

Bibliothèque numérique



**Jaquelot, Pierre. L'art de vivre
longuement sous le nom de Medee...**

A Paris, chez Jean Jost, 1633.

Cote : 39314

©BIII Santé
L'ART DE VIVRE

LONGEMENT,
SOVS LE NOM DE MEDEE,
LAQVELLE

Enseigne les facultez des choses qui sont
continuellement en nostre vſage, &
d'où naissent les Maladies.

*Enſemble la methode de ſe comporter en icelles,
& le moyen de pouruoir à leurs offences.*

Dediée à Monsieur de LORME, Conseiller
du Roy , & premier Medecin
de M O N S I E V R.

*Par P. LAQVELOT Medecin Bourbonnois,
Docteur en l'Uniuersité de Montpellier.*

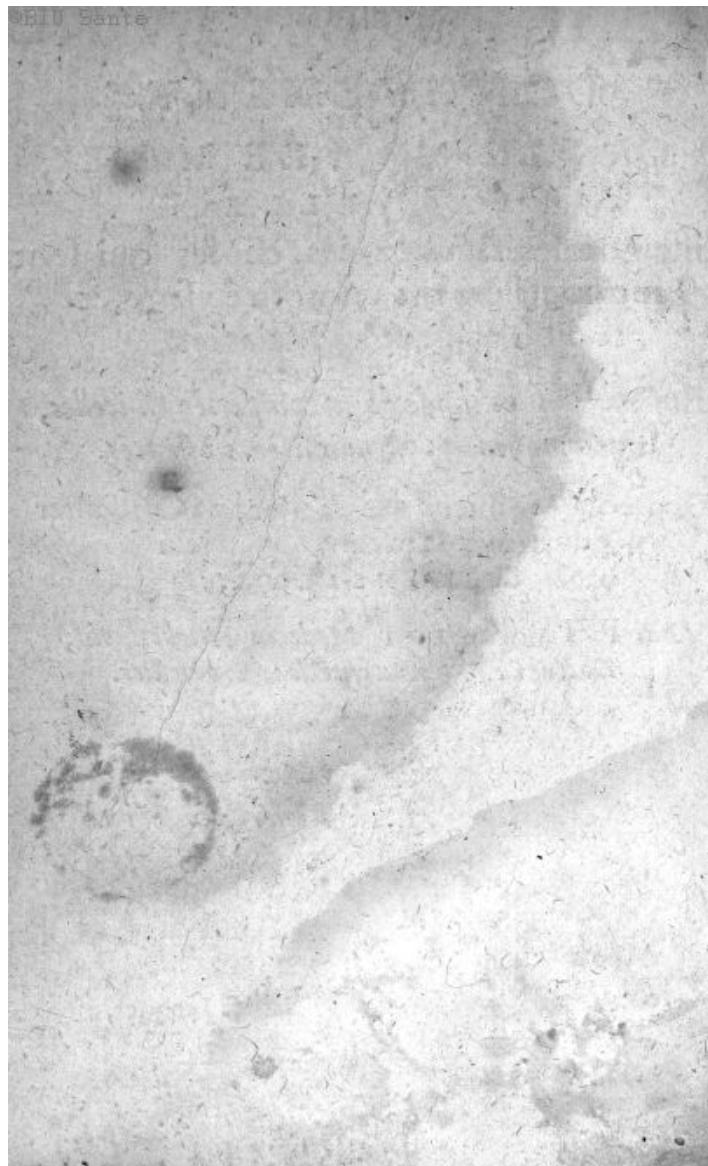


A Lyon, Et fevendent

A PARIS,
Chez JEAN Iost, rue Sainct Iacques,
au S. Esprit.

M. DC. XXXIII.
Avec Approbation & Privilege du Roy.







A MONSIEVR

MONSIEVR DE L'ORME,
CONSEILLER DV ROY,
ET PREMIER MEDECIN
DE MONSIEVR.

MONSIEVR.

Ce Neoterique eſſay
n'est pas iſu du desir
de l'estime, lequel, comme dict Pa-
lingene, Solet ad virtutem im-
pellere multos : Ains de l'amour
de vostre ſçauoir. Il vient de vous,
ſ et vous appartient. Vostre Ency-
clopaedie, qui est l'exemple à tout
mortel de s'addonner aux sciences ;

* z m'ayant

m' ayant particulierement rendu de-
sireux de vos perfections inimita-
bles, ie n'ay encore peu enfanter de
mes souhaits, que c'est Auorton, ceste
Medée , qui non encore meure
naissant soubs les auspices de vostre
Nom veniam pro laude petit
vous demande pardon au lieu de
gloire , & s'estime abondamment
loitée, pourueu qu'elle ne soit mespri-
sée de vous. Si elle n'a autant de
charmes, au moins a-elle autant de
passion en vostre endroict, que l'an-
cienne Colchide enuers son Argonaute,
& espere heureuse la conqueste
de sa roison, qui est la conseruation
de la santé humaine ; pourueu que
par ses caresses elle puisse obtenir de
vous l'assoupiſſement des Dragons,
qui ont sans cesse les yeux ouverts

- sur

sur nos entreprises, auides d'englou-
tir l'honneur, qu'eux mesmes ne
peuuent acquerir. Ceux qu'elle
craint estre des Zoiles Medeoma-
stiges, seront des muets Harpocra-
tes la voyants appuyée de vostre fa-
veur. Et cependant l'utilité de quel-
ques preceptes qu'elle enseigne, don-
nera couleur à la hardiesse, que i ay
de la mettre en veüe. le scay qu'elle
est mal ornée pour paroistre en ce
siecle poli, auquel la douceur Atti-
que, & le miel de la Cour se vendi-
quent tout l'honneur: Toutesfois le
commun changement de toute chose
me fait croire que le siecle de l'orne-
ment finissant bien tost ramenera ce-
luy de l'utilité, qui la rendra recom-
mandable: Et bien qu'elle n'eut en
soy nom-plus de proffict, que d'em-
bellisse

*bellissement , ornée de vostre Nom ,
elle passera sans danger entre les plus
perilleuses mains par vostre autho-
rité , comme l'ignoble heraut dans
le camp ennemy par le sauf-conduict
de son Prince . Pourtant elle n'a
crainte d'estre mal-veue d'ail-
leurs , pourueu qu'elle soit approu-
uée de vous . Ne mesurez donc pas
sa portée à celle de vostre esprit , sans
feinte diuin & comme Minerue ,
issu du cerveau de Jupiter : (car en
ceste façon rien ne vous pourroit
contenter que ce qui viendroit de
vous mesme) mais jugez que tou-
tes grandes choses naissent d'un petit
commencement , & que cecy est un
fble premice de mes effets qui pour-
ra croistre par vostre moyen en d'aut-
res plus dignes de vous , In fluios
riui*

riui creuere minores. *Confiderez*
aussi que ma volonté satisfait au
deffaut de mon pouuoir, vt desint
vires tamen aspicienda volun-
tas, & si vous blasmez la temerité,
au moins faites cas du zèle de

Vostre affectionné
seruiteur.

P. I A C Q V E L O T.

* 4 AV



AV MESME
SIEVR DE L'ORME.



Visque ce vain labeur veut paroistre en
 lumiere,
 De l'ORME que ce soit par l'esclat de ton
 Nom:
 Ainsi le firmament dedans l'ombre nui-
 etiere
 Luict : mais c'est à l'emprumpt des rayons
 d'Apollon.
 Le verre diaphane, & l'onde cristaline
 Sont opaques , obscurs d'eux mesmes à nos
 yenx :
 Mais si l'astre du iour leur substance illu-
 mine ,
 Ils brillent tout ainsi , que la clarté des Cieux.
 La Medée n'a point de lumiere en soy-mes-
 me :
 Mais ton nom sur son front le rendra ra-
 dieux ;
 Et quoy qu'il soit honteux , craintif , mal-faict

& blesme,

Fardé de ta splendeur il sera gracieux.

Si le lustre en bellit l'imparfaicté nature,

Et cache soubs les fleurs le roſier buiſſonneux:

Ta gloire donnera lustre à mon escriture,

Et tes fleurs orneront ce qu'elle a d'espineux.

Ton renom empenné des ailes de Mercure

Te publant au rang des plus braues esprits,

Fera qu'estant à toy, les mortels à toute heure

Te louants, n'oseront me donner du mespris.

Vn Cerf sur ſon collier portant le nom d'un

Prince

Alloit par tout sans crainte, & uſcut en
Courbeau:

I'iray avec ton nom iusqu'à l'Inde Prouince:

Car ce qui vit par lui, n'a crainte du Tom-
beau.

L'Esprit, qu'aucuns feignoient à tous donner la
vie

Eſt donc en toy reel, & ſe mettra dans moy:

I'emprunteray mes iours de ta gloire infi-
nie,

Et non de mon esprit: c'eſt donc viure par
toy.

Je ne craindray les dents, les langues Theoni-
nes,

Ny le vice baueux des bouches viperines.

Ceux à qui Archiloque à laiſſé ſon venin,

* 5 Ceux

*Ceux que Mome a laissé hoirs de son vice
enorme,
N'oseront me picquer dessous l'ombre de
l'ORME,
Comme serpents mourants sous le fresne
benin.*

Anagramme Acrostique.

C harles, ce qu'on nous feint du fils d'Alcmene
 CH ardy ouvrier des labours fabuleux,
 A u vif nous peint tes faits laborieux,
 R eprésentant ta gloire dans ta peine.
 L es Cerfs vaincus, le Sanglier d'Erymanthe,
 E t maints travaux de ce Tyrinthien
 S ont les labours de ton art Pythien
 D omptant nos maux, & la mort rauissante.
 E n l'univers les monstres de Clothon
 L es fiers destins, Cerfs, Sangliers de Pluton
 O nt donc assez fourragé la nature.
 R ien de mortel n'aye ce siècle d'or,
 M onstres fuyez, qui espiez nostre heure:
 E st icy bas l'HERCULE DE LA MORT.

P. IACQUELOT.

Appro

Approbation des Docteurs.

Nous soubsignez Docteurs en Théologie de l'Ordre des Freres Prêcheurs certifions n'auoir rien treuué en ce Liure intitulé : *L'Art de vivre longuement, soubs le nom de Medée, &c.* Faict par P. I A Q V E L O T Docteur en Medecine de l'Uniuersité de Montpellier qui soit contrarie ni aux bonnes mœurs, ni à la foy orthodoxe de la Sainte Mere Eglise Apostolique & Romaine. En foy de quoy nous auons signé ce 16. en Auril 1630.

F. I. C H A V A N O N.

F. I. T E S T E - F O R T.

P E R

PERMISSION.

THOMAS DE MESCHATIN LA
FAYE Chamarier & Comte de Lyon , Prieur & Seigneur de S. Pourfain, Conseiller au Parlement de Dombes, Official de la Primace de France, & Vicaire General de Monseigneur le Cardinal , Archevesque & Comte de Lyon , Primat des Gaules , apres l'attestation des Docteurs Theologiens signez cy-dessus , permettons l'impression du Liure susdict. A Lyon ce 24. Avril 1630.

MESCHATIN LA FAYE.

Permission du Procureur du Roy.

IE n'empesche pour le Roy
l'impression du Liure intitulé :
*L'Art de viure longuement sous le
nom de Medée*, composé par P.
IACQVELOT Medecin Bour-
bonnois estre faicté par Lovis
TESTE-FORT avec deffences en
tel cas requises. Faict à Lyon ce
30. Auril 1630.

P V G E T Procureur
du Roy.

*Permission de Monsieur le Lieutenant
General.*

IL est permis à Lovis TESTE-FORT de faire im-
primer le liure intitulé, *l'Art de viure Longue-
ment sous le nom de Medée*, composé par P. IAC-
QVELOT Medecin Bourbonnois avec deffences en
tel cas requises. Faict à Lyon ce 29. Auril 1630.

DE CHAPPONAY.

Approbation des Docteurs en Medecine.

Nous soubs-signez Docteurs en Medecine de L'vniversité de Montpellier, & Aggregez au Collège des Medecins de Lyon, certifions auoir leu vn petit liure intitulé, *l'Art de viure longuement, soubz le nom de Medée*: Composé par P. I A Q V E L O T, Docteur en Medecine, dans lequel n'auons rien leu ny cogneu qui ne soit conforme à la doctrine des Medccins rationnels & dogmatiques: ains vn louable essay d'un esprit qui a beaucoup leu. En foy dequoy auons signé la presente confirmation, & attestation.
A Lyon ce quatrième May, mil six cens trente.

DE LA CLOSTRE, Docteur Medecin.

DE LA MONIERE, Medecin.

Priuilege du Roy.

LO V Y S par la grace de Dieu , Roy de France & de Navarre. A nos amez & fraux les gens tenans nos Cours de Parlement , Baillijs, Senechaux , & autres nos Juges & Officiers qu'il appartiendra : Salut. Nostre bien-aymé Louys Teste-foit Bougeois de Lyon , nous a fait remonstrer que Pierre Saquierot Medecin luy a mis ez mains vn liure par luy composé soubs le titre de *l'Art de vivre longuement, ou Medee rajeunissante*, pour le faire imprimer : ce qu'il ne peut sans auoit sur ce nos Lettres.

A C E S C A V S E S , desirant pouruoir audit Teste-foit, Nous luy avons permis & octroyé de nos gracie speciale , pleine puissance & autorité Royale : perimontons & octroyons d'imprimer , ou faire imprimer ledit liure en telle marge & caractere que bon luy semblera , & iceluy faire mettre & exposer en vente pendant le temps & termes de six ans , à commencer du iour & date qu'il sera paracheué d'imprimer: avec pouvoir audit Teste-foit de cedder & transporter son priuilege , defendant à tous autres Imprimeurs de nostre Royaume , d'imprimer , ou faire imprimer ledit liure sans le congé & consentement de l'exposant , ou de celuy auquel il aura cedé son droit , à peine de confiscation des exemplaires , d'amende arbitraire , & de tous despens , dommages & interets : à la charge d'en mettre deux exemplaires en nostre Biblioteque. Car tel est nostre plaisir. Donné à Lyon le dixiéme iour de May , mil six cens trente. Et de nostre regne le vingtíme.

Par le Roy en son Consil. SAVARY.

Scellé , & contre-scellé.



LIVRE PREMIER
DE LA MEDEE.

CHAPITRE I.

De l'homme , de ses parties essentielles , de sa vie , & de ses aages.

Rois preceptes , ou plus tost trois oracles , estoient anciennement grauez sur les portes du Temple d'Apollon à Delphes (selon le rapport de Socrate en Platon) lesquels ie veux inscrire sur le front de ma Medée pour me les repreſenter , & ſuivre leurs enseignemens . Le premier eſt le dire de Thales Milesien Τηλες μιλεσιον , en grec para dati , par lequel ie suis enſeigné de n'estre la caution de cet œuvre , quoy que i'en fois l'Autheur , & de ne me rep-

A dre .

2 L'Art de viure longuement

dre responsable de ses defauts, mon esprit, & mon industrie éstant incapables de mō dessein. Le second est la sentence du Poète Apher, *μηδὲν ἀγαν*, *miden agan* par laquelle m'est recommandée la principale partie de mon sujet, sçauoir est la mediocrité, à laquelle ic pretens reduire les defauts & excez des choses qui sont continuellement en nostre usage esperant par ce moyen, non seulement de retarder la fin de la vie humaine, mais encore de faire reuerdir les aages de l'homme, de mesme que Medée fist raeunir Æson, non comme on dict, par le Soulphre, & le Bitume, mais par ses utiles enseignemens, & par la moderation de son regime. Le dernier est cét Apophtegme Apollonien *γνῶθι σεαυτὸν*, *gnoti seapthon*, par lequel ic suis incité à me conoistre moy-mesme, & l'estre que ic possède, sans laquelle connoissance ic ne peux conuenablement traicter de sa conseruation, selon la maxime des Philosophes, qui porte que toute operation presuppose la connoissance de son sujet. Pour y satisfaire donc ic me iette dans l'histoire de l'homme commençant à son Origine pour ne prendre halcine que quād il faudra parler de sa fin.

Le

Liure I. Chapitre I. 3

Le sentiment des Poëtes sur l'Origine de l'homme quoy que fabuleux à la lettre contient neantmoins au sens quelque espece de vérité. Nous lisons dans la Metamorphose que le Ciel , & la terre ayant esté fraichement créez avec le reste des Elemens :

*Puis Promethée ancien, comme on treue,
Mestant la terre avecque l'eau du fleuve,
Hommes en fist à la viue semblance*

Des Dieux, qui tout gouvèrneret par puissance.

Il est dict aussi qu'apres que les hommes qui auoient esté formez par Promethée, eurent fait le grand naufrage dedans les eaux du Cataclysme , ou deluge , Deucalion restaura le genre humain, à la persuation de l'Oracle d'Astrée ; & feist naistre ceste grande colonie d'hommes, (qui depuis a peuplé toute la terre) des pierres & des rochers. Voici la description de ceste Origine tirée du Satyrique :

*Deuacion nimbis tollentibus æquor
Nanigio monte ascendit, sortesque poposcit:
Paulatimque animâ caluerunt mollia sa-
xa,*

Et maribus nudas ostendit Pyrrha puellas.

En vain racohterois ic iai , qu'vne legion d'hommes nasquit autresfois des dents

A 2 d'vne

4 L'Art de viure longuement

d'une hydre semées par le fils d'Agenor, & que les Myrmidons sont issus long temps y a des fourmis ; veu que telles antiquitez n'approchent pas mesme les ombres de la verité. Il vaut mieux reconoistre d'abord que la boüie, & la pierre dure, sont les principes de nostre estre. L'un comme principe Physique , selon le dire de l'Apostre *primus homo de terra terrenus* : l'autre comme principe moral, touchant quoy le Poëte ayant parlé des pierres de Deucalion adiouste *vnde homines nati durum genus.* Le diuin Promethée autrement le Createur vnuersel de tout le mōde apres auoir diuisé le Cahos, & mis en ordre les Sphères Elementaires , compilant ensemble l'eau avec la terre , la terre avec l'air , l'air avec le feu , & de ce meslange pestrist un limon , forma un corps Organisé , & enuoya à ce corps vne flame du Ciel , pour l'animer & viuifir , ou pour mieux dire mist vne Ame dans ce corps , la substance de laquelle est toute celeste. Ceste origine se treue descrite és Annales Prophetiques de Moysé, où il est dict que *le Seigneur Dieu forma l'homme de la poudre de la terre, & souffla en la face d'iceluy respiration de vie , & l'homme fut fait en Ame viuant.*

112.

Livre I. Chapitre I.

5

te. Or l'esprit estant ainsi vni avec le corps, le resultat de ces deux parties, à este qualifié du nom d'homme venant non (comme plusieurs ont creu) *ab humo*, mais de l'adjectif Grec *ομος* *homos* c'est à dire semblable, parce que selon S. Paul *vir imago & gloria Dei est*, l'homme à de la ressemblance avec Dieu par le moyen des perfections communes, qu'il a euës de sa liberalité. Macrobe l'appelle *Microcosme*, parce que toutes les singularitez de l'univers se trouuent en lui comme en un petit monde. L'Ame y represente le Soleil, & le Ciel appellé par les Platoniciens l'Ame du monde; les esprits sont ses rayons & ses influences, la chaleur naturelle est comme le feu, la respiration represente l'air, & les vents. Les humeurs qui fluent, & refluent dans les veines, & arteres, ont de l'analogie avec les eaux coulantes dans leurs canaux, & aquedues. Ses os sont vne terre seiche. Bref l'admirable concert, & concours de ses parties est conforme à l'idée des reuolutions, & économie de ce grand monde, auquel comme l'on distingue deux parties principales le Ciel & les Elements; de mesme deux parties essentielles,

A 3 l'Ame

6 L'Art de vivre longuement

l'Ame qui est son firmament , & le corps qui est son Element,sont comprises au petit monde.

Quant au corps,plusieurs estiment,que la dictio[n] Gr[ec]que σῶμα soma est corrompué de σῆμα, sima c'est à dire sepulchrum. Voulans dire par la,que le corps, est le sepulchre de l'Ame. De cét aduis estoit Empedocle,qui l'appelle χθόνα μοιχεότου εἴθοντα amphiorótum, estimant que l'Ame est inhumeé dedans le corps,comme en vne terre qui la couure de toutes parts,mais il n'y a aucune apparence d'attribuer vn tombeau à vne chose immortelle , & d'appeller le sepulchre de l'Ame , ce que le Docteur de Pergame appelle son organe. Il y a plus d'apparence à ce que dict le Philosophe , que tous les corps des choses vivantes sont les instruments de l'Ame , & qu'ils ont esté créez en sa faueur. Nous le conoissions à l'artificieuse fabrique des corps de chaque espece , à qui la nature à donné de la conformité avec les mœurs de l'Ame , qui preside en iceux , comme le d[oit] Galien. Le Cheual est orné de crin; parce qu'il est superbe , & genereux ; le Lion à des dents , & des ongles furieuses, pour servir à sa colere , & à sa ferocité ;

les

les animaux timides (comme le Cerf) ont pour leur assurance la legereté , & la vitesse de leur course. Mais d'autant que l'homme est capable de discipline il à deux mains disposées conuenablement pour s'en servir à l'administration des Arts seruiles, selon les preceptes de la raison. Quant à ce que certains disent, que nostre corps à la statutre droicté , & les yeux dressez en haut, pour esleuer l'Ame selon sa nature à la contémplation du Ciel , & des choses qui y sont comprises il n'est pas vray semblable, veu que les Cancres, les Balenes, le Poisson à ceste cause surnommé Vranoscope , & vn nombre infini d'autres animaux ont aussi la vceuë tournée deuers le Ciel , de sorte que cela ne prueue pas la conformité de nostre corps avec son esprit , ny qu'il soit l'organe de l'Ame raisonnabile , mais ce que dijt toute la cabale des Galenistes, qu'il a trois parties principales , qui sont appropriées aux trois principales fonctions de l'Ame. Le Cerveau à la raison, le cœur à la vie , & le foye à la nourriture , à l'usage desquelles parties sont encore députées , plusieurs parties nécessaires à l'estat, & police du corps humain.

A 4 main,

8 L'Art de vivre longuement

main , avec vne telle disposition, que Platon compare ce corps à vne Cité bien policée. L'Ame raisonnable en est le Metro-politain ; la connoissance de laquelle ic redoute d'entreprendre , d'autant qu'en ce point. *Deficit ingenium, maioraque viribus urgent.*

Cest vn nœud Gordien, & vne difficulté tres - grande de sçauoir quelle chose c'est que l'Ame. Les Anciens s'en sont assez tourmenté l'esprit, & à la fin l'ont mise au nombre des choses sensibles. Democrite a creu que c'estoit vn feu, à cause de son actiuïté ; Diogene que c'estoit vn Air , à cause de la subtilité de sa substanc ; Hippo[n] que c'estoit vne eau , à cause de la semence, qu'elle rend viue & feconde. Empedocle. Crytias,&c d'autres que c'estoit le sang , à cause du sentiment qu'ils attribuoient à cét humeur. Telles propositions ne sont conuenables , qu'a la simplicité de leur siecle. Car l'actiuïté, la penetration , la subtilité, le sentiment , & les autres perfections de l'Ame raisonnable ne reconoissent ni le feu, ni l'air, ni l'eau, ni le sang pour leur principe mais vne substance diuine, si reuelée en dignité , & si haute en puissance, qu'Ovide en parle en ce respect :

Eſt

Livre I. Chapitre I. 9

*Eſt Deus in nobis: agitante caleſcimus illo,
Impetus hic ſacræ ſemina mentis habet.*

Galien apres plusieurs, & diuerses opiniōs touchant l'Ame, la diſant eſtre tantoſt vn corps, tantoſt le temperament, tantoſt vn esprit avec les Stoiciens, en fin confeffe, qu'il chancelle en ſa conoiffance, & qu'il doute de ſon immortalité, ce qui eſt indigne de la ſubtilité de ſon esprit, car la parfaicté intelligence, qu'il a euë par deſſus tout autre touchant ſes faculterez, & fonctions admirables luy à deu faire conoître, qu'vn principe doté de ſi grandes vertus, ne pouuoit eſtre vne ſubſtance elemen-ntaire, mais vne eſſence Celeſte, Diuine, & immortelle, qui prouient immediatement de la creation de Dieu. Pour eſtre, ce que diſt Aristote, l'acte, ou la forme du corps viuant: mais, puis qu'il n'y va, que des faculterez pour conoître la nature du principe, ie diuise l'Ame raiſonnabie (à laquelle conuiennent tous ces eloges) en ſes trois principales puiffances, l'animale, la vitale, & la naturelle, ſans faire eſtat de ce que diſoit Chrysippe, qu'il ny a qu'vne faculté, de laquelle dependent tous les mouuemens de l'Ame. L'Animale ainfy appellée, à cauſe de ſon excellēnce, eſt logée dans le cer-

A 5 ueau,

10 L'Art de vivre longuement

ueau, comme en vne forteresse propre à son habitation, où elle reçoit le deuoir des facultez subalternes. L'imagination, qui comme la portiere occupe le devant de ce fort, luy rend compte des especes, qu'elle tire des sens. La memoire cachée derriere, au lieu le plus secret, est le tresor, où les receptes sont mises en deposit. La raison tient le lieu le plus eminent, pour plus facilement vacquer à la speculation, & intendence de ceste économie. En quoy est évidente l'erreur de Zenon, de Chrysippe, & de Diogene le Babylonien qui ont placé ceste puissance dedans le cœur, persuadé par des raisons friuoles. La faculté vitale est logée au cœur; & produict en ice-lui ses actions viuifiques. D'où vient que le cœur est reconu de tous les Naturalistes pour le principe de vie, particulièrement de Salomon, qui à cause de ce merite en recommande estoictement la conservation, *omni studio (dit-il) serua cor tuum, q[ui]a ex ipso vita procedit.* D'avantage la faculté, de laquelle nous parlons, de cette officine de vie, fait vn theatre à ses passions, où la colere, la haine, l'orgueil, la crainte, & autres affections, chacune à son tour representent leurs momm-

ries

ties diuerses. Descendons plus bas, & nous trouuerons la troisieme faculte, à sçauoir la naturelle logée au plus bas appartement du corps, qui est le foye, auquel comme au ventricule, qui est l'vn des offices, elle appreste la cuisine, & les sausses pour la nourriture, & l'accroissement : réservant les reliefs, & le dessert, à la generation, & à la concupiscence. Qui n'admirera ce bel ordre & cette police des fonctions de nostre Ame ? *Quis neget autorem hec constituisse Deum? Que si nous considerons ces effects miraculeux de l'Ame ; il est facile de conoistre ses qualitez & son essence , à laquelle nous auons auparauant attribué tous les titres, que meritent les hautes perfections.*

Mais apres auoir veu , que le corps est l'organe de l'Ame, & que l'Ame est la forme du corps, & le principe de ses belles operations , il faut sçauoir que l'estre de l'homme consiste en l'alliance de ces deux parties; autrement la vie d'iceluy , la conservation de laquelle estant ma principale intention , ie ne peux legitimement en omettre la description. Aristote dit que la vie est le sejour de l'Ame nutritive avec la chaleur.Ceste definition n'explique à proprement

12. L'Art de vivre longuement

rement parler que la vie des choses végétatives. Mais l'on en peut inferer, que la vie de l'homme est donc le séjour de l'Ame raisonnable avec la chaleur naturelle, de manière que comme le Soleil par sa présence maintient l'harmonie & le bel accord du monde: de même l'Ame par son assistance conserve le *Microcosme*, c'est à dire l'homme, & empêche sa totale dissolution. Il a été dict auparavant, que le cœur est l'officine, où les ressorts de notre vie principalement sont conservés en leur estre. C'est là où la faculté viuifiante gratifie de sa présence la chaleur naturelle, qui est abondamment en cette partie comme en sa source & en sa fontaine, si l'on en croit Galien. Aussi est il agité sans cesse d'un perpetuel mouvement ordonné par la nature, tant pour la conservation de cette chaleur, & pour le commerce des esprits, que pour la distribution de son nectar viuifique, à la ressemblance du Ciel, qui piroüette incessamment pour le rechauffement des corps sublunaires, & pour la communication de ses influences. De la vient, que comme la cessation de son mouvement orbiculaire imposera la fin à toutes

tes les choses de sa dependence ; de
mesme le repos des Systoles , & Dia-
stoles du cœur ostera la vie aux parties
qui viuent de ses influences. Le temps
(selon le dire des Philosophes) est la
mesure du cours du premier mobile ,
ainsi la vie de l'homme se mesure par
les palpitations de son mobile, au mou-
vement duquel la prouidence Diuine à
donné des bornes , & limité vn temps
propre au repos , comme à toute autre
chose. Occasion pourquoy l'Ecclesiaste
met en auant : *Omnia tempus habent &*
suis spatiis transiunt omnia sub cælo. Au-
cuns ont osé maintenir , que la vie
de l'homme peut durer eternellement.
Mais Dieu , qui dispose des viuans , dict
dans la Genese , mon esprit , c'est à dire ,
l'Ame ne demeurera pas en l'homme
eternellement , & ses iours seront de cent
& vingt ans. *Non permanebit Spiritus meus*
in homine in aeternum , quia caro est , eruntque
dies illius centum , & viginti annorum. Il li-
mite la vie de l'homme à six vingts ans.
Salomon dans son Ecclesiastique çn oste
vingt , *Numerus dierum hominum , ut multum ,*
centum anni , quasi aqua maris deputati
sunt , &c. le nombre des iours des hom- mes

14 *L'Art de viure longuement*

mes est, le plus souuent de cent ans; il sont mis en ligne de compte, comme les gouttes de l'eau de la mer. Hippocrate semble diminuer beaucoup de ce nombre. Car il diët que la vie de l'homme est de sept iours, tant parce que l'homme ne peut viure passé sept iours sans estre secouru & renouellé par quelque aliment; qu'à cause de ce que les maladies aigties, en ce court espace de temps, l'emportent ordinairement. Voila, ce que nostre vie à eu de raccourcissement depuis les Patriarches Adâ, Mathusalem, & Noë qui ont vescu plusieurs siecles, & depuis ce Nestor, duquel on a diët, qu'il a esgale ou approché l'aage du Courbeau.

*Rex Pylius magno, si quidquā credis Homero,
Exemplum vite fuit à cornice secunda.*

La corruption, & l'iniure du temps, qui approchent peu à peu les principes de leur abolissement, ont reduit nostre terme aux années d'un siecle exprimé dans les vers d'Ausone :

Ter binos, deciesque nouem superexit in annos,

Insta senescentum, quos implet, vita viroru.
Or pendant ceste demeure de cent années qui arriue peu souuent, l'homme, comme

vn Prothée, reçoit plusieurs changemens, qui luy prouuennent de la diuersité de ses aages, estant tantost tetrapode, tantost dipode, tantost tripode, selon les progrés des aages que luy attribue le probleme Sphyngien, le matin, le midy, le foir, c'est à dire l'enfance, la ieunesse, la vieillesse. Mais pour en voir plusieurs autres changemens suiuons la diuision d'Auicenne qui va distinguant les aages de l'homme en adolescence, aage de consistence, vieillesse, & aage décrepite. L'homme es premiers degréz de son adolescence, vit premiere-ment à la façon des plantes, qui n'ont ny le mouuement, ny l'visage de la raison, n'ayant rien de l'homme que ses pleurs heraclitiques, qui luy seruent de pa-role pour demander ses necessitez. Mais à mesure que son corps prent accroissemēt, ses infirmitez decroissent, il remuë, il pousse hors l'uoire de sa bouche il parle, il raisonne, & ainsi paruient à sa puberté, auquel temps il prend la robe virile, & donne entrée aux cupiditez, esguillonné de l'amour, & de la sensualité. Son visage prent les marques d'honneur, & s'orne de poil en tesmoignage de sa prestance virile. D'autant que la température chaude & seiche.

16 L'Art de vivre longuement,

seiche arriuant avec l'aage viril , il est au plein de sa force & de sa valeur. C'est en cét aage que Sanson deschiroit les Lyons, que Milon assommoit les bœufs avec le poing , & que Titorme retenoit les Taureaux.Telle est la description de l'adolescence,& de ses parties,sçauoir est l'enfance,la puberté , la virilité. Tel est lhomme lors que aage de trente ans il patruient à la fleur de son aage,laquelle ne luy rapporte aucun changement,ains le maintient en sa verdeur,durant cinq ans seulement :

— *festinat enim decurrere velox
Elosculus angustæ, miseraque breuissima vita
Portio, dum calices, ferta, ac vnguentas,
puellas*

Poscimus : obrepit non intellecta senectus.

Bien tost apres cét aage consistant, auquel toutes les perfections de l'homme sont au plus haut degré, se glisse inopinément le declin de la vie , qu'Auicenne appelle vieillesse,lequel altere la chaleur en froideur ; des Corbeaux faict des Cygnes, & blanchist la naturelle couleur des cheueleures , pour estre le t^emoignage de l'alteration qu'elle apporte au corps. C'est en cét aage principalement que la melancholie tient l'empire. Et les

les malades commencent les attaques de toutes parts, combattant les puissances naturelles par diuerses incommoditez:

Multa ferunt anni venientes commoda secum,

Multa recedentes adimunt.

En fin, depuis l'aage de cinquante ou soixante ans, nous voyons sensiblement l'Oracle de l'Ecclesiastique auoir son effect: *Omnis caro sicut fenum veteraset, & sicut folium fructificans in arbore viridi.* L'extreme vieillesse suruient, qui comme l'hyuer est la plus froide saison de nostre vie, glaçonne le corps, le rend sec & aride, & consomme par son marasme le Baume radical, abbat les perroques, & cause à l'homme la difformité du chaulue, Agathocles le parangonnant aux arbres, qui perdent la seseue & les feuilles, quand le Soleil en son decours retrograde, leur laisse sa froide saison. Ainsi peu à peu, dans cét aage, naissent tant d'infirmitez, que Cornelius Gallus en parle comme d'une chose horrible:

Iam paucor est vidisse senem, nec credere possis ut vides.

Hunc hominem, humanum qui ratione caret.

dis quidies oī rēpōrtes, dis pādes hī gērondes,

B

les

18 L'Art de viure longuement

les vicillards sont deux fois enfans. Ce dire de Varron demonstre encore davaantage les infirmitez de la vieillesse , parlant d'icelle comme d'une seconde enfance. Terence l'appelle maladie, non sans sujet: veu qu'en cet age la froideur accompagnée de tous maux vient comme auant-courriere de la mort. Qui est ce que Iue-nal veut dire :

— *Minimus gelido iam corpore sanguis
Febre calet solâ; circumfilit agmine facto
Morborum omne genus.*

Raison pourquoy le vieil Epicarme, estant à la compagnie de quelques autres vieillards , qui souhaittoient encore chacun quelques années , dit sagelement , qu'il leur estoit plus expediant de ne viure d'avantage , que d'expimenter les incommoditez de la vieillesse decrepite. Car en ce temps la l'ame ennuyée du corps , & en ce miserable estat , indigne de sa presence , & incapable de son usage , se retire en vne autre demeure , en fuitte de quoys l'homme est reduict à sa fin naturelle , lequel neantmoins , quoys que fatigué , non toutesfois ennuyé du cours de ses années , redoute sur toute chose ceste fatale fin , que plusieurs estiment plus souhaitable,

ble, que la naissance, & entre autres Ausōne de l'autorité des Grecs :

*Optima Graiorum sententia, quippe homini
aiunt*

*Non nasci esse bonum, natum aut citio morte
potiri.*

Ils disent, que la fin de l'homme est suiuie de la beatitude, & que la naissance est l'entre aux trauaux. Job le Prince de l'Orient, qui a été neantmoins vn miroir de patience, maudissoit le iour de sa nativité.

Que le iour (disoit il) auquel ie fus nay perisse, & la nusēt, en laquelle il fut dict, vn enfant male est conçeu ; Mais ces paroles sont pardonnables aux tentations & à la calamité de leur Auteur, qui a abhorré avec imprecation la vie, que les Roys Achab & Ezchias ont racheptée par penitence. Partant il vaut mieux prester l'oreille à l'Ecclesiaste, qui nous aduertit, que le chien vuant est meilleur, que le Lyon mort, & que les mouches, qui meurent, font perdre la douceur de l'ognement. Car l'on peut dire de mesme, que le plus miserable & calamiteux des viuants, iacoit qu'il fust necessiteux comme Ire, & affligé de douleur comme Chiron; est preferable aux cœdres d'Attale, de Mydas, & des Roys de Perse.

B 2

Perse.

