'autre du Ciel par la pensée, laquelle a cette force de faire ioüir de la chose esperée, quand l'esperance est bien fondée, comme ie suis assuré que par l'infinie

*du Régime de viure 71*  
bonté & miséricorde de Dieu, ie  
ioüiray de cette vie. Je ioüis donc  
de cette vie terrestre ( dont je suis  
tenu à la vie réglée & à la sobrieté )  
qui est très-agréable à sa Diuine  
Majesté , pour estre pleine de ver-  
tus , & ennemie du vice. Je ioüis  
aussi de la vie celeste , par la bonté  
de Dieu qui m'en donne la iouis-  
fance par la pensée, laquelle m'em-  
peche de penser à toute autre cho-  
se qu'à celle-là , que je tiens estre  
plus qu'assurée , croyant ferme-  
ment que nostre mort , à vray dire ,  
n'est point vne mort , mais plustost  
vn passage que fait l'ame de cette  
vie terrienne , à vne celeste , immor-  
telle , & infiniment parfaite . Cet-  
te pensée me releue tellement l'es-  
prit , qu'elle ne se peut abaisser puis  
après aux choses de la terre , com-  
me est la mort du corps , ne pen-  
sant qu'à viure de cette vie celeste .

72 *Discours troisième*

Ny pour tout cela ie ne m'attriste point, sçachant que le contentement que ie reçois en cette vie présente doit finir par la mort; au contraire i'en reçois vne ioye indicible, sçachant que cette fin est le commencement d'vne autre vie glorieuse & immortelle. Or qui est celuy qui pourroit s'attrister d'vn si grand bien & d'vn si parfait contentement, lequel arriuera pareillement à tout autre qui tiendra la vie que i'ay tenuë? ce qui est aisè à vn chacun, puisque ie suis homme comme les autres, & non saint, mais seruiteur de Dieu, auquel ce gente de vie est tres-agréable. Et d'autant que plusieurs personnes s'adonnent à la vie sainte & spirituelle, vaquans à l'oraison & à la contemplation , il seroit à desirer aussi qu'ils s'adonnassent entierement à la sobrieté; certainement

*du Régime de viure.* 73

nement ils se rendroient par son moyen beaucoup plus agréables à Dieu, & seruiroient d'ornement au monde; car ils seroient tenus sur la terre pour saincts Peres, comme autrefois les anciens Peres de l'Eglise, qui avec la vie spirituelle obseruoient pareillement cette sobrieté; & comme eux gardans cette regle de vie, ont vescu iusques à l'aage de six-vingts ans, faisans divers miracles par le pouvoir que Dieu leur donnoit; ceux - cy en pourroient faire autant suivant vn mesme guide. De plus, ils seroient sains, contens, alaigres; au lieu que pour la pluspart ils sont mal-sains, melancholiques, & mal-contens. Et d'autant que quelques - vns croyent que Dieu leur envoie ces infirmitez pour les faire meriter, & afin qu'ils facent penitence de leurs pechez, i'estime qu'ils se trompent.

K

*74 Discours troisième*

Car ie ne sçauoiris me persuader que Dieu prenne plaisir de voir l'homme qu'il layme si cherement, viure malade, melancholique & mescontent, mais plustost qu'il luy plaist qu'il viue sain, alaigre & content; & ainsi viuoient les saints Peres, & ainsi ils se rendoient meilleurs seruiteurs de Dieu, faisant tant de si grandes merueilles que nous lisoëns. O que le monde seroit heureux si en ce temps nous auions de tels Religieux ! car maintenant il y a beaucoup plus de Religions & de Monasteres qu'il n'y auoit par le passé, esquels si les reigles de la sobrieté estoient estroitement gardées, il y auroit un grand nombre de venerables vieillards eminens en sainteté & doctrine, lesquels le monde admireroit. Et partant ce ne seroit pas contreuenir aux statuts de l'Ordre, & à la regle de vie

