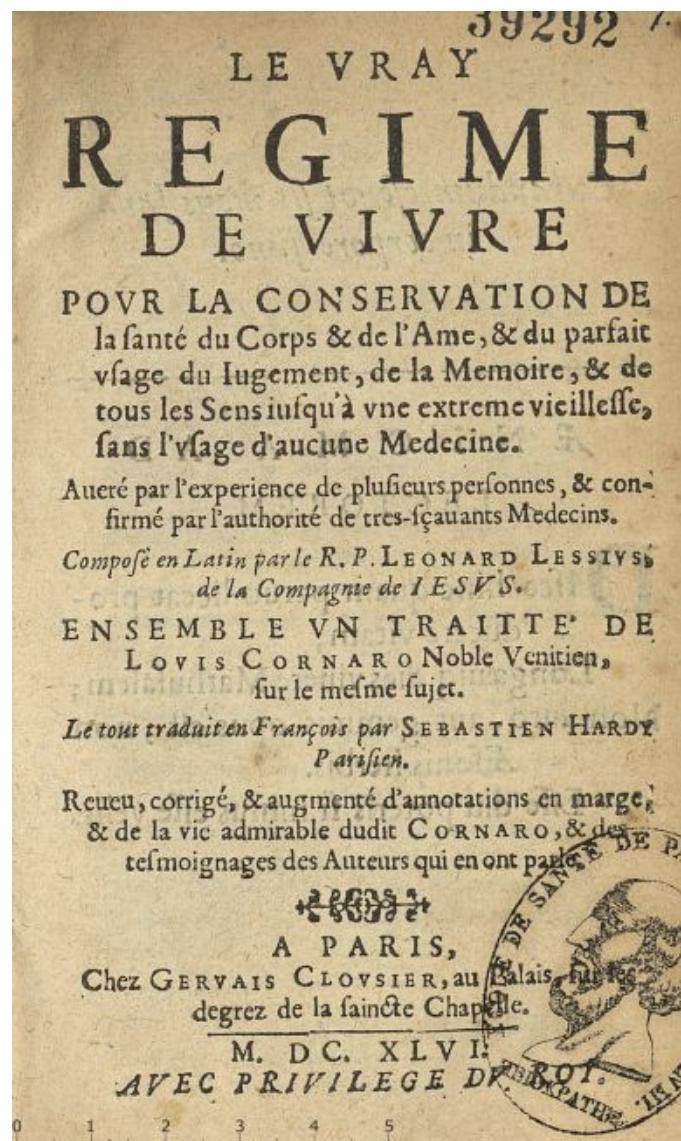


Bibliothèque numérique

medic @

**Leys, Léonard. Le vray regime de
vivre pour la conservation de la santé
du corps & de l'âme & du parfait
usage du jugement...ensemble un
traitte de Louis Cornaro...le tout
traduit en françois par Sébastien
Hardy...reveueu, corrigé...**

*A Paris, chez Gervais Clousier, 1646.
Cote : 39292*



*Curandum est ut sit mens sana
in corpore sano.*

ÆNIGM A AD
LECTOREM.

Disce hinc quam paruo liceat pro-
ducere vitam,
Longæuiq; dies viuere Mathusalem;
Non auro, aut gemmis opus est, non
Æsonis herbis.
Esse diu poteris si minus esse velis.

A MONSIEUR
MONSIEUR
LE
CHANCELLIER.

MONSIEUR,

MSans la traïte que i'ay
d'un honteux reproche que l'on
ne pourroit faire d'avoir vou-
lu faire d'une mesme fille deux
gendres : le vous supplierois
d'agréer le present d'une seconde Edition du Re-
gime de viure du R. Pere Lessius, de la Compa-
gnie de J E S V S , que feu Monsieur le Pré-
sident de Fourqueux receut avec applaudissement
en la presence de feu Monsieur de Vertamont son
ancien Amy , iusques à là , qu'il le pria de lire
l'Epistre liminaire pour une seconde fois , qui me
fut un contentement d'autant plus grand qu'il
m'estoit inespéré . L'honoreray sa memoire , comme
parcelllement celle de feu Monsieur le grand
Doyen de Paris vostre Oncle , autant que ie vi-
uray au monde , leur estant obligé par beaucoup de
iiltres .

SEB. HARDY.

AV LECTEVR.



E titre de ce Liure chatoüillera l'apetit de tous ceux qui jeteront la vceuë dessus, & leur donnera quelque enuie de le fueilletter dvn bout à l'autre, & suis fort assuré que s'ils n'ont le goistatalement depraué , ou qu'ils ne soient dépourueus de sens commun , ils y trouueront dequoy contenter leur louable curiosité. Car ce que nous desirons avec plus de passion pour nous , & pour ceux à qui nous auons voué de l'amitié & du seruice , c'est vne longue & parfaite santé du corps & de l'ame. Aussi la liaison est si estroite de lvn avec l'autre , & leurs intérêts sont tellement conioints , que nous pouuons dire avec vérité qu'ils sont comme par vne obligation solidaire engagez en la souffrance de leurs maux , & en la communauté de leurs biens. Or ces deux traictés portent lettres de créance à ceux qui sont trauaillez de maladies inueterées , dvn

Au Lecteur.

notable soulagement de leurs douleurs plus violentes à ceux qui sont d'une foible & delicate complexion, d'une prolongation de leurs iours, accompagnée d'une bonne disposition; & aux mieux composez & plus robustes, d'un affranchissement de toutes sortes d'incommodeitez: Mais qui plus est, à l'ame de ses libres fonctions, ou plutost de la maistrise de ses passions, qui autrement la pourroient porter aux déreglemens, & aux débauches. Je ne doute pas que l'exakte & ponctuelle obseruation d'un régime de viure, auquel les deux Autheurs de ces discours se sont assujettis, ne soit odieuse à aucun, & ne donne occasion de tire aux autres, qui n'ont volonté de faire le semblabe: mais en gros il faut tomber d'accord, que l'excez du boire & du manger nuit tellement au corps, qu'il réel les humeurs acres, les eschauffe, les enflamme, altere les esprits, cause une infinité de fluxions, aigrit l'humeur melancholique, dissipe la substance des parties solides, qui est le siège de la chaleur naturelle, refroidit tout le corps, diminue & affoiblit ses forces, trouble l'imagination, deposse de la rai-

iii

Au Lecteur.

son de son siège, & rend la mémoire labile, voire monstueuse en defectuosité. Cōme aussi le bon régime de vivre soigneusement gardé, lequel se familiarise par l'accoustumance, est entre tous les remèdes le plus plaisant & le plus singulier, spécialement aux maladies longues & inueterées, & peut avec le temps remettre la bonne habitude du corps, & corriger la mauvaise, empêcher la naissance des maladies, en déraciner la semence, dissiper & évacuer doucement les humeurs superfluës, & faire que toutes les parties du corps en demeurent plus fortes & vigoureuses. Enfin, le but principal de ces discours n'est autre que de faire toucher au doigt & à l'œil les commoditez que la sobrieté procure à ceux qui prennent langue d'elle pour se ranger sous l'obseruance de ses loix, & d'ailleurs de blasmer l'intemperance pour l'Iliade d'incommoditez & de maladies qu'elle attire apres elle, afin de nous faire embrasser celle-là à bras ouverts, cōme mère des vertus, & fuir celle cy comme l'asyle & le refuge de toutes sortes de vices & d'imperfections.

Extract du Privilege du Roy.

PAR grace & priuilege du Roy, il est permis à GERVAS CLOVSIER, Marchand Libraire à Paris, d'imprimer, vendre & distribuer un Liure intitulé *le Régime de vivre du corps & de l'âme*, traduit du Latin du R. Pere LESSIVS de la Compagnie de IESVS, par SEBASTIEN HARDY. Avec un Traité de LOVIS CORNARO noble Venitien, corrigé & augmenté dans cette dernière édition d'annotations en marge. Et défenses sont faites à tous autres Imprimeurs & Libraires d'imprimer, vendre & distribuer ledit Liure, sans le consentement dudit CLOVSIER, à peine de cinq cens liures d'amende, & confiscation des exemplaires, & ce pour le temps & espace de neuf ans, ainsi qu'il est porté plus amplement dans l'original. Donné à Paris le trentième iour de Mars l'an de grace mil six cens quarante cinq. Et de nostre Regne le deuxieme. Signé, Par le Roy en son Conseil, RENOVAR D.

*Achevé d'imprimer pour la première fois
le 16. Juillet 1646.*

Les exemplaires ont été fournis.

T A B L E
D E S C H A P I T R E S E T
des Matieres contenuës au pre-
mier Traicté.



- Reface ou entrée dans le discours,
fol. 1
- D'où vient que tant de personnes
meurent auant le temps, f. 4.
nombre 2
- Le sujet de ce Traicté, *ibid.* n. 3
- Que le Theologien peut traitter de la Mede-
cine, f. 6. n. 4
- Division de ce Traicté, f. 8. n. 5
- Qu'est-ce que la sobrieté ? f. 9
- Que la mesure du boire & du manger doit estre
differente, f. 10. n. 2
- D'où vient la difficulté qu'il y a pour garder
cette mesure, f. 11. n. 3
- Responce à vne obiection, f. 13. n. 4
- Reigles tres-assurées pour trouuer la iuste me-
sure du boire & du manger, chap. 2. f. 16
- Que l'esprit doit estre libre apres le repas, f. 16
- D'où procedent les vapeurs qui broüillent le
cerveau, f. 18
- Erreur de plusieurs qui croyent que leur de-
bilité vient du defaut de nourriture, f. 20. n. 5
- Le contraire se void ez corps cacoymes, f. 22.
n. 6.

T A B L E.

- Troisième reigle , il faut changer peu à peu la maniere de viure , f. 23. n. 7.
Quatrième reigle , 12 ou 14 onces suffisent pour le manger , & autant pour la boisson chaque iour , f. 24. n. 8
Cinquième reigle , la qualité doit estre moins considerée que la quantité , f. 29. n. 10
L'usage de la panade souuerain pour la conseruation de la santé , f. 32. n. 11
L'usage de la chair est nuisible à la santé , f. 33. n. 12
Sixiesme regle , on doit éuiter la varieté des viandes , f. 34. n. 13
Septiesme regle , il faut corriger l'imagination , f. 37. n. 14
Deux questions sur ce sujet . La premiere , s'il faut changer cette mesure selon les saisons de l'année , f. 39. n. 15
Seconde question , s'il faut manger vne ou plusieurs fois le iour . Responce , f. 41. n. 16
Objection tirée d'Hippocrate , f. 44. n. 17
Responce à icelle , f. 45. n. 18
C'est toutefois chose dangereuse de quitter plusieurs iours le régime accoustumé , f. 46. n. 19
Responce à l'Aphorisme d'Hippocrate , f. 48. n. 20
Chapitre III. des vtilitez que la sobrieté apporte au corps . La premiere , elle guerit nos maladies , f. 52. n. 1
La raison est que toutes les maladies viennent de repletion , f. 54. n. 2
La crudité mere des maladies , f. 56. n. 3

T A B L E.

- Ce qui est prouvé par raison, f. 58 n. 4
La sobrieté empêche la crudité, f. 59. n. 5
La santé consiste en deux choses, f. 60
La seconde utilité de la sobrieté, elle nous fortifie contre les causes externes, f. 62. n. 6
La troisième commodité, elle adoucit les maladies incurables, f. 63 n. 7
La quatrième commodité, elle prolonge la vie, f. 64 n. 8
Cette longue vie est naturelle même ex. saints Personnages, f. 68. n. 9
Objection prise de ceux qui vivent long-temps sans un tel régime, fol. 70. n. 10. & la réponse, f. 71
Réponse seconde, f. 72
Ceux qui vivent sobrement incurent sans douleur, f. 75. n. 11
Cinquième commodité, la sobrieté rend le corps agile, f. 77. n. 12
Chapitre IV. des commoditez que la sobrieté apporte à l'âme. f. 78
La première, elle conserue les sens extérieurs, & en premier lieu la vue, f. 79. n. 1. Elle conserue l'ouïe, n. 2
Elle conserue le goût, f. 90. n. 3
La vieillesse toutefois affaiblit les sens f. 81. n. 4
Seconde commodité, elle diminue les passions, f. 82. n. 5
Les humeurs sont cause des passions, f. 83. n. 6
La sobrieté corrige les humeurs peccantes, f. 87 n. 7
La troisième conserue la mémoire, f. 89. n. 8
La quatrième, elle donne vigueur à l'enten-

T A B L E.

- lement, f. 93. n. 9
L'abstinence est le fondement de la vie spirituelle, f. 95. n. 10
Cette commodité est grandement recommandable, f. 100. n. 11
Elle est le principal motif, f. 101. n. 12
La cinquième, elle estmoussé les aiguillons de la chair, f. 103. n. 13
L'appetit nous trompe pour deux raisons,
La premiere, f. 105. n. 14
La seconde raison, f. 106
Chapitre V. confirmation de la doctrine précédente, & conclusion de tout le traité, f. 108
Passage de S. Jean Chrysostome, f. 108. n. 1
Sçauoir si la sobrieté est fascheuse, f. 109. n. 2
Réponse première, f. 110. n. 3
Seconde Response, f. 111. n. 4
Incommodeitez de l'intemperance, f. 112. n. 5
Exhortation aux Ecclesiastiques, f. 114. n. 6
Conclusion de ce Traité, f. 116. n. 7

T A B L E D E S C H A P I T R E S
& des Matières contenues au second Traité
de la sobrieté, fol. 118.

- Force de l'accoustumance, nombre 1.
Trois maux de l'accoustumance en Italie,
f. 119. n. 2
Crapule consiste en l'exez de boire & de man-
ger, f. 120. n. 3.
Le luxe des festins, f. 121. n. 4
Remedes contre la crapule, f. 122. n. 5
Les causes qui ont fait embrasser le régime de

T A B L E.

- viure à l'Autheur, f. 124. n. 6
La sobrieté est difficile au commencement,
f. 127. n. 7
La force de la temperance, f. 128. n. 8
Elle doit estre constante, f. 129. n. 9
On doit éuiter l'excez en toutes choses, f. 130.
n. 10
Les blessures nuisent peu aux personnes sobres,
f. 134. n. 11
Que c'est chose dangereuse de changer sa fa-
çon de viure, f. 135. n. 12
Que la sobrieté est vne Medecine singuliere,
t. 139. n. 13
Que les Medecins sont necessaires, f. 142. n. 14
Les causes qui font fuyr la sobrieté, f. 144. n. 25
Que la sobrieté est chose aisée d'obferuer,
f. 144. n. 16
Responſe à vne obiection, f. 146. n. 17
Qu'il faut garder la sobrieté, f. 147. n. 18
Peu de personnes vieillissent faillant touſtours
grand chere, f. 148. n. 19
Les effets de la sobrieté, f. 150. n. 20
Loüanges de la sobrieté, f. 145. n. 21
La vieillesſe a ſes plaifirs & ſes contentemens,
f. 153. n. 22
La vieillesſe ſobre eſt préférable à vne ieunefſe
débauchée, f. 160. n. 23

Fin de la Table.

LE V RAY
R E G I M E
DE V I V R E
POVR LA CONSER-
uation de la santé du corps
& de l'ame, iusqu'à vnc ex-
treme vieillesse, sans l'vsage
d'aucune Medecine.

P R E F A C E
ou
Entrée dans le Discours.

PLVSIEVR S Autheurs
ont doctement & ample-
ment escrit de la conser-
uation de la santé : mais
ils chargent les hommes de tant de
remedes , ils font tant d'obserua-
tions , ils requièrent tant de precau-
A

Regime de viure
tions en ce qui concerne le boire & le manger, la qualité & quantité d'icelus; en ce qui regarde pareillement l'air, le sommeil, l'exercice du corps, la liaison de l'annee, les purgations, la saignée: Ils ordonnent en apres tant de conserues, tant d'opiates, & tant d'autres remedes, qu'il ne faudroit occuper sa vie qu'à vn soin perpetuel, pour les obseruer curieusement, & que ce seroit vne pure servitude que de s'efforcer à les garder entierement. Mais il arrive souvent peu ou point de profit de tous ces remedes, par la faute de ceux qui ne font pas ce qui est principalement requis. Car la plus grande part des hommes se gouerment selon leur appetit, & n'vsent des viandes sinon qu'autant qu'elles leur plaisent au goust: Ils veulent s'accommoder à l'usage commun, & faire bonne cheche: tellement que tout tel regime de viure ne leur fert nullement. Pourtant plusieurs ne faisant point de compte des ordonnances de la Medecine, se laissent aller, ou selon que la nature les pousse, ou à la premiere

rencontre, & estiment que c'est vne miserable chose que d'assujettir sa vie aux regles que les Medecins ordonnent, & que suiuant le proverbe commun, *Celuy qui vit medicinalement, vit miserablement;* qu'il n'est rien tel que de manger abondamment de toutes sortes de viandes, que de contenter ses appetits, & auoir touz-jours le ventre plein. Ils font par iour deux ou trois bons repas, vsent de tous mets, & en mangent outre-measure. Apres le repas sans aucun intervale, ils occupent leur esprit aux affaires serieuses : iamais ne se resoudent de se purger en certaines saisons, s'ils ne sont pressez de maladie : pensans qu'il ne leur peut mes-aduer-
nit, pourueu qu'ils ne sentent nulle incommodite de leurs personnes. De la procede qu'il se fait vn amas de mauuaises humeurs, qui par succession de temps s'augmentent, se corrompent & deviennent malignes ; si bien qu'à la premiere occasion, pour legerete qu'elle soit qui se presente, ou par la chaleur, ou par la froidure, ou par le travail, par les vents fas-

A ij

4 Regime de viure

cheux, ou par quelques autres excēz,
elles s'eschauffent, & engendrent
des maladies mortelles.

2. D'où vient que tant de personnes meurent avant le temps. Quant à moy, i'ay vcu vn grand nombre d'excellēs personnages pour ceste raison mourir en la fleur de leur aage; qui prenant garde à leur santé, pouuoient viure long temps, & profiter grandement au public, soit par leur doctrine, soit par leur bonne vie, & s'acquerit au ciel quelque plus grande recompense. Il y en a pareillement beaucoup qui viuent mal sains, & dans les Monasteres, & dans le monde pour ignorer ces remedes, qui ne peuuent vaquer à leurs estudes, & aux autres fonctions de l'esprit, comme ils le desireroient bien, & comme leur vacation le requiert.

3. Le sujet de ce traité. Ce qu'ayant consideré depuis plusieurs années en diuers lieux, i'ay pensé que ie ferois vn grand coup, si ie mettois en auant les mesmes remedes de la conseruation de la santé, dont ie me suis seruy depuis beaucoup d'années, apres avoir esté long-temps malade, par le moyen desquels ie me suis bien porté, & me

suis rendu plus idoine à toutes les fonctions de l'esprit, apres auoir esté condamné d'aucuns bons Medecins, qui ne me donnoient plus que deux années de vie ; par lesquels mesmes remedes aucun des nostres, & partiellement plusieurs autres saincts personnages & Philosophes es siecles passez, se sont longuement maintenus en bonne disposition.

Ces remedes consistent principalement en vn bon regime de vie, & vn certain reglement au boire & au manger, qui ne soit nullement importun, qui n'affoiblisse, & ne debilit le corps, mais qui s'accommode à la nature, & qui resouyse & fortifie les forces du corps.

Comme i estois en ceste delibération, vn personnage de merite me mit en main vn certain Traicté en langue Italienne, de la sobrieté de la vie, composé par Louys Cornaro Venitien, homme de grand esprit, d'honneur & de moyens, & qui estoit marié auquel il fait vne merueilleuse estime de ce regime de vie, & l'approuue par l'experience qu'il en a

A iii

6 *Régime de viure*
faite en sa personne. La lecture de ce
Liure me donna beaucoup de con-
tentement, & deslors ic le iugé en-
tierement d'estre traduit en
Latin, pour le rendre commun à tous
ceux qui entendent la langue, met-
tant à l'avant-garde ce mien petit
Traicté.

4. *Que le Théolo-*
gien peut traiter
de la Me-
decine. Mais cette matière ne doit estre
trouuée esloignée de ma vacation,
laquelle est dela Theologie, & non
de la Medecine. Car, outre ce
que ic n'ay pas consommé peu de
temps en l'estude de la Medecine,
cette entreprise n'est nullement es-
cartée du but d'un Theologien, estoit
ce discours de la Temperance, qui est
vne vertu tres-belle, de ce en quoy
elle consiste, de ses extremitez, de
la mesure de son obiect, comment il
faut rechercher cette mesure, & pour
conclusion des fruiëts qu'on en peut
recueillir. Partant cette considera-
tion ne dépend pas tellement de la
Medecine, qu'il ne convienne aussi
à la Theologie, & à la Philosophie
morale d'en parler à sa mode, & d'en
dire sa ratelée.

Dauantage la fin & le but où ie tends principalement est fort convenable au Theologien, n'estant autre que de donner quelque moyen facile à plusieurs Religieux, & autres personnes adonnes à la deuotion, par lequel ils puissent longuement seruir Dieu plus aysement, plus alairgement, & avec plus de ferueur, avec vn extreme contentement d'esprit, & meriter d'avantage en la vie eternelle. Car il est incroyable de reciter avec combien d'agilité & de consolation interieure ceux qui se sont adonnez à viure sobrement, encors qu'ils ne soient que mediocrement versez en science de tels remedes, vaquent à l'oraison, recitent leurs prières Canoniques, celebrent le sainct sacrifice de la Messe, s'occupent à la meditation des choses diuines, & lisent les sainctes Escritures: Voila mon principal but, & mon souuerain desir. Le ne m'arreste au grand profit qui en peut reuenir à toutes autres personnes, soit pour le progrez de leurs estudes, soit pour toutes autres affaires, où les fon-

A iiiij

8 Regime de viure

cions de l'esprit sont necessaires ;
afin d'en venir à bout plus aisement :
mais de ces commoditez & autres,
nous en parlerons expressément cy-
apres. Partant soit que vous ayez es-
gard au sujet , soit à la fin , ce Traicté
ne doit estre tenu pour estre repu-
gnant à la profession d'un Théolo-
gien.

§. Diui-
sion de ce
Traicté.

Afin doncques de commencer no-
stre discours , nous dirons en premier
lieu , ce que nous entendons , par-
lans de la sobrieté de viure. En se-
cond lieu , par quelle voye & moyen
l'on peut luy ordonner vne iuste me-
sure. En troisième lieu , quels sont
les fruits & les commoditez qui
en prouoicnent.

CHAPITRE I.

Qu'est-ce que la Sobrieté.

Quant au premier poinct: Nous appelons la sobrieté de vie, qui ne met pas seulement vne regle au boire, mais aussi au manger, tellement que l'on ne boive ne mange qu'autant que la naturelle constitution du corps le requiert, sans empêcher les fonctions de l'ame. Cela mesme appellons-nous régime de vie, vie réglée & temperée: Car tout cela ne signifie qu'une mesme chose. Pourtant le boire & le manger est le principal sujet , auquel consiste la temperance ou sobrieté de vie, esquels elle obserue constamment vne iuste mesure : en apres elle nous garde curieusement des autres excez, comme de la bouche, de la froidure & chaleur excessive, du grand traueil & autres choses pareilles, qui sont contraires à la santé & empêchent

2. *Que la mesure du boire & du manger doit estre differente.* Mais cette mesure n'est pas esgale à tous , mais beaucoup differente, selon les diuers temperamens des corps , selon la force & l'aage. Car il faut que celuy qui est en la fleut de son aage , le vicillard , le robuste , le delicat , le sain , le malade , le bilieux & le pituiteux , se comportent tous d'une façon dissemblable , comme la faculté du ventricule est differente aussi en chacun d'iceux , suivant laquelle , autant que faire se pourra , on doit égaler & prendre ces mesures pour le boire & le manger. Car chacun se doit mesurer à ce que son estomach peut parfaitement digerer , & qui suffit pour la nourriture du corps , sans que l'esprit & le corps parmy leurs occupations en reçoivent aucun empeschement , auquel effet le boire & le manger sont destinez. Je dis parmy les occupations de l'esprit & du corps , d'autant qu'il faut davantage à boire & à manger à celuy qui travaille & exerce le corps , qu'à celuy qui est entierement occupé à l'estude , à la meditation , à l'orai-

du corps & de l'ame. 11
son, & aux autres exercices de l'es-
prit. Car les fonctions de l'esprit re-
tardent & empeschent beaucoup la
digestion : soit qu'en attirant en
haut toutes les forces de l'ame, ils
suspendent aucunement les actions
des facultez interieures, comme
nous esprouons quand attentifs aux
estudes & à l'oraifon, nous n'entre-
dons pas l'horloge sonner, & n'ap-
perceuons pas mesme ce qui est de-
vant nos yeux, soit que les esprits
animaux, vitaux & naturels soient
destournez & empeschez ailleurs.
De là arrue bien souuent qu'il con-
vient donner deux fois moins à boire
& à manger à ceux qui vaquent à
l'estude & aux fonctions de l'esprit,
qu'à celuy qui exerce son corps per-
petuellement, encors qu'ils soient
esgaux, & en aage & en force du
corps.

