

**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
traicte de Louis Cornaro...le tout
traduit en françois par Sébastien
Hardy...reveueu, corrigé...**

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

39292
LE VRAY

REGIME DE VIVRE

POVR LA CONSERVATION DE
la santé du Corps & de l'Ame, & du parfait
vsage du Iugement, de la Memoire, & de
tous les Sens iusqu'à vne extreme vieillesse,
sans l'vsage d'aucune Medecine.

Aueré par l'experience de plusieurs personnes, & con-
firmé par l'autorité de tres-sçauants Medecins.

Composé en Latin par le R. P. LEONARD LESSIVS,
de la Compagnie de IESVS.

ENSEMBLE VN TRAITTE DE
LOVIS CORNARO Noble Venitien,
sur le mesme sujet.

Le tout traduit en François par SEBASTIEN HARDY
Parisien.

Reueu, corrigé, & augmenté d'annotations en marge,
& de la vie admirable dudit CORNARO, & des
tesmoignages des Auteurs qui en ont parlé.



A PARIS,

Chez GERVAIS CLOVSIER, au Palais, sur les
degrez de la sainte Chapelle.

M. DC. XLVI.

AVEC PRIVILEGE DU ROY.



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

**Æ N I G M A A D
LECTOREM.**

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



A MONSEIGNEUR
MONSEIGNEUR
LE
CHANCELIER.



MONSEIGNEUR,

Sans la crainte que j'ay
d'un honteux reproche que l'on
ne pourroit faire d'avoir vou-
lu faire d'une mesme fille deux
gendres : Je vous supplerois
d'agréer le present d'une seconde Edition du Re-
gime de vivre du R. Pere Lessius, de la Compa-
gnie de J E S U S, que feu Monseigneur le Pré-
sident de Fourqueux recut avec applaudissement
en la presence de feu Monsieur de Vertamont son
ancien Amy, jusques 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. J'honoreray sa memoire, comme
pareillement celle de feu Monseigneur le grand
Doyen de Paris vostre Oncle, autant que je vi-
vray au monde, leur estant obligé par beaucoup de
titres.

SEB. HARDY.



AV LECTEUR.



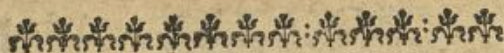
E titre de ce Liure cha-
toüillera l'apetit de tous
ceux qui jetteront la
veuë dessus, & leur don-
nera quelque enuie de
le fueilleter d'un bout à
l'autre, & suis fort asseuré que s'ils n'ont
le goust tatement depraué, ou qu'ils ne
soient depourueus de sens commun, ils
y trouueront dequoy contenter leur
loüable curiosité. Car ce que nous desi-
rons avec plus de passion pour nous, &
pour ceux à qui nous auons voué de l'a-
mitié & du seruice, c'est vne longue &
parfaite santé du corps & de l'ame. Auf-
si la liaison est si estroite de l'un avec
l'autre, & leurs interests sont tellement
conioints, que nous pouuons dire avec
verité qu'ils sont comme par vne obli-
gation solidaire engagez en la souffran-
ce de leurs maux, & en la communauté
de leurs biens. Or ces deux traictés por-
tent lettres de créance à ceux qui sont
travaillez de maladies inueterées, d'un

Au Lecteur.

notable foulagement 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'exacte & ponctuelle obſervation d'un regime de viure, auquel les deux Autheurs de ces diſcours ſe ſont aſſujettis, ne ſoit odieuſe à aucuns, & ne donne occaſion de rire aux autres, qui n'ont volonté de faire le ſemblable: mais en gros il faut tomber d'accord, que l'excez du boire & du manger nuit tellement au corps, qu'il red 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 ſiege de la chaleur naturelle, refroidit tout le corps, diminue & affoiblit ſes forces, trouble l'imagination, depoſſede la rai-

Au Lecteur.

fon de son siege, & rend la memoire labile, voire monstrueuse en defectuosité. Côme aussi le bon regime de viure soigneusement gardé, lequel se familiarise par l'accoustumance, est entre tous les remedes le plus plaisant & le plus singulier, spécialement aux maladies longues & inueterées, & peut avec le temps remettre la bonne habitude du corps, & corriger la mauuaise, empescher la naissance des maladies, en déraciner la semence, dissiper & éuacuer doucement les humeurs superflus, & 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 sobriété 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, côme mere des vertus, & fuyr celle cy comme l'asyle & le refuge de toutes sortes de vices & d'imperfections.



Extrait du Priuilege du Roy.

PAR grace & priuilege du Roy, il est permis à GERVAIS CLOVSIER, Marchand Libraire à Paris, d'imprimer, vendre & distribuer vn Liure intitulé *le Regime de viure du corps & de l'ame, traduit du Latin du R. Pere LESSIVS de la Compagnie de IESVS, par SEBASTIEN HARDY: Avec vn Traicté de LOVIS CORNARO noble Venitien*, corrigé & augmenté dans cette derniere edition d'annotations en marge. Et defenses 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 deuxiesme. Signé, Par le Roy en son Conseil, RENOUARD.

*Acheué d'imprimer pour la premiere fois
le 16. Iuillet 1646.*

Les exemplaires ont esté fournis.



T A B L E
DES CHAPITRES ET
des Matieres contenuës au pre-
mier Traicté.



Reface ou entrée dans le discours.	fol. 1
D'où vient que tant de personnes meurent avant le temps, f. 4.	nombre 2
Le sujet de ce Traicté, <i>ibid.</i> n. 3	
Que le Theologien peut traiter de la Medecine, f. 6. n. 4	
Division de ce Traicté, f. 8. n. 5	
Qu'est-ce que la sobriété ? 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 objection, f. 13. n. 4	
Reigles tres-assurées pour trouuer la iuste mesure 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 brouillent le cerueau, f. 18	
Erreur de plusieurs qui croyent que leur debilité vient du defect de nourriture, f. 20. n. 5	
Le contraire se void ez corps cacohymes, f. 22. n. 6.	

T A B L E.

- Troiesme reigle, il faut changer peu à peu la maniere de viure, f. 23. n. 7.
- Quatriesme reigle, 12 ou 14 onces suffisent pour le manger, & autant pour la boisson chaque iour, f. 24. n. 8
- Cinquiesme reigle, la qualité doit estre moins considerée que la quantité, f. 29. n. 10
- L'usage de la panade souverain pour la conservation de la santé, f. 32. n. 11
- L'usage de la chair est nuisible à la santé, f. 33 n. 12
- Sixiesme reigle, on doit éviter la variété des viandes, f. 34. n. 13
- Septiesme reigle, 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 une ou plusieurs fois le iour. Response, f. 41. n. 16
- Objection tirée d'Hippocrate, f. 44. n. 17
- Response à icelle, f. 45. n. 18
- C'est toutefois chose dangereuse de quitter plusieurs iours le regime accoustumé, f. 46 n. 19
- Response à l'Aphorisme d'Hippocrate, f. 48. n. 20
- Chapitre III. des utilitez que la sobriété 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 prouué par raison , f. 58. n. 4
La sobriété empesche la crudité , f. 59. n. 5
La santé consiste en deux choses , f. 60
La seconde utilité de la sobriété, 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 mesme ez saints Personnages , f. 68. n. 9
Objection prise de ceux qui vivent long-temps sans vn tel regime, fol. 70. n. 10. & la réponse, f. 71
Response seconde, f. 72
Ceux qui vivent sobriement meurent sans douleur, f. 75. n. 11
Cinquième commodité , la sobriété rend le corps agile, f. 77. n. 12
Chapitre IV. des commoditez que la sobriété apporte à l'ame. f. 78
La premiere, elle conserue les sens extérieurs, & en premier lieu la veüe f. 79. n. 1. Elle conserue l'ouye , n. 2
Elle conserue le goust, f. 90. n. 3
La vieillesse toutefois affoiblit 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 sobriété corrige les humeurs peccantes, f. 87 n. 7
La troisième conserue la memoire, f. 89. n. 8
La quatrième, elle donne vigueur à l'enten-

TABLE.

dement, 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 esmousse les aiguillons de la chair, f. 103. n. 13
 L'appetit nous trompe pour deux raisons,
 La première, 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
 Sçavoir si la sobriété est fascheuse, f. 109. n. 2
 Réponse première, f. 110. n. 3
 Seconde Réponse, f. 111. n. 4
 Incommoditez de l'intemperance, f. 112. n. 5
 Exhortation aux Ecclesiastiques, f. 114. n. 6
 Conclusion de ce Traité, f. 116. n. 7

TABLE DES CHAPITRES

*& des Matieres contenues au second Traité
 de la sobriété, fol. 118.*

Force de l'accoustumance, nombre 1.
 Trois maux de l'accoustumance en Italie,
 f. 119. n. 2
 Crapule consiste en l'excez de boire & de manger, 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 regime de

TABLE.

viure à l'Auteur, f. 124. n. 6
La sobriété 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 éviter 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 façon de viure, f. 135. n. 12
Que la sobriété est vne Medecine singuliere, f. 139. n. 13
Que les Medecins sont necessaires, f. 142. n. 14
Les causes qui font fuir la sobriété, f. 144. n. 25
Que la sobriété est chose aisée d'observer, f. 144. n. 16
Responſe à vne obiection, f. 146. n. 17
Qu'il faut garder la sobriété, f. 147. n. 18
Peu de personnes vieillissent faisant tousiours grand chere, f. 148. n. 19
Les effets de la sobriété, f. 150. n. 20.
Loüanges de la sobriété, f. 155. n. 21
La vieillesse a ses plaisirs & ses contentemens, f. 153. n. 22
La vieillesse sobre est preferable à vne ieunesse débauchée, f. 160. n. 23

Fin de la Table.



LE VRAY
REGIME
DE VIVRE

POVR LA CONSER-
uation de la santé du corps
& de l'ame, iusqu'à vne ex-
treme vieillesse, sans l'vsage
d'aucune Medecine.

P R E F A C E

ou

Entrée dans le Discours.



LV SIEVRS 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 requierent tant de precau-
A

tions en ce qui concerne le boire & le manger, la qualité & quantité d'iceux; en ce qui regarde pareillement l'air, le sommeil, l'exercice du corps, la saison de l'année, 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 seruitude que de s'efforcer à les garder entierement. Mais il arriue souuent 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 gouernent selon leur appetit, & n'vsent des viandes sinon qu'autant qu'elles leur plaisent au goust: Ils veulent s'accommoder à l'vsage commun, & faire bonne chere: tellement que tout tel regime de viure ne leur sert 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 prouerbe 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 tousiours le ventre plein. Ils font par iour deux ou trois bons repas, vsent de tous mets, & en mangent outre-mesure. Apres le repas sans aucun interuall, ils occupent leur esprit aux affaires serieuses: iamais ne se resouuent de se purger en certaines saisons, s'ils ne sont pressez de maladie: pensans qu'il ne leur peut mes- aduenir, pourueu qu'ils ne sentent nulle incommodité de leurs personnes. De là procede qu'il se fait vn amas de mauuais humeurs, qui par succession de temps s'augmentent, se corrompent & deuiennent malignes; si bien qu'à la premiere occasion, pour legere qu'elle soit qui se presente, ou par la chaleur, ou par la froidure, ou par le travail, par les vents fas-

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 auant le temps.*

Quant à moy, i'ay veu vn grand nombre d'excellēs personages 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'acquerrir 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 considéré 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 auoir esté long-temps malade, par le moyen desquels ie me suis bien porté, & me

fuis 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 aucuns des nostres, & pareillement plusieurs autres saincts personnages & Philosophes és siècles 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 debilite le corps, mais qui s'accommode à la nature, & qui resiouyssc & fortifie les forces du corps.

Comme i'estois en ceste deliberation, 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

faite en sa personne. La lecture de ce Liure me donna beaucoup de contentement, & deslors ie le iugé entierement digne d'estre traduit en Latin, pour le rendre commun à tous ceux qui entendent la langue, mettant à l'auant-garde ce mien petit Traicté.

4. *Que le Theologien peut traiter de la Medecine.*

Mais cette matiere ne doit estre trouuée esloignée de ma vacation, laquelle est de la Theologie, & non de la Medecine. Car, outre ce que ie n'ay pas consommé peu de temps en l'estude de la Medecine, cette entreprise n'est nullement escartée du but d'un Theologien, estât 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 fruiets qu'on en peut recueillir. Partant cette consideration ne dépend pas tellement de la Medecine, qu'il ne conuienne 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 conuenable au Theologien, n'estant autre que de donner quelque moyen facile à plusieurs Religieux, & autres personnes adonnées à la deuotion, par lequel ils puissent longuement seruir Dieu plus aysément, plus allégrement, & avec plus de ferueur, avec vn extrême contentement d'esprit, & meriter d'auantage 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, encores qu'ils ne soient que mediocrement versez en science de tels remedes, vaquent à l'oraison, recitent leurs prieres Canoniques, celebrent le saint sacrifice de la Messe, s'occupent à la meditation des choses diuines, & lisent les saintes Escritures: Voila mon principal but, & mon souverain desir. Je 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 iiii

8 *Regime de viure*

Etions de l'esprit sont necessaires ;
afin d'en venir à bout plus aisément ;
mais de ces commoditez & autres,
nous en parlerons expressement 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.

5. *Divi-
sion de ce
Traicté.*

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

CHAPITRE I.

Qu'est-ce que la Sobriété.

Quant au premier poinct: Nous 1.
 appellons la sobriété de vie,
 qui ne met pas seulement vne regle
 au boire, mais aussi au manger, tel-
 lement que l'on ne boiue ne mange
 qu'autant que la naturelle constitu-
 tion du corps le requiert, sans em-
 pescher les fonctions de l'ame. Cela
 mesme appellons-nous regimo 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 sobriété de vie, es-
 quels elle obserue constamment vne
 iuste mesure: en apres elle nous gar-
 de curieusement des autres excez,
 comme de la bouche, de la froidure
 & chaleur excessiue, du grand travail
 & autres choses pareilles, qui sont
 contraires à la santé & empeschent

les actions de l'esprit.

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'age. Car il faut que celuy qui est en la fleur de son age, 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 éгалer & prendre ces mesures pour le boire & le manger. Car chacun se doit mesurer à ce que son estomach peut parfaitement digerer, & qui suffi 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. Il 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-

fon, & aux autres exercices de l'esprit. Car les fonctions de l'esprit retardent & 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 esprouuons quand attentifs aux estudes & à l'oraïson, nous n'entendons pas l'horloge sonner, & n'aperceuons pas mesme ce qui est deuant nos yeux, soit que les esprits animaux, vitaux & naturels soient destournez & empeschez ailleurs. De là arriue bien souuent qu'il conuient 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 perpetuellement, encores qu'ils soient esgaulx, & en aage & en force du corps.

Pourtant il faut trouuer la diffi- 3. 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 quatrief- qu'il y a
me ch. quatorzième, en ces termes : pour gar-
der cette
Quand, dit-il, nous viendrons à l'usage mesure.

d'un plaisir necessaire pour la nourriture du corps, qui est celuy qui puisse par paroles expliquer comme ce plaisir ne nous laisse arrester aux bornes de la necessité, & demeurer dans les limites de nostre salut, & comme alors qu'il se rencontre quelques morceaux frians, il nous cache finement ces bornes & ces limites, comme s'il nous les desroboit, & nous fait passer par dessus, pensans que ce qui nous deueroit suffire n'est pas assez: & tandis que nous nous laissons emporter à telles persuasions, au lieu de travailler vrillement pour nostre santé, nous faisons les affaires de la volupté. Tellement que la friandise ne sçait pas où la necessité se termine. Par lesquelles paroles il attribue la cause de cette difficulté à la volupté, qui fait que nous ne sentons pas quand nous sommes paruenus à vne mesure raisonnable, & 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 ceste mesure, rapportant à ce propos quelques ma-

ximes, desquelles elle pourra estre recueillie.

Mais quelques vns me diront: Il n'est ja besoin qu'es Monasteres quel-
qu'un se travaille 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 ris,
de fruiets, de beurre, de fromage, de
ceruoise, de vin, qui doit estre di-
stribuée à chacun Religieux, le tout
auec certain nombre & mesure: nous
pouons donc en assurance boire &
manger, le tout sans excéder la me-
sure ordonnée.

