

Bibliothèque numérique

medic@

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

A Paris, chez Jean Jost, 1633.

Cote : 39314

L'ART DE VIVRE
LONGVEMENT,
SOVS LE NOM DE MEDEE,
LAQUELLE

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 pourvoir à leurs offences.*

Dediée à Monsieur DE LORME, Conseiller
du Roy, & premier Medecin
de MONSIEUR.

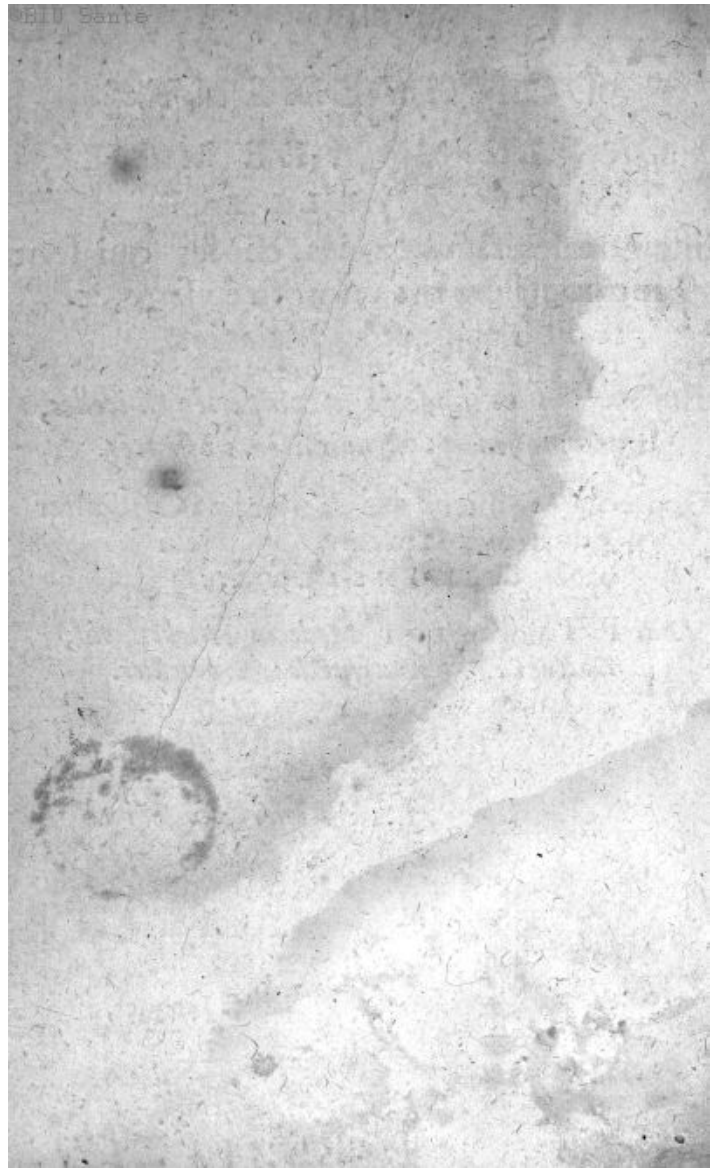
*Par P. LAQUELOT Medecin Bourbonnois,
Docteur en l'Vniuersité de Montpellier.*



A Lyon, Et se vendent

A P A R I S,
Chez I E A N I O S T, rue Saint Iacques,
au S. Esprit.

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





A
MONSIEVR

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



MONSIEVR.

Ce Neoterique essay
n'est pas issu 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,
es vous appartient. Vostre Ency-
clopædie, qui est l'exemple à tout
mortel de s'addonner aux sciences;
* 2 m'ayant

m'ayant particulièrement rendu desireux de vos perfections inimitables, ie n'ay encore peu enfanter de mes souhaits, que cét Auorton, ceste Medée, qui non encore meure naissant sous les auspices de vostre Nom veniam pro laude petit vous demande pardon au lieu de gloire, & s'estime abondamment loüée, pourueu qu'elle ne soit mesprisée de vous. Si elle n'a autant de charmes, au moins a-elle autant de passion en vostre endroict, que l'ancienne Colchide enuers son Argonaute, & espere heureuse la conqueste de sa raison, 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 ouuerts
- sur

sur nos entreprises, avides d'englou-
 tir l'honneur, qu'eux mesmes ne
 peuvent acquerir. Ceux qu'elle
 craint estre des Zoiles Medecoma-
 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 j'ay
 de la mettre en veüe. Je sçay 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 faict 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-venue 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 Minerve,
issu du cerueau de Iupiter: (car en
ceste façon rien ne vous pourroit
contenter que ce qui viendrait de
vous mesme) mais jugez que tou-
tes grandes choses naissent d'un petit
commancement, & que cecy est un
foble premice de mes effets qui pour-
ra croistre par vostre moyen en d'au-
tres plus dignes de vous, In fluuios
riui

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

Vostre affectionné
seruiteur.

P. IACQUELOT.

*

4

AV

AV MESME
SIEVR DE L'ORME.

Puisque 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 nuis-
etiere
Luiet: mais c'est à l'emprunt des rayons
d'Apollon.
Le verre diaphane, & l'onde cristaline
Sont opaques, obscurs d'eux mesmes à nos
yeux:
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-faiet

& blesme,

Fardé de ta splendeur il sera gracieux.
 Si le lustre embellit l'imparfaicte nature,
 Et cache sous les fleurs le vifier buissonneux:
 Ta gloire donnera lustre à mon escriture,
 Et tes fleurs orneront ce qu'elle a d'espineux.
 Ton renom empenné des aîles de Mercure
 Te publiant au rang des plus braves 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, & vescu en
 Courbeau :

J'iray avec ton nom iusqu'à l'Inde Prouince:
 Car ce qui vit par luy, 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:
 J'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 haineux des bouches viperines.
 Ceux à qui Archiloque a laissé son venin,

*

5

Ceux

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

Anagramme Acrostique.

Charles, ce qu'on nous feint du fils d'Alcmene
Cardy ouurier des labeurs fabuleux,
Au vis nous peint tes faits laborieux,
Representant ta gloire dans ta peine.
Les Cerfs vaincus, le Sanglier d'Erymanthe,
Et maints travaux de ce Tyrinthien
Sont les labeurs de ton art Pythien
Domptant nos maux, & la mort rauissante.
En l'univers les monstres de Clotho
Les fiers destins, Cerfs, Sangliers de Pluton
Ont donc assez fourragé la nature.
Rien de mortel n'aye ce siecle d'or,
Monstres fuyez, qui espiez nostre heure:
Est icy bas L'HERCVLE DE LA MORT.

P. IACQUELOT.

Appro

Approbation des Docteurs.

Nous soubsignez Docteurs en Theologie de l'Ordre des Freres Prescheurs certifions n'auoir rien treuue en ce Liure intitulé : *L'Art de viure longuement, sous le nom de Medee, &c. Faict par P. LAQV ELÔT Docteur en Medecine de l'Vniuersité de Montpellier* : qui soit contraire 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 Avril 1630.

F. I. CHAVANON.

F. I. TESTE-FORT.

PER

P E R M I S S I O N .

THOMAS DE MESCHATIN LA
F A Y E Chamarier & Comte de
Lyon , Prieur & Seigneur de S. Pour-
fain, Conseiller au Parlement de Dom-
bes, Official de la Primace de France,
& Vicaire General de Monseigneur le
Cardinal , Archeuesque & Comte de
Lyon, Primat des Gaules, apres l'attesta-
tion 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.

IL n'empesche pour le Roy
l'impression du Liure intitulé :
*L'Art de viure longuement sous le
nom de Medée*, composé par P.
IACQUELOT Medecin Bour-
bonnois estre faicte par L o v i s
T E S T E - F O R T avec deffences en
tel cas requises. Faiet à Lyon ce
30. Aupil 1630.

P V G E T Procureur
du Roy.

*Permission de Monsieur le Lieutenant
General.*

IL est permis à L o v i s T E S T E - F O R T de faire im-
primer le liure intitulé, *L'Art de viure Longue-
ment sous le nom de Medée*, composé par P. IAC-
Q V E L O T Medecin Bourbonnois avec deffences en
tel cas requises. Faiet à Lyon ce 29. Aupil 1630.

DE CHAPPONAY.

Approbation des Docteurs en Medecine.

NOus soubs-signez Docteurs en Medecine de
L'vniuersité de Montpellier, & Aggregez
au College des Medecins de Lyon, certifions
auoir leu vn petit liure intitulé, *l'Art de viure
longuement, soubz le nom de Medée*: Composé
par *P. LAQUELOT*, Docteur en Medecine,
dans lequel n'auons rien leu ny cogneu qui ne
soit conforme à la doctrine des Medecins ratio-
nels & dogmatiques: ains vn loüable essay d'un
esprit qui a beaucoup leu. En foy dequoy auons
signé la presente confirmation, & attestation.
A Lyon ce quatriéme May, mil six cens trente.

DE LA CLOSTRE, Docteur Medecin.

DE LA MONIERE, Medecin.

Privilege du Roy.

LOVYS par la grace de Dieu, Roy de France & de Navarre. A nos Amcz & feaux les gens tenans nos Cours de Parlement, Baillifs, Seneschaux, & autres nos Iuges & Officiers qu'il appartiendra : Salut. Nostre bien-aymé Louys Teste-fort Bourgeois de Lyon, nous a fait remonstrer que Pierre Jaquetot Medecin luy a mis ez mains vn liure par luy composé sous le titre de *l'Art de vivre longuement*, ou *Medes rajeunissante*, pour le faire imprimer : ce qu'il ne peut sans avoir sur ce nos Lettres.

A CES CAUSES, desirant pourvoir audit Teste-fort, Nous luy avons permis & octroyé de nos grace speciale, pleine puissance & autorité Royale : permettons & octroyons d'imprimer, ou faire imprimer ledit liure en telle marge & caractère que bon luy semblera, & iceluy faire mettre & exposer en vente pendant le temps & terme de six ans, à commencer du iour & datte qu'il sera paracheué d'imprimer : avec pouvoir audit Teste-fort de céder & transporter son privilege, deffendant 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 cédé son droit, à peine de confiscation des exemplaires, d'amende arbitraire, & de tous despens, dommages & intersts : à la charge d'en mettre deux exemplaires en nostre Bibliothèque. Car tel est nostre plaisir. Donné à Lyon le dixième iour de May, mil six cens trente. Et de nostre regne le vingtième.