20 L'Art de viure longuement

Perse. Il semble toutesfois que comme la vie est desirable à la felicité & à la vertu, la mort est souhaitable au vice & à l'aduersité. A celle cy, parce que mieux vaut la mort (dict l'Ecclesiastique) qu'une vie pleine d'amertume; au vice, parce qu'il est le tyran de la vie humaine. Voila pourquoy la mort de Neron (l'abbregé de tous les vices) fut un coup de sa volonté ennuyée de tant d'iniquitez: aussi fut elle scellée de la resiouissance publique de Rome, & du triomphe de la liberté. Au lieu que la vertu; qui est la colomne où sont estayez les Royaumes, les Republiques & le commerce des viuans, changea les resouffrances de Rome en devil, & en larmes en la mort de Tite, & de Trajan, l'un desquels à cause de sa liberalité, & clemence estoit appellé les delices du gente humain; l'autre, à cause de ses benefices, pere de la patrie. Mais laissant à part les considerations morales, nous lisons que généralement toute creature affecte par un desir naturel la conseruation de son estre; & Ciceron dict, qu'au commencement la nature donna à tout genre d'animaux le soin de conseruer son corps, sa vie, & son estre. C'est pourquoy la vie estant

estant vn desir & vne passion naturelle, commune à tous ceux qui la possèdent, ie me suis proposé d'escrire de sa conseruation indifferemment pour tous les hommes. Ce que l'effectueray apres auoir parlé de la mort, à laquelle nous deuons le commun tribut ; de peur que personne ne conçoive en ma promesse l'esperance de l'immortalité, qui n'est d'esse qu'au renom de la vertu, & aux dons de l'esprit, ce que r'adouste en faueur des muses :

*Nil non mortale tenemus,
in pectoris exceptis, ingenique bonis.*

De la mort.

CHAPITRE II.

A y parlé auparavant de la vie, parce que ie pretens escrire de sa conseruation. Il est nécessaire que ie die maintenant en stite quelque chose de la mort ; vnu que, par mesme dessein, ie pretens aussi de fournir les moyens pour la retarder. La ressouvenance n'en sera ici inutile, ains pourra beaucoup servir pour faire

B 3

22 *L'Art de vivre longuement*

faire obseruer à l'homme mortel ce qu'a-uoit coutume de dire Chilon de Lacede-mone , *Vive memor mortis uti sis memor & salutis* , nous recommandant le souuenir de la mort, pour nous faire songer au salut de nostre vie. Peut-estre que ce que ie diray icy de la fin de l'homme, luy rafraichissant la memoire de sa mort , le fera ressouvenir de sa santé , & d'y pouruoir, par le regime, qui luy sera ordonné & dressé par cy-apres. Ce sont ces souuenirs qui font hausser au malade le hanap, où est la potion amere de rhubarbe , & d'aloës, qui luy font souffrir le feu, & le fer, & qui font abstenir l'hydropique du breuage deli-cieux , que luy represente incessamment la brulante alteration de la saine. C'est pourquoi, puis que la representation de nostre fin a tant d'efficace à l'entretien de nostre vie, il faut nous arrester un peu en la contemplation , & faire ce qui est dict dans l'Apophtegme de Solon *τις οὐαὶ γένεται τελος horan macrou viou, considerer la fin de la vie humaine , & en voir quelques particularitez.*

Elle est appellée par les Latins *Mors*, & par nous , *Mort*, à cause des noms Grecs *μρος*, *mors*, ou *μρια*, *mira*, c'est à dire destin,

fin , ou fatalité , parce qu'elle est comme vne fatale & inévitabile destinée , à laquelle tout le genre humain se trouue sujeſt. Elle est aussi appellée fin : parce que (comme dict Aristote) elle est l'extremité , & le dernier point où le cours de nostre vie aboutit & se termine. Ovide le dict ainsi : *Tendimus huc omnes , metam properamus ad unam.* Quelques vns parlans moralement ont appellé ceste fin le port de la vie : parce qu'apres vne longue nauigation dans les flots , & orages de ce monde intranquille , où il y a peu d'Alcions , nous y arriuons à la fin tous fatiguez , comme au port désiré , où le tombeau est le havre de nostre repos . D'autres luy donnent le nom de *nuit* , comme Horace , *Iam te premet nox :* d'autant que la vie , qui est vne lumiere , & vne splendeur , par laquelle l'ame esclaire le corps , ressemble au iour reluisant de toutes parts , par les rais de son Aſtre , & la mort tenebreuse par l'absence du flambeau qui illumine le corps , est semblable à l'obſcurité de la nuit offusquée par l'absence du Soleil , & de sa lumiere .

La mort donc n'est rien autre , qu'une fatale destinée , la nuit , la fin , & le port de

24 L'Art de vivre longuement.

la vie. Lorsque l'Ame abandonne le corps, & que la chaleur naturelle, qui maintient l'union de ces deux parties, est esteinte, le corps, qui seul est mortel, pour lors est reduict à sa fin, laquelle arrive par trois moyens; par la suffocation de ceste chaleur, comme en l'apoplexie; par sa dissipation, comme aux fiévres ardentees, & hæmiques; & par son extinction, comme aux syncopes & autres tels accidents, l'exemple desquels n'est nullement necessaire. De là vient que l'homme ne peut vivre en qualité d'immortel; parce que la chaleur, qui est le lien de la vie, s'esuanouit à la fin, par l'un de ces moyens, rehistant le corps à la terre, & à ses autres principes. On peut dire neant moins, qu'au commencement du monde il ne se parloit de mort, & que nous estoions pour vivre immortels sur terre, comme en un Paradis de volupté. C'est la vérité, *suimus Troës*, nous avons esté ce que nous ne sommes plus. L'amour de Paris perdit tous les Phrygiens, & la desobéissance du premier pere, a introduit la mort sur toute sa famille. On n'en peut accuser nostre Createur, lequel encoré qu'il ait été Auteur de la vie, ne l'a voulu estre de la mort: son innocence est déclarée.

declarée dans le liure de la Sapience, *Deus mortem non fecit, nec latatur in perditione viuorum; creauit enim, ut essent omnia.* Les Poëtes tiennent que ce mal-heur vint de Promethée , pour auoir apporté le feu du Ciel en terre:

*Post ignem aetheria domo
Subductum macies & noua febrium
Terris incubuit cohors,
Semotique prius tarda neceſitas
Lethi corripuit gradum.*

Ils disent que les Dieux, en vengeance de cette criminelle audace , envoient par Pandore à Epimethée une boëtte pleine de toute sorte de maux , laquelle ayant été ouverte par iceluy, la mort , les malades , & autres calamitez, s'espandirent sur toute la terre. La vérité est clairement figurée par cette fable; car Adam est le Promethée qui a fait le mal, Ève la Pandore , qui a présenté la pomme , & le serpent venimeux de la troupe de Lucifer , si luy mesme n'estoit Lucifer,a esté l'Epimethée , qui nous a ouvert la boëtte de la mort. Salomon le denonce dans sa Sapience, *inuidia Diaboli mors introiuit in orbem terrarum.* La dent n'eut pas plustost entamé la pomme , que la mort pour peine , & pour supplice.

B 5 plico

plice fut decernée à ce crime capital , duquel nous ne sommes pas complices , & toutesfois nous en sommes punis; Nos pères ont mangé les raisins verds & nos dents en sont agacées. Partant la mort nous est comme vn heritage onereux , & sans benefice d'inuentaire , duquel nous ne pouuons estre releuez , nom-plus que les autres lignagers , qui en ont desia esté ruinez. En vertu de quoy trois Iuges trauaillent incessamment au decret de nostre vie, Æaque , Rhadamante , & Minos; c'est à sçauoir , les choses naturelles , non naturelles , & contre nature. Les choses naturelles rapportent le procez , les non naturelles , ayant esté indifferentes quelque peu de temps , concluent en fin contre nous ; & les choses contre nature nous condamnent. Trois Parques trauaillent à l'execution du Jugement; Clotho , Lachesis , Atropos; la cause , la maladie , le symptome. La cause tient la quenouille , la maladie file , & le symptome trenche le filet de nostre vie.

Ce qu'elles operent , diuersifians nos supplices selon leur clemence ou rigueur par diuers genres de morts , qui se rapportent à deux principaux , la mort naturelle

nelle, & la violente, où sont compris plusieurs accidents, que nous souffrons par le fer, par l'eau, par les flammes, par les poisons, par les maladies, par la caducité, & par autres moyens, tels que Stace les dépeint:

*Hos bella, hos equora poscunt,
Hus amor exitio, furor his, & saea cupido :
Et sileam morbos, hos ora rigentia bruma,
Ilos implacido letalis sirus igni,
Hos manet imbrifero pallens autumnus
hiatus.*

Nous appelons mort violente celle qui arrive par la force des causes extérieures, auxquelles nostre nature ne peut résister, comme sont les blesseures, les chutes, les naufrages, les incendies, & autres semblables. Abel le premier d'entre les hommes qui souffrit la mort, mourut par le glaive d'un parricide; les Sodomites, & les Troyens par les flammes; les Geans, desquels parle l'Ecriture; & Pharaon avec toute sa suite, par les eaux de la Mer, & du déluge. La mort naturelle est celle qui prouient des causes intestines, comme les maladies, qui ont tant comblé de sepulchres, depuis le commencement de leur tyrannie, & la caducité de l'aage qui emporta David, lors que

28 *L'Art de vivre longuement*

que la présence & les chastes attouchemens d'Abrisig ne peuvent plus foimenter sa foible chaleur; & ce vieil Titon, dont il est dict dans Horace, *Longa Titonum minuit senectas.* Ainsi, peu de choses exceptées, tout conspire à la fatale destruction de l'homme, le Ciel mesme pour cet effet envoie les mortelles influences de ses Astres malins, l'air qui par sa pureté doit maintenir & sustenter les esprits vivifiqutes se corrompt pour nous infecter. Les aliments deuennent poisons : Nos corps mesmes, selon le dire de Paracelse, & de Seuerin engendent des cacochymies arsenicales, papauerines, helleborines, antimoniales, par lesquelles ils se rendent complices de leur propre malheur. L'Ame est aussi subiecte à des passions mortelles, qui la séparent d'avec le corps. *Mille modis lethi miseris mors una fatigat.* Or contre ces infortunes, on ne peut s'autoriser, ny par l'âge, ny par la grandeur, ny par les richesses, ny par les perfections. Ceux qui viennent de naître sont aussi prestes done plus estre, que ceux qui approchent de leur fin par la maturité de l'âge. L'opinion, qu'Alexandre auoit de sa

grandeur

grandeur se croyant fils de Jupiter , luy fit entreprendre des batailles , & des fatigues , qui l'arrestèrent en la fleur de son aage , & de ses victoires , au sepulchre de Babylonne . Annon le superbe , Carthaginois , qui faisoit chanter à ses Oiseaux *Annon est un Dieu* , ne s'est pas trouvé immortel . Au contraire il semble que les destins enuient les dignitez : Car Salomon dict : *Omnis Potentatus breuis vita* , à grand Seigneur courte vie . Ainsi les richesses qui accompagnent ordinairement la vie d'Abbron , autrement la vie délicieuse , sont cause que nous ne voyons les Magistrats & Patrices chenus , comme en l'ancienne Rome du temps de sa première simplicité ; tant s'en faut , qu'on s'en puisse autoriser fer contre la mort , non plus que par l'entremise de quelque autre partie ou perfection , ainsi que Properce le declare :

Nerea non facies , non vis exemit Achillem .

Cræsus aut Paetoli , quas parit humor , opes .

Nostre Medée ose seulement se prévaloir contre l'oisiveté , & non contre la nécessité du trespass , laquelle ne peut estre eutée , mais bien palliée , & ce par la constance qui nous en ote la crainte , & nous fait résoudre à l'attendre courageusement .

Cest

30 L'Art de vivre longuement.

C'est pourquoy nous sommes conuiez à ceste vertu par Periander, qui disoit n'estre à propos de desirer la mort, & encore moins de la craindre. Souhaitter sa fin, est vn effect de misere, *dulce mori miseris*. La craindre aussi est vn effect de lascheré: Partant la generosité consiste à nous disposer, suiuant le precepte du mesme Periander, à souffrir librement, ce qu'il faut souffrir de nécessité. Valere le Grand blasme raisonnablement le Roy Xerxes, de ce qu'il respandit des larmes sur ce que toute la ieunesse d'Asie, qui estoit devant ses yeux deuoit finir au plus tard dans l'espace d'un siecle, deplorant par là sa condition mortelle, qui limitoit ses esperances. Y a-il quelqu'un (dit l'historien) nay avec si peu de prudence, que de mener deuil pour la fatale subiection, qu'il a apportée en naissant?

Certes la genereuse resolution de subir librement ceste subiection, merite la louange d'une grande constance; mais elle ne doit pourtant nous oster le soin de prolonger nostre vie, & de reculer nostre trespass, tant qu'il nous est possible. La franche resolution de mourir peut estre sans le mespris de la vie, & le desir, qu'a l'homine

Livre I. Chapitre II. 31

l'homme sage d'esloigner sa fin , ne prouvent pas de la crainte, mais de la douceur qui est en la iouïlsâce de la vie vertueuse, & de la lumiere de ce monde. Tous les hommes sont enclins naturellement à cette douceur, exceptez ceux qui entrent facilement dans le stoïque desdain d'eux mesmés, & des choses les plus belles, entre lesquels a esté Platon , ce semble , duquel il est dict dans Ælian , qu'estant aduerty de quitter l'Academie à cause de l'air pestilent , & d'aller au Lycée faire son escole : il respondit, qu'il ne prendroit pas seulement la peine de monter au sommet d'Athos, pour vivre plus longuement. Les animaux ont plus de ressentiment du bien qui se treuve en l'estre, que ce Philosophe, & nous en ont donné de meilleurs enseignemens, lesquels pour fuir la mort n'ont rien laissé à inuenter de ce qui leur pouuoit estre salutaire L'Ibis se clysterise avec son bec plein d'eau salée , la Cheure de Crete blessée par les flèches accourt au diétame, le Lyon malade se repaist de Synges , & le Castor ou Bieure poursuiuy , à cause de ses parties medicinales , se les arrache, & les laisse au chemin du Veneur pour auoir la vie sauue, & le Cerf picqué

par

32 *L'Art de viure longuement*

par les araignes , pour remede mange l'Escreuice. Les plus subtils de l'antiquité imitans les animaux , commencèrent à inuenter , & practiquer des remedes contre la mort , qui sont maintenant en grande abondance dans les escrits des Autheurs ; les vns pour la guerison des maladies , les autres pour la conseruation de la santé. Le dessein de la Medée , est de proposer ceux-cy , parce qu'ils combattent & les maladies , & la mort , nous preseruans de leurs surprises : mais ce sera apres avoir mis hors le doute , si la mort peut estre retardée , & la vie prolongée par quelque artifice humain , priant auparavant celuy qui dispose de la vie & de la mort , que

*—suprema mihi cùm venerit hora,
Nec timeat mortem bene conscientia vita, nec
optet.*

Si la vie peut estre prolongée, & la mort retardée par quelque artifice.

C H A P I T R E III.

PLATON tient que la feinte des Poëtes , qui disent qu'Iris est fille de Thaumante, signifie que l'admiration engendre la cognissance. De vray les Arts sont en partie issus de l'estime & admiration , mais l'obligation principale de leur inuention est deuë à la cupidité naturelle de sçauoir,& à l'utilité. Au commencement l'admiration des meruilles de la nature incita la cupidité de l'esprit humain à la recherche des Arts (qui sont la vraye imitation d'icelle) & la necessité y contribua les principaux & plus importans motifs. De ces grains a été produite l'inuention des Arts, qui sont aujourd'huy au commun usage de l'homme, entre lesquels ceux de la nécessité ont été inuentez deuant ceux de la volupté; les mecha-

C niques

34 *L'Art de viure longuement.*

niques deuant les liberaux, & entre ceux-ey, les faciles deuant les difficiles. La Grammere fut le chef-d'œuvre, les autres apres furent inuentez par ordre; l'Historie, la Rhetorique, la Dialectique, les Mathematiques, la Phisiologie, & en fin la Medecine princesse des sciences humaines, à laquelle s'addonna toute la lignée des Asclepiades, conduite, & esguisee par la conoissance des autres Arts, nommément de la Philosophie. Leurs motifs furent les merueilles, que la nature a operé au corps humain, & le desir d'en auoir la conoissance, mais principalement la necessité qu'a le corps corruptible de ce noble Art, dotié de deux puissances inestimables, à l'vne desquelles nous attribuerons l'amendement de ses defauts, à l'autre (qui est nostre Medée) la conseruation de son intégrité.

Contre quoy les Mishiatres alleguent, que les Anciens deuant l'inuention, & l'vslage de l'Art d'Hippocrate viuoient plus longuement, qu'on ne fait en ce temps, auquel elle est en son regne, & en sa perfection: que les barbares, qui n'ont pas la conoissance, & les rustiques qui n'en ont pas l'vslage vieillissent comme nous,

Liure I. Chapitre III. 35

nous , & que la guerison des maladies appartient à la fortune , & non pas à l'Art. Mais le diuin reietton d'Æsculape n'a pas laissé la science depourue de defense contre ses agresseurs. Il dict au liure de l'ancienne Medecine,qu'entre les anciens qui viuoient agrestement de viandes grossieres , sans Art & sans regime, les plus robustes à la verité surmontoient les mauuaises qualitez d'icelles , soit par la bonne nature,soit par la coustume d'en vser , & par consequent ils n'en souffroient point d'incommoditez: mais que ceste façon de viure accourcisoit la vie à la plus part, causoit des grandes passions , & estoit la source de beaucoup de maux , qui leur donnerent sujet d'inuenter vne façon de viure plus douce, & plus sortable à nostre nature. Ainsi la nécessité commença de donner entrée à l'Art,& l'Art peu à peu s'est enrichi de plusieurs preceptes vriles à la vie humaine.Le mesme Auteur,pour refuter l'opinion des Preuaricateurs qui adiugent à la fortune les Lauriers de la science , souffrissent au liure de l'Art que ceux,qu'ils obiestant estre reuenus à conualescence sans le secours des Medecins ne l'ont pas fait sans l' aide de la Medecine

C 2 ne

36 *L'Art de viure longuement*

ne soit en vsant par hazard & sans y penser des choses salutaires , soit en s'abstenant des contraires , qui sont les principales parties de cét art comprises dans son ancienne definition *Medicina est adiection & detractio.* Il faut par ces raisons , que le mespris cede à la dignité , que la science l'emporte par dessus la fortune , & qu'on luy alloüe la puissance & l'honneur que luy attribue le Proverbialiste disant *longitudo dierum in dextra eius & in sinistra illius diuinitate* , laquelle deuise ne convient à autre qu'à la Medecine Reyne des sciences , qui a pour sceptre en sa droite la protection de la vie , & en sa gauche les richesses , & la gloire en reconnaissance de quoy ses hautes louüanges sont enregistrées dans l'Eclesiaistique où il est escrit que *la science du Medecin luy fait lever la teste & le rend admirable entre les Princes , & celles de ses Professeurs dans Homere , qui prefere leur estime à toute autre*

Vix medicus multis altis tibi dignior esto

Dura venena trahens , & multa pharmaca jungens ,

*Multa salubria miscens , & lethalis multa ,
Vnicus existens , vita tamen omnia callens .*

Or cela estant ainsi que la science des

Ascle

Asclepiades à de l'Empire sur la vie, & sur la mort , ie bastis mon project sur la fermeté de ce fondement ; & infere , que nostre Medée, qui est la principale de ses parties , à plus de la moitié à ceste couronne pour entendre cecy, Galien au liure de la bonne secte fait division des Arts disant , que les vns sont produicts simplement , comme celuy qui compose le nauire,les autres seulement conseruatif , comme l'art nautique, qui conserue le nauire , & le garantit des goulfes , & des esquells. Et que les autres ont les deux puissances comme l'Architecute qui batit , & conserue l'edifice. La Medecine (selon le dire de ce mesme Autheur.)Est du nombre des arts,qui ont l'yne , & l'autre faculté destinées à vne mesme fin , qui est la santé , qu'elle produict à l'aide & au moyen de sa partie Therapeutique , & conserue par la Phylactique,laquelle surpassé en dignité la Therapeutique , d'autant plus,que les maladies qui sont son premier object , sont distantes du noble degré de la santé , laquelle concerne immédiatement la Phylactique. C'est ceste partie , que nous entreprendrons soubs le nom de Medée, luy attribuant la conser-

C 3 uation

38 *L'Art de vivre longuement*

uation de la santé , & de la vie , qui ne se peut passer de cet art , pour maintenir son estat & la garantir des courses , que font à la moindre occasion les maladies sur sa seigneurie , qui est le corps humain , nonobstant qu'il soit dict en saint Matthieu : *Non opus est benè valent bus medico , sed male habentibus , & dans Ouide :*

*Firma valent per se , nullumque Machaona
querunt :*

Ad medicam dubius confugit aeger opem.

Car , combien que ceux qui se portent bien , & sont en santé , n'ayent besoin de remede où de guerison , si est-ce pourtant que quelque art est nécessaire pour leur conseruation . Hippocrate nous apprend au liure de l'ancienne Medecine , que *la mesme façon de vivre n'est pas conuenable aux sains & aux malades :* cest pourquoy comme la Therapeutique est nécessaire pour en donner la methode en estat d'indisposition , la Mcdée est aussi utile pour la prescrire en la santé , qui est sa passion , & son propre obiect .

La santé n'est autre chose , selon les Auteurs , que la symmetrie des parties similaires , & la legitime constitution des organiques . La symmetrie des similaires confi-

ste

ste en la proportion du temperament des qualitez premières, & du meslange des quatre humeurs. La bonne constitution des organiques consiste en la mesure, situation, nombre, & conformation naturelle d'icelles. Le corps accompli de toutes ces conditions est appellé des Grecs ~~inexactator~~, ~~enexacticötaton~~, & comparé par Galien à la regle de Polyclete, qui fit vne statue sur le patron de la nature, à laquelle Momus n'eut treuué à redire, non plus qu'on ne peut rien desirer à vn corps, où le temperament, & la conformation exquise rendent la santé parfaictte. Plaute appelle ceste disposition athletique, mais improprement, d'autant que l'euexicie athletique est tenuë par Hippocrate pour vne santé adulterée, qui degenera de la parfaictte constitution des corps, & est proche de l'empirement. Medée est destinée pour amander la santé defectueuse, & pour conseruer celle qui est parfaictte. A ceste fin elle traictera de six choses nonnaturelles ineuitables, & continuallement en usage parmi nous. Car Galien nous enseigne au premier liure de la conseruation de la santé que nous sommes conseruez par les mesmes choses qui nous corrompent.

C 4 Or

40 *L'Art de vivre longuement.*

Or est-il que la corruption des corps arrive où de l'excez, où de la mauuaise qualité de six choses non-naturelles, de la s'ensuit, que de la moderation d'icelles depend la conseruation de la santé. Nous appellons les choses non-naturelles celles qui tiennent le milieu entre les naturelles, & celles qui sont contre nature, lesquelles sont frequentes,inevitables, & en partie necessaires à la vie. Tels sont l'air, le manger & le boire, les veilles, & le sommeil, l'exercice & le repos, l'eua-cuation & la retention des excrements, & les passions de l'esprit. Nous verrons ces choses chacune en son lieu, où nous montrerons celles, qui nuisent par leurs qualitez, & celles qui offendent par l'ex-
cez ou par le defaut, desquelles Hippo-cratre dict aux Epidemes, *labores, cibi, potus, somnus, res venereas, omnia mediocria, recom-mendant la mediocrité en leur usage, qui est recommandée en toute chose par le dire de Cleobule, ἀρίσταν μέτρον, ἄπιστον μέτρον,*
& par les vers d'Horace,

Est modus in rebus, sunt certi denique fi-nes,

*Quos ultra, citrāque nequit consistere re-
tum.*

Cc

Ce fust par le régime en l'usage des choses non-naturelles, que le Médecin Anthiocus parvint à une extrême vieillesse avec l'intégrité de ses membres, & de ses sens. Pareillement moyen Socrate vécut en santé continue, & exempt de maladie jusqu'à la mort qu'il hastea par poison, Galien dist de soy, que combien qu'il fut né infirme, il se gardait depuis l'âge de vingt-huit ans de toutes maladies (excepté quelques Ephémères de laissitude (par l'art qui conserue la santé Asclepiade par la diète où façon de viure non seulement conseruoit la santé, mais encore chassoit les maladies ; Appollon de Tyane par son régime, & artifice s'assuroit tellement de viure en santé, que le voyant un jour malade il predict que la peste deuoit arriver dedans Ephèse (à ce que dist Philostrate) reconnaissant, que son mal deuoit prouenir de la corruption de l'air, & non autrement, à cause de la bonne manière de viure, de même par le régime qu'on seignera nostre Médée, ou *L'Art de vivre longuement sera expérimenté & mis hors de doute*, que la

C 5 vie

42 L'Art de viure longuement
vie peut estre conseruée, & la mort re-
tardée par Art.

*Quis Deus hanc, Musæ, quis nobis extulit
artem?
Vnde noua ingressus hominum experientia
cœpit?*

Fin du premier liure.

LIVRE



LIVRE SECOND
DE LA MEDEE.

CHAPITRE I

De l'Air, & de ses impressions.

AIR est la premiere chose, qui se rencontre à nostre usage des le poinct de nostre naissance. Pour ceste raison il doit tenir le premier rang au traicté des choses nonnaturelles. Ce que nous obseruerons parlant en ce secōd liure d'iceluy, & des choses qui luy appartiēnēt. Diogene, & Anaximenes ont creu que l'air estoit le principe des choses naturelles se figurans des corps simples qu'ils disoient naistre de luy à cause de la simplicité de sa substance; mais les naturalistes ont reconnu pour certain, que l'air est vn des corps simples, ou lvn des quatre Elements qui se conioignent par

44 L'Art de viure longuement

par vne mutuelle alliance en la generatiō des mixtes. Tous les corps mixtes parfaict & imparfaictz, qui ont esté conceuts dans les matrices de la nature, tiennent de cēt Element. l'Art Hermetique , tire de tous corps des esprits , & quint'essences qui s'exhalent hors du recipient , & se rechangent en air , pour monstrar , qu'il ny en a poinct , qui ne participe de sa nature. Les animaux abondent en esprits fixes , & mobiles n'estants autre chose , qu'un air affecté de quelques qualitez estrangeres, dōt il se separe, lors que la dissolutiō relache les parties similaires , & dissimilaires pour retourner en leurs principes. Galien au premiert liure de la santé examinant les principes de nostre generation, qui sont la semence,& les menstrues , diet que la semence participe plus de la substance de l'air,& du feu , que des autres Elements. Cest pourquoy le corps humain , qui est principalement issu de ce principe , tient aussi de la substance de l'air autant qu'aucun des Mixtes.

De la vient la nécessité inuiteable , que nous avons de viure par la presence de cēt Element , & de mourir par sa privation. Personne n'ignore que nous ne soyons noutris

nourris des mesme s choses, dont nous sommes composez. Or Galien enseigne que chaque partie du corps est composee de trois substances, la solide, l'humide, & la spiritueuse : Touchant quoy nous remarquons dans Hippocrate que les corps sont substanzes par trois sortes d'aliments. Par le manger, comme les parties solides; par le boire, comme les humides; & par l'air, come les spiritueuses. Nos trois substances ne peuvent subsister, à cause de leur continue dissipation, si elles ne sont restaurées par leurs semblables, spécialement la spiritueuse, qui s'exhale, & aneantit incontinent, si elle n'est fomentée par l'air extérieur, ce qui se fait par deux moyens, par la respiration, & par la transpiration. Les principales vtilitez de la respiration, selon Galien, sont la restauration des esprits, & la conseruation de la chaleur naturelle. Les poumons, qui selon Aristote, ont esté donné seulement aux animaux chauds, & sanguins attirent incessamment par leurs systoles l'air iusqu'au cœur, qui est la fontaine des esprits, & de la chaleur, tant pour seruir d'aliment aux esprits vitaux, que pour temperer la chaleur naturelle, ausquelles fins est destinée

46 *L'Art de viure longuement.*

la respiration. La transpiration qui se fait par le moyen des arteres aboutissantes au cuir, attire l'air par les pores pour la refetion des esprits & pour esuenter sa chaleur.

A cause de ce commerce de l'air exterieur avec le corps Hippocrate tient au liure des souffles, que l'air est le seul Auteur de la vie, & des maladies des mortels. Il est Auteur de la vie, si la nourriture, qu'il fournit aux esprits vitaux est d'une substance pure, & si les qualitez (au moyen desquelles il esuente la chaleur naturelle) sont d'un bon tempérament. A raison de quoy Pausanias aux Achaiques prend Aesculape pour l'air, & sa fille Hygée pour la santé voulant dire par là, que l'air est le pere de la santé. Au contraire si sa substance est impure, & ses qualitez intemperées il offence premierement le cœur, lequel il attaque immédiatement, & en suite les autres parties interieures. Ce qui nous a donné occasion de rechercher icy ses bonnes & mauuaises impressions, lesquelles, selon la doctrine du Prince Arabe, se trouuent où en sa substance, où en ses qualitez. L'air, que nous respirons, n'est pas un corps simple, comme celuy qui sortit du ventre .

ventre de Latone , c'est a dire du Cahos, autrement il ne seroit subiect à putrefaction ; mais la substance est meslée de quelques parties ignées d'exhalaisons terrestres, de vapeurs aquatiques, dont elle reçoit ordinairement des impressions malignes, qui ne pardonnent pas mesme à les naturels citoyens.

Ipsis est aér auibus non aequus, & ipsæ

Principites altâ vitam sub nube relinquunt.

Auicenne appelle la corruption de la substance de l'air pestilence parce que , comme dict Galien, au liure de la Theriaque, ceste maladie epidemique , que nous appellons peste, est comme vne beste farouche enfantée de la putrefactiō de cét Element. Le fleau de Dauid qui en trois iours emporta septante mille Hebreux, auoit nécessairement sa semence esparse dedans la substance de l'air. Ceste subite mortalité, que Denis d'Halicarnasse rapporte auoir passé par la ville de Rome soubs le regne ancien de Romule, estoit aussi causée de la substance de l'air, qui seule peut si soudainement communiquer son venin. De là mesme vint la peste dont fut affligée la ville d'Athenes du temps d'Hippocrate, laquelle fut esteinte par la correction de l'air

48 L'Art de viure longuement.

l'air Mercurial attribuë à la corruption de l'air. La peste de Venise, & de Padoë, qui de son temps fust grande non seulement en sa patrie ; mais encore en Autrie, Transsylvania, & en plusieurs parties de l'Europe : de mesme Oude blasme l'air des maux qui furent en Euge sous le règne d'Aeaque. On peut prouver par plusieurs autres exemples que la putrefaction de la substance de l'air est la cause commune des maladies contagieuses ; mais il est plus nécessaire de scouvrir les causes qui se corrompent. Les Astrologues tiennent, que ce sont les influences des constellations malignes, & les Medecins tous les corps corrompus, & heterogenées, qui se meslent avec l'air ; telles sont les vapeurs Mephitiques des Cloaques, & des voivres semblables à celles de la grande armée Persane, qu'on diët auoir esté suiuie des Oyseaux, à raison de ce qu'elle pauroit les chemins de cadaures ; telles sont les vapeurs des lacqs, & des eaux mortes. Tels les esprits, qui apres vne longue demeure dans les cachots soubterrains, eschappent par le moyen de tremblements de terre ; ainsi que nous lisons dans Iustin d'un tremblement de terre, qui infecta

l'air.

l'air & fut suiuy de pefte soubs l'Empire de Trajan pareillement yne exhalaison qui auoit esté enfermée sortit dvn train que les Soldats de Marc-Anthoine ouurirent en Zaleucie , laquelle infecta l'air la & par toute la Grece , & fu^t transporté mesme iusqu'a Rome. Voila les causes qui infectent l'air, & les mauuaises impressions , qui se treuuent en sa substance.

Celles qui se remarquent en ses qualitez sont les chaleurs,froideurs,secheresses,humiditez intemperées , qui prouoient de la diuersité des vents, des saisons, & des regions, dont il sera parlé cy-après. Les chaleurs excessiues consomment les humiditez,pruoquent l'alteration, dissipent les esprits,diminuent les forces,nuisent à la digestion,engendrent la bile, rendent les humeures fluides , & exposent les corps aux maladies chaudes. Les froidures confinent la chaleur naturelle au centre du corps,mortifient les parties,causent les catharres,toux , defluxions , catarrhements, nuisent à la trache artere , debilitent les nerfs , engendrent les maladies froides , glacent les membres , comme à ceux que Quinte Curce rapporte en son

D^r histoire

50 *L'Art de vivre longuement*

histoire auoit esté roidis par le froid, comme des trones d'arbres immobiles. L'humidité de l'air, outre plusieurs autres incommoditez, engendre puissamment la putrefaction. La seicheresse espuise les humeurs, desseiche les corps, & est contraire aux animaux, ne plus ne moins qu'à la terre, & aux plantes, de qui le Poëte dict aux Bucoliques : *Aret ager, vitio mortiens sitit aëris herba.*

Donc pour conseruer la santé, il est nécessaire de respirer vn air pur, & net en sa substance, & temperé en ses qualitez. Si celuy, qui nous enuirōne, ne se trouue tel, il le faut changer à l'imitation des Oiseaux qui volent d'vne region à l'autre pour chercher vn air conuenable : mais d'autant qu'il est plus facile d'abandonner sa vie, que sa patrie, en temps de nécessité on y peut remedier en ceste façon, si l'air est gasté en sa substance, les Metropolitains, Maires, Consuls, ou Gouverneurs des Républiques doiuent obuier aux causes qui l'infectent, & pour cet effect, faire tenir nettes les rues, & les carrefouirs des Citez, curer les cloaques, où se deschargent les immondices, transporter les boues, & les fumiers au loing hors de la prise des vents ausquels

Liure II. Chapitre I. 51

ausquels les maisons sont exposées, ouvrir les lacqs, fossoier les marais, où croupissent les eaux vertes, & poussées. Ayant donc ainsi pourueu aux causes, qui corrompent l'air, on peut remedier à sa putrefaction par les moyens desquels vſa le diuin Hippocrate la Ville d'Athènes, & de mesme Acron Agrigentin allumant des feux en plusieurs endroits pour rectifier la substance de l'air, qui peut estre purifié par le feu, ne plus ne moins que la terre dans les Georgiques :

— — — — *Omne per ignem*

Excoquitur vitium & exsudat inutilis humor.

Il faut aussi faire des feux dans les courts, & chambres des maisons avec les fleurs & bois aromatiques de pin, geniure, lauendes, rosmarin. Il est besoin de feu mesme dans les corps; Mais c'est du feu de Galien; cest à sçauoir de la Theriaque d'Andromaque qu'il dict estre, comme vn feu purgatif, parce qu'elle purifie l'air interieur, cōme le feu des buchers l'exterieur. L'Empereur Marc-Aurele vſoit de cēt Antidote comme de pain, tant pour les Poisons de l'air que pour autres. A cette mesme fin est utile la confection de Mi-

D 2 thridare

52. *L'Art de vivre longuement.*

thridate Roy de Pont , sur qui les Poisons n'auoient aucune puissance, à cause de ce remede. Mais si l'air est mal disposé, en son temperament , & non en sa substance, ses qualitez intempeées doivent estre combattues par leurs contraires , les chaleurs par les vents Septentriонаux leur donnant entrée , par l'usage des viandes,& boissons rafraîchissantes, par le repos du corps,& de l'esprit. La froideur par les vêtements,par les choses reschauffantes entre autres par le vin,& par le feu,qui sont les remedes,qu'Horace ordonne contre le froid à son Thaliarque;

Dissolute frigus : ligna super foco

Largè reponens : atque benignius

Deprome quadrum Sabina

O Thaliarche merum Dyota.

Le remede de l'humidité est d'euyter les pluyes,les brotiillards, les demeures palustriques,& marescageuses. La secheresse, d'autant qu'elle ne nuit pas beaucoup à la santé,ains au contraire résiste à la corruption, n'a besoin d'autre soin , sinon de bannir Venus , & les exercices , & au lieu de Nais,frequenter les Nayades.

Des

D

Des Vents.

C H A P I T R E II.

POVR accomplir le discours de nostre Element aërien , il faudroit luy donner l'essor de l'Aigle & l'esleuer iusqu'aux plus hauts estages , pour y remarquer les feux volans , les armées ardantes , les Soldats , escussons , lances de feu , & les Comettes qui sont les presages ordinaires du courroux , & des fleaux Diuins , ou de l'alteration de l'air , & par consequent des mortelles passions de nos corps . Mais , parce que les accidents , qui les suivent , sont la pluspart irremediables , & hors de la prise des forces humaines , nous demeurerons dans les vastes espaces de nostre basse region , où laissans encore à part les nuées , pluyes , rosées , arcs Célestes , & autres corps Meteoriques , qui ne regardent que peu ou point nostre sujet , nous visiterons seulement Æole , & les vents , qui sont beaucoup plus importants à l'air , & à la santé .