Et telles gens qui sont trauallez
ordinairement de cattherres, de toux,
de maux de teste & d'estomach, de
fieures & 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 trauals exces-
sifs, & autres causes extrinseques,
mais ils se trompent lourdement: car
où il y a si grande diuersité de corps,

4. Res-
ponse à
une obie-
ction.

& 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 d'auantage qu'il ne faut au vieillard, & à celuy qui est de complexion debile, comme le monstre S. Thomas, suiuant l'opinion d'Aristote: & cela est de soy assez aisé à comprendre. Pourtant telle quantité de portions n'a point esté ordonnée par les Superieurs en intention que chacun pense qu'il se doieuer forcer à boire & manger sa portion entiere, mais afin que les plus robustes en ayent suffisamment, & afin que les autres en prennent ce que bon leur semblera, avec raison toutesfois: & en ce qu'ils laisseroient de reste, ils eussent quelque occasion de meriter en s'en abstenant. C'est chose bien facile de se monstrier 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 deuant vos yeux tant de
viandes bien preparées qui aiguissent
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-
rancorequiert.

Et n'importe que l'on dise, que tel-
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-
riété, & 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

*s. Respon-
se à une
autre ob-
jection.*

assemblée. Car il y a excez par tout, quand nous prenons plus grande quantité, que ce que l'estomach peut aisément digerer, 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 regles & obseruations.

La premiere, si d'ordinaire vous beueuez & mangez de telle sorte, que par apres vous soyez moins idoine aux fonctions de l'esprit, comme à l'oraison, à la meditation, aux estudes des bonnes lettres, il est tout certain que vous excédez la iuste mesure. Car la nature & la raison requiert, que la partie vegetante soit tellement sustentée, que la faculté animale & raisonnable n'en soit nullement in-

comme

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 infallible 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, recoiuent vn notable empeschement en l'exercice de leurs actions. Tel empeschement procede de la quantité des vapeurs qui sont principalement enuoyées du ventricule au cerueau; que si l'on n'excedoit point la mesure, comme l'experience nous l'enseigne, les vapeurs seroient pareillement temperées. Car ceux qui vivent sobriement sont aussi propres aux affaires apres, que deuant le repas, comme le tesmoigne l'Autheur que nous mettons à la fin de ce Liure, & comme moy-mesme, & plusieurs de nostre société en auons bonne cognoissance, par l'experience que nous en auons faite: Mais bien dauantage, les

B

saincts Peres qui ne mangeoient qu'une fois le iour, vsoient en leur repas de telle sobriété, qu'ils ne se sentoient nullement incommodés des fonctions de l'esprit: combien plus aisement peuuent faire le semblable ceux, qui au lieu d'un repas en font deux, & mangent modérément deux fois le iour?

2. *Doit
procedent
les va-
peurs qui
broüillent
le cerueau.*

J'ay dit que ces fumées & vapeurs qui broüillent le cerueau, 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 prouiennent pas seulement de la viande que l'on a prise au mesme instant qu'elle commence à s'eschauffer & à se cuire, ains de l'abondance du sang & des humeurs qui sont au foye, en la ratte & aux veines, qui pareillement s'eschauffent, & renuoyent au cerueau une grande quantité d'humeurs fuligineuses. Mais la sobriété de vie corrige peu à peu cette repletion & mauuaise habitude, & les ramene à une

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

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

3. Respon-
se à une
objection.

4. *Seconde
de Regle.
Le corps
doit estre
plus alai-
gre.*

La seconde regle, si apres auoir prins ton repas tu sens quelque pesanteur ou lassitude de corps, encores qu'auparauant tu fusses gaillard & disposé, c'est vn tesmoignage asseuré que tu as excédé la mesure, si parauanture cela ne procede d'une maladie precedente, ou de quelque reste. Car le boire & le manger doiuent recreer les forces du corps, & le rendre plus alaigre, & non pas l'affoiblir & abatre du tout. Pourtant ceux qui se trouuent incommodez de telle pesanteur, auront à considerer diligemment, 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 corriger de tel excez, iusques à ce que l'on soit paruenue à quelque mesure qui nous cause nulle incommodité.

5. *Erreur
de plu-
sieurs qui
croÿent que
leur debi-
lité vient*

Plusieurs se trompent en cecy, lesquels encores qu'ils boient & mangent plantureusement, se plaignent neantmoins qu'ils sont debiles, & croÿent 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
deffaillir. 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 engendrent des obstru-
ctions au mesantere, & 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 peuuent auoir leur libre
passage, & gouverner l'œconomie
du corps: & c'est ce qui engendre
cette debilité & pesanteur au corps,
& assoupissement de tous les sens,

l'esprit animal estant comme perclus par la repletion.

6. Le contraire se void ex corps cacochymes.

Cela remarquons - nous iournellement és 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 esté quelque temps sans manger, & s'estant ainsi l'humidité superflüe consommée, deuiennent peu à peu plus dispos, & plus vigoureux, & se portent beaucoup mieux iusques au soir, encores qu'ils n'ayent mangé que peu ou point du tout au disner. 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 mouuement & des sens, il faut qu'il donne ordre à faire dissiper ces mauuais humeurs par la diete, afin que les esprits ayent leurs coudees

franches, & vn passage libre par tout le corps, & que l'ame les tienne tousiours appareillees pour tous les mouuemens & fonctions du corps.

Pour la troisieme regle, il ne faut pas tout à coup & immediatement passer d'une façon ordinaire de viure, à vne autre qui soit trop exacte. Mais il faut y proceder petit à petit, en retranchât peu à peu ce qui estoit du boire & du manger accoustumé, iusques à ce que l'on soit paruenü à la mesure qui n'offense plus les fonctions de l'ame, & qui ne rende plus le corps si appesanty. Et c'est la doctrine commune des Medecins, Car tous les changemens subitement faits, s'ils sont notables, offensent la nature, à cause de l'accoustumance, qui est comme vne autre nature, de laquelle l'on se retire avec violence, & l'on luy oppose ce qui luy est contraire.

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

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

3. *Quatriesme* *Regle.* *12. ou 14 onces suffisent pour le manger, & autant pour la boisson chaque iour.* Quatriesme regle. Encores que l'on 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 par iour, comprenant le pain, la chair, les œufs, & autres viures dont chacun se nourrit, doivent suffire, avec autant ou vn peu plus de boisson, ainsi que beaucoup de personages 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 sobriété, que nous auons ad-

jouste en fin de celuy cy, qui n'a ex-
cedé ceste mesure, laquelle il s'est
prescrite dès l'aage de 36. ans, laquel-
le il a obseruée iusques à la fin de sa
vie, & a vescu longues années, &
avec vne bonne santé. Mesmement
les saincts Peres qui viuoient aux de-
serts, 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 dauantage, comme il
est raporté par Cassiodore: quand il
fait mention que l'Abbé Moysen
interrogé quel estoit le vray moyen de
la temperance, respondit: Nous auons
cognoissance que maintesfois ceste matiere
s'est traitée entre nos maieurs: Car fai-
sans vne discussion des abstinences de plu-
sieurs qui viuoient seulement ou de legumes,
ou d'herbages, ou de fruicts, ils ont preferé
à toutes ces choses: l'usage du pain, lequel
ils ont equitablement limité à deux petits
pains par iour, lesquels ne pesent à peine
qu'une liure, comme c'est chose très certaine.
Pourtant ils n'ordonnoient par cha-

Cass. coll.
2 ab Abba-
tis Moyses,
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, & non de seize comme est la nostre.

9. *Erreur de quelques-uns refutée.*

Quelques vns ont estimé que chacun pain fut d'une 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 consistoit 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.

Chap. 21.

Si doncques ces deux petits pains qui se donnoient chacun iour eussent esté 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

n'en eust suffisamment, ou que l'on peut dire en auoir prins sobrement, & mediocrement? Plustost aurions-nous occasion de nous estonner, encores 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 manger, que de prendre chacun iour leur refection avec les autres, afin que le lendemain prenant double portion, ils peussent satisfaire à leur appetit: comme le mesme Abbé le recite au chapitre 24. où il blasme telle façon de faire. Qui fera doncques celuy, qui occupé aux exercices de l'esprit, mangera quatre liures, ou quarante-huict onces de pain sec? Pourtant comme le mesme Moyse raconte au chap. 11. de l'Abbé Serapion, lequel estant encores en-

fant, apres auoir sur les neuf heures prins son repas avec les autres, & mangé deux petits pains, demouroit encore sur son appetit, & trouuoit moyen d'en desrober vn troisieme qu'il mangeoit en cachette: mais quel enfant pourroit manger trois liures de pain? Pourtant c'est chose fort certaine que chacun petit pain estoit de six onces, & que les deux ne pesoient qu'une liure.

Que si ces bons Peres ont iugé par vne longue experience, que douze onces de pain soient suffisantes par iour, sans aucune viande, & que gardant ce regime de viure, ils sont paruenus sains à vne extreme vieillesse: Combien plus aisément pourront satisfaire six, sept & huit onces de pain, avec six ou sept onces de bonne viande, qui nourrissent deux fois dauantage que le simple pain? & d'abondant si au lieu d'eau, l'on adioust 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 quantité.

Cinquiesme regle. Quant est de la qualité, il n'est besoin de s'en travailler grandement, pourueu que tu te portes bien, & que telle sorte de boire & de manger ne te nuise. Toutes viandes dont l'on vse communément sont bonnes à ceux qui sont bien composez, pourueu qu'il n'y ayt point d'excès. Tellement que quelqu'un peut viure & sainement & longuement avec du pain seul, du lait, du beurre, du fromage, & de la ceruoise, principalement celuy qui y est accoustumé de bas aage: Il faut neantmoins s'abstenir des viandes qui nuisent à la santé, encore qu'elles soient agreables à la bouche, au moins n'en faut-il vser en quantité, comme sont les viandes grasses, lesquelles relaschent l'estomach, & dissoluent ses forces, qui consistent en astringion, & empeschent la concoction des autres viandes, & les font descendre de l'estomach à demy digerées, renuoyant

10. Cin-
quième
regle.
La quali-
té doit e-
stre moins
considérée
que la
quantité.

quantité de vapeurs au cerueau; d'où viennent les toux, la courte aléine, & autres maux de poulmon. Et quand telles viandes ne sont bien digerées (auquel effet on a besoin & d'un fort estomach, & d'un grand espace de temps) elles se tournent en mauuaises humeurs, qui causent la fièvre, & quelquefois partie se tourne en humeurs bilieuses, & partie en humeurs phlegmatiques. Il faut doncques que les hommes studieux vsent de telles viandes plus sobrement, prenant du pain suffisamment, & ainsi pourra l'on remedier à tous tels accidens qui en pourroient suruenir.

Car l'experience nous enseigne, que toutes telles viandes enuoyent des vapeurs au cerueau, causent des ébloüissemens, des vertiges, des distillations & des toux, & engendrent en l'estomach des cruditez, des enflures, des trenchées, des choliques venteuses, & par autres façons offensent les fonctions du corps & de l'esprit. Car il n'y a point d'apparence

de troquer vn plaisir de si peu de durée, & si peu honneste, contre tant d'incommoditez : & 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 conuient nous abstenir de telles viandes, il ne faut l'entendre de telle sorte, qu'il ne soit loisible d'en vser sobrement, comme font quelques-uns, qui avec trop de scrupule se retiennent de manger des choux, des porreaux, du fromage, des pois, des fèves, 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 vsons sobrement.

n. L'usage de la panade souverain pour la conservation 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 espee de bouillie qui est composee de mie de pain, avec de l'eau ou du bouillon de chair: d'autant qu'elle est non seulement facile à digerer, estant fort semblable au chyle, qui se fait en l'estomach après la digestion, & qu'elle est d'une qualité fort temperée: 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 aussi y adiouter quelque chose fort aisément pour la rendre plus chaude & plus nourrissante. C'est pourquoy le Sage dit en l'Ecclesiast. 29. *Que le commencement de la vie, est le pain & l'eau;* voulant signifier que la vie de l'homme est principalement soustenuë & entretenue par ces deux choses, lesquelles sont grandement conuenables.

bl. s

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 poissons, & autres
frians morceaux.

Plutarque au Traicté de la Conser-
uation de la santé, n'approuue pas
l'vsage de la chair. Il faut, dit-il, gran-
dement redouter les cruditez qu'apporte l'v-
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, & s'eust esté vn
grand bien d'acconstumer le corps à se pas-
ser totalement de n'en point vser. Car la
terre produit assez d'autres alimens, non
seulement pour la necessité de la nourritu-
re de l'homme, mais aussi pour le plai-
sir & le contentement de son appetit, les
vns prests à manger sans aucun appareil,
& les autres qui se peuuent desguiser
en plusieurs manieres, pour les rendre
plus agreables au goust. A laquelle opi-
nion beaucoup de Medecins se con-
forment, & l'experience le nous
confirme. Car il y a beaucoup de na-
tions qui mangent rarement de la

12. L'vsage de la chair est plus nuisible à la santé.

chair, mais qui viuēt principalement de ris & de fruiçts, & neantmoins viuent 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 passent 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 Peres Hermites qui viuoient au desert, & tant d'autres Religieux qui estoient es siecles passez.

13. *Sixième* La sixiesme regle. Ceux qui sont
me reigle. curieux de leur santé, doiuent sur
On doit tout euitier la varieté des viandes, &
éuitier la friandise des fausses. C'est pour
principa- quoy chez Macrobeliure 7. chap. 4.
lement la des Saturnales, ce docte Medecin
varieté Disarius & Socrate nous admonestent 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 varieté prouoque tousiours nostre appetit par de nouueaux moyens, & fait qu'il nous semble que nous ne sommes iamais rassasiez, & de là arriue que nous excédons 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 diuersité de viandes il y a diuerses natures d'icelles, diuers temperamens & bien souuent contraires, & que les vnes sont plustost & les autres plus tard digerées, de là suruient vne grande crudité en l'estomach, & vne deprauation de toute la digestion; de là des enflures, des tranchées, des choliques, des obstructions, des douleurs de reins, & la grauelle: & par cette excessiue quantité & varieté, s'engendre vne grandissime crudité & pourriture du chyle, ou du suc, dont le sang doit estre composé. C'est ce qui a fait dire à ce celebre Medecin François *Valeriola*, liure 2. de ses lieux communs chap. 6. discourant

36 *Regime de viure*
sur ce sujet, Que tous les Medecins de-
meurent d'accord, qu'il n'y a chose plus pre-
iudiciable à la santé de l'homme, que la va-
riété & l'abondance des viandes en vn mes-
me repas, principalement quand l'on tient
longue table. Vous trouuerez beaucoup
de belles choses au lieu preallegué
chez Macrobe. Xenophon liu. 1. des
gestes & propos de Socrate, rapporte
que son ordinaire estoit fort petit & fort
cherif: tellement qu'il n'y a personne,
qui sans beaucoup de peine, ne puis-
sés'en preparer vn semblable, d'au-
tant que pour ce faire l'on n'auoit
besoin de quelque grand appareil. A-
thenæus liure 2. recite apres Theo-
phraсте, qu'un certain Phalinos n'auoit tout
le temps de sa vie vsé d'autre nourriture
que du lait, & que beaucoup d'autres se
sont contentez de bien peu de chose pour
viure. Plin raconte d'un Zoroastes,
liu. 11. chap. 42. qui a vescu vingt an-
nées au desert, sans auoir vsé d'autre cho-
se que de fromage, lequel estoit si bien
composé, qu'il ne sentoit nulle in-
commodité de la vieillesse. Pour con-
clusion, & par tous les siècles passez,

& encore de present en tous les endroits de la terre habitable, ceux qui vivent plus sobrement & plus reglement, sont beaucoup plus sains, & 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'apprehension de l'imagination, par lequel nous conceuons les viandes comme plaisantes & agreables: 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 chatouillent nostre appetit. Car naturellement la presence de l'object esmeut la puissance, & est sans doute beaucoup plus difficile de s'abstenir des viandes que l'on met deuant nous, qu'il n'est de ne les point souhaiter quand nous ne les voyons pas, & le

C. iij

14. Septiesme regle.
Il faut corriger l'imagination.

mesme arrive en tous les autres objets & chatouillemens 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 resout en son principe, elle apparait alors, comme elle est veritablement, & se decouvre ce qui estoit cache sous vne amiable beauté. Mais y a-il rien de plus sale & de plus corrompu que la delicatesse des viandes des aussi tost qu'elles ont receu la moindre alteration en l'estomach? Et bien davantage, qu'au mesme instant ce qui a esté 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 se seruent de parfums, ont l'haleine plus forte que les 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 escharcement. Parrant il faut souuent remettre telles choses en nostre memoire, & accoustumer nostre imagination en cette maniere.