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.



TR O I S preceptes, ou plustost 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 représenter, & suivre leurs enseignemens. Le premier est le dire de Thales Milesien *ἐγγυα ἀπὸς ἑαυτοῦ*, *engya para dati*, par lequel ie suis enseigné de n'estre la caution de cet œuvre, quoy que i'en sois l'Autheur, & de ne me rendre

A

dre

2 L'Art de viure longuement

dre responsable de ses defauts, mon esprit, & mon industrie estants incapables de mō dessein. Le second est la sentence du Poëte Apher, *μὴ δὲν ἀγαν, miden agan* par laquelle m'est recommandée la principale partie de mon sujet, sçauoir est la mediocrité, à laquelle ie pretens reduire les defauts & excez des choses qui sont continuellement en nostre vsage 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 raieunir *Æson*, non, comme on dict, par le Soulfhre, & le Bitume, mais par ses vtiles enseignemens, & par la moderation de son regime. Le dernier est cét Apophtegme Apollonien *γνῶθι σεαυτὸν, gnoti seapthon*, par lequel ie suis incité à me conoistre moy-mesme, & l'estre que ie possède, sans laquelle connoissance ie 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 ie me iette dans l'histoire de l'hōme commençant à son Origine pour ne prendre haleine 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 es-
pece de verité. Nous lisons dans la Me-
tamorphose que le Ciel, & la terre ayant
esté fraichement créés avec le reste des
Elemens :

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

Des Dieux, qui tout gouvernēt par puissance.

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

*Deucalion nimbus tollentibus æquor
Nauigio montē ascendit, sortēque poposcit:
Paulatimque animā caluerunt mollia sa-
xa,*

Et maribus nudas ostendit Pyrrha puellas.

En vain raconterois-je ici, qu'une legion
d'hommes nasquit autresfois des dents

A 2 d'une

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 reconnoistre d'abord que la boüe, & 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 *unde homines nati durum genus*. Le diuin Prométhée autrement le Createur vniuersel de tout le mōde apres auoir diuisé le Cahos, & mis en ordre les Spheres Elementaires, compila 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 une flame du Ciel, pour l'animer & viuifier, ou pour mieux dire mist une Ame dans ce corps, la substance de laquelle est toute celeste. Ceste origine se treuve descrite és Annales Prophetiques de Moÿse, ou 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 viuan-*

Liure I. Chapitre I. §

te. Or l'esprit estant ainsi vni avec le corps, le resultat de ces deux parties, à esté qualifié du nom d'homme venant non (comme plusieurs ont creu) *ab humo*, mais de l'adjectif Grec *ὁμοῦς homōs* c'est à dire semblable, parce que selon S. Paul *uir imago & gloria Dei est*, l'homme à de la ressemblance avec Dieu par le moyen des perfections communes, qu'il a eues de sa liberalité. Macrobe l'appelle *Microcosme*, parce que toutes les singularitez de l'vniuers se treuuent en luy comme en vn 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, & aqueducs. Ses os sont vne terre seiche. Bref l'admirable concert, & concours de ses parties est conforme à l'idée des reuolutions, & œconomie 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

¶ L' Art de viure 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 diction Grecque *σῶμα soma* est corrompue 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 *χθὼν ἀμφοτερότην Ethoma amphiurótin*, estimant que l'Ame est inhumée 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 viuantés sont les instruments de l'Ame, & qu'ils ont esté creéz en sa faueur. Nous le conoissons à l'artificieuse fabrique des corps de chaque espee, à qui la nature à donné de la conformité avec les mœurs de l'Ame, qui preside en iceux, comme le d' & Galien. Le Cheual est orné de crins; parce qu'il est superbe, & genereux; le Lion à des dents, & des ongles furieuses, pour seruir 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 a deux mains disposées conuenablement pour s'en seruir à l'administration des Arts seruiles, selon les preceptes de la raison. Quant à ce que certains disent, que nostre corps à la stature droicte, & les yeux dressez en haut, pour esleuer l'Ame selon sa nature à la contéplation 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 veuë tournée deuers le Ciel, de sorte que cela ne preuue pas la conformité de nostre corps avec son esprit, ny qu'il soit l'organe de l'Ame raisonnable, mais ce que dict toute la cabale des Galenistes, qu'il a trois parties principales, qui sont appropriées aux trois principales fonctions de l'Ame. Le Cerueau à la raison, le cœur à la vie, & le foye à la nourriture, à l'usage desquelles parties sont encore deputées, plusieurs parties necessaires à l'estat, & police du corps hu-

A 4 main,

8 L' Art de viure longuement

main , avec vne telle disposition, que Platon compare ce corps à vne Cité bien policée. L' Ame raisonnable en est le Metropolitain ; la connoissance de laquelle ie redoute d'entreprendre , d'autant qu'en ce poinct. *Deficit ingenium , maioráque 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 actiuité ; Diogene que c'estoit vn Air , à cause de la subtilité de sa substance ; Hippon que c'estoit vne eau , à cause de la femence, qu'elle rend viue & feconde. Empedocle. Crytias, & d'autres que c'estoit le sang , à cause du sentiment qu'ils attribuoient à cét humeur. Telles propositions ne sont conuenables , qu'à la simplicité de leur siecle. Car l'actiuité, la penetration , la subtilité, le sentiment , & les autres perfections de l'Ame raisonnable ne reconnoissent 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'Ouide en parle en ce respect :

Est

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

Galien apres pluſieurs, & diuerſes opiniõs touchant l'Ame, la diſant eſtre tantõſt vn corps, tantõſt le temperament, tantõſt vn eſprit avec les Stoiciens, en fin confeſſe, qu'il chancelle en ſa conoiſſance, & qu'il doute de ſon immortalité, ce qui eſt indigne de la ſubtilité de ſon eſprit, car la parfaite intelligence, qu'il a eue par deſſus tout autre touchant ſes facultez, & fonctions admirables luy à deu faire conoiſtre, qu'un principe dotié de ſi grandes vertus, ne pouuoit eſtre vne ſubſtance elementaire, mais vne eſſence Celeſte, Diuine, & immortelle, qui prouient immediatement de la creation de Dieu. Pour eſtre, ce que diët Ariſtote, l'acte, ou la forme du corps viuant: mais, puis qu'il n'y va, que des facultez pour conoiſtre la nature du principe, ie diuiſe l'Ame raiſonnable (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'une faculté, de laquelle dependent tous les mouuemens de l'Ame. L'Animale ainſi appellée, à cauſe de ſon excellence, eſt logée dans le cer-

A 5

ueau,

10 *L'Art de viure 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 deuant de ce fort, luy rend compte des especes, qu'elle tire des sens. La memoire cachée derriere, au lieu le plus secret, est le thresor, où les receptes sont mises en depost. La raison tient le lieu le plus eminent, pour plus facilement vacquer à la speculation, & intendence de ceste œconomie. En quoy est euidente l'erreur de Zenon, de Chryssippe, & de Diogene le Babylonien qui ont placé ceste puissance dedans le cœur, persuadez par des raisons friuoles. La faculté vitale est logée au cœur; & produict en icelui ses actions viuifiques. D'ou 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 estroictement la conseruation, *omni studio* (dit-il) *serua cor tuum, quia ex ipso vita procedit.* D'auantage la faculté, de laquelle nous parlons, de cette officine de vie, faiët vn theatre à ses passions, où la colere, la haine, l'orgueil, la crainte, & autres affections, chacune à son tour representent leurs momme-

rics

ries diuerſes. Deſcendons plus bas, & nous trouuerons la troiſieme faculté, à ſçauoir la naturelle logée au plus bas appartenance du corps, qui eſt le foye, auquel comme au ventricule, qui eſt l'un des offices, elle appreſte la cuiſine, & les ſauſſes pour la nourriture, & l'accroïſſement: reſeruant les reliefs, & le deſſert, à la generation, & à la concupiſcence. Qui n'admire ce bel ordre & cete police des fonctions de noſtre Ame? *Quis neget autorem hec conſtituiſſe Deum?* Que ſi nous conſiderons ces effets miraculeux de l'Ame; il eſt facile de conoiſtre ſes qualitez & ſon eſſence, à laquelle nous auons auparauant attribué tous les tiltres, 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 conſeruation de laquelle eſtant ma principale intention, ie ne peux legitiment en omettre la deſcription. Ariſtote dit que la vie eſt le ſejour de l'Ame nutritiue avec la chaleur. Cete definition n'explique à proprement

12. *L'Art de viure longuement*

prement parler que la vie des choses vegetatiues. Mais l'on en peut inferer, que la vie de l'homme est donc le sejour de l'Ame raisonnable avec la chaleur naturelle, de maniere que comme le Soleil par sa presence maintient l'harmonie & le bel accord du monde: de mesme l'Ame par son assistance conserue le *Microcosme*, c'est à dire l'homme, & empesche sa totale dissolution. Il a esté dict auparauant, que le cœur est l'officine, où les ressorts de nostre vie principalement sont conseruez en leur estre. C'est la où la faculté viuifiante gratifie de sa presence la chaleur naturelle, qui est abondamment en ceste partie comme en sa source & en sa fontaine, si l'on en croit Galien. Aussi est il agité sans cesse d'un perpetuel mouuement ordonné par la nature, tant pour la conseruation 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 mouuement orbiculaire imposera la fin à toutes

tes

tes les choses de sa dépendence ; de
 mesme le repos des Sytles , & Dia-
 stoles du cœur osterà la vie aux parties
 qui vivent 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 providence 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 transcunt 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 æternum , 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 en 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 dict que la vie de l'hōme est de sept iours, tant parce que l'homme ne peut viure passé sept iours sans estre secouru & renouuellé par quelque aliment; qu'à cause de ce que les maladies aigües, en ce court espace de temps, l'emportent ordinairement. Voila, ce que nostre vie à eu de raccourcissement depuis les Patriarches Adā, Mathusalem, & Noë qui ont vescu plusieurs siecles, & depuis ce Nestor, duquel on a dict, qu'il a esgalé ou approché l'aage du Courbeau.

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

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

Ter binos, deciesque nouem superexit in annos,

Iusta senescentum, quos implet, vita virorū.