*du Regime de viure. 75*  
que le Monastere ordonne, mais  
ce seroit la rendre plus parfaite.  
Car il est permis en tous les Mo-  
nasteres de se nourrir de pain & de  
vin, mäger des œufs quelquefois,  
& en quelques vns on vſe de vian-  
des. Et de plus, il y a diuersité de  
potages, des legumes, des salades,  
des fruits, & des tourtes d'œufs,  
lesquelles viandes souuent leur sont  
dommageables, & en font mourir  
quelques vns : mais ils en vſent,  
d'autant que les statuts de l'Ordre  
le permettent, pensans peut-estre  
qu'ils feroient mal s'ils les laissoient,  
mais tant s'en faut qu'ils fissent  
mal, qu'au contraire ils feroient  
vn grand bien, si ayans passé l'âge  
de trente ans ils quittoient tout  
cela, & commençoient de viure de  
pain & de vin, avec la panade faite  
de pain & d'œufs. Voila le vray re-  
mede pour conseruer l'homme de

*K ij*

76 *Discours troisième*  
de mauuaises humeurs & de mau-  
uaise complexion : encore telle fa-  
çon de viure est beaucoup plus li-  
bre que celle des Peres anciens qui  
viuoient dans les deserts , qui se  
nourrissoient seulement de fruits  
sauuages & de racines d'herbes, &  
ne beuuoiuent que de l'eau; & nean-  
moins ils viuoient longuement  
fains, gaillards & bien contens. Le  
mēsme arriueroit aux Religieux de  
nostre temps, lesquels par ce moyé  
paruiendroient au ciel plus aisément,  
lequel est tousiours ouuert  
à tout fidele Chrestien , apres que  
nostre Seigneur en a fait l'ouuer-  
ture par l'effusion de son sang pre-  
tieux pour la redemption du gen-  
tre humain.

Je dis donc pour conclure mon  
raisonnement , que la longue vie  
estant comblée de tant de graces  
& de biens, & moy l'vn de ceux qui

*du Régime de viure.* 77  
en ioüissent, ie ne puis m'empes-  
pescher de rendre à tous vn fidele  
tesmoignage; mon dessein n'estant  
autre en ce Traitté que de conuier  
vn chacun par la consideration  
d'un si grand bien qui procede de  
la longue vie, à embrasser cette so-  
brieté tant recommandée. Et à  
cette fin ie m'escric continuelle-  
ment, disant: Viuez, viuez lon-  
guement, afin que vous puissiez  
par ce moyen deuenir meilleurs  
scruteurs de Dieu.

F I N.

78 *Abbregé de la vie*

INFORMATION  
DE LOVIS CORNARO,

*Laquelle a esté faite par vne sienne  
niepce, femme de grand esprit,  
Religieuse en un Monastere de  
la ville de Padouë.*

**L**OVIS CORNARO estoit dé-  
chu de la Noblesse de  
Venise, non par sa faute,  
mais par celle de ses ancêtres; &  
quoy qu'il ne fust pas banny, il ne  
pouuoit toutefois aspirer aux char-  
ges de la Republique. Il auoit sa  
maison à Venise, où il eust peu de-  
meurer commodément, mais il ay-  
ma mieux demeurer à Padouë. Il  
se maria avec vne femme de la ville  
d'Utino, nommée Veronique, de  
la maison de Spilimberg, avec la-

*de Louis Cornaro.* 79

quelle il vescut plusieurs années sans en pouuoir auoir d'enfans. Et comme il auoit vn grand desir d'en auoir, il essaya tous les moyens possibles pour cet effet, & apres auoir pris plusieurs medicatmens, & fait faire diuerses cósultations des plus fçauans Medecins de Padouë, en fin il fut conclu qu'il luy estoit impossible d'auoir iamais aucun enfant, tant à cause qu'ils estoient tous deux auancez en âge, qu'aussi pource que sa femme estoit d'vne tres-froide complexion. C'est pourquoy s'estant premierement adresſé à Dieu par prieres & par vœux, il prit pour son intercesseur le Sera-phique saint François ; & puis se seruāt de l'art & de l'esprit humain, il composa vne decoction medecinale tellemēt chaude qu'elle preualut à l'âge & à la froideur de la femme. Ainsi l'ayant prise par l'ef-