D 3

Les

54 L'Art de vivre longuement

Les anciens ont esté d'opinion, que les vents, n'estoient autre chose que la course vertigineuse de l'air agité dans les vastes estenduës de ses spacieuses campagnes. Et Campenius au liure second de ses remarques naturelles sur Aristote se delectant à l'imprudence de ses nouvelles opinions dit, que les vents sont les vapeurs de son Element fluide, qui poussées par les astres iaillissent comme des torrents avec vne impetuosité flottante, à la façon des ondes, & des vagues, qui les euaporent. Les Poëtes figurans par tout la verité des choses naturelles soubs les ombres de leurs inuentions ont feint que les vents sont des orages enclos dans les antres de la terre soubs la cōduitte d'Æole. Nous pouuons tirer quelque conoissance de cet artifice fabuleux. Car, si nous prenons Phœbus pour le Dieu des vents, & les seiches exhalaisons de la terre, par lesquelles ils sont engendrez, pour les vents mesmés, nous aurôs la vraye, & la mesme conoissance des vents, que l'Aristote nous donne au second des Meteores, ou il nous apprend, que le Soleil attire des vapeurs seiches, & d'autres humides de la terre, & des eaux, & que des humides se fôt les nuées, & les pluies,

pluyes, & des seiches s'engendrent les vents, lors qu'icelles estans ramassées, & esleuées iusques vers la region du froid, l'Antiperistase les repousse contre terre pour terminer le diuorce d'entre leurs qualitez : Car la chaleur des seiches exhalaisons se laissant vaincre par la qualité Andagoniste de l'air frilleux, elles prenent la fuite contre bas, & causent par leur vitesse ces bousrasques, siflements, orages, tempestes, qui esbranlent la terre, & agitent les Mers, plus ou moins selon l'abondance de l'exhalaison, & des fumées, les quelles estans petites, ou peu abondantes ne produisent, que les doux Zephyrs qui soufflent sans cesse, voire mesme lors que l'air est calme.

La preuoyance d'Æole, ou plutost de l'Architecte de l'Uniuers en a disposé ainsi, esmeu à ce faire par l'utilité, que les vents rapportent à l'OEconomie du monde. Car les vns puriscent l'air, les autres balayent ses plaines, & luy enleuent ses voiles, ou nuages, les autres efforcent les campagnes de la terre, les autres par leur tiede froideur temperent les ardeurs Siroiques ; mais d'autant que *nil prodest quod non laderet posse idem* tout ce qui est profi-

D 4 table

16 L'Art de vivre longuement

sitable peut estre dommageable? Tout ainsi , qu'il y a des vents salubres qui amendent l'air ; il y en a qui le gastent , & l'infectent comme il nous apparoistra apres que nous les aurons diuisez en leurs especes.

Quelques vns n'en comptent que quatre principaux , que les Nautonniers appellent l'Oest,l'Est,le Nord,& le Sud. Les autres en comptent trente-deux. Pluicuts tiennent que le nombre en est infini; mais nous lisos dans Homere, qu'Ulysse trouua douze enfabs dans la maison d'Eole. A quoy se rappelle l'opinion du Sophiste Adamantius qui entre les vents Anonymous, en remarque douze principaux; scauoir est trois Orientaux,qui sont l'Eure, le Soufflaire,& Cœcie; trois Occidentaux, qui sont l'Africain,le Fauon,& le Thracié: vn Meridional appellé Austral ,vn autre Septentrional nommé Borée. Et quatres Angulaires,entre le Leuâr & le Midy, l'Euro-Austral,entre le Midy, & le Ponâr; l'Aflico-Austral,entre l'Orient, & le Septentrion; l'Aquilon,entre le Septentrion ,& l'Occident; le vent Argestes ou Cireen. Les Autheurs paflans de leurs qualitez ne font mention que des vents ymportans des quatres

quattres contrées. Aëce nous aduertit que l'Austral chaud, & humide engendre diverses maladies, Autant, qu'il trouble les humeurs, appesantit les sens, cause les échentes, accez Epileptiques, fiévres Putrides, assoupissemens, & qu'il tourmente les goutteux. Le docte Pergamenien le tient pour vn soudain corruptif, qui putrifie à l'instant toutes choses, & Hippocrate au troisième huité de ses sentences dit, qu'il est caruarique, & oppresse le cerveau, qu'il humecte le corps, lasche le ventre, rend la veüe basse, & debilite le reste des sens. Le Septentrional seiche, & rafraîchit, produist les maladies neruales pectorales, & cause les defluxions, mais il aide à la digestion, corrobore, résiste à la petrefaction, selon Galien: c'est pourquoy le Prince Arabe luy attribue la vertu de corriger l'air putride, & pestilent. Les vents Orientaux, qui le leuent avec le Soleil, sont salubres, & bien temperez, mais ceux qui se leuent lors qu'il est près de la couche sont plus humides, plus épais, & moins temperez. Généralement les vents des contrées Orientales surpassent en bonté les Occidentaux, lesquels sont froids, & humides, principalement ceux

D 5 du

58 *L'Art de viure longuement*

du matin, qui surprennent le Soleil au liet
de l'Aurore. En ce lieu ne doit estre obmis-
se la description du Poete Fran^cois , tou-
chant les qualitez des vents :

*Cil, qui naist chez l'Aurore, imite en qua-
lité*

L'âge tendre; le feu, la colere, l'Este.

*Cil qui seiche en venant l'Afrique soli-
taire,*

*L'âge plus fort; les airs, le sang, la pri-
menere.*

*Cil, qu'on sent du Ponant moittement ar-
riuer*

*L'âge pesant, & l'eau, & le flegme, &
l'Hyuer,*

*Cil, qui part de la part, où tousiours l'air
frissonne,*

*L'âge flestri, les champs, l'humeur triste,
l'Automne.*

Outre les qualitez, & effects mentionnez,
il faut adiouster que les vents sont pour
l'ordinaire messagers des contagions, les
apportans des regions infectes, ou bien
des matieres corrompues lesquelles ils
sont exhalez, specialement les vents Me-
ridionnaux, qui par leur chaleur, & humi-
dité, corrompent l'air & les corps: comme
ceux du temps de la Peste des Illyriens, &
Pœoniens,

Pœoniens, lesquels Soran dict auoir esté cause, qu'Hippocrate refusa son secours au Roy de ces barbates, conoissant qu'ils en estoient la sourcee. Et ceux par lesquels Hippocrate reconust que la maladie deuoit arriuer au Pays Attique. Aëce Auteur Grec, outre les vents communs, en admet des particuliers en chaque region surnommez Apogées, qu'il dict estre plus insalubres que les autres. Ceux qui naissent en diuerses Prouinces de la France, n'ont encore esté reconus tels, si ce nest en quelques Citez; comme Roüen, & Paris, où les vapeurs, qui s'esleuent des boües pestries par l'affluence du peuple, peuvent auoir rang entre les causes de leurs fréquentes Pestes. Duret cité par Hollier remarque, que la Peste, qui affligea Paris en l'an 1553. estoit causée par vn vent sulfureux naissant es fossez de la porte saint Anthoine.

Tout le soin qu'on peut rapporter en ce qui regarde les vents, est d'habiter les lieux exposez aux vents Salubres, comme sont les Septentrioiaux, les Aquilons, les Etesies, & les Orientaux, lesquels résistent à la corruption par la secheresse de leur tempérément: Et au contraire fuit les

60 *L'Art de vivre longuement*

demeures australes , & Occidentales agitées des vents, pluuiueux, comme sont les Meridionaux,& les Fauons. Le vents malins se corrigeant, comme il a esté dict au parauant de l'air pestilent, & les Apogées, en retrenchant les causes , dont ils prennent leur naissance. Mais en fin les vents nous rauissent de ce lieu , & nous iettent dans les saisons de l'année , qui reçoivent leurs qualitez , & temperament , en partie d'eux , & en partie de l'air imbu des influences du Soleil , & des Astres. Et par consequent elles doiuent estre enchaînées au traicté de l'air,& des vents.

Des Saisons.

CHAPITRE III

Des Saisons de l'année seroient , à mon aduis convenablement representées par les personnes changeantes des anciens Vertomne Polyphorme , qui voulant s'insinuer aux bonnes grates de Poumon se presenta à elle premièrement en vain soubs la Metamorphose d'une vieille

Liure II. Chapitre III. 61

vieille decrepitez , pour la persuader en apres avec succez soubs la personne d vn ieune Amant prenant vn visage fleurissant , & assaisoné des perfections requises pour accomplir vne beauté aimable ; si bien que par le merite de ceste forme gracieuse , il captiuia la deesse des iardins . Ce Dieu changeant ne represente autre chose , que l'année diuersifiée de ses temps : la personne de la vieille incapable d'amour , & celle du ieune Amant demonstrent la froide , & la chaude saison , & Pomone , les fruits de la terre , qui aiment la chaleur , & haïssent la froideur . c'este peincture nous figure deux saisons prises des qualitez eminentes , la chaleur & la froideur aux quelles si nous affocions , comme il est requis en ce lieu , les assistantes , & symboliques , la secheresse , & l'humidité ; nous compterons autant de saisons , que de qualitez ; le Printemps , l'Esté , l'Automne , l'Hyuer , lesquels temps nous devons obseruer pour la santé , ainsi que l'Agriculteur pour ses œuures , selon le precepte des Georgiques :

*Nec frustra signorum obitus speculamur , &
ortus ,*

Temporibusque pare diversis quatuor annū.

Sacro

62 L'Art de viure longuement

Sacrobosque, & tous les Astrologues appellent *Prin-temps* la demeure du Soleil dans les maisons des trois premiers signes, le Belier, le Taureau, & les Iumeaux, *Esté*, la course du mesme depuis le Tropique du Cancer iusques à la fin de la Vierge. Et *Automne*, le temps qu'il emploie à parcourir la Balance, le Scorpion, & l'Archer *Hyuer* le temps qui s'escoule pendant qu'il chemine depuis le Tropique du Capricorne, iusqu'à la fin des Poissons. Mais, selon les Medecins, le *Prin-temps* est la partie de l'année chaude, & humide, l'*Esté* celle en laquelle dominent la chaleur, & la secheresse, l'*Automne* est la saison froide, & seiche, l'*Hyuer* la ffoide & humide, chacune desquelles retourne par ordre, de temps, en temps, & dure l'espace de trois mois exprimez dans ces vers d'Ausone:

*Eternos menses, & tempora quatuor anni
Quatuor ista tibi subiecta monostica dicent.
Martius, Aprilis, Maius sunt tempora veris,
Iulius, Augustus, necnon & Junius, estas.
Septembri, Octobri Autumnus, totoque No-
vembri,
Brumales Ianus, Februarius, atque De-
cember.*

L'excellent Medecin de Cho diet au pre-
mier

Liure II. Chapitre III. 63

mier liure des maladies, que les années font différentes des années, & les temps des temps, & au troisième des sentences que les changements des temps engendrent des maladies; où vient que les vnes sont Printanières, les autres Automnales, Hyuernales. Ce qui depend du diuorce des natures avec les temps, suiuant l'Aphorisme, qui enseigne que *des natures les unes dans l'Hyuer les autres dans l'Esté sont bien ou mal disposées.* Au Printemps se font les esquinances, pefanteurs de teste, enroulements, galles, feux volages, hæmorrhagies, en ce temps les maladies periodiques retournent aux attaques : Car, comme dijt le Commentaire de Campense, ainsi que toutes choses sont reuiuifiées par ceste faison: de mesme les causes assoupies reprennent leur vigueur, & entrent en ruct prouoquées par la nature à faire leurs efforts. Alors les epileptiques, hypochondriaques, gouteux, & autres semblables sent attaquéz de leurs fleaux. Finalement le Printemps est en son tempérament chaud & humide, & engendre les maladies, qui naissent de repletion, & abondance d'humeurs.

L'Esté, de l'autorité du Philosophe, & selon

64 L'Art de viure longuement

selon l'experience que nous en auons , est plus fertile en maladies qu'aucune saison, il en accuse les lassitudes des corps en ce temps incapables de trauail , les cruditez prouenantes de la digestion debilitée par la dissipation de la chaleur naturelle , & l'usage des fructs nouveaux. Les maladies , qui regnent, sont les fiévres continues, ardentes , quartes , & tierces le plus souuent , les vomissements , diarrhées , ophtalmies , douleurs d'aureilles , ulcères en la bouche, sueurs excessiues, esuanouissemens. En ceste saison (le Soleil estant au Tropique du Cancer) le Soleil de l'Eté rechauffe l'air , que nous respirons, comme celuy des estuves , & la canicule arriuant quelque temps apres tout brusle d'ardeur , la chaleur donnant sur les corps allume les humeurs , & cause les fiévres , comme nous lisons dans Hippocrate au liure des causes Procatastiques , estre arriué au febricitant Menander frappé au théatre des rayons du Soleil , comme dans l'Ecriture Massasses mary de Iudith qui mourut , pour avoir souffert la chaleur du Soleil sur la teste, à la moisson des orges En ceste même saison, si les pluyes sont abondantes,

Liure II. Chapitre III. 65

tes, & accompagnées des vents Meridionaux, & non des Etesies, qui ont coutume de la temperer, la disposition du temps est dangereuse, comme cette constitution Cranioniene, qui fut abondante en charbons, fièvres malignes, & autres accidents pernicieux & mortels.

L'Automne, à ses maladies comme les autres saisons, les douleurs spléniques, les oppilations de rate, hydropisies, lyenteries, disenteries, fièvres quartes, & erratiques, gouttes, asthinasies, & phtisies. Il ramène les accès des maladies périodiques (comme nous avons dit du Printemps) principalement de celles qui sont causées par la bile noire ou par la melancholie. Le grand maître dit, que l'Automne est pernicieux aux phtisiques, d'où vient ce que rapporte Hollier que la mort leur est préfigurée, & annoncée par le vulgaire, lors que les feuilles tombent. Les plus notables complices des maladies Automnales sont les reciprocations de la chaleur & de la froideur, qui se font en un même jour. Ce qui a donné occasion au Poète Elegiaque de dire :

Sæpe sub autumnum, cum formosissimus annus,

E Plena:

66 *L'Art de vivre longuement.*

*Plenáque purpureo subrubet vna mero.
Cum modo frigoribus premimur, modo sol-
uimur astu,
Aere non certo corpora langor habet.*

L'Hyuer est la partie de l'année la plus saine, mais, selo Aristote, la plus mortelle. Sa raisō est, qu'au temps, que les maladies sont moins frequentes, les causes sont plus puissantes, & pernicieuses, ce qui se voit es corps des Athletes, en qui les maladies sont rares, mais extremement perilleuses. Les maladies hyuernales sont pleuresies, inflammations de poulmon, distillations du cerneau, toux, enrhumements, douleurs de teste, & de poitrine, coliques passions aux costez, & vers les lombes, vertiges, paralysies, fiévres chaudes, fiévres quotidiennes, & quartes. En fin plus l'Hyuer est pluuiieux, plus est il fascheux & dommageable. On a obserué, que la constitution du premier de Decembre, auquel se couche le chien Celeste dure trente six iours, dc forte que, si elle est pluuiuse, ce long espace de mauuais temps, ne peut estre qu'incommode à la santé. Les autres quartiers de l'année sont aussi troublez de quelques Astres, qui sont déclarez par Aëco

an

au troisième discours de son premier Traité.

Or entre les saisons, la plus tempérée est le Printemps chaud, & humide. Hippocrate nous apprend, qu'il est salubre aux enfans, comme l'Esté ; & le commencement de l'Automne, aux vieillards la fin de celuy-cy, & l'Hiver aux personnes d'âge mediocre. Le Printemps est particulièrement propre aux évacuations, & remèdes visitez, comme précautions pour éviter les maladies. En cette saison les Grecs du temps de Galien practiquoient l'usage des saignées, comme on l'observe maintenant en toutes les Nations de l'Europe. Ceux toutesfois qui iottissent de la santé, ne doivent temerairement usurper ceste costume, mais les valetudinaires, plethoriques, ou replets, eacochymes, gouteux, généralement tous ceux, qui sont sujets aux retours des maladies periodiques, ont besoin pendant le renouveau de vacquer aux phlebotomies, & purgations, qu'ils se feront ordonner selon la nécessité Methode, qui doit aussi estre observée au commencement de l'Automne, dans les chaleurs, froides, humiditez, & secheresses excessives.

E 2 cessives.

68 *L'Art de viure longuement.*

cessiues des autres faisons , il faut se servir des remedes proposez au traicté de l'air ; viser en Esté de viandes rafraichissantes & succulantes , boire plus d'eau que de vin , s'addonner avec mesure aux exercices penibles , passer les nuictes au sommeil , & eviter les grandes euacuations & les Dames , la colere , & les passions rechauffantes , obseruant le contraire pendant l'Hyuer , & en temps de froideur , & d'humidité .

Des regions.

CHAPITRE IV.

DA VANT que , en parlant de l'air , nous avons fait mention des regions , ou contrées , nous sommes obligez d'en dire en passant ce qui concerne ceste matière , à l'imitation de ce grand Archiatre Grec , qui au liure de l'air , des eaux , & des lieux à touché ceste corde , comme importante à la vie , & à la santé de l'homme . Les Anciens Geographes dans Herodote ont divisé la terre en quatre contrées , l'Asie , l'Afrique ,

l'Afrique, l'Europe, l'Egypte. Pompone faisant appartenir ceste derniere à l'Asie, n'en a establi que trois, ausquelles l'Amérique (à luy inconue) a été adoustée par Christophe Coulomb, qui l'a le premier trouvée, mais en ce lieu la diuision Astro-nomique tirée des cercles de la Sphère Materiele sera plus conuenable à nostre propos, selon laquelle les Astrologues remarquent en la terre, comme au Ciel cinq regions, qu'ils appellent Zones, l'une torride entre les deux tropiques, deux tem-perées entre les tropiques, & les cercles Polaires, deux froides & glacées soubs la circumscription des Pôles.

*Quinque tenent cœlum zone, quarum una
corusco.
Semper sole rubens, & torrida semper ab
igne.*

*Quam circum extrema dextra, levaque
trahuntur*

*Cerulea glacie concreta, atque imbris
atris.*

*Hæc inter mediâmque dua mortalibus
agris*

Munere concessa diuum.

Le temperament des regions exposé dans ces vers de Virgile nous donne à cono-

E 3 stre

70 L'Art de vivre longuement.

estre assément celles, qui sont les plus pro-
pres à l'habitatio des peuples. La Torride
est presque insupportable aux Africains, à
cause de ses cuitantes chaleurs. Les Scy-
thes, les Sarmates, & ceux qui habitent
les regions frileuses souffrent beaucoup
d'incommoditez, & offences de leur Pa-
trie intemperée. Ils sont plus agrestes, &
barbares que les autres nations, plus steri-
les, & improprez à l'Amour. C'est pour-
quoy nous lissons que leurs femmes an-
ciennement estoient des Amazones guer-
rières ordinairement équipées en Ca-
valliers, & non en Dames amoureusees. Leurs
corps sont froids, & abondans en humi-
ditez, subiects aux desfluxions, & maladies
articulaires. Ovide pendant son exil se
plaignoit extremement d'estre confiné
en vn Païs si intemperé, & desagreable:

*Nec cælum patior, nec aquis assuevimus
istis,*

*Terraque nescio quo non placet ista
modo.*

Les Zones temperées, qui tiennent le mi-
lieu, & qui n'excedent, ny en chaleur, ny
en froideur, ains sont meslées de quatre
saisons mediocres, & alternatiues, sont
plus conuenables que la Torride, & les
froides.

froides regions à la demeure des mortels. Car, come les bonnes cōplexions se font de la symmetrie des quatre qualitez: de mesme les Zones temperées sont naturellement assaisonées de quatre temps annuels, qui symbolisent entierement à la nature des animaux. Telles sont l'Asie en partie & la pluspart de l'Europe, esquelles on peut dire avec vérité estre les Nations Magrobes, ou peuples de longue vie. Hippocrate estime l'Asie la plus temperée des contrées du monde. La terre y est fertile en fructs, en pascages, en animaux, spécialement en hommes beaux, gracieux, pottelez, & de haute stature. Là sont les Provinces fertiles, affluantes en miel, & en lait, qui furent promises aux anciens Hebreux. Là fut faict au commencement le Paradis Terrestre pour les hommes immortels. Là fut pris le Limon duquel la diuine bonté crea le Protoplaste. A raison de quoy l'honneur de l'ancienneté, que se sont en vain attribué les Nomades, appartient à l'Asie delicieuse; apres laquelle cette partie de l'Europe qui ioint les Mers Mediterranée, & Oceane, est la plus agreable de toutes les contrées de la terre, c'est à sçauoir l'Italie, l'Espagne, la Germanie.

E 4 &

72 *L'Art de vivre longuement*

& la France , située au centre d'icelles , comme le Royaume le plus temperé pour les corps humains , & le plus fertil en hommes genereux , affables , & accomplis en ce qui est des perfections du corps , & de l'esprit . Car , *Temperie cæli corpùsque animusque iuuatur* . Et peut on dire de ceste Monarchie , ce qui a esté dict de l'Asie , touchant la fertilité de la terre , & la prestance des hommes qui ont en ce lieu les dons du corps & de l'esprit , & s'attribuent l'honneur des armes par dessus les autres nations . Les lieux circonuoisins sont plus intemperez , les vns en chaleur , les autres en froideur , la pluspart sont subiects aux maladies endémiques , comme les Espagnols aux escrotielles , les Piedmontois au bronchocele , Rome aux vîceres du poulmon , les autres à d'autres incommoditez . La frانice en est exempte , elle ne souffre , que les maladies Sporadiques , & Epidemiques desquelles nulle contrée de la terre ne peut estre garantie . Ses Prouinces ne sont beaucoup differētes en temperament , sinon que la Prouence & le Languedoc sont vn peu plus chauds ; la Bourgoigne & la Champaigne plus froides , que les autres . En general les Prouinces

ces, les lieux , & les Citez Orientales , & Septentrionales sont plus conuenables à la santé, que leurs opposées. Hippocrate diët que ceux qui les habitent vivent plus longuement. Les montaignes & les plaines plus que les vallons & les lieux bocageux esquels croupit l'air putrefié à faute d'estre agité par les vents ; les lieux secs , & estoignez des lacqs , plus que les maritimes , fangeux, marescageux. D'oï vient que les trois principales Citez de la France sont plus que les autres fertiles en maladies , plustost à cause de la situation, que de la contrée. Paris à cause des bouës, Rouen à cause de l'air marin ; & Lyon , à cause de sa situation basse entre deux montaignes , & deux grands fleuves qui le plus souuent le remplissent de broüillards. Ce que nous auons icy remarqué des regions , & des lieux est plus utile en effect qu'en apparence,pour deux raisons alleguées par Hippocrate , l'une pour les sains, quand il diët que *les changements de lieu & de façon de viure causent les maladies aux personnes,* l'autre pour les maladies,lors qu'il nous aduertit que *les maladies longues changer de demeure est aucunefois utile.* Ioinct que ces remarques pourront seruir

E 5 à

74 L'Art de vivre longuement
 ceux qui bastissent pour se loger en païs
 bien situé , outre lesquelles pour cono-
 stre les demeures salubres , il est encore
 à propos d'obseruer l'haruspicinie, suivant
 laquelle seront considerez les foyes , & en-
 trailles des animaux , qui habitent , & re-
 paissent en icelles.

Des habits.

C H A P I T R E V.

V S A G E des vestements a
 esté inventé pour parer les in-
 commoditez & non pour
 nourrir le luxe , qui en ce
 temps abandonné à l'envie , & a qui
 mieux mieux , engendre à plusieurs les
 contentions de Straton & de Nicoles,par-
 ticulierement aux sages du siecle , esmeus
 à ce faire pource que comme la table , &
 le luxe des banquets faict les Amis ; ce-
 luy des habits donne entrée dans l'esti-
 me des aveugles en ce qui est du mer-
 rite , ainsi que l'atteste le Satyrographe
 disant :

Purpura vendit

Causse

*Causidicum, vendunt amethystina, conuenit
illis.*

*Et strepitu & facie maioris viuere cen-
sus.*

Mais renuoyant tels sages , à l'Escole de Socrate, d'Eutrapele , de Lycurgue , & autres ennemis iurez de ceste dissolutio Sybaritique , ie reuiens à ce qui a esté dict auparauant , que ce n'est à raison d'icelle que l'ornement du corps a esté introduict en l'ysage de l'homme , mais à cause de son vtilité , laquelle consiste en deux pointes , en la ciuité , & en la santé . La ciuité en donna la premiere inuention , lors que Adam , & Eue honteux de leur nudité courirerent premierement leurs parties de feüilles de figuier , en apres trouuerent peu à peu le moyen de se reuestir tout le corps . La santé aussi y contribuant de sa part à autorisé ceste inuention par le bien , & par la deffence , qu'elle en reçoit contre les iniures de l'air , d'où vient que nous en parlons en ce lieu . Ce que respondit au Roy , le pauure Scythien qui alloit tout nud parmy les neiges , qu'il n'auoit non plus de froid par tout le corps , que le Roy au front ne suffit pas pour persuader , que la coustume d'estre nud

76 L'Art de vivre longuement,

nud puisse seruir d'habit , & que le corps ne soit plus assuré de la santé, estant couvert & muai, que lors qu'il est exposé aux incommoditez du temps , & des causes exterieures ; vœu mesme que les Barbares, tels que sont les Indiens , & autres semblables qui ont vescu en ceste brutalité, ont esté contraincts d'en prendre la reforme , les pluyes , les neiges,les gelées,& plusieurs autres telles offences de l'air, incitans les Anciens de se couvrir & cacher le corps , & s'habiller selon leur simplicité les vns de peaux d'animaux crues sans peletiers , comme Hippocrate le dict des Lybiens , & Iustin des Scythes , les autres plus releuez en dignité de Soyons tissus de crein , comme les Seigneurs Cyreniens dans Pompone Mais du despuis la simplicité ancienne estant reparée par la subtilité humaine accreue par l'usage de diuerses inuentiōs , les Atheniens trouuerent le lanifice , à l'imitation desquels les ouvriers se font addonnez à préparer le chanute,les lainies , & les coucons de certains vermiciaux ; & par l'art de Tissure en ont fait plusieurs estoiffes differentes, & propres pour reuestir tous les membres du corps.

La

La teste, d'autant qu'elle est, comme l'appelle Hippocrate la source de la froideur, à raison qu'elle contient en soy la moüelle du cerueau de sa nature, est conservée, & deffendue du froid, ou autres telles incommoditez par l'artifice de plusieurs accoustrements. Les Turcs & leurs voisins viuoient iadis decouverts, maintenant il se seruent de Turbans au lieu desquels en Europe on vse de futres, & de chapeaux pour nostre sexe, pour l'autre de coëffes de diuerses estooffes. La coustume est maintenant frequente des calottes, aux rafroidis, rheumatiques, & personnes d'âge, qui en reçoivent plusieurs profits. On en fait de marroquin pour l'Estaté & pour l'intemperie chaude du cerueau, pour l'Hyuet & pour l'intemperie froide, on les fait de satin, taffetas, velou. Les meilleures & les plus faines sont doublées de ratine, ou bayette teinte en escarlate par le moyen de la graine Baphique, que Dioscoride d'Anazarbe tient estre profitable aux nerfs, desquels le cerueau est le principe. On fait des callotes Medicinales excellentes pour les cerueaux debiles, & pituiteux, les vnes parfumées, les autres farcies de poudres aromatiques,

78 L'Art de vivre longuement,

matiques, & odoriferantes d'Iris , de bois d'aloës , storax , d'encens,mastic,benjoïn, fleurs , & noix muscades, gyrofles,muscq, ambregris , flechas d'Arabic , fleurs Céphaliques , ou avec les poudres de Mont-Pelier,dont les Dames se poudrent les cheveux plustost pour fard,& pour ornement, que pour en recueillir aucune commodité. Pource qui regarde l'accoustrement du reste du corps il faut confidere , ou l'intemperie de l'air , ou ses qualitez malignes , contre le froid , les pluyes, les gelées & leurs semblables , les vêtements sylosontiques , ou precieux sont moindres , que les beures,draps de Seau, d'Angleterre,d'Espaigne, sarges de Lime-stres, Sigouie , & toutes grosses estoffes. Mais en temps de pestilence les draps coutonnez soit de soye,soit de laine comme les draps d'Espaigne , & les panes sont suspects , parce qu'ils fomentent l'air contagieux , & non les estoffes rases , comme le camelot, le taffetas, l'estamine , le satin, — la toile neufue. Il est besoin d'vser des vns, & des autres & de changer selon la necessité,souuent en temps infect,rarement en autre temps,obseruant la simplicité Lace-demonienne & celle des Candiens qui se conteñ

contentoient d'vn seul habits pour vn an, ayant esgard à l'utilité, & non pas à l'ornement. Outre les vestemens exterieurs la mode, pour rapporter de l'utilité parmy sa varieté, à donné la facon des pantalons de ratine odoriferante qui confortant les parties, & aydēt le mouuemēt que fait la nature au dehors ; & de peau de Chien préparée par l'art des Peletiers, pour les prurigineux, pour ceux qui sont subiects aux grattelles, dartes, aspreté de cuir, & à plusieurs saillies d'humeurs qui se font à la circonference du corps. Pour les gouttes chaudes sont aussi utiles les bas de mesme peau, comme aussi les fourreures de Renards parfumées pour les gouttes froides, débilitz aux ioinctures, & membres perclus. Quant aux gants & chausseures nous dirons seulement, que les gants de Cheureuil sont deffendus aux epileptiques selon la superstition des Anciens ; Et que les pieds doivent estre chaussez à l'esprenue, d'autant qu'iceux estants moüillez ou refroidis morfondent le cerveau, & altèrent tout le corps. Cela soit dict pour ce qui regarde l'air, & les matieres qui le concernent.

L I V R E



LIVRE TROISIEME
DE LA MEDEE.

CHAPITRE I.

Du manger.

C'EST chose tres-importante à la santé de n'ignorer les facultez des aliments , qui sont en nostre vsage , & de sçauoir le régime principalement en ce qui est du boire , & du manger.Hippocrate au liure de la nature de l'homme dit , que les maladies prouiennent en partie de la diete , ou façon de viure, en partie de l'air que nous respirōs. Nous auons mis ordre aux offences & aux iniures de l'air au liure precedant, celles de la diete ou régime de viure s'approprient celuy-cy entierement auquel —

Ecce

TAVLLI

*Ecce cibos etiam, Medicinae fungar ut omni
Munere, quos fugias, quosue sequare dabo.*

Ou la prudente nature à mis la nécessité, elle n'a jamais manqué d'adiouster la commodité; Elle a fait les corps vivants, subiects à dissipation , mais capables de restauration par le moyen de la nourriture, à laquelle elle a destiné trois choses , la faculté , l'instrument , & l'aliment. La faculté opere , l'instrument contient , & l'aliment est converti en la substance vivante. Les plantes ont la terre , qui leur sert de ventricule ; & les animaux le ventricule qui leur sert de terre , d'où leurs parties empruntent le suc alimentaire , duquel elles se restaureront par l'aide de la faculté nourrissiere. A ce subiect la nature à fait cette faculté puissante aux animaux, comme par exemple au Polypode , à l'Australie digere fert , & à plusieurs semblablement : & le ventricule si robuste que le Docteur de Co rapporte plusieurs peuples de Lybie s'en estre seray pour pochette. En l'orifice superieur de ceste partie forte , & nerveuse résident les appetits ministres de la nourriture , la faim , & la soif. Par la faim l'estomach cōuoite l'aliment chaud , & sec. Par la soif le froid , & humide. La faim

F est

82 L'Art de viure longuement.

est satisfaitte par le manger , & par les viandes , la soif par le boire , & par les liqueurs conuenables. L'ordre nous conuie de parler premierement du manger, & de ce qui concerne le premier appetit sans toucher encore aux boissons & liqueurs, desquelles il sera fait mention par apres.

Les matieres du manger sont plusieurs viandes , & aliments propres à nostre sustentation lesquels auparauant ont esté diuers en diuers temps , & à diuers peuples. Les fructs d'Eden furent les premiers repas de l'homme, lequel en eut esté repeu pendant qu'il eust vescu sur terre, s'il se fust abstenu de la pomme mortelle. les Arcades long-temps ont mangé le gland *olim communis pecori cibus atque homini glans.* Les Atheniens se sont nourris de figues, les Carmans de dattes , qui sont les fructs de la Palme. Les Perses de therebétin, & de cresson. Les autres de chairs cruës , ou mal apprestées. Mais apres que Ceres eust instruit Triptoleme, & que les mortels eurént appris l'inuention de cultiver la terre, ils s'ennuyerent du gland , & commancèrent à viure de pain

— *Grata post munus ariste*

Contingunt

Et comme la volupté trouue de iour en les moyens d'accroistre la delicateſſe, la cuisine fust inuentée peu à peu, & les cuiſiniers se perfectionnerent à appreſter diuerses chairs, & aliments en diuerses fauſſes, & manieres pour flatter le gouſt des riches. Des lors il ne fust question que de s'addonner aux banquets. Les Colophoniens s'en donnerent au cœur ioye, & les Sybarites qui invitoient les conuiues vne armée auant le festin. Ainsi le luxe des viandes, & des repas s'accroiffant par le decours des siecles, le nostre pire que ce luy de fer, & qui n'a point encore trouué d'affez vile metal pour en emprumpter le nom, nourrit des pourceaux ſectateurs de la creance, mais non des meurs & de la frugalité d'Epicure ; lequel (combien qu'il estimat la volupté eſtre le ſouuerain bien,) feſtait néanmoins de legumes & des fruitſ du iardinage, & non de viandes exquises & voluptueuſes, & ſ'eftimoit, (à ce qu'il diſoit) plus heureux que Juppiter, pourceu qu'il eust de l'eau & du pain. Maintenant le ſouuerain bien eſt attribué à la volupté de la bouche, mais

F 2 cepen

84 L'Art de viure longuement

cependant les delices, la gloutonnie , & l'intemperance plus meurtrières que l'es-
pèc, sont les parques cruelles de ce tēps,
qui tranchent le filet auant la fin de la
pouppée qui estoufent la flame devant
que son huyle soit à demy consoimmé , &
qui causent en partie la briefueté que
nous remarquons en nos iours au respect
de l'âge Nestorien des Anciens , desquels
pour atteindre la vieillesse, il faus imiter la
sobrieté; d'autant que la temperence est la
feure garde de la vie humaine.

Mais elle veut pour cét effect estre ac-
compagnée d'vne conuenable methode
de viure laquelle doit estre soigneusement
gardée en la quantité,qualité , & ordre du
manger : touchant quoy il faut remarquer
en premier lieu , que la quantité excessiue
peruerit la digestion *nempe inamarescant epule fine fine petite* , & que la defectuofit-
té d'icelle , ou le defaut d'aliment macere
le corps,& destitue la santé.