Or pendant ceste demeure de cent années qui arriue peu souuent, l'homme, comme

VII

vn Prothée, reçoit plusieurs changemens, qui luy prouiennent de la diuerfité de ses aages, estant tantost tetrapode, tantost dipode, tantost tripode, selon les progrès des aages que luy attribue le probleme Sphyn-gien, le matin, le midy, le soir, c'est à dire l'enfance, la ieunesse, la vieillesse. Mais pour en voir plusieurs autres change-ments suiuous la diuision d'Auicenne qui va distinguant les aages de l'homme en adolescence, aage de consistance, vieillesse, & aage decrepite. L'homme és premiers degrez de son adolescence, vit premiere-ment à la façon des plantes, qui n'ont ny le mouuement, ny l'usage 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 accroissement, ses infirmittez décroissent, il remuë, il pousse hors l'yuoir de sa bouche il parle, il raisonne, & ainsi paruient à sa puberté, auquel temps il prent 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'auantage la temperature chaude & seiche.

16 *L' Art de viure 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 Tauraux. Telle est la description de l'adolescence, & de ses parties, sçauoir est l'enfance, la puberté , la virilité. Tel est l'homme lors que aagé de trente ans il paruiet 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 angusta, miseraque breuissima vita

*Portio, dum calices, ferta, ac vnguenta,
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 froidur ; des Corbeaux faict des Cygnes, & blanchist la naturelle couleur des cheueleures , pour estre le tesmoigna-ge de l'alteration qu'elle apporte au corps. C'est en cét aage principalement que la melancholie tient l'empire. Et
les

les maladies 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 veterascet, & sicut folium fructificans in arbore viridi.* L'extreme vieillesse suruiuent, qui comme l'hyuer est la plus froide saison de nostre vie, glaçonne le corps, le rend sec & aride, & consume par son marasme le Baume radical, abbat les perruques, & cause à l'homme la difformité du chaulue, Agathocles le parangonnant aux arbres, qui perdent la sève & les feuilles, quand le Soleil en son decours retrograde, leur laisse sa froide saison. Ainsi peu à peu, dans cet aage, naissent tant d'infirmitez, que Cornelius Gallus en parle comme d'une chose horrible:

Iam pavor est vidisse senem, nec credere possis

Hunc hominem, humanâ qui ratione caret.

dis cades oi réportas, dis pades hi gérondes,

B

les

18 *L'Art de viure longuement*

les vieillards sont deux fois enfans. Ce dire de Varron demonstre encore davantage les infirmités de la vieillesse, parlant d'icelle comme d'une seconde enfance. Terence l'appelle maladie, non sans sujet: veu qu'en cet aage la froideur accompagnée de tous maux vient comme avant-courrière de la mort. Qui est ce que Lucretius veut dire :

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

Raison pourquoy le vieil Epicurme, estant à la compagnie de quelques autres vieillards, qui souhaittoient encore chacun quelques années, dit sagement, qu'il leur estoit plus expediant de ne viure d'avantage, que d'experimenter 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 une autre demeure, en suite dequoy l'homme est reduict à sa fin naturelle, lequel neantmoins, quoy que fatigué, non toutesfois ennuyé du cours de ses années, redoute sur toute chose ceste fatale fin, que plusieurs estiment plus souhaittable,

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

*Optima Graiorum sententia, quippe homini
aiunt*

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

Ils disent, que la fin de l'homme est suiuite de la beatitude, & que la naissance est l'entree aux trauaux. Iob le Prince de l'Orient, qui a esté neantmoins vn miroir de patience, maudissoit le iour de sa natiuité.

*Que le iour (disoit-il) auquel ie fus nay per-
risse, & la nuit, en laquelle il fut dict, vn en-
fant masle est conçeue; Mais ces paroles sont
pardonables aux tentations & à la cala-
mité de leur Auteur, qui a abhorré avec
inprecation la vie, que les Roys Achab &
Ezechias ont rachetée par penitence.
Parant il vaut mieux prester l'oreille
à l'Ecclesiaste, qui nous aduertit, que
le chien viuant est meilleur, que le Lyon mort;
& que les mouches, qui meurent, font per-
dre la douceur de l'oignement. Car l'on peut
dire de mesme, que le plus miserable &
calamiteux des viuants, iagoit qu'il fust
necessiteux comme Ire, & affligé de dou-
leur comme Chiron; est preferable aux cé-
dres d'Attale, de Mydas, & des Roys de*

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 vn 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 colonne où sont estayez les Royaumes, les Republicques & le commerce des viuans, changea les resiouissances de Rome en deuil, & en larmes en la mort de Tite, & de Trajan, l'un desquels à cause de sa liberalité, & clemence estoit appelé les delices du genre humain; l'autre, à cause de ses benefices, pere de la patrie. Mais laissant à part les considerations morales, nous lisons que generalement toute creature affecte par vn 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 i'effectueray apres auoir parlé de la mort, à laquelle nous deuons le commun tribut; de peur que personne ne conçoie en ma promesse l'esperance de l'immortalité, qui n'est due qu'au renom de la vertu, & aux dons de l'esprit, ce que i'adionste en faueur des muses:

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

De la mort.

CHAPITRE II.



N'auoir parlé auparauant de la vie, parce que ie pretens escrire de sa conseruation. Il est necessaire que ie die maintenant en suite quelque chose de la mort; veu que, par mesme dessein, ie pretens aussi de fournir les moyens pour la retarder. La reslounenance n'en sera ici inutile, ains pourra beaucoup seruir pour

B 3

faire

22 L' Art de viure longuement

faire obseruer à l'homme mortel ce qu'a-
uoit coustume de dire Chilon de Lacede-
mone, *Viue memoy 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 di-
ray icy de la fin de l'homme, luy rafrai-
chissant la memoire de sa mort, le fera
ressouuenir de sa santé, & d'y pourvoir,
par le regime, qui luy sera ordonné & dres-
sé 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 breuuage deli-
cieux, que luy represente incessamment
la brulante alteration de la salue. C'est
pourquoy, puis que la representation de
nostre fin a tant d'efficace à l'entretien de
nostre vie, il faut nous arrester vn peu en sa
contemplation, & faire ce qui est dict
dans l'Apophtegme de Solon *τοῦ ἐκείνου*
καὶ τοῦ σίου, τέλος ὁραν μακροῦ βίου, conside-
rer la fin de la vie humaine, & en voir
quelques particularitez.

Elle est appelée par les Latins *Mors*, &
par nous, *Mort*, à cause des noms Grecs
μῆρος, *moros*, ou *μοῖρα*, *mira*, c'est à dire de-
stin,

fin, ou fatalité, parce qu'elle est comme vne fatale & inéuitable destinée, à laquelle tout le genre humain se trouue sujet. Elle est aussi appelée fin: parce que (comme dict Aristote) elle est l'extremité, & le dernier poinct où le cours de nostre vie aboutit & se termine. Ouide le dict ainsi: *Tendimus huc omnes, metam properamus ad unam.* Quelques vns parlans, moralement ont appelé 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 desiré, où le tombeau est le havre de nostre repos. D'autres luy donnent le nom de *nuict*, comme Horace, *Iam te premet nox*: d'autant que la vie, qui est vne lumiere, & vne splendeur, par laquelle l'ame eclaire 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 nuict offusquée par l'absence du Soleil, & de sa lumiere.

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

24 L' Art de viure 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 arriue par trois moyens; par la suffocation de ceste chaleur, comme en l'apoplexie; par la dissipation, comme aux fièvres ardentes, & héctiques; & par son extinction, comme aux syncopes & autres tels accidents, l'exemple desquels n'est nullement necessaire. De là vient que l'homme ne peut viure 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, rendant 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 estions pour viure immortels sur terre, comme en un Paradis de volupté. C'est la verité, *fuius Troës*, nous auons esté ce que nous ne sommes plus. L'amour de Paris perdit tous les Phrygiens; & la desobéissance du premier pere, a introduict la mort sur toute sa famille. On n'en peut accuser nostre Createur, lequel encore qu'il ait esté Authheur 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 uiuorum; 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 aetherea domo

Subductum macies & noua febrim

Terris incubuit cohors,

Semotique prius tarda necessitas

Lethi corripuit gradum.

Ils disent que les Dieux, en vengeance de ceste criminelle audace, enuoyerent par Pandore à Epiméthée vne boëtte pleine de toute sorte de maux, laquelle ayant esté ouuerte par iceluy, la mort, les maladies, & autres calamitez, s'espandirent sur toute la terre. La verité est clairement figurée par ceste fente; car Adam est le Promethée qui a faict le mal, Eue la Pandore, qui a présenté la pomme, & le serpent venimeux de la troupe de Lucifer, si luy mesme n'estoit Lucifer, a esté l'Epiméthée, qui nous a ouuert 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 sup-

B 5

plice

26 *L'Art de viure longuement*

plice fut decernée à ce crime capital, duquel nous ne sommes pas complices, & toutesfois nous en sommes punis; Nos peres ont mangé les raisins verds & nos dents en sont agacées. Partant la mort nous est comme vn heritage onereux, & sans benefice d'inventaire, duquel nous ne pouuons estre releuez, nom-plus que les autres lignagers, qui en ont desia esté ruinez. En vertu dequoy trois Iuges travaillent 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 travaillent à l'execution du Iugement; 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

relle, & 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 peint :

— *hos bella, hos equora poscunt,*

His amor exitio, furor his, & sœua cupido :

Et sileam morbos, hos ora rigentia brumæ,

Illos implacido letalis sirius igni,

Hos manet imbrifero pallens autumnus

hiata.

Nous appellons mort violente celle qui arriue par la force des causes exterieures, auxquelles nostre nature ne peut resister, comme sont les blesseures, les cheutes, 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'Escripture; & Pharaon avec toute sa suite, par les eaux de la Mer, & du deluge. 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 Dauid, lors
que

28 *L' Art de vivre longuement*

que la presence & les chastes attouchemens d'Abusag ne peuvent plus foimenter la 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 effect enuoye les mortelles influences de ses Astres malings, l'air qui par sa pureté doit maintenir & sustenter les esprits viuisques se corrompt pour nous infecter. Les aliments deuiennent poisons: Nos corps mesmes, selon le dire de Paracelse, & de Seuerin engendrent 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 separent d'avec le corps.

Mille modis lethi miseris mors una fatigat.

Or contre ces infortunes, on ne peut s'autoriser, ny par l'age, ny par la grandeur, ny par les richesses, ny par les perfections. Ceux qui viennent de naistre sont aussi prests d'en plus estre, que ceux qui approchent de leur fin par la maturité de l'age. L'opinion, qu'Alexandre auoit de sa grandeur

grandeur se croyant fils de Iupiter, 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 trouué 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 delicieuse, sont cause que nous ne voyons les Magistrats & Patrices chenus, comme en l'ancienne Rome du temps de sa premiere simplicité; tant s'en faut, qu'on s'en puisse autoriser contre la mort, non plus que par l'entremise de quelque autre partie ou perfection, ainsi que Properce le declare:

Nerea non facias, non vis exemit Achillem,

Cræsus aut Pæfali, quas parit humor, opes.