80 Abbregé de la vie  
pace de plusieurs iours, elle conceut  
& au bout du temps accoucha d'vn-  
ne fille, qui fut seule & vniue. Il  
luy donna le nom de Claire, pour  
reconnoistre par ce nom la faueur  
de son Aduocat sainct François.  
Cette fille estant venu  en aage, il  
la maria à Jean Cornaro fils de F atin  
de la famille des Cornaro, qui  
portoit pour surnom *dell Episco-  
pia*, famille grandement estimée  
alors pour ses richesses, qu'elle pos-  
sedoit auant la perte du Royaume  
de Cypre. Jean eut de sa femme  
vnze enfans, huit garçons & trois  
filles. De maniere que le susdit  
Louis par son industrie & son s ca-  
uoir, ay e principalement de la fa-  
ueur Diuine, pourueut au malheur  
de sa maison : & encore que lors  
qu'il eut cette fille il fust desia vieil,  
il vescut toutefois si long-temps  
depuis, qu'il la vid vicille elle-m e-  
me,

*de Louis Cornaro.* 81

me, & vid aussi plusieurs fils & petits fils issus d'elle iusqu'à la troisième generation. C'estoit vn homme de grand sens, qui aymoit les entreprises honorables, liberal de son naturel, mais non toutefois prodigue. Il estoit d'vn complexion grandement colérique, qui le rendit pendant sa ieunesse sujet à plusieurs infirmitez; iusques à ce qu'ayant reconnu le tort que la colere luy faisoit, il s'en corrigea, & se surmonta soy-mesme, de sorte qu'il devint d'vn humeur tres-agréable, affable, & acostable à vn chacun. Il estoit tres-sobre, & viuoit avec la téperance qu'on peut connoistre dans les escrits qu'il a laissez. Il se moderoit tellement dans son viure, que la chaleur naturelle venant par la vieillesse à s'affoiblir, il diminuoit tousiours à proportion son manger; de maniere qu'il vint

L

82 *Abbregé de la vie*  
iusques-là, que de ne pouuoir pas prendre mesme vn jaune d'œuf entier, mais il le prenoit à deux ou trois fois. Il se conserua sain & robuste pendant toute sa vie, c'est à dire iusqu'à l'aage de cent ans ou enuiron. Il eut vne vieillesse tres-heureuse, avec les sentimens tres-vifs & aigus iusqu'à la mort. La veüe entr'autres luy demeura si entiere, qu'il n'eut iamais besoin de lunettes: l'ouye de mesme tres-subtile. Il ne luy manquoit pas vne dent, la voix luy demeura si ferme & si claire, qu'il chantoit à la fin de sa vie comme vn ieune homme de vingt-cinq ou trente ans. Il predit qu'il mourroit sans maladie, comme il luy arriua. Il se prepara à la mort avec vne grande constance. Il fit son testamét, mit bon ordre à toutes ses affaires, & ayant receu ses derniers Sacremens, il attendit la

*de Louis Cornaro. 83*

mort de pied coy. Finalement estāt  
fain & gaillard il luy suruint vne  
legere defaillance dans laquelle  
il rendit l'esprit. Il mourut à Pa-  
douē le 28. iour d'Auril l'an 1566.  
& ce mesme iour son testament fut  
ouuert, & luy fut enterré dans l'E-  
glise S. Antoine le 8. iour de May  
ensuivant. Sa femme luy suruescut  
quelques années, & mourut de  
mesme dans vne extreme vieillesse  
sans aucune infirmité: mais toute-  
fois elle reconneut quelques iours  
auparauant qu'elle aprochoit de sa  
fin, par vne debilité extraordinaire  
qui precede la mort. Elle mourut  
la nuit dans son liet si doucement  
que personne ne s'en aperceut.  
Voylà ce que ie me souuiens m'a-  
voir esté raconté de mes pere &  
mere, & ce que i'ay creu deuoir ap-  
prendre à ceux qui ont ouy parler  
de luy, afin que comme il a esté vn

L ij

84 *Abbregé de la vie  
homme tres-remarquable durant  
sa vie, il viue mesme apres sa mort  
plusieurs années dans la bouche  
de la posterité.*



## ADVERTISSEMENT au Lecteur.

**A**fin que le curieux Lecteur  
puisse connoistre que cet Au-  
theur Venitien n'a rien auancé de  
soy qui n'air esté confirmé par les  
témoignages de plusieurs scauans  
hommes & dignes de foy, nous auons  
creu à propos d'adouster à cette  
edition la vie dudit Cornaro, tirée  
du 38.liu. de l'histoire de Monsieur  
de Thou, qui traite de ce qui s'est  
passé en l'an 1566. & aussi quel-  
ques tesmoignages des Autheurs  
qui en ont fait mention.