*Deficiunt inopem vena te, ni cibus: atque
Inigens accedit stomacho fultura ruenti.*

De sorte qu'il est mal aisé de croire ce que
dit Albert le Grand , disant qu'il a veu à
Cologne vne femme, qui par fois ieusnoit
trente iours entiers , sans prendre aucune

n our

nourriture. Neantmoins il est certain que **I E S V S - C H R I S T** à ieusné quarante iours & quarante nuictz emmy les deserts. Elie en a faiet autant, & Moysé sur la montaigne: Mais ces abstinentes sont miraculeuses. Hippocrate au liure des chairs, diet que la vie de l'homme n'est que de sept iours, si on le priue d'aliment. C'est pourquoy Daniel le sixiesme iour de sa demeure dans la fosse aux Lyons fust repeu par Abacuc à la sollicitation de l'Ange. On diet aussi que la mere de Darius mourut au cinquiesme iour de l'abstinence, qu'elle fit estant tourmée de la mort d'Alexandre. Nos Annales rapportent que Charles VII. (Monarque redoutable à la posterité des Anglois) craignant d'estre empoisonné passa sept iours entiers sans boire ny manger, & qu'il mourrust de ceste abstinence, pour monstrez combien la faim, & le defaut de la nourriture sont preiudiciables à la vie. L'homme ne peut se passer long-temps d'aliment ou de nourriture, comme l'on diet des Ours & de la Marmotte. S'il ne repaist aux moins deux fois le iour, il est vain, debile, malade, & avec le temps s'amaigrit & s'aneantit. Les enfans d'Israël auoient cha-

F 3 que

86 L'Art de vivre longuement

que iour deux prebandes du Ciel, la Manne le matin , & les Cailles le soir. Galien pour la quantité & nombre des repas prend indication de l'âge & prouue , que les vieux doivent manger plus souuent, que les ieunes , mais moins chaque fois, ou selon le dire commun peu, & souuent, par l'exemple du vieil Medecin Anthioque exacte obseruateur du régime , qui chaque iour prenoit plusieurs repas , conformément à l'adage mentionné par Erasme. *Viri antiqui maxilla sunt bacculus.* Hippocrate diet aussi aux sentences , que les enfans à cause qu'ils abondent en chaleur naturelle , & croissent incessamment doivent estre nourris amplement , par consequent il leur est permis de repaistre plus souuent , qu'aux personnes d'âge mediocre , mais tant pour la quantité des repas que pour celle des viandes non seulement l'âge doit estre consideré : ains encore la saison , le sexe , & le temperament. Le diuin vieillard , au liure de la diete salubre, diet qu'en Hyuer il faut manger abondamment , & boire estoictement. Le contraire doit estre obserué en Esté. Les picrocoles , & ceux qui sont de chaude complexion , de l'autorité de tous les Autheurs

theurs , ne supportent pas aisément la faim ; & pourtant doivent estre nourris plus liberalement que les flegmatiques, ou puituiteux , dont les humeurs froides, qui s'amassent dans l'interieur, suppléent au defaut de l'aliment. De mesme nostre sexe de sa nature echaud , & sec est plus famelique , & glouton que le feminin froid , humide , & pituiteux. Cependant on compte d'Aglais fille de Megacles de Sparte, qu'elle mangeoit en vn repas deux boisseaux de pains, douze liures de chairs, ou enuiron , & beuoit vn conge de vin valant selon Paul Æginette six se-
tiers , toutesfois vne seule hirondelle ne fait pas le Prin-temps , & vne seule femme ne peut pas servir d'exemple contre le naturel de tout son sexe. Prenez que ce soit vn prodige vne fois arriué en ce sexe là. Le nostre pour l'ordinaire se iette en des excez beaucoup plus monstrueux . Et en iceluy se trouuent plus d'exemples memorables touchant la glotonnie , entre autres la memoire vit encore de Timo-creon Rhodien par vn Epitaphe qui fust graué sur son tombeau , où l'intemperance avec la medisance , est le titre glorieux de sa sepulture :

F 4

Multa

88 *L'Art de viure longuement.*

*Multa bibens, tum multa vorans, male de-
nique dicens*

Multis, hic iaceo Timocreum Rhodius.

Et celle de Philoxene insatiable , & voluptueux gourmand qui desiroit d'auoir le col long comme les gruës , pour faouurer ses morceaux plus longuement au passage. La memoire de tels personnages me faict horreur , & cõbien doiuent done estonner les maux , que la gourmandise apporte par la quantité excessiue du manger , veu quelle changea Denys Heracleote en vne masse immobile , & luy boucha de gressé les conduits de la respiration ; & fit tomber Taque Ægyptien en ceste dysenterie mortelle , qui l'emporta dés qu'il eust changé la façon de viure (par laquelle il viuoit sainement) à l'intemperance delicieuse des Perses , & rapporta à l'Athlete Bias les passions coleriques que nous lissons luy estre arriuées , aux Epidemes ? *Par beaucoup manger (dijt l'Ecclesiastique) on devient malade , & l'intemperance se tournera en colere. Plusieurs sont morts par faute de tenir mesure à se remplir , mais celuy , qui y prendra garde , alongera sa vie.* A la quâtité du manger appartient encore la pluralité , & diuersité des viandes , qui

à la

à la vérité est agreable & appetissante, mais dangereuse à cause du diuorse qui se fait dans le ventricule, par la contrariété des aliments. C'est ce que veut dire Horace en ses Sermons.

*simul assis
Dulcia se in bilem vertent, stomachoque tu-
multum*

*Lenta feret pituita. Vides ut pallidus
omnis*

Cœnâ desurgat dubia.

Or tout ainsi que les aliments offendront par leur quantité : de mesme aussi interressent ils par leurs qualitez. Maxime, que le bon sang se fait de bon chyle, & le bon chyle des bons aliments : au contraire si les aliments sont de mauuaise qualité, le chyle & le sang heritent de leurs malefices : par consequent il est tres-necessaire pour l'usage d'en sçauoir les facultez : les quelles ne se connoissent pas (comme estimoit Diocles) par la simple experiance, mais (selon Galien au premier des liures qu'il a faiës sur ceste matiere) par les indices du temperament & des saueurs, c'est à sçauoir par les marques des premières & secondes qualitez dont dependent le bien & le mal que les viandes font au corps.

F 5 Les.

90 L'Art de viure longuement,

Les meilleures sont celles qui sont mediocres, rât en chaleur, qu'ē humidité, les Polychymes, & succulétes, sans douceur, sans amertume, plaisantes au goust & de tendre substance. Les contraires sont dommageables. Galien à remarqué des apoplexies & epilepsies nées du seul usage des viandes froides. De mesme celles qui excedent en chaleur engendrent des maladies proportionnées à leur température. Les cacochymes corrompent les humeurs, les amères, douces, grasses engendrent la bile. Celles qui sont de substance grossière oppilètent les conduits, les trop subtiles, au dire d'Aëce, se changent en serosités bilieuses, les désplaisantes degoustent l'estomach, & troublent son operation. Mais les aliments tempèrent conseruent la chaleur naturelle, les eucrymes, & succulents la repaissent & restaurent sont Baume : ceux qui sont de mediocre substance se digerent, & distribuent facilement, nourrissent les parties, & ne nuisent aucunement à la santé, bref Galien atteste, que les aliments, qui sont de bonne & agreable saveur sont aussi de bonne qualité. Finalement la quantité, & qualité du manger doivent estre accompagnées de l'ordre, & râg methodique en l'usage

sage des viandes. Le Docteur de Pergame nous aduertit que si les astringentes sont prises apres les laxatiques , & fluides , elles accelererent la descente de ee, qui est au vetricule, qu'au contraire si les viandes , qui ont de l'adstringtion, vont deuant les autres elles retardent la descente par bas , & souleuent l'estomach. Cet accident est remarqué en Protas le Rhetoricien. L'autre se peut voir en l'usage du codignat, lequel est adstringent deuant , & laxatif apres le repas. De maniere que les viandes passageres & laxatiques doivent estre servies au premier mets, & auant toutes les autres les potages , & salades En foy de quoys Martial dict:

*Prima tibi dabitur ventri lactuca mouendo
utilis.*

Le bouilly suit apres & va deuant les viandes rosties, & torrefiees à la broche, ou sur le gril, comme estant de plus prompte digestion, & de peur qu'il ne les precipite en bas deuant le temps, icelles estant encore cruës, & non digerées. Le dernier mets est pour les viandes de dessert, qui pour l'ordinaire sont grossieres , & ont besoin de demeurer long-temps dans le ventricule afin d'estre surmontées par la chaleur digestive.

92 *L'Art de vivre longuement*

gastue. Il faut maintenant apposer le discours des matieres alimentaires à la methode de leur usage, & traiter en detail & par le menu ce que n'auons encore atteint, qu'en general, & par maximes.

Des pains.

C H A P I T R E II.

 'E s t de l'ordonnance de Dieu, que l'homme se peine iusques à la sueur pour rendre la terre fertile en moissons, afin d'en faire le pain de sa nourriture. L'edict en est enregistré au troisième Chapitre de la Genèse, où il est dict. *En la sueur de ta face tu mangeras le pain, iusques à ce que tu retournes en la terre, de laquelle tu as été pris.* Ceste espece d'aliment n'estoit encore inuenteé, lors qu'elle fust ordonnée, mais la science diuine l'auoit preueue, comme conuenable à nostre nature, & propre à nostre sustentation. Laquelle propriété étant apres reconuë, & confirmée par l'experience des mortels; la coutume d'en user par la suite des temps s'est

Liure III. Chapitre II. 93

s'est prouignée; & estendue même iusques aux nations Barbares : car qui eust peu se passer de ceste manne terrestre, puis que le deffaut d'icelle soustint Jacob avec toute sa famille à la captiuité de l'Aegypte, & aux rigueurs des Pharaōs? Certes le pain est le vray substitut des fructs du Paradis terrestre, & la vraye manne des peuples enuoyée à toutes les nations, comme vn autre miel Celeste, sinon és Sauages de l'Amerique, la contrée desquels Theuet diit estre sterile en grains. En recompense dequoy elle est sterile en beaucoup d'autres commoditez & produist en abondance les racines de Manihot, les raclures desquelles ils reduisent en petits grains, & en usent comme de pain. Nos champs esgaux en bonté à ceux de la Sardaigne portent plusieurs semences Cereales, desquelles on fait par art, diuerses façons de pains qui sont differents en qualitez, & en substance. A raison dequoy ils sont aussi inesgaux en bonté, & en ce qui concerne la digestion.

Pour discerner leurs facultez, on a esgard aux proprietez des semences qui entrent en leur composition. Car le pain n'est autre chose, qu'une semence mouluë

94 *L'Art de viure longuement*

Iué en farine , malaxée , & pestrerie avec quelque liqueur , reduicte en paste , & en apres cuicte au four ou en chapelles de fer faictes exprez. On en faict de froment , de seigle , d'orge, de mil , & d'auoine. Mais le froment , estant mediocre en substance & en qualité , excelle entre les grains. Galien diet , que le pain du menu froment estoit le plus estimé chez les Romains , comme en effect , (ainsi qu'il l'affeure) il est le plus nourrissant entre les pains , specialement celuy , ou n'entre , que la fleur de la fariné , celuy la va apres qui n'est pas bulleté & qui contient en soy la fleur & le son appellé par les Grecs *ουρνούις ορ. συγκατίσθος* , le gros pain , ou pain de son est le moins nourrissant , & le plus excrementeux. Le seigle inconnu à la plus part des anciens Autheurs tient le second rang apres le froment , & n'est pas beaucoup different d'iceluy en qualitez , sinon qu'il est vn peu plus terrestre , mais aussi il n'est pas si brusque ne si amer que l'estime Pline cité par Mathée en ses annotations sur Dioscoride , si ce n'est qu'il entende parler du Pain du son de seigle , lequel comme il diet , n'est vtile que pour les affamez. Car celuy d'oï on se sert au mesnage est d'assez louable

louiable nourriture , & a cela par dessus le Pain de froment , qu' l se desleche moins & se conserue plus longuement. L'Orge est froid, sec , & abstersif , Aece luy attribue la vertu de dessecher & d'humecter, pourueu qu'on le prepare diuersemēt Les premiers Arctophages prepauroient vne espece de pastē appellé par Hippocrate *μάζα*, *maza* qui n'estoit autre chose, que la griotte dōt les Autheurs parlent. L'on adioustoit du miel à l'Orge que l'on cuisoit, ou du vinciuit , ou autre liqueur. Et d'autant que ceste composition se faisoit avec l'Orge torrefié, elle estoit dessicatiue. Les medecins en inuentèrent vne autre humectatiue appellée ptisane, la vraye preparatiō de laquelle nous est inconue , & à tous les modernes. Le Pain de farine d'Orge n'est usité , qu'à faute des precedens. Il est grossier, excrementeux, & engendre les humeurs froides. Les Juifs l'auoient en commun usage. Nostre Seigneur en reput les legions qui estoient a sa suite. Aujourd'huy on n'en fait compte , non plus que du Pain de mil & d'avoine , lesquels feruent seulement de recours aux Pauures en l'extreme disette. Et sont aussi peu utiles que bons , veu que Galien dist du pain de

96 L'Art de viure longuement.

de mil , qu'il est friable, cendreux, sans humeur ; & de l'auoine qu'elle est bonne pour les cheuaux, & non pour les hommes.

Mais, comme l'excellence des pains depend de la bôté dessences, elle est aussi acreüe par l'additiō des choses conuenables à la nature d'un chacun , & par la legitime preparation d'iceux. Galien fait principalement estat de celuy qui est salé , lequel à raison du sel est moins pesant , venteux, & aqueux ; & par consequent plus propre & plus conuenable à toutes personnes de quelque complexion qu'elles soient. Mais le pain, ou entrent les semences d'anis , de fenouil , & de coriandre est propre aux estomachs debiles, & aux meteorisme des hypochôdres remplis de vêtositez. Celuy, ou entre la semence de Pauot est loué par Galien, à cause de sa vertu somnifere, pour ceux qui ne dormēt que peu ou point tout à fait. De plus avec amandres, pignons, pistaches, chairs de Perdris achées, on fait des pastes analeptiques appellées du nom de leur Autheur marcepains pour les phytiques , & extenuez , ausquels conuient aussi les pains mollets pestris avec du lait , lesquels nostre Pergamenien dict estre grandement nourrissans, appelle

mais qu'ils oppilent le foye , & engendrēt le calcul des reins. La legitime prepa-
ration , que nous auons diet accroistre la bonté des pains , consiste en la fermenta-
tion , & en la coction. Car le pain leué est plus leger , & eupeptique , que celuy qu'on appelle azyme , ou sans leuain , comme sont les gasteaux , tartres , & autres pastis-
series , avec lesquelles les rustiques du païs de Galien festoyoient autrefois. D'où viêt qu'il diet , que les robustes mesmes en estoient promptement offendez. Telles pas-
series sont maintenant visitées es dessert , & sur la fin des repas. Neant moins les mieux aduisez s'en passent , ou en visent peu. L'autre preparation est remarquée au premier liure des aliments , ou comme en des paindectes l'Autheur ne voulant rien omettre enseigne , que les pains Clibani-
tes (c'est à dire qui sont cuits au four ou dans les tourtieres) sont les meilleurs , & mieux aprestez. Au reste il n'approue pas ceux que l'on cuit sur le gril , sur le foüyer , & soubs la cendre : parce qu'ils ne sont esgalement atteints de la chaleur en toutes leurs parties. A quoy il faut adjouster , que les pains ne doivent estre ny trop frais ny trop secs , mais cuits d'un iour ou de deux seulement.

G

Des hortailles, ou herbages potagers.

C H A P I T R E III.

DA terre, pour se montrer soignueuse mere, & non pas maistre de l'homme, luy produist incessamment de ses seins son laict nourrissant en abondance; C'est à sçauoir les vegetaux, & animaux qu'elle a destiné à son usage depuis sa creation. L'une de ses mamelles comprend les animaux, dont il sera parle cy-apres. Et l'autre comprend les vegetaux touchant lesquels il est dict en la Genèse: *Voici je vous ay donné toute herbe portant semence, qui est sur toute la terre, & tout arbre qui a en soy fruit d'arbre portant semence, afin qu'ils vous soient pour viande.* En ce don sont entenduës les semences cértales, de qui nous venons de parler, les legumes, & fruits, dont nous parlerons bien tost, & les herbes, qui paroistront les premières en ce traité; tout ainsi qu'à la table elles vont entre les premiers services. Nous parlons des alimentaires, & non des Mdecinales. On les appelle autrement

autrement hortailles. L'usage en est fréquent es repas. Ce qui nous oblige d'en rechercher les facultez, & les differences. D'icelles les vnes sont de qualité rechauffante, & les autres rafraichissent : les rafraichissantes sont par exemple la laictue, le pourpier, la cichorée, l'schariotte, la porrée, les espinars, les responses, & les espes d'ozeille. Telles hortailles sont convenables à la chaude saison, soit en salades, soit en chaudeaux, d'autant qu'elles tempèrent l'estomach, le disposent à la digestion, augmentent l'appétit, laschent le ventre : mais il faut prendre garde, pour les raisons allegées autre part, que l'on en vié au commencement du repas, & non à la fin, selon la coustume des Anciens au dire de Martial :

*Clauder que cænas laetitia sō ebat anno
tristis, chrysrum,*

Dic mihi cur nostras inchoat illa dapes? Galien au liure de l'Euchymie, & Cacochymie dist, que toutes sortes d'hortailles, ou herbages sont de mauuaise constitution, & engendrent les mauuaises humeurs, toutesfois que la laictue est la première en bonté, apres elle la maulue, apres la maulue, le pourpier, la bette, l'ozelle, &

G 2 ainsi

100 *L'Art de viure longuement.*

ainsi des autres; C'est pourquoy il n'en faut pas vser à l'Italiene ou comme faisoient Epicure, Socrate, & Pithagore, qui n'vsoient d'autre aliment ny les quiter nom plus totalement, & à cause des vertus qui leur sont attribuées. Les racines sont pires, que les herbes. Pedacion Dioscoride dist, que la rauce enflé, & prouoque à luxure, d'autant qu'elle est venteuse; que le nauceau enflé aussi, & est peu nourrissant. Lvn, & l'autre engendre les humeurs froides, & grossieres, & sont moins conuenables aux hommes qu'aux pourceaux. Les herbes potageres, & les racines rechauffantes, comme les aulx, oignons, reforts, cheruis, choux, pourreaux, sauge, hyssope, mariolaine, scrpollet, & leurs semblables, sont propres pour l'Hyuer, & en temps froid, dangereuses toutesfois, si on les prend en quantité. A quoy nous deuons prendre garde, tant à cause de l'aduertissement qui est au livre de la diete salubrie attribué à Polybe: *Hyeme oleribus paucis utendum*, qu'a raison des mauuaises qualitez, qui se treuuent en la pluspart d'icelles. Car le refort est venteux, & offense l'estomach, mais il prouoque l'vrine, & lasche le ventre, si on le mange au dessert. Le cheruy à presque

autre

les

les mesmes facultez , sinon qu'il est plus excellent , & moins offensif . A raison de quoy l'Empereur Tybere l'auoit en commun vsage . L'oignon rechauffe puissamment , & sa substance est grossiere ; & venteuse , mais il est lexithere , & combat les venins , & poisons , & de mesme l'ail appelle par Galien le Theriaque des Pauures , lequel rechauffe aussi beaucoup . Au moyen de quoy le mesme Autheur atteste par l'vsage de l'ail vn paisant de son temps auoir esté deliuté de la colique . Le chou , selon Hippocrate , rechauffe , lasche le ventre , & purge la bile . Ce qui se doit entendre du brouet , & non pas de l'herbe mesme , ou de sa propre substance , laquelle , selo Galie , est adstrictive , & grossiere , & engendre l'humeur melancholique . Qualitez , qu'il attribue aussi à l'artichau . La sauge , mariolaine , serpolet , & telles hortailles odorantes , sont par Campege dans son iardin gaulois parangonnées , & subtogeés au poiure , gingembre , muscade & autres aromats des Indes , à cause de leur odeur aromatique , qui fortifie le ventricule , le cerveau , les nerfs . Le safran est de ce rang , dont les cuisiniers colorent vailement les sausses , & les boüillons . Au-

G 3 cenne

102 *L'Art de vivre longuement*

cenne l'estime contraire au cerveau, mais propre à conforter le cœur, & chasser l'e- brieté. Le persil, & le cerfeuil sont medio- crement chauds, diuretiques, & sans of- fense. Finalemēt la borrasche, & la buglosse tiennent le milieu entre les herbes cale- factiues, & refrigeratiues. Elles sont cor- diales & conuenables en toute saison. Ga- lien diēt de la buglosse qu'estant prise avec du vin elle faict naistre la reiouissance: Partant ce n'est sans raison qu'elle est sur- nommée des Grecs Euphrosine. Je crois auoir icy compris toutes les herbes ali- mentaires, qui sont en usage parmy les hommes, ou du moins la pluspart d'icelles, sinon qu'on mette en ce nombre le chien-dent, dont Cain estant fugitif, & Es- dras pendant sept ious qu'il fust au champ d'Aïdath, & Nabucodonosor deuenu ins- sensé & reduict au nombre des bestes fau- ues furent repeus & alimentez. Mais veu que ceste herbe est vne pasture brutale, & indigne de la nourriture de l'homme, il n'est pas à propos de mesler en ce lieu sa vertu, & ses proprietez.

Des

Des legumes.

C H A P I T R E IV.



Es legumes ou tramois rare-
ment visitez & seruisaux bon-
nes tables, mais coustumiére-
ment aux maisons d'espargne,
se presentent apres les hortailles. Et tels
sont les poix, les feues, les létilles, & le ris,
Dioscoride diët que le pois ciche est profi-
table au corps, qu'il prouoque l'vrine, & le
benefice des fêmes, qu'il multiplie le laict
en abondance, mais qu'il est venteux. Ma-
thée distingue trois especes de poix chi-
che; le blanc, le noir, le rouge, & attribué à
chacun sa vertu particuliére. Nous venons
maintenant de descrire les vertus du blâc.
Le noir (appelé Arietin parce que comme
diët Pline il ressemble à la teste de Mouton)
est aperitif & brise pierre. Le rouge
surnommé venerique prend son nom
de la vertu qu'il a d'inciter à l'amour,
& de multiplier la semence. Pour cet
effect les Hippiates & maquignons le
donnent aux estelons ou cheuaux de har-
ras, devant que les faire saillir. Les deux
dernières especes ne sont en usage parmy

G 4 les

104 *L'Art de vivre longuement.*

les viandes. La feue , de l'autorité d'Aë-
ce , est entierement dure à la digestion,
& venteuse La lentille, selon Galien, est de
mauvais suc , melancholique, contraire à
la veue, & adstringente, il dict neantmoins
que son broüet est laxatif. Le ris, escorce,
qu'on nous apporte d'Italie , & des lieux
circonvoisins, est chaud , & sec , resserre
mediocrement, engendre les grosses hu-
meurs , & estouppe les conduicts. Disons
maintenant quelque chose touchant les
fruits, & ce sera faict des vegetaux.

Des fruits.

C H A P I T R E V.

 N remarque deux différences
de fruits, les passagers appellez
par les Grecs *ἀρπαγα* , les-
quels se mangent au comman-
cement de l'Esté , & ne sont de garde; &
les autres sont de durée , comme ceux
de l'Automne , lesquels se conseruent
long-temps exempts de pourriture Les
cerises , prunes , meures , citrouilles , con-
combres , melons , sont de la première
espece

Liure III. Chapitre V. 105

espece. Galien ne les repute vtiles , qu'à ceux, qui sont eschauffez de quelque exercice , ils sont toutesfois aucunement vtilles en leur saison , à cause de leur vertu humide,& rafraichissante par le moyen de laquelle , l'ardeur du sang, & de la choler, qui domine pour lors peut estre allentie. Le melon, le concombre, & la citrouille, sont aqueux outre mesure. A raison de quoy ils remplissent de cruditez, & se corrompent facilement dans le ventricule. La prune, & la cerise sont solutives. La pefche fust enauoyée du païs de Perse en Ægypte pour y seruir de poison, mais Erasme sur ce suiet dict que *translata proficit arbos.* Icelle estant transplantée perdit sa qualité veneneuse , à cause de la nature du Païs , nonobstant ce fruit mangé crud est pernicieux, & par consequent à craindre,d'autant qu'il se ressent quelquesfois de ses premiers malefices. La meure est agreable,& salubre , si on la prend au matin, au commencement du repas , comme Galien l'ordonne, & non à la fin d'iceluy suivant ce que dit Horace :

ille salubres

*Æstates perages, qui nigris prandia moris
Finiet, ante grauem que legerit arbore sole.*

G . 5

Les

Les fruits de durée, comme les pommes, poires, coings rafraîchissent, tout ainsi que les susdicts, mais ils sont moins humides, & plus restreignants : Partant on les doit prendre à la fin du repas, ne plus ne moins que les nefles, les cormes & leurs semblables. Neantmoins généralement tous fruits engendrent les cruditez, & les vers aux intestins, & les fièvres, & plusieurs maladies automnales ; la fertilité de ceste saison en fruits estant en partie la cause de sa fertilité en maladies. Mais le sein des végétaux, est suffisamment tari, & espuisé. Il est temps de changer de mammelle, c'est à dire, de parler des animaux, & des choses, qui en dépendent.

Des chairs des Oiseaux.

CHAPITRE VI.

PYTHAGORE Samien auoit en telle reuerence les Animaux, à cause de la vie, qu'ils ont commune avec nous, qu'il mettoit entre les plus grands crimes l'viage de leurs chairs, & s'en abstenoit.

stenoit superstitieusement cōme de celle de l'homme. Au contraire l'histoire fait mention de certaines nations Barbares, & Anthropophages , qui auoient en mespris les autres chairs , & faisoient volupté de celle de l'homme. Du nombre detels impies estoient les Acheiens & Æniochiens remarquez d'Aristote aux Politiques. Les Lestrigons , le Roy desquels Antiphates est accusé dans l'Odyssée d'auoir mangé vn des Compaignons d'Ulisse. Telle inhumanité est encore exercée par les Cannibales , & par les Sauuages de l'Amerique sur leurs ennemys, & sur ceux , qu'ils prennent en guerre. Ce genre d'aliment n'est pas compris entre les chairs pollués , & impollués , qui furent ou ordonnées, ou interdites au peuple de Iacob , parce que la loy de nature escripte dans les cœurs est seule capable de prohiber & interdire ce crime, suivant laquelle les bestes mesmes non seulement s'abstiennent de leurs semblables, mais encore ont horreur de les voir mortes :

Neque hic lupus mos, nec fuit leonibus

Vnguam; nisi in dispar feris.

Les especes infinies captiuées, & soumises à nostre domination douent , plus que

108 *L'Art de viure longuement*

que suffisamment, contenter l'auidité ^{Sa-}
turniene, & Carniuore des Anthro-
phages, sans meriter le blasme du Prouer-
be: homo homini lupus, nō homo. Et du suppli-
ce de Tantale tourmenté, selon le dire des
Mythologiens encore és Enfers, pour vn
*semblable crime doit destourner les hom-
 mes d'vn tel attentat. Car la terre est par*
tout peuplée d'Animaux, & la Mer, & les
fleuves de Poisssons, l'air d'Oiseaux volans
parmy ses vastes campagnes, desquels il
*nous est licite d'vser à nostre choix. Per-
 mission non octroyée aux Hébreux, aus-
 quels le Mercure de Dieu Moysé, apres*
auoir receu les commandements, porta la
*deffence, d'auoir en vſage, entre les Ani-
 maux terrestres ceux qui ruminent ayant*
*la corne du pied continuë, & ceux qui l'a-
 yant fendue ne ruminent pas; & entre les*
aquatiques, ceux, qui sont depourvus de
nageoires, & escailles. Entre les Aériés les
Oysceaux de prove, le Hibou, la Hulote, le
Cormorāt, le Corbeau, & plusieurs autres.
Je croirois volontiers (sauf l'opinion des
Theologiens) que leur lepre eudemique
fust la cause de ceste deffence, de laquelle
*nostre loy nous exēpte, & le Prophete d'i-
 celle dans la quatrième à Timothée di-
fant,*

Liure III. Chapitre VI. 109

sant que toute creature de Dieu est bonne, & rien n'est à reciter, quand il est pris avec action de grace. Seulement nous sont interdites (& c'est naturellement) les chairs des Animaux, qui ne sont convenables à la nature de l'homme, & les abus que l'on commet contre la santé en celles, qui sont en commun usage, lesquelles à ce sujet sont ici descriptes, & leurs facultez aussi : Et premierement celles des Animaux de l'air, ou autrement des Oiseaux. Nous trouvons dans Galien que les chairs des Oiseaux sont moins nourrissantes, que celles des autres animaux, mais qu'elles se digèrent mieux. Les moindres sont celles des Poissons. Les Oiseaux visitez de nous, & dont les Autheurs font mention, sont entre les domestiques, les Coqs, Chapons, Poulles communes, Poulles d'Inde, Pigeons, Paons. Et entre les fuyards, les Perdrix, Becasses, Faisans, Tourterelles, Merles, Tourds, Mautuis, Aloüettes, & entre les aquatiques le Canard, le Héron, la Sarcelle, la Harle, les Oies sauvages, & plusieurs Oiseaux maritimes conus à ceux qui sont voisins des Mers. Entre les domestiques, les jeunes Coqs, ou estaudeaux, & Chapons sont préférables aux vieilles volailles. Quant à la chair du Coq d'Inde elle se

110 *L'Art de viure longuement.*

se digere facilement, mais prise en quantité elle souleue le cœur, à raison de sa gresse, qui est ennemie de l'estomach. Les Pigeonneaux eschauffent. Auicenne préfere les colombes, qui ont un peu volé aux nouuean nées. L'oye est grossiere, dure, & digne d'estre sentinelle au Capitole, & nō pas d'estre mise au nombre des viandes. Le Paon aussi est moins conuenable pour la table, que pour estre le symbole, & marque d'orgueil aux lunons, & Dames orgueilleuses. Or entre les fuyards la Perdrix reconue de tous pour estre sas pair & sans parangon, attendu qu'elle surmonte tous les autres Oiseaux, tant pource qui est du goust, que pource qui concerne la digestion. La Bécasse ne luy cede pas beaucoup. Du moins Martial la trouuoit si bōne, qu'il a laissé oeste deuise en sa faucon :

Rustica sum Perdix, qui refert si saporem?
Carior est Perdix, nec sapit illa mago.

Le Phaisan est de pareille nourriture, & digestion que la Geline, mais la volupté pour le goust en est plus grande. Et le même peut on dire de la torterelle à l'egard de la Colombe. Les Tourds, Mauvis, Passereaux, Palombes ou Ramiers ne degenererēt pas beaucoup de la bōte des autres.

L'Aloüette,

Liure III. Chapitre VII. iii

L'Aloüette, & la Branlequeuë sont particulièremet conuenables aux grāucleux. Le Heron, quoy que les Cuisiniers le chassent de plusieurs glandules ameies, & pleines de fiel, ne peut estre rendu bon par aucune préparation, si bien qu'entre les Oiseaux aquatiques, il ne faut faire estat finon vn peu du Canard, encore n'a il de bon, que le col, & la poictrine:

*Tota quidem ponatur Anas, sed pectore
tantum;
Et ceruice sapit, cætera reddo Coco.*

*Des chairs des Animaux
terrestres.*

CHAPITRE VII.



O I L A pour les Animaux, qui appartiennent plus à l'air, qu'à la terre : Ceux qui tiennent d'avantage de la terre, que de l'air, comme ils sont moindres en bonté, & delicateſſe, & d'un plus bas Elémēt que les premières: aussi viennēt ils en ordre, apres iceux, & deuāt les Poissons inferieurs à tous les Animaux, qni sont en nostre

112 *L'Art de viure longuement,*

nostre usage. Il en est de deux sortes, comme des Oiseaux, les domestiques, & sauvages. La premiere difference comprénd toute la cheuance des bestes, qui se nourrissent dans les maisons champêtres, les Beufs, Moutons, Cheures, Pourceaux : Et leurs petits, les Veaux, Agneaux, Gorrets, & Cheureaux. L'autre contient les venaisons, & bestes fauves, qu'on prend au piege, avec les chiens, ou par quelque autre industrie de la veneerie. Les priuez (en Galien) sont plus froids, & humides, que les sauvages ; à cause qu'ils font moins d'exercice. Le Porceau, selon le mesme, correspondant entièrement à la chair de l'homme, est par luy estimé & tenu (au liure de l'Euchymie, & Cacochymie) le plus excellent entre les Animaux, pour engendrer les bonnes humeurs, pourvu qu'il soit d'âge mediocre, & apres luy le Cheureau, & le Veau apres le Cheureau. La chair de Porceau, s'il est tant soit peu aagé, est grossiere, & d'elle se fait le sang espais, les humeurs lentes, bolaires, & visqueuses. Celle du Beuf fait le mesme, mais elle est plus melancolique, & avec le temps cause les maladies atrabilaires à ceux qui sont de ce tempérément, comme

Liure III. Chapitre VII. 113

comme font aussi toutes les chairs embaumées de sel. Le Mouton est beaucoup nourrissant, plaisant au goist & tendre à la digestion. Les petits de ces animaux sont préférables, excepté le jeune porceau & le tendre Agnelet, pour ce qu'ils excèdent en humilité, & ont la chair molle & mourueuse. Les Asnes, & les Chameaux sont du nôtre des animaux domestiques, mais ils ne conviennent qu'aux pionniers d'Alexandre, qui en ont vécu par le passé. Pour ce qui est des bestes sauvages, généralement toute venaison se digère difficilement, engendre la melancholie, & les grosses humeurs par la chaleur & sécheresse de son tempérament, comme par exemple le Cerf, Cheureul, Sanglier, le Renard (autrefois coutumier aux Chasseurs Grecs en Automne, au temps des Raisins) & même le lièvre, quoy que l'on dise de lui: *Inter quadrupedes gloria prima lepus.* Ceux, qui se nourrissent ordinairement des chairs de Venerie en reçoivent sans y prendre garde plusieurs incommoditez, beaucoup plus serions nous offenzez, si nous vissions pour viande de celle des Lyons, Leopards, Pantheres, Onagres, & autres bestes sauvages, com-

H me

114 L'Art de viure longuement.

me ont fai> les Africains. En somme touchant les Animaux , il faut remarquer avec Galien , que les ieunes sont preferables aux vieux , que ceux la tiennent le milieu , qui sont d'âge mediocre , & que les nouveau nez sont reputez pour mauuais, à cause de leurs mucositiez , & humiditez superfluës. Est aussi à noter ce que disoit Auicenne , que la chair est vne viande propre à conforter le corps , & celle entre toutes qui se conuertit plustost en sang alimentaire , & que celle qui est près des os, est la meilleure , & la plus digestible. Finalement est vtile de sçanoir que les chait bouillies sont plus nourrissantes, que les rosties : les tendres , & succulentes , plus , que les grossieres ; & les recentes ou fraiches plus , que celles qui sont mortes dés long temps. En tesmoignage de quoy les Animaux acharnez quittent la charoigne puante , lors qu'ils peuvent attraper la proye chau-de , pour la raison qu'en donne Fernel au second des causes occultes , qui est, qu'ainsi non seulement la substance est restaurée par la substance , mais encore la chaleur par la chaleur. C'est en

quoy

Liure III. Chapitre VIII. 115

quoy les chair recentes , qui n'ont pas entierement perdu la chaleur Celeste ny mesme le suc alimentaire sont plus restaurantes que les autres , qui en sont depouruees . Rien plus ne reste à dire , sinon que les chairs dures doivent estre broyées en la bouche , & remaschées plus soigneusement que les tendres , & molles , par exemple , *Perna magis ac magis billis postulat in morsus refici.*

Des Poissos.

C H A P I T R E V I I I .

Es Poissos sont aussi au rang des chairs . Desquels nous lisons s'estre nourris les peuples d'Aethyopie , à ce suiect surnommez Ichyophages . Ils sont frequents es repas , principalement , à ceux qui auoisinent les Mers , & les lacs , comme à Diepe , Ville maritime , & Geneve à cause du lac Leman . Vniuersellement tous Poissos , selon le dire d'Auicenne , sont de nature froide , & humide . A raison de quoy ils se putrefient aisément ,

H 2 &

116 L'Art de viure longuement

& remplissent le corps de flegmes. Ceux, qui ont paré des facultez des Poissons, ont pris leurs indices des eaux ; ou ils se tiennent, de leurs substances, & composition, & de leurs preparations. Les Poissons des Iacqs, ganches, estangs, serues, eaux mortes, & limoneuses sont beaucoup moins que les marins, particulieremēt les pierreux, qui hantent les roches, & les grauiers ; & que ceux des eaux coulantes, pourueu qu'elles ne passent au trauers des grandes Citez, comme fait le Tybre, dont les Poissons, (à ce que remarque Galien) pris au dessous de Rome sont moins, que ceux qu'on pesche au dessus, & que ceux du Nard, qui ne passe pas par mesmes endroits, & partāt n'est point subiect aux immondices, & saletez qui gastent les Poissons. Ceux, qui sont de substance dure, & grossiere, par exemple le Dragon Marin, les Thons, Dauphins, Baleines, vieilles moulués, se digerent difficilement, & sont inferieurs en bonté aux tendres & delicats, comme la Sole, la Barbuë, le Haran frais, la Sardine, & leur semblables. Les ostraqueux, ou enfermez en Escailles, entre autres les moulles, pourpres, Huitres, mangez cruds, laschent le ventre —

se dura

*— si dura morabitur alius,
Mitalus, & viles pellent obstantia conchæ.*

Au contraire ils le resserrent , si on les cuït , & se digerent avec plus de peine , d'autant qu'ils s'endurcissent en les cui-sant. Les Poissons , qui ont demeuré long-temps dans les caques entassez , & imbus de saumure , sont de mauuaise qualité , & doivent estre euitez par ceux , qui s'en peu-vent passer suiuant l'aduertissement d'Aë-
ce , qui nous enseigne que toutes vieilles salures sont mauuaises , & à craindre . Don-nons donc la preference aux Poissons frais , & l'honneur sur tous aux Brochets , saumons , Truittes , Barbeaux , Gardons , Carpes , Gougeons , Perches , & autres sem-blables , s'il y auoit abondance & quantité de ceux-cy l'on feroit bien d'euster plu-sieurs Poissons moindres , que ceux-là . Nous sommes presque eschappez de cette matière ennuyeuse , & n'auons plus pour aacheuer le traicté des Animaux , qu'à par-ler de leurs extremens .