Mais icy se presentent deux diffi-
cultez. La premiere est, s'il ne faut
point changer la mesure du boire &
du manger, & pareillement la quali-
té de l'un & de l'autre, selon les sai-
sons de l'année. Car il en faut pren-
dre dauantage en hyuer que non pas
en esté, d'autant que le ventre en
hyuer a plus de chaleur qu'il n'a pas
durant l'esté, selon le dire d'Hypo-
crate. sect. 1. aph. 15. quand, à cause du
froid qui nous environne, la chaleur
se retire de la conference au centre,
& aux intestins : & en esté elle est

15. Deux
questions
sur ce su-
jet. La
premiere,
s'il faut
changer
cette me-
sure selon
les sai-
sons de
l'année.

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 vser pendant l'hyuer de choses seiches & chaudes, à cause de l'abondance de la pituite qui regorge pour lors, & n'est point dissipée. Et en esté il faut vser plustost de choses humides & rafraichissantes, d'autant que par la chaleur de l'air ambiant, il se fait vne grande dissipation d'humeurs, & le corps par ainsi se desseiche.

Responce. Je responds, Qu'il faut ainsi se gouverner suiuant l'ordonnance des Medecins, non pas exactement & ponctuellement, mais selon que la commodité se presente, laquelle manquant 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 aisé de manger davantage de pain, de moins boire, & prendre moins de viandes humides. Car l'abondance du boire & des vian-

des humides qui seruent pour nostre santé, quand il fait sec, porte dommage en temps humide quand il fait grâd froid, & engendre des fluxions, des rheumes & 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'une petite ceruoise, laquelle humecte & rafraischit modérément. D où vient que nos Peres ne se sont pas beaucoup arrestez à cette diuersité de saison, prenans durât toute l'année de mesmes viandes, de mesmes breuuages, & en pareille quantité, qui neantmoins ont vescu fort long-temps. Mais maintenant és Monasteres, pour la santé des Religieux l'on y a mis bon ordre, & l'on leur donne des viures conuenables à la saison, desquels ceux qui desirent garder la sobriété peuuent choisir ceux qui leur sont plus salubres.

L'autre difficulté consiste à sçavoir si la mesure du boire & du man-

16. Seconde
de questiō.
S'il faut

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

get dont nous auons parlé cy-deuât, doit estre prinse à vn repas, ou à plusieurs. A quoy ie responds; Qu'encores que tous les Anciens qui ont singulierement aymé la temperance, se soient contentez de manger vne fois le iour, ou apres le Soleil couché, ou à neuf heures du matin, ou à trois heures apres midy, comme Cassian le rapporte, coll. 2. de l'Abbé Moyse, 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 ordonnée, d'autant que les vieillards ne pouuans à cause de leur foiblesse manger beaucoup à la fois: il est expedient qu'ils mangent plus souuent, pourueu que ce soit sobrement. Car ainsi faisant ils ne seront chargez de viandes, & digereront plus aisément.

Tellement que l'on pourra prendre sept ou hoiât onces pour le dîner, & trois ou quatre pour le souper; ou tout au contraire, ainsi que l'on trouuera plus commode. Mais

en tel cas l'accoustumance a beaucoup de puissance, & la disposition du corps pareillement: Car si l'estomach est remply d'une pituite froide & lente, il semble plus convenable de ne faire qu'un repas: d'autant qu'il faut beaucoup de temps pour cuire cette pituite, & i'en ay assez de cognoissance par l'experience que i'en ay faite: Si toutefois le repas est differé 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 ventricule. Et quand l'on fait son repas à midy, il faut aussi prendre le soir quelque peu de chose, comme quelques raisins avec du pain, & choses semblables. Car il faut principalement travailler à corriger telle humidité d'estomach autant qu'il est possible: d'autant qu'il se remplit de vents, & le cerueau de vapeurs & de phlegmes: La sagesse, disoit vn Ancien, reside en lieu sec, & non pas dans les marais, & dans les estangs. Et c'est ce qui a fait dire à Heraclite, Que l'ame de l'homme

*sage est une lumiere seiche.*17. Obie-
ction tirée
d'Hypo-
crate.

Que si quelqu'un m'objecte contre ce que j'ay dit cy deuant, que les plus excellens Medecins improuuent que quelqu'un 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'excede, il sentira que cela luy causera vne grande pesanteur, & vn dommage notable, estant estendu plus que de coustume : & pour obuier à cette incommodité, ils sont d'avis que sans s'assujettir tousiours à vne mesme façon de viure, que l'on en prenne ores plus, ores moins. Ce qu'Hypocrate confirme, apho. 5. sect. 1. quand il dit, *Que la maniere de viure trop chetive, trop reglée, & trop exacte, est grandement dangereuse, mesmement aux plus sains : d'autant que les maux qui en arriuent en sont plus dommageables, & plus difficiles à supporter.* Et par ainsi la trop grande sobriété est plus à craindre, que non pas de manger quelque peu d'auantage.

Je responds, Que telle ordonnance des Medecins doit auoir lieu pour ceux, qui ne peuuent garder & observer tousiours vne mesme regle de temperance, à cause des frequentes occasions, des festins, & des banquets, lesquels ils ne veulent & ne peuuent euitier, & n'ont pas telle puissance sur leur bouche, qu'ils puissent parmy l'abondance des viandes delicates, garder vne moderation accoustumée, & principalement excitât les autres par leurs exemples & discours, à faire grand chere & boire d'autant. Car si alors ils farcissent leur estomach de diuersité de viandes, ils en sentiront quelque incommodité pour s'estre comportez de la sorte. Mais il en va tout autrement de ceux qui se peuuent exempter de toutes ces occasions, & de pareils excez, & viure tousiours d'une mesme façon. Car à ceux-cy est bien plus conuenable vne mesure certaine, notamment s'ils sont debiles ou aagez, comme la raison & l'experience nous le fait cognoistre. Et n'im-

18. Res-
ponse à
icelle.

porte si par occasion nous excédons quelques fois cette mesure ; car vn ou deux excez nuisent fort peu, pourueu que nous nous rengions puis apres à vne sobriété accoustumee, & que nous prenions d'autât moins au repas sublequent, ou que nous ne mangions point du tout. Comme, si ayant accoustumé de disner, ou de souper peu, il vous arriue de disner dauantage, ne soupez point du tout: & si vous auez soupé aussi plus largement vne fois que les autres, passez vous de disner au lendemain. Donques cette incommodité n'est point si grande, que pour euitier icelle, il faille rejeter certaine mesure dont nous deuions nous seruir d'ordinaire, veu que quelques excez quel'on fasse, pourueu que ce soit rarement, porte peu de nuisance mesmement aux vieillards, & aux personnes foibles.

19. C'est
toute fois
chose dan-
gerouse de
quitter

Si toutefois les excez sont frequens, & qu'ils durent diuers iours, les vieillards & ceux qui sont de debile complexion, qui auparauant s'estoient assujeris à quelque regime

en souffriront vn notable dommage. plusieurs
 Nostre Auteur raconte de luy-mesme qu'il iours le
 s'estoit tousiours bien porté depuis l'age de regime
 trente-six ans, iusques à soixante & accoustu-
 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 ressentit 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 fièvre
 qui dura trente six iours : tellement qu'il
 fut comme abandonné des Medecins, &
 trouua qu'il ne pouuoit recouurer sa santé
 s'il ne viuidit comme il auoit fait aupara-
 uant. I'en ay cognu vn autre, lequel
 durant plusieurs annees 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 trauaillé de si
 cruelles douleurs & en l'estomach, &

aux intestins , durant quelques semaines, que chacun le iugeoit à la mort, esquelles douleurs il retomba par deux diuerses fois, apres en auoir esté gary aussi deux fois par le moyen des medicamens, & par la grandissime industrie d'un bon nombre de Medecins tres-doctes : & comme pour la troisieme 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 resolt de la reprendre ; Ce qu'ayant fait, dès le premier iour les douleurs s'amoidrent, & dans le quatriesme iour elles diminuerent de telle sorte, qu'il ne resta plus qu'un grande foiblesse de corps, laquelle se passa peu apres, par le moyen de ce regime de viure qu'il obseruoit auparauant. Car la quantité de viandes & les delices, ne fortifient pas un corps foible & delicat, mais la petite quantité qui se rapporte aux forces, & la qualité qui est conuenable à nostre temperament.

L'Apho-

L'Aphorisme d'Hipocrate que nous 20. *Res-*
 auons cy-deuant allegué, ne repu- *ponse à*
 gne nullement à cette opinion, d'au- *l'Apho-*
 tant qu'il traicte d'un regime de vie, *risme*
 pour lequell'on a besoin de viandes *d'Hipo-*
 de peu d'aliment; & qui ne suffiroit *crate.*
 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 vne maniere de viure trop *pour la*
 escharse: n'y a-il pas d'autre moyen *conserua-*
 par lequel nous puissions conseruer *tion de la*
 nostre santé, & viure longuement? *santé.*
 Je responds, que nous en auons vn
 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 mauuaises
 humeurs. l'entends parler de ceux

D

qui d'ordinaire ne font nul exercice, & sont totalement occupez aux actions spirituelles, comme les gens d'Eglise, les Religieux, les Iuriconsultes, les gens d'estude & autres semblables : mais telle purgation se doit faire, ayant preparé les humeurs auparauant, par ordonnance de quelque Medecin bien expert, & telle purgation ne doit estre violente, & qui opere aussi tost: car elle doit estre prinse à deux ou trois iours differens; ainsi elle est bien plus facile à supporter, & profite d'auantage. 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 mauuaises humeurs. Car ceux qui ne viuent 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 pots les pourroit contenir, lesquels par succession de temps se corrompent, & causent des maladies mortelles, d'où procede que la plupart des hommes meurent deuant le temps. Car ceux qui meurent auant 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, regorgeans de toutes commoditez en peu de temps, par la malignité de telles humeurs, lesquels eussent vescu vn bon nombre d'années sains & disposés, s'ils eussent esté attachez à la rame, viuans de biscuit, & ne beuuant que de l'eau. Chacun peut obuier à tels inconueniens se purgeant par saisons, au moins deux fois par chacun an. Car ainsi fai-

fant, il n'y aura point grande abondance d'humeurs, & ne pourront estre grandement corrompuës, vſant de purgation de ſix mois en ſix mois. I'en ay cogneu beaucoup qui par ce moyen ſont paruenus à vne extreme vieilleſſe, ſans auoir iamais receu aucune notable incommodité de maladie durant toute leur vie.

CHAPITRE III.

Des vtilitez, que la ſobrieté apporte au corps.

1. La premiere, elle guarrit nos maladies.

R Este maintenant ce troiſieſme poinct de ce que nous auons propoſe de traicter, à ſçauoir combien grandes ſont les commoditez que la ſobrieté apporte & à l'ame & au corps.

La premiere eſt, qu'elle exempt l'homme quaſi de toutes ſortes de maladies. Car elle nous garantit de catharres, 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 sciatique & les gouttes. Elle oste les cruditez, qui causēt 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 és corps où les humeurs sont bien temperées, la maladie ne peut y faire sa retraicte, veu que la santé consiste en cette proportion, & la raison & l'experience le nous confirme. Car nous voyons rarement ou iamais, que ceux qui vivent sobrement, soient atteints de maladie, & quand cela arrive, ils sont plustost 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 encorés qu'ils soient de foible & petite complexion, qu'ils soient grandement aagez, & occupez assi-

duellement aux fonctions de l'esprit, qui toutesfois par le secours de la sobriété, & de la temperance se portent bien, vivent longuement, & sont exempts presque toute leur vie d'une notable maladie. L'exemple des SS. Peres & des Religieux nous en donnent 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 maladies presque toutes les maladies viennent de repletion.

Et la raison est, que toutes les maladies presque qui tourmentent les hommes, prennent leur origine principalement de la repletion, prenans beaucoup de viandes plus que la nature ne le requiert, & que l'estomach ne peut parfaitement digerer. Et pour preuve de ce, toutes telles maladies reçoivent guarison par l'euacuation. Car l'on tire du sang, ou par l'ouuerture de la veine, ou avec des ventouses, afin que la nature reçoüe quelque soulagement, l'on euacüe par des medecines vn grand amas de mauuaises humeurs, qui sont dans

Les entrailles, & qui sont espanduës par tout le corps, l'on ordonne l'abstinence & vn regime fort exact, & ne faut point d'indice plus apparent que toutes ces maladies procedent 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 doiuent guarir par euacuation, comme celles qui procedent d'euacuation se doiuent 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 siege, durant quelque navigation, ou quelque pareil accident: auquel cas, apres auoir purgé l'humour aduste, 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 obseruer, apres beaucoup d'euacuations, par lesquelles le corps & les forces ont esté affoiblies durant quelque gran-

D iij

de maladie, afin de les remettre. Par-
tât puis qu'ainsi est que la plus gran-
de part des maladies prouient de ce
que nous prenons d'auâtage de vian-
des que la nature ne le requiert, il
s'ensuit que si quelqu'un garde vne
iuste mesure qu'il demeurera exempt
quasi de toutes sortes de maladies.
Ce qui nous est aussi déclaré par vn
beau mot d'Hypocrate, liu. 16. des
Epidemies, sect. 4. *La regle principale
de la santé, dit-il, consiste à ne manger
son saoul, & à n'estre point paresseux au
travail* : auquel endroit il ordonne
des remedes pour la conseruation de
la santé, qu'il constituë au regime de
viure, & en l'exercice du corps.

3. *La cru-
dité, mere
des mala-
dies.*

La mesme maxime est confirmée,
en ce que la crudité est tenuë par les
Medecins pour seminaire de toutes
les maladies dont les hommes sont
d'ordinaire accablez. D'où vient que
Galien, liu. 1. des viandes de bon ou
de mauuais suc. *Personne, dit il, ne sera
surpris de maladie, qui se gardera soi-
gneusement de toutes cruditez.* Et nous
disons communément, que la bou-

che en fait dauantage mourir, que
 non pas le glaiue. Et l'Eſcriture ſain-
 cte, chap. 37. de l'Eccleſiaſtique. *Plu-
 ſieurs, dit elle, ſont morts par gourman-
 diſe; mais celuy qui eſt ſobre a longera ſa
 vie.* Et peu auparauant: *Garde toy de
 l'excez de la bouche en tous tes repas, &
 ne te iettes auidentement ſur toute ſorte de
 viandes: car de beaucoup manger s'en en-
 ſuit la maladie.* Or eſt-il que la ſo-
 briet   empesche la crudité, & pattant
 elle coupe le chemin aux maladies.
 L'on appelle crudité vne diſteſtion
 deſfectueuſe des viandes: Car lors
 que l'eſtomach, ou pour cauſe d'vne
 trop grande quantité de viandes, ou
 d'vne mauuiſe qualité, ou diuerſité
 d'icelles, ou manque d'vn iuſte inter-
 uale requis pour vne parfaite conco-
 ction, ne les peut parfaitement di-
 gerer, le chyle ou le ſuc qui ſe fait
 d'icelles ſe peut dire auoir de la cru-
 dit  , laquelle apporte beaucoup d'in-
 commodité. Premierem  t, elle rem-
 plit le cerueau, & les viſceres de plu-
 ſieurs excremens pituiteux & bilieux.
 En ſecond lieu, elle engendre beau-

coup d'obstructions au mesenteré. Tiercement, elle corrompt le temperament de tout le corps. Finalement elle emplit les veines d'une humeur putride, d'où procedent de grandissimes maladies.

4. *Ce qui est prouvé par raison.* Toutes ces choses pourroient estre amplement demonstrees, mais cela est trop manifeste, & principalement le premier & second point. Je m'arresteray doncques seulement à exposer le troisieme & le quatrieme. Lors que chyle est crud, & mal elaboré 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 vicieux & corrompu.

Car la seconde digestion, comme disent les Medecins, ne peut pas corriger la premiere, & d'un mauvais sang ne se peut faire une bonne nourriture: & de necessité le temperament du corps demeurera corrompu, &

sujet à maladie. Car la seconde digestion ne peut estre corrigee par la troisieme qui se fait aux pores deliez de tout le corps, où le sang est fait semblable à chaque partie pour la nourriture, & finalement est disposé pour recevoir la forme d'icelle. Par ce moyen tout le temperament du corps peu à peu est alteré, & changé 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 meslees plusieurs mauvaises humeurs, lesquelles avec le temps se corrompent: & en fin par occasion, soit de la chaleur, soit de la froidure, ou de vent, s'allument & sont causees de grandes & dangereuses fiebres, lesquelles emportent un nombre innumerable d'hommes en la fleur de leur aage.