Pourtant il faut trouuer la dissi- ; D'où
culté qu'il y a pour garder cette me- vient la
sure : ce que S. Augustin a remar- difficulté
qué contre Iulian, liure quatries- qu'il y a
me ch. quatorzième, en ces termes: pour gar- pour gar-
Quand, dit-il, nous viendrons à l'usage me mesure. der cette

12 *Régime de viure*
d'un plaisir nécessaire pour la nourriture
du corps, qui est celuy qui puiſſe par paro-
les expliquer comme ce plaisir ne nous laiſſe
se arreſter aux bornes de la neceſſité, &
demeurer dans les limites de noſtre ſalut,
& comme alors qu'il fe rencontrera quelques
morceaux frians, il nous cache ſinlement
ces bornes & ces limites, comme ſ'il nous
les defroboit, & nous fait paſſer par deſſus,
pensans que ce qui nous deuroit ſuffire n'eft
pas aſſez: & tandis que nous nous laiſſons
emporter à telles persuasions, au lieu de
travailler utilement pour noſtre ſanté,
nous faiſons les affaires de la volupté.
Tellement que la friandise ne feoit pas où
la neceſſité fe termine. Par lesquelles
paroles il attribue la caufe de cette
difficulté à la volupté, qui fait que
nous ne ſentons pas quand nous
ſommes parvenus à vne meſure rai-
ſonnabie, & cache les bornes afin
que nous les outre-passions; & nous
perſuade de faire pour la neceſſité,
ce que nous faiſons pour la volupté.
Pourtant en ſecond lieu, nous auons
à deſduire par quels moyens il nous
faut rechercher cete meſure, rap-
portant à ce propos quelques ma-

du corps & de l'ame. 13
ximes , desquelles elle pourra estre
recueillie.

Mais quelques vns me diront : Il n'est ja besoin qu'és Monastères quel-
qu'un se trauaille de prescrire des re-
gles , veu qu'il y a ja vn ordre estably ,
& que les Superieurs y ont iudicieu-
sement pourueu , ayant ordonné se-
lon les saisons la portion de poisson ,
d'œufs , de chair , de legumes , de riz ,
de fructs , de beurre , de fromage , de
ceruoise , de vin , qui doit estre di-
stribuée à chacun Religienx , le tout
avec certain nombre & mesure: nous
pouuons donc en assurance boire &
manger , le tout sans exceder la me-
sure ordonnée .

Et telles gens qui sont trauaillez
ordinairement de catherres , de toux ,
de maux de teste & d'estomach , de
fievres & autres maladies , ne pen-
sent pas qu'ils prouiennent de l'ex-
cez du boire & du manger , mais ils
s'en prennent aux vents , au mauuais
air , aux veilles , aux trauaux excessifs ,
& autres causes extrinseques ,
mais ils se trompent lourdement : car
où il y a si grande diuersité de corps ,

& difference d'estomach, vne mesme mesure ne peut pas estre propre à chacun, car ce qui est conuenable à celuy qui est robuste, & en la fleur de son aage, est deux & trois fois dauantage qu'il ne faut au vicillard, & à celuy qui est de complexion debile, comme le monstre S. Thomas, suivant l'opinion d'Aristote: & cela est de soy assez aisè à comprendre. Pourtant telle quantité de portions n'a point été ordonnée par les Supérieurs en intention que chacun pense qu'il se doiue forcer à boire & manger sa portion entiere, mais afin que les plus robustes en ayant suffisamment, & afin que les autres en prennent ce que bon leur semblera, avec raison toutesfois: & en ce qu'ils laisseroient de reste, ils cussent quelque occasion de meriter en s'en abstenant. C'est chose bien facile de se monstrer temperant, quand il n'y a rien qui vous tente, & vous chatouille les sens. Mais c'est vne action penible & laborieuse, principalemēt aux jeunes gens, & à ceux qui ne sont point les maistres de leur ventre, &

qui merite beaucoup enuers Dieu ,
que d'endurer la faim au milieu des
banquets, & de se pouuoir comman-
der ayant devant vos yeux tant de
viandes bien preparées qui aiguiseut
l'appetit. Et pour cette occasion, afin
que dans les Monasteres il n'y ait
manque de sujet de pouuoir meri-
ter , l'on accorde quelque chose de
plus , & en la quantité & en la varie-
té , que ce que la mesure de la tempe-
rance requiert.

Et n'importe que l'on dise , que tel- *s. Respon-*
le chose se fasse pour quelque re-
creation de la nature , d'autant qu'el-
le ne consiste pas en ce que la natu-
re accoustumée de la temperance
soit outrepassée apparemment : mais
afin que par quelque espece de va-
ricté , & quelque agreable goust des
viandes nous receuions quelque plai-
sir , nous retenant neantmoins dans
les bornes de la temperance , & de-
meurans tousiours sur nostre appe-
tit. Car tout ce qui passe cette me-
sure est vicieux , soit que ce soient fe-
stins de nopces , banquets particu-
liers , ou quelque autre solemnelle

*se à vne
autre ob-
jection.*

16 Régime de vivre
assemblée. Car il y a exces par tout,
quand nous prenons plus grande
quantité, que ce que l'estomach peut
aisément digérer, sans laisser aucune
crudité.

CHAP. II.

Reigles tres-assurées pour trouuer la iuste mesure du boire & du manger.

1. Premie-
re regle.
L'esprit
doit estre
libre apres
le repas.

Nous pourrons trouuer cette
mesure, si nous gardons ces re-
gles & observations.

La premiere, si d'ordinaire vous
beuez & mangez de telle sorte, que
par apres vous soyez moins idoine
aux fonctions de l'esprit, comme à
l'oraison, à la meditation, aux es-
tudes des bonnes lettres, il est tout cer-
tain que vous excedezez la iuste mesu-
re. Car la nature & la raison requiert,
que la partie vegetante soit tellement
sustentée, que la faculté animale &
raisonnable n'en soit nullement in-
commo-

commodée. D'autant que celle-là doit servir à celle-cy, & doit luy ayder en ses fonctions, & non luy apporter quelque empeschement. C'est doncques vn argument infailible d'excez, quand cette partie vegetate est tellement chargée de viandes que les facultez superieures, c'est à sçauoir des sens, de l'imagination, de l'intellect, & de la memoire, reçoit. Et vn notable empeschement en l'exercice de leurs actions. Tel empeschement procede de la quantité des vapeurs qui sont principalement enuoyées du ventricule au cerveau; que si l'on n'excedoit point la mesure, comme l'expriēe nous l'enseigne, les vapeurs seroient pareillement temperées. Car ceux qui vivent sobrement sont aussi propres aux afaires apres, que deuāt le repas, comme le tesmoigne l'Auteur que nous mettons à la fin de ce Liure, & comme moy-mesme, & plusieurs de noſtre ſociété en auons bonne cognoiſſance, par l'expérience que nous en auons faite: Mais bien davantage, les

B

saints Peres qui ne mangeoient qu'vnue fois le iour , vsoient en leur repas de telle sobrieté , qu'ils ne se sentoient nullement incommodez es fonctions de l'esprit: combien plus aisement peuuent faire le semblable ceux , qui au lieu d'un repas en font deux,& mangent moderément deux fois le iour ?

2. *D'où procedent les vapeurs qui brouillent le cerveau.*

I'ay dit que ces fumees & vapeurs qui broüillent le cerveau, procedent principalement des viandes que l'estomach a receuës:d'autant qu'encores que celles-cy en soient les causes principales , si ne sont-elles pas seules. Car elles ne prouoient pas seulement de la viande que l'on a pris au mesme instant qu'elle commence à s'eschauffer & à se cuire,ains de l'abondance du sang & des humeurs qui sont au foie , en la ratte & aux veines , qui parcelllement s'eschauffent , & renvoient au cerveau vne grande quantité d'humours fuligineuses. Mais la sobrieté de vie corri ge peu à peu cette repletion & mauuaise habitude , & les rameins à vne

telle mediocrité, soit pour la qualité, soit pour la quantité, qu'apres le repas telles vapeurs fuligineuses ne gagnent plus la teste. Car quand la nature régle parfaitement ses humeurs par le moyen des facultez vegetantes, elle apporte vn si bon ordre à tout, qu'il ne suruient aucunes malades, & que les fonctions superieures ne reçoivent aucun dommage.

Et ne sert de rien de dire, que plusieurs personnages sobres apres dîner se reposent, & dorment quelque peu, d'autant que par tel moyen les forces de l'esprit & du corps laissez par le trauail, reçoivent quelque soulagement, & que les esprits dissipés se reparent, car le sommeil sert à lvn & à l'autre. En apres ce sommeil, que l'on pourroit facilement éviter sans l'accoustumance qu'on a pris, est fort court & sans se trouuer incommodé de quelque lassitude. Les autres qui dorment davantage en diminuent autant du repos de la nuit, faisant comme deux égales portions de tout leur sommeil.

*3. Respon-
se à une
objection.*

B ij

20 *Régime de viure*

4. Secon- La seconde règle , si apres auoir
de Regle. pris ton repas tu sens quelque pe-
Le corps fanteur ou la flitude de corps, encores
doit estre qu'auparauant tu fusst gaillard &
plus alai- dispost, c'est vnt esmougnage ailleuré
gre. que tu as excedé la mesure, si para-
uanture cela ne procede d'vne mala-
die precedente, ou de quelque reste.
Car le boire & le manger doiuent
recreér les forces du corps , & le ren-
dre plus alaigre , & non pas l'affoi-
blir & abattre du tout. Pourtant ceux
qui se trouuent incommodez de tel-
le pesanteur, auront à considerer di-
ligemment, si le mal procede ou de
trop boire , ou de trop manger, ou
de tous les deux ensemble , afin de
boire ou manger moins , & petit à
petit se corfiger de tel excez, iusques
à ce que l'on soit paruenu à quelque
mesure qui nous cause nulle incom-
modité.

5. Erreur Plusieurs se trompent en cecy, les-
de plus- quels encore qu'ils boiuent & man-
sieurs qui gent plantureusement, se plaignent
croyēt que deantmoins qu'ils sont débiles, &
leur debi- lité vient *croyēt que* cela procede du defaut de

nourriture & defaillance des esprits ; du defaut qui fait qu'ils demandent des vian- de nourri- des plus nourrissantes , & déjeunent ture. de meilleur matin ; de peur que man- que d'aliment la nature ne vienne à deffailir . Mais ils s'abusent lourde- ment en surchargeant , comme i'ay dit , leur corps qui d'ailleurs estoit as- sez remply de mauuaises humeurs . Car ceste debilité ne procede point de defaut , mais d'abondance d'hu- meurs , comme mesme le tesmoigne souuent l'enflure , qui paroist au ventre & au reste du corps , & telles humeurs engendent des obstruc- tions au melantere , & humectent les parties nerueuses plus que de rai- son : Tellement que les esprits vitaux , desquels depend toute la force du corps , comme des principaux & plus proches instrumens de l'ame , tant pour le sentiment , que pour le mou- uement , ne peuvent avoir leur libre passage , & gouverner l'oeconomic du corps : & c'est ce qui engendre cette debilité & pesanteur au corps , & assoupiissement dc tous les sens .

B iii

22 *Régime de viure*
l'esprit animal estant comme perclus
par la repletion.

6. Le contraire se void ez corps cacochymes & mal composez, qui le matin sont languissans & endormis, à cause de l'humidité trop grande qui leur reste du souper, & du dormir de la nuit precedente; & apres auoir este quelque temps sans manger, & s'estant ainsi l'humidité superflue consommée, deviennent peu à peu plus dispos, & plus vigoureux, & se portent beaucoup mieux iusques au soir, encors qu'ils n'ayent mangé que peu ou point du tout au dîner. Que si durant cette humidité & foiblesse, ils se mettent à manger quelques viandes humides & en quantité, la douleur s'augmente, & demeurent tousiours affligez de maladie comme auparavant. Si quelqu'un doncques desire se bien porter, & auoir l'usage libre du mouvement & des sens, il faut qu'il donne ordre à faire dissiper ces mauaises humeurs par la diete, afin que les esprits ayent leurs coudees

franches, & vn passage libre par tout le corps, & que l'ame les tienne tous-
iours appareillez pour tous les mou-
emens & fonctions du corps.

Pour la troisieme regle, il ne faut *7.* Trois-
pas tout à coup & immédiatement *sesme rei-*
passer d'une façon ordinaire de vi- *gle.* Il faut
ure, à une autre qui soit trop exacte. *changer*
Mais il faut y proceder petit à petit, *peu à peu*
en retranchat peu à peu ce qui estoit re de vi-
du boire & du manger accoustumé, *ure.*
iusques à ce que l'on soit parvenu à
la mesure qui n'offense plus les fon-
ctions de l'ame, & qui ne rende plus
le corps si appesant. Et c'est la do-
ctrine commune des Medecins, Car
tous les changemens subitement
faits, s'ils sont notables, offendront la
nature, à cause de l'accoustumance,
qui est comme une autre nature, de
laquelle l'on se retire avec violence,
& l'on luy oppose ce qui luy est con-
traire.

Comme doncques ce qui est con-
traire à la nature se sent avec de la
vehemence, & nous fait mal, ainsi
est-il de ce qui repugne à l'accoustu-

B iiiij

mance, quand nous ne l'auons en-
core perdue, de laquelle il faut se re-
tirer au petit pas, & avec le temps.
Car ainsi l'accoustumance s'abolit,
& comme auparauā elle auoit prins
accroissement par degrez, ainsi elle
s'en va par parcelles, & comme par
degrez, & tel changement n'est pas
beaucoup estrange.

*8. Qua-
triesme
Regle.
12. ou 14
fisent pour
le manger,
& autant
pour la
boisson
chaque
jour.*

Quatrième règle. Encores que
l'en ne puisse ordonner vne certaine
quantité qui soit conuenable à tous,
à cause de la difference de l'age, des
forces & des viandes: toutesfois pour
ceux qui tirent à la vieillesse, ou qui
sont foibles & delicats, il semble que
douze, treize, ou quatorze onces de
viande pat iour, comprenant le pain,
la chair, les œufs, & autres viures
dont chacun se nourrit, doivent suf-
fice, avec autant ou vn peu plus de
boisson, ainsi que beaucoup de per-
sonnages le tiennent par probables
raisons, & par l'experience qu'ils en
ont fait. C'est l'opinion de Louys
Conaro, au traicté qu'il a composé
de la sobrieté, que nous auons ad-

jouste en fin de celuy cy, qui n'a excedé ceste mesure, laquelle il s'est prescrite dès l'age de 36. ans, laquelle il a obseruee iusques à la fin de sa vie, & a vescu longues années, & avec vne bonne santé. Mesmement les saintcs Peres qui viuoient aux deserts, encores qu'ils ne mangeassent que du pain, & ne beussent que de l'eau, ils n'excedoient ceste mesure : & mesmement par la loy expresse dans les Monasteres defendoient d'en prendre davantage, comme il est rapporté par Cassiodore : quand il fait mention que l'Abbé Moysé interrogé quel estoit le vray moyen de la temperance, répondit : Nous avons cognissance que maintes fois ceste matière s'est traitée entre nos maîtres : Car fais sans vne discussion des abstinences de plusieurs qui viuoient seulement ou de legumes, ou d'herbages, ou de fruits, ils ont préféré à toutes ces choses l'usage du pain, lequel ils ont équitablement limité à deux petits pains par iour, lesquels ne pèsent à peine qu'une livre, comme c'est chose très certaine. Pourtant ils n'ordonnoient par cha-

Cass. coll.
2 ab Abba-
ris Moysis,
cap. 19.

cun iour qu'environ douze onces de pain , qui est nourriture suffisante pour chacun. Car la liure des Anciens n'estoit que de douze onces,& nos de seize comme est la nostre.

*9. Erreur
de quel-
ques-vns
refutée.*

Quelques vns ont estimé que chacun pain fut d'vne liure, & veulent ainsi interpreter les paroles du bon Abbé Moysé : mais cela ne s'entend de chacun, ains de deux conjointement, comme il est aisé de iuger, y prenant garde attentiuement. Car en premier lieu, il a voulu exprimer le poids de la mesure entiere, qui cōsistoit en deux petits pain, & non pas le poids de chaque petit pain. Et puis ceste portion de pains estoit estimée assez petite, & estoit assez difficile de s'en contenter, comme le meſme Abbé le demonstre.

Si doncques ces deux petits pains quise donnoient chacun iour euffent été du poids de deux liures, ceste mesure n'estoit petite, & n'estoit difficile de s'en passer, principalement aux vieilles gens. Car qui est celuy qui prenant ceste quantité de pain

Chap. 21.

n'en eust suffisamment, ou que l'on peut dire en auoir pris sobrement, & mediocrement? Plustost aurions-nous occasion de nous estonner, encors que nous soyons en vne region froide, si quelque Religieux en vn repas mangeoit deux liures de pain, & ne seroit iamais estimé, en tant que touche la quantité, ny abstinent, ny sobre, mais plustost seroit tenu pour quelque grand mangeur. D'abondant deux petits pains ne rassasioient tellement la faim, que quelques vns n'aymassent mieux se passer deux iours de mangier, que de prendre chacun iout leur refecction avec les autres, afin que le lendemain prenant double portion, ils peussent satisfaire à leur appetit: comme le mesme Abbé le récite au chapitre 24 où il blasme telle façon de faire. Qui sera doncques celuy, qui occupé aux exercices de l'esprit, mangera quatre liures, ou quarante-huit onces de pain sec? Pourtant comme le mesme Moysé raconte au chap. 11. de l'Abbé Serapion, lequel estant encores en-

28 *Régime de viure*
fant, apres auoit sur les neuf heures
prins son repas avec les autres, &
mangé deux petits pains, demeuroit
encore sur son appetit, & trouuoit
moyen d'en desrober vn troisième
qu'il mangeoit en cachette: mais
quel enfant pourroit manger trois li-
ures de pain? Pourtant c'est chose
fort certaine que chacun petit pain
eltoit de six onces, & que les deux
ne pesoient qu'une liure.

Que si ces bons Peres ont ingé par
vne longue experience, que douze
onces de pain soient suffisantes par
jour, sans aucune viande, & que gar-
dant ce régime de viure, ils sont par-
uenus sains à vne extrême vieillesse:
Combien plus aisement pourront
satisfaire six, sept & huit onces de
pain, avec six ou sept onces de bon-
ne viande, qui nourrissent deux fois
davantage que le simple pain? & d'a-
bondant si au lieu d'eau, l'on adiouste
la ceruoise ou le vin, qui donnent
beaucoup de nourriture. Bref, il
conste par experience que beaucoup
se contentent de manger & boire

beaucoup moins que ceste quan-
tité.

Cinquième regle. Quant est de 10. Cin-
la qualité, il n'est besoin de s'en tra- *quième*
uailler grandement, pourueu que tu *regle.*
La quali-
te portes bien, & que telle sorte de *te doit e-*
boire & de manger ne te nuise. Tou- *stre moins*
tes viandes dont l'on vse communément *considérée*
sont bonnes à ceux qui sont que *la*
bien composez, pourueu qu'il n'y *quantité.*
ayt point d'exéez. Tellement que
quelqu'un peut viure & sainctement &
longuement avec du pain seul, du
lait, du beurre, du fromage, & de
la ceruoise, principalement celuy
qui y est accoustumé de bas age: Il
faut neantmoins s'abstenir des vian-
des qui nuisent à la santé, encore
qu'elles soient agreables à la bou-
che, au moins n'en faut-il vser en
quantité, comme sont les viandes
grasses, lesquelles relachent l'esto-
mach, & dissoudent ses forces, qui
consistent en abstraction, & empes-
chent la concoction des autres vian-
des, & les font descendre de l'esto-
mach à démy digerées, renuoyant

30 Regime de viure
quantité de vapeurs au cerveau ;
d'où viennent les toux, la courte alé-
ine, & autres maux de poumon. Et
quand telles viandes ne sont bien di-
gérées (auquel effet on a besoin &
d'un fort estomach, & d'un grand es-
pace de temps) elles se tournent en
mauvaises humeurs, qui causent la
fièvre, & quelquefois partie se tourne
en humeurs bilieuses, & partie
en humeurs phlegmatiques. Il faut
doncques que les hommes studieux
ysent de telles viandes plus sobre-
ment , prenant du pain suffisam-
ment , & ainsi pourra l'on remedier
à tous tels accidens qui en pourroient
survenir.

Car l'experience nous enseigne,
que toutes telles viandes envoient
des vapeurs au cerveau, causent des
éblouissemens, des vertiges, des di-
stilations & des toux, & engendrent
en l'estomach des cruditez, des en-
flures, des trenchees, des choliques
venteuses, & par autres façons offend-
sent les fonctions du corps & de l'es-
prit. Car il n'y a point d'apparence

de troquer vn plaisir de si peu de duree, & si peu honnest, contre tant d'incommodeitez : & personne ne fait plus manifestement recognoistre combien il est sujet à sa bouche, que quand, pour luy complaire, il vse de viandes dommageables à sa santé. Quand l'on nous dit, qu'il convient nous abstenir de telles viandes, il ne faut l'entendre de telle sorte, qu'il ne soit loisible d'en user sobrement, comme font quelques-vns, qui avec trop de scrupule se retiennent de manger des choux, des porreaux, du fromage, des pois, des febues, pour crainte des humeurs melancholiques, bilieuses & visqueuses : mais il faut seulement se garder d'en prendre en trop grande quantité : car d'en manger peu & souuent, cela ne peut apporter nulle incommodité; principalement si nous en auons quelque appetit, & le plus souuent arrive-il que ce qui nuit à la nature, prins en quantité, luy profite, si nous en usons sobrement.

e id

*n. L'usa-
ge de la
panade
souuerain
pour la
conserua-
tion de la
santé.* Entre toutes sortes de viandes, il n'y a rien de plus singulier que de la panade, par le moyen de laquelle avec vn œuf nous pouuons viure longuement en bonne santé. Les Italiens appellent panade vne espece de bouillie qui est composee de mie de pain, avec de l'eau ou du boüillon de chair: d'autant qu'elle est non seulement facile à digerer, etant fort semblable au chyle, qui se fait en l'estomach apres la digestion, & qu'elle est d'une qualité fort tempe-
rec: comme aussi pour estre moins sujette à la corruption, comme les autres viandes, qui se corrompent en l'estomach; bref, elle engendre quantité de bon sang: l'on peut aus-
si y adiouster quelque chose fort aisè-
ment pour la rendre plus chaude &
plus nourrissante. C'est pourquoy le Sage dit en l'Ecclesiast. 29. *Quel le com-
mencement de la vie, est le pain & l'eau;* voulant signifier que la vie de l'hom-
me est principalement soustenuë &
entretenue par ces deux choses, les-
quelles sont grandement conuen-
ables.

bles pour la conseruation de la vie,
sans qu'il soit besoin de se mettre en
peine de rechercher des viandes ex-
quises, de gros poisssons, & autres
frians morceaux.

Plutarque au Traicté de la Conser-
vation de la santé, n'approuve pas
l'usage de la chair. Il faut, dit-il, gran-
dement redouter les cruditez qui apporte l'u-

12. L'usa-

ge de la

chair est

plus nui-

sible à la

santé.

sage de la chair: car au commencement el-
le cause aussi-tost vne grande pesanteur
en l'estomach, & laisse en iceluy beau-
coup de mauuais restes, & c'eust esté vn
grand bien d'accoustumer le corps à se pas-
ser totallement de n'en point user. Car la
terre produit assez d'autres alimens, non
seulement pour la nécessité de la nourritu-
re de l'homme, mais aussi pour le plai-
sir & le contentement de son appetit, les
uns prests à manger sans aucun appareil,
& les autres qui se peuvent desguiser
en plusieurs manieres, pour les rendre
plus agreables au goust. A laquelle opini-
on beaucoup de Medecins se conforment, & l'experience le nous
confirme. Car il y a beaucoup de na-
tions qui mangent rarement de la

C

34 *Regime de viure*
chair, mais qui viuent principalement
de ris & de fructs, & neantmoins vi-
uent long - temps & s'en trouuent
fort bien, comme les lapponnois, les
Chinois, & les Africains, & les Turcs
en diuers endroits. Nous voyons le
semblable en beaucoup de gens de
village & mecaniques, qui se pas-
sent de pain, de beurre, de bouillie,
de legumes, d'herbes & de fromage,
& qui vsent fort rarement de chair,
lesquels sont non seulement sains,
mais robustes de corps, & viuent
longuement; sans m'arrester aux Pe-
res Hermites qui viuoient au desert,
& tant d'autres Religieux qui estoient
es siecles passez.