*'Du miel , de l'œuf , & du
lait.*

CHAPITRE IX.

Des Animaux , outre leurs chairs , nous fournissent trois sortes d'excrements alimentaires , que nous employons ordinairement à nostre nourriture. Le moins visté est le miel , exrement des Abeilles , premierement reconu par Aristée , & puis communiqué par son entremise au reste des mortels. Il emprunte ses qualitez des contrées , & des fleurs , dont se paissent les Abeilles. Le plus loué des Anciens estoit l'Attique , l'Hymetien , celuy des Isles Cyclades , & du Mont-Hybla. Celuy d'Heraclee , à cause des mauuaises fleurs dont il estoit pris , caufoit des accidens pernicieux. Le plus estimé de nous est celuy de Prouence blanc , & odoriferant recueilli des fleur du Thym , & du Romarin , qui prouoient en abondance dans les Landes de ceste plantureuse Prouince. Le Rouffastre qui se trouve communément

au

au reste des Gaules luy est de beaucoup inférieur. Cependant tout miel est chaud, venteux, vomitif, abstersif, cause des tranchées, & passions dans les intestins, engendre la cholere, & partant est contraire aux Picrocholes, & à ceux qui sont de chaude complexion, comme sont les ieunes, selon que l'enseigne Galien : mais tres-conuenable aux Vieillards, aux pituiteux, & à ceux qui sont de temperature froide. Icy par occasion se presente le succe appelle miel par Dioscoride. Le nostre n'est different du sel Indois des Anciens, lequel ils estre la liqueur de certaines Cannes, qui tressuë & s'espaissit au rencontre de l'air. Il prouient en abundance es Isles de Canarie. Le plus excellent nous est apporté des Isles de Madere. Les Cuisiniers le pratiquent en plusieurs sausses, & n'y a rien de plus familier à nostre usage, à cause de ses admirables vertus. Il corrige les viandes venteuses, dessieche, nettoye les conduits, aide à la digestion, n'offense aucunement l'estomach, & ne se tourne en cholere, comme fait le miel.

L'œuf est aussi vn exrement alimentaire, composé de deux parties, qui sont la glaire froide, & humide en

H 4 son

120 L'Art de viure longuement
son teperament, & le moyeu chaud, & hu-
mide. Le plus estimé est celuy de la Poule
du Phaisan. Celuy de la Cane, de l'Oye de
l'Austruche est dvn temperament plus
approchant de la secheresse, & beaucoup
moindre qu'iceux. Auicenne nous ap-
prend, que celuy de la Tortuë sert au mal
Caduc. Theuet rapporte vne histoire mer-
ueilleuse de l'œuf de la Tortuë Marine di-
sant, qu'vn Gentil homme Portugais mi-
serablement affligé de Lepre, d'ennuy, &
de destresse abandonna sa patrie, & alla
habiter aux Isles du Cap Verd, ou estant,
& voyant quantité d'œufs de Tortuës Ma-
rines, qui sont abondantes en telles con-
trées, il luy prit enuie, comme par vn ap-
petit extraordinaire, d'en taster, & s'en
traictant l'espace de deux ans, il fut repur-
gé & affranchi de sa Lepre. Or la bonté
des œufs depend en partie de leur prepa-
ration. Les frais, & les durs rendent vn
gros chyle, constipent, & enflent l'esto-
mach. Leur legitime préparation est de les
cuire mollets, ou de les pocher au beur-
re, ou en l'eau. Toutesfois de quelle fa-
çon, qu'on les appreste, ils sont contrai-
res aux pierreux, aux cacochymes, & à
ceux qu'on à crainte de trop nourrir, &
four

Livre III. Chapitre IX. 121

fournissent à la coucupiscence, ou Amour Venerien, principalement celuy du Pas-sereau.

Le troisiesme excrement alimentaire est le lait, & quoy qu'il vienne le dernier en ordre, il est neantmoins le premier en dignité. Ceste liqueur a esté instituée par la nature, comme vne viande tres-delicate, & propre pour la nourriture des Animaux encore trendelets, & n'est autre chose qu'un sang blanchi par la chaleur des mānelles, lequel reprēd facilemēt sa premie-re nature: Pour leu que le ventricule, & le foye y operent tant soit peu. Mais tout ainsi qu'il se digere promptement, il se cor-rompt aussi aisément, & d'autant plus, que sa substance est noble, d'autant plus sa corruption est maligne. Il se caille, & pourrit au ventricule, & pour lors cau-se les douleurs d'estomach, de cœur, de teste, donne la fièvre à qui ne l'a point; Et à ceux, qui l'ont, la rend plus aspre & plus violent e, comme il en prist à Apolli-nius dās les Epidemes: c'est pourquoy Hip-pocrate le deffend en telle occasion. Neāt-moins Pythocles en faisoit vser aux malades avec beaucoup d'eau. Mais comme il est nuisible à quelques vns: Il est aussi tres-

H 5 vtile

122 L'Art de viure longuement,

utile aux chaleurs de foye , aux parties de la poitrine,aux Tabides , ou phtisies , ou ulcères du poulmon,entre autres,celuy de la femme recommandé par Herodote , & Euriphon dans Galien , comme tres-familiere à nostre nature Le lait de Vache est le plus grossier,celuy d'Asnesse le plus subtil, & celuy de la Cheure & Brebis tient le milieu.La façon d'en user est de le prendre tost apres qu'on l'a espraint, de la mamelle , le faut chauffer y meslant du sel , du miel,du sucre simple, ou rosat , selon ce à quoy on l'approprie. En outre il faut remarquer , qu'il a en soy trois parties. Le megue,le caillé,& la creme. Le megue est purgatif,& lasche le vêtre Les Anciens en usoient coustumierement pour cét effect; de la creme qui est la meilleure partie d'iceluy,se fait le beurre lequel fournit vn assez bon aliment , & ne fait aucune nuisance.Les frommages se font du caillé,entre lesquels,les recens (comme sont les coupaux,qu'on vend à Paris sur des esclisses de ione) sont approuuez par Galien. Ceux qu'on laisse vieillir au foin pesent à l'estomach,nuisent aux pierreux , aux opilez,& à ceux,qui ont la digestion debile. Plusieurs pourtant sont d'opinjon qu'ils

ont

ont la vertu de defendre du mauuais air
ceux, qui en prenent vn peu le matin avec
deux ou trois doigts de bon vin plairent.
Mais pendant que nous nous ressouuen-
ons du vin l'occasion se presente d'en di-
re ce qui est necessaire.

Du boire, & du vin.

C H A P I T R E X.

A PRES assez de parolles tou-
chant la faim, & des matieres,
qui la regardent, nostre dis-
cours s'altere, & change de
propos, pour parler de la soif,
& des liqueurs, qui concernent l'altera-
tion. Nous auons dict cy-deuant, que c'est
vn des appetits naturels logez en la bou-
che du ventricule, dont procede la con-
uoitise du froid, & de l'humide. Ses fins
sont de restaurer les parties humi-
des, temporer la chaleur, detremper
les viandes, & servir de vehicule aux
humeurs par les destroictz, & replis
des vaisseaux capillaires. D'où vient,
que le boire nous est necessaire non pas
absolu

124 L'Art de viure longuement,

absolument, comme le manger, ainsi qu'il appert par l'histoire que Benienius rapporte de l'hydropique, qui s'abstint de boire l'espace d'un an entier; Et par celle du Chevalier Romain rapportée par Plinie; mais seulement pour le mieux, veu principalement, qu'il est en partie nourrissant, & facilite l'Anadose, ou distribution des humeurs alimentaires, les conduisant aux parties. A cette considération il nous est entièrement profitable, pourueu qu'il soit accompagné de la temperance, & pratiqué selon les indications methodiques, qui consistent en la quantité, & en la qualité des liqueurs. Cette mesure dont nous avons par tout fait estat pour la pratique des choses nonnaturelles, est d'autant plus recommandable en ce point, que l'exez y est dangereux, & dommageable. De la legitime quantité s'ensuivent les fins & utilitez proposées: au contraire de l'exez naissent, les accidēts mentionnez par Galien au sixiesme des lieux affectez scauoir est le vomissement, la lascheté, & débilité des intestins, la retention des eaux, & boissons dans le ventricule, le flux des vrines cruës l'accident, & aussidont Hippocrate menace au quatriesme des maladies,

Liure III. Chapitre X. 125

malades , disant que la rate estant offendue puis au ventricule vne partie des liqueurs que nous beuoons. Ce qui s'adrefse aux spleniques (qui sont en grand nombre à cause de l'intemperance du siecle) de peur qu'ils ne soient surpris & atteints, d'hydropisie faute de frustrer leur soif d'une partie de ses enuies. Tant y a que ces inconueniens, & plusieurs semblables nous inuitent à la sobrieté du boire , en qui la santé est vnié avec la vertu , la santé tant du corps que de l'esprit. Elle est recommandée par Epicarme , comme estant vn des membres de l'Ame , & par Salomon en son Ecelesiastique , disant, que *la sobrieté du boire donne santé à l'Ame , & au corps.* Ceux donc qui sont amateurs de ceste vertu , & de la santé, qui la suit, pour demeurer dans ses termes, doivent se borner à cecy ; c'est à scauoir ne boire hors du repas , & pendant iceluy n'aualler d'un seul traict vne trop grande quantité de liqueur pour crainte de noyer les viandes dans le ventricule : mais plustost comme le chien d'Ægypte boire à plusieurs reprises, reiterant iusques à deux , ou trois verres, puis qu'Ausone est de cest aduis disant:

Ter

126 *L'Art de viure longuement*

Ter bibe tris numerus super omnia. Voilà ce qui appartient à la quantité du boire.

La qualité d'iceluy depend de la nature des liqueurs, que nous beuons, & partant ne peut estre conue que par le recit qu'il nous faut faire de chacune en particulier, & premierement du vin, auquel ceste preference appartient par le merite de la dignité, & excellente, qu'il a par dessus les autres liqueurs. Car il est la vraye Ambrosie qui a le pouvoir de rendre les hommes presque immortels, il conserue la chaleur naturelle, restaure les substances, engendre, & purifie les esprits, conforte les parties intérieures, particulierement le cœur, qui n'a aucun esgal Cardiaque contre ses défaillances. A raison de quoy les Turcs mesmes sont contraincts d'vfer de dispense en tel cas au preiudice de leur loy. A cause de ces vertus les simulachres du Dieu Bacchus sont representez sans barbe, ne plus ne moins que ceux d'Apollon. Car comme la chaleur & tempérie du Soleil raeunit ici bas toutes choses : de mesme les merueilleuses qualitez de son nectar reuerrissent l'homme, & le maintiennent long

long temps en sa florissante ieuunesse. On depeine & aussi le mesme Dieu fabuleux jouant du flageol , en tesmoignage de ce qu'il chasse nos chagrins , & nous cause de la joye. Donc quiconque se veut du biéne s'abstiendra de ce nectar , comme font les hydropotes , ou beueurs d'eau ordinairement blaismes , infirmes , & effeminez Mais il obseruera soigneusement en l'usage d'iceluy deux preceptes du iurisprudent Alciat transcrits de ses emblemes , par lvn desquels il ordonne vn quart d'eau pour le tremper , & par l'autre il defend d'en boire d'auantage d'une chopine :

*Quadrantem addat aquæ, calicem sumpsisse
falernt*

*Qui cupit. hoc sumi pocula more iuuat.
Stes inter heminas: nam si procedere tendis
Vltro, alacer, sed mox ebrius inde furis.*

Il faut toutesfois auoir esgard au tempement , au temps , à l'estre , à l'âge , au sexe , & aux personnes . Les bilieux , & ceux qui sont chauds en leur temperament principalement en la chaude saison encourent facilement les maladies chaudes par l'usage du vin , eux ne s'en donnant de garde par vn soin continual . Les fiévres de Nicodeme , & Cheron aux Epidemes

128 *L'Art de viure longuement*

Epidemes de là prennent leur source. Quant à l'estre Hippocrate dict que ceux, qui ont le cerueau debile, ne sont propres à boire beaucoup. Zeleuque Legislateur des Locrois, cōdamnoit à mort tous ceux qui estans malades estoient si osez que de boire du vin sans le commandement de leur Medecin. Quant aux Vieillard l'âge leur aquiert le priuilege d'vser du vin plus librement, que les ieunes: Parce que selon le dire commun *le vin est le laict des Vieillards.* Et de vray comme dict aussi Galien, *il addoucit les aigreurs de la Vieillesse.* Platon le defēdoit aux enfans. Ceste defēce obligeoit aussi les enfans de Co jusques à ce qu'ils fussent mariez. Theophraste rapporte que la loy des Mylesiens obligeoit les femmes de fuir le vin toute leur vie. Celie des Romains portoit la mesme deſſence : Et ce pour conseruer leur honneur, & chasteté , d'autant qu'il est presque impossible , que l'auenglement de l'yureſſe conioinet avec la fragilité du sexe , puisſe reſister à la sensualité , & aux poursuittes de ceux qui les prient :

*Turpe iacens mulier molli malefacta
Lyeo,
Digna eſt concubitus quoſlibet illa pati.*

Lc

Liure III Chapitre X. 129

Le diuin Platon ayant pareillement esgard à la condition des personnes deffendoit le vin aux Rois,aux Princes,aux Soldats,aux Iuges,& aux personnes d'estat disant qu'il est comme vn Tyran, qui seigneurie l'ame,& maistrise ses actions. La mere de Lamuel aux Proverbes le deffend aux Rois lors qu'elle dict à son fils: *Il n'est point conuenable aux Rois, o Lamuel, il n'est point conuenable (dis-ie) aux Rois, de boire le vin, de peur qu'en beuant ils n'oublient l'ordonnance & qu'ils ne changent le iugement de tous les enfans affligez.* Finalement Dieu commanda au grand Prestre Aaron, & à ses Ministres de s'en abstenir, & parcelllement de tout breuuage qui pouuoit causer l'yutesse, notamment lors qu'ils estoient au tabernacle , afin qu'ils eussent le iugement de discerner le pur,d'auec l'impur;& le saint, d'auec le prophane.Ces consideratiōs sont considerables à ceux qui sont compris es enseignemēts & exemples alleguez. Toustesfois ou la rigueur rendroit la loy impossible, on pourroit se licentier par la necessité,& par l'vtilité,que le vin apporte au corps,& à la nature;pourueu que l'o n'ou-trepassast les bornes d'icelle , c'est à dire qu'on en vfaist avec sagesse & prudence.

I

Car

130 L'Art de viure longuement

Car *Nunquam aliud natura, aliud sapientia dicit*, la nature, & la sagesse sont contubernales, & aiment de pareille affection la mediocrité. Partant quiconque renonce aux loix de la sobrieté, sage mere des *ver-tus*, est criminel de la nature, & comme toutes deux participent à l'offense, toutes deux aussi contribuent à la vengeance, l'une par l'infamie, duquel genre de peine ont estez punis Diotime Athenien ignominieusement surnommé *Entonnoir*, Xénagore Rhodien appelle *Bouteille*, Claude Tibere Neron taché de cette infame allusion *Caldius Biberius mero*. Et Alexandre le grand qu'on peut dire auoir autant perdu de gloire par les pots qu'il en a conquis par les armes. L'autre par les maladies, & par les surprises des destins. Lesquelles punitions souffrit Agtron Roy des Illyriens porté de la temulence à la pleuresie, & de la pleuresie au tombeau ; & souffrent plus que iamais les beueurs de ce temps, *Qui bacchanalia viuunt, & qui mesprisen tous exercices d'honneur, au respect des orgies, des treilles, & des Cabarets.* Neantmoins lors que l'hydro-pisie ou tel autre chastiment les talonne ou les accueille, ils s'excusent sur Homere,

Ennius,

Ennius, & Caton quoy que graues, repris toutesfois de leur miserable vice. Ils implorent secours: Mais il arriue souuent que c'est vn peu tard. Car par leurs medicaments, ont le feu & le fer, l'occasion en estat perduë; car le mal veut estre preueu;

Elleborum frustra, cum iam cutis agra tumebit,

Poscentes videoas, venienti obcurrite morbo.

Pour euiter ces châstiments, il faut ne les meriter pas & preuenir les accidents du vin, par la sobrieté, & par le retranchement des causes, qui les peuvent occasionner, comme seroit de rabattre les forces des vins chauds, & fumeux par l'attrépence de l'eau, ne boire plus de trois fois en chaque repas, & n'exceder vne chopine, comme desia il a esté enseigné auparavant. Il est aussi nécessaire de choisir entre les vins ceux qui sont les meilleurs, & qui offendent le moins. Ce qui depend de l'âge, de la consistance, couleur, & saveur, & des vignobles. Le mouſt ou vin nouueau cause trenchées, cruditez, douleurs d'estomach, diarrhées, & tous flux de ventre. Le trop vieil rechauffe outre mesure; C'est pourquoy Galié nous cōſeille d'euiter tels vins. Le meilleur, pource qui est de l'âge, est

I 2 celuy

112 *L'Art de viure longuement*

celuy d'vne , ou deux , ou trois feüilles . Les vins subtils , qui n'ont esté cuuez comme les gris , & paillez , sont chauds , & fumeux , diuretiques , & propres seulement aux natures froides . Le gros & es- pais est adstringent , reserre & oppile les conduits , s'il est doux il remplit les veines de gros sang ; & s'il est aspre , il restreint ; s'il est verd , il engendre les cruditez ; s'il est odoriferant , il monte incontinant au cerueau ; & pourtant est contraire aux Cephalalgie s , ou douleurs de teste . Le rouge est plus chaud , fumeux , adstringent , que le blanc , ce- stuy-cy a la vertu d'attenuer les humeurs , prouoquer les vrines , ouvrir les passa- ges , & pousser dehors toute sorte d'ex- créments . Entre tous il faut préferer les elairs , aqueux , & qui portent peu d'eau appellez pour ce sujet *Oligophores* , comme estoit le Thoscan , le Sabin , celuy d'aupres de Naple , & autres mentionnez par Galien , qui les dict incoulpables aux douleurs de teste , mais au reste Anadins , le mal procedant du ventricule ; & le mesme peut-on dire de leurs sembla- bles . Les vins empruntent aussi leurs qualitez des Païs , & vignobles . D'où vient

vient que les vins Grecs , & ceux d'Espagne sont plus chauds, & violents , que les vins de France. Entre lesquels les plus renommez sont ceux du Languedoc , de Gascongne , de Bourgongne , d'Orleans, particulierement ceux de Frontignat , de Graue , de Beaune , d'Auernat. Celuy de Frontignat , à raison de son odeur muscate, frappe le cerneau. Le Gascon , & l'Orlanois donnent aussi à la teste , & bruslent le foye. Le Bourguignon est restringent. Le plus excellent pour la santé , est le Bourbonnois , & celuy d'autour de Paris, estant l'un & l'autre aqueux & oligophore. Qui-conque obseruera diligemment ces remarques , se garantira des maux , que le vin apporte. Notamment s'il euté la quantité excessiue d'iceluy. Par ce moyen seront euitées non seulement les nuisances du corps : mais encore les vices qui en prouiennent entre plusieurs, deux coustumiers , qui sont la luxure , & les seditions ; car comme diët Salomon *le vin est luxurieux , & la ceruoise querelleuse : & quiconque s'y delecte n'est pas sage.* Ces deux inconueniens arriuerent aux Centaures , lors que enyurez aux noces de Pirithoüs, ils voulurent em-

I 3 porter

134 *L'Art de viure longuement,*

porter de haulte lucte , & luy rauir son Es-
pouse. Voila pourquoy ie conclus ce que
i'auois à dire par le conseil que ie donne
de ne s'addonner , soit au boire soit au
manger, sinon *in quantum sitis, atque fames,*
& cetera poscunt.

De l'eau.

CHAPITRE XI.

HALES estoit d'opinion, que l'eau estoit le principe de toute chose , persuadé , à ce que diët Aristote , par l'humidité , qu'il conoissoit estre l'aliment vniuersel de tous les corps : mais nous luy denions ceste souueraineté , & luy aduoüons , qu'elle est vn des quatres Elements , & aliments des mixtes . Neantmoins nous consentons à ce que diët Galien , qui est qu'elle est extremement necessaire à la vie de l'homme tant à cause de ce qu'elle contribuë à la composition , que pource qu'elle fert à la conseruation du corps humain , soit qu'on s'en serue exterieurement , soit qu'on la pren-

ne

Liure III. Chapitre XI. 135

ne interieurement. Par l'exterieur nous esprouuons en icelle deux sortes de vertus, dont les vnes sont diuines, & les autres naturelles. Par exemple les eaux du Iourdain éstans honnorées d'une condition toute particuliere guerirent la Lepre de Naaman Syrien redueable de ce bien au Prophete Elisée. Par la mesme vertu celles de la Piscine Bethaide rendoient la vigueur des membres aux estropiats, & les Bains de Siloe guerirent l'aveugle né. Les forces naturelles des eaux qui seruent par le dehors se remarquēt ès bains chauds de Balleruc, des Bourbons, des monts Pyrenées qui acquièrent, en passant par les veines des mines sousterraines des merveilleuses vertus pour guerir les maladies qui semblent les plus rebelles. Or les eaux qui seruēt à l'interieur sont simples, ou cōposées, celles cy tiennent leur composition de la nature ou de l'Art, de la nature comme les Thermales, meslées d'alun, de vitriol, de soufre de salpêtre, de fer, de cuivre, d'airain ; mais telles eaux, n'appartiennent pas à ce traicté, nom-plus que les precedantes : ains seulement les simples, & composées par art dont nous cerchons les facultez.

I 4 II

136 L'Art de vivre longuement

Il faut, imitant la nature, commander par la commune, simple, & immixte, laquelle comme dijt Auicenne n'est pas nourrissante, ny ne se conuertit en sang, selon la nature des corps simples, qui ne peuuent nourrir les mixtes, si premierelement ils n'entrent en composition avec leurs consorts, comme l'eau avec le vin, par le meslange duquel elle peut estre conuertie en sang, & en nourriture. Ses principales vtilitez sont d'esteindre la soif, d'humecter, & de rafraichir les natures chaudes, & bruslantes, reünir les forces de l'estomach, resueiller l'appetit, & ayder à la distribution du sang. Au contraire elle apporte plusieurs dommages, si elle est affectée des mauuaises dispositions, auxquelles elle est subiette. L'evidence de cela paroist par le denombrement ou par la diuersité des bonnes, & mauuaises eaux, entre lesquelles on donne le premier rang de bonté aux pluuiueuses, comme estans la partie plus subtile des eaux terrestres rectifiées par la sublimation, & attraction des rais du Soleil. L'on en fait amas dans des grottes, & cisternes faites expres, mais elles ne peuuent estre conseruées longue

Livre III. Chapitre XI. 137

longuement sans se corrompre. Le second rang appartient à celles des fontaines, & sources profondes exposées au Septentrion, & au Soleil Leuant, par lequel elles sont purifiées, & rendues subtiles ; Neantmoins si elles coulent des rochers, elles sont froides, & estans aualées elles demeurent aux hypocondres; si elles ont leur cours par des canaux de plomb, elles retiennent ses qualitez, acquierent l'acrimonie de sa rouille, & par le moyen d'icelle causerit les dysenteries. L'eau des fleuves, & ruisseaux coulants deuers l'Orient ou vers le Septentrion est la troisieme en bonté, pourautant qu'elle est atteinte du Soleil en toutes ses parties, garantie de la putrefaction par son perpetuel mouvement, subtilisée, & rendue claire par sa course, sinon celle des fleuves, qui traînent beaucoup d'immondices, & limons, dont les eaux veulent estre coulées, où il est force d'en vser, comme nous lissons des eaux limoneuses de l'Ægypte, ou bien il faut les laisser r'assoir : Car par ce moyen se fait vne lie, & vn sediment, qui en repurge l'ordure, & laisse l'eau claire, & nette. Cela se voit en Galien lors qu'il parle

I 5 de

138 L'Art de vivre longuement,

de l'eau du Tybre , & en Auicenne lors qu'il traicté de celle du fleuve , qu'il appelle Glon , c'est à dire , Nil , & par l'experience qu'en ont les Parisiens , qui puent l'eau de la Seine. L'eau des Puis est beaucoup inferieure aux susdictes , pour ce qu'elle n'est pas touchée ou espurée par les rayons du Soleil , & croupit dans des demeures estroictes , & profondes , par où les esprits infects , & excrements fuligineux de la terre , prennent leur passage , & notamment en Hyuer , lors que ses Poires sont reserrez par le froid , ou par la gelée. La moindre , & la pire de toutes les eaux , est celle des lacs , des estangs , des fosses , pour l'ordinaire limonneuse , pourrie , & poussée , à faute de mouvement , *Nam vitium capiunt , ni moueantur aquæ* , d'où vient l'importance , qui est grande , d'vsier des eaux viues , & coulantes , & non des mortes , & des croupissantes .

Multum credere mihi reffert à fonte bibatur

Qui fluit , an pigro cum stupet unda lacu.

La neige , & les glaces fonduës ont esté vsitées par delices des Empereurs Romains , & sont encore conseruées par plusieurs pour rafraichir le vin pendant les chaleurs de la canicule , mais ce boire est

perni

Liure III. Chapitre XI. 139

pernicieux , tant à cause que comme dijt Aristote,elles se font par coagulation des parties pesantes , & grossieres de l'eau , & par dissipation des subtiles,qu'à cause des accidents qui en prouienent en la Vieillesse,selon Galien. C'est à sçauoir les fôiblesses,tremblements de nerfs , maladies, & defauts aux ioinctures,& aux entrailles. Mais il est encore nécessaire de sçauoir, que les eaux transportées de loing sont reictées par Hippocrate comme celles que l'armée de Xerxes transportoit dans des Coaspes,& dont le Roy fust constraint de boire faute d'autre emmy les deserts,quoy qu'elles fussent pourries ; & cõme sont les eaux douces,que l'ō porte aux voyages de Mer,lesquelles apres quelque tēps se coriōpent,& deuiennēt vereuses. En sôme les bônes, & mauuaises eaux s'espreuuent au goust,au tact,à l'odorat,à la veuë. Car celles, que l'on reconoit au tact estre trop chaudes , ou trop froides sont mauuaises, tout ainsi que celles qui ont quelque sauer comme les eaux ameres de Marath, desquelles ne beurent les Hebreux,sinon apres qu'elles furēt addoucies par Moysé. L'eau selō sa nature doit estre douce,& insipide,elle doit aussi estre sans odeur,& ou l'odorat

140 *L'Art de vivre longuement.*

l'odorat conoist qu'elle est imbue de quelque senteur , il faut faire comme les Animaux qui la flairent, auant qu'ils en boiuët, & garder la soif en attendant que l'on en aye de meilleure. L'eau verte, ou blanchastre, cōme l'eau d'empoix, la bleue, la grosse, & la grasse se conoissent à la veue, selon laquelle, la bonne doit estre subtile, & sans couleur. L'experience contribue à la connoissance des eaux , en ce que celles ou les chairs , & legumes cuisent promptement, sont les plus estimées, & en ce qu'on remarque certaines eaux estre infectes , & contraires à la vie des Animaux, par exemple en celles du lacq de Syrie ne naissent ny plantes, ny Poissons , preuve manifeste de leurs mauuaises qualitez. L'adiouste en passant l'experience que virent les Medecins en Arrius le Peripateticien, qui tombé en fièvre s'esuanouissoit toutefois & quantes , qu'ils le contraignoient de boire de l'eau , pour montrer que l'eau repugne à certaines natures notamment aux maigres, & decharnez, & aux estomachs froids & debiles.

Les eaux composées empruntent leurs facultez des choses, que l'on cuit ou melle en icelles. Avec l'eau le sucre & la canel-

1c,

Liure III. Chapitre XI. 141.

le, on fait vn hypocras, ou eau sucrée, qui est amiable, propre à conforter, rafraichir, & desopiler : avec le miel, l'hydromel, qui convient aux personnes froides, ausquelles le vin est contraire pour quelque raison. Avec le vinaigre & l'eau se fait l'oxycrat, que Galien tesmoigne auoir esté visité de son temps au boire ordinaire, disant que quelques vns par son usage sont puissamment desalterez, & rafraichis aux plus grandes chaleurs : avec l'Orge, & le recallisse, se fait vne autre Boisson appellée Ptisane, comme par exemple celle que les chandeliers vendent à Paris, laquelle est aussi tres-salubre en Esté, pour rafraichir, & à humecter les corps. Pareillement les Anciens préparaient avec de l'Orge vn breuuage appellé zithon par Dioscoride, & en faisoient la ceruoise, lesquelles boissons n'estoient en rien différentes de la biere, sinon que la pluspart au lieu de l'Orge prenoient du froment, & y adioustoient l'oubelon, pour nettoyer le gros sang, qu'engendre ceste liqueur fort frequente en Picardie, en Flandre, en Angleterre, & en autres parties de l'Europe, où il y a disette de vin. La biere attaque principalement le cerveau, son



LIVRE QVATRISIEME DE LA ME DEE.

Des exercices.

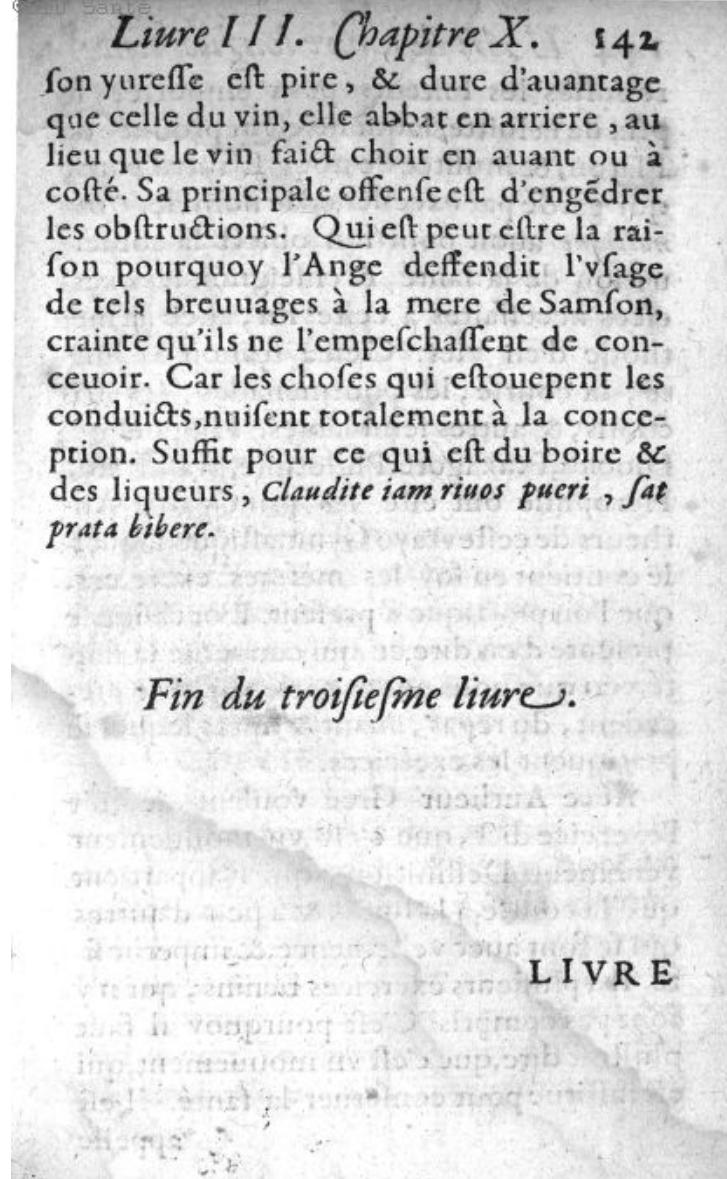
CHAPITRE I.

Il n'y a rien de plus frequent en la vie de l'homme , que les exercices , & mouuements du corps , ny de plus vtile lors qu'on s'y comporte , avec la methode,qu'il faut anoir en iceux,comme en l'usage des autres choses nonnaturelles.Les anciens vn peu auparauant Platon inuentèrent l'Art d'exercer les corps , & l'appellérent Gymnastique , & ses officiers Gymnastes , & Pedotribes. Elle estoit diuisée en deux parties , l'une estoit appellé Athletique,laquelle ne visoit à autre chose qu'à accroistre les forces,rendre massifs , & robustes

son yuresse est pire, & dure d'auantage que celle du vin, elle abbat en arriere , au lieu que le vin faiet choit en auant ou à costé. Sa principale offense est d'engédrer les obstructions. Qui est peut estre la raison pourquoy l'Ange deffendit l'vsage de tels breuuages à la mere de Samson, crainte qu'ils ne l'empeschassent de concevoir. Car les choses qui estouepent les conduictz, nuisent totalement à la conception. Suffit pour ce qui est du boire & des liqueurs, *Claudite iam riuos pueri , sat prata bibere.*

Fin du troisième liure.

L I V R E



144 *L'Art de viure longuement*

robustes les luteurs pour emporter le prix de la lutte, laquelle est reprochée de Platon, & inusitée de nous. L'autre partie qui garde par excellence le nom de *Gymnastique* auoit pour son obiect la conservation de la santé, & enseignoit les exercices nécessaires à ceste fin, avec la méthode d'en user. C'est à scaucir la lutte, la course, les pourmenades, les frictions, & autres semblables. Hippocrate, Diocles, Praxagore, Philotime, Erasistrate, Herophile ont été les principaux Auteurs de cestevraye Gymnastique, laquelle contient en soy les mesmes exercices, que l'on pratique à présent. L'occasion se présente d'en dire ce qui concerne la santé; veu que nous ayons parlé, au liure précédent, du repas, auant & apres lequel se pratiquent les exercices.

Aëce Auteur Grec voulant deffinir l'exercice dict, que c'est vn mouvement vehement. Deffinition, qui n'appartient qu'à la course, à la luite, & à peu d'autres qui se font avec vehemence, & impetuosité. Il a plusieurs exercices benins, qui n'y sont pas compris. C'est pourquoy il faut plustost dire, que c'est vn mouvement, qui est institué pour conseruer la santé. Il est appellé

appelé mouuement, parce que tout exercice se fait par le brante & remuement du corps, ou de quelqu'une de ses parties. Mais aussi s'ay adouisté, qu'il est institué pour maintenir la santé, d'autant qu'il ne convient proprement qu'à ceux, qui sont en estat de bonne disposition, & est le plus souuent dommageable à ceux qui se portent mal, comme on l'a reconu par la pratique d'Herodique, qui traitant les Febricitans par la lucte, & par les tournoyements les perdit miserablement par l'inconuenance de ce remedie : au contraire comme ceux qui sont indisposez, s'ils reçoivent de l'offence, de mesme les personnes saines, en reçoivent trois proffits principaux mentionnez par le sçauant Gymnaste Galien au liure de la constitution de l'Art Medicinale, qui sont le retranchement des humiditez superfluës, la coction des excrements, & l'etacuation d'iceux. Or ses autres vertus sont de maintenir la santé des parties organiques, les corroborer, ouvrir, & purger les Pores, aider à l'attraction de l'aliment aux parties, & à la nourriture, qui se fait en icelles par le moyen de la chaleur naturelle, laquelle il resueille, & excite

K

à son

146 L'Art de viure longuement

à son deuoir ; & pourautant qu'il fortifie la digestion. Touchant quoy nous lissons en Galien au liure de l'Euchymie , & Cacochymie, que ceux la n'ont pas besoin de viandes beaucoup exquises , qui peuuent s'exercer auant le repas.

Pour voir plus amplement les vtilitez, qui prouennent de l'exercice , est necessaire la conoissance de ses differences. Galien au premier liure de la santé les emprunte des causes mouuantes, qui sont ou le moteur interieur , sçauoir est,nous mes-mes,lors que nous nous exerçons par nostre propre mouvement,ou l'exterieur,par exemple l'agitation du nauire, du cheual, du carroce,& de tout vehicule, ou finalement les medicaments , qui esmeuuent la nature,l'exercice desquels conuient plustost à la restitution,qu'à la conseruatiō de la santé. Auicenne les emprunte des qualitez du mouvement : c'est à sçauoir de sa force , ou debilité : Et de sa longueur , ou briefueté. Mais les vrayes differences sont celles,qui se prennent de diuerses especes d'exercices,que l'on trouve dans les escrits des Autheurs,nomimément de Galien au second de la santé,dont les vnes appartiennent à tout le corps,& les autres seulement .