La sobriete nous met à l'abry de toutes ces incommoditez, d'autant qu'elle otte la crudité qui cause tous ces maux. Car ne donnant à l'estomach plus de viande qu'il ne puisse bonne-

s. La sobriete empesche 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 vn bon sang, & d'un bon sang vne bõne nourriture, & vn bon temperament. D'abondant par tel moyen nous euitons 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 conserve la bonne disposition & santé du corps. Car elle consiste en deux choses, en vne due proportion & 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 sobriété n'empesche pas seulement la crudité des humeurs, & les maux qui la suivent, mais elle consomme les hu-

*La santé
consiste en
deux choses.*

meurs superflües, & plus seurement
& avec plus d'efficace quel exercice
du corps, ainsi que ce celebre Do-
cteur Vviringus le demõstre, † liu. 5.
du ieusne, ch. 3. 4. & 5. Car le travail
agit le corps tout à la fois, & exerce
quelques parties, mais les vnes plus,
& les autres moins : & souuent cela
se fait avec vn troublement d'hu-
meurs, avec vne grande chaleur &
danger de maladie, & principale-
ment de fieures, de pleuresies, & de
plusieurs fluxions és autres parties
du corps, qui apportent de grandes
douleurs : mais l'abstinence penetre
bien plustost és entrailles, és ioin-
ctures & articles, euacuant douce-
ment & également toutes superflui-
tez. Car elle extentie les humeurs
crasses, oste les obstructions, consom-
me les superfluitez, débouche les pas-
sages des esprits vitaux, & les rend
plus clairs, sans troubler aucunement
les humeurs, sans fluxions, sans dou-
leurs, sans chaleur, sans danger de
maladie, sans perte de temps, &
sans aucun dommage des meilleu-

† La ver-
sion Fran-
çoise des
trois cha-
pitres du
liure de
Vviringus,
mentionné
au texte,
a esté mise
à la fin de
cet Ouura-
ge, qui sert
beaucoup
à la confir-
mation &
intelligen-
ce de ce qui
est traité
en cet en-
droit par
l'Auteur

res fonctions: mais toutesfois il ne faut pas nier, que l'exercice moderé ne soit grandemēt vtile & necessaire.

6. La Se-
conde vti-
lité de la
sobriete.
Elle nous
fortifie
contre les
causes ex-
ternes.

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

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

La troiſieſme commodité conſiſte en ce, qu'ores qu'elle ne guariffe pas les maux incurables, touteſois elle les adoucit de telle façon qu'elle les rend ſupportables, & qu'ils empêſchent moins les exercices de l'eſprit. Cela pouuons-nous apperceuoir par vne experience journaliere. Car pluſieurs avec des vlceres aux poulmon, avec vn ſcirrhé & dureté de ratte & de foye, le calcul aux reins & à la veſſie, des darts inueterées, vne intemperie de viſceres enuieillee, vne deſcète de boyau, vne hargne aqueuſe, & autres eſpeces de hargnes, par le ſeul moyen de cette diete, vivent alegrement, & s'appliquēt gayement aux exercices de l'eſprit. Car comme

7. La troiſieſme commodité. Elle adoucit les maladies incurables.

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

8 Laqua-
trième cō-
modité.
Elle pro-
longe la
vie.

La quatriesme git en ce poinct, que ceux qui sont sobres sont plus sains, viuent plus longuement, & paruiennent iusqu'à vne extrême vieillesse: tellement que quand il faut partir de ce monde, ils n'ont qu'un leger sentiemēt de douleur; d'autāt qu'ils ne meurent que par vne pure resolution de l'humeur radicale, & la raison & l'experience nous font voir l'un & l'autre. Car quant est de la longue vie, c'est chose fort constante que les saincts Personnages, qui ont vsé leurs iours dans les deserts & Monasteres, ont vescu fort long-temps, encores qu'ils ayent mené vne vie fort austere, & presque destituee

-destituée de toutes les commoditez
du corps, ce que nous deuons princi-
palement attribuer à leur sobriété.
Ainsi S. Paul premier Hermite a ves-
cu presque cent quinze ans, dont il
en passa pres de cent au desert, ne vi-
uant les quarante premieres annees
que de dattes, & ne beuuant que de
l'eau; & quand les dattes luy man-
querent, il ne mangea le reste de ses
iours que du pain, à demy son saoul,
qu'un corbeau luy apportoit par cha-
cun iour, comme S. Hierosme l'escriit
en sa vie. Sainct Anthoine vescu
cent cinq ans, dont il en passa au de-
sert quatre-vingt & dix, se conten-
tant de pain & d'eau pour tous mets,
fors que sur sa vieillesse il vsa de quel-
ques herbages, comme le rapporte S.
Athanasie. Ce S. personnage Paph-
nutius mourut à quatre-vingts dix
ans, ne prenant autre nourriture que
de pain, comme Cassian le tesmoi-
gne, coll. 3. chap. 1. Sainct Hierosme
raconte que saint 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 abstinence, & austerité de viure & de vestemens, au rapport du mesme saint Hierosme. Iacques l'Hermite, Persien de nation, vescu cent quatre ans, partie au desert, partie en Monastere avec vne façon de vie grandement escharce, comme Theodoret le recite en son Histoire religieuse, en la vie de Iulian. Et le mesme Iulian surnommé Saba, c'est à dire vieil, ne mangeoit qu'une fois la semaine, & se contentoit de pain d'orge, de sel & d'eau, au dire du mesme Theodoret. Saint Machaire, duquel se voyent les Homelies, vescu plus de quatre-vingts dix ans, dont il en passa soixante au desert en ieusnes perpetuels. Arsenius Precepteur de l'Empereur Arcadius, vescu cent douze ans, sçauoir, dans le monde soixante cinq, & les autres cinquante cinq au desert, avec vne admirable abstinence. Simeon Stylites cent neuf ans, dont quatre-vingts & vn sur vne colonne, & dix en vn Monastere:

mais son abstinence & ses travaux
semblent surpasser la nature. Sainct
Romualdus Italien vescu cent dou-
ze ans, dont cent annees entieres en
Religion, avec vne tres-estroite ab-
stinence, & vn habit fort estrange.
Vldaricus Euesque de Passau, per-
sonnage d'une abstinence merueil-
leuse, vescu 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 quelques annees. Sainct
François de Paule avec vne abstin-
ce admirable a vescu plus de quatre-
vingt dix ans, n'usant que de pain &
d'eau vne fois le iour apres le Soleil
couché, se seruant à grand peine des
viandes de Careme. Sainct Martin
86. 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

la vie des Saints. Je laisse à part vn grand nombre de ceux de nostre temps, qui par la faueur 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 viuent iusqu'à 80. & 90. & ayant atteint l'age de 60. & 70. ans, à peine sont elles mises au nombre des vieilles.

9. Cette
longe vie
est natu-
relle mes-
me es
saincts
personna-
ges.

Et il ne se peut dire veritablement, que tous les susnommez ont vescu si longuement, non par vne force de nature, mais par vne surnaturelle grace, & vne faueur 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 Sainct Iean 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 paruenue iusques à la

centiesme année. Et Sainct Simeon auoit cent douze ans quand il endura le martyre. Sainct Denys l'Aréopagite excedoit l'âge de cent ans. Sainct Iacques le Mineur quatre-vingt seize ans, vaquant assidument à ieusnes & oraisons, s'estant tousiours abstenu de vin & de chair.

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

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

qui est sobre, augmentera sa vie, il parle en termes generaux de tous ceux qui obseruent l'abstinence, & non pas seulement de ceux qui vivent saintement. Toutefois ie 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 sobres, estans poursuiuis par la vengeance Diuine. Car ny la maladie, ny la corruption des humeurs ne cause la mort à telles gens, mais ils perissent d'une mort violente, par quelque accident qui prouient de dehors. Ceux qui pareillemēt sont totalement adonnez à leurs plaisirs, ne peuuent estre de longue vie: car il n'y a rien qui dissipe d'auantage les esprits & l'humeur radicale, & rien qui plustost affoiblisse & perde la nature.

10. Obie- Tu me diras que plusieurs par-
tion prise uiennent iusques à l'extreme vieil-
de ceux lessé, qui ne gardent point ce regime
qui viuent de vie: & qui laschent la bride à leurs
long - tēps appetis, comme l'occasion se pre-
sans vn sente, mangeans & beuuans d'ordi-
nel regime,

naire à cœur saoul. Je responds qu'il s'en rencontre peu, qui soient assez robustes pour resister à tels excez, & qui soient de ce temperament. Car la plus part des grands mangeurs meurent deuant le temps. Que si ceux-là qui sont ainsi robustes & desreglez vsoient d'une conuenable moderation, ils viuroient plus longtemps, plus sainement, & profiteroient beaucoup dauantage au public, & par leur esprit & par leur doctrine. Car ceux qui ne gardent la sobriété sont remplis de beaucoup de mauuais humeurs, sont souuent trauaillez de maladies, & ne peuuent sans lepreiudice de leur santé occuper leur esprit à choses serieuses: tant pource que toute la force de la nature & des esprits est employee à la digestion des viandes, de laquelle si elle est destournée par vne violente speculation, necessairement la digestion sera defectueuse, & de là s'engendreront plusieurs cruditez, d'autant que le cerueau est empesché des vapeurs qui l'emplissent & lui causent

des douleurs, si l'esprit se bande avec trop d'action. Donques ils auront besoin d'un frequent exercice du corps, ou de medicamēts 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 se passe au seruice du corps. Mais qu'est ce autre chose cela, que de reduire l'esprit en l'esclauage du corps, bien qu'il doiuē estre esclaue de l'esprit? *Telle vie n'est point conuenable à l'homme Chrestien, duquel tout le bien est spirituel, lequel nous ne pouuons acquerir que par les fonctions de l'esprit, & par la mortification du corps & de nos sens.*

*Responce
seconde.*

De plus, que ceux qui sont de foible complexion, s'ils vivent sobrement, seront plus assurez de leur santé & prolongation de leur vie, que les plus robustes qui seront excessifs en leur façon de viure. Car ceux-là scauēt bien qu'ils n'ont point de mauuaises 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 grieue maladie, & quelquefois mortelle. Aristote tesmoigne en ses Problemes, que de son temps viuoit 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 paruenu iusques à l'age de cent ans. Platon rapporte le mesme, liu. 3. de sa Republique. Gal. au traitté qu'il a fait de la Pthisie, & en celuy de la conseruation de la santé, rapporte que de son temps il y eut vn certain Philosophe qui fit vn liure, par lequel il enseignoit comme l'homme se pourroit empescher de vieillir. Mais avec raison il s'en moque, comme d'une chose ridicule & friuole, & toutesfois ce mesme Philosophe fit co-

gnoistre par son exemple, que telle science n'estoit pas totalement à rejeter, & qu'elle luy profita pour allonger sa vie. Car estant paruenue à l'aage de quatre-vingts ans, ne luy restant que la peau collée contre les os, neantmoins par son art & par son bon regime de vie, il fit tant qu'il vescu encores longuement. & qu'en fin il ne mourut que d'une lente Pthisie. Le mesme Galien liu. cinquième de la conseruation de la santé, dit, que par le moyen de la diete, ceux qui sont nays de foible complexion paruiennent à une extreme vieillesse, sans aucun dommage de leurs sens, sans maladies & sans aucune douleur. Puis il adioute 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 liberré, 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 trauaillé quelquefois d'une fièvre ephemere, c'est à dire d'un tour, venant par lassitude.

Ceux qui ayment la sobriété ne

parviennent pas seulement iusques ^{11. 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-} corps se resout, non pas par quel-
que violence qui se fasse à la nature,
mais par vne simple resolution, &
par la consommation de l'humeur ra-
dicale, ny plus ny moins que la lam-
pe s'esteint d'elle-même quand l'huile
est toute ysee. Car cōme vne lam-
pe allumée peut estre esteinte en
trois façons, 1. par vne force de de-
hors, comme par le soufflé violent
de quelque vent, 2. en jettant beau-
coup d'eau par laquelle la bonne li-
queur d'huile est surmontée ou cor-
rompuë, 3. par la consommation de
l'huile: De mesmes aussi la vie hu-
maine est esteinte par trois manie-
res, 1. par vne violence externe, com-
me par le glaive, par le feu, par suffo-
cation, 2. par l'abondance des hu-
meurs corrompuës, ou par vne mali-
gne qualité, par laquelle l'humeur
radicale est destruite & abbatue, 3.

quand cette meſme humeur eſt diſſipee par vn long eſpace de temps par la chaleur naturelle, & ſ'eua pore en l'air : ce qui ſe fait tout ainſi que l'eau ou l'huile, leſquelles ſont eſchauffees, que nous voyons diſſipees par le feu. En la premiere & ſeconde façon la nature reçoit vn grand effort, & de là ſ'enſuiuent neceſſairement de grandes douleurs autant que cela dure : pource que le temperament eſt renuerſé par vne force contrariante, & la liaiſon de la nature reçoit vne diſſolution violente. Mais en l'eſgard du troiſieſme, il n'y a que peu ou point de douleur ; d'autant que le temperament ſe reſout par le dedans petit à petit ; & cette humeur radicale en laquelle conſiſte principalement la vie, ſe conſomme avec la chaleur qui eſt nee avec nous. Car quand cette humeur radicale diminuee, auſſi fait bien la chaleur qui luy eſt iointe, & l'humeur eſtant conſommee, la chaleur demeure pareillement eſteinte, comme il arriue aux lampes. Et meurent

en cette sorte tous ceux qui ont vescu avec vn bon regime de viure, si d'auenture quelque violence de dehors ne leur cause la mort. Car esuitant par la diete toutes mauuaises humeurs, il n'y a rien en leur corps qui puisse destruire le bon temperament, ou ruiner la chaleur naturelle, & par ainsi il est necessaire qu'ils vivent, iusques à ce que cette humeur radicale, & la chaleur qui luy est iointe soient tellement consommées, qu'elles ne soient bastantes pour retenir l'ame d'auantage 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 resoudre.

La cinquiesme commodité de la sobriété est, qu'elle rend le corps leger, agile, robuste & dispos en tous ses mouuemens : Car la pesanteur, l'oppression de la nature, & la paresse prouiennent de l'abondance d'hu-

12. Cin-
quiesme
commodi-
té. La so-
briété rend
le corps
agile.

meurs qui bouchent les conduits des esprits, offensent les jointures, & les humecte plus que de raison. Pour conclusion, retranchant par la diete l'abondance des humeurs, la pesanteur s'en va, la paresse nous laisse, & les conduits des esprits sont libres & ouverts. En apres la mesme diete fait faire bonne digestion, & engendre vn sang loüable & bon, & de là procedent quantité d'esprits purifiez, lesquels rendent le corps vigoureux & dispos.

CHAP. IV.

*Des commoditez que la
sobrieté apporte à
l'ame.*

NOus auons presenté cinq commoditez que la sobrieté cause à nostre ame. Voyons maintenant celles qu'elle apporte à nostre ame, lesquelles aussi se peuuent reduire au nombre de cinq.

La premiere est, qu'elle conserue
 les sens extérieurs en vigueur, & en
 leur entier: Car la veüe principale-
 ment est affoiblie és vieillards, d'au-
 tant que les nerfs optiques sont af-
 faillis d'humeurs superflus & de va-
 peurs, d'où vient que l'esprit animal
 qui sert à la veüe estant obscurcy, ne
 peut suffire à ce qui est necessaire
 pour voir clairement. Cet empes-
 chement est osté, ou est de beau-
 coup amoindry par la sobriété du
 boire & du manger, ou par l'absti-
 nence des viandes qui emplissent le
 cerueau de fumées, comme sont tou-
 tes choses grasses, & principalement
 le beurre mangé en quantité, les vins
 forts, la ceruoise espoisse, ou les me-
 dicamens composez d'herbes qui
 donnent au cerueau.

L'ouye est empeschée par vne de-
 fluxion qui se fait du cerueau d'une
 humeur crüe & superflue sur l'orga-
 ne de l'ouye, ou sur le nerf qui luy
 sert. Car par ce moyen l'homme de-
 uient sourd, ou entend dur du costé
 où tombe la fluxion. Telle defluxion

1.
 La pre-
 miere.
 Elle con-
 serue les
 sens exte-
 rieurs, &
 en pre-
 mier lieu
 la veüe.

2. Elle
 conserue
 l'ouye.

est arrestée ou preuenüe par la sobriété. Et quand elle est arriüée, 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 depraüé 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 sobriété, laquelle mesme a cette propriété, que les viandes communes & le pain sec sont bien plus agreables à l'homme sobre, que les mets les plus delicieux & exquis à quelque homme qui ayme les bons morceaux. Car l'appetit reuiert quand l'estomach & l'organe

l'organe du goust sont deschargez de ces humeurs viciueſes, qui cauſoient le degoust. Pareillement elle conserue les sens de l'odorat & de l'atrouchement.