13. *Sixiéme regle.* Ceux qui sont
me rengle. curieux de leur santé, doivent sur
On doit tout cuiter la varieté des viandes, &
éuiter la friandise des sausses. C'est pour
principa- quoy chez Macrobe liure 7. chap. 4.
lement la des Saturnales, ce docte Medecin
varieté Disarius & Socrate nous admonestant de
des vian- nous abstenir de ces viandes, & breuuages,
des. qui nous donnent l'appetit de boire & de
manger, sans en auoir besoin. Et c'est le

commun aduis des Medecins: & la raison est, que ceste variete prouoque tousiours nostre appetit par de nouveaux moyens, & fait qu'il nous semble que nous ne sommes iamais rassasiez, & de là arriue que nous exceedons la iuste mesure de beaucoup, & que nous en prenons trois ou quatre fois plus que la Nature ne le requiert: Et puis d'autant qu'en la diuersite de viandes il y a diuerses natures d'icelles, diuers temperemens & bien souuent contraires, & que les vnes sont plustost & les autres plus tard digerées, de là suuient vne grande crudité en l'estomach, & vne depravation de toute la digestion; de là des ensfleures, des tranchées, des choliques, des obstructions, des douleurs de reins, & la grauelle: & par cette excessive quantité & varieté, s'engendre vne grandissime crudité & pourriture du chyle, ou du suc, dont le sang doit estre cōposé. C'est ce qui a fait dire à ce celebre Medecin François Voleriola, liure 2. de ses lieux communs chap. 6. discourant

C ij

36 Régime de viure
sur ce sujet, Que tous les Medecins de-
meurent d'accord, qu'il n'y a chose plus pre-
judiciable à la santé de l'homme, que la va-
rieté & l'abondance des viandes en un mes-
me repas, principalement quand l'on tient
longue table. Vous trouuerez beaucoup
de belles choses au lieu preallegué
chez Macrobe. Xenophon liu. i. des
gestes & propos de Socrate, rapporte
que son ordinaire estoit fort petit & fort
chétif, tellement qu'il n'y a personne,
qui sans beaucoup de peine, ne puis-
ses en préparer un semblable, d'autant
que pour ce faire l'on n'auoit
besoin de quelque grand appareil. A-
thenæus liure 2. recite apres Theos-
phaste, qu'un certain Phalinus n'auoit tout
le temps de sa vie usé d'autre nourriture
que du lait, & que beaucoup d'autres se
sont contentez de bien peu de chose pour
viure. Pline raconte d'un Zoroastre,
liu. ii. chap. 42. qui a vescuvingt an-
nees au desert, sans auoir usé d'autre cho-
se que de fromage, lequel estoit si bien
composé, qu'il ne sentoit nulle in-
commodeité de la vieillesse. Pour con-
clusion, & par tous les siecles passéz,

& encore de present en tous les endroits de la terre habitable, ceux qui vivent plus sobrement & plus reglement, sont beaucoup plus fains, & vivent plus long temps que les autres.

Septiesme regle. Puis que la principale difficulte consiste en l'observation d'une iuste mesure, en ce qui procede de l'appetit sensuel, & de l'appetit qui nous vient de l'imagination, par lequel nous conceuons les viandes comme plaisantes & agreeables : Il faut principalement donner ordre à corriger cette imagination, auquel effet deux choses seruiront grandement. Premièrement, de se retirer des festins, de peur que nostre imagination ne soit excitée par la friandise des mets exquis, & par l'odeur des viandes qui chatoüillent nostre appetit. Car naturellement la presence de l'objet esmeut la puissance, & est sans doute beaucoup plus difficile de s'abstenir des viandes que l'on met devant nous, qu'il n'est de ne les point souhaiter quand nous ne les voyons pas, & le

14. *Septiesme regle.*

Il faut corriger

l'imagination.

C. iii

mesme attue en tous les autres objets & chatoüilemens de nos sens. En second lieu, il faut que nous representations à nostre imagination les viandes qui nous viennent en l'appetit, non pas comme douces, de bonne odeur, & agreables au palais, comme pour lors elles nous semblent ; mais puantes, sales, infectes, & detestables comme elles seront à l'advenir. Quelque chose que ce soit, quand elle se resoult en son principe, elle apparaist alors, comme elle est véritablement, & se descouvre ce qui estoit cache sous vne amiable beauté. Mais y a-t-il rien de plus sale & de plus corrompu que la delicateſſe des viandes dés aussi toſt qu'elles ont receu la moindre alteration en l'estomach ? Et bien davantage, qu'au mesme instant ce qui a été plus agreable à la bouche, se rend d'autant plus mal plaisant, & exhale vne plus orde puanteur. D'où vient que ceux qui regorgent de delices, s'ils ne ſeruent de parfums, ont l'haleine plus forte queles autres, & les excremens plus

puans que charongnes. Et le contraire aduient aux villageois, & aux simples gens, qui n'ont pour tout mets que du pain, que du fromage & des viandes communes. Et Dieu l'a ainsi iustement ordonné, afin que nous apprenions à faire peu d'estime des delices & des voluptez, & à nous contenter de viure escharrement. Partant il faut souuent remettre telles choses en nostre memoire, & accustomed nostre imagination en cette maniere.

Mais icy se presentent deux diffi-^{15.} Deux cultez. La premiere est, s'il ne faut questions sur ce su- point changer la mesure du boire & jet. La du manger, & parcelllement la qualifi- première, té de l'un & de l'autre, selon les sai- s'il faut changer sons de l'année. Car il en faut pren- cette me- dre davantage en hyuer que non pas sure selon en esté, d'autant que le ventre en les sai- hyuer a plus de chaleur qu'il n'a pas sons de durant l'esté, selon le dire d'Hypo- l'année. crate, sect. I. aph. 15. quand, à cause du froid qui nou enuitoune, la chaleur se retire de la conference au centre, & aux intestins : & en esté elle est

C iiiij

plus foible par vne raison contraire,
d'autant que la chaleur est attirée du
dedans à la circonference , & ainsi
dissipée. Par mesme moyen il faut
vfer pendant l'hyuer de choses sei-
ches & chaudes , à cause de l'abon-
dance de la pituite qui regorge pour
lors, & n'est point dissipée. Et en
esté il faut vser plutost de choses
humides & raffraichissantes , d'au-
tant que par la chaleur de l'air am-
bient, il se fait vne grande dissipation
d'humeurs , & le corps par ainsi se
desciche.

Reponse. Je responds , Qu'il faut ainsi se
gouuerner suiuant l'ordonnance des
Medecins , non pas exactement &
ponctuellement , mais selon que la
cômodité se présente, laquelle man-
quant il ne s'en faut pas grandement
travailler. Car s'il est requis d'vser
de viandes seiches , comme durant
l'hyuer , & lors que les pluyes sont
continuës , il est aisë de manger da-
uantage de pain , de moins boire , &
prendre moins de viandes humides.
Car l'abondâce du boire & des vian-

des humides qui seruent pour nostre santé, quand il fait sec, porte dommage en temps humide quand il fait grād froid, & engendre des fluxions, des theumes & la toux. Mais quand nous auons besoin de nous humecter, nous pouuons boire d'auantage, mettant en nostre vin plus d'eau que de coustume: ou au lieu de vin, nous pouuons boire d'vnē petite ceruoise, laquelle humecte & refraischit moderément. D où vient que nos Peres ne se sont pas beaucoup arrestez à cette diuersité de saison, prenans durāt toute l'année de mesmes viandes, de mesmes breuuages, & en pareille quantité, qui nientmoins ont vescu fort long-temps. Mais maintenant es Monasteres, pour la santé des Religieux l'on y a mis bon ordre, & l'on leur donne des viures conue- nables à la saison, desquels ceux qui desirerent garder la sobrieté peuvent choisir ceux qui leur sont plus salubres.

L'autre difficulte consiste à sç-a-
voir si la mesure du boire & du man-
16. Secon-
de questiō.
S'il faut

42 *Régime de viure*

*manger
vne ou
plusieurs
fois le
iour.
Réponse.*

ger dont nous auons parlé cy-deuāt,
doit estre prisne à vn repas, ou à plu-
sieurs. A quoy ie responds ; Qu'en-
cores que tous les Anciens qui ont
singulierement aymé la temperance,
se foient contentez de manger vne
fois le iour, ou apres le Soleil cou-
ché , ou à neuf heures du matin , ou
à trois heures apres midy , comme
Cassian le rapporte, coll. 2. de l'Abbé
Moysé, chap. 25. & 26. Neantmoins
plusieurs sont d'auis , qu'il est plus à
propos que les vieilles gens fassent
deux repas par iour , faisant à deux
fois de la mesure cy-dessus ordonée ,
d'autant que les vieillards ne pou-
uans à cause de leur foiblesse manger
beaucoup à la fois : il est expedient
qu'ils mangent plus souuent, pour-
uen que ce soit sobrement. Car ainsi
faisant ils ne seront chargez de vien-
des . & digereront plus aisément.

Tellement que l'on pourra pren-
dre sept ou huit onces pour le dis-
ner , & trois ou quatre pour le sou-
per ; ou tout au contraire, ainsi que
l'on trouuera plus commode. Mais

en tel cas l'accoustumance a beau-
coup de puissance , & la disposition
du corps pareillement : Car si l'esto-
mach est r'cimply d'une pituite froide
& lente , il semble plus conuenable
de ne faire qu'un repas : d'autant qu'il
faut beaucoup de temps pour cuire
cette pituite , & i'en ay assez de co-
gnoissance par l'experience que i'en
ay faite : Si toutefois le repas est dif-
feré au soir , l'on se portera mieux de
manger quelque peu sur le midy , qui
serue pour deseicher quelque peu
l'humidité trop grande du ventricu-
le. Et quand l'on fait son repas à mi-
dy , il faut aussi prendre le soir quel-
que peu de chose , comme quelques
raisins avec du pain , & choses sem-
blables. Car il faut principalement
travailler à corriger telle humidité
d'estomach autant qu'il est possible :
d'autant qu'il se templit de vents , & le
cerveau de vapeurs & de phlegmes:
La sagesse, disoit un Ancien , reside en
lieu sec , & non pas dans les marats , &
dans les estangs . Et c'est ce qui a fait
dire à Heraclite , Que l'ame de l'homme

sage est vne lumiere seiche.

17. Obiection tirée d'Hypocrate. Que si quelqu'vn m'obiechte contre ce que i'ay dit cy deuant, que les plus excellens Medecins improuuent que quelqu'vn se prescriue vne certaine mesure de boire & de manger, & encores petite, d'autant que par se moyen l'estomach est reserré, & s'accoustume tellement à cette quantité, que s'il arriue qu'il l'excède, il sentira que cela luy causera vne grande pessanteur, & vn dommage notable, estant étendu plus que de coustume : & pour obuier à cette incommodité, ils sont d'avis que sans s'affujettir tousiours à vne mesme façon de viure, que l'on en preanc ores plus, ores moins. Ce qu'Hypocrate confirme, apho. 5. sect. 1. quand il dit , *Que la maniere de viure trop chetine, trop reglée, & trop exacte, est grandement dangereuse, mesmement aux plus sains : d'autant que les maux qui en arrivent en sont plus dommageables, & plus difficiles à supporter.* Et par ainsi la trop grande sobrieté est plus à craindre, que non pas de manger quelque peu d'avantage.

Ie responds, Que telle ordonna- 18. Ref-
ce des Medecins doit auoir lieu pour ^{ponse à}
ceux, qui ne peuvent garder & ob-
server tousiours vne mesme regle de
temperance, à cause des frequentes
occasions, des festins, & des ban-
quets, lesquels ils ne veulent & ne
peuuent cuiter, & n'ont pas telle
puissance sur leur bouche, qu'ils
puissent parmy l'abondâce des vian-
des delicates, garder vne modera-
tion accoustumée, & principalement
excitat les autres par leurs exemples
& discours, à faire grand chere &
boire d'autant. Car si alors ils farcis-
sent leur estomach de diuersité de
viandes, ils en sentiront quelque in-
commodité pour s'estre comportez
de la sorte. Mais il en va tout autre-
ment de ceux qui se peuvent exem-
pter de toutes ces occasions, & de pa-
reils excez, & viure tousiours d'une
mesme façon. Car à ceux cy est bien
plus conuenable vne mesure certai-
ne, notamment s'ils sont debiles ou
aagez, comme la raison & l'expérien-
ce nous le fait cognoistre. Et n'im-

porte si par occasion nous excedons quelquefois cette mesure ; car vn ou deux excez nuisent fort peu, pourue que nous nous rengions puis apres à vne sobrieté accoustumee, & que nous prenions d'autat moins au repas sublequent , ou que nous ne mangions point du tout. Comme, si ayant accoustumé de disner, ou de souper peu , il vous arrive de disner dauantage , ne soupez point du tout : & si vous avez soupé aussi plus largement vne fois que les autres, passez⁴, vous de disner au lendemain. Donques cette incommodité n'est point si grande , que pour eviter icelle, il faille rejeter certaine mesure dont nous devions nous servir d'ordinaire, veu que quelques excez quel'on fasse, pourue que ce soit rarement, porte peu de nuisance mesmement aux vieillards, & aux personnes foibles.

19. *Cest toutefois chose dangereuse de quitter* Si toutefois les excez sont frequens , & qu'ils durent diuers iours , les vieillards & ceux qui sont de delicate complexion, qui auparavant estoient assujetis à quelque régime

en souffriront vn notable dommage. plusieurs
Nostre Auteur racconte de luy-mesme qu'il iours le
s'estoit tousiours bien porté depuis l'age de regime
trente-six ans, iusques à soixante & accoustumé
quinze, ne prenant que douze onces de vian-
de, & quatorze onces de boisson; & qu'ayant
esté persuadé par les Medecins, & forcé
par l'importunité de ses amis, d'augmenter
son manger de deux onces, & son boire de
pareille quantité, il en resentit dès le dixié-
me iour d'apres (bien que tel excez ne fust
pas grand) de grandissimes douleurs de co-
sté, vn estouffement d'estomach, vne fieure
qui dura trente six iours : tellement qu'il
fut comme abandonné des Medecins, &
trouua qu'il ne pouuoit recouurer sa santé
s'il ne vivoit comme il auoit fait aupara-
vant. L'en ay cognu vn autre, lequel
durant plusieurs années s'estoit ac-
coustumé de souper seulement, pre-
nant quelque peu de chose bien sei-
che sur l'heure du midy, vsant puis
apres en la mesme heure par l'aduis
de beaucoup de ses amis, de viandes
humides & en plus grande quantité,
fut dix ou douze iours trauillé de si
cruelles douleurs & en l'estomach, &

48 *Régime de viure*
aux intestins , durant quelques semaines , que chacun le jugeoit à la mort , esquelles douleurs il retomba par deux diuerses fois , apres en avoir esté gary aussi deux fois par le moyen des medicamens , & par la grandissime industrie d vn bon nombre de Medecins tres - doctes : & comme pour la troisième fois il fut affligé de mesmes incommoditez , il se souuint qu'il auoit quitté sa façon ordinaire de viure , & y ayant meurement pensé , il trouua que cela estoit cause de son mal , & partant il se resoult de la reprendre ; Ce qu'ayant fait , dès le premier iour les douleurs s'amodirerent , & dans le quatrième iour elles diminuerent de telle sorte , qu'il ne resta plus qu'un grande foibleesse de corps , laquelle se passa peu apres , par le moyen de ce régime de viure qu'il obseruoit auparavant . Car la quantité de viandes & les delices , ne fortifient pas un corps foible & délicat , mais la petite qualità qui se rapporte aux forces , & la qualité qui est conuenable à nostre tempérament .

L'Apho-

L'Aphorisme d'Hipocrate que nous 20. Ref^r
auons cy-deuant allegué, ne repu- ponsé à
gne nullement à cette opinion, d'aut- l'Apho-
tant qu'il traicté d'un régime de vie, d'apo- risme
pour lequell'on a besoin de viandes d'Ho- crate.
de peu d'aliment; & qui ne suffiroit
pour ceux qui sont forts & robustes,
& d'une bonne complexion: mais
quant à nous, nous approuuons tou-
tes sortes de viandes, qui sont com-
modes à la nature, avec la mesure la-
quelle se puisse accommoder aux
forces de nostre estomach, & à no-
stre bonne disposition.

Vous me direz; il n'est pas utile 21. Autre
ny commode à tous de garder exa- expedient
ctement une maniere de viure trop pour la
escharse: n'y a-t-il pas d'autre moyen conserua-
par lequel nous puissions conserver tion de la
nostre santé, & viure longuement?
Je responds, que nous en auons un
seul, que plusieurs excellens Mede-
cins nous ont prescrit; lequel est de
se purger deux fois l'année, sçauoir
au Printemps & en Automne, & ain-
si se descharger de toutes mauvaises
humeurs. I'entends parler de ceux

D

50 *Régime de viure*

qui d'ordinaire ne font nul exercice, & sont totalement occupez aux actions spirituelles, comme les gens d'Eglise, les Religieux, les Jurisconsultes, les gens d'estude & autres semblables : mais telle purgation se doit faire, ayant préparé les humeurs auparauant, par ordonance de quelque Medecin bien expert, & telle purgation ne doit estre violente, & qui opere aussi-tost: car elle doit estre rinse à deux ou trois iours differens; ainsi elle est bien plus facile à supporter, & profite d'avantage. Car au premier iour se purge la premiere region, comme disent les Medecins, c'est à dire les intestins, au second iour le foye, au troisieme les veines meseraïques, dans lesquelles il s'est fait vn amas de mauaises humeurs. Car ceux qui ne vivent pas sobrement du iour à autre, en amassent vne grande quantité, lesquelles attirées par les vaines, comme par vn esponge, sont espanduës par tout le corps.

Tellement qu'en moins d'un an ou deux, il s'assemble dans le corps

tant de mauuaises humeurs, qu'à peine vn vase de deux cens onces, ou de quatre pôts les pourroit contenir, lesquels par succession de temps se corrompent, & causent des maladies mortelles, d'où procede que la plus part des hommes meurent devant le temps. Car ceux qui meurent avant vne extrême vieillesse, meurent tous quasi pour cela, fors ceux qui finissent leurs iours par quelque violence exterieure, comme par le glaive, par le feu, & qui sont deuorez par les bestes farouches, ou qui meurent de peste, de venin, de poison, & autres semblables manieres. Mais plusieurs finissent leurs iours en leurs maisons, regorgans de toutes commoditez en peu de temps, par la malignité de telles humeurs, lesquels eussent vescu vn bon nombre dannées sains & disposts, s'ils eussent esté attachez à la rame, viuans de biscuit, & ne beuant que de l'eau. Chacun peut obuier à tels inconueniens se purgeant par faisons, au moins deux fois par chacun an. Car ainsi fai-

D ij

52 *Régime de viure*
sant, il n'y aura point grande abon-
dance d'humeurs, & ne pourront
estre grandement corrompus, vsant
de purgation de six mois en six mois.
I'en ay cogneu beaucoup qui par ce
moyen sont parvenus à vne extreme
vieillesse, sans auoir iamais receu au-
cune notable incommodité de mala-
die durant toute leur vie.

CHAPITRE III.

Des utilitez que la sobrie- té apporte au corps.

1. La premiere, elle
miere, elle
guarit nos
maladies. **R**este maintenant ce troisième
point de ce que nous avons
proposé de traicter, à sçauoir com-
bien grandes sont les commoditez
que la sobrieté apporte & à l'ame &
au corps.

La premiere est, qu'elle exempte
l'homme quasi de toutes sortes de
maladies. Car elle nous garantit de
cathartes, de toux, de courte haleine,

de vertige, des douleurs de teste & d'estomach : elle empesche l'apoplexie, la letargie, l'epilepsie, & les autres maladies du cerueau : elle guarit la podagre, la chiragre, la sciaticque & les gouttes. Elle oste les cruditez, qui causent toutes sortes de maladies : finalement elle tempere tellement les humeurs, & les conserue avec telle proportion, qu'elles ne pechent ny en qualité, ny en quantité. Or es corps où les humeurs sont bien temperées, la maladie ne peut y faire sa retraictre, veu que la santé consiste en cette proportion, & la raison & l'experience le nous confirme. Car nous voyons rarement ou jamais, que ceux qui vivent sobrement, soient attaicts de maladie, & quand cela arrive, ils font plutost guaris, que ceux qui sont remplis de mauuaises humeurs pour faire trop grande chere, & en peu de temps nous les voyons debout. I'en ay cogneu beaucoup, lesquels encores qu'ils soient de foible & petite complexion, qu'ils soient grandement aagez, & occupez assi-

D iiij

54 *Régime de viure*
duellement aux fonctions de l'esprit,
qui toutesfois par le secours de la so-
brieté, & de la temperance se portent
bien, vivent longuement, & sont
exemptz presque toute leur vie d'une
notable maladie. L'exemple des SS.
Pères & des Religieux nous en don-
nent des preuves suffisantes, qui ont
prolongé leurs iours en de longues
années en bonne santé parmy vne
grandissime parsimonie, & vne façon
de viure fort austere.

*2. La raison est que toutes les ma-
lades presque qui tourmentent les
hommes, prennent leur origine prin-
cipalement de la repletion, prenans
beaucoup de viandes plus que la na-
ture ne le requiert, & que l'estomach
ne peut parfaitement digerer. Et
pour preuve de ce, toutes telles ma-
lades reçoivent guarison par l'eua-
cuation. Car l'on tire du sang, ou par
l'ouverture de l'aveine, ou avec des
ventouses, afin que la nature reçoive
quelque soulagement, l'on euacué
par des medecines vn grand amas de
mauvaises humeurs, qui sont dans*

Tes entrailles, & qui sont espandues partout le corps, l'on ordonne l'abstinence & un régime fort exact, & ne faut point d'indice plus apparent que toutes ces maladies procèdent de repletion. Car les contraires sont guaris par les contraires : D'où vient que Hypocrate, sect 2. aph.22. *Quelques maladies*, dit il, *que ce soit, qui viennent de repletion, se doivent guarir par euacuation, comme celles qui procèdent d'evacuation se doivent aussi guarir par repletion.* Toutesfois il y a peu de maladies qui viennent d'euacuation, si ce n'est d'une longue faim durant quelque siège, durant quelque navigation, ou quelque pareil accident: auquel cas, après avoir purgé l'humeur adulte, que la chaleur auoit engendré par la faim, il faut petit à petit nourrir ce corps & le fortifier, augmentant de temps en temps la mesure du boire & du manger. Ce qu'il faut pareillement observer, après beaucoup d'euacuations, par lesquelles le corps & les forces ont été affoiblis durant quelque gran-

D iij

56 *Régime de viure*
de maladie, afin de les remettre. Partant puis qu'ainsi est que la plus grande part des maladies prouent de ce que nous prenons d'avantage de viandes que la nature ne le requiert, il s'ensuit que si quelqu'un garde une iuste mesure qu'il demeurera exempt quasi de toutes sortes de maladies. Ce qui nous est aussi déclaré par un beau mot d'Hippocrate, liv. 16. des Epidémies, scđt. 4. *La règle principale de la santé, dit-il, consiste à ne manger son faoul, & à n'estre point paresseux au travail*: auquel endroit il ordonne des remèdes pour la conservation de la santé, qu'il constituë au régime de viure, & en l'exercice du corps.

3. *La crudité, mere des malades.* La même maxime est confirmée, en ce que la crudité est tenuë par les Médecins pour seminaire de toutes les maladies dont les hommes sont d'ordinaire accablez. D'où vient que Galien, liv. 1. des viandes de bon ou de mauvais suc. Personne, dit-il, ne sera surpris de maladie, qui se gardera soigneusement de toutes cruditez. Et nous disons communément, que la bou-

che en fait davantage mourir , que non pas le glaive. Et l'Ecriture sainte , chap.37. de l'Ecclesiastique. *Plusieurs* , dit elle , *sont morts par gourmandise* ; mais *celuy qui est sobre a longera sa vie*. Et peu auparavant : *Garde toy de l'excez de la bouche en tous tes repas , & ne te iertes audemment sur toute sorte de viandes : car de beaucoup manger s'en ensuit la maladie*. Or est-il que la sobrieté empesche la crudité , & partant elle coupe le chemin aux maladies. L'on appelle crudité vne digestion deffectueuse des viandes : Car lors que l'estomach , ou pour cause d'une trop grande quantité de viandes , ou d'une mauuaise qualité , ou diuersité d'icelles , ou manque d'un juste intervale requis pour vne parfaite concoction , ne les peut parfaitement digerer , le chyle ou le suc qui se fait d'icelles se peut dire auoir de la crudité , laquelle apporte beaucoup d'incommodité. Premierement , elle remplit le cerveau , & les viscères de plusieurs extremens pituiteux & bilieux. En second lieu , elle engendre beau-

58 *Regime de viure*
coup d'obstructions au mesenter.
Tiercement, elle corrompt le tem-
perament de tout le corps. Finale-
ment elle emplit les veines d'une hu-
meur putride, d'où procedent de
grandissimes maladies.

4. Ce qui Toutes ces choses pourroient estre
est prouvé amplement demonstrees, mais cela
paraison, est trop manifeste, & principale-
ment le premier & second poinct.
Je m'arresteray doncques seulement à
exposer le troisième & le quatrième.
Lors que chyle est crud, & mal ela-
bouré par l'estomach, & que plustost
il est souillé que digéré (car Aristote
appelle cela plustost souilleure que
digestion) il ne se peut esperer qu'au
foye, qui est la boutique du sang, il
se puisse d'un tel chyle faire quelque
bon sang, mais seulement un sang
vicioux & corrompu.