Nostre Medée ose seulement se preualoir contre l'oisiueté, & non contre la nécessité du trespas, laquelle ne peut estre evitée, mais bien palliée, & ce par la constance qui nous en oste la crainte, & nous fait résoudre à l'attendre courageusement.

C'est

30 *L' Art de viure 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 lascheté: Partant la generosité consiste à nous disposer, suiuant le precepte du mesme Periander, à souffrir librement, ce qu'il faut souffrir de necessité. Valere le Grand blasme raisonnablement le Roy Xerxes, de ce qu'il respendit des larmes sur ce que toute la ieunesse d'Asie, qui estoit deuant 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 (dict 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 loüange d'une grande constance; mais elle ne doit pourtant nous oster le soin de prolonger nostre vie, & de reculer nostre trespas, tant qu'il nous est possible. La franche resolution de mourir peut estre sans le mespris de la vie, & le desir, qu'a l'homme

L'homme sage d'esloigner sa fin, ne pro-
vient pas de la crainte, mais de la douceur
qui est en la iouissance de la vie vertueuse,
& de la lumiere de ce monde. Tous les
hommes sont enclins naturellement à ce-
ste douceur, exceptez ceux qui entrent fa-
cilement dans le stoïque desdain d'eux
mesmes, & des choses les plus belles, en-
tre lesquels a esté Platon, ce semble, du-
quel il est dict dans *Ælian*, qu'estant ad-
uertý 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 viure 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 ensei-
gnements, lesquels pour fuir la mort n'ont
rien laissé à inuenter de ce qui leur pou-
uoit estre salutaire. L'Ibis se clysterise avec
son bec plein d'eau salée, la Cheure de
Crete blessée par les fleches accourt au
dictame, le Lyon malade se repaist de Syn-
ges, & le Castor ou Bieure pouruiuy, 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 , commencerent à inuenter , & practiquer des remedes contre la mort , qui sont maintenant en grande abondance dans les escripts des Autheurs ; les vns pour la guérison 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 preseruant de leurs surprinses : mais ce sera apres auoir mis hors le doute , si la mort peut estre retardée , & la vie prolongée par quelque artifice humain , priant auparauant celuy qui dispose de la vie & de la mort , que

— *suprema mihi cūm venerit hora,*

Nec timeat mortem bene conscia vita, nec optet.

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

CHAPITRE III.



PLATON tient que la feinte
des Poëtes, qui disent qu'Iris
est fille de Thaumante, signi-
fie que l'admiration engendre
la cognoissance. 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'vtilité. Au com-
mencement l'admiration des merueilles
de la nature incita la cupidité de l'esprit
humain à la recherche des Arts (qui sont
la vraye imitation d'icelle) & la nécessité
y contribua les principaux & plus impor-
tans motifs. De ces grains a esté produite
l'inuention des Arts, qui sont auourd'huy
au commun vsage de l'homme, entre les-
quels ceux de la nécessité ont esté inuen-
tez deuant ceux de la volupté; les mecha-
C niques

34 *L'Art de viure longuement*

niques deuant les liberaux, & entre ceux-cy, les faciles deuant les difficiles. La Grammere fut le chef-d'œuvre, les autres apres furent inuentez par ordre; l'Histoire, la Rhetorique, la Dialectique, les Mathematiques, la Physiologie, & en fin la Medecine princeſſe des ſciences humaines, à laquelle s'addonna toute la lignée des Aſclepiades, conduite, & eſguiſſée 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 puiffances inſtimables, à l'une deſquelles nous attribuerons l'amendement de ſes defauts, à l'autre (qui eſt noſtre Medée) la conſeruation de ſon integrité.

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

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 depourueue de deffence contre ses aggresseurs. 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 mauuais 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 accouroissoit la vie à la plus part, caufoit 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 necessité 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, soustient au liure de l'Art que ceux, qu'ils obiectent estre reuenus à conualescence sans le secours des Medecins ne l'ont pas fait sans l'aide de la Medecine

36 *L' Art de viure longuement*

ne soit en vſant par hazard & ſans y penſer des choſes ſalutaires, ſoit en ſ'abſte-
nant des contraires, qui ſont les princi-
pales parties de cét art comprises dans ſon
ancienne deſſinition *Medicina eſt adiectio
& 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 puiffance & l'honneur que
luy attribue le Prouerbialiſte diſant *longi-
tudo dierum in dextra eius & in ſiniſtra
illius diuinitas*, laquelle deuife ne conuient à
autre qu'à la Medecine Reyne des ſcien-
ces, qui a pour ſceptre en ſa droicte la
protection de la vie, & en ſa gauche les ri-
cheſſes, & la gloire en reconnoiſſance de-
quoy ſes hautes louanges ſont enregi-
ſtrées dans l'Ecleſiaſtique où il eſt eſcrit
que la ſcience du Medecin luy faiét leuer la
teſte & le rend admirable entre les Princes, &
celles de ſes Profefſeurs dans Homere, qui
prefere leur eſtime à toute autre

Fir medicus multis aliis tibi dignior eſto

*Dira venena trahens, & multa pharmaca
iungens,*

Multa ſalubria miſcens, & lethalia multa,

Vnicus exiſtens, vite 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 ce cy, Galien au liure de la bonne secte faict diuision 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 esqueils. Et que les autres ont les deux puissances comme l'Architecte qui bastit, & conserue l'edifice. La Medecine (selon le dire de ce mesme Auteur.) Est du nombre des arts, qui ont l'une, & l'autre faculté destinées à vne mesme fin, qui est la santé, qu'elle produict à l'aide & au moyen de sa partie Therapentique, & conserue par la Phylactique, laquelle surpasse en dignité la Therapentique, d'autant plus, que les maladies qui sont son premier object, sont distantes du noble degré de la santé, laquelle concerne immediatement la Phylactique. C'est ceste partie, que nous entreprenons sous le nom de Medée, luy attribuant la conser-

C 3 uation

38 *L' Art de viure 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 la seigneurie, qui est le corps humain, nonobstant qu'il soit dict en saint Mathieu : *Non opus est bene valentibus medico, sed male habentibus*, & dans Ovide :

Firma valent per se, nullumque Machaona querunt :

Ad medicam dubius confugit ager 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 necessaire pour leur conseruation. Hippocrate nous apprend au liure de l'ancienne Medecine, que *la mesme façon de viure n'est pas conuenable aux sains & aux malades* : cest pourquoy comme la Therapeutique est necessaire pour en donner la methode en estat d'indisposition, la Medee est aussi vtile 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 consiste

ste

Liure I. Chapitre III. 39

ste en la proportion du temperament des qualitez premieres, & 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 *ἐνεργητικὸν*, *energicoton*, & comparé par Galien à la regle de Polyclète, qui fit vne statue sur le patron de la nature, à laquelle Momus n'eut treuvé à redire, non plus qu'on ne peut rien desirer à vn corps, où le temperament, & la conformation exquise rendent la santé parfaite. Plante appelle ceste disposition athletique, mais improprement, d'autant que l'euxie athletique est tenuë par Hippocrate pour vne santé adulterée, qui degene de la parfaite constitution des corps, & est proche de l'empirement. Medée est destinée pour amander la santé defectueuse, & pour conseruer celle qui est parfaite. A ceste fin elle traictera de six choses nonnaturelles ineuitables, & continuellement en vsage 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 viure longuement

Or est-il que la corruption des corps arri-
ue où de l'excez, où de la mauuaise qua-
lité 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 cel-
les qui tiennent le milieu entre les natu-
relles, & celles qui sont contre nature,
lesquelles sont frequentes, ineuitables, &
en partie necessaires à la vie. Tels sont
l'air, le manger & le boire, les veilles, &
le sommeil, l'exercice & le repos, l'eu-
acuation & la retention des excrements,
& les passions de l'esprit. Nous verrons
ces choses chacune en son lieu, où nous
monstrerons celles, qui nuisent par leurs
qualitez, & celles qui offensent par l'ex-
cez où par le defect, desquelles Hippo-
crate dict aux Epidemes, *labores, cibi, potus,*
somnus, res venerea, omnia mediocria, recom-
mandent la mediocrité en leur vsage, qui
est recommandée en toute chose par le di-
re de Cleobule, *áriston metron,* ἀριστον μέτρον,
& par les vers d'Horace,

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

Quos ultra, citraque nequit consistere re-
ctum.

Cc

Ce fust par le regime en l'vsage des choses non-naturelles, que le Medecin Anthiocus paruint à vne extreme vieillesse avec l'integrité de ses membres, & de ses sens. Parce mesme moyen Socrate veseut en santé continuelle, & exempt de maladie iusqu'à la mort qu'il hasta par poison, Galien dict de soy, que combien qu'il fut né infirme, il se garentit depuis l'aage de vingt-huict ans de toutes maladies (excepté quelques Ephemerés de lassitude) par l'art qui conserue la santé Asclepiade par la diete où façon de viure non seulement conseruoit la santé, mais encore chassoit les maladies; Appollon de Tyane par son regime, & artifice s'asseuroit tellement de viure en santé, que le voyant vn iour malade il predict que la peste deuoit arriuer dedans Ephese (à ce que dict Philostrate) reconnoissant, que son mal deuoit prouenir de la corruption de l'air, & non autrement, à cause de la bonne maniere de viure, de mesme par le regime qu'on seignera nostre Medée, ou *L'Art de viure longuement* sera experimenté & 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, Musa, quis nobis extulit
artem?

Vnde noua ingressus hominum experientia
cæpit?

Fin du premier liure.

LIVRE



LIVRE SECOND
DE LA MEDEE.

CHAPITRE I

Del' Air, & de ses impressions.