Le tombe bien d'accord neant-^{4. La}moins que la vigueur des sens, prin-^{vieillesse}ci-^{toutefois}palement des yeux & des oreilles s'affoiblit grandement, voire qu'elle^{affoiblit}s'esteint par vne longue vieillesse: les sens.
d'autant que le temperamment des organes, comme des autres parties se dissoud peu à peu, par la cōsomp-
tion de l'humeur radicale & chaleur naturelle, d'où il arriue que le temperamēt deuiet plus que sec qu'il n'est
besoin, pour l'operation des sens, & que tous les meats & pores sont remplis de pituite, laquelle est grandement contraire à toutes les fonctions de l'ame. Car tout ainsi que les vieilles gens sont extremement froids & secs, aussi deuiennēt-ils grandement humides par l'excez de la bouche. Tellement que la vieillesse qui n'est autre chose qu'une temperature froide & seiche, prouenant de la con-

F

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

5. *Seconde commodité. Elle diminue les passions.* L'autre commodité que la sobriété 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 enuers le goust & l'attouchement, qui fait qu'à bon droit l'on en doit faire une merueilleuse estime. Car c'est une chose honteuse de ne pouuoir maistriser la colere, & d'estre sujet à la melancolie, aux facheuses sollicitudes de la fantaisie, & de se laisser emporter à un auengle appetit de la bouche & de la sensualité. Et telles actions ne sont pas seulement deshonestes, & contraires à la vertu: mais aussi ennemies de la santé, & fort improuuées par gens d'honneur. Donques la sobriété 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 Medecins & 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 ^{6. Les hu-} sont remplis d'humeurs billicieuses, ^{mours} sont choleres & prompts; que les ^{sont cau-} melancholiques sont tristes & peu- ^{ses des} reux: & si la melancolie s'eschauffe ^{passions,} dans le cerueau, qu'elle engendre la phrenesie & la manie: si l'humeur est acide & attachée aux tunique de l'estomach, elle cause vn appetit insatiable de manger; si le corps est rempli d'un sang bouillant, il incite à lubricité, notamment s'il serent contre quelque matiere flatueuse, qui y soit iointe. 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 dominent en iceluy. D'où il arriue que

F ij

les bilieux ne songent d'ordinaire que de feu, d'incendies, de guerres & carnages : les melancoliques que de tenebres, de funerailles, de sepulchres, de fantosmes, de fuites de cauernes, & de toutes choses fascheuses : les pituiteux, que de pluyes, de marescages, de fleuves, de desbordemens, de deluges & de naufrages : les sanguins, que de banquets, que de musique, que d'amour. Or les songes ne sont autre chose, que les apprehensions de la fantaisie, quand les sens sont assoupis. Tellement que comme en songeant & veillant nostre fantaisie apprehende beaucoup de choses conformement à l'humeur & à la qualité qui domine, principalement au premier applaudissement de l'obicet, auparauant que la raison l'ait corrigé & redressé. Partant l'excès de telles humeurs peruertit la naturelle constitution de la fantaisie & de l'apprehension. Car la bile qui est fort amere, & grandement contraire à la nature, fait que la fantaisie apprehende tout ce qui luy

déplaist es discours & actions d'autrui, comme chose qui luy est contraire, ennemie & injurieuse: & comme cette humeur est ardente & impetueuse, elle fait que l'apprehension est prompte & vehemente, & nous porte à repousser viftement le mal qui se presente, & à en poursuivre la vengeance. L'humeur melancolique est pesante, froide, seiche, endormie, acide, de couleur noire, & fort dommable au cœur. Et partant elle fait que la fantaisie apprehende toutes choses, comme luy estans contraires ennemies, 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; ains elle nous donne de la crainte, elle nous fait gagner la fuite, & nous fait temporiser. La pituite est froide & humide, d'où vient que l'apprehension est tardive en tout & par tout languissante, sans vigueur, sans acrimonie, & sans allegresse. Tellement que la bile rend les hom;

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'injures, 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 desespoir. Et comme quand la bile est bouillante, elle pervertit au mesme instant le iugement: ainsi la melancolie qui occupe le cerueau, enuoye presque tousiours de mauuaises vapeurs qui s'esleuent des hypochondres, ou au cœur, ou à la teste. La pituite rend les hommes lents, languissans, endormis, poureux & oublians, bref inutiles à toutes choses. Car encores que cette humeur ne soit point tellemēt 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 cerueau & les conduits des esprits vitaux.

Mais la diete est vn souverain 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, pourueu que l'on se serue de quelques medicamens purgatifs. Puis apres l'intemperie du corps se corrige, le sang se purifie & se tempere, sans aucun melleange de cruditez, sans humeurs superflus, & sans qu'il peche en quantité. Tellement 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 affections & les mœurs pareillement benignes: & le suc malign, comme est celuy de la bile & de la melancolie, s'il excede en qualité

7. La sobrieté corrige les humeurs peccantes

ou en quantité, il rend les affections & les mœurs malignes & furieuses. En quoy conuient 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 del'ire eschauffe les esprits, & l'humeur bilieuse par vne certaine sympathie; l'humeur bilieuse estant 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 del'ire s'accroist & se fortifie: & de là arriue quelquefois que cette ire se tourne en fureur, si la fantaisie demeure longuement arrestée en l'imagination de l'iniure.

Tellement que c'est vn tres-salutaire conseil, que de diuertir nostre pensée des injures que nous auons receuës, d'autant que la souuenance qui nous en reste est grandement preiudiciable & à l'ame & au corps. Par mesme moyen l'humeur melancolique excite la tristesse, sans aucune occasion que de la fantaisie: La tristesse serre le cœur par quelque sympathie, & empesche sa libre fonction: & de là arriue 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 deuenüe plus maligne, augmente la tristesse, souuent cause vn desespoir, & nous ameine à de facheuses resolutions.

La troisieme commodité que la sobriété nous apporte, c'est la conservation de la memoire. Car elle est principalement empeschée par l'humeur froide qui occupe le cerveau, laquelle travaille extremement les vieillars & les intemperans: Car el-

8. La
troisieme
commodi-
té. La so-
briété 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 sçauons ce que nous auons dit , ou dequoy nous auons parlé ; & que nous demandons à quelqu'un de la compagnie à quoy nous en sommes demeurez. Mais cela peut arriuer en trois façons : Premièrement, de ce que l'esprit animal, duquel la fantaisie se sert pour se ressouuenir 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 souuenance pareillement. En second lieu, pource que l'apprehension est lente & sans reflection, & ce par le defect, ineptitude & indisposition des esprits ; & que l'apprehension de la chose faite sans reflexion, ne peut

laisser aucun vestige de soy qui fuffise pour la ressouenance, qui consiste immediatemēt enuiron nos actions, & mediatement enuiron les objects d'icelles seulement. D'autant qu'à parler proprement, ie ne me ressouuiens 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 arriue 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 defect des esprits, par l'impureté, assoupissement, & l'excessive chaleur d'iceux, nous ne pouuons bonnement nous seruir de ce vestige pour nostre souenance. Et par tel accident nous voyons arriuer que quelques vns perdent presque toute la memoire, & qu'ils oublient toutes les sciences qu'ils auoient apprinses auparauant, comme quand

l'abondance d'une pituite froide bouche les conduits plus estroits du cerueau, & rend les esprits endormis, & humecte & refroidit excessiue-ment toute la substance du cerueau.

Toutes telles incommoditez se peuuent empescher ou guarir par la sobriete, & un regime 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 souvent & que l'on en boiue beaucoup, il engendre ces maladies froides, comme des fluxions, des toux, des rhumes, l'apoplexie, la paralisie: d'autant qu'il remplit le cerueau des vapeurs, lesquelles estant refroidies sont couuerties en une pituide froide, & apportent ces incommoditez. Et n'est pas seulement requis de s'abstenir des vins qui sont violens & fumeux, mais aussi de l'usage trop abondant des viandes humides, & autant que faire se pourra conuient vser sobrement 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 temperament naturel, & ainsi il deuiendra bien disposé avec l'esprit, pour seruir à la fantaisie & à la memoire.

La quatriesme commodité, c'est la vigueur de l'entendement pour penser, ratiociner, inuenter & iuger, & vne disposition pour receuoir les illuminations diuines. D'où procede que ceux qui sont adonnez à la sobriété, sont vigilans : circonspectz, 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 meditation, à la contemplation, ils s'en acquittent avec un plaisir indicible, & un goust spirituel qui ne se peut

9. La quatriesme commodité. Elle donne vigueur à l'entendement.

imaginer. Les anciens Peres & les Hermites nous le donnent à cognoistre par leur exemple, lesquels estans grandement abstiens, auoient tousiours vn esprit vigoureux, & passoient toutes les nuits en prieres, & en la contemplation des choses diuines, avec vn contentement d'esprit si grand, qu'il leur sembloit qu'ils iouissent desia des ioyes de Paradis, & le temps se passoit sans qu'ils s'en aperceussent. Ainsi sont-ils paruenus à vne singuliere saincteté, ainsi ont-ils conseré & traicté familièrement avec Dieu, ainsi ont-ils eue le don de prophetie, & le don de miracles, & ont esté en grande admiration à tout le monde. Car ayant l'ame perpetuellement eleuée en haut, & n'ayant que Dieu pour leur principal objet, ils ont esté reputés dignes que Dieu à son tour se soit incliné vers eux, en les illuminant excellemment (comme il est escrit au Psea. 33. *Approchez-vous de luy, & vous serez illuminez*) les rendant participans de ses secrets, & leur faisant faire des merueilles. Tel-

lement 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.

Mesmement en ce temps, il y en
a beaucoup qui par la mesme 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 faueur de la sobriété, ne pour-
ra iamaïs rien faire de semblable: que
s'il vouloit s'opiniastrer en telle en-
treprise, il abregeroit ses iours &
mourroit en la peine. Personne ne
pourra dompter ses passions sans le
secours de cette vertu, encores moins
obtenir vne tranquillité d'esprit, l'oc-
cuper avec vne grande facilité &
plaisir es choses diuines, & paruenir
à vn eminent degré de saincteté. De
toutes lesquelles choses la sobriété
est la base & le fondement, comme
Cassian l'enseigne liu. 5. de la Gour-

10. L'ab-
stinence
est le fon-
dement de
la vie spi-
rituelle.

mandise, chap. 14. & 17. Car tous les Saints qui se sont efforcez de bastir vne haute tour de perfection Evangelique 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 bastiment spirituel: D'autant que la foy est l'intrinseque premier & principal fondement, sur lequel directement toutes les autres vertus sont soutenues; mais l'abstinence est l'extrinseque & second fondement, qui sert comme d'estaye, entant qu'elle repousse les choses qui empêchent l'usage de foy, & les fonctions de la puissance intellectuelle; ou qui la rendent difficile, mal plaisante & laborieuse: & pareillement nous donne des expedients pour rendre toutes ses actions excellentes, faciles, & delectables. Car tout progres 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 hair quelque mal, & redoubler la haine que nous luy portôs, 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 faisoient les Apostres & plusieurs saints 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 aisément au iugemēt de l'intellect, alors qu'il vient à luy proposer quelque chose. D'où appert, que ce qui empesche & 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 és sciences, soit és exercices de pieté, ou sainteté de vie. Mais les choses qui rendent les fonctions de

G

l'intellect faciles, prompts, excellentes & agreables, font que l'homme est idoine à vaquer aux choses spirituelles, sans se traualier nullement, & qu'avec vn grand contentement il peut atteindre à vn degré de sagesse & de sainteté singuliere.

Parrant, puis que la sobriété a la puissance d'oster tous les obstacles qui peuuent troubler & empescher les libres actions de l'entendement, & qu'elle nous met en main tous les moyens qui luy peuuent donner ses coudees fraîches, nous pouuons avec raison soustenir qu'elle est le second fondement de sagesse & du progrez spirituel : & cela pouuons-nous verifier par les raisons que nous en auons cy-dessus alleguées. Car les choses qui causent de l'empeschement, & apportent des difficultez à la contemplation, ce sont, la trop grande humidité du cerueau, l'abondance des vapeurs & des fumées, l'obstruction des conduits d'iceluy, la grande quantité de sang, la fureur des esprits prouenant du sang & de la bile,

les vapeurs bilieuses, ou la melancolie aduste qui gaignent le cerueau. Tous lesquels empeschemens sont preuenus, s'ils ne sont encores formez, par la sobriété, & si nous en sommes trauaillez, peu à peu nous les pouuons vaincre, ou les corriger par ce remede, en se seruât s'il est besoin de quelque purgation au commencement du mal, pourueu qu'il ne soit inueteré & incurable, comme il arrive quelquesfois quand la melancolie & la pituite ont gaigné le cerueau, qui cause vne folie qui ne peut receuoir de guarison. Cette sobriété ne sert pas seulement pour oster tous les obstacles de la speculation, mais elle nous fait des ouuertures & nous donne des expediens pour y vaquer plus librement, c'est à sçauoir vn sang bien temperé, & consequemmēt des esprits bien purifiez, & vn cerueau deschargé d'humeurs superflus. Car la temperature du cerueau, laquelle par intemperance est deuenue trop humide, trop froide, trop seiche, ou trop chaude, est corri-

G.ij

gee par la sobriété, & reduite au point de la mediocrité.

11. Cette commodité est grandement recommandable.

Le profit qui se recueille de la sobriété est grandement recommandable. Car qui a il de plus desirable à l'homme Chrestien, & principalement 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 agreables d'elles memes, elles amènent avec elles vn grand bien spirituel, si nous le desirons. D'autant que lors, à cause d'vne longue experience du passé, nous auons vne cognoissance plus claire de la vanité du monde qu'auparauant, & nostre ame en a plus de goust, alors nous commençons à mieux sauouer les choses celestes, & mespriser le monde, alors nous auons les choses futures toujours deuant les yeux, pour y penser meurement, & nous preparer dignement, alors la cognoissance & l'experience que nous auons acquise depuis nostre ieunesse iusqu'à ce temps-

là nous seruent d'appuy, & lors nous recueillons les sauoureux fructs de nos traux passez. Alors ayant calmé 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'esprit quelque sainte pensee, ruminer tousiours quelque sentence de la parole diuine, cōme iadis pratiquoient nos bon peres: dire nos prieres Canoniques avec vne singuliere attention, offrir le sacrifice de la Messe avec vne grande reuerence & deuotion. Enfin, l'on ne peut raconter avec assez d'estonnement, combien la vieillesse s'aquite gayement de toutes ces fonctions de l'ame, quel contentement, quelle consolation, & en suite quel merite & quelle recompense elle s'aquiert.

Cette raison principalement m'a ^{12.} Elle pouffé à rediger ce traitté par escrit, *est le principal motif* c'est à sçauoir, pour recommander vn

*tif de ce
vraicté.*

si grand bien aux hommes pieux, & sur tout aux Religieux, afin que par le moyen d'iceluy ils peussent viure longuement en santé, seruir à Dieu avec vne grande facilité & resiouysfance, rendre leurs esprits idoines à receuoir les diuines inspirations & illuminations, & faire amas d'un nombre de thresors de bones ceuures. La longue vie veritablement 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 seruice de Dieu, & aux actions vertueuses, si elle est grandement estimable & vtile. Partant encores que la sobriété 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 aiment la pieté, & qui desirent sur tout estre agreables 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'elle 13. La
esteint la violence de la sensualité, cinquième
rabat merueilleusement les tentatiōs commodi-
de la chair, & procure vne souveraine té. Elle
tranquillité & au corps & à l'ame. Et à esmousse
ce propos vn Ancien disoit fort bien; les aiguil-
Que Venus demeure refroidie, sans le se- chair.
cours de Ceres & de Bacchus. Tous ceux
qui se sont rendus recommandables
par leur sainteté, ont vſé de ce reme-
de cōtre telle maladie. Et certes apres
la grace diuine, il n'y en a aucun plus
conuenable; d'autant que la sobriété
retranche & coupe broché à la ma-
tiere, à la cause impulsue, & à la cause
excitante. Par la matiere, j'entends
l'abondance de la semence: par la
cause impulsue, l'esprit animal qui
sert à l'expulsiō; par la cause excitan-
te, 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 iij

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 encores robuste.

La sobriété soustrait la matiere & la cause impulsive : d'autant que s'il y a abondance de semence, elle fait qu'elle diminuë peu à peu soit en la quantité, soit en la chaleur. Elle diminue aussi l'abondance & 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 temperature de la semence & des esprits, les imaginations lubriques se passent d'elles-mesmes; ou si elles surviennent nous les repoussons aisément, si d'avanture par permission divine le diable ne les suggere : d'autant qu'elles 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 preuue 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 sobriété va au deuant & les estouffe à leur naissance, n'ordonnant de boire & de manger dauantage que ce qui suffit pour la nourriture du corps. Car elle ne prend ses mesures pour se regler en ses repas à l'aule 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 desire pas seulement ce qui luy est necessaire pour la conseruation du corps, mais aussi ce qui est requis pour

14. L'appetit nous trompe.
pour deux raisons.
La premiere.

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'indiuidu, & à la propagation de l'espece. C'est pourquoy la raison dicte à ceux qui veulent viure sobrement, & s'exempter des esguillōs de la chair, qu'il ne faut pas croire son appetit, mais luy accorder seulement vne partie de ce qu'il demande, & autant qu'il est besoin pour la subſtentation 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 deshonneſtes. Car la semence est vne superfluité de l'aliment, non neceſſaire à la nourriture du corps. Donques quand l'on ne prend point plus de viande qu'il est requis pour viure, en ce cas il n'y a rien ou peu de superflu, qui ſoit conuertie en semence.