Car la seconde digestion, comme
disent les Medecins, ne peut pas cor-
riger la premiere, & d'un mauvais
sang ne se peut faire une bonne nour-
riture : & de nécessité le temperamēt
du corps demeurera corrompu, &

suject à maladie. Car la seconde digestion ne peut estre corrigée par la troisième qui se fait aux pores de liez de tout le corps, où le sang est fait semblable à chaque partie pour sa nourriture, & finalement est disposé pour receuoir la forme d'icelle. Par ce moyen tout le temporement du corps peu à peu est alteré, & change par la crudité, & est incommodé en beaucoup de façons. De plus, la crudité du chyle fait que toutes les veines sont remplies d'un sang impur, parmy lequel sont meslées plusieurs mauuaises humeurs, lesquelles avec le temps se corrompent:

& enfin par occasion, soit de la chaleur, soit de la froidure, ou de vent, s'allument & sont causees de grandes & dangereuses fièvres, lequelles emportent un nombre innumerable d'hommes en la fleur de leur aage.
S. La sobrieté empêche la crudité.

ment digerer, & qu'il ait autant de temps qu'il est requis pour cet effet, il ne peut suruenir nulle crudité, mais se fera vn chyle loüable & conuenable à la nature, d'un bon chyle, se fera un bon sang, & d'un bon sang vne bône nourriture, & un bon tempérament. D'abondant par tel moyen nous eutrons vne putrefaction d'humeurs dans les veines, les obstructions du mesentere, les superflitez des excremens, qui causent de grands maux à la teste, aux intestins & aux ioinctures: & ainsi se conserue la bonne disposition & santé

La santé du corps. Car elle consiste en deux choses, en vne due proportion & deux choses. symmetrie des humeurs, tant en la quantité qu'en la qualité, & en vne certaine habitude spongieuse de tout le corps, qui n'est empeschée par des obstructions, afin que les esprits & le sang ayent leur passage libre par toutes leurs parties d'iceluy. Et la sobrieté n'empesche pas seulement la crudité des humeurs, & les maux qu'ils suivent, mais elle consomme les hu-

meurs superflues, & plus feurement
& avec plus d'efficace que l'exercice
du corps, ainsi que ce celebre Do-
cteur Vviringus le demostre, tliu. 5. [†] La ver-
du iesme, ch. 3.4. & 5. Cat le trauail ^{tion Fran-}
agit le corps tout à la fois, & exerce ^{çaise des}
quelques parties, mais les vnes plus, ^{trois cha-}
& les autres moins : & souuent cela ^{pitres du}
se fait avec vn troublement d'hu- ^{livre de}
meurs, avec vne grande chaleur & ^{Vviringus,}
danger de maladie, & prncipale- ^{mentionné}
ment de fievres, de pleurefies, & de ^{au texte,}
plusieurs fluxions és autres parties ^{a été misé}
du corps, qui apportent de grandes ^{à la fin de}
douleurs : mais l'abstinence penetre ^{cet Ouura-}
bien plutoſt és entrailles, és ioin- ^{ge, qui seit}
ctures & articles, euacuant douce- ^{beaucoup}
ment & également toutes superflu- ^{à la confir-}
itez. Car elle extenſie les humeurs ^{mation &}
crassies, oſte les obſtructions, conſom- ^{intelligen-}
me les ſuperfluitez, débouche les paſ- ^{ce de ce qui}
ſages des esprits vitaux, & les rend ^{est traité}
plus clairs, ſans troubler aucunement ^{en cet en-}
les humeurs, ſans fluxions, ſans dou- ^{droit par}
leurs, ſans chaleur, ſans danger de ^{l'Autheur}
maladie, ſans perte de temps, &
ſans aucun dommage des meilleu-

res fonctions: mais toutesfois il ne faut pas nier, que l'exercice moderé ne soit grandement utile & nécessaire.

6. La Seconde vertu
lité de la
sobrieté.
Elle nous
fortifie
contre les
causes ex-
ternes.

L'autre commodité est, qu'elle ne nous garentit seulement des maladies qui prouviennent des cruditez & de la corruption interne des humeurs, mais elle nous defend pareillement des causes externes. Car ceux qui ont un corps pur, & qui sont d'un bon tempérament, ne sont pas si aisément offendez du chaud, du froid, du travail, & semblables incommoditez, comme ceux qui sont pleins de mauuaises humeurs, & s'il leur arrive quelque mal, ils sont plus tôt & plus facilement guaris. Le même arrive-il es playes, contusions, luxations, & fractures d'os: d'autant qu'il ne se fait qu'une légère fluxion d'humours sur la partie blessée; que si cette fluxion estoit plus grande, elle donneroit un grand empêchement à la guérison, & causeroit des douleurs & des inflammations. Notre Auteur nous le donne amplement à cognoistre, au nombre 11, qui se trouuera marqué au margé de son

-Traitté. Elle nous preserue pareillement de la peste: car plus aisement le corps qui est pur, resiste au venin. D'où vient que Socrate par sa frugilité & temperance, n'a iamais été frappé de peste, encores que de son temps elle aye été bien souuent dans la ville d'Athenes, comme le testmoigne Laert. liu. 2.

La troisieme commodité consiste ^{L 4} en ce, qu'ores qu'elle ne guarisse <sup>troisième
commodité.</sup> Elle adoucit pas les maux incurables, toutefois <sup>les mala-
dies in-
curables.</sup> elle les adoucit de telle façon qu'elle les rend supportables, & qu'ils empêchent moins les exercices de l'esprit. Cela pouuons-nous apperceuoit par vne experiance iournaliere. Car plusieurs avec des ulcères aux poumons, avec vn scirrhé & dureté de ratte & de foye, le calcul aux reins & à la vessie, des dartes inueterées, vne intemperie de viscères enuillie, vne descête de boyau, vne hargne aqueuse, & autres especes de hargnes, par le seul moyen de cette diete, viuent alegrement, & s'appliquent gayement aux exercices de l'esprit. Car comme

toutes ces maladies empirent par l'excès de la bouche, qui trauaille grandement la nature, & la ruine en peu de temps; ainsi par la sobrieté toutes sortes de maux diminuent merueilleusement la sobrieté, & les malades par conséquent en reçoivent moins d'incommodité, & vivent quasi autant que le cours ordinaire de la vie le peut permettre.

8 La quatrième git en ce point,
trième cō- que ceux qui sont sobres font plus
modité. fains, vivent plus longuement, & par-
*Elle pro- uiennent iusqu'à vne extrême vieil-
longe la lessse : tellement que quand il faut
vie.* partir de ce monde, ils n'ont qu'un
leger sentiement de douleur; d'autant
qu'ils ne meurent que par vne pure
résolution de l'humeur radicale, &
la raison & l'expérience nous font
voir l'un & l'autre. Car quant est de
la longue vie, c'est chose fort con-
stante que les saints Personnages,
qui ont vécu leurs jours dans les des-
serts & Monastères, ont vécu fort
long-temps, encores qu'ils aient
mené vne vie fort austere, & presque
destitués

- destituée de toutes les commoditez du corps, ce que nous devons principalement attribuer à leur sobrieté. Ainsi S. Paul premier Hermite a vescu presque cent quinze ans, dont il en passa pres de cent au desert, ne vivant les quarante premières années que de dattes, & ne beuvant que de l'eau; & quand les dattes luy manquerent, il ne mangea le reste de ses iours que du pain, à demy son saoul, qu'un corbeau luy apportoit par chacun iour, comme S. Hierosme l'escrit en sa vie. Sainct Anthoine vescut cent cinq ans, dont il en passa au desert quatre-vingt & dix, se contentant de pain & d'eau pour tous mets, fors que sur sa vieillesse il vfa de quelques herbagies, comme le rapporte S. Athanase. Ce S. personnage Paphnutius mourut à quatre-vingts dix ans, ne prenant autre nourriture que de pain, comme Cassian le tesmoigne, coll. 3. chap. 1. Sainct Hierosme raconte que sainct Hilarion, bien qu'il fût d'une foible complexion, vescut enuiron quatre-vingt quatre

E

ans: dont il en passa soixante & dix au desert avec grandissime abstinen-
ce, & austérité de viure & de veste-
mens , au rapport du mesme saint
Hierosme. Iacques l'Hermite, Per-
sien de nation , vescut cent quatre
ans , partie au desert , partie en Mo-
nasteré avec vne façon de vie gran-
dement escharce , comme Theodo-
ret le recite en son Histoire religieu-
se, en la vie de Julian. Et le mesme
Julian surnommé Saba , c'est à dire
vieil, n'e mangeoit qu'une fois la sep-
maine , & se contentoit de pain d'or-
ge, de sel & d'eau , au dire du mesme
Theodoret. Saint Machaire, duquel
se voyent les Homelies , vescut plus
de quatre-vingts dix ans , dont il en
passa soixante au desert en ieusnes
perpetuels. Arsenius Precepteur de
l'Empereur Arcadius , vescut cent
douze ans , scauoir , dans le monde
soixante cinq, & les autres cinquante
cinq au desert , avec vne admirable
abstinéce. Simeon Stylites cent neuf
ans, dont quatre-vingts & un sur vne
colomne , & dix en un Monastere:

mais son abstinance & ses trauaux
semblent surpasser la nature. Sainct
Romualdus Italien vescut cent dou-
ze ans, dont cent annees entieres en
Religion, avec vne tres-estroite ab-
stinence, & vn habit fort estrange.
Vldaticus Euesque de Passauu, per-
sonnage d'vne abstinance merueil-
leuse, vescut cent cinq ans, au dire de
Paul Bernriede, en la vie de Gregoi-
re septiesme, que Gretzerus, qui est
de nostre compagnie a mis en lu-
miere depuis quelquesannees. Sainct
Francois de Paule avec vne abstinen-
ce admirable a vescu plus de quatre-
vingt dix ans, n'vsant que de pain &
d'eau vne fois le iour apres le Soleil
couché, se seruant à grand peine des
viandes de Careisme. Sainct Martin
36. S. Epiphane pres de 115. Sainct
Hierosme pres de 80 ans. Sainct Au-
gustin 76. S. Remy 74. ans Eues-
que. Le venerable Beda depuis l'aa-
ge de sept ans a vescu iusques à 92. en
Religion. Ce ne seroit iamais fait de
faire vn denombrement de ceux qui
se peuuent tirer des Histoires, & de

E ij

la vie des Saincts. Ie laisse à part vn grand nombre de ceux de nostre temps, qui par la fauer de cette sobrieté ont prolongé leur vie iusques à 80. 90. & 95. & au delà. Car il y a aussi des Monasteres de filles, esquels par mesme moyen elles vivent iusqu'à 80. & 90. & ayant atteint l'aage de 60. & 70. ans, à peine sont elles mises au nombre des vieilles.

*9. Cette
longe vie
est naturelle
me ès
saints
personna-
ges.*

Et il ne se peut dire véritablement, que tous les susnommez ont vescu si longuement, non par vne force de nature, mais par vne surnaturelle grace, & vne fauer particuliere de Dieu. Car il ne s'en trouue pas peu qui ont ainsi vescu vn bon nombre d'annees, mais plusieurs, & presque tous ont embrassé cette sobrieté, s'ils ne sont morts par quelque hazard. D'où vient que Saint Jean l'Euangeliste, qui seul de tous les Apostres n'a point finy ses iours de mort violente, a vescu soixante & huit ans apres l'Ascension de nostre Seigneur. Et ainsi est-il probable qu'il est parvenu iusques à la

centiesme année. Et Sainct Simeon auoit cent douze ans quand il endura le martyre. Sainct Denys l'A réopagite excedoit l'âge de cent ans. Sainct Iacques le Mineur quatorvingt seize ans, vaquant assidument à ieusnes & oraifons, s'estant tous- iours abstenu de vin & de chair.

En apres, cela n'a pas esté seulement concedé aux Saincts : mais pareillement aux autres. Car les bra chmanes entre les Indiens viuent longement, à cause de leur frugalité de vie: les Religieux aussi de la secte de Mahomet entre les Turcs, qui sont grandement obseruateurs de l'abstinence & des austéitez. Iosephe liu.2. de la guerre des Iuifs, ch.7. rapporte que les Esseniens font d'une vie tres-longue, tellement que plusieurs d'entre eux viennent jusques à cent ans par leur parsimonie, à chacun desquels l'on ne fert qu'un pain, & un peu de potage. Democrite & Hypocrate ont vescu jusques à cent cinq ans, & Platon a passé 80.

Pour conclusion, quand l'Ecriture dit en l'Ecclesiastique 37. Que celuy

E iiij

70 *Régime de viure*
qui est sobre, augmentera sa vie, il parle
en termes généraux de tous ceux qui
observent l'abstinence, & non pas seu-
lement de ceux qui vivent sainte-
ment. Toutefois je demeure d'accord
que les impies, & principalement les
homicides & blasphemateurs du nom
de Dieu, ne vivent pas d'ordinaire
long-temps, encores qu'ils soient so-
bres, estans poursuivis par la ven-
geance Diuine. Car ny la maladie,
ny la corruption des humeurs ne cau-
se la mort à telles gens, mais ils peris-
sent d'une mort violente, par quel-
que accident qui prouvent de dehors.
Ceux qui pareillement sont totalement
adonnez à leurs plaisirs, ne peuvent
estre de longue vie: car il n'y a rien
qui dissipé d'avantage les esprits &
l'humeur radicale, & rien qui plutoit
affoiblisse & perde la nature.

Io. Obie- Tu me diras que plusieurs par-
tion prise uennent jusques à l'extreme vieil-
de ceux lesse, qui ne gardent point ce régime
qui vivent de vie; & qui laschent la bride à leurs
long - temps appetis, comme l'occasion se pre-
sans vn sente, mangeans & beuuans d'ordi-
tel régime,

naire à cœur saoul. Je responds qu'il & la ref-
s'en rencontre peu, qui soient assez ponde.
robustes pour résister à tels exces, &
qui soient de ce temperament. Car
la plus part des grands mangeurs
meurent devant le temps. Que si
ceux-là qui sont ainsi robustes & des-
reglez vsoient d'une convenable mo-
deration, ils viuroient plus long-
temps, plus sainement, & profite-
roient beaucoup davantage au pu-
blic, & par leur esprit & par leur do-
ctrine. Car ceux qui ne gardent la
sobrieté sont remplis de beaucoup
de mauvaises humeurs, sont souvent
trouillez de maladies, & ne peuvent
sans le préjudice de leur santé occu-
per leur esprit à choses sérieuses: tant
pour cause que toute la force de la na-
ture & des esprits est employée à la di-
gestion des viandes, de laquelle si el-
le est détournée par une violente
speculation, nécessairement la dige-
stion sera defectueuse, & de là s'en-
gendreront plusieurs cruditez, d'aut-
tant que le cerveau est empêché des
vapeurs qui l'emplissent & lui causent

E iiiij

72 *Régime de viure*
des douleurs, si l'esprit se bande avec trop d'action. Donques ils auront besoin d'un fréquent exercice du corps, ou de medicamēs qui les purgent souuent: & par ainsi, si le corps iouyt d'une longue vie, celle de l'esprit est bien courte, qui n'a ses actiōs libres qu'un bien peu de temps, veu que la plus grande partie s'est passé au service du corps. Mais qu'est ce autre chose cela, que de reduire l'esprit en l'esclavage du corps, bien qu'il doive estre esclave de l'esprit? Telle vie n'est point convenable à l'homme Chrestien, duquel tout le bien est spirituel, lequel nous ne pouvons acquerir que par les fonctions de l'esprit, & par la mortification du corps & de nos sens.

*Reponse
seconde.*

De plus, que ceux qui sont de soible complexion, s'ils vivent sobrement, seront plus assurés de leur santé & prolongation de leur vie, que les plus robustes qui seront excessifs en leur façon de viure. Car ceux-là s'eaucē bien qu'ils n'ont point de mauvaises humeurs, & que s'ils en ont, l'abondance n'est si grāde qu'el-

les puissent apporter quelque maladie. Mais ceux-cy indubitablement par succession de temps sont remplis de mauuaises humeurs qui se sont amassées par plusieurs années, qui peu à peu venans à se corrompre, se tournent en quelque griefue maladie, & quelquefois mortelle. Aristote tesmoigne en ses Problèmes, que de son temps vivoit vn Philosophe nommé *Herodicus*, lequel bien que par le iugement de tous il fut d'une petite complexion, & qu'il fut tombé en chartre : toutefois par le moyen de la diete, laquelle ordonne *vn regime de viure*, il estoit parvenu iusques à l'aige de cent ans. Platon rapporte le même, liu. 3. de sa Republique. Gal. au traitté qu'il a fait de la Pthisie, & en celuy de la conservation de la santé, rapporte que de son temps il y eut vn certain Philosophe qui fit vn livre, par lequel il enseignoit comme l'homme se pourroit empescher de vieillir. Mais avec raison il s'en mocque, comme d'une chose ridicule & friuole, & toutefois ce mesme Philosophe fit co-

74 *Régime de viure*
gnoistre par son exemple, que telle science n'estoit pas totalement à rejeter, & qu'elle luy profita pour allonger sa vie. Car estant parvenu à l'age de quatre-vingts ans, ne luy restant que la peau collée contre les os, neantmoins par son art & par son bon régime de vie, il fit tant qu'il vescut encores longuement, & qu'enfin il ne mourut que d'une lente Pthysie. Le mesme Galien liu. cinquième de la conseruation de la santé, dit, Que par le moyen de la dicté, ceux qui sont nays de foible complexion parviennent à une extreme vieillesse, sans aucun dommage de leurs sens, sans maladies & sans aucune douleur. Puis il adouste en parlant de luy mesme. Mais quant à moy, encores que ie n'aye point rencontré en ma naissance une habitude de corps bien saine, & que ie n'aye vescu en pleine liberté, toutesfois m'estant seruy de cet art, depuis vingt-huit ans ie n'ay eu la moindre maladie du monde, sinon quelque hazard i ay esté trauillé quelquefois d'une fièvre ephemere, c'est à dire d'un tour, venant par la fuisse.

Ceux qui aymen la sobrieté ne

parviennent pas seulement iusques ii. Ceux à vne extreme vieillesse exempts de *qui vivent* maladies & de douleurs, mais aussi *sobrement* en mourant ne souffrent aucun mal: *meurent* d'autant que la liaison de l'ame & du *sans dou-* *leur.*
corps se resout, non pas par quelle violence qui se fasse à la nature, mais par vne simple resolution, & par la consomption de l'humeur radicale, ny plus ny moins que la lampe s'esteint d'elle-même quand l'huile est toute vsée. Car cōme vne lampe allumée peut estre esteinte en trois façons, 1. par vne force de dehors, comme par le souffle violent de quelque vent, 2. en jettant beaucoup d'eau par laquelle la bonne liqueur d'huile est surmontée ou corrompuë, 3. par la consomption de l'huile: De mesmes aussi la vie humaine est esteinte par trois manières, 1. par vne violence externe, comme par le glaive, par le feu, par suffocation, 2. par l'abondance des humeurs corrompuës, ou par vne maligne qualité, par laquelle l'humeur radicale est destruite & abbatue, 3.

76 *Régime de viure*
quand cette même humeur est dissipée par vn long espace de temps
par la chaleur naturelle , & s'euapore
en l'air : ce qui se fait tout ainsi que
l'eau ou l'huile , lesquelles sont es-
chauffées, que nous voyons dissipées
par le feu. En la premiere & seconde
façon la nature reçoit vn grand ef-
fort , & de là s'ensuient nécessaire-
mēt de grandes douleurs autant que
cela dure : pource que le tempera-
ment est renuerſé par vne force con-
trariante , & la liaison de la nature
reçoit vne dissolution violente. Mais
en l'egard du troisième , il n'y a que
peu ou point de douleur ; d'autant
que le temperament se resout par
le dedans petit à petit ; & cette hu-
meur radicale en laquelle consiste
principalement la vie , se consomme
avec la chaleur qui est née avec
nous. Car quand cette humeur ra-
dicale diminuë , aussi fait bien la cha-
leur qui luy est iointe , & l'humeur
estant consommée , la chaleur de-
meure pareillement esteinte , com-
me il arrive aux lampes. Et meurent

en cette sorte tous ceux qui ont vescu
avec vn bon regime de viure , si d'a-
uenture quelque violence de dehors
ne leur cause la mort. Car esistant
par la diete toutes mauuaises hu-
meurs , il n'y a rien en leur corps
qui puisse destruire le bon tempe-
rament , ou ruiner la chaleur natu-
relle ; & par ainsi il est necessaire
qu'ils vivent , iusques à ce que cette
humeur radicale , & la chaleur qui
luy est iointe soient tellement con-
fommées , qu'elles ne soient bastan-
tes pour retenir l'ame d'avantage
dans le corps. Par ainsi l'homme ne
pourroit viure , si Dieu ne conseruoit
la chaleur naturelle , encores que
l'humeur radicale demeurast en son
entier , ou bien si cette humeur , par
vne puissance diuine , venoit à se re-
soudre.

La cinquiesme commodité de la 12. Cin-
sobrieté est , qu'elle rend le corps *quesme*
leger, agile, robuste & dispos en tous *commodi-*
sé mouuemens : Car la pesanteur, brieté. La so-
l'oppression de la nature, & la paref- le corps
se prouienent de l'abondance d'hu- agile.

meurs qui bouchent les conduits des esprits, offendront les jointures, & les humecteront plus que de raison. Pour conclusion, retranchant par la diète l'abondance des humectants, la paresse nous laisse, & les conduits des esprits sont libres & ouverts. En après la même diète fait faire bonne digestion, & engendre un sang louable & bon, & de là procèdent quantité d'esprits purifiés, lesquels rendent le corps vigoureux & dispos.

C H A P. I V.

Des commoditez que la sobrieté apporte à l'ame.

Nous avons présenté cinq commoditez que la sobrieté cause à nostre ame. Voyons maintenant celles qu'elle apporte à nostre ame, lesquelles aussi se peuvent reduire au nombre de cinq.

La premiere est, qu'elle conserue les sens exterieurs en vigueur, & en leur entier: Car la veue principalement est affoiblie es vieillards, d'autant que les nerfs optiques sont affaillis d'humeurs superfluës & de vœurs, d'où vient que l'esprit animal qui fert à la veue estant obscurcy, ne peut suffire à ce qui est nécessaire pour voir clairement. Cet empêchement est osté, ou est de beaucoup amoindry par la sobrieté du boire & du manger, ou par l'abstinence des viandes qui emplissent le cerneau de fumées, comme sont toutes choses grasses, & principalement le beurre mangé en quantité, les vins forts, la ceruoise espoisse, ou les medicameas composez d'herbes qui donnent au cerneau.

L'ouye est empeschée par vne de fluxion qui se fait du cerneau d'une humeur cruë & superfluë sur l'organe de l'ouye, ou sur le nerf qui luy fert. Car par ce moyen l'homme devient sourd, ou entend dur du costé où tombe la fluxion. Telle defluxion

est arrestée ou preuenue par la sobrieté. Et quand elle est attriée, elle peut estre aussi bien guarie par la diete que par medicamens, pourueu que le mal ne soit inueteré, qu'il n'ait pris racine de longue main, & que l'on se serue aussi de quelque application de remedes sur la partie.

3. Elle
conserue
le goust.

Le goust est principalement de praué par de mauuaises humeurs qui tombent sur l'organe d'iceluy, & comme s'il y a quantité d'humeurs bilieuses, acides, ou salées qui tombent sur la langue, & qui occupent le gosier, soit qu'elles procedent du chef ou de l'estomach, dont la tunique interieure est contiguë avec ses organes, toutes choses nous semblent ameres, acides & salées. Telles incommoditez sont guaries par la sobrieté, laquelle mesme a cette proprieté, que les viandes communes & le pain sec sont bien plus agreables à l'homme sobre, que les mets les plus delicioux & exquis à quelque homme qui aime les bons morceaux. Car l'appetit reuient quand l'estomach &

l'organç

L'organe du goust sont deschargez de ces humeurs vicieuses , qui cau-
soient le degoust. Pareillement elle conserue les sens de l'odorat & de l'attouchement.

Le tombe bien d'accord neant-
moins que la vigueur des sens , prin-
cipalement des yeux & des oreilles
4. La vieillesse toutefois affoiblit les sens.
s'affoiblit grandement, voire qu'elle s'esteint par vne longue vieillesse :
d'autant que le tempéramment des organes, comme des autres parties se dissoud peu à peu, par la cōsomption de l'humeur radicale & chaleur na-
turelle , d'où il arriue que le tempé-
ramēt devient plus que sec qu'il n'est
besoin, pour l'operation des sens , &
que tous les meats & pores sont rem-
plis de pituite , laquelle est grande-
ment contraire à toutes les fonctions de l'ame. Car tout ainsi que les vieil-
les gens sont extremement froids &
secs , aussi deviennent-ils grandement humides par l'excez de la bouche.
Tellelement que la vieillesse qui n'est autre chose qu'une température froide & seiche , prouenant de la con-

F

somption de l'humeur radicale , & de l'extinction de la chaleur naturelle se trouve aussi incommodée outre mesure d vne pituite froide qu'apporte la quantité du boire & du manger.