L'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 traité des choses nōnaturelles. Ce que nous observerōs parlant en ce secōd liure d'iceluy, & des choses qui luy appartiēēt. 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 reconu pour certain, que l'air est vn des corps simples, ou l'vn 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 & imparfaicts, qui ont esté conceus 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 re-changent en air, pour monstrier, qu'il ny en a point, 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 relasche les parties similaires, & dissimilaires pour retourner en leurs principes. Galien au premier liure de la santé examinant les principes de nostre generation, qui sont la semence, & les menstrues, dict 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 necessité inévitable, que nous avons de viure par la presence de cēt Element, & de mourir par sa privation. Personne n'ignore que nous ne soyons
nourris

nourris des mesmes choses, dont nous sommes composez. Or Galien enseigne que chaque partie du corps. Est composée de trois substances, la solide, l'humide, & la spiritueuse : Touchant quoy nous remarquons dans Hippocrate que les corps sont substantez par trois sortes d'aliments. Par le manger, comme les parties solides; par le boire, comme les humides; & par l'air, cōme les spiritueuses. Nos trois substances ne peuvent subsister, à cause de leur continuelle 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 utilitez de la respiration, selon Galien, sont la restauration des esprits, & la conseruation de la chaleur naturelle. Les poulmons, 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, auxquelles 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 refecti-
on 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 temperament. A raison dequoy Pausanias aux Achaïques prend Esculape pour l'air, & sa fille Hygée pour la santé voulant dire par la, que l'air est le pere de la santé. Au contraire si la substance est impure, & ses qualitez intemperées il offence premierement le cœur, lequel il attaque immediatement, & 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 treuvent où en sa substance, où en ses qualitez. L'air, que nous respirons, n'est pas un corps simple, comme celui 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 ciroyens.

Ipsis est aër aëribus non aquus, & ipsa

Præcipites 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 putrefactiõ de cét Element. Le fleau de Dauid qui en trois iours emporta septante mille Hebreux, auoit necessairement sa semence esparse dedans la substance de l'air. Ceste subite mortalité, que Denis d'Halicarnasse rapporte auoir passé par la ville de Rome sous 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 attribué à la corruption de l'air. La peste de Venise, & de Padoüe, qui de son temps fust grande non seulement en sa patrie ; mais encore en Autric, Transsylvanie, & en plusieurs parties de l'Europe: de mesme Ouide blasme l'air des maux qui furent en Eugie sous le regne d'Æaque. On peut prouuer 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 sçauoir 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 voiries semblables à celles de la grande armée Persane, qu'on dict auoir esté suiuite des Oyseaux, à raison de ce qu'elle pauoit 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 fuiuy de peste sous l'Empire de Trajan pareillement yne exhalaison qui auoit esté enfermée sortit d'un trou que les Soldats de Marc-Anthoine ouurirent en Zeleucie, laquelle infecta l'air la & par toute la Grece, & fust transporté mesme iusqu'à Rome. Voilà les causes qui infectent l'air, & les mauuaises impressions, qui se treuuent en la substance.

Celles qui se remarquent en les qualitez sont les chaleurs, froideurs, seicheures, humiditez intemperées, qui prouiennent de la diuersité des vents, des saisons, & des regions, dont il sera parlé cy-apres. Les chaleurs excessiues consomment les humiditez, prouoquent l'alteration, dissipent les esprits, diminuent les forces, nuisent à la digestion, engendrent la bile, rendent les humeurs 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, enrouemens, nuisent à la trachee-artere, debilitent les nerfs, engendrent les maladies froides, glacent les membres, comme à ceux que Quinte Curce rapporte en son

histoire

D

histoire

50 *L'Art de viure longuement*

histoire auoir esté roidis par le froid, comme des troncs 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 : *Arex ager, vitio moriens fitit aëris herba.*

Donc pour conseruer la santé, il est nécessaire de respirer vn air pur, & net en sa substance, & temperé en ses qualitez. Si celui, qui nous enuironne, ne se trouue tel, il le faut changer à l'imitation des Oiseaux qui volent d'une 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 necessité on y peut remedier en ceste façon, si l'air est gasté en sa substance, les Metropolitains, Maires, Consuls, ou Gouverneurs des Republiques doiuent obuier aux causes qui l'infectent, & pour cet effect, faire tenir nettes les rues, & les carrefours des Citez, curer les cloaques, où se deschargent les immondices, transporter les bouës, & les fumiers au loing hors de la prise des vents
aufquels

auxquels les maisons sont exposées, ouvrir les lacqs, fossioier les marais, où crouissent 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 en la Ville d'Athenes, & de mesme Acron Agrigentain 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, genieure, laundes, 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 vtile la confection de Mi-

D 2 thridate

52. *L'Art de viure 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 intemperées doiuent estre combattues par leurs contraires, les chaleurs par les vents Septentrionaux leur donnant entrée, par l'usage des viandes, & boissons rafraischissantes, par le repos du corps, & de l'esprit. La froideur par les vestemens, 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;

Dissolue frigus : ligna super foco

Large reponens : atque benignius

Deprome quadrimum Sabina

O Thaliarche merum Dyota.

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

Des

Des Vents.

CHAPITRE II.

POUR accomplir le discours de nostre Element aërien, il faudroit luy donner l'effor de l'Aigle & l'esleuer iusqu'aux plus hauts estages, pour y remarquer les feux volans, les armées ardantes, les Soldats, escussions, 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 suiuent, sont la pluspart irremediabiles, & hors de la prise des forces humaines, nous demeurerons dans les vastes espaces de nostre basse region, où laissant encore à part les nuées, pluies, rosées, arcs Celestes, & 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 viure 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 Campensius 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 sous les ombres de leurs inuentions ont feinct que les vents sont des orages enclos dans les antres de la terre sous la cōduitte d'Æole. Nous pouuons tirer quelque conoissance de cét 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 mesmes, nous aurōs 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 fōt 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 exhalaïsons se laissant vaincre par la qualité Andagoniste de l'air frilleux, elles prennent la fuite contre bas, & causent par leur vitesse ces bourrasques, siflements, orages, tempestes, qui esbranlent la terre, & agitent les Mers, plus ou moins selon l'abondance de l'exhalaison, & des fumées, lesquelles 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 plustost de l'Architecte de l'Vniuers en a disposé ainsi, esmeu à ce faire par l'vtilité, que les vents rapportent à l'OEconomie du monde. Car les vns purifient l'air, les autres balayent ses plaines, & luy enleuent ses voiles, ou nuages, les autres efflorent les campagnes de la terre, les autres par leur tiede froideur temperent les ardeurs Si-riacques : mais d'autant que *nil prodest quod non ledere possit idem* tout ce qui est profi-

36 *L'Art de vivre longuement*

fitable 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 apparoitra après 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. Plusieurs tiennent que le nombre en est infini; mais nous lisõs dans Homere, qu'Ulysse trouua douze enfans dans la maison d'Æole: A quoy se rapporte l'opinion du Sophiste Adamantius, qui outre les vents Anonymes, en remarque douze principaux; sçauoir est trois Orientaux, qui sont l'Eure, le Souffolaitre, & Cæcie; trois Occidentaux, qui sont l'Africain, le Fauon, & le Thracié: vn Meridional appellé Austral, vn autre Septentrional nommé Borée. Et quatre Angulaires, entre le Leuât & le Midy, l'Euro-Austral entre le Midy, & le Ponât; l'Africo-Austral entre l'Orient, & le Septentrion; l'Aquilon, entre le Septentrion, & l'Occident; le vent Argestes ou Cierin. Les Poëtes parlans de leurs qualitez ne font mention que des vents vniuersels des quatre

quattres contrées. Aëce nous aduertit que l'Austral chaud, & humide engédre diuerses maladies, Auicenne, qu'il trouble les humeurs, appesantit les sens, cause les recheutes, accet Epileptiques, fièvres Putrides, assoupissemens, & qu'il tourmente les gouteux. Le docte Pergamenien le tient pour vn soudain corruptif, qui putrifie à l'instant toutes choses, & Hippocrate au troiesme liure de ses sentences dict, qu'il est cariuarique, & oppresse le cerueau, qu'il humecte le corps, lasche le ventre, rend la veüe basse, & debilité le reste des sens. Le Septentrional seiche, & rafraichit, produict les maladies neruales pectorales, & cause les defluxions, mais il aide à la digestion, corrobore, résiste à la putrefaction, selon Galien: c'est pourquoy le Prince Arabe luy attribue la vertu de corriger l'air putride, & pestilent. Les vents Orientaux, qui se 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 espais, & moins temperez. Generalement les vents des contrées Orientales surpassent en bonté les Occidentaux, lesquels sont froids, & humides, principalement ceux

D s du

58 *L' Art de viure longuement*

du matin, qui surprennent le Soleil au liēt de l'Aurore. En ce lieu ne doit estre obmise la description du Poëte François, touchant les qualitez des vents :

Cil, qui naist chez l'Aurore, imite en qualite

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

Cil, qui seiche en venant l'Afrique solitaire,

L'âge plus fort; les airs, le sang, la primere.

Cil, qu'on sent du Ponant moitement arriuer

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 adiouter que les vents sont pour l'ordinaire messagers des contagions, les apportans des regions infectes, ou bien des matieres corrompues lesquelles ils font exhalez, specialement les vents Meridionnaux, qui par leur chaleur, & humidité, corrompent l'air & les corps: comme ceux du temps de la Peste des Illyriens, & Peroniens,

Pœoniens, lesquels Soran dict auoir esté cause, qu'Hippocrate refusa son secours au Roy de ces barbares, conoissant qu'ils en estoient la source. 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 n'est en quelques Citez; comme Roüen, & Paris, où les vapeurs, qui s'esleuent des boües pestries par l'affluence du peuple, peuuent auoir rang entre les causes de leurs frequentes Pestes. Duret cité par Hollier remarque, que la Peste, qui affligea Paris en l'an 1553. estoit causée par vn vent sulfureux naissant és 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 Septentrionaux, les Aquilons, les Etesies, & les Orientaux, lesquels resistent à la corruption par la seicheresse de leur temperament: Et au contraire fuir les

60 *L'Art de viure longuement*

demeures australes, & Occidentales agitées des vents, pluuieux, comme sont les Meridionaux, & les Fauons. Le vents malins se corrigent, comme il a esté dict auparavant 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.



Es Saisons de l'année seroient, à mon aduis conuenablement representées par les personnes changeantes des Vertomne Polyphorme, qui voulant s'insinuer aux bonnes graces de Pomone se presenta à elle premierement en vain sous la Metamorphose d'une vieille

vieille, decrepitée, pour la persuader en apres avec succez sous la personne d'un ieune Amant prenant un visage fleurissant, & assaisonné des perfectiones requises pour accomplir une beauté aimable: si bien que par le merite de ceste forme gracieuse, il captiua 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 fructs de la terre, qui aiment la chaleur, & haïssent la froideur. c'este peinture nous figure deux saisons prises des qualitez eminentes, la chaleur & la froideur auxquelles si nous associons, comme il est requis en ce lieu, les assistantes, & symboliques, la seicheresse, & 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 patē diuersis quatuor anni.