5. *Seconde
raison.*

La deuxiesme raison est, que l'appetit desire beaucoup plus qu'il n'est conuenable pour ſatisfaire à la ſuſtē-
tation du corps, & à la propagation

de la nature, soit à cause de la mau-
uaise 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 &
faulx des viandes, 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 sobriété & la
chasteté, voire mesme ceux qui sont
curieux de leur santé doivent sur
tout eiter, mesme suivant l'aduis
des Medecins, telle varieté de vian-
des de haut goust, dont nous auons
cy deuant parlé.

Desquelles choses appert, que la
sobriété & 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'affligent 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 iusques au profond des veines, & reuoque le temperament de la nature à mediocrité. Partât tous ceux qui se cognoissent sujets à telles infirmités, doivent seranger sous les loix de cette sobriété, & suiure son conseil.

CHAP. V.

Confirmation de la doctrine precedente, & conclusion de tout le traicté.

1. Confir-
mation
par un
passage de
S. Iean
Chryso-
stome.

IUsques à présent nous auons traité des commoditez & des fruicts de la sobriété, & pouuons confirmer nostre dire par les tesmoignages des SS. Peres: mais nous en demeurerôs là, pour cause de briefueté, nous contentans seulement d'un sentence de S. Iean 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'esco'e des prieres, la nourriture de l'ame, le caueçon de la bouche, l'adoucissement de la concupiscence, comme le scauent trop mieux ceux qui font profession de ieusner: il appaise la fureur, il retient la colere, il accoise les flots de la nature, il excite la raison, il esclaire l'entendement, il rend la chair plus souple, il chasse les pollutions nocturnes, il oste les douleurs de la teste, il rend la veüe plus claire & les couleurs plus belles: Les gestes & le maintien des ieusneurs sont tousiours bien reglez, ils parlent aysement, & ont de droictes & saintes pensees. Voyez ce que le mesme S. Iean Chrysostome en écrit en la 1. Homelie sur la Gen. Vous pouuez lire pareillement ce que S. Basile en dit en l'oraison du ieusne. S. Ambroise au liure d'Elie & du ieusne. S. Cyprian en l'Oraison du ieusne, & autres sur mesme sujet.

Quelqu'un dira que ceste sobriété est grandement fascheuse & ennyeu-^{2. Sçavoir si la sobriété est fascheuse.} se, comme celle qui traueille l'homme d'une perpetuelle faim, & qu'il feroit meilleur de mourir promptement

ment, que de traifner vne vie miserable 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 guari-son ne luy estoit pas en telle consideration, qu'il se peut résoudre pour icelle d'endurer vne douleur si violente.*

En premier lieu ie luy responds,
^{3.}
Responſe. qu'au commencement ceste sobrie-
Premiere. té est ennuyeuse & importune, à cau-
 se d'une accoustumance toute con-
 traire, mais cela se passe peu à peu
 sans s'en appercevoir: Car il ne faut
 pas tout à coup aller d'une extremité
 à l'autre, mais de iour en iour retran-
 cher petit à petit quelque chose, ius-
 ques à ce que nous soyons paruenus à
 quelque iuste mesure, comme Hypo-
 crate le no⁹ enseigne en diuers lieux.
 Car ainsi faisant, l'estomach se restre-
 cit bellement, sans aucune incom-
 modité, & se perd l'auidité que nous
 sentons auparauant; & lors que l'es-
 tomach est referré à vne iuste & rai-
 sonnable proportion, nous ne rece-
 uons plus aucun desplaisir de la so-

briété, d'autant que la petite quantité du boire & du manger s'accorde fort bien à la capacité & force d'iceluy. Cela pouuons-nous remarquer, en ce qu'au commencement de la Quarantaine quelques-uns se faschent de ne point déjeuner n'y estant point accoustumez, mais avec le temps l'usage leur rend le ieufne 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 se passans de souper. En cas pareil, nous n'auons point de peine à nous passer de quelques viandes moins saines, encores qu' auparauant nostre gourmandise les nous fit grandemēt aymer, quand nous nous sommes accoustumez à les quitter. Donques c'est chose fausse de soustenir que la sobriété nous trauaille d'une perpetuelle faim.

En second lieu ie maintiens, que ^{4. Seconde} posé le cas que la sobriété nous don- ^{response.} nast quelque legere fascherie, par vn long espace de temps, dont ie ne

tomberay iamais d'accord: Si est-cé qu'il faut considerer que la recompensation sera agreable, qui se fera d'une petite incommodité, avec les grands fruiſts qui en prouiennent d'ailleurs. Car la sobriété chasse les maladies, rend le corps agile, sain & pur, l'exempte de toute puanteur & infection, donne une longue vie, fait que nous trouuons les viandes communes plaisantes & agreables à nostre goust, conserue nos sens en leur integrité, & nostre memoire en sa vigueur, aiguise nos esprits & les redclair-voyans, & capables de receuoir des illuminations diuines, elle maistrise 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 droict l'on peut l'appeller mere de la santé, de la gaillardise, de la sagesse, & de toutes les vertus.

5.
Incommoditez de l'intemperance.

Tout au contraire, la vie desordonnée reçoit des incommoditez innombrables, en contr'eschange d'un plaisir

plaisir qui est mince & de peu de durée. Car elle charge l'estomach de pesanteur, empesche la santé, introduit plusieurs maladies, rend le corps sale, puant, plein de morve & d'excremens, excite à la paillardise, assujettit l'ame aux passions, hebe les sens, debilité 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 œuvres, est beaucoup moindre. Mais quel grand bien donques peut réussir de tout cela? une volupté briefue & momentanée, dont nous n'avons 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

coup vile, nous estant commune avec les bestes brutes, & ne donne plaisir qu'à la moindre partie de nostre 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 sobriété: Car s'il n'y auoit aucun plaisir à boire & à manger, il n'y auroit aucune difficulté à s'en abstenir. Ores c'est chose bien certaine, que l'intemperance n'a point d'autre contentement que ceste sale & courte volupté de la bouche. Que c'est vne chose miserable & indigne de l'homme, de se rendre esclaue de sa bouche, & pour son occasion endurer tant de dommages, & incommoditez! Combien receuons-nous d'absynthe & d'amertume pour bien peu de douceur?

6.
*Exhorta-
tion aux
Ecclesia-
stiques.*

Ces choses doiuent estre diligemment 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 sobriété ne nous soit agreable & facile, & que nous n'ayons l'intemperance en horreur, & ne la detestions. Quoy ne rougirons-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 sobriété 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 rece-

uoir? Miserable condition des mortels, qui est hommager de telles vanitez, qui est auenglée de si grandes tenebres, & sujette 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 Traicté.*

Voilà 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 vne longue vieillesse, & pour acquerir de tres-grands biens, & à l'un & à l'autre, tant temporels que spirituels: Or ie fais à Dieu vne instante priere, 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, dautant que le diable qui est vostre ennemy tournoye comme un lion rugissant cherchant qui deuorer: auquel vous auez à faire resistance, fortifiez en la foy.* Car la sobrieté est non seulement

profitable pour vaincre les tétations
de la chair, où la pluspart des mortels
succombent, mais aussi pour toutes
les autres passions desreglees: comme
pareillement elle nous sert 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 raportées 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,
Receueur des Aydes & Tailles
du Mans.*

I.
Force de
l'accoustu-
mance.



'Est chose tres-assurée
que l'accoustumance se
trouue en la nature par
succession de temps; telle-
ment que nous sommes comme for-
cez d'vser des choses bonnes & mau-
uaises, esquelles nous nous sommes
accoustumez. Et mesmes nous voyõs
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 deuiert mauuais, par la familiarité qu'il contracte avec les meschans. Et comme vne bonne coustume se conuertit maintesfois en mauuaise, de mesme la mauuaise se change en bonne. Car comme celuy qui de bon qu'il estoit, par vne mauuaise coustume deuiert 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 deuxiesme, vne façon de viure, conforme à l'opinion & à la doctrine de Luther: Le troisieme est la *Crapule*. Ces trois vices, ou plustost monstres cruels de la vie humaine, ont banny de la vie ciuile toute sincerité, de nostre ame la re-

2.
Trois
maux de
l'accoustu-
mance en
Italie.

H iij

ligion, & de nos corps la santé.

C'est pourquoy ie me suis resolu de traiter du dernier, & monstrier que c'est vn 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 remedier à l'autre, & ainsi ie me promets auant que de mourir, de voir ces trois abus totalement ostez & dechassez, & l'Italie restituée en ses bonnes & anciennes mœurs.

3. *Crapule
consiste en
l'excez de
boire & de
manger.*

Doncques, afin d'en venir au sujet dont nous voulons traiter : nous disons, que la *crapule* est vne chose pernicieuse, d'autant qu'elle donne le coup de la mort à la sobriété : & encore que chacun recognoisse qu'elle tire son origine du peché de la gourmandise, & que la sobriété soit fille de la vertu de temperance, neantmoins la *crapule* tient son rang maintenant entre les choses liberales & honnestes, & la sobriété est appelée sordide, & 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 prins le mauuais, qui les conduit à la derobée à desfranges & mortelles maladies, & à vne vieillesse precipitée; veu que n'ayans encore attainit l'age 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 vusage, 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 parmi de si grands excez & poisons dommageables à la vie humaine? Pourquoy n'apportons-nous quelque regle en ce désordre? Car ie suis fort asseuré que cela desplaist grandement à la Majesté Diuine. Que ceste nouuelle 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'usage d'iceux, & pour empêcher que les citoyens n'en recoiuent tant de dommage en leur santé?

*5.
Remedes
contre la
crapule.*

Il n'y a point faute de remedes familiers pour exterminer ceste *Crapule*, dont chacun peut vser librement en son particulier, sçauoir est, s'il veut viure selon la simplicité de nature, laquelle se contente de peu, s'il garde la mediocrité d'une sainte

temperance par l'ordonnance de la raison, s'il s'accoustume de ne point manger d'auantage que la necessité de la vie le requiert, tenant pour maxime, que l'oultre-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. l'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 encores en vie. Partant afin d'obuier à tant de maux, ie me suis proposé par ce brief Discours, de faire cognoistre clairement que l'intemperance est vnabus, lequel peut estre facilement osté en mettant en sa place la sobriété. Ce que i'entreprendray plus volontiers, y ayant plusieurs enfans de bon entendement qui m'y ont obligé. Car quand

ils ont veu leurs peres estre decedez en la fleur de leurs ans, qu'à l'age de quatre-vingt vn an, i'estois encore si sain & si robuste, il leur a pris enuie de pouuoir paruenir iusques-là: & m'ont instamment prié de leur declarer comme ie m'estois 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 sobriété, racontant la façon dont ie me suis seruy, & le grand bien qui m'en est reuenu.

6. *Les causes qui ont fait embrasser le regime de viure à l'Auteur.*

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

mençois à estre trauaillé des gouttes & d'une fièvre 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 donques indisposé de cette sorte, depuis trente-cinq iusques à quarante ans, apres auoir esprouué toutes sortes de remedes, sans aucun fruit; les Medecins iugerent qu'il y auoit encore vn remede à mes maux, si i'auois volôté de le pratiquer estroitement, & de le continuer avec patience, à sçauoir la sobriété & regime 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 sobriété cōserue en santé ceux qui sont de mauuaise habitude, & en âge

decrepite, & l'excès de la bouche terrasse ceux qui sont en l'Auril de leurs ans & d'une bonne & forte complexion, ce que mesme la raison nous confirme. Car les choses contraires ont des operations & des effets contraires, l'art corrige souuēt les defaux de nature, les terres steriles & mauuaises, par les engrets & labours de son maistre sont renduës fertiles & fructueuses. Ils disoient d'abondant que si deslors ie n'vsois d'un tel remede, que peu de tēps apres ie serois reduit à telle extremité, que ie ne pourrois plus estre secouru, & qu'incontinent ie perdrois la vie. Apres lesquelles raisons par moy entenduës, ayant en horreur vne mort si precipitee, & estant pressé de douleurs continuelles, ie me laissay emporter à ceste persuasion, que de la temperance ou de l'intemperance, deuoient naistre ces contraires effets: & ayant pris courage, par vne bōne esperance que ie conceuois 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 ie ^{7.}
deuois garder, qui me defendoit de *La sobrie-*
ne manger ny boire que des viandes *te est diffi-*
& du vin qu'ils appellent des infir- *cile au*
mes, & encore en petite quantite, *commen-*
comme ils m'auoient ordonne aupara- *cement.*
uant: mais desirant alors tousiours
viure a ma mode, & negligant ce
regime, i'vsois de viandes agreables
a mon goust, & quelques chaleurs
internes qui me peussent travailler, ie
ne laissois de boire d'autant & 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 suiure la temperan-
ce & de me ranger a la raison, voyant
qu'il n'y a nulle peine, & que c'est le
vray deuoir de l'homme, ie me suis
tellement assujetty a ceste facon de
viure, que iamais depuis ie ne me suis
detraque du droit chemin. Ainsi fai-
sant, en peu de iours i'ay recogneu
que ie receuois vn notable soulage-
ment, & en continuant telle manie-
re de vie en moins d'un an, enco-

re que ce soit chose incroyable à plusieurs, ie fus guarý de toutes mes infirmitéz.

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

Estant retourné en conualescence, ie commençay à considerer la force de la temperance, & à m'arraisonner en ceste sorte: Si la sobriété a eu tant de puissance, que de vaincre tât de maux dont i'estois tourmenté, & de me redonner ma santé, à plus forte raison pourra-elle me la conseruer, corriger ma mauuaise habitude, & fortifier mon estomach debile. Deslors ie me mis à rechercher curieusement quelles viandes seroient conuenables à mon dessein, & celles qui y seroient contraires: & me deliberay de faire experience, si celles qui sont agreables au goust m'apportoient ou de la commodité, ou de la nuisance: & si le prouerbe des bons compagnons estoit veritable; *Que ce qui plait au goust, nous sert de nourriture & nous est profitable.* Ce que ie trouuay notoirement faux, par l'espreuue que i'en ay faite: Car bien que les vins forts & le boire froid me pleussent grandement,

ment, comme aussi les melons & les fruiets, la sallade, le poisson, la chair de porc, les tortuës, les legumes, la pasticerie, & choses semblables; neantmoins i'en sentoie de l'incommodité. Partant ayant appris à devenir plus sain par l'experience, 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, encores que ie peusse boire & manger dauantage, m'accommodant à ce commun prouerbe, *Que le vray regime de la santé, c'est de ne iamais se saouler de viandes.*

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

9.
Elle doit
estre con-
stante.

de tous les maux, qui m'auoient si long temps affigé, & qui s'estoient rendus comme incurables: en apres ie ne suis plus tombé en maladie, comme ie soulois par chacun an, quand ie faisois grand chere, & que ie viuois selon mon appetit. Partant deslors ie suis deuenu grandement sain & dispos, & iusqu'à maintenant ma santé a tousiours continué, pour ne m'estre jamais depuis departy de ce train de vie, que i'ay entrepris d'observer le reste de mes iours: lequel par vne force merueilleuse, fait en sorte que le boire & le manger prins avec mesure conuenable, communique au corps sa vertu, & se descharge facilement de tout ce qui est superflu, & sans engendrer aucune humeur mauuaise.