S. Seconde commodité cause à nostre ame est, qu'elle diminue & adoucit grandement les passions qui trauaillent, principalement celle de la colere & de la melancolie, en leur ostant toute impetuosité desordonnée, & fait le semblable envers le goust & l'attouchement, qui fait qu'à bon droit l'on en doit faire vne merueilleuse estime. Car c'est vne chose honteuse de ne pouvoir maîtriser la colere, & d'être sujet à la melancolie, aux fascheuses sollicitudes de la fantaisie, & de se laisser emporter à vn aveugle appetit de la bouche & de la sensualité. Et telles actions ne sont pas seulement deshonestes, & contraires à la vertu : mais aussi ennemis de la santé , & fort improuuées par gens d'honneur. Donques la sobrieté re-

medie facilement à tous ces maux, par vn retrenchement ou correction des humeurs qui les causent. Or est-il qu'il n'est rien si certain, & les Me-decins & les Philosophes le tiennent pour maxime, & l'experience nous l'enseigne, que ces humeurs sont les motifs de telles passions.

Car nous voyons que ceux qui *sont remplis d'humeurs bilieuses,* *sont choleres & prompts;* que *les melancoliques sont tristes & peu-
reux:* & si la melancolie s'eschauffe dans le cerveau, qu'elle engendre la phrenesie & la manie: si l'humeur est acide & attachée aux tuniques de l'estomach, elle cause vn appetit insatiable de manger; si le corps est remply d'un sang boüillant, il incite à lubricité, notamment s'il seren-contre quelque matiere flatueuse, qui y soitointe. Car l'apprehension de la fantaisie suit les passions de l'ame par maxime de Philosophie, & est conforme à la disposition du corps, & aux humeurs qui domi-nent en iceluy. D'où il arriue que

F ij

84 *Regime de viure*
les bilieux ne songent d'ordinaire
que de feu, d'incendies, de guerres &
carnages : les melancoliques que de
tenebres, de funerailles, de sepul-
chres, de fantosmes, de fuites de ca-
uernes, & de toutes choses fascheu-
ses : les pituiteux, que de pluyes, de
marescages, de fleuves, de desborde-
mens, de deluges & de naufrages : les
sanguins, que de banquets, que de
musique, que d'amour. Or les son-
ges ne sont autre chose, que les ap-
prehensions de la fantaisie, quand
les sens sont assoupis. Tellement que
comme en songeant & veillant no-
stre fantaisie apprechende beaucoup
de choses conformement à l'humeur
& à la qualité qui domine, principa-
lement au premier applaudissement
de l'obicct, auparauant que la raison
l'ait corrigé & redressé. Partant l'ex-
cez de telles humeurs peruerit la
naturelle constitution de la fantai-
sie & de l'apprehension. Car la bile
qui est fort amere, & grandement
contraire à la nature, fait que la fan-
taisie apprechende tout ce qui lui

déplaist es discours & actions d'autrui, comme chose qui luy est contraire, ennemie & injurieuse: & comme cette humeur est ardente & impétueuse, elle fait que l'apprehension est prompte & vêlemente, & nous porte à repousser vîstement le mal qui se présente, & à en poursuivre la vengeance. L'humeur melan-

colique est pesante, froide, seiche, endormie, acide, de couleur noire, & fort dommagable au cœur. Et partant elle fait que la fantaisie apprêhende toutes choses, comme luy estans contraires ennemis, tristes & tenebreuses : mais à cause de sa froideur & de son appesantissement elle ne nous incite, comme fait la bile, qui est legere avec telle promptitude ; ainsi elle nous donne de la crainte, elle nous fait gaigner la fuite, & nous fait temporiser. La pituite est froide & humide , d'où vient que l'apprehension est tardive en tout & partout languissante, sans vigueur, sans acrimonie , & sans allegresse. Tellement que la bile rend les hom;

F iii

86 *Régime de viure*

mes coleres, prompts, turbulents, audacieux, vehemens, fascheux & desplaisans, elle fait que rien ne les contente, ils iurent, ils maudissent & ne font que crier. De là procedent tant d'injuries, tant de batteries, tant de blessures, tant de tueries entre les hommes : Car mesme ce qui se fait par ceux qui sont yures, le plus souvent arrive par la fureur de la bile, le vin l'augmentant & l'échauffant. La melancolie rend les hommes tristes, lasches de courage, craintifs, solitaires, songe creux, & prompts au despoir. Et comme quand la bile est bouillante, elle pervertit au mesme instant le iugement : ainsi la melancolie qui occupe le cerveau, enuoye presque tousiours de mauuaises vapours qui s'esleuent des hypochondres, ou au coeur, ou à la teste. La pitié rend les hommes lents, languissans, endormis, pourceux & oublians, bref inutiles à toutes choses. Car encores que cette humeur ne soit point tellement ennemie du corps humain, comme est la bile & la melancolie,

elle est neantmoins beaucoup nuisible aux fonctions de l'ame. Car par sa froidure elle assoupit la vigueur des esprits , & humecte excessivement le cerveau & les conduits des esprits vitaux.

Mais la diete est vn souuerain remede pour la pluspart de toutes ces incommoditez. Car par son moyen les mauuaises humeurs diminuent peu à peu , la nature les consomme & les chasse, pourue que l'on se serve de quelques medicamens purgatifs. Puis apres l'intemperie du corps se corrige , le sang se purifie & se tempere , sans aucun meslange de cruditez, sans humeurs superfluës,& sans qu'il peche en quantité. Tellelement que nous voyons d'ordinaire que les gens sobres sont paisibles, affables,courtois, gaillards, de facile abord , & moderez en toutes leurs actions. Car le suc d'une benigne nature rend les affectiōns & les mœurs pareillement benignes : & le suc malin, comme est celuy de la bile & de la melancolie, s'il excede en qualité

F iiiij

ou en quantité, il rend les affections & les mœurs malignes & furieuses. En quoy convient aussi remarquer, que les mauvaises humeurs n'excitent pas seulement les passions, & leur donnent le commencement, mais qu'alternatiuement par vne certaine sympathie, elles sont enflammées, fortifiées, & augmentées par elles mesmes.

Cela voit on en l'humeur bilieuse, laquelle excite la passion de l'ire quand elle domine, par le moyen de l'apprehension de la fantaisie qu'elle a blessée: l'émotion de l'ire eschauffe les esprits, & l'humeur bilieuse par vne certaine sympathie; l'humeur bilieuse étant eschauffée, fait que la fantaisie apprehende les choses avec plus de force & vehemence, & que l'iniure paroist plus grande qu'auparavant, & ainsi pareillement l'émotion de l'ire s'accroist & se fortifie: & de là arrive quelquefois que cette ire se tourne en fureur, si la fantaisie demeure longuement arrestée en l'imagination de l'injure.

Tellement que c'est vn tres-salutaire conseil, que de diuer tir nostre pensée des injures que nous auons receuës, d'autant que la souuenance qui nous en telle est grandement prejudicable & à l'ame & au corps. Par mesme moyen l'humeur melan- colique excite la tristesse, sans aucune occasion que de la fantaïsie: La tristesse serre le cœur par quelque sympathie, & empesche sa librefonction: & de là arrive que l'humeur melancolique se brusle, & qu'elle deuient plus maligne; d'autant que les vapeurs de cette humeur terrestre ne peuvent estre dissipées: & cette humeur deuenuë plus maligne, augmente la tristesse, souuent cause vn desespoir, & nous ameine à de fas- cheuses resolutions.

La troisième commodité que la sobrieté nous apporte, c'est la conseruation de la memoire. Car elle est principalement empeschée par l'humeur froide qui occupe le cerveau, laquelle trauaille extrémement les vieillars & les intemperans: Car el-

8. La
troisième
commodi-
té. La so-
brieté con-
serue la
memoire.

le bouche les conduits plus estroits
des esprits , & refroidit les mesmes
esprits & les appesantit : d'où vient
qu'elle rend les apprehensions lentes,
mornes & coulantes,& fait qu'elles
nous eschappent tellement de la
memoire au milieu d'un discours ,
que nous ne scauons ce que nous
auons dit , ou de quoyn nous auons
parlé ; & que nous demandons à
quelqu'un de la compagnie à quoyn
nous en sommes demeurez. Mais
cela peut arriver en trois façons :
Premierement, de ce que l'esprit ani-
mal , duquel la fantaisie se fert pour
se ressouvenir de quelque chose , &
en toute autre action où il s'occupe ,
est interrompu au milieu de sa course
par l'humeur pituiteuse , & par telle
interruption , l'apprehension de la
chose se perd , & en suite toute sou-
uenance pareillement. En second
lieu , pource que l'apprehension est
lente & sans reflection , & ce par
le defaut , ineptitude & indisposition
des esprits ; & que l'apprehension de
la chose faite sans reflexion , ne peut

laisser aucun vestige de soy qui suffise pour la ressouvenance, qui consiste immediatement enuiron nos actions, & mediatement enuiron les objets d'icelles seulement. D'autant qu'à parler proprement, ie ne me ressouviens pas que Pierre est mort, mais bien que ie l'ay veu mort, que ie l'ay ainsi entendu, & que ie l'ay ainsi leu. Partant où il n'y a point de reflexion sur nos actions, il ne peut rester aucun vestige suffisant pour nostre memoire. En troisieme lieu, cela arrue par l'ineptitude seule & indisposition des esprits. Car encores que le vestige en quelque façon soit suffisant de soy-mesme, toutefois le plus souuent par le defaut des esprits, par l'impureté, assoupiissement, & l'cessive chaleur d'iceux, nous ne pouuons bonnement nous servir de ce vestige pour nostre souvenance. Et par tel accident nous voyons arruer que quelques vns perdent presque toute la memoire, & qu'ils oublient toutes les sciences qu'ils auoient apprises auparauant, comme quand

l'abondāce d vne pituire froide boûche les conduits plus estroits du cerueau , & rend les esprits endormis , & humecte & refroidit excessiuement toute la substance du cerueau.

Toutes telles incommoditez se peuvent empescher ou guarir par la sobrieté , & vn régime de viure bien reglé , comme en s'abstenant de vins forts & fumeux , si ce n'est en petite quantité . Car ores que le vin soit chaud , neantmoins si l'on en vse souuent & que l'on en boive beaucoup , il engendre ces maladies froides , comme des fluxions , des toux , des rhumes , l'apoplexie , la paralysie : d'autant qu'il templit le cerveau des vapeurs , lesquelles estant refroidies sont couertes en vne pituise froide , & apportent ces incommoditez . Et n'est pas seulement requis de s'abstenir des vins qui sont violens & fumeux , mais aussi de l'vsage trop abondant des viandes humides , & autant que faire se pourra conuient vser soirement de viandes seiches : Car ainsi toute l'humidité superflue sera

ostee, où s'il y en auoit aucune engendree auparauant, elle se consommera : & par consequent arriuera que les obstructions qui prouenoient d'icelle s'en iront, que les conduits des esprits seront plus ouuerts, que les mesmes esprits seront extenuez, qu'ils seront remis en bon estat, que le cerueau retournera à son tempérament naturel, & ainsi il deuiendra bien disposé avec l'esprit, pour seruir à la fantaisie & à la memoire.

La quatriesme commodité , c'est la ^{9.} *La qua-*
vigueur de l'entendement pour pen-
trier , ratiociner , inuenter & iuger , & cōmodité.
vne disposition pour receuoir les il-
luminations diuines. D'où procede
que ceux qui sont adonnez à la so-
brieté, sont vigilans : circonspects ,
prouides , de bon conseil , & d'un iugement sain . S'il est question des
sciences , ils excellent facilement en
celles où ils s'appliquent.

S'ils se mettent à l'oraison , à la me-
ditation , à la contemplation , ils s'en
acquittent avec un plaisir indicible ,
& un goust spirituel qui ne se peut

vigueur à
l'entende-
ment.

94 *Régime de vivre*
imaginer. Les anciens Peres & les Hermites nous le donnent à cognoistre par leur exemple, lesquels étais grandement abstinenç, auoient tous- iours vn esprit vigoureux, & passoient toutes les nuictz en prières, & en la contemplation des choses diuines, avec vn contentement d'esprit si grand, qu'il leur sembloit qu'ils iouïsssoient desia des ioyes de Paradis, & le temps se passoit sans qu'ils s'en apperceussent. Ainsi sont-ils paruenus à vne singuliere sainteté, ainsi ont-ils conseré & traicté familiерement avec Dieu, ainsi ont-ils eul le don de prophétie, & le don de miracles, & ont esté en grande admiration à tout le monde. Car ayant l'ame perpétuellement élevée en haut, & n'ayant que Dieu pour leur principal objet, ils ont esté reputez dignes que Dieu à son tour se soit incliné vers eux, en les illuminant excelleмent (comme il est escrit au Psea. 33. *Approchez vous de lui, & vous serez illuminez*) les rendant participans de ses secrets, & leur faisant faire des merueilles. Tel-

Iement que par là le monde pouuoit comprendre combien leur vie estoit agreable à Dieu , & chacun estoit excité à les imiter, & à leur porter honneur & reuerence.

10. *L'ab-*

Mesmement en ce temps, il y en *finisce*^{st le fondement de la vie spirituelle.} a beaucoup qui par la meisme voye de l'abstinence s'efforcent de paruenir au comble de la sagesse & des vertus Chrestiennes , aucuns desquels se rendent admirables à tous par le grand nombre de leurs escrits, & leur rare doctrine. Et sans doute que nul sans la fauerur de la sobrieté, ne pourra iamais rien faire de semblable: que s'il vouloit s'opiniastrer en telle entreprise , il abregeroit ses iours & mourroit en la peine. Personne ne pourra dompter ses passions sans le secours de cette vertu, encores moins obtenir vne tranquilité d'esprit, l'occuper avec vne grande facilité & plaisir es choses diuines , & paruenir à vn eminent degré de sainteté. De toutes lesquelles choses la sobrieté est la base & le fondement , comme Cassian l'enseigne liu. 5. de la Gour-

mandise, chap. 14. & 17. Car tous les Saincts qui se sont efforcez de bâtir vne haute tour de perfection Eangelique ont commencé par elle, comme par le fondement de tout edifice spirituel.

Et n'importe pour ce regard que nous tenions que la foy soit le fondement de toutes les autres vertus, & consequemment de tout le bâtiment spirituel: D'autant que la foy est l'intrinsicque premier & principal fondement, sur lequel directement toutes les autres vertus sont soustenuës ; mais l'abstinence est l'extrinsicque & second fondement, qui sert comme d'estaye , entant qu'elle repousse les choses qui empeschent l'usage de foy, & les fonctions de la puissance intellective; où qui la rendent difficile , mal plaisante & laborieuse : & parciellement nous donne des expediens pour rendre toutes ses actions excellentes , faciles, & delectables. Car tout progrez spirituel depend de l'intellect & de la foy qui reside en iceluy. Parce que nous

nous ne pouuons aymer quelque bien, & profiter en iceluy, ny haire quelque mal, & redoubler la haine que nous luy portōs, si nous n'y sommes poussez & esmeus par le mesme intellect. D'où vient que celuy qui par grace diuine est venu à ce poinct, de n'auoir l'esprit bandé qu'aux choses celestes & diuines, ainsi que fassent les Apostres & plusieurs faints personnages, sans beaucoup de peine mesprisera toutes choses mondaines, s'esleuera à vn degré sublime de sainteté & de merites, & en suite obtiendra au ciel la courōne de gloire. Car la volonté se conforme aisement au iugemēt de l'intellect, alors qu'il vient à lui proposer quelque chose. D'où appert, que ce qui empêche & obscurcit les fonctions de l'esprit, ou qui les rend difficiles & laborieuses, est cause le plus souuent que nous ne pouuons paruenir à quelque insigne degré de perfection, soit es sciences, soit es exercices de pieté, ou sainteté de vie. Mais les choses qui rendent les fonctions de

G

l'intellect faciles, promptes, excellentes & agréables, font que l'homme est idoine à vaquer aux choses spirituelles, sans se trauailler nullement, & qu'avec un grand contentement il peut atteindre à un degré de sagesse & de sainteté singulière.

Partant, puis que la sobrieté à la puissance d'ôter tous les obstacles qui peuvent troubler & empêcher les libres actions de l'entendement, & qu'elle nous met en main tous les moyens qui lui peuvent donner ses coudees frâches, nous pouvons avec raison soustenir qu'elle est le second fondement de sagesse & du progrez spirituel : & cela pouuons-nous vefifier par les raisons que nous en auons cy-dessus alleguées. Car les choses qui causent de l'empêchement, & apportent des difficultez à la contemplation, ce sont, la trop grande humidité du cerneau, l'abondance des vapeurs & des fumées, l'obstruction des conduits d'iceluy, la grande quantité de sang, la furceur des esprits prouenant du sang & de la bile,

les vapeurs bilieuses, ou la melan-
colie aduste qui gaignent le cerueau.
Tous lesquels empeschemens sont
preuenus, s'ils ne sont encores for-
mez, par la sobrieté, & si nous en som-
mes trauaillez, peu à peu nous les
pouuons vaincre, ou les corriger par
ceremedes, en se seruāt s'il est besoin
de quelque purgation au commen-
cement du mal, pourueu qu'il ne soit
inueteré & incurable, comme il arri-
ue quelquesfois quand la melancolie
& la pituite ont gaigné le cerueau,
qui cause vne folie qui ne peut rece-
voir de guarison. Cette sobrieté ne
sert pas seulement pour oster tous les
obstacles de la speculation, mais elle
nous fait des ouuertures & nous don-
ne des expediens pour y vaquer plus
librement, c'est à sçauoir vn sang
bien temperé, & consequemment des
esprits bien purifiez, & vn cerueau
descharge d humeurs superfluës. Car
la temperature du cerueau, laquelle
est deuenue trop humide, trop froide, trop
seiche, ou trop chaude, est corri-

G.ij

100 *Régime de viure*
gee par la sobrieté , & reduite au
poinct de la mediocrité.

ii. Cette
commodi-
té est gra-
dement re-
comnan-
dable. Le profit qui se recueille de la so-
brieté est grandement recommand-
able. Car qui a il de plus desirable
à l'homme Chrestien , & principale-
ment aux Religieux , que d'auoir en
vne longue vieillesse l'entendement
sain , que d'estre gaillard , dispos , &
alaigre à toutes fonctions? Car outre
que toutes ces qualitez nous sont
agréables d'elles mèmes , elles amei-
nent avec elles vn grand bien spiri-
tuel , si nous le desirons. D'autant que
lors , à cause d'vne longue experience
du passé , nous auons vne cognosсан-
ce plus claire de la vanité du monde
qu'auparauant , & nostre ame en a
plus de gouft , alors nous commen-
çons à mieux sauourer les choses ce-
lestes , & mespriser le monde , alors
nous auons les choses futures tou-
jours devant les yeux , pour y penser
meurement , & nous preparer dignement , alors la cognosсанce & l'expe-
rience que nous auons acquise de-
puis nostre ieuvesse iusqu'à ce temps-

là nous seruent d'appuy, & lors nous
recueillons les sauoureux fruits de
nos traauaux passez. Alors ayant cal-
m   les orages, & les bourrasques de
toutes les passions de nos ames, nous
pouuons nous appliquer avec vn
grand plaisir & facilité à l'oraison, à
la meditation des choses diuines, à
la lecture de l'Escripture sainte, &
des SS. Peres, auoir touſiours en l'es-
prit quelque sainte pensee, ruminer
touſiours quelque sentence de la pa-
role diuine, c  me iadis praticoient
nos bon: peres : dire nos prieres Ca-
noniques avec vne singuliere atten-
tion, offrir le sacrifice de la Messe
avec vne grande feuerence & deuo-
tion. Enſu, l'on ne peut raconter
avec assez d'eftonnement, combien
la vieillesſe s'aquiert gayement de
toutes ces fonctiuns de l'ame, quel
contentement, quelle consolation,
& en ſuite quel merite & quelle re-
compense elle s'aquieret.

Cette raison principalement m'a 12. Elle
pouſſ   à redig   ce traité par eſcrit, c'est le prin-
c  t est à ſçauoir pour recommander vn cipal mo-

G iiij

si grand bien aux hommes pieux, & sur tout aux Religieux, afin que par le moyen d'iceluy ils peussent viure longement en santé, seruit à Dieu avec vne grande facilité & resiouysfance, rendre leurs esprits idoines à recevoir les diuines inspirations & illuminations, & faire amas d vn nombre de thresors de bônes œuures. La longue vie véritablement est de bien peu d'estime, & ne sert de beaucoup, si elle est plus profitable au monde que non pas à Dieu, si elle est employée à l'ambition, à l'auarice, ou à la volupté : mais si elle est totalement occupée au service de Dieu, & aux actions vertueuses, si elle est grandement estimable & utile. Partant encores que la sobrieté ait cette vertu, qu'elle donne vn corps robuste & sain, & vn esprit vigoureux non seulement aux personnages pieux, mais aussi aux mondains ; neantmoins il faut principalemēt que ceux qui aymen la pieté, & qui desirerent sur tout estre agréables à Dieu la suivent & l'embrassent, d'autant qu'elle appor-

té en cette vie vn grandissime plaisir,
& en l'autre vne eternelle recom-
pense.

La cinquième cōmodité est , qu'el- 13. *La
le esteint la violence de la sensualité, cinquième
rabat merveilleusement les tentatiōs comodi-
de la chair,& procure vne souveraine té. Elle
tranquilité & au corps & à l'ame. Et à esmousse
ce propos vn Ancien disoit fort bien; lons de la
Quic Venus demeure refroidie , sans le se- chair.
cours de Ceres & de Bacchus. Tous ceux
qui se font rendus recommandables
par leur sainteté, ont vse de ce reme-
de contre telle maladie. Et certes apres
la grace diuine, il n'y en a aucun plus
conuenable; d'autant que la sobrieté
retranche & coupe broche à la ma-
tiere, à la cause impulsive, & à la cause
excitante. Par la matiere, i'entends
l'abondance de la semence : par la
cause impulsive , l'esprit animal qui
sert à l'expulsiō: par la cause excitante , l'imagination des plaisirs de la
chair. Cette imagination excite pre-
mierement la passion de la concupis-
cence , puis aussi tost esmeut les es-
prits à l'expulsion , & quand ils sont*

G iiiij

104 *Régime de viure*
esmeus , ils pressent de si pres , qu'ils
paracheuent l'action , si la volonté
n'y repugne.

Le principal combat du Chrestien
consiste à dompter & tenir en bride
cette passion, principalemēt lors que
nous sommes en aage florissant , &
que la nature est encotes robuste.

La sobrieté soustrait la matière &
la cause impulsive : d'autant que s'il y
a abondance de semence , elle fait
qu'elle diminue peu à peu soit en la
quantité, soit en la chaleur. Elle di-
minue aussi l'abondāce & la chaleur
des esprits, en s'abstenant de viandes
chaudes & venteuses , de l'usage des
vins fors & de la ceruoise fumeuse ,
pour nous ramener à la mediocrité.
Or par la domination & par la tem-
perature de la semence & des esprits,
les imaginations lubriques se passent
d'elles-mesmes ; ou si elles suruien-
nent nous les repoussons aisément, si
d'autant par permission divine le
diabol ne les suggere : d'autant qu'el-
les tirent leur origine par quelque
sympathie de la disposition du corps,

comme de l'abondance de la semence & des esprits , ainsi que les autres imaginations , qui suivent la condition de l'humeur dominante, comme nous auons declaré cy-deuant. Et pour preuve de mon dire , il est tres-certain que ceux qui sont sobres se trouuent rarement trauaillez de telles imaginations & tentations. Que si telles causes ne sont en abondance, la sobrieté va au deuant & les estouffe à leur naissance, n'ordonnant de boire & de manger davantage que ce qui suffit pour la nourriture du corps. Car elle ne prend ses mesures pour se regler en ses repas à l'aulne de l'appetit, qui souuent nous abuse , mais à celle de la raison , qui prend garde à la qualité & à la quantité de ce qu'il faut pour la conseruation du corps , & pour les fonctions de l'ame.

Mais il y a deux raisons qui font que l'appetit nous trompe & nous abuse. La premiere, d'autant qu'il ne ^{14. L'ap-} desire pas seulement ce qui luy est ^{petit nous,} ^{trompe,} nécessaire pour la conseruation du ^{pour deux.} ^{raisons.} corps, mais aussi ce qui est requis pour ^{La pre-} ^{miere.}

la procreation. Car l'appetit de boire & de manger en l'homme & es autres animaux naturellement tend à ces deux fins, c'est à dire, à la conservation de l'individu, & à la propagation de l'espèce. C'est pourquoi la raison dicte à ceux qui veulent vivre sobrement, & s'exempter des esgouillots de la chair, qu'il ne faut pas croire son appetit, mais lui accorder seulement une partie de ce qu'il demande, & autant qu'il est besoin pour la sustentation du corps. Que si cela se passe de la sorte, il n'y aura point d'abondance de semence, & point du tout, ou peu de desirs deshonnêtes. Car la semence est une superfluité de l'aliment, non nécessaire à la nourriture du corps. Donques quand l'on ne prend point plus de viande qu'il est requis pour vivre, en ce cas il n'y a rien ou peu de superflu, qui soit consuert en semence.

s. Seconde raison. La deuxieme raison est, que l'appetit desire beaucoup plus qu'il n'est convenable pour satisfaire à la sustentation du corps, & à la propagation

de la nature, soit à cause de la mau-
vaise disposition de l'estomach, com-
me en la faim canine, en la boulimie,
& lors que l'humeur melancolique
est adherente aux tuniques de l'esto-
mach, ou à cause du desguisement &
faulses desviandes, lesquelles par leur
varieté chatoüillent & esguisent l'ap-
petit, & nous prouoquent de plus en
plus à manger. C'est pourquoy tous
ceux qui ayment la sobrieté & la
chasteté, voire mesme ceux qui sont
curieux de leur santé doivent sur-
tout eviter, mesme suivant l'aduis
des Medecins, telle varieté de vian-
des de haut gouft, dont nous auons
cy devant parlé.