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 Jumeaux, *Esté*, la course du mesme depuis le Tropique du Cancre iusques à la fin de la Vierge. Et Automne, le temps qu'il employe 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 dominant 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'Aufone:

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

L'excellent Medecin de Cho dict au pre-
mier

mier liure des maladies, que les années font différentes des années, & les temps des temps, & au troisieme des sentences que les changements des temps engendrent des maladies; d'où vient que les vnes sont Prin-tanieres, les autres Æstiuales, Automnales, Hyuernales. Ce qui depend du diuorce des natures avec les temps, suiuant l'Aphorisme, qui enseigne que *des natures les vnes dans l'Hyuer les autres dans l'Esté sont bien ou mal disposées.* Au Printemps se font les esquinances, pesant-tours de teste, enrouiements, galles, feux volages, hæmorrhagies, en ce temps les maladies periodiques retournent aux at-taques: Car, comme diët le Commentaire de Campense, ainsi que toutes choses sont reuiuifiées par ceste saison: de mesme les causes assoupies reprennent leur vi-gueur, & entrent en ruyt prouoquées par la nature à faire leurs efforts. Alors les epileptiques, hypochondriaques, gouteux, & autres semblables sont attaquez de leurs fleaux. Finalement le Prin-temps est en son temperament chaud & humide, & engendre les maladies, qui naissent de re-pletion, & 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 travail, les cruditez prouenant de la digestion debilitée par la dissipation de la chaleur naturelle , & l'usage des fruiçts nouueaux. Les maladies , qui regnent, sont les fièvres continues, ardentes, quartes , & tierces le plus souuent , les vomissemens , diarrhées , ophthalmies, douleurs d'oreilles , vlcères en la bouche, sueurs excessiues, esuanouissemens. En ceste saison (le Soleil estant au Tropique du Cancre) le Soleil de l'Esté rechauffe l'air , que nous respirons, comme celuy des estuues , & la canicule arriuant quelque temps apres tout brulle d'ardeur , la chaleur donnant sur les corps allume les humeurs , & cause les fièvres , comme nous lisons dans Hippocrate au liure des causes Procatactiques , estre arriué au febricitant Menander frappé au theatre des rayons du Soleil , comme dans l'Escripture Manasses mary de Iudith qui mourut, pour auoir souffert la chaleur du Soleil sur la teste, à la moisson des orges En ceste mesme saison, si les pluyes sont abondantes,

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

L'Automne, à ses maladies comme les autres saisons, les douleurs spleniques, les oppilations de rate, hydropisies, lyenteries, disenteries, fièvres quartes, & erratiques, gouttes, asthinasies, & pthisies. Il ramene les accez des maladies periodiques (comme nous auons dict du Prin-temps) principalement de celles qui sont causées par la bile noire ou par la melancholie. Le grand maistre dict, que l'Automne est pernicioeux aux phtisiques, d'ou vient ce que rapporte Hollier que la mort leur est presagée, & annoncée par le vulgaire, lors que les feuilles tombent. Les plus notables complices des maladies Automnales sont les reciprocatons de la chaleur & de la froideur, qui se font en vn mesme iour. Ce qui a donné occasion au Poëte Elegiaque de dire :

*Sæpe sub autumnum, cum formosissimus
annus,*

E *plena*

66 *L'Art de viure longuement.**Plenâque purpureo subrubet una mero.**Cum modo frigoribus premimur, modo sol-
uimur aestu,**Aëre non certo corpora langor habet.*

L'Hyuer est la partie de l'année la plus saine, mais, selõ Aristote, la plus mortelle. Sa raisõ 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 cerueau, toux, enrhumements, douleurs de teste, & de poitrine, coliques passions aux costez, & vers les lombes, vertiges, paralysies, fièvres chaudes, fièvres quotidiennes, & quartes. En fin plus l'Hyuer est pluuieux, 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, de sorte que, si elle est pluuieuse, 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 declarez par Aëcc
an

au troisieme discours de son premier Traictable.

Or entre les saisons, la plus temperée est le Prin-temps 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'Hyuer aux personnes d'âge mediocre. Le Prin-temps est particulièrement propre aux euacuations, & remedes vsitez, comme precautions pour euitier les maladies. En ceste saison les Grecs du temps de Galien practiquoient l'vsage des saignées, comme on l'observe maintenant en toutes les Nations de l'Europe. Ceux toutesfois qui iouissent de la santé, ne doiuent temerairement vsurper ceste coustume, mais les valerudinaires, plethoriques, ou replets, cacochymes, gouteux, generalement tous ceux, qui sont subiects aux retours des maladies periodiques, ont besoin pendant le renouveau de vacquer aux phlebotomies, & purgations, qu'ils se feront ordonner selon la necessité Methode, qui doit aussi estre obseruée au commencement de l'Automne, dans les chaleurs, froideurs, humiditez, & seichereses excessiues.

68 *L'Art de viure longuement.*

cessiues des autres saisons , il faut se seruir des remedes proposez au traicté de l'air ; vser en Esté de viandes rafraichissantes & succulantes , boire plus d'eau que de vin, s'addonner avec mesure aux exercices penibles, passer les nuits au sommeil, & euitier 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.

D'A V T A N T que, en parlant de l'air, nous auons fait mention des regions, ou contrées, nous sommes obligez d'en dire en passant ce qui concerne ceste matiere , 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 diuisé la terre en quatre contrées, l'Asie, l'Afrique,

Liure II. Chapitre IV. 69

l'Afrique, l'Europe, l'Egypte. Pomponne
faisant appartenir ceste dernière à l'Asie,
n'en a establi que trois, ausquelles l'Ame-
rique (à luy inconnue) à esté adioustée par
Christophle Coulomb, qui l'a le premier
trouuée, mais en ce lieu la diuision Astro-
nomique tirée des cerceles de la Sphere
Materiele sera plus conuenable à nostre
propos, selon laquelle les Astrologues re-
marquent en la terre, comme au Ciel cinq
regions, qu'ils appellent Zones, l'une tor-
ride entre les deux tropiques, deux tem-
perées entre les tropiques, & les cerceles
Polaires, deux froides & glacées sous la
circonscription des Pôles.

*Quinque tenent cælum zona, quarum una
toruseo*

*Semper sole rubens, & torrida semper ab
igne.*

*Quam circum extrema dextra, laeuâque
trahuntur*

*Caruleâ glaciæ concreta, atque imbribus
atris.*

*Has inter mediâque dua mortalibus
agris*

Munere concessa diuûm.

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

70 *L'Art de vivre longuement*

fire aisément celles, qui sont les plus propres à l'habitation des peuples. Le Torride est presque insupportable aux Africains, à cause de ses cuisantes chaleurs. Les Scythes, les Sarmates, & ceux qui habitent les régions frileuses souffrent beaucoup d'incommoditez, & offenses de leur Patrie intemperée. Ils sont plus agrestes, & barbares que les autres nations, plus steriles, & impropres à l'Amour. C'est pourquoy nous lisons que leurs femmes anciennement estoient des Amazones guerrières ordinairement équipées en Cavaliers, & non en Dames amoureuses. Leurs corps sont froids, & abondans en humiditez, subiects aux defluxions, & maladies articulaires. Ouide pendant son exil se plaignoit extrêmement d'estre confiné en vn País si intemperé, & desagreable:

*Nec cælum patior, nec aquis assuevimus
istis,
Terræque nescio quo non placet ista
modo.*

Les Zones tempérées, qui tiennent le milieu, & qui n'excedent, ny en chaleur, ny en froideur, ains sont mêlées de quatre saisons mediocres, & alternatiues, sont plus conuenables que la Torride, & les froides

froides regions à la demeure des mortels. Car, cōme les bonnes cōplexions se font de la symmetrie des quatre qualitez : de mesme les Zones temperées sont naturellement assaisonnées 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 verité estre les Nations Macrobes, ou peuples de longue vie. Hippocrate estime l'Asie la plus temperée des contrées du monde. La terre y est fertile en fruiçts, en pascages, en animaux, spécialement en hommes beaux, gracieux, portelez, & de haute stature. Là sont les Prouinces fertiles, affluantes en miel, & en laiçt, 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 dequoy l'honneur de l'ancienneté, que se font en vain attribué les Nomades, appartient à l'Asie delicieuse ; apres laquelle ceste partie de l'Europe qui ioinçt les Mers Mediterranée, & Oceane, est la plus agreable de toutes les contrées de la terre, c'est à sçauoir l'Italie, l'Espaigne, la Germanie.

72 *L' Art de viure longuement*

& la France, située au centre d'icelles, comme le Royaume le plus temperé pour les corps humains, & le plus fertile en hommes genereux, affables, & accomplis en ce qui est des perfections du corps, & de l'esprit. Car, *Temperie cæli corpûsque animûsque 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 endemiques, comme les Espagnols aux escroüelles, les Piedmontois au brèchocele, Rome aux vlcères du poulmon, les autres à d'autres incommoditez. La France 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 differètes 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 Prouin-

ces

ces, les lieux, & les Citez Orientales, & Septentrionales sont plus conuenables à la santé, que leurs opposées. Hippocrate dict que ceux qui les habitent viuent plus longuement. Les montaignes & les plaines plus que les vallons & les lieux bocageux esquels croupit l'air putrescé à faute d'estre agité par les vents ; les lieux secs, & esloignez des lacqs, plus que les maritimes, fangeux, marécageux. D'où 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, Rouën à cause de l'air marin ; & Lyon, à cause de sa situation basse entre deux montaignes, & deux grands fleues qui le plus souuent le remplissent de broüillards. Ce que nous auons icy remarqué des regions, & des lieux est plus vtile en effect qu'en apparence, pour deux raisons alleguées par Hippocrate, l'une pour les sains, quand il dict 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 *és maladies longues changer de demeure est aucunesfois vtile*. Ioinct que ces remarques pourront seruir

74 *L' Art de viure longuement*

ceux qui bastissent pour se loger en païs bien situé, outre lesquelles pour conoistre les demeures salubres, il est encore à propos d'observer l'haruspicine, suivant laquelle seront considerez les foyes, & entrailles des animaux, qui habitent, & repaissent en icelles.

Des habits.