*Abbregé de la vie de Louis Cornaro Venitien, tirée du 38. luy.  
de Monsieur de Thon.*

JE n'ay garde d'oublier icy de faire mention de Louis Cornaro, rare & memorable exemple d'une longue vie, ayant vescu iusqu'à la centième année dans une parfaite intégrité de tous ses sens tant du corps que de l'esprit. Il estoit d'une famille tres-illustre parmy les Venitiens, & toutefois par un defaut de naissance il fut exclus des honneurs & des charges de la République. Il se maria en Istrie à Veronique de la famille de Spilimberg, & sic voyant extremément riche, il employa toute son industrie pour en auoir des enfans. Enfin ayant fait des vœux pour ce sujet, & s'étant aussi seruy de l'aide des Medecins, il vainquit la freideur de sa femme desia auancée en aage, & lors qu'il y pensoit le moins, elle conceut de son mary & accoucha d'une fille, laquelle il donna en mariage à Jean Cornaro fils de Fantino, de la famille tres-opulente des Cornaro, & eut le

86 *Abbregé de la vie*

contentement de voir naistre d'elle, quoy que desia fort aagée, plusieurs neueux & arriere-neueux : car ledit Iean eut de Claire (ainsi s'apelloit la fille de nostre Autheur) huit garçons & trois filles. Louis Cornaro par sa sobrieté se fit quitte des infirmitez qu'il auoit contractées en sa ieuunesse par son intemperance, & modera la promptitude de son naturel cholerique par la force de la raison ; de sorte qu'il eut en sa vieillesse autant de santé & de bonne disposition qu'il auoit esté en sa ieuunesse mal fain & prompt à se mettre en colere. Il a mesme composé quelques liures sur ce sujet estant desia vieil, dans lesquels il rend raison du changement & amendement de sa premiere façon de viure sans ordre & sans discretion, & de plus se promet vne tres longue vie, comme en effet il n'a point esté deceu de son attente. Car il est mort aagé de plus de cent ans d'une mort douce & sans aucun sentiment de douleur cette année 1566. à Padouë, où il auoit estable sa demeure. Sa femme qui n'estoit gueres moins âgée que luy ne survécut gueres à son mary qu'elle aymoit beaucoup; elle le suivit peu de temps apres d'une

*de Louis Cornaro. 87*

mort pareillement tres-paisible. Ils furent tous deux enterrez en l'Eglise de S.Antoine sans aucune pompe, comme ils l'auoient ordonné par leur testament.

*Tesmoignage de Cardan tres-savant Medecin Milanois, au liure qu'il a fait de la Prudence ciuile, chap. 43.*

**O**N a descouert par vne raison tres-subtile, & par des experiences tres-assurées, que la diette exactement gardée, est le vray or potable par le moyen duquel on peut viure sainement iusqu'à l'aage de cent ans; comme l'experience nous le monstre en la personne de Louis Cornaro, qui vit maintenant aagé de quatre-vingt dix-huit ans dans vne entiere santé, & aussi de beaucoup d'autres.

Le mesme Cardan a fait vn liure sur cè sujet intitulé Theonosten, qui a été imprimé apres sa mort.

88 *La vie de Louis Cornaro.*

*Tesmoignage de François Bacon  
tres-docte Chancelier d'Angle-  
terre, en son liure de la vie &  
de la mort.*

**L**'Histoire de Louis Cornaro Venitien est tres - remarquable , qui éstant au commencement valetudinaire , commença premierement à mesurer son boire & son manger pour se mieux porter : cette mesure parvn long usage passa en habitude , & par ce moyé il a vescu tres longuement , c'est à sçauoir jusques à l'aage de cent ans & au delà dans vnt entiere santé & vn parfait usage de tous ses sens .

Du mesme Cornaro ont fait mention M<sup>r</sup> Gassendi tres docte Mathematicien dans la vie de Monsieur de Peiresc .

Pierre d'Alegambe Iesuite dans son Catalogue des Escriuains Iesuites , en parlant de Lessius .

L'autheur de la vie de Lessius , imprimée depuis peu à Paris .

Drexel Iesuite en plusieurs endroits dans son Aloé , l.i.ch.5 . se ct . 3 . dans son liure des Roses .

F I N .