Desquelles choses appert, que la
sobrieté & l'abstinence ont plus de
force pour dompter la sensualité, que
non pas toutes les autres mortifica-
tions, comme de porter la haire, se
donner la discipline, coucher sur la
dure, & autres trauaux du corps, qui
ne l'affligen qu'exterieurement, &
ne touchent que la peau, & non pas
la cause du mal, qui est cachee au de-

dans. Mais l'abstinence en tire la racine, & la va rechercher jusques au profond des veines, & reuoque le temperament de la nature à mediocrité. Partant tous ceux qui se cognoscent sujets à telles infirmités, doivent se ranger sous les loix de cette sobrieté, & suivre son conseil.

C H A P. V.

*Confirmation de la doctrine
precedente, & conclusion
de tout le traité.*

1. Confirmation
par un
passage de
S. Jean
Chrysostome.

Usques à présent nous avons traité des commoditez & des fruits de la sobrieté, & pouuons confirmer nostre dire par les tesmoignages des SS. Peres: mais nous en demeurerons là, pour cause de briefueté, nous contentans seulement d'un sentence de S. Jean Chrysostome, laquelle nous tirerons de l'Homelie qu'il a faite du ieuſne: *Le ieuſne, dit-il, est vne imita-*

tion des Anges, le mespris des choses presentes, l'escruse des prieres, la nourriture de l'ame, le caugon de la bouche, l'adoucissement de la concupiscence, comme le se-
uent trop mieux ceux qui font profession de ieuſne: il appaise la fureur, il retient la
colere, il accoife les flots de la nature, il ex-
cite la raison, il esclaircit l'entendement, il
rend la chair plus souple, il chasse les pollu-
tions nocturnes, il oſte les douleurs de la teste,
il rend la veue plus claire & les couleurs plus
belles: Les gestes & le maintien des ieuf-
neurs font tousiours bien reglez, ils par-
lent aysement, & ont de droictes & saintes
pensees. Voyez ce que le mesme S.
Iean Chrysostome en écrit en la I.
Homelie sur la Gen. Vous pouuez
lire pareillement ce que S. Basile en
dit en l'oraison du ieufne. S. Am-
broise au liure d'Elié & du ieufne. S.
Cyprian en l'Oraifon du ieufne, &
autres sur mesme sujet.

Quelqu'vn dira que ceste sobrieté ^{2. Scanoir} est grandement fascheufe & ennyeu-
ſe, comme celle qui trauaille l'hom-
me d'une perpetuelle faim, & qu'il briete eſt
feroit meilleur de mourir prompte-

ment, que de traistner vne vie misérable par l'usage d'un remede si rude & si fascheux; comme celuy à qui l'on vouloit couper la cuisse, qui ne le voulut souffrir, disant; *Que sa guariſſon ne luy eſtoit pas en telle conſideration, qu'il ſe peut reſoudre pour icelle d'endurer vne douleur ſi violente.*

En premier lieu ie luy responds,
^{3.} *Reſponſe.* qu'au commencement ceste sobrieté est ennuyeuse & importune, à cause d'une accoustumance toute contraire, mais cela ſe paſſe peu à peu sans s'en apperçoir: Car il ne faut pas tout à coup aller d'une extrémité à l'autre, mais de iour en iour retrancher petit à petit quelque chose, iusques à ce que nous soyons paruenus à quelque iuste meſure, comme Hypocrate le no^o enſeigne en diuers lieux. Car ainsi faisant, l'estomach ſe restreint bellement, ſans aucune incommodité, & ſe perd l'audité que nous ſentons auparauant; & lors que l'estomach eſt referré à une iuste & raiſonnablie proportion, nous ne receuons plus aucun desplaſir de la so-

brieté, d'autant que la petite quantité du boire & du manger s'accommode fort bien à la capacité & force d'iceluy. Cela pouuons-nous remarquer, en ce qu'au commencement de la Quarantaine quelques-vns se faschent de ne point déjeuner n'y estant point accoustumez, mais avec le temps l'usage leur rend le ieuſne tollerable, & la pluspart se trouuent si bien de l'abſtinence, qu'ils ne veulent faire autre chose le reste de leur vie. Aucuns font le semblable fe passans de souper. En cas pareil, nous n'auons point de peine à nous passer de quelques viandes moins faines, encors qu'auparauant nostre gourmandise les nous fit grandement aymer, quand nous nous sommes accoustumez à les quitter. Donques c'est chose fausse de soustenir que la sobrieté nous trauaille d'une perpétuelle faim.

En second lieu je maintiens, que 4. Seconde posé le cas que la sobrieté nous donne ^{responſe.} n'ait quelque legere fascherie, par vn long espace de temps, dont ic ne

112 *Régime de viure*
tomberay iamais d'accord : Si est ce
qu'il faut considerer que la recom-
pensation sera agreable, qui se fera
d'vne petite incommodité, avec les
grands fruitz qui en prouienent
d'ailleurs. Car la sobrieté chasse les
maladies, rend le corps agile, sain &
pur, l'exempte de toute puanteur &
infection, donne vne longue vie, fait
que nous trouuons les viandes com-
munes plaisantes & agreeables à no-
stre goust, conserue nos sens en leur
integrité, & nostre memoire en sa
vigueur, aiguise nos esprits & les red
clair-voyans, & capables de recevoir
des illuminations diuines, elle mai-
strise nos passions, elle bannist loing
de nous la colere & les ennuis, &
rabat les efforts de la concupiscence.
Finalement elle remplit l'ame & le
corps de plusieurs biens, en sorte
qu'à bon droit l'on peut l'appeler
mère de la santé, de la gaillardise, de
la sagesse, & de toutes les vertus.

Incommodez de l'intemperance. Tout au contraire, la vie desordon-
née reçoit des incommoditez innu-
merables, en contr' eschange d'un
plaisir

plaisir qui est mince & de peu de durée. Car elle charge l'estomach de pesanteur, empêche la santé, introduit plusieurs maladies, rend le corps sale, puant, plein de morve & d'excrements, excite à la paillardise, afflueutit l'âme aux passions, hebete les sens, debilite la memoire, obscurcit l'esprit & le iugement; bref, elle rend l'entendement stupide & moins idoine à toutes ses fonctions, comme aux sciences, à l'oraison, à la meditation, aux choses sublimes, & à tout ce qui regarde son salut: d'où vient que le profit qu'il pourroit faire en la cognoissance de beaucoup de choses tres-excellentes en la sainteté de vie, & aux merites des bonnes œuures, est beaucoup moindre. Mais quel grand bien donques peut réussir de tout cela? vne volupté briefue & momentanée, dont nous n'auons le sentiment qu'autant qu'il faut de temps pour manger la viande, & iusques à ce qu'elle soit passée dans l'estomach, & cette volupté encores est elle beau-

H

114 *Régime de vivre*
coup vile, nous estant commune
avec les bestes brutes, & ne donne
plaisir qu'à la moindre partie de no-
stre corps; sçauoir est, à la langue, au
palais, & au gosier: & pour si peu de
cas nous souffrons tant de maux.
Telle friandise est cause de toute la
difficulté qui se rencontre en la so-
brieté: Car s'il n'y auoit aucun plai-
sir à boire & à manger, il n'y auroit
aucune difficulté à s'en abstenir.
Ors c'est chose bien certaine, que
l'intemperance n'a point d'autre
contentement que ceste sale & cour-
te volupté de la bouche Que c'est vne
chose miserable & indigne de l'hom-
me, de se rendre esclave de sa bou-
che, & pour son occasion endurer
tant de dommages & incommodi-
tés! Combien receuons-nous d'ab-
synthe & d'amertume pour bien peu
de douceur?

6.
Exhorta-
tion aux
Ecclesia-
stiques.

Ces choses doivent estre diligem-
ment considerées & balancées, & sur
tout par les Ecclesiastiques & ceux
qui sont dediez au service de Dieu,
la profession desquels est de vaquer

aux fonctions de l'ame, & s'appliquer aux choses diuines. Car si nous y pensons soigneusement , il ne se peut faire que la sobrieté ne nous soit agreable & facile , & que nous n'ayons l'intemperance en horreur , & ne la detestions. Quoy ne rougrons-nous pas de honte de nostre fe-tardise, ne mourrons-nous pas de regret de nostre lascheté de courage , pour nous voir tellement assujettis au seruice de nostre bouche ? Quoy subir le joug de son empire, est ce pas chose fort rude à supporter ? Et ne pouuoir resister à ses aleichemens si abjects & de si peu de durée , est-ce pas vne notable infamie ? Qui a-il de plus deshonneste & de plus honteux , que d'estre reduit en l'esclauage de sa bouche & de son ventre ? Qui a-il de plus impertinent , que de renoncer à tous les biens & de l'ame & du corps que la sobrieté nous apporte , pour vne petite volupté de la bouche , & se donner en proye à toutes les incommoditez , & les maux que l'intemperance nous force de recevoir .

H ij

uoir? Miserable condition des mortels, qui est hommagere de telles vanitez, qui est aueuglée de si grandes tenebres, & subjette à des erreurs si preiudiciables, l'entendement duquel est abusé sous l'espece d'un bien delectable, comme par un songe, en iugeant mal, & faisant le choix de cela qui se presente!

7. Conclusion de ce Traité. Voila ce que nous auons à dire de la sobrieté, entant qu'elle est un instrument tres-vtile pour conseruer le corps en santé, & l'entendement en vigueur iusqu'à une longue vieillesse, & pour acquerir de tres-grands biens, & à l'un & à l'autre, tant temporels que spirituels : Or ie faits à Dieu une instant prieure, que plusieurs en fassent leur profit. Partant ie finiray par les paroles de S. Pierre, qui excitent tout le monde à la sobrieté : *Mes freres, dit-il, soyez sobres & vigilans, d'autant que le diable qui est vostre ennemy tournoye comme un lion rugissant cherchant qui deuorer : auquel vous auuez à faire resistance, fortifiez en la foy.* Car la sobrieté est non seulement

profitable pour vaincre les tentations
de la chair, où la pluspart des mortels
succombent , mais aussi pour toutes
les autres passions desreglees: comme
parceillement elle nous fert beaucoup
pour paruenir à toutes les autres ver-
tus, ainsi que nous l'auons fait paroi-
stre par la deduction des raisons que
nous auons rapportées en ce discours.

* * * * *

**TRAICTE' DE LA
SOBRIETE'.**

Par Louys Cornaro Venitien.

Traduit du Latin du mesme R. P.
LEONARD LESSIVS de la Com-
pagnie de IESVS.

*Par SEBASTIEN HARDY Parisien,
Receveur des Aydes & Tailles
du Mans.*

^{1.}
*Force de
l'accoustu-
mance.*



'Est chose tres - assurée
que l'accoustumance se
trouve en la nature par
succession de temps; telle-
ment que nous sommes comme for-
cez d'vser des choses bonnes & mau-
aises, esquelles nous nous sommes
accoustumez. Et mesmes nous voyōs
en beaucoup de rencontres que la
coustume a beaucoup plus de force,
que non pas la raison: & cela deuons
nous tenir pour maxime tres verita-

ble. Car souuent vn homme de bien deuient mauuais, par la familiarité qu'il contracte avec les meschans. Et comme vne bonne coustume se conuerdit maintesfois en mauuaise, de mesme la mauuaise se change en bonne. Car comme celuy qui de bon qu'il estoit, par vne mauuaise coustume deuient mauuais: celuy-là mesme par la hantise & frequentation des bons, retourne en sa premiere bonté, & tout cela procede de la vertu de l'accoustumance.

Ce que considerant en moy-mesme, ie me suis apperceu de trois grands maux qui se sont introduits de mon temps en Italie, par vne mauuaise accoustumance. Le premier est la flatterie, & les ceremonies de la Cour: Le deuixiesme, vne façon de viure, conforme à l'opinion & à la doctrine de Luther: Le troisième est la *Crapule*. Ces trois vices, ou plutost monstres cruels de la vie humaine, ont banny de la vie ciuile toute sincérité, de nostre ame la re-

Trois
maux de
l'accoustu-
mance en
Italie.

H iiii

C'est pourquoi je me suis résolu de traiter du dernier, & montrer que c'est un vray abus, qu'il faut retrancher s'il est possible. Quant à ce qui touche l'heresie de Luther, & la flaterie des Courtisans, dans peu de temps quelque excellent esprit entreprendra de refuter l'une, & de remédier à l'autre, & ainsi je me promets auant que de mourir, de voir ces trois abus totalement ostez & chasséz, & l'Italie restituée en ses bonnes & anciennes mœurs.

3. Crapule Doncques, afin d'en venir au sujet conseillé en dont nous voulons traiter : nous dis l'exces de sons, que la *crapule* est vne chose perboire & de niceuse, d'autant qu'elle donne le manger, coup de la mort à la sobrieté : & encore que chacun reconnoisse qu'elle tire son origine du peché de la gourmandise, & que la sobrieté soit fille de la vertu de temperance, neantmoins la *crapule* tient son rang maintenant entre les choses liberales & honnestes, & la sobrieté est appellée fardide, & digne de mépris. Et tout

cela ne prouient que de la force de la coustume , que le goust & l'appetit sensuel ont mis au monde , qui ont tellement flatté & enyuré les hommes , qu'ayant quitté le bon chemin , ils ont pris le mauuais , qui les conduit à la detobée à d'estranges & mortelles maladies , & à vne vieillesse precipitée , veu que n'ayans encore attaint l'âge de quarante ans , ils sont tous decrepits , & ont le pied sur le bord de la fosse : au lieu que la sobrieté , auant qu'elle fut chassée , conseruoit les hommes en bonne santé , iusques à quatre-vingt années , & au delà .

O miserable & infortunée Italie ! ne vois-tu pas que la *crapule* en fait mourir par chacun an plus que la peste ny la guerre ? Que diray-je de tes festins veritablement deshonestes , qui sont maintenant en vsage , lesquels sont tellement excessifs & insupportables , que l'on ne peut faire des tables assez grandes , pour la multitude infinie des viandes dont elles sont chargees , tellement qu'il

4. *Le luxe
des fe-
stins.*

faut mettre plats sur plats, en forme de mont-joyes? Qui pourra viure parmy de si grands excez & poisons dominageables à la vie humaine? Pourquoy n'apportons-nous quelque regle en ce désordre? Car ic suis fort assuré que cela deplaist grandement à la Majesté Diuine. Que ceste nouvelle mort soit chassée, ceste peste inouye du temps de nos Majeurs, afin qu'elle ne cause plus tant de dommages aux esprits & aux corps. Et comme par autorité publique l'on donne ordre à faire les prouisions de viure, que ne met-on pareillement vne police, pour retrancher les excez qui se commettent en l'vsage d'iceux, & pour empêcher que les citoyens n'en reçoivent tant de dommage en leur santé?

Il n'y a point faute de remedes familiers pour exterminer ceste *Cra-
peule*, dont chacun peut vser librement contre la en son particulier, sçauoir est, s'il veut viure selon la simplicité de na-
ture, laquelle se contente de peu,
s'il garde la mediocrité d'vne sainte.

temperance par l'ordonnance de la raison , sil s'accoustume de ne point manger d'avantage que la necessité de la vie le requiert , tenant pour maxime , que l'outre-plus apporte des maladies & la mort , & s'il pense que le plaisir de la bouche est de peu de duree , qu'il nuit grandement au corps , & qu'en fin il cause la ruine & du corps & de l'ame . I'ay veu plusieurs de mes amis qui auoient l'esprit excellent , & qui estoient d'un naturel robuste , qui sont morts en la fleur de leur aage ; assassinez par ceste intemperance , lesquels seruoient au monde d'ornement , & donneroient du contentement à beaucoup s'ils estoient encors en vie . Partant afin d'obvier à tant de maux , ic me suis proposé par ce brief Discours , de faire cognoistre clairement que l'intemperance est un abus , lequel peut etre facilement osté en mettant en sa place la sobrieté . Ce que i'entreprendray plus volontiers , y ayant plusieurs enfans de bon entendement qui m'y ont obligé . Car quand

ils ont veuleurs peres estre decedez en la fleur de leurs ans , qu'à l'aage de quatre-vingt vn an , i'estoys encore si sain & si robuste , il leur a pris enuie de pouuoir paruenir iusques-là : & m'ont instament prié de leur declarer comme ie m'estoys comporté . Partant afin de leur satisfaire , & pour seruir à plusieurs autres qui desirerent le semblable , ie leur feray le discours des raisons qui m'ont induit à quitter l'intemperance , & à suiure la sobrieté , racontant la façon dont ie me suis seruy , & le grand bien qui m'en est reuenu .

G. Les causes qui ont fait embrasser le régime de viure à l'Auteur.

Je diray doncques , que les infirmitez , qui auoient non seulement commencé à me trauailler , mais qui auoient ja grandement gaigné sur moy , ont été cause que i'ay abandonné l'intemperance , à laquelle i'estoys fort adonné : car par elle , & par ma mauuaise habitude (ayant l'estomach fort froid & fort humide) i'estoys tombé en diuerses maladies , comme en vne douleur d'estomach , & de costé , le plus souuent ie com-

mençois à être trauailé des goutes & d'une fievre presque continuë, & d'une soif sans relasche. De cette mauuaise disposition il ne me restoit autre chose à esperer que la mort, apres de longues & fascheuses douleurs, encore que ma vie fût autant esloignée de son terme, par le cours ordinaire de la nature, comme elle en estoit proche par l'intemperance. Estât doncques indisposé de cette sorte, depuis trente-cinq iusques à quarante ans, apres auoir esprouué toutes sortes de remedes, sans aucun fruct; les Medecins iugèrent qu'il y auoit encore un remede à mes maux, si i'auoiso volôté de le pratiquer estroitement, & de le continuer avec païece, à sçauoir la sobrieté & régime de viure, laquelle a beaucoup de puissance pour le recouurement, & pour la conseruatiō de la santé, comme l'intemperance luy est grandement preiudiciable; ainsi que l'experience me l'auoit fait apprendre. Car la sobrieté cōserue en santé ceux qui sont de mauuaise habitude, & en âge

126 *Régime de viure*
decrepite, & l'excès de la bouche ter-
rasse ceux qui sont en l'Auril de leurs
ans & d'une bonne & forte comple-
xion, ce que mesme la raison nous
confirme. Car les choses contraires
ont des operations & des effets con-
traires, l'art corrige souuent les defaux
de nature, les terres steriles & mau-
aises, par les engrets & labours de
son maistre sont renduës fertiles &
fructueuses. Ils disoient d'abondant
que si deslors ien n'vsois d'un tel reme-
de, que peu de temps apres ie serois re-
duit à telle extremité, que ie ne pour-
rois plus estre secouru, & qu'inconti-
nent ie perdrois la vie. Apres lesquel-
les raisons par moy entenduës, ayant
en horreur une mort si precipitee, &
estant pressé de douleurs continual-
les, ie me laissay emporter à ceste per-
suasion, que de la temperance ou de
l'intemperance, deuoient naistre ces
contraires effets: & ayant pris coura-
ge, par une bône esperance que ie cō-
ceuois de pouuoir eschapper la mort,
& de me voir deliuré de ces douleurs,
ie fis resolution de me ranger sous

les loix d'un regime de viure.

Partant ayant receu la regle que ic
deuois garder , qui me defendoit de
ne manger ny boire que des viandes
& du vin qu'ils appellent des infir-
mes , & encore en petite quantité,
comme ils m'auoient ordonné aupar-
tuant : mais desirant alors tousiours
viure à ma mode , & negligeant ce
regime , i'veois de viandes agreables
à mon goust , & quelques chaleurs
internes qui me peussent trauailler , ic
ne laissois de boire d'autāt & du meil-
leur , sans en dire aucun mot aux Me-
decins , comme d'ordinaire les mala-
des ont coustume de faire : mais apres
m'estre resolu de suivre la temperan-
ce & de me ranger à la raison , voyant
qu'il n'y a nulle peine , & que c'est le
vray deuoir de l'homme , ic me suis
tellement assujetty à ceste façon de
viure , que iamais depuis ic ne me suis
detraqué du droit chemin . Ainsi fai-
sant , en peu de iours i'ay recogneu
que ic receuois vn notable soulage-
ment , & en continuant telle manie-
re de vie en moins d'un an , enco-

*La sobrie-
té est diffi-
cile au
commen-
cement.*

re que ce soit chose incroyable à plusieurs, ic fus guary de toutes mes infirmitez.

7.
*La force
de la tem-
perance.*

Estant retourné en conuaescence, ie commençay à considerer la force de la temperance, & à m'arraisonner en ceste sorte : Si la sobrieté a eu tant de puissance, que de vaincre tāt de maux dont i'estoys tourmenté, & de me redotiner ma santé, à plus forte raison pourra-t-elle me la conseruer, corriger ma mauuaise habitude, & fortifier mon estomach debile. Deslors ie me mis à rechercher curieusement quelles viandes seroient convenables à mon dessein, & celles qui y seroient contraires: & me deliberay de faire experiance, si celles qui sont agreeables au goust m'apportoient ou de la commodité, ou de la nuisan-
ce: & si le prouerbe des bons compa-
gnons estoit véritable; Que ce qui plaist
au goust, nous fert de nourriture & nous est
profitable. Ce que ic trouuay notoire-
ment faux, par l'espreuve que i'en ay
faite : Cat bien que les vins forts &
le boire froid me pleussent grande-
ment,

ment, comme aussi les melons & les fruits, la salade, le poisson, la chair de porc, les tortues, les legumes, la pâtisserie, & choses semblables ; néanmoins i'en sentois de l'incommodité. Partant ayant appris à devenir plus sain par l'expérience, ie quittay tout à fait toutes ces sortes de viandes, & les vins forts & le boire froid, vsant d'un vin delicat propre pour mon estomach, & en telle mesure qu'il pouuoit le digerer aisément. I'ay fait le semblable des viandes, & pour la qualité & pour la quantité, m'accoustumant de plus, de sortir tousiours de table avec mon appetit, encors que ie peusse boire & manger davantage, m'accommodant à ce commun proverbe, *Que le vray régime de la santé, c'est de ne jamais se faouler de viandes.*

M'estant ainsi retiré de toute intemperance, ie me suis attaché à la sobrieté, & à vne façon de viure bien réglée, laquelle en premier lieu a fait les effets que ie viens de dire ; scauoir est, qu'en moins d'un an ie fus deliuré

*9.
Elle doit
estre con-
frante.*

I

130. *Régime de viure*
de tous les maux , qui m'auoient si
long temps assigé , & qui s'estoient
rendus comme incurables : en apres
je ne suis plus tombé en maladie ,
comme je soulois par chacun an ,
quand je faisois grand chere , & que
je viuois selon mon appetit . Partant
deslors je suis devenu grandement
sain & dispos , & iusqu'à maintenant
ma santé a touſiours continué , pour
ne m'estre jamais depuis departy de
ce train de vie , que j'ay entrepris
d'obſeruer le reste de mes iours : le-
quel par vne force merveilleuse , fait
en sorte que le boire & le manger
prins avec mesure conuenable , com-
munique au corps sa vertu , & se des-
charge facilement de tout ce qui est
superflu , & sans engendrer aucune
humeur mauuaise .