10. *On doit éviter l'excez en toutes choses.* Avec ce regime de vie, ie me suis gardé de quelques autres choses qui me pouuoient incōmoder en ma santé: c'est à sçauoir d'une chaleur trop grāde, d'une froidure excessiue, d'un travail immodéré, de trop longues veilles, & de l'excez au commerce

du mariage: ie me suis esloigné du mauuais air; ie me suis retiré des vents; & des ardeurs du soleil. Car encores que la santé consiste principalement en vne certaine mesure du boire & du manger; toutefois toutes ces choses que nous venons de dire ont leur force particuliere. Ie me suis aussi conserué à mon possible de haine; de melancolie; & des autres perturbations de l'esprit; qui ont vne grande puissance sur nos corps. Toutefois ie n'ay peu tant faire par mes journées, que ie n'aye esté atteint par quelques vnes; mais i'ay recogneu par experience, que toutes telles incommoditez ne peuuent beaucoup endommager le corps de ceux qui sont bien disposez, par vne moderation dont ils vsent en leur boire & manger. tellement que ie pourrois veritablement dire, que ceux qui en ces deux poincts obseruent vne mediocrité, ne peuuent pas estre grandement offensez par ces autres accidens. Galien le nous confirme: quand il dit, *Que les autres excez, cōme les ardeurs*

vehementes du soleil, la froidure, les vents,
& les travaux, luy auoient porté peu de nu-
sance, d'autant qu'il auoit esté tousiours fort
sobre au boire & au manger, & que iamais
il n'auoit esté travaillé de telles incommodi-
tez, qu'un seul iour de sa vie qu'il demeura
malade. Et qu'ainsi ne soit, ie l'ay re-
cogneu par l'experience que i'en ay
faite moy-mesme, comme beaucoup
de ceux qui sont de ma cognoissance
le peuuent tesmoigner. Car i'ay sou-
uent endurez 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 dommageables à ceux
qui ne viuoient sobrement comme
moy. Car comme mon frere & quel-
ques autres de mes plus proches me
virent attaqué par quelques person-
nages grandemēt puissans en vn pro-
cez de grande consequence, dont ils
redoutoient l'euenement, ils se lais-
serent surprendre d'vne 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 dauantage sur le cœur, ie 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, ie me persuadois que ce procez m'estoit arriué comme par vne diuine prouidence, afin de pouuoir remarquer quelle force la sobriété peut auoir sur nos corps & sur nos esprits, & qu'en fin i'en aurois bonne issue, comme il est arriué puis apres. Car ie gaignay mon procez avec beaucoup de gloire, & avec vn grand aduantage pour ma famille: dont pour lors ie receu vne recompense indicible, sans en ressentir en mon corps nulle incommodité. Et par ainsi il est tout manifeste, que la melancolie & les autres passions de l'esprit ne peuuent causer aucun domage à ceux qui viuent sobriement.

Je dis bien dauantage, que les con-

11.
Les blef-
sures nu-
sent peu
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 j'en ay fait l'experience en l'âge de soixante & dix ans. Car comme j'estois dans vn carrosse, que les cheuaux trainoiēt d'une grāde vitesse, il arriva qu'estant versé ils coururent quelque temps, dont ie demeurē fort blessé en la teste & par tout le corps, & en eu pareillement vn bras & vne iambe demis. Et comme les Medecins m'eurent veu en si mauuais estat, ils conclurēt, que ie ne pouuois encōres viure trois iours: neantmoins qu'en tout euēnement, l'on pouuoit vser de deux remedes; sçauoir est, de l'ouuerture de la veine, & de purgatiō, pour empescher l'abondance des humeurs, l'inflammation & la fièvre, laquelle indubitablement deuoit aussi tost suruenir. Et moy tout au cōtraire, estant bien assēuré que le train d'une vie si réglée que j'auois continué l'espace

de tant d'années, auoit si bien temperé & ordonné les humeurs de mon corps, qu'elles ne pouuoient estre beaucoup troublées ny esmeuës, ou causer vne grande fluxion, iereiettay l'un & l'autre remede, & me contentay, de me faire remettre le bras & la iambe, & 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 Medecins furent autant estonnez, comme de quelque miracle. Dont ie concluds, 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
qui de longue-main se sont accou-
stumez à vn regime de vie, ne le peu-
uent quitter sans quelques grands
inconueniens. Il y a quatre ans (car
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

12.
Que c'est
chose dan-
gerouse de
changer sa
façon de
viure.

plus que de coustume, dont ils rendoient diuerses raisons, que la vieillesse ne pouuoit estre sustentée en beuuant & mangeant si peu, & que ce n'estoit assez que la nature fust sustentee tellement quellement, mais que le boire & le manger deuoient dōner au corps la force & la vigueur, & que cela ne se pouuoit faire que par ces deux moyēs. Mais pour mon regard i'insistois au contraire, que la nature estoit contente de peu, que ie m'estois conserué tant d'années uiuant 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 augmētée, 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 prouuerbes vsitez en Italie, nous confirment telle opinion. L'un, 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 celui qui n'en mange, que celle qui est mangée; qui veut autant à dire, que l'incommodité que nous receuons de boire & de manger par excez est plus grande, que n'est la commodité d'un usage moderé d'iceux. Mais il ne fut iamais en ma puissance de me pouuoir garantir des importunitéz assidueles, d'où i'estois assié. Enfin pour ne me mon-
strer trop entier en mes opinions, & pour obliger mes amis, ie 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 iaunes 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 aprestelle augmentation opera en moy, que

de gaillard & bien dispos, ie denins
melancolique, & colerique: Tellement
que toutes choses m'estoient
fâcheuses, & que ie ne sçauois, 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 nuicts, encore qu'apres
le quinzieme elle ait tousiours di-
minué. Pendant ce temps ie n'euy ia-
mais vn quart-d'heure de repos,
d'où chacun me iugeoit à la mort.
Neantmoins, graces à Dieu, ie me
fuis guaruy par ce seul regime de vi-
ure, encore que i'eusse soixante & dix-
huiet ans, que ce fut en la saison de
l'hyuer, durant vne grande froidure,
& que ie fusse extrêmement maigre.
Et ie suis fort certain, qu'apres Dieu,
rien autre chose ne m'a deliuré de la
mort, que cette reglée & exacte fa-
çon de vie que i'auois continuée tant
d'années, durant lequel temps ie n'a-
uois iamais senty aucune indispo-
sition qu'vn ou deux iours seule-

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

De toutes ces choses nous pouuons clairement apperceuoir quelle puissance peut auoir le regime de viure, & la vie desreglée, la temperance, 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-

13.
*Que la sobrieté est
une medecine singuliere.*

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 & desreglement. 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 affermit: D'où ie viens à conclure, que la vie réglée est vn certain moyē & fondement d'une vie saine & longue, & la vraye & seule medecine de plusieurs maux. Et personne ne scauroit maintenir le contraire, pourueu qu'il y ait pris garde exactement. C'est pourquoy le Medecin qui visite vn malade, luy ordonne ceste premiere medecine, de manger & de boire avec certaine moderation, & quand il est reuenu à conualescence, 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 experionces cognoistre la condition de sa nature, & ses proprietéz 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 experience & une fort exacte observation est requise en ce cas, laquelle nous ne pouuons aisément faire enuers les autres; y ayant plus de diuersitez de temperamens, que de visages. Qui est ce qui croira que le vin vieil me nuit à l'estomach, & que le nouueau m'y profite, & que le poivre m'échauffe moins que la canelle?

Qui est le Medecin qui euss peu me
 decouuirt ces occultes proprietéz,
 si par vne longue experience à peine
 ay-je peu les recognoistre? Partant
 nous ne pouuons estre parfaits Me-
 decins des autres, comme de nous
 mesmes: & puis que l'homme n'a
 point de meilleur Medecin que soy-
 mesme, ny de meilleur médicament
 que la sobriété, c'est chose fort cer-
 taine qu'il nous la faut totalement
 embrasser.

14.
*Que les
 Medecins
 sont neces-
 saires.*

Toutesfois ie ne veux maintenir
 que les Medecins ne soient point ne-
 cessaires, & qu'il ne nous en faille
 faire beaucoup d'estat, pour cognoi-
 stre & guarir les maladies, esquelles
 sont sujets d'ordinaire ceux qui ne
 gardent point de regle en leur ma-
 niere de viure. Car si l'amy qui te vi-
 site seulement en ta maladie, qui te
 console par ses discours, & a com-
 passion de ta douleur, te fait vn plai-
 sir 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 con-
serue en bonne santé les corps mal
habituez, & les fait viure iusques à
cent ans & au delà, & qu'enfin ils fi-
nissent leurs iours sans le sentiment
d'aucunes douleurs violentes, par
vne simple dissipation de l'humeur
radicale, tout ainsi que le feu d'vne
lampe qui s'esteint faute d'huile.
Plusieurs ont estimé que cela se pou-
uoit faire par le moyen de l'or pota-
ble, & par la pierre philosophale re-
cherchée si curieusement par vn nom-
bre infiny d'abusez, & qui n'a en-
cores esté trouuée par aucun : mais
tout cela ne profite de rien, sans vne
vie réglée.

Les hommes sensuels & intempe-
rans qui sont en grand nombre, vou-
lent rassasier leurs appetits, & faire

15.
Les cau-
ses qui
font fuir

la sobrie-
té.

grande chere, ores qu'ils recognoissent le mauuais traictement qu'ils recoiuent de l'intemperance, fuyent neantmoins la sobrieté, d'autât 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 importance sont dix années en pleine santé, lors que nous sommes en vn âge meurt, où la prudence & la sagesse, comme aussi toutes autres vertus, sont paruenues au degré de perfection. 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 Auteurs en cet aage de maturité, dont ceux adonnez aux plaisirs de leur bouche ne tiennent aucun compte?

16.

Que la sobrieté est chose aisée d'observer.

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

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 sobriété, & que grand nombre d'hommes la gardent encore de present, ce n'est point chose que nous ne puissions executer, principalement n'estant 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 viuent dās letracas des affaires publiques, ne peuvent pas se ranger à cette vie reglée; 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 inconueniens ne peuvent

K

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

17.
*Reſponſe
à vne ob-
jection.*

Quelques autres obiectent, que celui qui vit reglement, n'vſant que des viandes propres pour des maladies, & en petite quantité, ſe trouuera bien empesché quand quelque maladie le viendra aſſaillir, & qu'en plaine ſanté par anticipation s'eſtant mis à la diete, il ne ſçaura que faire puis après.

Le leur reſponds en premier lieu, que la nature qui s'eſſorce de conſeruer l'homme autant qu'elle peut, nous enſeigne comment nous de- uons nous gouverner en maladie: car incontinēt elle nous oſte l'appetit, afin que nous ne mangions que bien peu, pour ce 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 que rarement, & qu'il n'est indisposé que bien peu de temps, d'autant que le regime de viure a osté la cause du mal, & que la cause du mal estant ostée, il est nécessaire que l'effet, qui est la maladie cesse pareillement.

Partant puis que le regime de viure est tellement utile, louable & excellent, il merite d'estre embrassé de tout le monde: notammēt pour estre si facile, & tellement propre au naturel de l'homme. Car il n'est pas nécessaire que celui qui veut mener vne vie sobre, boiue & mange aussi peu

18.
Qu'il faut
garder la
sobriété

que ie fais, ie ne luy deconseille pas l'usage de fruiets, du poisson & d'autres choses, dont ie ne mange point. Si ie mange peu, cela suffit pour mon estomach, qui est petit & debile; ie m'abstiens des fruiets, du poisson, & autres pareilles viandes, d'autant qu'elles me sont nuisibles: Mais ceux qui s'en trouuent bien, peuët, voire mesme en doivent vser: mais il faut bien garder d'en prendre d'auantage que l'estomach n'en peut digerer, fussent-elles les meilleures du monde. Tellement que celuy qui n'est nullement incommodé pour viande, & pour boisson qu'il puisse prendre, il doit s'arrester à la reigle de la quantité, & non de la qualité; ce qui n'est que trop facile.

19.
*Peu de
personnes
vieilles
sont fai-
sant tous
iours
grand
chere.*

Que personne ne me vienne dire qu'il y en a beaucoup qui viuent longuement, mesme iusques à vne extreme vieillesse, encores qu'ils viuent desreglement: d'autant qu'encores que cela soit incertain, perilleux, & que rarement il arriue, tel exemple ne nous doit asseurer 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 vit 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 longuement, que celuy qui est mal composé, pourveu qu'il vive avec quelque regle. Il peut arriver quelquesfois, que quelqu'un soit d'un temperament si bon & si robuste, que sans vne observation si exacte d'un regime de vie, il vive un grand nombre d'annees, & qu'il ne meure qu'en extreme vieillesse, par vne pure resolution: 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

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

20. *Les effets
de la sobriété,* Premièrement, d'autant qu'elle
fait que les humeurs du corps sont
pures & benignes, & que par ainsi
nulles fumées ne montent du ventricule
au cerueau. Et de là s'ensuit que le
cerueau 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'eleue de la consideration des choses
basses & terriennes, à celles qui sont
celestes & diuines, & decouure
beaucoup de secrets, auxquels il n'eust
iamais 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 ouurage diuin. Il
voit & touche de

la main; ce qu'en vn autre aage, & ayant le cerueau 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 molesté ny trauaillé. En apres, alors qu'il se void proche de la fin de sa vie, & que la nature est presté à se resoudre, il n'en conçoit aucune tristesse: d'autāt que sçachant bien qu'il a par la grace de Dieu suiuy la vertu, & delaisé le vice, il espere par les merites de Iesus-Christ nostre Redempteur, de mourir en sa grace, & d'auoir vn iour la

iouissance de la vie eternelle. D'ailleurs qu'il se void paruenü à vn aage où peu de gens n'ont peu attaindre, & que la mort fait ses approches sans violence, & ne le prend à l'impourueu avec de griefues douleurs, mais elle le vient trouuer à pas comptez, par la seule consommation de l'humour radicale, ny plus ny moins que l'huile d'une lampe qui diminuë peu à peu, tellement qu'il passe doucement & sans le sentiment d'aucune douleur de cette vie temporelle & mortelle, à une celeste & eternelle.

21.
*louanges
de la sobriété.*

O sainte sobriété, combien estes-vous fortunée, & à bon droit honorée de plusieurs ! O vie desreglée, combien estes-vous miserable & detestable, qui remplissez le monde de tant de maux ! Que ces paroles sont douces & amiables, *Vne vie bien reglée la sobriété & la temperance : comme au contraire ces paroles ne resonnent que saleté, vne vie desordonnée, la crapule, & l'intemperance : & y a parcellle difference des vnes d'avec les autres,*

que d'un Ange à un diable.

Iusques à present i'ay exposé les raisons pour lesquelles ie me suis exempté de l'intemperance, & me suis adonné à la sobriété, les regles que i'ay gardées, ce qui de là m'en feroit arriué, & les commoditez qu'en reçoivent ceux qui la suivent.

Mais quelques hommes sensuels, & qui ne s'approchent gueres de la raison, objectent que nous ne devons souhaiter une si longue vie: d'autant qu'après soixante ans la vie ne peut plus estre appelée vivante, mais plustost une morte vie. Mais ceux-là se trompent lourdement, comme ie feray maintenant cognoistre par moy mesme, faisant un fidelle rapport des passe-temps & des plaisirs que ie reçois en l'aage de 83. ans, qui sont tels que chacun m'estime biē-heureux. Je suis tousiours en bonne disposition, & suis tellemēt agile que facilement ie monte à cheval sans aucun aduantage, & ie monte des escaliers & des montagnes fort hautes. D'abondant ie suis tousiours aligre, gaillard &

22.

La vieillesse a ses plaisirs & ses contentemens.

fort content, libre de tous troubles, & de toutes fascheries d'esprit, au lieu desquels la iouissance & la paix ont estably en mon cœur domicile irreuocable. Je n'ay point de regret à ma vie que ie passe avec vn grandissime contentement. Souuent s'offre l'occasion de conferer avec d'excellens personages, qui sont recommandables à cause de leur bel esprit, pour leur probité, pour leur doctrine & autres vertus.

Si cela me manque quelquesfois, ie me mets à lecture de quelque bon Liure: & puis apres ie m'occupe à escrire, recherchant principalement de tout mon possible ce qui pourra seruir aux autres. Je fais tout cela sans nullement m'incommoder, & en vn temps opportun, & es maisons qui m'appartiennent, lesquelles outre qu'elles sont situées en bel endroit; és enuirs de cette ville de Tadouë remplie de gens de lettres, elles sont grandement belles, & aussi commodés 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'hyuer. 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 fais mon habitation és collines d'Eugane, auquel lieu i'ay des iardins, des fontaines, & vne maison fort commode. Je me retire quelque temps en vne mienne mestairie située en plaine campagne, qui est aussi tres-belle: où il y a plusieurs allées si bien disposées qu'elles vont toutes tendre au milieu d'une grande place, au beau mitan de laquelle il y a vne Eglise assez honorable pour la condition du lieu: au trauers coule la riuieré de Brente, & y a de costé & d'autre des terres fertiles & bien cultivées, 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

hommes. Mais i'en ay tiré les eaux, i'ay desseiché la terre, & l'air est deuenu plus salubre, & plusieurs y sont venus de diuers endroits, & y ont basti des maisons, & s'y sont habitez avec heureux euenemens. Et par ce moyen le lieu est paruenü en l'estat auquel il se void à present, y ayant grand nombre d'habitans. Tellement que ie puis veritablement dire, que i'ay donné à Dieu vn Temple & vn Autel, & des ames qui l'adorent; & quand cela me reuient en la souuenance, i'en reçoÿ vn indigne contentement. Je vay me pourmener par chacun an en quelque vne des citez voisines, afin de voir mes amis & communiquer avec eux, & d'abondant pour conferer avec tant d'excellens ouuriers en l'Architecture, peinture, sculpture, musique & agriculture, dont maintenant il s'en trouue vn grand nombre. Je contemple leurs ouurages, i'en fais la conference avec ceux des anciens, & tousiours i'apprens quelque chose, que ie suis bien aise d'auoir apprins.