à cer

à certaines parties d'iceluy. Au tout les frictions, la lucte, la course, les pourmenades, les véhicules, ou portouers, les ieux, par exemple celuy de la paume; au poumon appartient la clameur, & la respiration; aux lombes & espaulles les fardeaux, & courbemens du corps; au bras & mains l'Acrochirisme, & la Sciamachie. La friction est le premier exercice, d'autant qu'elle sert de préparation aux autres. Son utilité est d'ouvrir les Pores, & d'attirer les humeurs, & la chaleur à la circonference, & resoudre par diapèse ou insensible transpiration. Les Auteurs la diuisent en deux especes, la seiche, & l'humide. La seiche se fait avec des linges chauds, avec des sachets remplis de mil, de sel, de son torrefiez, & autres telles matieres. Ceste friction prépare le corps aux autres exercices. L'humide se faisoit anciennement en frottant les corps d'huyle apres la lucte, & les exercices, pour ramollir les parties desséchées, pour mondifier les Pores, & pour restaurer les substances. A raison dequoy elle estoit appellée, Apothérapeutique, ou recuratrice. Galien recommande ceste friction pour les Vicillards, si on la fait

K 2 de

148 L'Art de vivre longuement

de la faire apres le sommeil de le matinée, auquel temps elle aide à la distribution des humeurs alimentaires ; par consequent augmente les chairs , pour preue de quoy il apporte en tesmoignage l'expérience qu'il en a faicté en plusieurs atrophiez, & amaigris , lesquels il maintient auoir remis par ce moyen en leur premier embonpoint. La friction seiche fait le contraire, si elle est faicté durement, & longuement, car elle extenuë, & desséche les corps. L'on fait la friction, en trois sortes, & manières, rectitudinalement, transuersalemēt, & obliquement, la luitte , & combat des poings visitéz anctionnement par les luteurs, & athletes sont maintenant transférés à la vengeance de ceux qui sont eschauffez & embrasez de cholere , & par consequent ils ne doivent tenir rang au nōbre des exercices. La course, le jeu des barres, les courbettes , & tournoyements sont exercices , que l'on pratiquoit iadis dans les Arenes ordonnées pour cet effect. Maintenant au lieu de telles Arenes on s'exerce à la course dans les ieux de paume, avançant, reculant, & courant, tantost à droict, tantost à costé, & tantost obliquement, si bien que l'on tenuue au jeu de la paume

paume soit courte, soit longue, (le mesme peut-on dire du Balō) toutes les figures de la course, & toutes les parties d'exercices necessaires à toutes les parties du corps, chacune d'icelles contribuant de sa peine à ce tripotement. Galien fait estat de la courte paume par dessus tous exercices, parce que non seulement elle exerce le corps, mais encore contente l'esprit. Cōme il fait aussi grād estat de la chasse, pour la la mesme raison, autant en peut-on dire de la dāse. Mais il est à remarquer, que la spē-romachie ou exercice de la paume (& par consequēt ses semblables) requiert, que le corps soit biē cōposé, exempt de cruditez, & chassies aux yeux, surquoy Horace dict *Pila tipis inimicum, & ludere crudis.* Tel exercice, & ceux qui se font avec semblable vehemēce sont impropres, ou plustost impossibles aux caduques, & Vieillards, mais cōuenables aux personnes d'âge mediocre qui ont l'agilité & disposition requise, cōme l'auoit ce coureur Asaël duquel nous lissons en Samuel qu'il estoit leger comme vn boucassin des forets, & le coureur d'Alexandre Ladas, qui alloit si legerement à la course, que l'Arene où il passoit ne retenoit aucune marque de ses ve-

K 3 stiges.

150 *L'Art de vivre longuement*

stiges. La course est principalement nécessaire aux corps habiles, replets, & ventreux, puis que le Gymnaste Pergame-
nié assure auoir par la course avec la fri-
ction reduit en peu de temps en vne habi-
tude, & estat mediocre vn certain qui
estoit extremement gras, poulpeux, &
comme on diet chargé de gauasse. La
pourmenade est le plus commun de nos
exercices. Elle convient à toutes person-
nes, & d'autant que c'est vn exercice lent,
& posé, au lieu d'amenuiser le corps, elle
l'engresse par l'ayde, qu'elle fait à la di-
gestion, distribution des humeurs, & aux
facultez, & fonctions naturelles. Le
vray temps de la pourmenade est la ma-
tinée; car pour lors elle subtilise les
humours, decharge le cerneau, & pur-
ge les intestins de leurs excrements. On
estime aussi la pourmenade d'apres sou-
pê par le dire commun: *Post cœnam am-
bula*, lequel à mon aduis est issu de ce
que diet Hippocrate au second de la die-
te, c'est à sçauoir, qu'elle dessieche le
corps, le ventre particulierement, &
empesche l'amertume des viandes, qui
se fait quelquesfois en l'estomaah. Ces
profits me font beaucoup estimer la
pourme

Livre IV. Chapitre I. 151

pourmenade , & blasmer la seuerité des Lacedemoniens qui auares du temps ne vouloient qu'il fut loisible de pouruoir à la santé par les pourmenades: mais seulement par les exercices serieux. La clamour , & haute voix est aussi du nombre des exercices , elle rechauffe , & dessieche les corps froids , & humides ; & sert particulierement aux enfants , & aux parties de la respiration humectées du cerveau. Finalement l'exercice que nous prenons par l'aide du moteur extérieur, aux liets suspendus , aux berceaux, aux carroces , & liettieres , est pour les indisposés , qui ont besoin ou de sommeiller, ou de refueiller la chaleur naturelle assoupie par la longueur des maladies chroniques. Celuy qui se prend à cheual n'est pas beaucoup profitable , & cause souuent les douleurs des ioinctures, ausquelles estoient iadis sujets les Scythes à cause de leurs frequentes cheuauchées. Les Anciens outre les exercices generaux en auoient de particuliers pour chaque partie, cōme par exemple l'Acrochirisme, & Sciamachie pour les bras, & mains, & autres exercices Palestriques pour les autres parties qui sont incognus , & inusitez des modernes au

K 4 lieu

152 *L'Art de viure longuement.*

lieu desquels, ceux que nous avons proposé suffisent tant pour les parties, que pour le general du corps. Il nous faut seulement observer quelques points touchant l'exercice en general. Le premier est de Galien, qui veut qu'il se fasse le matin le ventre, & la vessie éstants déchargez de leurs excrements, & qu'il soit limité à la respiration, laquelle éstant altérée, ou augmentée, il est temps de cesser. Le second est d'Hippocrate, qui prenant indication des saisons, & des personnes enseigne que les promenades, & mouvements soudains, & hastyfs conuennent en Hyuer, & aux personnes replettes. Les lents au contraire, & posez en Esté, & aux constitutions maigres, & arides. Le troisième point est, que l'exercice conuient principalement aux tempéramens, & regions froides, ce qui se cognoit par l'histoire des seruantes Scythiennes dans Hippocrate, lesquelles estoient mieux disposées, & plus fécondes que leurs maistresses à cause de l'exercice qu'elles prenoient d'avantage. Le dernier point est, qu'en cecy comme en toute autre chose, est nécessaire la mediocrité, & le soin de ne s'exercer iusques à la lassitude source des fiévres, de laquelle

Liure IV. Chapitre II. 153

quelle en partie print origine celle de Silene aux Epidemes. Voicy l'heure du repos, & de laisser les exercices ; mais cependant que nous prendrons haleine , il sera permis de dire que les doctes ne pouuants s'exercer par les mouuements du corps, le peuuent par l'estude des lettres specialement par la Philosophie, exercice, qui profite au corps chassant les ennuis de l'esprit par le conflit des delices esmerueillables, que luy attribue son Aristote.

Du repos.

C. H A P I T R E . II.

Les Philosophes tiennent pour maxime, que les contraires appartiennent à mesme science, & que leurs presences se font lustre reciproquement. L'infere , puis que nous auons tenu propos de l'exercice , c'est nostre devoir de parler aussi du repos , & qu'il le faut mettre en suite de son contraire ; afin que ce que nous en auons dict luy serue de lumiere , de façon que comme

K 5 l'exercice

154 L'Art de viure longuement

l'exercice à esté dessiny par l'action , le repos le doit estre par la priuation,lvn confistant à l'acte du mouvement , l'autre à la priuatiō. A quoy se rapporte la briefue definition d'Aristote , qui diet , que le repos est la priuation du mouvement. Il ne diet pas cessation,parce qu'il y a deux sortes de repos,lvn qui va deuant, l'autre , qui suit apres le trauail,le premier se faict par oisifueté , le dernier par cessation , & intermission de l'oeuvre. Nous dirons les offences, qu'a en soy le repos de l'oisiveté , apres auoir proposé les vtilitez de celuy,qui suit le labeur duquel parlant le Poëte Elegiaque diet :

*Quod caret alternâ requie durable, non est,
H.ec reparat vires, fessaque membra leuat.*

La vie de l'homme est en perpetuelle activité,parce que *nil sine magno, vita labore de-
dit mortalibus*, nous n'auons rien , qui ne vienne par la sueur d'vne extreme peine, laquelle nous employons à l'oeconomicie des affaires,és combats,és voyages,és Arts seruile ,& liberaux,en diuers mestiers spcialement en l'Agriculture, tellement que le plus souuent la cupidité de l'honneur , & l'odeur des richesses,eschauffet outre mesure à la peine & au trauail ceux , qui ont de

Livre IV. Chapitre II. 155

de l'ardeur, & de l'affection à leur employ.
Cependant le corps infirme ne tolere
pas aisément l'excez; & la force succombe
à la fatigue continue :

*Occidet ad circi, si quis certamina semper
Non intermisso cursibus ibit equus.*

C'est pourquoy le repos est substitué au
trauail, comme le remede de ses affoiblisse-
ments, & lassitudes. Il rafraichit le corps,
tempere l'haleine, rend les humeurs tran-
quilles, r'emplace les esprits, & restaure la
vigueur des membres, l'esprit mesme fati-
gué par l'exercice des lettres est allegé, &
ses puissances fortifiées par le diuertisse-
ment des loisirs, & du repos.

*Ocia corpus aliut, animus quoque pascitur illis,
Immodicus contra carpit utrumque labor.*

Or les relaxations du corps conviennent
principalement, à ce que diist Hippocrate,
aux complexions chaudes. Celles de l'e-
sprit sont principalement nécessaires
aux cerueaux debiles, & espusez par l'affi-
diture de l'estude, & à ceux qui sont exces-
sivement addonnez au penible trauail de
l'esprit, cōme estoit Archimede, qui auoit
sans cesse l'esprit bandé, & extasié à la spe-
culation de ses figures mathematiques,
& ce Carnades qui mesme pendant le
repas se laissoit tellement rauir , que

sans

156 *L'Art de vivre longuement*

sans Melissa, qui luy portoit la main sur les viandes, son estude, & ses contemplations l'eussent priué de nourriture. Imaginez vous combien d'esprits animaux dissipent ces profondes attentions, & si pendant que l'Ame est ainsi occupée aux hautes concep-tions, elle peut vaquer aux fonctions na-turelles. A bon droit l'Ecclesiaste diët, que *beaucoup d'estude n'est qu'affliction de chair, & non sans raison la melancholie, l'humeur sombre, & saturnale, les debilitez de cer-veau sont fréquentes aux doctes person-nages, lesquels il faut exhorter, & non en-seigner, de se relâcher quelque fois pour leur conseruation, yuant par interualle du repos, lequel ne consiste à l'immobilité du corps, ny à retirer l'esprit de tout viure, mais à frequenter des compagnies, & les ieux recreatifs, les theatres, & comedies, pudiques, les assemblées, & concerts des instrumens, & de la musique, à laquelle les anciens faisoient instruire leurs enfans, afin qu'elle leur servit de divertissement apres les occupations.*

L'autre repos, qui est oisifueté, & non relâchemet de traueil symbolise quant au no, mais non quant aux effets avec le pre-mier; Car cõme le precedant conserue, &

... tout meillor violon amende

amende la bonne disposition du corps , de
mesme ce dernier la destruict,& corrompt
manifestement.

*Cernis, ut ignavum corrompunt Ocio corpus,
Et vitium capsunt, ni moueantur, aquæ.*

L'oisiveté , autrement la vie sedentaire corrompt les humeurs , refroidit les substances, rend ignaves les fonctions ramasse plusieurs superfluitez , & excréments, d'où naissent apres les maladies à troupe. D'avantage l'oisiveté,dict Salomō, à enseigné beaucoup de malice , pour montrer, que ce repos offense , non seulement la santé, mais encore la vie morale. Adam prit lvn pour l'autre,lors qu'il employa le Sabat au repos de malice;au lieu de l'employer , à celuy pour lequel il estoit ordonné , & à la refection qu'il pouuoit auoir contemplant la beauté des champs heureux. Parquoy disons avec Theocrite , qu'il est besoin de combattre l'oisiveté laquelle remplit de malice , & rapporté beaucoup de detriment. Le sens en parlant que este Circe amène le sommeil : mais auant que nous y embarquer vaquons un peu aux veilles ausquelles premierement & puis au sommeil est dédié le liure suivant.

Fin du quatrlesme liure.

LIVRE



LIVRE CINQVIÉSME DE LA MÉDÉE.

Des veilles.

CHAPITRE I.

Les choses Analogiques , ou qui ont du rapport ensemble , & de la conuenance en leurs natures , se ressemblent ordinairement en leurs proprietez , aussi les veilles , & le sommeil à cause de la correspondance , qu'ils ont avec l'exercice , & le repos , ont presque les mesmes effets , & se dessinent l'un par l'autre , l'autre par la priuation . Le sommeil n'est autre chose que le repos , & la cessation des sens , de mesme les veilles , dont nous parlons icy , sont l'exercice & occupation d'iceux estants en fonction . Personne n'ignore que nous

nous auons cinq sens exterieurs, & vn interieur, qui les iuge, & prent cognoissance de leurs operations. Ce sont ces sentimēts qui sont occupez par les veilles, lesquels, iācoit qu'ils procedent des facul.ez de l'Ame, apportent neant-moins de l'alteration au corps, duquel ils dependent aussi comme de leur instrument. A raison de quoy leurs facultez sont par les Philosophe.s furnommées organiques. Leur communs instruments sont le cerueau, & les esprits animaux messagers des facultez, lesquels rayonnent incessamement par les nerfs sensitifs, d'o vient qu'estants de sustance deliée, il s'en fait vne continuelle dissipation, laquelle espuise, & affoiblit premicrement le cerueau, comme principe des sens, en apres les autres parties par la consomption des esprits fixes, naturels, & vitaux : Outre lesquels accidents, lors que les veilles sont excessiues, s'ensuivent les maux qui sont proposez au premier d'Auicenne, l'intemperie seche du cerueau, inquietude d'esprit, adustion des humeurs, & les maladies aigües; de l'intemperie seiche conioincte ordinairement avec la chaude sa cōpaigne arriuent les Cephalalgies, ou douleurs de teste qui suruiennēt apres

160 L'Art de vivre longuement

apres les veilles, & de l'aduision des humeurs les fiévres bilieuses, phrenesies, & autres accidents pernicieux, auquelz sont sujets ceux, qui ne peuvent sommeiller, ou qui donnent au sommeil trop moins, qu'aux veilles, appellées excessives, d'autant qu'elles outrepassent le temps, qui leur est ordonné de la nature, ne se contentans du iour, mais encore rauissans la nuit au sommeil, contre l'Oracle d'Hippocrate : *Dormir la nuit, veiller le jour.* Seneque remarque vn exemple prodigieux des veilles excessives en Mœcenas, lequel il rapporte auoir passé trois années sans dormir aucunement, à quoy faut, ou n'audioster foy, ou croire pour miracle easte durée, & longueur de vie priuée de son repos naturel, veu ce que dict Auerroes, que si les veilles n'estoient secouries par le sommeil, les sens periroient, & la vie par consequent. Mais comme il y a des veilles excessives, qui destruisent le corps : il y en a de mediocrez instituées de la nature, non seulement pour le commerce des viuants, mais encore pour la conservation de la santé, à raison de laquelle tous les animaux, mesmes les insectes, veillent & dorment alternatiuement. Ces veilles

20174

ont

Livre V. Chapitre I. 161

ont autant d'esmerueillables vtilitez, que les autres de dommageables preuidices. Le Prince de Cordube dict , qu'elles excitent l'appetit, Galien, qu'elles digerent les humeurs cruës. L'adiouste qu'elles exercent les sens & les membres , desseichent les humiditez superflues , estendent la chaleur du centre à la circonference, ouurent les soupiraux du cuir par où ont issue les excrements fuligineux, aussi les passages des autres excrements, lesquels de plus elles rendent fluides , & les font couler aisément par leurs conduits. Leurs causes naturelles sont la ranque des vapeurs, la consomption des humiditez , qui tiennent les sens assoupis , & le iour , ou autrement l'approche du Soleil, qui desséchant telles humiditez , & attirant les esprits au dehors, delie la partie sensitue de l'ame de ses liens, & la met en liberté. Au contraire les causes des veilles demesurees sont la secheresse du cerveau (de laquelle Galien dict les veilles estre le propre symptome) la chaleur , l'acrimonie des humeurs , les soins, entre autres les soins , & les peines amoureuses qu'ont les Amants pendant leurs longues recherches. Vne des principales

L cipales

162 L'Art de vivre longuement,
cipales causes est l'estude nocturne des
esprits laborieux , comme par exemple
celle du ieune Demosthene qui paſſoit
les nuiſts entieres à mediter & appren-
dre ce qu'il vouloit déclamer en public.

D'autantque les veilles excessiues ſont
accompagnées de plusieurs offenscs , il
faut pouruoir à ces caufes pour obuier à
leurſ effets. L'intemperie du cerveau, &
le vice des humeures doiuent eſtre corri-
gez par l'ufage des choſes rafraichiffan-
tes,& humectantes ; l'amour, les ſoins, &
toutes paſſions , par la tranquillité d'eſ-
prit : l'eſtude par l'intermiſſion : & ainſi
les autres caufes : par ce moyen les veil-
les ſont rendues mediocres,pour laquelle
fin doiuent auſſi eſtre obſeruées deux
choſes en icelles,la longueur,& le temps.
Le iour eſtant destiné pour eſclairer les
œuures des viuants eſt le vray temps,qui
doit eſtre employé aux veilles , pendant
leſquelleſ ſe font plusieurs operations,
qui ont beſoin de ſa lumiere.La longueur
des veilles ne peut eſtre précisément de-
terminee, il eſt toutesfois à propos , &
beaucoup ſalutaire de les commencer
au poinct du iour , ou enuiron les cinq
heures du matin , Lux eſt Taurus arat , &
les

les continuer iusques à la nuit, ou enrou-
ron les neuf heures du soir, *Nox est re-
quiescit arator.* On dict que le vieil Titon
a vescu yn aage presque immortel , d'aut-
tant qu'il estoit mary de l'Aurore , c'est à
dire , qu'il se refueilloit avecque l'Aube
du iour , à ceste cause par les Poëtes esti-
mée son Espouse. En somme les veilles
sont contraires aux vieillards, aux enfans,
aux extenuez principalement , selon Ga-
lien, & selon le mesme, conuiennent aux
phlegmatiques remplis de cruditez. El-
les conuiennent aussi aux Plethoriques,
& sont profitables en Hyuer, & au Prin-
temps , mais beaucoup moins aux autres
saisons.

Du sommeil.

CHAPITRE II.

N compte , que Gorgias
Leontin sur la fin de sa vie,
se sentant assoupir, parla ain-
si du sommeil , *ηδη με ὀνειρο-
πότερον πάσα τατάσης τοῦ οὐρανοῦ.*
Le sens, dit-il, que le sommeil commence

L 2 de

164 L'Art de viure longuement,
de me liurer és mains de son frere, souffre
entendant par là , ce que dit Maron, par
qui le sommeil est appellé: *Consanguineus*,
lethi sapor, & ce que dict Galien , aux
causes du battement des arteres , que le
sommeil est le chemin du trespass, & le
frere de la mort, laquelle alliance, & pro-
ximité ne leur convient pour estre issus
de mesme sang , l'un naissant de la cha-
leur du corps , & l'autre de ses glaees;
mais à cause de leur ressemblance pres-
que fraternelle , exprimée par le Poète,
disant du sommeil, *Quid est somnus, gelidus
nisi mortis imago?* En effet il y a de
l'affinité , & ressemblance entre ces fré-
res. Car comme la mort est immobile, &
insensible , de mesme en est le sommeil
différent seulement de este puissance en
ce que nonobstant son assouissement,
les facultez naturelles ny demeurent oï-
siues , ou bien si vous en voulez yne au-
tre ressemblance comme la mort est le
repos de la vie, le sommeil, selon Aristote
eux ethiques , est aussi le repos d'icelle,
mais ils diffèrent en ce que le premier re-
pos dure continuellement,(parlant natu-
rellement) l'autre reçoit de l'intermission
par les veilles, & retourne alternativemēt

pressé

pressé à ce faire par la nécessité, que nous en donne nôstre foibleſſe à raiſon de laquelle nous ne pouuons viure en continuelle activité. De là quelques-vns ont pris ſujet de dire, que l'homme n'eut dormy en l'eftat d'innocēce, veuque le ſommeil eſt ſéulemēt nécessaire pour reſtaurer les forces, qui en cet eſtat n'euffent peu eſtre débilitées : mais ils font conuaincuſ par le ſommeil d'Adam en la Genèſe, lors que Eue ſortoit de ſa coſte ; lequel à la verité ne proueroit de laſſitude, ny de traual, mais des cauſes naturelles, qui eſtoient en lui comme en nous, & du plaisir qu'il reſſentoit de ſon repos délicieux.

Les Autheufs font mention de trois ſortes de ſommeil, l'un artificiel, l'autre naſturel, & l'autre conſtitué naſturel. L'artificiel fe fait par l'uaſage des compositions hypnotiques, comme celles où entrent les pauuors, & par autres moyens; le naſturel naift de deux cauſes principales, de l'affiatymiaſe, & du ſang, qui eſtāt en parties inferieures montées au cerueau ſ'effeuillent par ſa froideur, botichent les paſſages des esprits, & emprisonnent les fens, & caufent la retētion, & reuocation

L 3 des

166 *L'Art de viure longuement,*
des esprits concentrez au cœur, & au cer-
veau, par l'absence desquels, les sens, &
leurs organes sont destituez, & deitheu-
rent oisifs, nous disons les sens seulement,
& non les autres fonctions: parccque il
n'est absolument nécessaire pour le som-
meil que ny la fantaisie, ny la partie in-
tellectuelle de l'ame, ny la memoire, ny
la faculté motiue soiēt detenues. Qu'ain-
si ne soit, nous voyons en l'Aeneide que
la fantaisie du Capitaine Trojen nego-
tioit pendant son sommeil, lorsqu'il s'i-
maginoit l'euenement de sa fortune par
les fantasmes, qu'il se feignit dormant
à la rive du Tybre. Nous voyons aussi par
experience que plusieurs pendant le som-
meil ratiocinent, argumentent, decla-
ment, & se rememorent ce qu'ils ont veu
auparavant. D'autres se treuuent trans-
portez de leurs couches, croyant que ç'a
esté par quelque esprit nocturne, bien-
que ce soit par leur propre mouvement.
Galien vous seruira d'exemple, & d'au-
thorité qui dict luy estre arriué de mar-
cher yn stade pendant qu'il dormoit. Le
sommeil contre nature est celuy qui a
pour ses causes les maladies, comme le
surnommé Carotique, & celuy des Le-
thargi.

thargiques qui artue par l'intemperie du cerveau. Ny ce sommeil, ny l'artificiel n'appartiennent à nosten sujet, mais seulement le naturel qui se fait pour remédier aux lassitudes des veilles & du travail, touchant lequel il faut obseruer comme nous auoîns dict des veilles, la longueur & le temps. La longueur doit estre de huit heures, plus ou moins, selon les aages, & saisons, le sommeil estant plus necessaire en Esté aux vieillards, & aux enfans, qu'aux autres aages, & temps de l'annee. Le temps propre pour ce repos est selon Hippocrate, la nuit mere du silence, & non le iour, suivant le dire de l'école de Salerne, *somnum fugi meridianum*, lequel non sans punition est ordinairement transgresse par quelques Damas & Courtisanes, pour se rendre potelees, & se maintenir en pointe. Galien permet le sommeil du iour, mais seulement aux vieillards citant l'autorité d'Homere qui parle ainsi de Nestor:

vt lauit sump sitque cibam dut membra sopori.

Namque haec iusta seni. —
Le sommeil pris considérément & avec méthode, a des merveilleux effets pour

L 4 la

168 L'Art de viure longuement,
la santé : car outre qu'il remedie aux las-
titudes , il aide la coction des viandes , &
des humeurs cruës retirant la chaleur au
centre, il rafraischit, & humecte le corps,
restaure les membres, & les esprits. Celuy
au contraire qui se faict hors du temps , &
outre mesure , lasse , emplit d'humiditez
cruës, & superflues, oste la couleur , & vi-
gueur naturelle aux membres , & cause
les maladies froides : c'est pourquoi co-
gnissant l'importance de l'vn , & l'autre
sommeil , il est besoin de suuire les prece-
tres proposez ausquels les sanguins veu-
lent estre adjoustez pour ceux qui ne
peuuent iouir de leur sommeil naturel.
A ceux-là conuient viure sobrement par-
ceque cōme dict l'Ecclesiastique, *L'hom-
me tenant mesure en son manger , dort en
bonne santé : mais la peine de veiller , la co-
lique , & les teneches accompagnent l'hom-
me insatiable.* Faut aussi bannir les soins
& troublements d'esprit , d'autantque
somnos abrumpit cura salubres , & à l'extre-
mité recourir au sommeil artificiel , qui
se faict par les remedes interieurs, scauoir
par potions somniferes , par viandes , &
boüillons rafraichissants, par l'usage de la
laictue , par lequel Galien remedioit aux
veilles,

veilles, qui luy suruindrent sur le declin de son aage, & par les exterieurs comme par les instruments, & par la musique (ainsi fut protuqué le sommeil à ce Mæcenas dont nous auons parlé (apres les longues veilles pat la lecture dvn Anagnoste) par les liets branslants, & par les fontaines artificielles, qu'on fait exprès, lesquelles escoulant de hauteur dans des vaiseaux mis au dessotis, font vn gassouillis qui par l'ouïe assoupit, & detient l'action de tous les sens. On fait des trauersins de baloffes d'avoine, de roses, ou de violettes selon la saison, pour mettre soubs la teste de ceux qui sont frustrez du sommeil par l'intemperie chaude du cerueau. Ce remede n'eut esté conuenable à Smindride delicieux Sibarite, qui dormant coustumierement par delice sur les roses se plaignoit à son refucil de la durté de sa couche : mais bien à Diomedé qui couchoit dans vne simple peau, estant facile de sommeiller lorsque sortant dvn gislement vn peu incommodé on vient à coucher mollement, & sur les fleurs.

Lequel de ces remedes lequel convient le plus à l'heure actuelle, je ne puis dire, mais il me semble que lequel de ces remedes lequel convient le plus à l'heure actuelle, je ne puis dire, mais il me semble que



LIVRE SIXIESME.

De la Medée.

Où il est parlé de l'ametrie & symmetrie
des excrements.

De l'Atte Venerien.

CHAPITRE PREMIER.

LE chef des Methodiques Thessale inuenta un art se-
nestre ; qui rapportoit toutes les indispositions du
corps humain à trois causes :
au flux, & retention des excrements, & à
la complication d'iceux éstants ensemble. Partant il disoit la guérison de toutes
maladies consister seulement à restreindre ce qui flue, faire fluer ce qui est re-
streint, & les deux éstants ensemble, remédier au plus important. Les Dogma-
tiques

tiques n'aduoüent pas que les maladies infinies de l'homme procedent d'vn nōbre de causes si raccourcy , ny qu'elles se guerissent par si peu d'indications:mais bien que de l'ametrie des excrements naissent plusieurs maladies , & symptomes. Galien le Prince de ceste seete au troisieme des facultez naturelles dict que generalenient tous excrements se putrefient s'ils sont retardez,& outrepassent le temps de leur euacuation ; de facon que la corruption estant la principale source des maladies , à bon droit la suppression des excrements, d'où elle proeede,en est accusee, comme cause d'icelle , de mesme les Practiciens en leurs escrits remarquent plusieurs affectiones des corps prouenir de leurs euacuations immoderees, par exemple les syncopes, hydropisies, marasimes, & leurs semblables. Le discours de ceste matiere est tres important , & utile à la conseruation de la santé , & à l'accomplissement de cet œuvre. Donc pour parler des excrements, rejettant plusieurs differences d'iceux, ie retiens celle , qui les diuise en utiles & inutiles , nous laissons à part pour le present les inutiles. Les utiles sont ceux qu'on

172 L'Art de vivre longuement,
 qu'ottappelle excrements plustost à cau-
 se de leur quantité, qu'à cause de leur
 qualité, & qui sont destinez de la nature
 à quelque usage nécessaire. Tels sont les
 menstrues, & la semence, qui servent à la
 generation. A la semence appartient
 l'œuvre Venerien, auquel l'ordre nous
 arreste maintenant comme estant l'eu-
 éuation du plus qualifié des excrements.
 Au commencement, lorsque la supre-
 me nature dispensoit l'âtre, & la vertu à
 ses creatures, elle pourtut les animaux
 de la vertu générative pour consierer, &
 multiplier leurs espèces, & pour ce faire
 les parties génitales, en qui reside ceste
 vertu, furent données à l'un & l'autre se-
 xe. Ces parties se nourrissent des hu-
 meurs les plus pures, & de leurs restes
 cuisent vne liqueur, appellée semence,
 spiritueuse, grasse, visqueuse, blanche, &
 semblable à escume, à laquelle elles im-
 primé la vertu formatrice de l'embrion.
 Ceste esosome se fait en lvn, & l'autre se-
 xe. Ce qui a été ignoré des Peripateti-
 ciens qui ont cru, que la femme ne con-
 tribuoit que les menstrues à la genera-
 tion, n'avoit pas de Mythologiens qui di-
 seut, que Venus (à ce sujet surnommée
 Aphro-

no up

Aphro-

Aphrodite) est issue de l'escume de Thetis, ny d'Hypocrate, de Galien, & de leurs Cabalistes, qui disent vnaunement qu'en l'homme y a vne semence passiue, qui sert à l'autre de matiere, & d'aliment. Partant en l'acte Venerien pendant la conionction tous deux contribuent, l'un donnant la forme à la matiere, l'autre fournissant la matiere à la forme. D'où vient labus d'Empedocle, qui disoit que les parties de l'embryon distinctes voulant estre unies, sont cause de l'accouplement, où de l'acte Venerien, lequel provient du desir de multiplier & accroistre comme de sa principale cause, suivant le commandement de la Genèse, où il est dict: *Fructifiez & multipliez, & remplissez la terre.* A ce desir l'amour & la volupté ont esté associez pour prouoquer les animaux qui abhorroient leur copulation s'ils n'y estoient incitez par quelque plaisir.

*Quid genus omne creat volucrum, nisi
blanda voluptas?*

Nec cocant pecudes, ni leuis adsit amor.

Telles sont les causes de l'acte Venerien qui consiste en l'ejaculation, & euacuation de la semence, touchant la necessité de

174 *L'Art de vivre longuement,*
de laquelle euacuation les opinions sont
differentes. Epicure tenoit, que nulle
action Venerienne n'est salubre, ny utile
à la santé. Au contraire Diogene le Cy-
nique, exemple de continence, en ysoit
quelquefois non par volupté, mais pour
euiter la corruption & les nuisances de
la semence. Le Pseudoprophete Luther
pour faire chemin à ses amours illicites,
soustenoit la conjonction de l'homme, &
de la femme estre aussi nécessaire à la vie
que le boire & le manger, mais ce piege
n'estoit bon à tendre qu'à sa moniale.
Elle est à la vérité en quelque façon ne-
cessaire, mais non pas absolument, com-
me l'a voulu l'infame Heresiarche Duret
en Hollier, parle de plusieurs à qui Venus
n'est aucunement nécessaire, tels sont
ceux qui mettent tout en chair, & cue-
xie, dont ne reste que peu d'humeur pour
faire la semence, ceux qui s'addonnent
au trauail, à l'estude des lettres, & ceux
qui font abstinençe (comme les Reli-
gieux) qui boiuent peu de vin, & viuent
sobrement, *Sine Cerere, & Baccho friget Ve-
nus.* De mesme il y a des natures esquel-
les le benefice d'amour est singuliere-
ment utile. Par exemple aux personnes
succu

succulentes, aux pituiteux selon Hippocrate, qui enseigne, qu'aux maladies causées de phlegme le congrez est conuenable (en effet Timochare aux Epidemis, ayant vn morfondement d'Hyuer, est garanty par ce remede) aux femmes principalement, lesquelles le mesme dict estre plus saines ayant cognoissance de leurs maris, & moins en eltant priuées. Généralement à tous ceux qui souffrent les incommoditez prouenant des vice de la semence, car cet excrement plus que les autres, lorsqu'il peche en quantité, & n'a issue, aquiert vne corruption venimeuse, qui induit des grandes & espou-uantables passions, telles que sont les suffocations hysteriques, palpitations, syncopes, conuulsions epileptiques, manies, & plusieurs accidents melancholiques.

Galien rapporte que les animaux se conjoignent principalement, lors qu'ils se sentent molester par la semence : c'est pourquoy ceux qui en sont molestez, leur elstant licite, doivent chercher leur remede en l'imitation d'iceux, gardant toutesfois la mediocrité en tel exercice, plus qu'en tout autre, d'autant qu'il debilite extrémement faisant évacuation des esprits

176 *L'Art de vivre longuement,*
esprits & des meilleures humeurs. Tef-
moins Corneille Galle, iadis Præteur, &
Tite Hatere, Cheualier Romain, qui
moururent dans l'excez de leurs embras-
fsements, & la femme Israëlite mourant
violée par la multitude du peuple de Ga-
baon. Partant l'évacuation de la semence
estat ainsi importante, & perilleuse, il con-
vient serrer les reshes à l'effrenée concu-
piscence, & pour obvier aux accidents,
compasser les forces, & observer les cir-
constances requises, le naturel, l'aage, le
temperament, le sexe. Le naturel, parce-
que Galien au sixiesme des Parties affe-
ctées, dict, que quelquesvns de jeunesse
deuennent foibles par l'usage des con-
grez. Et qu'au contraire d'autres faute de
s'y addonner assiduellement souffrent
pesanteur de teste, siebures, desappetisse-
ments, & divers accidents couchez au
lieu mentionné. Hippocrate dict aussi
aux Epidemes que le ventre deuient
gouste & tumide à quelquesvns par l'e-
xercice de ce mestier, ce qui arriva à Da-
magore, & Arcesilaus. Le temperament,
parceque les deduits sont propres aux
sanguins, & pituiteux, mais beaucoup
moins aux bilieux, & mélancoliques.

L'aage,

L'aage, pour autant qu'ils couiennent principalement au prim-poil, ou enuiron l'aage auquel on depeint Narcisse & Cupidon, & non à la vicelle froide, & languissante, à laquelle estants paruenus Sophocle, & Xenocrate, lvn fuyoit Venus, à ce qu'il disoit, comme vne furieuse domination, l'autre resista aux caresses de Phryne:

— *Merito suspecta libido est,*

Quæ Venerem affectat sine viribus.

Le sexe, parce que le nostre sans incommodité ne peut fournir à l'amour, comme le feminin succulent, & si fort aude de ceste delectation, que le Satyrique dict de Laia : *Lassata viris non satiata recessit.* Et Salomon met la matrice de la femme entre les choses insatiabiles. Le ieu d'amour pratiqué considerément soubs la seureté de ces obseruations profite à plusieurs choses, il recree le cœur, rend la respiration libre, chasse les chagrins de la tristesse, addoucit la colere, comme les humeurs froides & superflues, provoque le sommeil, & allegé le corps, si au contraire on le pratique sans esgard, & par excez, il distipe les esprits, debilite le corps, la chaleur naturelle, les nerfs, cause

M tre

178 *L'Art de vivre longuement,*
tremeur, paralysie , gouttes, & maladies
arthritiques, hebeté les sens & l'entende-
ment , amene les gonorrhœes, ou flux de
semence croniques , semblables à celuy
qui rendit Tabide le Satyre Grypalope,
rend la deliurance des femmes plus dif-
ficle,& laborieuse. C'est pourquoi Hip-
pocrate dict : que la femme enceinte
n'ayant cognoissance d'homme , enfante
plus librement. A ces inconveniens de
Venus veulent estre adjoustez les fleaux,
& pestes Veneriques que le Ciel a decer-
né pour chastiment aux amours prohi-
bez & impudiques. Reste encore , à sca-
uoir le temps conuenable à ce naturel
esbat , qui est entre les saisons , le Prin-
temps, saison à laquelle les animaux s'ad-
donnent , les arbres reuerdissent, & tout
est en vigueur : & entre les heures de la
nuict, celles qui sont loing du repas, spe-
ciallement apres le premier sommeil , &
apres la coction, & distribution des vian-
des, ou enuiron le resucil des Cocqs , au-
quel temps l'Aurore embrasse son Ce-
phale,vn peu auant que nous apporter la
lumiere.