10.
On doit éviter l'exces en toutes choses.
Avec ce régime de vie , je me suis
gardé de quelques autres choses qui
me pouuoient incōmoder en ma san-
té : c'est à ſçauoir d'une chaleur trop
grāde , d'une froidure excessiue , d'un
travail immoderé , de trop longues
veilles , & de l'exces au commerce

du mariage: je me suis éloigné du mauvais air; je me suis retiré des vents, & des ardeurs du soleil. Car encores que la santé consiste principalement en une certaine mesure du boire & du manger, toutefois toutes ces choses que nous venons de dire ont leur force particulière. Je me suis aussi conservé à mon possible de haine, de melancholie, & des autres perturbations de l'esprit, qui ont une grande puissance sur nos corps. Toutefois je n'ay peu tant faire par mes journées, que je n'ay été atteint par quelques unes; mais l'ay reconnue par expérience, que toutes telles incommoditez ne peuvent beaucoup endommager le corps de ceux qui sont bien disposés, par une moderation dont ils visent en leur boire & manger. tellement que je pourrois véritablement dire, que ceux qui en ces deux points obseruent une mediocrité, ne peuvent pas estre grandement offensés par ces autres accidents. Galien le nous confirme: qu'à il dit, *Que les autres exez, come les ardeurs*

132 Régime de viure
vehementes du soleil, la froidure, les vents,
& les travaux, lux ayoient porté peu de nui-
sance, d'autant qu'il auoit esté touſtours fort
ſobre au boire & au manger, & que iamais
il n'auoit eſté trauallé de telles incommodo-
itez, qu'en ſeuſ tour de ſa vie qu'il demeura
malade. Et qu'ainſi ne ſoit, ic l'ay re-
connue par l'experience que i'en ay
faite moi-mesme, comme beaucouپ
de ceux qui ſont de ma cognoiſſance
le peuvent teſmoigner. Car i'ay ſou-
uent enduré des froidures, des cha-
leurs, & autres incommoditez du
corps; i'ay pareillement receu de
grādissimes afflictions d'esprit. Mais
tous tels accidens ne m'ont gueres
fait de preiudice, lesquels ont eſté
grandement dommagables à ceux
qui ne viuoient ſobrement comme
moy. Car comme mon frere & quel-
ques autres de mes plus proches me-
virent attaqué par quelques perfon-
nages grandemēt puiffans en vn pro-
cez de grande conſequence, dont ils
redoutoient l'euenement, ils fe laif-
ſerent ſurprendre d'yne telle melan-
colie, en laquelle tombēt volontiers

ceux qui font des excez, qu'elle gaigna tellement sur eux, qu'elle leur auroit de beaucoup aduancé leurs iours. Et moy, à qui l'affaire deuoit peser d'autant sur le cœur, je n'en ay eu aucun ressentiment, d'autant que telle humeur pour lors ne dominoit en moy : Mais qui plus est, pour me donner courage, je me persuadois que ce procez m'estoit arrivé comme par vne diuine prouidence, afin de pouuoir remarquer quelle force la sobrieté peut auoir sur nos corps & sur nos esprits, & qu'enfin j'en aurois bonne issuë, comme il est arrivé puis apres. Car je gaignay mon procez avec beaucoup de gloire, & avec un grand aduantage pour ma famille, dont pour lors je reçus vne richesse indicible, sans en ressentir en mon corps nulle incommodité. Et par ainsi il est tout manifeste, que la mélancolie & les autres passions de l'esprit ne peuvent causer aucun dommage à ceux qui vivent sobrement.

Ie dis bien d'autant, que les con-

I 133

ii.
*Les bles-
fures nur-
sent pen-
aux per-
sonnes so-
bres.*

tusions & les cheutes, qui causent aux autres de grandissimes maladies, & quelquesfois les mettent en danger de la mort, ne les incommodent que bien peu, & n'en reçoivent qu'une fort petite douleur; & de cela i'en ay fait l'expérience en l'âge de soixante & dix ans. Car comme i'estois dans un carrosse, que les chevaux trainoient d'une grande vitesse, il arriva qu'estant versé ils couturent quelque temps, dont i'e demeure fort blessé en la teste & par tout le corps, & en eu pareillement un bras & une jambe démis. Et comme les Medecins m'eurent veu en si mauvais estat, ils conclurèrent, que i'e ne pouuois encotes viure trois jours: neantmoins qu'en tout euement l'on pouuoit user de deux remèdes; se auoir est, de l'ouverture de la veine, & de purgatio, pour empêcher l'abondance des humeurs, l'inflammation & la fièvre, laquelle indubitablement deuoit aussi tost survenir. Et moy tout au contraire, estant bien assuré que le train d'une vie si réglée que i'avois continué l'espace

de tant d'années, auoit si bien tem-
peré & ordonné les humeurs de mon
corps, qu'elles ne pouuoient estre
beaucoup troublees ny esmeués, ou
causer vne grande fluxion, ie reietay
l'vn & l'autre remede, & me conten-
tay, de me faire remettre le bras & la
jambe, & de me faire frotter tout le
corps avec des huiles conuenables à
mon mal. Et ainsi, sans aucun autre
remede ie me trouuay gary, & sans
nulle incommodité, dont les Mede-
cins furent autant estoonnez, comme
de quelque miracle. Dont ie con-
cluds, que ceux qui ayment à viure
sobrement sentent peu de mal des
autres incommoditez.

Mais ie sçay pareillement par l'ex-
perience que i'en ay faite, que ceux Que c'eſt
qui de longue main se font accou- chost dan-
stumez à vn régime de vie, ne le peu- gerausé de
uent quitter sans quelques grands ébanger fa
inconueniens. Il y a quatre ans (car façon de
i'auois déjà soixante & dix huit
ans) quand par l'aduis des Medecins,
& par l'importunité des miens, ie fus
forcé de boire & de manger vn peu

I iiii

plus que de coustume, dont ils rendoient diuerses raisons, que la vivillesse ne pouuoit estre sustentée en beuant & mangeant si peu, & que ce n'estoit assez que la nature fust sustentee tellement quellement, mais que le boire & le manger deuoient d'ôner au corps la force & la vigueur, & que cela ne se pouuoit faire que par ces deux moyés. Mais pour mon regard i'insistois au contraire, que la nature estoit contente de peu, que je m'estois conserué tant d'années vivant de ceste sorte en bonne disposition, que ceste coustume estoit tournée en nature, qu'il estoit plus à propos, que par l'accroissement des années, se diminuans les forces peu à peu, que la mesure du boire & du manger deuoit aussi estre plustost diminuée, que non pas augmentée, afin qu'il y eust quelque proportion entre l'agent & le patient, & que la force de l'estomach alloit tousiours en diminuant, que les deux proverbes visitez en Italie, nous confirment telle opinion. Lvn, qui dit, *Que qui veut*

manger long- temps , doit manger peu ; nous voulant faire entendre , qu'en mangeant peu nous prolongeons nostre vie : & l'autre, Que la viande qui reste , profite davantage à celuy qui n'en mange , que celle qui est mangée ; qui veut au- tant à dire , que l'incommodeité que nous receuons de boire & de manger par excez est plus grande , que n'est la commodeité d'un visage moderé d'i- ceux . Mais il ne fut iamais en ma puissance de me pouuoir garantir des importunitez assiduelles , d'o i'e- estois assiégié . Enfin pour ne me mon- strer trop entier en mes opinions , & pour obliger mes amis , ic leur baillé les mains , & m'accorde à croistre mon ordinaire de deux onces . Car n'ayant auparauant par chacun iour que douze onces de toutes viandes , comme de pain , de jaunes d'œufs , de chair & de menestre à iuste mesure , i'adioustay deux onces qui faisoient quatorze ; & augmenté ma boisson qui n'estoit que de quatorze onces , iusques à seize . Dix iours aprestel- le augmentation opera en moy , que

de gaillard & bien dispos, ie denins
melancolique, & colérique: Telle-
ment que toutes choses m'estoient
fascheuses, & que ie ne scauois, ny
ce que ie disois, ny ce que ie fai-
sois. Le dixiesme iour il me vint vn
mal de costé, qui me dura vingt-deux
heures, en apres vne fort violente
fièvre, qui me dura trente cinq iours,
& autant de nuictz, encore qu'apres
le quinzième elle ait tousiours di-
minué. Pendant ce temps ie n'eus ja-
mais vn quart- d'heure de repos,
d'où chacun me iugeoit à la mort.
Neantmoins, graces à Dieu, ie me
suis guary par ce seul régime de vi-
ure, encore que i'eusse soixante & dix-
huit ans, que ce fut en la saison de
l'hyuer, durant vne grande froidure,
& que ie fusse extremément maigre.
Et ie suis fort certain, qu'apres Dieu,
rien autre chose ne m'a deliuré de la
mort, que cette réglée & exacte fa-
çon de vie que i'auois continué tant
d'années, durant lequel temps ie n'a-
uois iamais senty aucune indispo-
sition qu'un ou deux iours seule-

ment. Car vne si longue temperance ayant consommé les malignes humeurs, empescha la naissance d'autres; & que les bonnes ne vinsent à se corrompre, ou à contracter quelque maligne qualité, comme il arrive d'ordinaire aux autres vieillards, qui viuent sans ce régime. Il n'y auoit nulle malignité es humeurs de mon corps ja vieil, laquelle a de costume de faire mourir les autres. Mais la nouvelle humeur maligne dont ie viens de parler, introduite par ce nouveau desordre, & cette maniere desreglée de vie, n'eust pas le pouvoir, bien que la maladie fust tres griefue, de me faire mourir.

De toutes ces choses nous pouuons clairement apperceuoir quelle puissance peut auoir le régime de viure, & la vie desreglée, la temperance, ^{13.} *Quel la sō-
brieté est
une mede-
cine singu-
lierre.*
dis-je, & l'intemperance, dont celle-là m'a conserué en santé par vn si long espace d'années; & celle-cy, encores que l'excez par moy fait fut fort petit, en peu de temps m'a tellement abattu. Si le monde se main-

tient par vn ordre, si nostre vie dépend de l'armonie & proportion des humeurs & des elemens, il ne faut trouuer estrange, si nous deuons par vn ordre conseruer vne certaine regle au boire & au manger, & si elle est destruite & ruinée par vn desordre & desfreglement. L'ordre rend les disciplines plus faciles, il fait que les armées emportent les victoires, il retient les Royaumes, les villes, & les familles en paix & en concorde & les y affermiit: D'où ie viens à conclure, que la vie reglée est vn certain moyé & fondement d'vne vie saine & longue, & la vraye & seule medecine de plusieurs maux. Et personne ne scauroit maintenir le contraire, pouruen qu'il y ait pris garde exactement. C'est pourquoi le Medecin qui visite vn malade, luy ordonne ceste premiere medecine, de mangier & de boire avec certaine moderation, & quand il est reuenu à convalescence, il luy recommande le semblable; s'il desire conseruer sa santé. Et est sans doute, que s'il gardoit ceste regle de

vie, qu'il seroit à l'aduenir exempt de maladie, d'autant qu'elle en retrancheroit toute cause, & ainsi il n'auroit besoin ny de Medecins, ny de medicamens. Et de plus, s'il vouloit s'estudier à ce qui luy fait besoin, il se rendroit excellent, voire tres parfait Medecin. Car en effet nul ne peut estre parfait Medecin pour les autres, comme pour soy-mesme. Et la raison est, que chacun peut par diuerses experiences conoistre la condition de sa nature, & ses proprietez occultes, quelles viandes, quelle boisson, & quelle mesure luy est conuenable. Ce que nous ne pouuons pas bonnement remarquer aux autres: d'autant qu'une longue experiance & une fort exacte observation est requise en ce cas, laquelle nous ne pouuons aisement faire envers les autres; y ayant plus de diuersitez de temperemens, que de visages. Qui est ce qui croira que le vin vieil me nuit à l'estomach, & que le nouveau m'y profite, & que le poivre m'échaaffe moins que la canelle?

Qui est le Medecin qui euff peu me decouvrir ces occultes proprietez, si par vne longue experiance à peine ay-je peu les recognoistre? Partant nous ne poumons estre parfaits Medecins des autres, comme de nous mesmes : & puis que l'homme n'a point de meilleur Medecin que soy-mesme, ny de meilleur medicament que la sobrieté, c'est chose fort certaine qu'il nous la faut totalement embrasser.

^{14.} *Que les Medecins font necessaires.* Toutesfois ie ne veux maintenir que les Medecins ne soient point necessaires, & qu'il ne nous en faille faire beaucoup d'estat, pour cognostre & guarir les maladies, esquelles sont sujets d'ordinaire ceux qui ne gardent point de regle en leur maniere de viure. Car sil amy qui te visite seulement en ta maladie, qui te console par ses discours, & a compassion de ta douleur, te fait vn plaisir singulier ; combien le Medecin doit-il estre en plus grande estime, qui comme amy te visite afin de te soulager, & comme Medecin or-

donne des remedes & te promet la guarison? Mais pour la conseruation de nostre santé, ie suis d'auis qu'au lieu de Medecin, nous ayons recours au regime de viure, lequel comme l'experience nous l'enseigne, est vne medecine naturelle qui nous est fort conuenable : d'autant qu'elle conserve en bonne santé les corps mal habituez, & les fait viure iusques à cent ans & au delà, & qu'enfin ils finissent leurs iours sans le sentiment d'aucunes douleurs violentes, par vne simple dissipation de l'humeur radicale, tout ainsi que le feu d'une lampe qui s'esteint faute d'huile. Plusieurs ont estimé que cela se pouuoit faire par le moyen de l'or potable, & par la pierre philosophale recherchée si curieusement par un nombre infiny d'abusez, & qui n'a encors este trouuée par aucun: mais tout cela ne profite de rien, sans vne vie reglée.

Les hommes sensuels & intempe. *Les can-
rans qui sont en grand nombre, vous font fuir
lans rassasier leurs appetits, & faire*

la sobrieté.

grande chere, ores qu'ils recognois-
sent le mauvais traictement qu'ils
reçoivent de l'intemperance, fuyent
neantmoins la sobrieté, d'autat qu'ils
disent, *Qu'il vaut mieux viure dix ans*
moins selon son appetit, que de retenir &
forcer la nature assiduellement : Mais ils
ne considerent pas de quelle impor-
tance sont dix années en pleine san-
té, lors que nous sommes en vn âge
meur, où la prudence & la sagesse,
comme aussi toutes autres vertus,
sont parvenus au degré de perfe-
ction. *Qu'ainsi ne soit, tous les liures*
que nous auons, dont nous faisons
beaucoup d'estat pour la singuliere
doctrine dont ils sont remplis, n'ont-
ils pas esté composez par leurs Au-
teurs en cet aage de maturité, dont
ceux adonnez aux plaisirs de leur
bouche netiennent aucun compte?

16.

*Quel la so-
brieté est
chose aissee
d'obseruer.*

Ils disent d'abondant, que le regi-
me de viure est difficile, qu'il ne se
peut garder. A quoy ie responds, que
Galien s'y est assuety, & qu'il s'en
est serui comme d'une medecine
singuliere. Que Platon, Isocrate, Ci-
ceron

ceron & plusieurs autres des Anciens ont fait le semblable, & de nostre temps Paul 3, le Cardinal Bembe, & de nos Ducs Lande & Donat, & plusieurs autres de moindre condition, non seulement en la ville, mais aussi en la campagne. Que si par le passé beaucoup ont obserué cette sobrieté, & que grand nombre d'hommes la gardent encore de présent, ce n'est point chose que nous ne puissions executer, principalement n'étant besoin de beaucoup de choses fort exquises, & qu'il ne faut seulement que commencer, & s'y accoustumer tout doucement.

Et n'importe que Platon maintienne que ceux qui vivent dans le traças des affaires publiques ne peuvent pas se ranger à cette vie réglée; d'autant que plus souvent que tous les iours, il leur faut endurer le chaud, le froid, le vent, la pluye, la neige, & mille autres incommoditez, qui ne s'accordent pas bien à telle façon de viure; mais je soustiens que tels inconveniens ne peuvent

K

beaucoup nuire, si vous vlez de sobrieté en vos repas, qui est vn remede facile & grandement conuenable, lequel se peut aisement pratiquer par ceux qui sont occupez pour le public, tant pour s'exempter des maladies, qui peuvent empescher les fonctions publiques, comme aussi pour auoir l'esprit plus vigoureux aux affaires qui se presentent.

17.
Réponse
à une ob-
jection.

Quelques autres obiectent, que celuy qui vit regleinent, n'vsant que des viandes propres pour des malades, & en petite quantité, se trouvera bien empesché quand quelque maladie le viendra assaillir, & qu'en plaine santé par anticipation s'estant mis à la diete, il nescaura que faire puis apres.

Le leur responds en premier lieu, que la nature qui s'efforce de conseruer l'homme autant qu'elle peut, nous enseigne comment nous devons nous gouverner en maladie: car incontinent elle nous osten l'appétit, afin que nous ne mangions que bien peu, porree qu'elle se contente

de peu. Tellement que le malade, soit qu'auparavant il fust sobre ou non, alors qu'il est malade, il ne doit user d'autres viandes, que de celles qui sont propres aux malades, & beaucoup moins que quand il estoit en santé: car s'il vouloit manger autant qu'auparavant, il accableroit la nature, qui est ja chargée, & affoiblie par la maladie.

En second lieu, ie dis que celuy qui est sobre, ne peut tomber malade querâlement, & qu'il n'est indisposé que bien peu de temps, d'autant que le regne de viure a osté la cause du mal, & que la cause du mal étant ostée, il est nécessaire que l'effet, qui est la maladie cesse pareillement.

Partant puis que le régime de vie
ure est tellement utile, louable & ex- 18.
cellent, il merite d'estre embrassé de Qu'il faut garder la
sobrieté
tout le monde: notamment pour estre si facile, & tellement propre au na-
turel de l'homme. Car il n'est pas ne-
cessaire que celui qui veut mener vne
vie sobre, boive & mange aussi peu

K ij

que ie faits , ie ne luy deconseille pas
l'usage de fructs, du poisson & d'autres choses, dont ie ne mange point.
Si ie mange peu, cela suffit pour mon estomach, qui est petit & debile ; le
m abstiens des fructs , du poisson ,
& autres pareilles viandes , d'autant
qu'elles me sont nuisibles : Mais ceux
qui s'en trouvent bien, peuvent, voire
meisme en douent user : mais il de
faut biē garder d'en prendre d'avan
tage que l'estomach n'en peut dige
rer, fussent elles les meilleures du
monde . Tellement que celuy qui
n'est quilement incommodé pour
viande, & pour boisson quil puisse
prendre , il doit s'arrester à la regle
de la quantité, & non de la qualité ;
ce qui n'est que trop facile.

19.
Peu de personnes vieillies sent faisant touz jours grand chere.
Que personne ne me vienne dire
qu'il y en a beaucoup qui vivent long
gument, meisme iusques à vne ex
treme vieillesse, encores qu'ils vivent
desreglement : d'autant qu'encores
que cela soit incertain , peilleux , &
que rarement il arrive , tel exemple
ne nous doit assurer pour nous in

duire à faire le semblable. Ce n'est pas vne action de prudence de s'exposer aux dangers & aux incommoditez de tant de maladies , & de la mort , par l'esperance d'un heureux succez , qui arrive à si peu de personnes. Le vieillard qui vid sobrement est plus assuré de sa vie , encore qu'il ne soit d'une complexion robuste , qu'un ieune homme grandement fort , qui vit sans aucune regle : mais celuy qui est d'un bon temperament , sans doute peut vivre plus longue-ment , que celuy qui est mal compo-sé , pourvu qu'il vive avec quelque regle. Il peut arriver quelquesfois , que quelqu'un soit d'un tempéra-ment si bon & si robuste , que sans vne obseruation si exacte d'un regi-me de vie , il vive un grand nombre d'années , & qu'il ne meure qu'en extreme vieillesse , par vne pure re-solution ; comme à Venise , arriva à Thomas Contareno Procureur , & à Padouë à Anthoine Capodi Vacca : mais à peine s'en pourra-il trouver un entre cent mille. En sorte qu'en

K iii

L'egard des autres, si quelqu'un d'entre eux desire viure en santé, & mourir sans aucune douleur & incommodité, il faut qu'il vive sobrement. Car par ce moyen & non autrement, il peut iouir des fruits de cette vie, qui sont singuliers, en grand nombre, & grandement estimables.

^{20.} *Les effets de la sobrieté,* Premierement, d'autant qu'elle fait que les humeurs du corps sont pures & benignes, & que par ainsi nulles fumées ne montent du ventricule au cerveau. Et de là s'ensuit que le cerveau est aussi pur & net que la glace d'un miroir, & que l'esprit en toutes ses fonctions en est plus vigoureux. Tellement que plus aisément il s'éleve de la considération des choses basses & terriennes, à celles qui sont célestes & diuines, & descouvre beaucoup de secrets, auxquels il n'eust jamais pensé : sçauoir est, combien la puissance de Dieu est grande, sa sagesse & sa bonté pareillement. De là il descent à la nature du corps, qu'il reconnoist estre un ouvrage diuin. Il voit & touche de

la main ; ce qu'en vn autre aage , & ayant le cœruleau moins purgé , il n'eust iamais peu ny voir , ny comprendre. Alors il apperçoit la turpitude du vice , en laquelle tombe celuy qui ne peut dompter ses passions : Il remarque alors ces trois affections desordonnees , qui nous accompagnent dès le commencement de nostre aage , sçauoir du plaisir de la chair , des honneurs & des richesses , qui ont accoustumé de croistre és vieilles gens , lesquelles celuy-là sçait temperer , & retenir fort facilement , qui de longue main s'est laissé conduire par la raison , sans se laisser emporter à ses appetis , en sorte qu'il n'en est pas beaucoup moleste ny trauailé. En apres , alors qu'il se voudroie proche de la fin de sa vie , & que la nature est preste à se resoudre , il n'en conçoit aucune tristesse : d'autant que sçachant bien qu'il a par la grace de Dieu suiuy la vertu , & delaisié le vice , il espere par les merites de Iesus-Christ nostre Redempteur , de mourir en sa grace , & d'auoir vn iour la

K iiiij

115 *Régime de viure*
iouysance de la vie éternelle. D'ailleurs qu'il se void parvenu à vn aage où peu de gens n'ont peu attaindre , & que la mort fait ses approches sans violence , & ne le prend à l'impour-ueu avec de griesues douleurs , mais elle le vient trouuer à pas comptez , par la seule consomption de l'hu- meur radicale , ny plus ny moins que l'huille d'vne lampe qui diminuë peu à peu , tellement qu'il passe dou- cement & sans le sentiment d'aucune douleur de cette vie temporelle & mortelle , à vne celeste & éternelle.

^{21.}
*Louanges
de la so-
brieté.*

O sainte sobrieté , combien estes- vous fortunée , & à bon droit hono- rée de plusieurs ! O vie desreglée , combien estes-vous miserable & de- testable , qui remplissez le monde de tant de maux ! Que ces paroles sont douces & amiables , Vne vie bien reglée la sobrieté & la temperance : comme au contraire ces paroles ne resonnent que sa- leté , vne vie desordonnée , la crapule , & l'intemperance : & y a pareille dif- ference des vnes d'aucce les autres ,

que d'un Ange à un diable.

Jusques à présent i'ay exposé les raisons pour lesquelles ie me suis exempté de l'intemperance, & me suis adonné à la sobrieté, les regles que i'ay gardées, ce qui de là m'enferroit arriue, & les commoditez qu'en reçoivent ceux qui la suivent.

Mais quelques hommes sensuels, 22.
*Lavice
leffé a ses
plaisirs &
ses conten-
temens.*
& qui ne s'approchent gueres de la raison, obiectent que nous ne deuons souhaiter vne si longue vie: d'autant qu'apres soixante ans la vie ne peut plus temens. *estre appellée vivante, mais plutoft une morte vie.* Mais ceux-là se trompent lourdement, comme ie fèray maintenant cognoistre par moy mesme, faisant un fidèle rapport des passe-temps & des plaisirs que ie reçoy en l'aage de 83 ans, qui sont tels que chacun m'estime bié-heureux. Je suis tousiours en bonne disposition, & suis tellement agile que facilement ie monte à cheual sans aucun aduantage, & ie monte des escaliers & des montagnes fort hautes. D'abondant ie suis tousiours alaigre, gaillard &

fort content, libre de tous troubles,
& de toutes fascheries d'esprit, au
lieu desquels la iouissance & la paix
oat establey en mon cœur domicile
irrevoicable. Je n'ay point de regret
à ma vie que ie passe avec yn gran-
dissime contentement. Souuent s'of-
fre l'occasion de conferer avec d'ex-
cellens personnages, qui sont re-
commandables à cause de leur bel
esprit, pour leur probité, pour leur
doctrine & autres vertus.

Si cela me manque quelquesfois,
je me mets à lecture de quelque bon
Liure: & puis apres ie m'occupe à es-
crire, recherchant principalement
de tout mon possible ce qui pourra
seuir aux autres. Je faits tout cela
sans nullement m'incommoder, &
en vn temps opportun, & és maisons
qui m'appartiennent, lesquelles ou-
tre qu'elles sont situées en bel end-
roit; és enuirons de cette ville de
Tadouë remplie de gens de lettres,
elles sont grandement belles; & aussi
commodes que nulle autre de ce
temps, si bien basties selon les regles

de l'Architecture, qu'elles sont auſſi propres pour l'esté, que pour l'hiver. Je prends auſſi mon paſſe-temps en la diuerſité de mes iardins, entourez de ruisſeaux d'eaux courantes, où certes ie trouue vn ſingulier plaisir. Quelques mois de l'année ie faits mon habitation es collines d'Eugane, auquel lieu i'ay des iardins, des fontaines, & vne maſon fort coſmode. Je me retire quelque temps en vne mien-ne meſtairie ſituée en plaine campagne, qui eſt auſſi tres-belle: où il y a plusieurs allees ſi bien diſpoſées qu'elles vont toutes tendre au milieu d'vne grande place, au beau mitan de laquelle il y a vne Eglise aſſez honorable pour la condition du lieu: au trauers coule la riuiere de Brente, & y a de coſté & d'autre des terres fertiles & bien cul-tivees, ornées de diuerſes maiſons, tout autrement que les lieux n'eſtoient par le paſſé: d'autant que ce n'eſtoient que marescages, plus propres pour les beſtes que pour les

156 *Régime de vivre*
hommes. Mais i'en ay tiré les eaux,
i'ay desséché la terre, & l'air est de-
venu plus salubre, & plusieurs y sont
venus de divers endroits, & y ont ba-
sty des maisons, & s'y sont habituez
avec heureux cuenemens. Et par ce
moyen le lieu est parvenu en l'estat
auquel il se void à présent, y ayant
grand nombre d'habitans. Telle-
ment que ie puis véritablement di-
re, que i'ay donné à Dieu n Temple & vn Autel, & des ames qui l'a-
dorent; & quand cela me reuient en
la souuenance, i'en reçoy vn indici-
ble contentement. Je vay me pour-
mener par chacun an en quelqu'vne
des citez voisines, afin de voir mes
amis & communiquer avec eux, &
d'abondant pour conferer avec tant
d'excellens ouuriers en l'Architectu-
re, peinture, sculpture, musique &
agriculture, dont maintenant il s'en
trouue vn grand nombre. Je con-
temple leurs ouurages, i'en faits la
conference avec ceux des anciens, &
tousiours i'apprens quelque chose,
que ie suis bien aise d'auoir apprins.