Je visite les Palais, les iardinages, & m'amuse à voir les antiquitez, les places publiques, les Temples, les munitions, & ne laisse rien arriere, où ie puisse remarquer quelque chose qui me puisse profiter, ou donner quelque plaisir. Je me plais grandement aussi allant & venant, considerant la beauté des lieux & leur situation; aucuns desquels sont en plaine campagne, & les autres en des valons en proximité de fleuves & de fontaines, embellis de iardins & de riches bastimens. Et ce plaisir ne s'amoindrit 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 agreable en quelque lieu que ie me rencontre, que jadis les plus frians morceaux, quand ie viuois parmy la bonne chere & les dereglemens. Le changement d'habitation ne m'importune point, en quelque lieu que ie sois, ie m'endors à mon aise, ie repose doucement, & mes songes sont plaisans & agreables. Mais ie me donne vn grand contentement entr'au-

tres choses, de ce que mon entre-
prinse a si bien reüssi au profit de cer-
te Republique, & que tant de terres
qui auparauant estoient vaines & va-
gues, soient maintenant en labour
par mon entreprise & bon aduis. l'ay
esté l'un des deputez pour la condui-
te & direction de cet ouurage, & de-
meuré deux mois entiers, aux plus
grandes chaleurs de l'esté dans ces
marécages; sans me sentir d'aucune
incommodité, tant est grande la for-
ce & l'efficace de la sobriété, laquelle
m'accompagne par tout & en tous
lieux. De plus nous esperons de voir
paracheuer & accomplir vne autre
entreprinse qui n'est pas de moindre
conséquence, pour conseruer nostre
canal, qui est vn fort & admirable
rempart de nostre chere patrie, pour
conseruer lequel i'en ay fait maintes
ouuvertures, & donné diuers moyens,
tant de viue voix que par escrit. Voila
les diuertiemens & les plaisirs de
ma vieillesse, laquelle est preferable
en tout & par tout à la ieunesse, & à
la vieillesse d'un autre: d'autant que
par la sobriété, avec la grace de Dieu,

ma ieunesse estant exempt de toutes perturbations de l'esprit & maladies 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 j'aurois composé vne tres-gentile Comedie pleine de mots nouveaux & de gallenteries, & que telle espee de Poëme est vn ouurage de ieunes gens, ausquels la diuersité & la plaisanterie sont plus fortibles, comme la Tragedie est plus conuenable aux vieillards, à cause de la grauité & des tristes euenemens qu'elle 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: Pourquoi feray-je estimé moins heureux, & de iugement plus foible, ayant fait vne Comedie plus aagée qu'il n'estoit de dix ans? Et afin que rien ne manque aux

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

23.
*La vieil-
 leſſe ſobre
 eſt prefe-
 rable a vne
 ieuneſſe
 debauchée.*
 Desquelles choses appert, que la
 vie que ie meīne en cet aage n'est
 point vne vie morte, ennuyeuſe &
 faſcheuſe, mais vne vie qui eſt viue,
 agreable & ioyeuſe. Et s'il eſtoit à
 mon option, ie ne voudrois pas chan-
 ger mon aage, & la diſpoſitiō de mon
 corps, avec la ieuneſſe de ceux qui
 ſuiuent leurs appetis, encores qu'ils
 ſoient d'vn bon temperamēt & d'vne
 robuſte complexion : d'autant que
 plus ſouuent que tous les iours ils
 ſont

font exposez à mille maladies & dâgers de la mort, comme la commune experience le nous enseigne, & comme en ma ieunesse i'en ay fait l'espreuve en ma propre personne. Je sçay cōbien cet âge est inconsideré, 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 defect 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'adviser, miserables qu'ils sont, qu'ainsi faisant ils procurent beaucoup de maladies, & souuēt 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 auât l'aage. Et la mesme mort est aussi tres-

L

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

24.
Ceux qui
viuent
sobriement
ne redou-
tent point
la mort.

Mais quant à moy tout au contraire, ie suis exempt de l'un & de l'autre de ces maux, & de la crainte des maladies, d'autant que ie suis assuré que ie n'y sçauois tomber aisément, ayant retranché les causes d'icelle par la medecine de la sobriété, & des fascheux soucis de la mort, d'autant que j'ay appris par un si long usage 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 euitier, mais j'espere aussi que quand j'en seray venu à ce poinct, 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 sobriété a bouché à la mort toutes les autres aduenues. Belle & desirable mort que la nature apporte par la voye de cette resolution. Car comme la nature a noué le nœud

de nostre vie, elle trouue le moyen plus
aisément de le desnotter, & nous donne
de plus longues trefues pour le faire plus
doucelement. 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, & deuiennent aueu-
gles, sourds & courbez, desquelles infir-
mitez 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
entre les sens & la raison, qu'elle ne fera
pas la retraite bien aisémēt, & qu'il fau-
dra beaucoup d'années pour l'en faire
sortir. D'où il me semble que ie peux
inferer asseurement, que ie viuray en-
cores longuement avec vne heureuse
santé, iouissant de l'aspect de ce
monde, & de sa beauté, esperant
quelque iour, par la grace de Dieu viure
aussi bien heureux en l'autre, & par le
moyen de la vertu, & par cette sainte
sobriété, à laquelle ie me suis assuietty,

L ij

*Cet Au-
teur ayāt
95. ans se
portoit en-
cores bien,
& mit en
lumiere
vn autre
traicté
sur le mes-
me sujet.*

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

25.
*Exhorta-
tion à la
sobriété*

Ores puis que la sobriété est chose tant heureuse, vne voye si delectable, vne possession si facile à acquerir, & dont la conseruation est si vtile: Il ne me reste maintenant qu'à exhorter & coniuurer de tout mon cœur ceux en general qui ont quelque entendement d'embrasser à bras ouuerts ce riche tresor de nostre vie, lequel comme il surpasse tous les autres de ce monde, nous donnant vne vie longue & saine, aussi est-il tresdigne d'estre aymé, recherché & possédé de tous.

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

D'elle comme d'une racine naist la vie, la santé, l'alegresse, les estudes des choses honnestes, & toutes les actions dignes d'un esprit bien moriginé &

composé, & les loix diuines & humaines luy sont fauorables. La repletion, la satureté, la crapule, les humeurs superflües, les vapeurs nuisibles, les intemperies, les fieures, les douleurs, les ennuy, & les perils de la mort s'enfuyent deuant elle, comme les petis nuages deuant le Soleil. Par sa beauté elle attire les esprits genereux, elle promet à tous la conseruation 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 conseruatrice de la vie tant du riche que du pauure, de l'homme comme de la femme, du vieil comme du ieune. Elle enseigne la modestie au riche, le bõ mesnage au pauure, au mary la continence, à la femme la pudicité, au vieil le moyen de se deffendre de la mort, au ieune comment il doit rendre sa vie plus assurée. La sobrieté purge les sens, rend le corps agile, l'entendement vif, l'esprit prompt, la memoire bonne, les mouuemens souples, les actions faciles. Par elle l'ame comme deschargée du fardeau de la terre, ioüit de sa pleine liberté, les esprits

L iij

passent doucemēt par les arteres. Le sang est doucement espandu par les veines, & la chaleur douce & temperée produit des effects de la mesme qualite. Enfin, nos puissances par vn ordre tres-beau conseruēt vne tres-agreable harmonie.

26. *Combien elle est desirable à ceux qui s'adonnent à la vie spirituelle.* O tres-saincte & tres-innocente sobriete, l'vnique confort de la nature, benigne mere de la vie humaine, la vraye medecine tant du corps que de l'ame: cōbien les humains te doiuent ils rendre de louanges, cōbien te doiuent-ils porter d'affection? d'autant qu'elle te donne le moyen par lequel tu peux contregarder le souuerain bien de ce monde, qui est la vie & la sante. Que tes biens fussent-ils recogneus comme ils doiuent, par ceux qui adonnez à la vie saincte & spirituelle, vaquent à la contemplation & à l'oraison dedans les Monasteres. Cōbien & eux & leurs actions feroient plus agreables à Dieu, s'ils se mettoient totalement à la suiure. Combien le mōde & l'Eglise de Iesus-Christ en receuroient-ils d'honneur? Car en terre ils feroient estimez comme vrais peres de sainctete, comme iadis les anciens Hermites, les Religieux & les E-

uesques, qui avec la vie spirituelle obseruoient pareillement cette sobriété. 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 infirmités pour exercer leur patience, & afin qu'ils fassent penitence de leurs pechez, i'estime qu'ils se trompent : d'autant que ie ne sçauois ** Suivant le cours de la nature.* me persuader * qu'il vueille que l'homme qui est l'ouurage & l'image de Dieu, qu'il ayme si tendrement, viue infirme, melancolique & mal content ; mais plutost qu'il luy plaist qu'il viue sain & bien dispos. Car ainsi viuoient les SS. Peres, & ainsi ils seruoient mieux à Dieu, vaquant à l'oraison & aux bonnes œuvres. O que le monde seroit heureux, si en ces tēps nous auions de tels Religieux. Car maintenant il y a beaucoup plus de Religions & de Monasteres qu'il n'y auoit par le passé, esquels si les regles de la so-

briété estoient estroitement gardées, il y auroit vn grand nombre de venerables vieillards eiminents en saincteté & 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 fruiets, des œufs en diuerses façons, lesquelles viandes souuent leur font dommageables, & en font mourir aucuns : mais ils en vsent d'autant que les statuts de l'ordre le permettent, pensans qu'ils commettroient 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'une maligne habitude : encore telle façon de viure est beaucoup plus libre, que celle des Peres anciens qui vivoient dans les deserts, qui se nourrissoient seulement de fruiets sauvages, & de racines d'herbes, & ne beuvoient que de l'eau : & neantmoins ils vivoient longuement sains, gaillards & bien eotens. Le mesme arriueroit aux Religieux de nostre temps, lesquels par ce moyen paruiendroient au ciel plus aisement, lequel est tousiours ouuert à tout fidelle Chrestien, apres que nostre Seigneur en a fait l'ouuerture par l'effusion de son sang precieux pour la redemption du genre humain.

Je pourrois mettre en auant beaucoup d'autres choses en la recommandation de la sobriété : 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. *Conclusiõ.*

F I N.

VERSION FRANCOISE
des trois, quatre, & cinquième Cha-
pitres d'un traité Latin de Jean Vvi-
ring Docteur en medecine, intitulé du
Ieuſne Eccleſiaſtique & Medicinal.

*Que l'exercice n'eſt pas toujours à propos ,
que le ieufne euacue avec plus d'assurance.*

CHAPITRE III.



O v s les exercices du corps ont cela de commun, qu'ils augmentent la chaleur naturelle : 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 donnent vn plus grand appetit à cauſe de la chaleur qu'ils excitent, qu'ils purgent les meats & conduits, & chaffent les excremens par vne vehemente impetuoſité 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 ſeulement, ou bien

quelques vnes en petit nombre; l'autre tout le corps, ou la plus grande partie. Il arrive qu'ils sont bien souuēt accompagnez de peine & de messeance, & d'incommodité: 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 fardeaux, il n'est pas aussi honneste de courir tout seul, d'escrimer ou de se guinder le long d'une corde, d'autre costé l'on n'a pas tousiours la commodité de iouer 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 pourquoy il faut rechercher quelque moyē qui destourne moins des affaires, qui ait vn effet plus asscuré, & qui agisse sur tous les membres iusques au moindre esgalement, & qui se ressent 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 del'ancienne Medecine.

La faim a vn grand pouuoir sur la nature de l'homme pour luy donner guaison; car elle est contraire à la gour-

mandise, que l'on dit en tuër 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 requiert vne plus grande prudence, à cause que les inanitions aussi bien que toutes euacuations, si elles tournent à l'excez, sont 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 employét en la guerison des corps, tant en santé qu'en maladie, afin que la faim, c'est à dire l'abstinence, se trouuant du nombre, ce que nous dirons desormais 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 peuuent neantmoins se passer de luy, & ne peuuent subsister sans luy. Il se diuise 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 diette: la moyenne diette est alors que la substance du corps n'est ny beaucoup augmentée ny beaucoup diminuée, mais qu'elle est entretenüe en vn estat moderé, auquel la temperance dont les Philosophes traittēt, & que nous auons cy-deuant recommandée, aspire comme à son but. La troisieme soustrait au corps partie de l'aliment & se sert de peu de choses & peu nourrissantes & s'appelle legere. Cornelius Celsus establit 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 necessaire. Tous deux nuisibles aux personnes

qui sont en santé, parce que necessairement il faut manger & conseruer ses forces autāt quē faire se peut; en ce rencontre plusieurs fois l'imprudence a porté preiudice à beaucoup de personnes, lesquelles en ont perdu la vie & l'vsage de la raison. Mais aussi le viure & diete pleine ne peut estre approuué es personnes saines, pource qu'il les rend par trop gras, cōme dit Aëtius, & suiets à sterilité. Gelsus adioust que les personnes grasses & repletes, pour le plus souuent sont saisies de maladies aiguës, & d'une difficulté de respirer, qui les estouffe, & sont emportees de mort subite, tout au moins ont ils la teste appesantie, & remplie de fumées & de vapeurs: de sorte qu'il a esté tres-bien dit, qu'un ventre gras ne produit un sens délié.

*QVE LE IEVSNE ECCLE-
siastique, est vn genre de vie tout distinct, &
séparé, utile & nécessaire au sain, & qui
rend l'esprit clair & serain.*

CHAPITRE V.

Si ie dis que par aduventure les Medecins ont
Sobmis vn des genres de viure, ie ne don-
neray point de subiet à personne de me repren-
dre, d'autant qu'ayant soin principalement du
corps, ils n'ont point songé aux intentions des
Chrestiens, bien qu'ils n'ayent rien obmis de ce
qui pouuoit y seruir, ce qui les peut excuser de
n'en auoir parlé expressement. L'on le peut tou-
tesfois deduire de la diuision qu'ils ont faite. Le
genre de viure par lequel le corps est notable-
ment euacué, & par lequel neantmoins il est
suffisammentourny de refectiõ, est le genre
qui ne doit estre nommé simplement, ny plein,
ny léger; c'est à dire le genre appelé cy-deuant
mediocre. Le Ieufne Ecclesiastique est de ceste
nature, qui bien qu'il ne fournisse pas souuent
des aliments, les fournit neantmoins tels qu'ils
sont, d'vne matiere grandement nourrissante:
Que si cela en fait recognoistre suffisamment
l'efficace, & l'excellence, il se trouuera non
seulement utile, mais aussi nécessaire aux corps
sains. D'autant qu'il est composé de ceste mo-
deration, de laquelle comme Hyppocrate l'en-
seigne, l'homme sain ne scauroit se passer pour
conseruer sa santé. Car les choses qui sont en-

uoyées dans le corps pour la restauration, laissent des superfluités qui doiuent estre cōsommees par vne vertu contraire. Ce qui n'est pas attribué par le mesme Auteur au travail & à l'exercice seulement, mais aussi au ieusne : Et bien que le travail & le ieusne bntent à cette fin, celuy-cy l'emporte par dessus celuy-là, pour beaucoup de considerations, d'autant qu'il opere moins & avec plus d'esgailité : Car le travail donne au corps de l'incommodité, & de l'agitation tout à coup, au lieu que le ieusne éuacue insensiblement & doucement chacune des parties du corps, parce que la chaleur naturelle venant à manquer d'aliment, se tourne sur les humeurs superflus, & s'efforce de les consommer de toutes parts, & ne pouvant souffrir de repos, elle cherche sur quoy elle puisse agir, de sorte que l'on sent euidentement qu'elle consomme les causes des maladies, qu'elle desseiche les catharres & fluxions, & qu'elle donne plus de clarté à l'esprit. Ce qui paroist es Dysenteriques, & qui tombe en Phthisie, par des flux de ventre, qui ont le iugement sain & entier iusques au dernier soupir. L'on recognoist aussi que le ieusne retient les mauuais aiguillons de nature, au moyen de ce que le foye que Galien cōpare à vne beste à trois testes, est reprimé par la douce bride du ieusne, c'est à dire par la nourriture moindre que modérée. L'autre vertu ou appetit de l'ame, sçauoir l'irascible, comparée par le mesme Auteur à vn lyon, est aussi arrestée & rendue plus paisible, ce qui dōne 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, apres que les esprits ont esté espurez & acquis plus de secheresse & de clarté.

F I N.