Dès

Des menstrues.

C H A P I T R E II.

LA femme semble estre monsttrueuse , en ce qu'elle est menstrueuse ; toutesfois ceste periodique fluxion de sang , qu'elle euace à chaque Lune , est moins espouuantable , que profitable , soit à l'espece , soit à l'individu . A l'espece , parce qu'elle est lvn des excrements vtiles , qui sont principes de la generation , d'où vient que nous en tenons compte en suite de la semence son cōprincipe . A l'individu parceque comme dit Aristote , l'euacuation de lvn & de l'autre (c'est à sçauoir des menstrues & de la semence) conserue l'intégrité du corps si elle est mediocre , le liberant des excrements qui sont souuent les causes des maladies . Ceste doctrine est au secōd de la Generation des animaux , en suite de laquelle celle-cy est adjoustee , sçauoir que ceste euacuation , si elle ne se fait , ou qu'elle soit immoderée , rapporte du detriment , car ou les maladies en prouien-

M 2 nent

180 L'Art de viure longuement,
 nent, diēt l'Auteur: ou le corps en est consommé, ou extenué. La première doctrine remonstre l'utilité que la femme reçoit de ses purgations naturelles, si elles fluent légitimement. L'autre enseigne les accidents qui surviennent, si elles sont désréglées. La principale importance est en cette dernière, en laquelle il est fait mention des purgations démesurées, & de leurs accidents, ce qui sera clairement mis en évidence par ce qui suit après.

La femme par la froideur de son tempérament congéte, & assemble un amas de sang superflu, qui commence de paraître, & ruisseler à l'âge de puberté, puis continue par intervalle jusqu'à ce qu'elle est quinquaginaire, pendant lequel temps ce bénéfice par sa symétrie conservée, par son amétrie offense la santé diversement, car, où il se déborde & flue excessivement, & par ce moyen cause les incommoditez qui sont en Galien au sixiesme des Parties affectées. Il decoloré le corps, tumeifie les pieds, prosterne les forces, offense la digestion, moindrit l'appétit, ioinct, qu'il emacie, induit cachexie, hydropisie, & autres maladies remarquées par les praticiens survenir après les

gran

grandes pertes. Ou il se supprime, & pour lors outre les maladies, qui se font par reflux du sang menstrueux (comme sont les inflammations interieures, gouttes, & maladies arthritiques ordinaires en ce cas, & remarquees aux epidemes en la femme dvn Mareschal de Camp) arrivent plusieurs affections pernicieuses & espouuantables, qui procedent de sa corruption, laquelle par suppression deuient quelquefois si grande en ce sang, & si veneneuse, que celuy qui fut donne à boire au Poète Lucrece par sa femme pour luy seruir de philtre , ou potion amoureuse, luy seruit de poison. Pline,Columelle, & autres , attribuent au sang menstrueux des qualitez , & effets malins , qui tesmoignent que sa corruption est extremement maligne & veneneuse , comme par exemple de donner la rage aux chiés, faire mourir les plantes , aliener l'esprit aux hommes, fermenter la terre, sotiller de tasches les glaces des miroirs. Aussi en tesmoignage de l'impureté,& immondice de ce sang , la Loy des Hebreux reputoit polluée la femme menstrueuse, & tout ce qui la touchoit , luy deffendoit l'entrée du Sanctuaire , & punissoit de

M 3 mort

182 *L'Art de vivre longuement,*
mort la copulation avec icelle , de la-
quelle Auerroes assure par experiance.
engendrer la lepre , & de laquelle Mer-
curial atteste estre issus des cruels maux.
Mais pourquoy emprunter d'ailleurs les
malefices des menstrues , veu qu'Hippo-
crate en fait foy suffisamment au liure
des Maladies virginale, où est le recit de
plusieurs enormes passions des femmes,
qu'il attribue à la detention , & corru-
ption de leurs superfluitez mensueuses,
il specifie les phrenesies, folies, strangula-
tions, espouuantes, tristesses, & desespoirs
ausquels elles sont souuent portées par
leurs miserables tourments , & imagina-
tions qui les persuadent de se violenter,
& faire mourir se pendant, noyant, ou en
quelque autre façon. Les Anciens enco-
res grossiers , & maluersez en la cognoi-
fance de la nature , croyoient que telles
passions ne pouuoient naistre du corps,
ains en attribuoient à leurs Dieux , & le
fleau , & la guerison ; partant celles qui
apres en estre atteintes reuenoient en
conualescence, consacroient en comme-
moration des robes precieuses à Diane,
par la solicitation de ses Prophetesses.
Hippocrate subtilisé à la cognoissance
du

du corps plus que les deuanciers , dict au liure du naturel de la femme , que la diuinité est en partie la sourcee des maladies d'icelle, mais qu'apres elle, la nature en peut estre la cause , c'est pourquoy en ce mesme Liure , & aux suiuants , intitulez des maladies des femmes il accuse les suppressions , & euacuations immoderées des menstrues, presques de toutes leurs maladies, & incommoditez.

Celles donc qui ont la santé en recommandation , doivent employer leur soin à polirer ceste Oeconomie naturelle , arrestant leurs pertes , lors qu'elles sont , ou trop frequentes , ou trop abondantes , & les prouoquant, si elles se suppriment , ou fluent en trop petite quantité. Elles le cognoissent en ce que ceste euacuation doibt commencer à quatorze & finir à cinquante ans , ou enuiron , paroistre vne fois le mois , à cause de quoy elle est appellée menstrue , & purgation lunaire , icelle suiuant le cours des mois , & les mouvements de la Lune , vieille , ou tendre selon l'aage de chacune , parceque , *Luna vetus veteres, iuvenes noua Luna repurgat.* Les ieunes se purgent ordinairement au premier quartier de la

M 4 Lune,

184 . *L'Art de viure longuement,*

L'une, les anciennes à son declin, & ce en-
viron l'espace de trois iours à la quantité
de deux hemines attiques, qui contien-
nent selon Paul, trente deux onces. Tou-
tesfois, ny le temps, ny la quantité ne se
peut exactement definir, eu esgard au
naturel & constitution particulière de
chacune ; suffit d'approcher la regle,
mais faut faire en sorte, soit de ne def-
faillir, soit de n'exceder par trop, outre
que le sang doibt estre accompagné des
marques qu'Hippocrate requiert en lui,
pour estre de bonne qualité. C'est à sça-
nuoir qu'il ressemble le sang d'une victi-
me fraîchement esgorgée, & qu'il se caill-
le incontinent. Le legitime usage des
chooses nonnaturelles, est le principal
moyen pour conseruer la symmetrie, &
bon ordre de cet excrement. L'air subtil,
les viandes tendres, & euclymes, les vins
blancs & clairs, les eaux purifiées, re-
nues, non limonneuses, la mediocrité de
l'exercice & du repos, des veilles, & du
sommeil, & la tranquillité d'esprit, y sont
entierement utiles. Les deduits d'amour,
si l'euauation est excessiue, augmentent
le cours du sang, & le font couler d'a-
uantage. Si elle se supprime, & demeure
dete

detenue ordinairement, c'est à faute d'en vser. Ce fut la cause pour laquelle Phaëtuse Abderitaine estant priuée de Pytheas son mary par vn long bannissement perdit son benefice, devint honteuse vestue, & à la fin mourut faute de mary, & de l'exercice amoureux en qui font les vrayes puissances de rendre les femmes menstrueuses. Donc les vierges pafles, hysteriques, & affligées par retention des mois, doivent prendre l'occasion du mariage, les mariées rappeller leurs marys, quand il sont absents, & les Moniales, ou Religieuses se pourvoir par régime de viure, & au besoin par les remèdes therapeutiques, de peur de tomber à l'aduenture de Phaëtuse, & Namysie, emportées par le destin, auquel sont sujeictes généralement les femmes qui ne sont menstrueuses.

M s Des

Des hæmorrhoides.

C H A P I T R E III.

L se faict aussi en nostre sexe , vne effusion de sang , comme vne espece de menstrue , par les veines du fondement , icelles degorgeant par certains temps peu , ou beaucoup de sang selon le temperament , & constitution des Androgynes , ou marifemmes , qui contre le naturel de leur sexe sont pour ainsi dire menstrueux . Ce flux est appellé des Grecs , *Aιμορροής* , de laquelle diction se trouuent deux significations en Galien , au Liure de la Theriaque à Pifon , elle est le nom d'un serpent , la morsure duquel est suiuic d'impetueuses hæmorrhagies par la bouche , par les narines , & autres endroits du corps , la cause prenant le nom de son effect . Au Liure de l'Atrabile , elle signifie la chose à quoy nous l'approprios : c'est à sçauoir la fluxion de sang , que rependent les veines du siege , laquelle nous appellons communément hæmorrhoides , retenant l'appellation

pellation Grecque,d'autantqu'elle represente conuenablement la nature de tel excrement. Il est du nombre des excrements inutiles ausquels nous sommes maintenant paruenus , ayant cy-deuant traicté de ceux qui portent le nom d'vitiles.

Les excrements inutiles sont tels,tant à raison de la qualité, que de la quantité, & pourautant qu'ils ne sont destinez de nature à aucune nécessité signalée ; toutesfois le flux hæmorrhoidal , combien qu'il ne soit dedié à aucune operation eminente,comme la semence,& les menstrues à la generation , & à l'accroissement de l'espèce, est neantmoins ordonné pour plusieurs vtilitez qui concernent la conseruation de l'individu. Il a la vertu de liberer de plusieurs maladies,de pleuresies, squinances, fiebures,gouttes, peri-pneumonics , particulierement des affections melancholiques , & nephritiques, selon Hippocrate au sixiesme de ses Sentences.Galien au liure de la Saignée contre les Erasistratiens exalte assez les commoditez de cet exrement , disantque ceux lesquels se purgent de leurs superfluitez par les hæmorrhoides menent

vne

188 *L'Art de vivre longuement,*
vne vie saine, & peu sujette aux maladies: mais aussi il aduertit que si elles defail-
lent, manquent, & demeurent suppri-
mées, elles amènent la suite de tous
accidents pernicieux. Il specifie la tre-
meur, & l'hydropisie, de laquelle Dion
rapporte auoir esté atteint, & emporté
l'Empereur Trajan, ayant perdu le bene-
fice de ses hæmorrhoides.

A ceste consideratio[n] ceux qui en re-
çoivent de l'vtilité, les doivent entretenir
soigneusement, & ne les restreindre, ny
empescher leur cours, pourueu qu'elles
ne soient trop copieuses, & abondantes, tels
sont les melancholiques, spléniques, ceux
à qui elles sont linageres, & ceux qui les
ont supporté longuement. Lesquels estat
constraints par la douleur de ffiller les vei-
nes d'où elles fluent, doibuent pouruoir
à tout le moins, qu'il en demeure vne ou-
verte, comme il est recommandé d'Hip-
pocrate aux Aphor. Pour crainte d'en-
courir l'inconuenient d'Alcippe qui de-
vint fanatico, ou insensé, les ayant faict
fermer sans en reseruer aucune. Neant-
moins lors que les hæmorrhoides sont
recentes en vn corps bien temperé à cau-
se des passions doloreufes & incommo-
ditez

ditez qui en prouennent, il est licite d'aueugler tous leurs canaulx , pourueu qu'on pratique le conseil d'Aëce, c'est à sçauoir qu'on obuie à ce qui en pourroit arriuer par regime, & par substitution de quelque autre euacuation : touchant quoy nous auons à remarquer qu'il y a des hæmorrhoides internes , & d'externes, & que les externes euacent la plethora , ou repletion des humeurs , les internes purgent la cacochemie. A celles-
cy doibt estre subrogée l'euacuation des medicaments cathartiques , aux autres l'inanition qui se fait par saignées , par exercice, abstinence, & vie frugale. Nous remarquerons encore que les vnes sont ouuertes , les autres aueugles & fillées. Les ouuertes fluent , & sont plus tolérables, les aueugles sont closes, & extreme-
mēt douloreuses. Dieu choisit ancienne-
ment ce genre de tourment comme estat vn fleau rigoureux pour chastier les Phi-
listins lesquels en furent si griefuement
tourmentez qu'on n'oyoit en leurs Citez Azot, Geth, & Accaron , autre chose que
cris de douleur & bruit de mort. Les vei-
nes du siege estant remplies de sang , se
dilatent , & tumefient vers leurs embou-
cheu

190 L'Art de viure longuement,
 cheures,& en ceste facon se font les trois
 differences d'hæmorrhoides , que nous
 lissons en Auicenne l'vuée , verrucale , &c
 morale , lesquelles font prises de la re-
 semblance des raisins Verruca,& meures
 dont elles portent le nom. Toutes ont
 coutume de causer extreme torsion &
 douleur , iusqu'à temps qu'on aye donné
 issue au sang retenu , ce qui se fait par le
 moyen des fensues , incisions , scarifica-
 tions , & frictions avecque feuilles de fi-
 guier, ou de Mercuriale. Les Medecins
 y pratiquent plusieurs remedes anodins,
 qu'o peut sçauoir d'eux en telle necessité.

Des excréments des trois coctions.

CHAPITRE IV.



ATIEN au Liure de l'Euchymie,& Cacochymie par-
 le de trois coctions , la pre-
 miere desquelles se fait au
 ventricule , la seconde au
 foye , la troisieme aux parties qui con-
 uertissent l'aliment en leurs substances.
 Par ces trois coctions se font autant d'ex-
 créments,

crements, qui ne sont autre chose, que l'impur, & heterogenee, qui se separe de ce qui est pur & familier à la nature, par l'operation de la vertu secrertrice. A la premiere coction appellée le Chylose, le chyle est separé de sa lie, laquelle est l'excrement de cette coction. A la seconde dicté Æmatose, le sang est séparé d'une partie des serositiez, d'où se fait l'vrine excrement d'icelle. Du reste des serositez qui paruent avec le sang aux parties, où se fait l'omiose, se fait la sueur excrement de ceste troisième coction. Tous sont excréments inutiles, la nature desquels éstant ainsi manifestée, voyons de chacun en particulier ce qui concerne nostre sujet, commençant par celuy de la première coction.

L'injure d'Aristophane, qui appelloit les Medecins Scatophages à cause de l'inspection de cet exrement, n'a tant d'efficace pour me le faire omettre, que l'utilité d'en parler a de persuasion pour m'y engager, nonobstant la delicateſſe des musquez hiatromastyges, qui treuuent mauuaise odeur aux paroles des matieres qu'ils conçoivent en eux mesmeſ; veuque Xenocrate faifoit prendre aux

192 L'Art de vivre longuement,
par la bouche les fientes des animaux
aux humains pour la guerison de leurs
maladies, & que l'Empereur Commode,
ne desdaignoit d'en faire mesler parmy
ses viandes exquises. Il n'y a point d'in-
decence au recit des choses qui nous sont
naturelles , & ausquelles mesmes les
hommes immortels eussent esté subjects,
contre l'opinion de ceux que refute Car-
thusian. Donc aux excrements du ven-
tre faut considerer la qualité, & la quan-
tité. La qualité , parceque ils doivent
estre de consistence de miel, ou enuiron,
non durs comme aux Thermochyles, ny
excessiuemēt fœtides, ny teincts de mau-
uaises couleurs, ainsi que nous lisons aux
Coaques d'Hippocrate : mais plustost
estre jaunastres representants la couleur
de la bile nonnaturelle de laquelle ils
prennent teincturę. La quāité se mesure à
l'aliment, & au temps. A l'aliment, parce
que comme l'enseigne Galien au premier
des crises , la quantité de l'exrement
doit estre proportionnée à celle de l'alim-
ent. Au temps, parceque selon Hyppo-
crate au quatresme des maladies, le ve-
stre doit estre decharge de ses matieres,
du moins vne fois le iour , si le corps
est

Liure VI. Chapitre IV. 193

est bien disposé : car autrement elles le putrissent, & envoient des vapeurs putrides au cœur, & au cerveau, d'où naissent, douleurs de teste, & fièvres Ephémères : à ce sujet les Thermochyles qui ont le ventre paresseux, doivent user continuellement de choses rafraîchissantes, & laxatives. Telles sont la bette, la laitue, l'oseille, la manne, desquelles Martial dit :

Exoneraturas ventrem mihi Villica mal-
nas —
Attulit.

Et les pruneaux que le même recommande pour cet effet.

Pruna peregrinae carie rugosa senectae
Sume, solent duri soluere ventris onus.

On peut aussi user en telle nécessité de medicaments eccoprotiques (tels sont la manne, la casse, le sené qui purgent la première région) sans pour cela violer le précepte d'Hippocrate qui défend la purgation aux fains, ce qui se doit entendre de celle, qui se fait par les medicaments violents & diagrediez, lesquels consomment le corps, & evacuent les bonnes humeurs, ne trouvant les mauvaises. Le remede des excréments de

N mau

194 L'Art de vivre longuement,
 mauuaise qualité sera emprunté de la Therapeutique , & non de la diete des fains , & de mesme sera faict pour ceux qui ont le ventre par trop fluide,nous dirons seulement que les bouillies,panades, vins rudes & austeres , eaux ferrées , en somme les viandes & liqueurs adstringentes , ont en cela beaucoup de propriété.

L'vrine exrement de la seconde cotion, n'est pas comme estimoit Heraclite , vne vapeur condensée en façon de pluye , mais la mesme matiere des liqueurs que nous beuons,laquelle ayant porté le sang préparé par le foye dans les conduits estroits est rappelée , encore sanguante , par la faculté attractrice des reins,& de là enuoyée pure à la vessie, où elle reçoit sa dernière préparation. En quoy paroit l'erreur d'Asclepiade,qui deuoit aux reins la vertu de separer les scrotitez d'aucque le sang , & aux vrteres l'usage de les deualler à la vescie , disant que l'vrine y paruient par des chemins occultes , & incognus. De tous les excrements nul ne garde mieux sa symetrie : toutesfois à cause des obstructions l'vrine se supprime quelquefois,& pour

pour lors cause plusieurs accidents pernicieux, & mortels. Oubien elle se supprime, & disparaît par ce qu'elle se diuerrit par ailleurs comme par le ventre, parti où a issue celle des oiseaux, ou par les sueurs, qui est la cause qui on la rend en moindre quantité l'Esté, que l'hiver, car en ce temps les sueurs sont abondantes. En tel cas il ne faut s'en mettre en peine, mais lors que les vrines sont empeschées, & detenues par quelques humeurs espaisses, sablonnées, ou autres matières qui estoupent les conduits, convient fuir les viandes grossières, les legumes, tous les étages, les œufs, les chairs salées, user de viandes attenantes, bouillons de racines, aperitives, de semences de citrouille, de melon, concombre, & de pois rouges, pratiquer les vins blancs, & subtils, recommandez des Autheurs par dessus tous diurétiques. Si les vrines coulent trop, & inuolontairement (accident qui arrue souuent à cause des cruditez, humiditez superflues, & acrimonie de l'vrine) faut se nourrir de viandes seches, user de gros vin adstringent, & fuir les bouillons & liqueurs qui augmentent la matière de l'vrine.

N 2 De

196. L'Art de vivre longuement,

De ceste portion des serositiez, qui fait le sang aux parties, se fait la sueur naturelle qui est le troisieme exrement, refusé en vain par Diocle, disant qu'une parfaite coction ne cogere ny pointe, ny peu d'exrement, & que par consequent, cet exrement de la derniere coction est contre nature. Cette opinion est convaincu par les frequentes sueurs qui diffusent es corps les plus sains, comme celle de quelques pvnctz, que Thesifast rapporte auoir estimé la sueur etre vne vapeur espaissie par le rencontraire de l'air exterieur est aussi reprochée, en ce que nous experimentons que ceux qui suent beaucoup, vrinent peu, la matiere de l'un & de l'autre exrement etant commune. La sueur comme les autres exremens doibt necessairement auoir issue par les pores, soit en forme d'eau, soit en fumee par Diapedese, ou insensible transpiration, autrement elle retrograde au centre, aux parties principales, s'accompagne des humeurs vitieuses, & cause les siebutes, inflammations interies, lassitudes aux membres, ce qui arrive ordinairement apres les exercices vchelements, notamment a ceux qui se refroidissent

froidissent soudain , & ne se font traicter par les frictions , lesquelles pour tout remede ne doivent estre obmises en telle occasion . Elles veulent estre administrees deuant le feu , & auccque linge chauds & sec , iusques à ce qu'on se sente delasse . Cela suffit pour la sueur naturelle . La nostre ne doit estre encore essuyee . Nous auons auparauant à traicter des passions de l'ame , en apres la sueur prendra fin auccque l'oeuvre .

Digitized by

CHAPITRE PREMIER





PASSION selon Damasce-
ne , est le mouvement de
l'appetit sensitif excité par
la representation du bien,&
du mal , lequel mouvement
est autrement appellé des Philosophes,
& Medecins, Perturbation de l'ame,par-
ce que son effrenée agitation passant les
bornes de l'appetit moral , confond , &
trouble l'empire de la raison , fait rebel-
ler nos conuoitises contre sa domina-
tion , & les retire de son obeissance pour
faire ligue , & suiuire les inclinations &
tumul

Livre VII. Chapitre I.

199

tumultes de la nature sensuelle. Pourtant les Stoiciens disoient l'homme sage estre exempt de telles passions, & troublements, qu'eux, & Posidonius ont appellé maladies de l'ame; d'autant qu'en l'homme sage la raison est absolue, elle assujettit à son autorité l'appetit sensitif, & maintient calme l'estat, & police des facultez de l'ame. Neantmoins laçoit que quelques passions repugnent à la sagesse de l'homme vertueux comme la haine, la colere, & autres affections tytaniques, qui depossedent l'esprit, & seigneurient à sa place, toutesfois quelques vnes sont compatibles avec icelle, par exemple la tristesse, la crainte, & quelques autres, qui sont inevitables, & se remarquent souuent en ceux mesmes, qui s'estudient de viure moralement: à cause de quoy les Platoniciens, & Peripateticiens ont denié à l'homme sage cette tranquillité d'esprit que requiert la sagesse Stoique. Estant donc ainsi, que la condition passible de l'homme fasse, que le sage mesme se laisse esbranler par certaines occurrences, à diuerses affections, & agitations d'esprit, ie cherche si telles perturbations peuvent aussi esbranler le

N 4 tem

200 *L'Art de viure longuement,*
temperament, & constitution des corps,
sur lesquels elles exercent leurs turbulen-
tes esmotions. Toute la cabale des Do-
cteurs (qui mettent les passions de l'ame
entre les choses nonnaturelles desquel-
les ils deriuent les maladies du corps,
comme de leurs causes primitives) est
ynanime en l'affirmation de ce doute,
& Galien en donne le moyen au cinq-
iesme des opinions d'Hippocrate, &
de Platon, ou il enseigne, que les consti-
tutions, & inclinations diuerses de l'ame,
proviennent de diuers tempacements.
Pour preuve, il dict que les plus chauds
& larges de poitrine, d'entre les ani-
maux, sont les plus coleres, & que les
plus froids, & larges d'hanches sont les
plus timides & redoublteux. Par cecy est
demonstrée, euidemment la liaison du
corps & de l'ame, moyennant laquelle
ils sympathisent mutuellement, & en
telle facon, que comme le temperament
du corps a la vertu de disposer l'esprit di-
uersement, de mesme l'ame peut alterer
le corps reciproquement par le trouble,
& mouvement de ses affections.
A cause de ceste importance, nous
avons dedie aux passions de l'ame ce der-
nier

nier Liure, auquel sera faict mention d'icelles en particulier, de leurs effets, & des moyens pour y pouruoir : mais il est convenable auparauant d'en voir le nombre, & les differences selon l'ordre, & non selon la supputation des Philosophes , qui en compreint plusieurs peul, ou pointz du tout importantes à nostre sujet. Aristote au 2. de la Rhetorique à Theodecte, trait èt de plusieurs affections de la colere, mansuetude, haine, amour, crainte, audace, honte, effronterie, misericorde, defdain, envie, emulation. Toutes lesquelles pour plus grande facilité les modernes ont clairement diuisé & attribué à deux facultez de l'âme qui sont l'irascible & la cōcupiscible. Ceste methode est suivie de tous les Neographes, lesquels attribuent à la concupiscible l'amour & la haine, le desir & le refus, la ioye & la tristesse ; à l'irascible, l'espoir, le desespoir, la crainte, l'audace, & la colere. Fernelle à mon aduis avecque plus d'apparence, ne donne à la premiere que la concupiscence d'amour, mysoginie, temulance, & ligurition. A l'autre qui est l'irascible , il attribue les perturbations, que nous voulons descrire, la colere, la ioye, la tristesse, la

N 5 craig

202 L'Art de viure longuement,
 crainte, esmeu de ce que ceste faculté re-
 side au cœur, ou se font paroistre les ef-
 fets de telles passions. Poserois luy attri-
 buer l'amour & nō à la cōcupiscible, pour
 la mesme raison, veu que le cœur est re-
 conu de tous, particulierement des Poë-
 tes, estre le siege & la place de ses af-
 fections. De maniere qu'en l'irascible
 nous trouuons le nombre entier des pas-
 sions de l'ame qui ont la vertu de nous
 apporter vne alteration sensible, & of-
 fenser la santé. Leur nuisance prouient
 de l'agitation des humeurs qu'elles font
 flotter çà & là, & des mouuements con-
 traires du cœur qu'elles dilatent & com-
 pressent outrageusement. Ce qui sera de-
 claré plus euidemment au discours spe-
 cial de chacune, commençant par l'a-
 mour, comme estant la maistresse, & la
 plus frequente de toutes les passions.

De

VNC MOLLI GEMINA PISCIBVS, VNC LIGANTI
NRE CAVARI.

De l'Amour.

CHAPITRE II.

Si on se propose que c'est qu'amour , il est beaucoup moins difficile de le sca- uoir , que de l'escrire . L'ex- perience de ses passions communique à tous ceux , qui sont parvenus à l'age d'aymer , est la vraye , & parfaicte cognoissance de sa nature tres-evidante , & compre- hensible à ceux qui en ont eu l'essay , comme le Pasteur Damon , lequel aux buccoliques , en est instruit par le res- sentiment de ses peines , & nous fait iour à sa cognoissance par le tiltre de son extraction ,

*Nunc scio quid sit amor , duris in coti- bus illum
Ismarus , aut Rhodope , aut extremi Ga- ramantes*

Nec

Nec nostri generis puerum, nec sanguinis edunt.

INONA T. 5C

Icy l'origine de l'amour recherchée des
desertes montaignes de Thrace, ou des
nations Barbares de Lybie, nous in-
forme de la contrariété, & discorde qui
est entre nous, & ce Tyrant Garaman-
tois plein d'inclemence, & hostilité bar-
bare.

Le parle de l'amour Venerien pour ne
confondre ensemble les differences, car
Geminian distingue trois amours. Le spi-
rituel, par lequel l'homme vertueux af-
fectionne le Createur ; le naturel, ou so-
cial par lequel sans merite & demerite
nous cherissons les creatures, d'une af-
fection indifferente ; le troisième est le
charnel, par lequel l'homme & la femme
se passionnent mutuellement du désir
voluptueux de leur accouplement ; ou si
quelqu'un ayme mieux la commune di-
vision des Theologiens, elle est partie
par saint Thomas en deux belles diffe-
rences. La première est l'amour d'amitié
par lequel on chérit l'objet pour son seul
respect,

respect, & par le mérite de ses propres perfections. Tel est l'amour du iuste envers Dieu, à cause de ses merites infinis. L'autre est l'amour de concupiscence, auquel nous sommes incitez, non seulement par les perfections de l'object, mais encore par le plaisir, & commodité que nous en receuons, tel est ce troisième amour que nous avons rapporté de Geminian, lequel soubs le nom de Cupidon est né (dict-on) de Juppiter, c'est à sçauoir, du plaisir, & de Venus; c'est à dire de la beauté, & des grâces, qui sont ses père & mère, autrement ses causes. C'est tout-
chant ce dernier amour que nous avons commandé ce discours, & le voulons poursuivre.

Les Poëtes l'ont armé de flambeaux & de flesches, figurants par telles armes ses causes & ses effets. Les flesches dorées sont les grâces précieuses, par les pointes desquelles il blesse & fait brêche à la poitrine des mortels. L'une d'icelles appellée Aglaie, est ceste beauté, & perfection du corps qui par les yeux se represente à l'ame, & incontinent fait brêche au cœur y introduit

206 L'Art de vivre longuement,
 duit les flammes de l'amour. Horace en
 parle quant il dict: *Vrit me glycere niqui-
 tor.* La seconde surhoimée Euphrosi-
 ne, est ceste riante, agreable, & ac-
 cordante humeur qui captive nos vo-
 lontez, & malgré nous, met le feu
 dans nos entrailles, *Vrit grata proter-
 uitas.* La troisieme, & dernière des
 graces prenant de sa propriete le nom
 de Suadelle, est ceste eloquence per-
 suasive qui flatte l'ouye pendant quel-
 le rauit, & entre en possession de l'a-
 me, sans qu'on puisse résister à ses char-
 mes. Car,

Quaevis durissima corda

Eloquio pollens ad sua vota trahit.

Si vous adjoustez encore la volupté
 aux吸引 des Charites, ce sont tou-
 tes les fleches par lesquelles amour in-
 troduict en nous ses passions, & par
 lesquelles il obtient ses victoires uni-
 uerselles sur les regions de l'air, de la
 terre, & des mers, en tiltre desquelles
 il est qualifié, & surnommé des Grecs
ερδαπτος, vainqueur, triomphant de
 tous

l'Uni

I'Vniuers. Les Poëtes attestent ceste dignité, lors qu'ils esleuent sa puissance & son Empire , mesme par dessus les Dieux fabuleux , nous le signifiant par les passions amoureuses de Iupiter enuers Danaé , Europe , & autres, d'Appollon enuers Daphné ; & de Pluton à l'endroit de Proserpine. Alciat nous representant les victoires , & pouvoirs de Cupidon , le depeinct en triomphe auccque des aisles , pour marque de la domination qu'il emporte sur les oiseaux , tenant en main vn poisson , pour monstrer que ses feux estendent leur vertu mesme sur les habitants du plus froid element , & l'ayant equippé de telles marques , le monte sur vn chariot triomphant trainé par des Lyons bestes entre les animaux les plus farouches , & indomptables , mais neantmoins qui lui obeissent , & reçoivent en bouche le frein effrené de ce Charquier. Bref, la superiorité, ou pour mieux dire tytannie , qu'amour occupe sur les hommes auccque plus d'eminence , que sur aucun des animaux , est publiée dans les Histoires par le rapport des

triom

208 *L'Art de vivre longuement,*
triomphes qu'il a obtenu sur les plus
illustres Personnages , combien qu'ils
fussent armez des vertus qui sont les
vrayes targues & armes pour s'en def-
fendre , & pour le combattre. L'histoi-
re est commune de la valeur , & ma-
gnanimité d'Hercule , qui se laissa re-
duire à la quenoüille d'Omphale , &
surprendre à la chemise empoisonnée
de Dejanire. Au Liure des Iuges , San-
son se soubsinet à Dalila , & nonob-
stant sa force , & son courage à tout
autre inuincible , se laisse roigner le
poil. Parellement dans l'Histoire des
Roys , la sainteté de David obéit aux
charmes de Bersabée , & la Sapience
de Salomon est tellement aveuglée de
l'amour des femmes estrangères , qu'il
apostasie en leur faueur du Dieu d'Is-
raël , & sacrifie aux Idoles Astarte , &
Moloch. Mais quoy ? non la vertu seu-
le , mais encore les plus vehementes
passions sont harmoniées par la passion
d'amour. La fureur de Menelaus fut at-
tendie par le doux attrait d'Helene , & le
coup mortel qu'il auoit dessin de plon-
ger en son cœur , réussit en vn baisier qu'il
fut

Liure VII. Chapitre II. 207

fut cōtrainct de faire sur les seins d'yuoire,
à l'instant qu'il les vit decouverts. Autant
peut-on rapporter de faicts auantageux de
l'Amour, enuers les femmes , sexe beau-
coup plus vincible, que le nostre, cestuy-ci
ayant plus de constance & celuy la de fra-
gilité: ainsi qu'il nous est signifié par le
Hieroglyfe de Phidias, qui fit vn Gragon
au pied de la statuë de Venus, comme pour
garde d'icelle representat par là la fragilité
du sexe , avec le soin , & la deffence , qui
luy est necessaire contre les attaques de
cet ennemy capital, qui luy fait vne parti-
culiere guerre. Quels exemples en voulez
vous plus grands que les fureurs amou-
reuses , les adulteres & prostitutions de
Messaline, que la paillardise insatiable de
Lais, Thais, Lamie, Flore, & que la lubrici-
té de Cleopatre , qui passionnée au crime
de ses Nopces illegitimes souilla sa mort,
comme sa vie, par l'indeuë affection, qu'el-
le portoit à son Marc-Antoine , mourant
de sa volonté quant & luy , & ne voulant
viure apres sa mort, & apres l'improsperité
de ses affaires. Telles sont les puissances, &
rigueurs de l'Amour.

Ausquelles correspondent en eminence
plusieurs effects , & cruautez , qu'on luy

O attribuë

208 L'Art de vivre longuement

attribue, entre autres les brûlantes passions, & chaleurs qu'il allume aux entrailles, au cœur premierement, & de la au parties amoureuses ou est le foyer de ses plus grandes flames, cecy est son principal effet, en vertu duquel on le peint avec des torches, vray Symbole de chaleur; veu que le Pasteur dit aux égloques : *Vrit amor.* De ce premier effet de l'amour s'ensuit grand nombre d'autres non moins que tyranniques, car comme nos flames matérielles pervertissent l'action de nostre sentiment, de mesme le feu caché d'iceluy rapporte plusieurs troublemens au corps, & aussi à l'Ame tellement il esleue sa vertu. Quant à l'Ame il l'extasie, Et pour ainsi dire transporte hors de son sujet. D'o vient ce que dit S. Bernard, que l'Ame est plustost ou elle ayme que ou elle anime. Il l'agit par ses fumées adustes, & la reduit à la folie, selon le Proverbe commun *Amare, & sapere vix à Deo conceditur.* D'ailleurs la lumiere de l'entendement est offusquée par l'obscurité de ce feu, qui du feu n'a que l'ardeut & non la clarté: c'est pourquoi Platon diit que ce qui ayme est aveugle à l'entroist de la chose aymée.

Vn

Liure VII. Chapitre II. 209

Vn autre effect : c'est que de ce feu naist en l'Ame vn refroidissement ou autrement ceste defiance qu'on appelle jalouzie, laquelle rend les aymans incompatibles , & malaizés à souffrir aucun' compasseur : Car ainsi qu'en parle le Poëte amoureux *non bene cum socijs regna, Venus que manent.* Quant au corps , lors qu'il est possedé de ce demon embrazé que les Poëtes appellent Dieu d'amour , on le compare à la Salamandre, qui vit quelque temps dans les flames , & à la fin ne peut si bien resister , que le feu n'aye prisé sur ses chairs glacées. Car de mesme le corps de l'homme semble à l'abord redoubler ses actions vitales lors qu'il ressent les premières chaleurs de son amour , mais aussi tost si la iouyssance n'est prompte à arriuer , comme l'affection à naistre,

*Ignem, cuius scintillas ipse dedisti
Flagrantem latè & rapientem cuncta vi-
debis.*

Vous verrez vos veines tarir d'ardeur & vos humeurs se consommer , comme celles de l'Eridan , par le feu de Phaeton , vos substances se perdre de mesme qu'à la Nymph Echo , à qui l'Amour de

O 2° Nar

210 *L'Art de vivre longuement*

Narcisse ne laissa que la seule voix , & vos
esprits s'aneantir & exhaler en fumées,
ainsi qu'à Scilla qui par l'affection d'Ulisse
fut conuertie en vne roche immobile. Ce
sont icy les trois tissons dans lesquels l'A-
mour s'esprent , & lesquels il consomme
destruisant leur bucher (c'est à dire le
corps qui en est composé) par succession
d'une longue , & continuelle langueur , qui
red tabides , & extenuez ceux , qu'elle tour-
mante , ce qui arriue par le moyen des agi-
tations d'esprit , degoustements , abstinen-
ces contraintes , desplaisirs qu'on souffre
en aymant , & particulierement des veil-
les , d'autant que sur tout autre effet l'A-
mour par ses soins & resueries empesche
le sommeil .