Je visite les Palais, les jardinages, &
m'amuse à voir les antiquitez, les pla-
ces publiques, les Temples, les munici-
tions, & ne laisse rien arriere, où je
puisse remarquer quelque chose qui
me puisse profiter, ou donner quel-
que plaisir. Je me plais grandelement
aussi allant & venant, considerant la
beauté des lieux & leur situation ; au-
cuns desquels sont en plaine campa-
gne, & les autres en des valons en
proximité de steunes & de fontai-
nes, embellis de jardins & de riches
bastimens. Et ce plaisir ne s'amoin-
dit par l'obtusion de mes sens, car
ils sont tous en parfaite vigueur, &
sur tous celuy du goust. Tellement
que la viande commune m'est plus
agréable en quelque lieu que je me
rencontre, que jadis les plus frians
morceaux, quand je vivois parmy la
bonne chere & les déreglemens. Le
changeement d'habitation ne m'im-
portune point, en quelque lieu que
je sois, je m'endort à mon aise, je re-
pose doucement, & mes songes sont
plaisans & agréables. Mais je me don-
ne un grand contentement entr'au-

158 *Régime de vivre*

tres choses, de ce que mon entrepris a si bien réussi au profit de cette République, & que tant de terres qui auparavant estoient vaines & vagues, soient maintenant en labour par mon entreprise & bon advis. J'ay été l'un des députés pour la conduite & direction de cet ouvrage, & demeuré deux mois entiers aux plus grandes chaleurs de l'esté dans ces marescages ; sans me sentir daucune incommodité, tant est grande la force & l'efficace de la sobrieté, laquelle m'accompagne par tout & en tous lieux. De plus nous espérons de voir paracheuer & accomplir une autre entreprise qui n'est pas de moindre conséquence, pour conseruer nostre canal, qui est un fort & admirable rempart de nostre chere patrie, pour conseruer lequel j'en ay fait maintes ouvertures, & donné divers moyens, tant de viue voix que par escrit. Voilà les divertissemens & les plaisirs de ma vieillesse, laquelle est préférable en tout & partout à la ieunesse, & à la vieillesse d'un autre : d'autant que par la sobrieté, avec la grâce de Dieu,

ma iéunesse cestant exempte de toutes perturbations de l'esprit & maladesies du corps, elle n'a aucun ressentiment des incommoditez dont vne infinité de ieunes gens & vieillards languissans sont miserablement assaillis. Mais l'on pourra aisément comprendre combien ie suis sain de corps & d'entendement, en ce qu'ayant atteint 83. années i'aurois composé vne tres-gentile Comédie pleine de mots nouueaux & de gallenteries, & que telle espece de Poëme est vn ouurage de ieunes gens, ausquels la diversité & la plaisanterie sont plus sortables, comme la Tragedie est plus conuenable aux vieillards, à cause de la grauité & des tristes cuenemens qu'ells se propose. Si maintenant nous donnons des louanges à ce Poëte Grec, qui a l'aage de 73. ans composa vne Tragedie, & pour ce fut iugé sain d'esprit & bien aduisé: Pourquoy seray-je estimé moins heureux, & de iugement plus foible, ayant fait vne Comédie plus aagé qu'il n'estoit de dix ans? Et afin que rien ne manque aux

contentemēs de mon vieil aage, i'ay tousiours deuant les yeux comme vñ certain obiet de l'immortalité en la succession de ma posterité. Car quād ie retourne chez moy, ie trouue vnz garçons, tous d'vn mesme pere & d'vne mesme mere, & tous en bonne disposition : autant qu'il se peut coniecturer, également tres idoines aux bonnes mœurs & aux lettres, & qui y sont grandement adonncz. le prens de la resiouyssance à les ouyr chanter, & le plus souuent ie me mets à chanter avec eux, d'autant que maintenant j'ay la voix plus claire & mieux accordante que iamais auparauant.

^{23.} Desquelles choses appert, que la vie que ie meue en cet aage n'est leſſe ſobre poyn vne vie morte, ennuyeufe & eſt prefe- faſcheufe, mais vne vie qui eſt viue, rable a vne agreeable & ioyeufe. Et s'il eſtoit à jeunefſe mon option, ie ne voudrois pas chan- débaucher. ger mon aage, & la diſpoſitiō de mon corps, avec la ieuñeffe de ceux qui ſuuent leurs appetis, encores qu'ils ſoient d'vn bon temperamēt & d'vne robuste complexion : d'autant que plus souuent que tous les iours ils font

sont exposez à mille maladies & dāgers de la mort , comme la commune experience le nous enseigne , & comme en ma ieunesse i'en ay fait l'espreuve en ma propre personne . Le scay cōbien cet âge est inconsidéré , combien il est outrageux à cause de l'abondance de la chaleur , combien il se fie en soy·mesme en toute chose par vne vaine esperance , tant à cause du defaut d'experience que pour ce que les ieunes gens s'estiment forts & robustes en tout & par tout : De là nous les voyons se hazarder à toutes sortes de perils , mettre la raison bas , liurer l'empire d'icelle és mains de la concupiscence , & ne pourchasser qu'à satisfaire à leurs sales desirs , sans s'aduifer , miserables qu'ils sont , qu'ainsi faisant ils procurent beaucoup de maladies , & souuent vne mort avant le temps . Desquels maux , l'un est fascheux à supporter , l'autre est intolerable & grandement redoutable . Car la mort paroist insupportable à tous ceux qui sont esclaves de leurs sensualitez , & sur tout aux ieunes , ausquels il me semble que c'est vn mal extreme que de mourir auant l'aage . Et la mesme mort est aussi tres-

L

espouventable à ceux qui viennent à considerer les fautes qu'ils ont commises en cette vie mortelle, & la vengeance de la diuine Iustice en yne éternité de peines.

24.
*Cenz qui
viuent
sobrement
ne redou-
tent point
la mort.*

Mais quant à moy tout au contraire, ie suis exempt de lvn & de l'autre de ces maux, & de la crainte des maladies, d'autant que ie suis assuré que ie n'y scaurois tomber aisément , ayant retranché les causes d'icelle par la medecine de la sobrieté, & des fascheux soucis de la mort, d'autant que i'ay apprins par vn si long vsage d'annees de donner place à la raison. Tellement qu'il me semble qu'il n'est pas seulement deshonneste de redouter ce qui ne se peut euyter , mais i'espere aussi que quand i'en seray venu à ce poinet, que ie ne receuray pas aussi vne petite consolation. De plus , ma fin est encores fort éloignée: car ie suis tout assuré, que sans quelque cas fortuit, que ie ne mouray iamais que par vne pure resolution : d'autant que ma sobrieté a bouché à la mort toutes les autres aduenues. Belle & desirable mort que la nature apporte par la voye de cette resolutiō. Car comme la nature a noué le nœud

de nostre vie, elle trouue le moyen plus aisement de le desnotier , & nous donne de plus longues trfues pour le faire plus doucement. Telle mort n'arriue pas qu'apres vn long espace d'années,& par vne grandissime debilité. Car enfin les hommes en viennent là apres vn long espace de temps , qu'ils ne peuuent plus cheminer , & ne peuuent plus raisonner que difficilement , & deviennent aveugles, sourds & courbez, desquelles infirmitez ie me voy graces à Dieu encores fort loing ; & ie me persuade que mon ame, laquelle durant le sejour qu'elle a fait en mon corps , n'a trouué que paix & concorde, soit entre les humeurs, soit *Cet Autre* entre les sens & la raison, qu'elle ne fera *theur ayat* pas la retraite bien aisément , & qu'il faudra 95. ans se beaucoup d'années pour l'en faire *portoir en cores bien, & mit en lumiere* sortir. D'où il me semble que ie peux inferer assurément, que ie viuray en cores longuement avec vne heureuse *vn autre* santé , iouissant de l'aspect de ce *traité* monde , & de sa beauté , esperant *sur le mesme sujet,* quelque iour, par la grace de Dieu viure aussi bien heureux en l'autre , & par le moyen de la vertu , & par cette sainte sobrieté , à laquelle ie me suis assuicty ,

Lij

me rendant amy de la raison, & ennemy de mes sens & de mon appetit. Ce qui est aisément à faire à qui que ce soit, qui veut vivre comme l'homme vertueux doit faire.

25.
*Exhortation à la
sobrieté*

Ores puis que la sobrieté est chose tant heureuse, vne voye si delectable, vne possession si facile à acquerir, & dont la conseruation est si utile: Il ne me reste maintenant qu'à exhorter & consoler de tout mon cœur ceux en général qui ont quelque entendement d'embrasser à bras ouverts ce riche tresor de nostre vie, lequel comme il surpassé tous les autres de ce monde, nous donnant vne vie longue & saine, aussi est-il très-digne d'estre aimé, recherché & possédé de tous.

Ce tresor, dis-je, est la sainte sobrieté, agreable à Dieu, amie de la nature, fille de la raison, sœur de la vertu, compagnie de la vie temperée, modeste, noble, belle, contente de peu, réglée, & louable en toutes ses fonctions.

D'elle comme d'une racine naît la vie, la santé, l'alegresse, les études des choses honnêtes, & toutes les actions dignes d'un esprit bien morigéné &

compose, & les loix diunes & humaines
luy sont fauorables. La repletion, la
saturité, la crapule, les humeurs super-
fluës, les vapeurs nuisibles, les intempe-
ries, les fievres, les douleurs, les ennuys,
& les perils de la mort s'enfuyent deuät
elle, comme les petis nuages deuant le
Soleil. Par sa beauté elle attire les esprits
genereux, elle promet à tous la conser-
uation d'une douce & longue vie. Par la
facilité dont elle est accompagnée, elle
inuite chacun à obtenir des victoires
sans beaucoup de trauail. Finalement
elle promet qu'elle sera benigne conse-
ratrice de la vie tant du riche que du
pauvre, de l'homme comme de la femme,
du vieil comme du ieune. Elle ensei-
gne la modestie au riche, le bō mesnage
au pauvre, au mary la continence, à la
femme la pudicité, au vieil le moyen de
se deffendre de la mort, au ieune com-
ment il doit rendre sa vie plus assurée.
La sobrieté purge les sens, rend le corps
agile, l'entendemēt vif, l'esprit prompt,
la memoire bonne, les mouuemens
souples, les actions faciles. Par elle l'a-
me comme deschargee du fardeau de la
terre, ioüit de sa pleine liberté, les esprits

L iij

passent doucement par les artères. Le sang est doucement espandu par les veines, & la chaleur douce & temperée produit des effets de la même qualité. Enfin, nos puissances par un ordre très-beau conservent une très-agréable harmonie.

¶ 6. Combien elle est dé-
sirable à ceux qui s'adonnent à la vie spirituelle,
O très-sainte & très-innocente so-
brieté, l'unique confort de la nature, benigne mère de la vie humaine, la vraye médecine tant du corps que de l'âme: combien les humains te doivent ils rendre de louanges, combien te doivent ils porter d'affection? d'autant qu'elle te donne le moyen par lequel tu peux contempler le souverain bien de ce monde, qui est la vie & la santé. Que tes biens fussent-ils reconnus comme ils doivent, par ceux qui adonnent à la vie sainte & spirituelle, vaquent à la contemplation & à l'oraison dedans les Monastères. Combien & eux & leurs actions seroient plus agréables à Dieu, s'ils se mettoient totalement à la saincture. Combien le mode & l'Eglise de Jésus-Christ en receuroient-ils d'honneur? Car en terre ils seroient estimés comme vrais pères de sainteté, comme iadis les anciens Hermites, les Religieux & les E-

uesques, qui avec la vie spirituelle obseruoient pareillement cette sobrieté. Et comme eux gardans cette regle de vie ont vescu plus de cent ans, & fait diuers miracles : ainsi ceux - cy en pourroient faire autant , suiuans vn mesme guide. D'abondant, ils seroient sains , contens, alaigres, ou pour la pluspart ils sont galeux, melancholiques, inquietes , & non contens de leur condition : Et d'autant qu'aucuns disent , que Dieu leur enuoye telles infirmitez pour exercer leur patience , & afin qu'ils fassent penitence de leurs pechez, i'estime qu'ils se trompent: d'autant que ie ne scaurois * *S'illuan* me persuader * qu'il vueille que l'homme *le cours de* qui est l'ourrage & l'image de Dieu , *la nature.* qu'il ayme si tendrement, viue infirme , melancolique & mal content; mais plustost qu'il luy plastr qu'il viue sain & bien dispos. Cqr ainsi viuoient les SS. Peres , & ainsi ils seruoient mieux à Dieu , vaquant à l'oraison & aux bonnes œuures. 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 Monastères qu'il n'y auoit par le passé, esquelz si les regles de la so-

L. iiiij

briété estoient estroitement gardées, il y auroit vn grand nombre de venerables vieillards eminentz en sainteté & doctrine , lesquels le monde admireroit. Et partant ce ne seroit pas contreuenir aux statuts de l'ordre & regle de vie, que la Religion & le Monastere ordonne , mais ce seroit la rendre plus parfaite. Car il est permis en tous les Monasteres de se nourrir de pain & de vin , manger des œufs quelquefois , & en quelques vns l'on vse de viandes. Et de plus , il y a diuersité de potages , de salades , des fructs , des œufs en diuerses façons , lesquelles viandes souuent leur sont dommageables , & en font mourir aucunz : mais ils en vsent d'autant que les statuts de l'ordre le permettent , pensans qu'ils commettoient quelque peché s'il en restoit quelque chose. Mais tant s'en faut qu'il y eust quelque offense , qu'au contraire ils feroient vn grand bien , si ayans passé l'aage de trente ans ils venoient à quitter tout cela , & commençoient à viure de pain & de vin , avec vne panade faite de pain & d'œufs. Voila le vray remede pour conseruer l'homme de mauuaises humeurs , &

d'vne maligne habitude : encore telle façon de viure est beaucoup plus libre , que celle des Peres anciens qui viuoient dans les deserts , qui se nourrissoient seulement de fruitz sauvages , & de racines d'herbes , & ne beuuoient que de l'eau : & neantmoins ils viuoient longuement sains , gaillards & bien contens. Le mesme arriueroit aux Religieux de nostre temps , lesquels par ce moyen paruiendroient au ciel plus aisement , lequel est tousiours ouvert à tout fidelle Chrestien , apres que nostre Seigneur en a fait l'ouverture par l'effusion de son sang precieux pour la redemption du genre humain.

Le pourrois mettre en auant beau-
coup d'autres choses en la recomman-
dation de la sobrieté : mais d'autant
que mon dessein n'est pas d'en faire vn
panegyric , ie feray fin à ce discours ,
afin de paroistre sobre pareillement en
ce Traitté , remettant le reste en autre
occasion.

F I N.

VERSION FRANCOISE
 des trois, quatre, & cinquième Chapi-
 tres d'un traitté Latin de Iean Vvi-
 ring Docteur en medecine, intitulé du
 Jeusne Ecclesiastique & Medicinal.

*Que l'exercice n'est pas touſieurs à propos,
que le ieuſne euaüe avec plus d'afeurance.*

C H A P I T R E III.

 O v s les exercices du corps
 ont cela de commun, qu'ils
 augmentent la chaleur natu-
 relle : Oribasius adiouste que
 les exercices laborieux preparent les
 membres, & les rendent plus robustes
 aux actions, & les disposent à vne plus
 grande attraction d'alimēt, & leur don-
 nent vn plus grand appetit à cause de la
 chaleur qu'ils excitent, qu'ils purgent
 les meats & conduits, & chassent les ex-
 cremens par vne vchementē impetuosi-
 té des esprits. Mais parce qu'il y a vne
 grāde diuersité d'exercices, que l'un est
 violent, l'autre plus doux, que l'un n'affecte
 qu'une partie ſeullement, ou bien

quelques vnes en petit nombre ; l'autre tout le corps , ou la plus grande partie . Il arrive qu'ils sont bien souuent accompagnez de peine & de messeance , & d'incommodeté : de sorte qu'on ne les peut pratiquer lors que l'on a besoin : Car il n'est pas vtile de becher la terre , ny de luitier , ny de porter de grands fardcaux , il n'est pas aussi honnête de courir tout seul , d'escrimer ou de se guindier le long d'vne corde , d'autre costé l'on n'a pas tousiours la commodité de iotier à la more , ny au balon , ny à la paulme , bien que Galien l'ait recommandée par vn liure expres qu'il en a escrit . C'est pourquoi il faut rechercher quelque moyē qui destourne moins des affaires , qui ait vn effet plus assuré , & qui agisse sur tous les membres iusques au moindre esgalement , & qui se ressente le moins de violence , & qui nous apporte le moins de nuisance que faire se pourra . Le Prince des Medecins nous en a enseigné vn au liure de l'ancienne Me decine .

La faim a vn grand pouuoir sur la na ture de l'homme pour luy donner gua rison : car elle est contraire à la gour

172 *Régime de viure*
mandise, que l'on dit en tuér plus que
ne fait pas l'espée.

Mais parce que la faim aussi bien que
toutes les autres choses, quoy que tres-
salubres, peut beaucoup nuire, elle re-
quiert vne plus grande prudence à cau-
fe que les inanitions aussi bien que tou-
tes euacuations, si elles tournent à l'ex-
cez, son plus perilleuses, parce qu'il
n'est pas si facile de restablir ce qui a esté
osté, comme il est d'oster ce qui est de
trop, qui sont les deux fins principales
de la pratique de la Medecine.

*Trois genres de viure ou manieres de diete,
le leger, le plein, & le mediocre.*

CHAPITRE IV.

Pourtant afin que personne n'ait si
fort à contrecœur le nom de faim,
nous enseignerons icy briefuement
quels sont les moyens que les Medecins
employéz en la guerison des corps, tant
en santé qu'en maladie, afin que la faim,
c'est à dire l'abstinence, se trouuane
du nombre, ce que nous dirons desor-
mais soit plus intelligible. Ces moyens

sont le viure ou la diette, la Medecine, la Chirurgie, entre lesquels le regime de viure tient le premier lieu, comme celuy qui profite beaucoup en toutes les maladies du corps, & qui suffit tout seul en l'estat de santé, sans qu'il ait aucun besoin des autres, qui ne peuvent nement moins se passer de luy, & ne peuvent subsister sans luy. Il se divise en plusieurs genres; car quand il en est pris en aussi grande quantité que la nature en peut prendre & porter, & que la masse du corps s'augmente, il l'appelle pleine diete: la moyenne diete est alors que la substance du corps n'est ny beaucoup augmentée ny beaucoup diminuée, mais qu'elle est entretenuë en vn estat moderé, auquel la temperance dont les Philosophes traittent, & que nous avons cy - deuant recommandée, aspire comme à son but. La troisième soustrait au corps partie de l'aliment & se sert de peu de choses & peu nourrissantes & s'appelle legere. Cornelius Celsus établit deux genres d'abstinence, l'un où l'on ne prend rien du tout, l'autre où l'on ne prend rien que ce qui est nécessaire. Tous deux nuisibles aux personnes

qui sont en santé, parce que nécessairement il faut manger & conserver ses forces autant qu'on peut; en ce rencontra plusieurs fois l'imprudence a porté préjudice à beaucoup de personnes, lesquelles en ont perdu la vie & l'usage de la raison. Mais aussi le viure & diète pleine ne peut estre approuvé es personnes saines, pour ce qu'illes rend par trop gras, cōme dit Aëtius, & sujets à stérilité. Gelsus adouste que les personnes grasses & repletas, pour le plus souvent sont saisies de maladies aigues, & d'une difficulté de respirer, qui les étouffe, & sont emportées de mort subite, tout au moins ont ils la teste appesante, & remplie de fumées & de vapeurs : de sorte qu'il a été très-bien dit, qu'un ventre gras ne produit un sens délié.

Q V E L E I E V S N E E C C L E-
S i a s t i q u e , e s t u n g e n r e d e v i e t o u t d i s t i n c t , &
s e p a r é , v i t e & n e c e s s a i r e a u f a i n , & q u i
r e n d l'e s p r i t c l a i r & s e r a i n .

C H A P I T R E V.

S i e d i s q u e p a r a d u e n t u r e l e s M e d e c i n s o n t
s o b m i s u n d e s g e n r e s d e v i u r e , i e n e d o n-
n e r a y p o i n t d e s u b i e t à p e r s o n n e d e m e r e p r e n-
d r e , d'autant qu'ayant loin p r i n c i p a l e m e n t d u
c o r p s , i l s n'ont p o i n t s o n g é a ux i n t e n t i o n s d e s
C h r e s t i e n s , b i e n q u'i l s n'ay e n t r i c h , o b m i s d e c e
q u i p ou u o i t y f é r u r , c e q u i l e s p e u t e x c u s e r d e
n'en auoir parlé expreſſe m e n t . L'o n le p e u t t o u-
t e ſ o i s d e d u i t e d e la diu iſ i o n q u'i l s o n t f a i t e . Le
g e n r e d e v i u r e p a r l e q u e l l e c o r p s eſ t n o t a b l e-
m e n t e u a c u é , & p a r l e q u e l n e a n t m o i n s i l e ſ t
ſ u f f i ſ a m m e n t f o u r n y d e r e f e c t i o n , eſ t l e g e n r e
q u i n e d o i t e ſ t r e n o m m é ſ i m p l e m e n t , n y p l c i n ,
n y l e g e r ; c'eſ t à d i r e l e g e n r e a p p e l l é c y - d e u a n t
m e d i o c r e . L e I e u s n e E c c l e ſ a t i q u e eſ t d e c e ſ t e
n a t u r e , q u i b i e n q u'i l n e f o u r n i ſ ſ e p o u v e n t
d e s a l i m e n t s , l e s f o u r n i t n e a n t m o i n s t e l s q u'i l s
f o n t , d'v n e m a t i e r e g r a n d e m e n t n o u r r iſ a n t e :
Q u e ſ i c e l a e n f a i t r e c o g n o i ſ t r e ſ u f f i ſ a m m e n t
l'e f f i c a c e , & l'e x c e l l e n c e , i l ſ e t r o u u e r a n o n
ſ e u l e m e n t v i t e , m a i s a u ſ l i n e n e c e s s a i r e a u x c o r p s
f a i n s . D a u t a n t q u'i l e ſ t c o m p o ſ é d e c e ſ t e m o-
d e r a t i o n , d e l a q u e l l e c o m m e H y p p o c r a t e l'e n-
ſ e i g n e , l'h o m m e f a i n n e ſ c a u r o i t ſ e p a ſ ſ e r p o u r
c o n ſ e r u e r ſ a f a n t e . C a r l e s c h o ſ e s q u i ſ o n t e n-

uoyées dans le corps pour la restauration , laissent des superfluitez qui doivent estre cōsummées par vne vertu contraire . Ce qui n'est pas attribué par le même Auteur au trauail & à l'exercice seulement , mais aussi au ieuſne : Et bien que le trauail & le ieuſne buent à cette fin , celuy - cy l'emporte par dessus celuy - là , pour beaucoup d'eſiderations , d'autant qu'il opere moins & avec plus d'efgalité : Car le trauail donne au corps de l'incommodité , & de l'agitation tout à coup , au lieu que le ieuſne évacue infensiblement & doucement chacune des parties du corps , parce que la chaleur naturelle venant à manquer d'aliment , se tourne sur les humeurs superfluës , & l'efforce de les consumer de toutes parts , & ne pouvant souffrir de repos , elle cherche sur quoy elle puise agir , de sorte que l'on sent euidelement qu'elle consumer les causes des maladies , qu'elle desséche les catarrhes & fluxions , & qu'elle donne plus de clarté à l'efprit . Ce qui paroît être Dysenteriques , & qui tombe en Phthisie , par des flux de ventre , qui ont le iugement fain & enjier iusques au dernier soupir . L'on reconnoît aussi que le ieuſne retient les mauvais aiguillons de nature , au moyen de ce que le foye que Galien compare à vne beste à trois testes , est reprimé par la douce bride du ieuſne , c'est à dire par la nourriture moindre que moderée . L'autre vertu ou appetit de l'ame , l'auoir l'irascible , comparée par le même Auteur à un Lyon , est aussi arrêtée & rendue plus paisible , ce qui donne moyen à la raison de gouverner sans trouble , & d'exercer son empire & les belles fonctions , particulièrement celles qui la distinguent des bestes brutes en toute liberté , après que les eſprits ont été espuriez & acquis plus de fecheresse & de clarté .

F I N.