CHAPITRE V.



USAGE des vestemens à esté inuenté pour parer les incommoditez & non pour nourrir le luxe, qui en ce temps abandonné à l'enuie, & à qui mieux mieux, engendre à plusieurs les contentions de Straton & de Nicoles, particulièrement aux sages du siècle, esmeus à ce faire pource que comme la table, & le luxe des banquets faict les Amis; celui des habits donne entrée dans l'estime des aueugles en ce qui est du merite, ainsi que l'atteste le Satyrographe disant :

Purpura vendit

Causa

Causidicum, vendunt amethystina, conuenit illis

Et strepitum & facie maioris viuere census.

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'vsage de l'homme, mais à cause de son vtilité, laquelle consiste en deux poincts, en la ciuilité, & en la santé. La ciuilité en donna la premiere inuention, lors que Adam, & Eue honteux de leur nudité couurirent premierement leurs parties de feuilles 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 authorisé 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 pauvre 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 viure longuement*

nud puisse seruir d'habit , & que le corps ne soit plus asseuré de la santé, estant couuert & muni, 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, incitant les Anciens de se couvrir & cacher le corps , & s'habiller selon leur simplicité les vns de peaux d'animaux crües 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 Pomponé. Mais du despuis la simplicité ancienne estant réparée par la subtilité humaine accreüe par l'vsage de diuerses inuentiōs, les Atheniens trouuerent le lanifce, à l'imitation desquels les ouuriers se sont addonnez à preparer le chanure, les laines, & les coucons de certains vermiciaux ; & par l'art de Tissure en ont fait plusieurs estoifes 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 conseruée, & deffenduë du froid, ou autres telles incommoditez par l'artifice de plusieurs accoustrements. Les Turcs & leurs voisins viuoient iadis decouuerts, 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 estoïffes. La coustume est maintenant frequente des calottes, aux rafroidis, rheumatiques, & personnes d'âge, qui en reçoient plusieurs profits. On en faict de marroquin pour l'Esté & pour l'interperie chaude du cerueau, pour l'Hyuer & pour l'interperie froide, on les faict de satin, taffetas, velou. Les meilleures & les plus saines 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 callottes Medicinales excellentes pour les cerueaux debiles, & pituiteux, les vnës parfumées, les autres farcies de poudres aromatiques,

78 *L'Art de viure longuement*

matiques, & odoriferantes d'Iris, de bois d'aloës, storax, d'encens, mastic, benioin, fleurs, & noix muscades, girofles, muscq, ambregris, flechas d'Arabie, fleurs Cephaliques, 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 considerer, ou l'intemperie de l'air, ou ses qualitez malignes, contre le froid, les pluyes, les gelées & leurs semblables, les vestemens sylosontiques, ou précieux sont moindres, que les beures, draps de Seau, d'Angleterre, d'Espaigne, sarges de Limestres, Sigouie, & toutes grosses estoﬀes. Mais en temps de pestilence les draps couctonnez 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 rafferat, 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 Lacedemonienne & celle des Candiens qui se
conten

contentoient d'un seul habits pour un an, ayants esgard à l'utilité, & non pas à l'ornement. Outre les vestemens extérieurs la mode, pour rapporter de l'utilité parmy sa variété, à donné la façon des pantalons de ratine odoriferante qui confortant les parties, & aydēt le mouvement que faict la nature au dehors; & de peau de Chien preparée par l'art des Peletiers, pour les prurigineux, pour ceux qui sont subiects aux gratelles, darts, aspreté de cuir, & à plusieurs faillies 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 parfumees pour les gouttes froides, debilitiez aux ioinctures, & membres perclus. Quant aux gants & chausseures nous dirons seulement, que les gants de Chevreuil sont deffendus aux epileptiques selon la superstition des Anciens; Et que les pieds doivent estre chauffez à l'espreuve, d'autant qu'iceux estants mouillees ou refroidis morfondent le cerueau, & alterent tout le corps. Cela soit dict pour ce qui regarde l'air, & les matieres qui le concernent.



LIVRE TROISIEME DE LA MEDEE.

CHAPITRE I.

Du manger.



EST chose tres-importante à la santé de n'ignorer les facultez des aliments, qui sont en nostre vsage, & de sçauoir le regime 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 regime de viure s'approprient celuy-cy entierement auquel —

Ecce

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

Où la prudente nature à mis la nécessité, elle n'a iamais 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 conuerti 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 restaurent par l'aide de la faculté nourrissière. A ce subiect la nature à fait ceste faculté puissante aux animaux, comme par exemple au Polypode, à l'Austruche digere fert, & à plusieurs semblablement: & le ventricule si robuste que le Docteur de Co rapporte plusieurs peuples de Lybie s'en estre seruy pour pochette. En l'orifice superieur de ceste partie forte, & nerueuse resident les appetits ministres de la nourriture, la faim, & la soif. Par la faim l'estomach cōuoite l'alimēt chaud, & sec. Par la soif le froid, & humide. La faim

F

est

82 *L' Art de viure longuement.*

est satisfaiete 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 boiffons & liqueurs, desquelles il sera faiet 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 fruiets 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 fruiets de la Palme. Les Perses de the-rebétin, & de cresson. Les autres de chairs cruës , ou mal apprestées. Mais apres que Ceres eust instruiet Triptoleme, & que les mortels eurent appris l'inuention de culti-uer la terre, ils s'ennuyèrent du gland , & commencèrent à viure de pain.

— *Grata post munus arista*

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 inuitoient les conuiues vne armée auant le feſtin. Ainſi le luxe des viandes, & des repas ſ'accroiffant par le decours des ſiècles, le noſtre pire que celui de fer, & qui n'a point encore trouué d'aſſez vile metal pour en emprumpter le nom, nourrit des pourceaux ſeſtateurs de la creance, mais non des meurs & de la frugalité d'Epicure; lequel (combien qu'il eſtimat la volupté eſtre le ſouuerain bien;) ſe traittoit neantmoins de legumes & des fruiſts du iardinage, & non de viandes exquiſes & voluptueuſes, & ſ'eſtimoit, (à ce qu'il diſoit) plus heureux que Iuppiter, pourueu 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 meurtrieres que l'espée, sont les parques cruelles de ce tēps, qui tranchent le filet auant la fin de la pouppée qui estouffent la flamme deuant que son huyle soit à demy consommé, & 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 cēt effect estre accompagnée d'une 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 peruertit la digestion *nempe inamarescunt epule sine sine petite*, & que la defectuosité d'icelle, ou le defect d'aliment macere le corps, & destitue la santé.

Deficient inopem venare, ni cibis: atque

Ingens accedat stomacho futura ruenti.

De sorte qu'il est mal aisé de croire ce que dit Albert le Grand, disant qu'il a veu à Coloigne 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 nuits emmy les de-
 serts. Elie en a fait autant, & Moysé sur
 la montaigne: Mais ces abstinences sont
 miraculeuses. Hippocrate au liure des
 chairs, dict 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 dict aussi que la mere de Da-
 rius mourut au cinquiesme iour de l'ab-
 stinence, qu'elle fit estant tourmentée de la
 mort d'Alexandre. Nos Annales rappor-
 tent que Charles V II. (Monarque re-
 doutable à la posterité des Anglois) crai-
 gnant d'estre empoisonné passa sept iours
 entiers sans boire ny manger, & qu'il mou-
 rust de ceste abstinence, pour monstrier
 combien la faim, & le defect de la nourri-
 ture sont preiudiciables à la vie. L'homme
 ne peut se passer long-temps d'aliment ou
 de nourriture, comme l'on dict 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'a-
 neantit. Les enfans d'Israël auoient cha-

86 *L' Art de viure 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 doiuent 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 regime , qui chaque iour prenoit plusieurs repas , conformément à l'adage mentionné par Erasme. *Viri antiqui maxilla sunt bacculus.* Hippocrate dict aussi aux sentences , que les enfans à cause qu'ils abondent en chaleur naturelle , & croissent incessamment doiuent 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 considéré : ains encore la saison , le sexe , & le temperament. Le diuin vieillard , au liure de la diete salubre, dict qu'en Hyuer il faut manger abondamment, & boire estroictement. Le contraire doit estre obserué en Esté. Les pierocoles , & ceux qui sont de chaude complexion , de l'autorité de tous les Auteurs

theurs , ne supportent pas aisément la faim ; & pourtant doiuent estre nourris plus liberalement que les flegmatiques, ou puitueux, dont les humeurs froides, qui s'amassent dans l'interieur, suppléent au defect de l'aliment. De mesme nostre sexe de sa nature chaud, & 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 , & beuuoit vn conge de vin valant selon Paul Æginette six setiers , toutesfois vne seule hirondelle ne faict pas le Prin-temps , & vne seule femme ne peut pas seruir 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 gloutonnie, entre autres la memoire vit encore de Timocreon Rhodien par vn Epitaphe qui fust graué sur son tombeau , où l'intemperance avec la medifance, est le titre glorieux de sa sepulture :

88 *L'Art de viure longuement*

Multa bibens, tum multa vorans, male denique dicens

Multis, hic iaceo Timocreum Rhodius.

Et celle de Philoxene insatiable, & voluptueux gourmand qui desiroit d'auoir le col long comme les gruës, pour sauouer ses morceaux plus longuement au passage. La memoire de tels personages me faict horreur, & cōbien doiuent donc 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 gresse les conduits de la respiration; & fit tomber Taque Egyptien en ceste dysenterie mortelle, qui l'emporta dès 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 lisons luy estre arriuées, aux Epidesmes ? *Par beaucoup manger (dict l'Ecclesiastique) on deuient malade, & l'intemperance se tournera en colere. Plusieurs sont morts par faute de tenir mesure à se remplir, mais celui, qui y prendra garde, alongera sa vie.* A la quātité du manger appartient encore la pluralité, & diuersité des viandes, qui à la

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

ſimul aſſis

Dulcia ſe in bilem vertent, ſtomachóque tumultum

Lenta feret pituita. Vides ut pallidus omnis

Cœnâ deſurgat dubia.