*Attenuant iuuenum vigilare pectora no-
ttes ,*

*Curaque , & in magno qui sit amore do-
lor.*

Tels sont les moyens par lesquels la plus-
part de ceux , qui sont frappez de ce mal ,
deuient cacheetiques , emaciez , basa-
nez sans cause manifeste , & contractent
ceste mauuaise indisposition , que vous
mesmes pouuez remarquer en plusieurs ,

&

Livre VII. Chapitre II. 211

& qui a esté remarquée souuent dans les exemples des siecles passez. Au 2. de Samuel Annon est languissant, & extenué par l'affection, qu'il porte à Thamar. Le ieune Antioque en Plutarque, est atteint des mesmes accidents, & reconnu par le Medecin Erasistrate estre esperduëment amoureux de sa maratre Stratonice, & Perdicas Roy des Macedoniens est pareillement reconnu par Hippocrate en Soran estre malade, & ethique de l'Amour qu'il portoit à Phylas courtisane de son Pere Alexandre.

L'Amour donc est vne maladie. Gordon l'a mis au nombre des maladies traitant d'iceluy soubs le nom de passion herotique. Les accidents, qu'il rapporte au corps, & à l'esprit luy en ont donné suiet, & la necessité d'y pouruoir l'ont incité, & Ouide aussi de no^o en escrire des remedes, lesquels ne sont empruntez des mines, ny des vegetaux parce que *Amor non est medicabilis herbis*. Les plantes n'ont point de vertu contre l'Amour, non pas mesme le chien den préparé par Perimedée, ainsi que dict Properse.

*Non hic herba valet, non hic nocturna
Cytensis,*

O ; Non

12. *L'Art de viure longuement.**Non perimedet à Gramina cocta manu.*

Tels remedes ne sont proportionnes à la grandeur de la maladie. Ils sont debiles, & materiels. L'Amour prouient de cause puissante, & l'essence de sa passion est immaterielle. D'ailleurs c'est l'Ame qui souffre vne telle indisposition, laquelle estant alterée ne se rectifie par l'action des qualitez empreintes dans la matiere, mais bien par preceptes, & enseignements, vrays remedes de l'Esprit, qui ont la vertu de luy persuader, & dissuader diuerses inclinations: si bien qu'en telle nécessité il sera beaucoup salutaire de recourir à ces documents tirés de Gordon, Ouide, & autres, spécialement lors qu'on est pressé de quelque amour duquel on ne peut auoir la ioüissance. Le premier est d'estouffer Cupidon lors qu'il est encore en naissance, de peur qu'avecque le temps il ne s'acquiere des forces inuincibles, car,

*Dum nou errat amor, Vires sibi colligit vsu,
Si bene nutrieris, tempore firmus erit.*

Le second est de se repreresenter l'impossibilité, & le martyre qu'on souffre de s'obstiner à des poursuites infructueuses considerant le dire du sage Milesien, qui nous apprent que c'est vne Croix

de

Liure VII. Chapitre II. 213

de souhaitter ce qu'õ ne peut atteindre. Le troisième precepte est d'éviter l'oisiveté, car par ce moyen vous bannissez la nourriture, qui alimente l'amour, *Ocia si tollas perriere Cupidinis artus.* Le quatrième est d'éloigner la cause de son mal s'absentant de la chose qu'on aime. Ainsi par l'absence Jason mit en oubli Hypsipyle, Theseus Ariadne, & Aeneas sa Didon. Le cinquième & dernier est de s'addonner à quelque employ, & exercice qui soit capable de diuertir, *Cedit amor rebus res age tutus eris.* Or entre autres occupations les plus diuertissantes, & conuenables en ceci sont la chasse, la milice, les voyages des contrées loingtaines, l'estude des lettres. Les Poëtes recognoissans la repugnance de la chasse, & de l'amour ont donné à Diane l'Epithète de chaste, & l'ont publiée par la renommée d'une invincible pudicité, d'autant que c'est exercice luy est particulièrement attribué.

*Sic tu venandi studium cole, sape recessit
Turpiter à Phæbi vieta sorore Venus.*

De mesme les exploits de guerre d'Alexandre, & les armes, qu'il auoit sur le dos en la victoire des Perses retirerent ses regards, & l'empescherent d'estre surpris de

O 4 l'Amour

214 *L'Art de viure longuement*

l'Amour de ses captives. L'employ aussi des voyages , & nauigations d'Ulysse le garentit des charmes de Circe , & des Se-reines. Finalement les lettres , & les mu-ses ne se laissent facilement flatter par les graces , & peu souuent les ailes de l'A-mour se sont esleuées sur l'Helycon. C'est pourquoy Alciat faict triompher les mu-ses,des graces,disant que

*Has muse explumant , has atque illudit
Vlysses.*

Scilicet est doctis cum meretrice nihil.

l'adiouste encore que la multitude des Arts , qui sont en l'ysage des mortels con-tient vn nombre infini d'occupations , & diuertissemens , par lesquels vn chacun peut remedier à son Amour & ausquels i'exhorté ceux , qui ayment pour n'ay-mer pas , & ceux qui n'ayment pas pour preuenir ceste dangereuse maladie. Je fçais que c'est chose difficile à persuader, d'autant que , comme dijt Chrysippe en Galien , les affections des aymants declin-ent tousiours les remonstrances de la raison comme d'un censeur hors de sai-son Toutesfois il y a des cœurs flexibles, qui pourront se seruir opportunément de ces remedes contre leur passion. A ceux

qui

Liure VII. Chapitre III. 215

qui n'en feront estat , ic souhaitte aduenir pour vengeance de leur mespris le châstiment, que Tibulle souhaitte à ses ennemis : c'est à sçauoir qu'ils ayment avec tourment.

De la ioye.

C H A P I T R E III.

IL semble qu'il soit inutile , & mal à propos de mesler la ioye parmy les choses qui peuvent nuire à la santé , pourautant que nostre premiere pensée ne s'Imagine en icelle sinon vn sensible profit pour la conseruation de nostre bon estre. le pretens toutesfois de faire apparoistre que la douceur de sa volupté n'est sans poison , & que deses delectables plaisirs peut prouenir beaucoup d'offence , n'adioustant pour l'heure autre fondement , sinon , que les actions qui limitent à vne certaine mediocrité rapportent du desordre , lors qu'elles n'approchent , ou passent leurs bornes , ce qui sera cy-apres declaré euidemment de la ioye , lors

O s que

216 *L'Art de viure longuement*

que nous viendrons à deduire ses proprietez.

Les Moralistes distinguent deux espèces de ioye , l'une appartenante à la volonté , telle est la ioye des bien heureux; l'autre appartenante au sens comme est la passion que nous descriuons , laquelle ils disent estre ceste complaisance , qui touche l'appetit sensitif , lors qu'il est en possession de quelque bien, qu'il affectionne. A ceste cause elle est conuenablement appellée resiouissance comme étant le ressentiement qui procede de la iouissance des choses delectables, lesquelles sont les causes de la ioye , comme par exemple les richesses, desquelles s'esiouissaient Croëse Roi de Lydie feist estat de sa felicité à Solon ambassadeur Athenien, de mesme ioye Alcibiade s'esleue devant Socrate. La prosperité, & les heureux evenemens de la fortune, d'autant que *luxuriant animi rebus plenamque secundis*, sommairement , l'accomplissement de tous les desirs que nous auons , duquel il nous réussit vn extreme contentement, ainsi que du dilayement de nos pregnans espoirs, nous receuons beaucoup de destresse; car comme dict Salomon *l'espoir differé fait languir le cœur*, mais

le

Liure VII. Chapitre III. 217

*le souhait qui vient, est comme l'arbre de vie.
De maniere que toutes les choses qui atti-
rent nos affectiōns, & passent en la iouis-
fance de nostre desir sensitif sont en gene-
ral les causes de la ioye, summē est iocundum
si repotiaris amata.*

Mais comme les passions des objets esmeuuent les puissances peu ou beau-
coup selon qu'elles ont de la valeur : de
mesme les causes de resiouissance nous
affectent diuersemēt , selon qu'elles ont la
puissance de nous esmouuoir. Si elles sont
debiles, nous n'en receuons qu'vne ioye
defectueuse , si elles sont trop puissantes
nostre volupté est excessiue , si elles sont
temperées elles temperent nostre plaisir,
& esmeuuent en l'Ame vn contentement
mediocre, de façon que nous remarquons
en la ioye trois degrez de plaisir, lesquels
comme ils sont differents en force , &
pouuoir, sont aussi inegaux en leurs ef-
fets, & proprietez La ioye defectueuse , ne
dilate le cœur suffisamment , n'incite que
languidement la chaleur , les esprits ,
les humeurs , & symbolise aucune-
ment avec la tristesse. La ioye excessiue
corrompt le temperament du cœur , di-
late au plein ses huys , pousse dehors.

la

218 *L'Art de vivre longuement*

la chaleur avec les esprits, & humeurs , & quelquefois chasse l'Ame quant & quant. Ce que Galien remarque estre arriué à quelques vns , qu'il rapporte estre morts de plaisir , & de mesme Valere Maxime, dans l'histoire duquel sont les exemples de deux meres Romaines , l'une desquelles au retour de la deconfiture arriuée pres le lacq Thrasymene voyant son fils eschappé de ce danger se ietta entre ses bras,& y mourut de ioye faisant de la saluation de son fils , la cause de sa mort. L'autre estant dans vne extreme douleur par le faux aduis de la mort du sien, le voyant par apres retourner sauue perdit la vie par la reiouissance de son retour , ce qu'elle n'auoit peu faire par la tristesse des nouvelles de sa mort. Pour montrer que la ioye,lors qu'elle nous transportte excessiuement,offense quelquefois d'avantage, que le mescontentement , qui de soy nous est entierement contraire. D'avantage la ioye excessiuie prouoque le ris sardonien, ou immodéré iusques à perte d'haleine,tel que celuy qui estoiffa Philemon riant outrageusement par la ioye, qu'il conçeut d'un sien rencontre facecieux. La ioye mediocre modere ses actions , & la portée

de

Liure VII. Chapitre III. 219

de ses effets , suit la meure de la symmetrie. Elle rend allegre , & maintient gracieux le visage de ceux qui ioüissent de sa volupté. *Le cœur ioyeux embellit la face,*
dict Salomon , & l'esprit est abbatu par la fascherie. Il dict encore , que *le cœur ioyeux donne vigueur , & l'esprit dolent desserche les os* , ce qui doit estre entendu de la ioye mediocre , laquelle outre ce la vertu de tenir l'homme long-temps en la verdeur de son âge fleurissant , elle ouure aussi & esuente le cœur , & par ce moyen resucille , & viuifie la chaleur naturelle. C'est pourquoy Aristote aux Problemes dict que la ioye est comme vne certaine chaleur tressaillante. Mais laissant à part ses autres effets le principal , & le plus remarquable en nostre sujet est , qu'elle a la vertu de conseruer la santé , & de prolonger la vie de l'homme , d'autant qu'elle purifie les humeurs , & remedie aux aigreurs , & chagrins de la tristesse. Partant recognoissant , que la ioye defectueuse n'est beaucoup differente de la tristesse ; que l'excessiue est incommode , perilleuse , mortelle , & au contraire que la mediocre est utile à la santé , & d'admirable vertu en la conseruation de la vie humaine , l'hom-

me

220 L'Art de viure longuement,

me desirieux de viure longuement , & en santé doit moderer la defaillante , & l'excésive reduisant l'vnne , & l'autre à la mediocre.

Mais, d'autant qu'il n'est facile de se tenir ioyeux , parce que la vie de l'homme à plus de fiel , que de miel , & que les occurrences des afflictions sont plus fréquentes , que les causes de la ioye , il nous conuient rechercher curieusement les choses , qui inclinent à la volupté , non à la volupté absolue qu'Eudoxe à estimé estre le souuerain bien , mais à la vie ioyeuse conioincte avec sagesse , laquelle Platon nous enseigne estre plus desiderable ; que la volupté Epicurienne. Les moyens de viure en liesse sont entre autres les compagnies recreatiues , & visites entre amis , car comme diet le Philosophe aux Politiques l'homme de son naturel est ciuil , & sociable , & bien qu'il n'ayt besoin d'ayde ny d'affistace , neantmoins il affecte naturellement de viure en société Les danses , & comedies qui se passent sans offense sont destinées à ceste mesme fin : de mesme la musique , l'harmonie des instruments , les banquets , l'usage du vin. Il est diet dans

Homere

Liure VII. Chapitre III. 221

Homere que c'est vne tres - plaisante fa-
çon de viure lors que les conuiues com-
blez de reiouissance ont le plaisir d'ouir
les ioueurs d'instruments. D'ou nous re-
cognossons l'efficace des banquets , &
de la musique à nous rapporter de la
liesse. Celle du vin nous est aussi conue
par ce que diët le Poëte Latin, lors qu'il
inuoque Bacchus en ceste facon: *ad sis le-
titie Bacchus dator.* Toutesfois tels mo-
yens de resiouissance ne semblent estre
conuenables , sinon aux ames molles &
impuissantes. Pour les cœurs graues , &
de resolution , de tous il n'y en a qu'un
qui serue; c'est à sçauoir de viure content
de la condition presente , & exempt de
vaine esperance , se proposant que la fe-
licité humaine est touſiours en defaut
iusqu'a temps qu'elle soit changée à la
vraye beatitude. C'est pourquoy pour vi-
ure ioyeux

*Lætus in præsens animus, quod ultra est,
Oderit curare, & amara leto
Temperet risu, nihil est ab omni
Parte beatum.*

De

De la tristesse.

C H A P I T R E IV.

 Es contraires, selon la maxime des Philosophes, ont coustume d'affecter vn mesme suiect, de maniere que comme l'appetit sefitif est suiect à la ioye, il est aussi suiect à la tristesse sa contraire passion. Partant l'homme entre tous les animaux est particulierement exposé à la douleur, & aux angoisses, & à peine y a il vn esprit si bien disposé, qui ne soit atteinct de quelque desplaisir. C'est pourquoy Archytas ditoit que difficilement pourroit-on trouuer vn poisson sans arestes, & de mesme vn homme sans pointe, & qui n'aye quelque chose d'espineux.

Saint Paul aux Corinthiens parle de deux especes de tristesse, l'une selon Dieu (c'est à sçauoir la Penitence) qui faite viure eternellement, l'autre est la tristesse du siecle laquelle oste la vie presente, car l'Apostre dict, *la tristesse, qui est selon Dieu engendre repentance à salut, mais la tristesse de*

Liure VIII. Chapitre IV. 223

de ce monde engendre mort. Ceste dernière
espece de douleur surpassé en offensé tou-
te autre passion , & ordinairement est sui-
vie de plusieurs effets , qui sont entiere-
ment contraires à la vie de l'homme.
Chrysippe nous donnant à cognoistre la
nature de telle douleur,la dict estre le sen-
timent recent du mal , que nous receuons
presentement. Definition, qui à cause de
l'obscurité de ce mot (*recent*) est esclair-
cie par Posidonius disant que l'abord sou-
dain des choses exoines , & immodérées
esbranle l'esprit,mais que l'accoustumance
ou longue habitude d'icelles en laisse
peu ou point de sentiment. Donc le res-
sentiment des malheurs , qui nous arri-
uent recentement, est ceste passion qu'on
appelle tristesse,laquelle nous prouient de
plusieurs causes , d'autant que la vie de
l'homme est suiette à plusieurs infortunes,
qui la chagrinent incessamment , comme
par exemple la mort de nos parents , &
amys,la perte des richesses, l'improsperité
des affaires, le malheureux succès de nos
entreprises , l'impossibilité d'obtenir ce
qu'on espere,ce qu'on souhaite, l'Amour
sans iouissance. Telles sont les causes ex-
terieures de la tristesse , outre lesquelles

P

il

224 L'Art de vivre longuement.

il y ena vne interieure , c'est le tempéra-
ment melancholique ,la complexion froi-
de,& seiche , qui cause l'humeur sombre,
& saturnale de ceux , qui ayment la solitu-
de,& fuient les occasions de se resiouir.

Or d'autant que nos passions naturel-
les affectionnent estoictement la felici-
té,laquelle arriuant le corps,& l'Ame par-
ticipent esgallement à son bon-heur ; par
faict contraire elles abhorrent l'impros-
perité de nos destinées , lesquelles com-
blant ou nos volontez d'obstacles ou no-
stre vie d'infortunes l'Ame deuient con-
trite , & le corps supporte plusieurs dom-
mageables effets de son affliction. Le cœur
comme estant le siege de la ioye , & de la
douleur en reçoit les premieres,& princi-
pales offences , la grandeur desquelles
nous est representée par la Parabole aux
Prouerbes en laquelle il est dict que
*comme la teigne nuit au vêtement & le
ver au bois : de mesme la tristesse nuit au
cœur de l'homme.* Par icelle mesme , les
esprits , ausquels consiste la vigueur &
actiuité de nos mouuements se refroi-
diffent, deuennent flestris , & laissent
l'Ame sans courage. C'est ce qu'entent
Salomon lors qu'il dict aux Prouerbes
que

Liure VIII. Chapitre IV. 225

que l'esprit est abbatu par la fascherie. Les cœurs mesmes , qui résistent par la constance se laissent vaincre à la douleur , *frangit fortia corda dolor.* Plusieurs accidents de la tristesse nous sont enseignez par Galien en diuers lieux. Aux causes du battement des arteres , il diët , que la tristesse rend le poulx abaissé , languide , tardif , & peu frequent , qu'elle refroidit , & qu'elle retire la chaleur au centre , ce qui arrue pourautant qu'elle resserre le cœur , y conuoque la chaleur , le sang , les esprits , & les refroidit , ou plustost suffoque ensemble dans ceste estroict prison. Aux causes des symptomes il dict , que la tristesse fait autant que la crainte , que ceux qui en sont atteindz changent de couleur , sont refroidis , souffrent tremblement , se pasment & mesme rendent l'esprit à la façon de ceux , qui meurent surpris de quelque grand étonnement. Aussi l'Ecclesiastique dict , *tristesse en a tué beaucoup, & ny a point de profit en elle.* Aux liures des Machabées Anthioque meurt de tristesse conceue du mauuaise succès de ses armes contre Elemaide. Homere est aussi estimé

P 2 de

226 *L'Art de vivre longuement*

de plusieurs auoir esté emporté par la grande tristesse, qui luy aduint de n'auoir peu satisfaire à vne question à luy proposée par certains pescateurs. A ces inconveniens ne cedent ceux qui naissent de l'humeur melancholique. Elle nourrit à l'intérieur vne sombre deplaisance qui enfante peu à peu toute la famille, ou au moins la pluspart des maladies, qui accueillent l'homme.

A bō droict dōc Ciceron aux Tusculaines, appelle la tristesse maladie; veu qu'el-le est en toute façon si contraire à la santé. A bon aussi icelle éstant insalubre, mortelle, & nullement utile (ainsi que nous auons veu auparavant) nous nous seruirons de l'inutilité pour dispence, & du danger pour sémonce de nous pouruoir, & munit contre les tribulations. En perte de richesses, il faut auoir la patience de Job; en affliction de corps la consolation de Tobie; en troubles civils, & domestiques la vertu de Socrate; en perte de mort, la constance de Pericles, qui en la mort de ses enfans fut l'exemple aux Atheniens de supporter avec tolerance celle de leurs proches, & amis, ou la resolution heroïque d'Anaxagore, lequel éstant aduerty

de

de la mort de son fils dict sans passion qu'il n'ignoroit pas d'auoir engendré vn mortel. Vne autre consolation en tel cas c'est lors que la mort est accompagnée d'honneur & de vertu. Par ce moyen Xenophon fut exempt de deuil, & touché de plaisir, & de gloire oyant que son fils auoit été ensevely dedans les armes combattant generueusement. Ceux qui ne se peuvent garentir de la tristesse par autre moyen, y peuvent pouruoir par les larmes; car comme la douleur retenuë à l'interieur suffoque, & multiplie ses forces, de mesme les pleurs desserrans le cœur, & le cerveau donnent iſſuë aux sanglots, & aux larmes, & par ce moyen destournent le cours de la tristesse. Ovide aux tristes Elegies fait estat des pleurs contre la fascherie, & tient qu'ils ont en eux quelque volupté, & parle par experiance quand il dict:

*est quedam flere voluptas,
Expletur lachrymis, egeriturque dolor.*

Seneque enseigne la preuoyance estre vn remede à la tristesse, lors qu'il dict que les coups des maux preueuz ne frappent que mollement. Contre ceste mesme passion vaut sur toute chose la vertu

P 3 laquelle

28 *L'Art de vivre longuement.*

laquelle s'accoustume aux infortunes, & mesprise les afflictions d'icelles, d'autant que sa grande voye est trassée & située au trauers des mal'heurs: *publica virtutis per mala facta via est.* Pour la melancholie , & tristesse qui vient du temperament , & du vice des humeurs, on a dans les officines vne pouldre, surnommée à cause de son effet poudre de ioye , qui fortifie le cœur & autres parties nobles , purifie les esprits, rectifie les humeurs , & dissipe les nuages , qui sont autour de l'Ame triste. La Buglosse a les mesmes vertus : Galien lui attribuë la vertu de donner la ioye prise en vin , & par consequent de chasser la tristesse. Le vin est le vray Nepenthe , & Anodin de toute sorte de douleurs. Bacchus est surnommé Lyœe à cause de la vertu qu'a le vin de deliurer l'esprit des angoisses; car comme diët Tibulle : *Bacchus & afflictis requiem mortalibus affert.* Teucer fuyant par mer loing de Salamine eut recours à ceste ancre dans les flots de ses soins , & de sa tristesse.

— *sicut sapiens finire memento
Tristissimam, vitaque labores*

Mollis

Nous n'auons traicté en particulier des membres de la tristesse, qui sont selon Damascene angoisse, nonchalance, misericorde, enuie, d'autant que l'angoisse, & la nonchalance sont plustost deux degréz, que deux differences de tristesse, l'angoisse estant lors que l'esprit souffre vne extreme destresse, & la nonchalance, lors que la fascherie rend le corps lasche paresseux, & stupide, partant à toutes deux conuient ce qui a esté dict auparauant. La misericorde aussi est plustost vne vertu, qu'une passion ; car c'est la tristesse que nous conceuons du malheur de quelqu'un, telle qu'estoit la compassion d'Alexandre pleurant la mort, & le desastre de son ennemy Darius. Ceste espece perfectionne la vie, la morale, & n'offense en rien la naturelle. L'envie à la vérité est contraire à l'homme ; Car *inuidus alterius marcescit rebus opimis*, c'est un desplaisir que nous auons de la felicité d'autrui lequel nuit d'avantage à celuy qui en est detenu, qu'a celuy qui en est la cause. Mais ceste douleur n'a deubestre meslée avec la tristesse, parce qu'il nest besoin d'autre remede, à telle passio-

P 4 sinon

230 L'Art de viure longuement.

sinon de se proposer l'horreur de son
enormité, & l'exemple des tyrans de Si-
cile, qui n'ont remporté de l'envie, que ses
gages ordinaires , la misere , & la neces-
sité.

De la crainte.

C H A P I T R E V.

LA pluspart de ce que nous
auons remarqué de la tristesse,
est commun à la crainte , & la
mesme alteration , qui pro-
uient au corps de la falcherie,
luy prouient de l'estonnement. Aussi est il
conuenable , que les choses qui ne sont
beaucoup differentes en essence soient ap-
prochâtes en leurs propriétés . Nous auons
dict auparauant la tristesse estre la passion,
qui nous vient du mal present , la crainte
est celle du mal à venir, ou pour en parler
comme les anciens , l'attante du mal fu-
tur , laquelle circonstance modifie seule-
ment l'obiet , & ne diuersifie beaucoup
l'essen

Livre VIII. Chapitre V. 231

l'essence, & la vertu de la crainte, d'avec celle de la tristesse. Ceste affinité, & ressemblance est confirmee par l'autorité de Galien aux causes du battement de l'artere, ou il dist entierement, que la crainte inuitee n'est nullement differente de la tristesse, & le preue par sa sphygmantie inimitable, disant que toutes deux font aux arteres vn mesme mouvement: mais pour accomplir nostre allegorie, la crainte se diuise comme la tristesse en spirituelle, & temporelle. La spirituelle est celle que Geminian appelle le portier de l'Ame, & saint Cyprian la garde de l'innocence, d'autant qu'elle ferme l'autre aux vices, & par ses redoublés repousse les ennemis de la vertu. C'est ceste peur à qui Stace attribue l'honneur d'auoir la premiere faict cognoistre les dieux, disant, *Primus in orbe Deos fecit timor.* La temporelle est celle qu'Aristote aux ethiques dist estre vn defaut d'esperance, pour autant qu'elle nous imprime l'apprehension, que l'esperance nous efface, & dicte arriuer autrement, C'est ceste crainte qui suit les sens & la nature, qui offense le corps, & altere son temperament.

P 5 Les

232 L'Art de viure longuement

Les causes , qui nous l'esmeuuent , sont les chastiments , infamies , embusches , visions espouuantables , la pauureté , la mort , dont l'apprehension est ordinai-
rement suiue de plusieurs grands &
merveilleux effets. La crainte du des-
honneur persuada à Lucrece violée de
Tarquin l'exez de sa mort tragique. La
grande apprehension du supplice qu'eut
vn ieune Gentil-homme de la Cour de
l'Empereur Maximilian estant condamné
à mort pour chastimēt de l'adultere par luy
commis , luy rendit en vne seule nuit
les cheueux blancs comine la plume du
Cygne. La peur & le soupçon des am-
busches causoit plusieurs destresses à De-
nis le Tyran. La veuë espouuantable d'un
Crocodile , que le Grammerien Artemi-
dore vit à la rive d'un fleuuue , luy fit ou-
blier son sçauoir , & le rendit melancho-
lique , & malade d'esprit. La crainte de la
pauureté ronge le corps , & l'Ame , &
quelquefois par ses fortes impressions
porte les auates à se violenter & faire
mourir ignominieusement , malheur du-
quel les exemples sont frequents , & se
voyent trop souuent. Nous lisons que la
crainte

Liure VIII. Chapitre V. 233

crointe de la mort à faict courir plusieurs paralytiques pour se garentir ces flames & incendies , tant elle à l'espouante,aussi est elle appellee du Philosophe *Maximum Terrible Emphase* conuenable à sa grande terreur.

Outre ce la peur rapporte au corps diuers accidents par son alteration. Elle refroidit le cœur , & les parties vitales, prouoque le ventre , chasse l'vrine , donne la soif , (ce qui arriue souuent à ceux qn'on mesme au supplice) Enroué fait pallir, tremblotter , frissonner , conformement à ce dire de Virgile parlant de la peur, *Gelidusque per ima cucurrit ossa tremor*, desquels accidents se treuuent les raisons dans Aristote aux problemes. Iceux sont les tesmoignages de la grande alteration , qui prouient de la crainte , mais plus que tout autre celuy que remarque Galien aux causes des symptomes, où il accuse ceste passion d'auoir causé la mort à plusieurs , ce qui se fait lors que par vn soudain estonnement la chaleur se retire au centre & suffoque la partie qui la fomente Partant il est bon de se seruir du danger pour aduertissement

234 L'Art de vivre longuement

ment, & estant atteinct de crainte, recou-
rir à deux singuliers remedes qu'on peut
colliger des parolles du Philosophe Stagi-
rite aux ethiques : c'est à sçauoir l'esprit, &
la constance ; car veu qu'il tient que la
crainte est vn defaut d'esperance, & que la
force ou constance tient le milieu entre
l'audace & l'espouante , ce sont les vrays
remedes de telle passion , lvn comme le
supplement de ses defauts,l'autre comme
le correctif, qui la reduit & tempere con-
uenablement. Mais il y a vne espece de
crainte , laquelle ayant l'honesteté pour
cause,& la raison pour conduicte , est vne
action morale, qui guerit la crainte, par la
crainte , comme le vomissement guerit le
vomissement. Par le moyen d'icelle, lors
que nous redoutons la mort , les dangers,
infortunes,toute sorte d'improsperitez , &
malheurs,craignants d'estre rebelles con-
tre ce qui doit estre de necessité,nous som-
mes faictz exempts de ceste perilleuse es-
pouinte , en qui nous auons reconu tant
de malefices , & laquelle ainsi que la tri-
stesse est vn des assesseurs de la folie. Pour
me garantir de ce mal,i'ay haste de parler
de la colere,qui est l'accomplissement de

cet

cet œuvre. Car par ce moyen i'efuiteray la crainte de trop retarder la patience du Lecteur, en vn discours qui estant grossier & sarmate , doit estre court,& laconique.

De la colere.

C H A P I T R E VI.

Des passions , qui nuisent à la santé reste seulement la colere, mouvement qui outre les offences du corps , brutalise l'homme , le deposse de sa raison , luy donnant le sentiment pour guide, qui esgare ses actions dans le trouble des inclinations naturelles, & luy oste la connoissance ,& les marques par lesquelles Ciceron aux offices le distingue des animaux que la nature a faictz d'vne condition plus basse leur deniant l'vsage de la raison. Ceste passion au dire des Philosophes est vn desir de vengeance, par lequel on s'anime contre le tort , ou iniure & contre la chose qui offense. Elle se treuve

es

236 L'Art de viure longuement

és bestes particulierement en celles que produit la Lybie , comme és Lyons , Pan-
theres , Tigres , & en celles qui ont le fiel
veneneux , desquelles comme la me-
moire des offences est passagere , le desir
de vengeance est aussi tost esteint , qu'en-
flamé . L'homme , d'autant qu'il est in-
finiment plus noble , qu'icelles a plus de
Cœur , & de difficulté de tolerer l'in-
iure receuë , parquoy entre tous les
animaux il est le plus enclin à la cole-
re , & à la rigueur , d'ou vient qu'en luy
s'en treuuent trois degréz dont Gre-
goire de Nissé fait trois differences de
colere . Le fiel , la manie , la fureur . Le
fiel est ceste promptitude qui transporte
à l'instant , & cesse incontinent . De ce gen-
re de colere parle Horace quand il dict , *ira
furore brenis est* . La manie est vne amer-
tume inueterée & nourrie comme soubs
la cendre par le long ressouuenir du tort ,
& de l'offense . Mais la fureur est le su-
preme degré de colere , l'extreme violan-
ce , qui embrase la bile , & le cœur & ne
cessé de les agiter , que premièrement la
suite de la vengeance n'attiedisse son ar-
deur . C'est ceste fureur indomptable que
descriet

Liure VIII. Chapitre VI. 237
descrit le Iurisprudent en ses emblemes
parlant ainsi :

*Lutea cum surgit bilis, crudescit &
atro*

Felle dolor furias excitat indomitas.

Ceste description depeint la colere par sa principale cause, qui est la bile ou humeur colerique de laquelle elle prend son nom de mesme que son estre, lors que ceste boüillante humeur entre en ruse & que sa fumee s'esleue au cœur , & aux parties spirituelles, elle eschauffe la puissance irascible, & allume la passion. Ce qui se fait quand elle est esmeuë par les accidents exterieurs , tels que sont toutes sortes d'indignations , preiudiees & desauantages procedants de mespris, iniustice , mesdiance , force , & leurs semblables. Par exemple les indignitez de Iason enuers Medee la porterent à la cruauté de laquelle vfa contre son propre sang. L'iniustice des Iuges qui deceups par l'eloquence d'Ulisse luy adiugerent les armes d'Achille, esmeurent les passions , & furies incomparables d'Ajax à qui elles estoient legitimement deubées. Le courroux qui naist de la mediance se voit principalement

238 *L'Art de viure longuement*

palement é s femmes lors qu'on offence leur honneur ; Car *mulier siueissima tunc est cum stimulos odio pudor admouet.* Les desirs insatiables de vengeance remarquez autrefois en Thamyris & Béronice , prouenoient de la force & outrage des homicides de leurs fils. Plusieurs autres opprobres , qui agitent la colere , pourroient estre esclaircis , par diuers exemples,n'e stoit que la briefueté s'oppose à la matiere.

Voyons plustost les effets de nos caprices , & de leurs mouvements desraisonnables. Elles ferment les yeux à la misericorde,& les ouurent à l'iniquité.Lvn nous est enseigné par saint Paul disant aux Romains que *ire , & indignation obeissent à injustice*,l'autre par Salomon aux Proverbes, où il diët que *ire & fureur impénitente est sans misericorde*.Les yeux fardez de Iesabel ne peurent incliner la colere de Iehu à la clemence,& à luy faire pardon. Bref ceste passion nous iette les yeux fermez comme Andabates dans le comble des forfaits , & des crimes,& d'autant plus qu'elle est logée noblement , d'autant plus elle est vehementement , & terrible. C'est pourquoy le Prouerbialiste,dit que *l'indignation du Roy est*

Liure VIII. Chapitre VI. 239

est comme le fremissement du Lyonceau : mais pour venir aux accidents de la colere , qui concernent nostre suieet, Galien au liure de la correspondance des actions de l'ame,& du temperament diet, que la colere enflame,& rend ardante la chaleur naturelle. Aux opiniōs d'Hippocrate & de Platon il cite les Philosophes , qui la descruent comme vne chaleur boüillante au cœur. Pourtant luy conuient vrayement le dangereux effect, qu'il luy attribue au siexme de la santé ; à sçauoir de causer les fiévres aiguës specialement aux natures bilieuses. L'adiouste à ces accidents le vomissement de sang yenant des veines rompuës à la poitrine par l'impetuosité de la colere,duquel mourut anciennement Sulla dans la vehemence qu'il conceut contre Grauius.

Pour remedier à la colere vn singulier moyen est d'oster l'empire à nos volontez, & de les assuettir à l'obeissance de la raison. Car comme dit vn Poëte :

— *Animum rege, qui nisi paret,
Imperat, hunc frenis, hunc tu compescet ca-
tena.*

Galien ou pour mieux dire le sage de Pergame au liure de la cognoissance , & cure des

Q

des

240 L'Art de vivre longuement,

des passions de l'Ame dissuade la colere
cōme vn enorome vice, & lui oppose pour
remede plusieurs preceptes de vertu,entre
autres la representation de la difformité
de ceux qui sont agitez de ceste rage.L'ac-
coutumance de la vaincre, la bonne edu-
cation par laquelle il se vente d'estre par-
uenu à vne extreme mansuetude , & l'e-
xemple de son educateur , qu'il exalte de
plusieurs vertus nommément de la dou-
ceur,& humanité.Il adiouste le blasme de
sa mere l'accusant d'vne si effrenée passion
qu'elle mordoit ses seruantes , criailloit
sans cesse,querelloit son mary,& lui estoit
beaucoup plus fascheuse que Xantippe à
Socrate, vice frequent à son sexe, d'autant
qu'en iceluy la raison est debile,& impui-
sante. Si vous considerez encore le dire
d'Epicure qui attribue la demence à la co-
lere, & celuy d'Ennodius , qui la dit estre
plus dommageable à son sujet , qu'à son
Promoteur. Ce sont remedes spirituels , &
qui doivent suffire en cette maladie spiri-
tuelle.Toutefois il ne faut omettre,que les
viandes rafraichissantes temperent la cole-
re,& que la saignée refroidit & allentit son
ardeur,esuente la bile , & le sang fumeux,
& empesche la suffocation de la chaleur

natu

Liure VIII. Chapitre IV. 241

naturelle. Nous auons gardé pour la fin deux vtilitez, qu'Hippocrate remarque en la couleur, l'une de redre la couleur à ceux qui sont pâles, & decolorez ; l'autre de remédier à l'extenuation des parties refroidies. Ce qu'elle fait, d'autant qu'elle dispose les humeurs les agitant de part & d'autre. Ainsi est accompli le discours des vtilitez & offenses, que les choses nonnaturelles apportent à la santé. Discours, qui est l'onguent viuifique, par lequel nostre Medée pretend de renouueller & faire réunir l'homme, ou pour le moins retarder le cours de ses destinées triomphant des maladies par la confiture ou retranchement de leur causes primitives. En vertu duquel elle ose dire pour conclusion :

— *Parcarum fila tenebo,
Extendámque colos , duram scio vincere
mortem.*

— *Auertam lucis, & tristia damna vetabo,
Téque nihil læsum viridi renouabo senectâ,
Coneedámque diu iuuenes spectare nepotes.*

F I N.