Or tout ainſi que les aliments offenſent par leur quantité : de meſme auſſi interreſſent ils par leurs qualitez. Maxime, que le bon ſang ſe faiſt de bon chyle, & le bon chyle des bons aliments : au contraire ſi les aliments ſont de mauuaſe qualité, le chyle & le ſang heritent de leurs maleſſes : par conſequent il eſt tres-neceſſaire pour l'vſage d'en ſçauoir les facultez : leſquelles ne ſe conoiſſent pas (comme eſtimoit Diocles) par la ſimple experience, mais (ſelon Galien au premier des liures qu'il a faiſts ſur ceſte matiere) par les indices du temperament & des ſaueurs, c'eſt à ſçauoir par les marques des premieres & 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 sōt celles qui sont medio-
 cres, tāt en chaleur, qu'ē humidité, les Po-
 lychymes, & succulētes, sans douceur, sans
 amertume, plaisantes au goust & de rendre
 substance. Les contraires sont dommagea-
 bles. Galien à remarqué des apoplexies &
 epilepsies nées du seul vsage des viandes
 froides. De mesme celles qui excèdent en
 chaleur engendrent des maladies propor-
 tionnées à leur temperamēt. Les cacochy-
 mes corrompent les humeurs, les ameres,
 douces, grasses engendrent la bile. Celles
 qui sont de substance grossiere oppilēt les
 conduits, les trop subtiles, au dire d'Aëce,
 se changent en serositez bilieuses, les des-
 plaisantes degoustent l'estomach, & trou-
 blent son operation. Mais les aliments tē-
 perez conseruent la chaleur naturelle, les
 euchyimes, & succulents la repaissent &
 restaurent sont Baume: ceux qui sont de
 mediocre substance se digerent, & distri-
 buent facilement, nourrissent les parties, &
 ne nuisent aucunement à la santé, bref
 Galien atteste, que les aliments, qui sont de
 bonne & agreable saueur sont aussi de bō-
 ne qualité. Finalement la quantité, & qua-
 lité du manger doiuent estre accompai-
 gnées de l'ordre, & rāg methodique en l'v-
 sage

sage des viandes. Le Docteur de Pergame nous aduertit que si les astringentes sont prises, apres les laxatiues, & fluides, elles accelerent la descente de ce, qui est au ventricule, qu'au contraire si les viandes, qui ont de l'adstriction, vont deuant les autres elles retardent la descente par bas, & souleuent l'estomach. Cét 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 & laxatiues doiuent estre seruies au premier mets, & auant toutes les autres les potages, & salades. En foy dequoy Martial dict:

Prima tibi dabitur ventri lactuca mouendo utilis.

Le bouilly suit apres & va deuant les viandes rosties, & torrefiées 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 eruës, & 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*

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

Des pains.

CHAPITRE II.



*E*st 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 troisieme Chapitre de la Genese, 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 esté pris.* Ceste espeece d'aliment n'estoit encore inuentée, lors qu'elle fust ordonnée, mais la science diuine l'auoit preueüe, comme conuenable à nostre nature, & propre à nostre sustentation. Laquelle propriété estant apres reconuë, & confirmée par l'experience des mortels; la coustume d'en vſer par la suite des tēps s'est

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

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

94 L' Art de viure longuement

luë en farine , malaxée , & pestée avec
quelque liqueur , reduite en pâte , & en
apres cuite au four ou en chapelles de fer
faites exprez. On en fait de froment , de
seigle , d'orge, de mil , & d'auoine. Mais
le froment , estant mediocre en substan-
ce & en qualité , excelle entre les grains.
Galien dit , que le pain du menu froment
estoit le plus estimé chez les Romains, com-
me en effect , (ainsi qu'il l'assure) il est le
plus nourrissant entre les pains , spéciale-
ment celuy , ou n'entre , que la fleur de la
farine, celuy la va apres qui n'est pas bul-
leté & qui contient en soy la fleur & le
son appellé par les Grecs *συνκομιστος* & *synco-*
mistos , le gros pain , ou pain de son est le
moins nourrissant , & le plus excremen-
teux. Le seigle inconnu à la plus part des
anciens Auteurs 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 Plin
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
dit , n'est vrile que pour les affamez. Car
celuy dont on se sert au mesnage est d'assez
louable

loüable nourriture, & a cela par dessus le Pain de froment, qu'il se desleche moins & se conserue plus longuement. L'Orge est froid, sec, & absterfif, Aëce luy attribue la vertu de deslecher & d'humecter, pourueu qu'on le prepare diuersement. Les premiers Artophages preparent vne espee de paste appellé par Hippocrate μαζα, *maza* qui n'estoit autre chose, que la griotte dont les Autheurs parlent. L'on adioustoit du miel à l'Orge que l'on cuisoit, ou du vin-cuict, ou autre liqueur. Et d'autant que ceste composition se faisoit avec l'Orge torrefié, elle estoit dessicative. Les medecins en inuenterent vne autre humectatiue appellée ptisane, la vraye preparatiõ de laquelle nous est inconue, & à tous les modernes. Le Pain de farine d'Orge n'est vité, qu'à faute des precedens. Il est grossier, excrementeux, & engendre les humeurs froides. Les Iuifs l'auoient en commun vsage. Nostre Seigneur en reput les legions qui estoient a sa suite. Auourd'huy on n'en faiet compte, non plus que du Pain de mil & d'auoine, lesquels seruent seulement de recours aux Pauures en l'extreme disette. Et sont aussi peu vtils que bons, veu que Galien diët 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 hōmes.

Mais, comme l'excellence des pains depend de la bōté desſences, elle est auſſi acereüe par l'additiō des choſes cōuenables à la nature d'un chacun, & par la legitime preparation d'iceux. Galien faiſt principalement eſtat de celui 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 meteorifme des hypochōdres remplis de vêtositez. Celui, 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 faiſt. De plus avec amandres, pignons, piſtaches, chairs de Perdris achées, on faiſt des paſtes analeptiques appellées du nom de leur Autheur marcepains pour les phtyſiques, & extenuez, auſquels conuiennent auſſi les pains mollers peſtris avec du laiſt, leſquels noſtre Pergamenien diſt eſtre grandement nourriſſans, appelle

mais qu'ils oppilent le foye, & engendrent le calcul des reins. La legitime preparation, que nous auons dict accroistre la bonté des pains, consiste en la fermentation, & 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 pastisseries, avec lesquelles les rustiques du pais de Galien festoyent autrefois. D'où vient qu'il dict, que les robustes mesmes en estoient promptement offensez. Telles pastisseries sont maintenant vsitées es dessert, & sur la fin des repas. Neant-moins les mieux aduisez s'en passent, ou en vsent peu. L'autre preparation est remarquée au premier liure des aliments, ou comme en des pandectes l'Auteur ne voulant rien omettre, enseigne, que les pains Clibanites (c'est à dire qui sont cuicts au four ou dans les tourtieres) sont les meilleurs, & mieux aprestez. Au reste il n'approuue pas ceux que l'on cuit sur le gril, sur le foye, & sous la cendre: parce qu'ils ne sont esgalement atteints de la chaleur en toutes leurs parties. A quoy il faut adjoûter, que les pains ne doiuent estre ny trop frais ny trop secs, mais cuits d'un iour ou de deux seulement.

G

Des hortailles, ou herbages potagers.

CHAPITRE III.

LA terre, pour se monſtrer ſoi-
gneuſe mere, & non pas ma-
raſtre de l'homme, luy pro-
duit inceſſamment de ſes
ſeins ſon lait nourriſſant en
abondance; C'eſt à ſçauoir les vegetaux,
& animaux qu'elle a deſtiné à ſon vſage
depuis ſa creation. L'une de ſes mamelles
comprend les animaux, dont il ſera par-
le cy-apres. Et l'autre comprend les ve-
getaux touchant leſquels il eſt dict en la
Genèſe: Voici ie 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 vian-
de. En ce don ſont entendues les ſemen-
ces cereales, de qui nous venons de par-
ler, les legumes, & fruits, dont nous par-
lerons bien toſt, & les herbes, qui paroi-
ſtront les premieres en ce traicté; tout ainſi
qu'à la table elles vont entre les premiers
ſeruices. Nous parlons des alimentaires,
& non des Medecinales. On les appelle
autrement

autrement hortaïlles. L'usage en est fréquent és 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 laitue, le pourpier, la cichorée, l'eschariotte, la porrée, les espinars, les responses, & les especes d'ozeille. Telles hortaïlles sont convenables à la chaude saison, soit en salades, soit en chaudes, d'autant qu'elles temperent l'estomach, le disposent à la digestion, augmentent l'appetit, laschent le ventre: mais il faut prendre garde, pour les raisons alleguées autre part, que l'on en use au commencement du repas, & non à la fin, selon la coustume des Anciens au dire de Martial:

*Quodder que cœnas lactuca so ebat uno-
rum,*

Quid mihi cur nostras inchoat illa dapes?
Galen au liure de l'Euchymie, & Caco-
chymie dict, que toutes sortes d'hortaïlles,
ou herbages sont de mauuaïse constitu-
tion, & engendrent les mauuaïses humeurs,
toutesfois que la laitue est la premiere
en bonté, apres elle la mauue, apres la
mauue, le pourpier, la bette, l'ozeille, &

G 2 ainsi

100 *L'Art de viure longuement*

ainsi des autres ; C'est pourquoy il n'en faut pas vsier à l'Italiene ou comme faisoient Epicure, Socrate, & Pithagore, qui n'vsoient d'autre aliment, ny les quitter nom plus totalement, & à cause des vertus qui leur sont attribuées. Les racines sont pires, que les herbes. Pedacion Dioscoride diét, que la raue enfle, & prouoque à luxure, d'autant qu'elle est venteuse ; que le naueau enfle aussi, & est peu nourissant. L'un, & l'autre engendre les humeurs froides, & grossieres, & sont moins conuenables aux hommes qu'aux porceaux. Les herbes potageres, & les racines rechauffantes, comme les aulx, oignons, reforts, cheruis, choux, pourreaux, sange, hyssope, mariolaine, serpolet, & 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 liure de la diete salubre attribué à Polybe: *Hyeme oleribus paucis vtendum*, qu'à 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 les

les mesmes facultez, sinon qu'il est plus excellent, & moins offensif. A raison dequoy 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 appellé par Galien le Theriaque des Paurés, lequel rechauffe aussi beaucoup. Au moyen dequoy le mesme Auteurs atteste par l'vsage de l'ail vn paisant de son temps auoir esté deliuré de la colique. Le chou, selon Hippocrate, rechauffe, lasche le ventre, & purge la bile. Ce qui se doit entendre du brotiet, & non pas de l'herbe mesme, ou de sa propre substance, laquelle, selō Galien, est adstrictiue, & grossiere, & engendre l'humeur melancholique. Qualitez, qu'il attribue aussi à l'artichau. La sauge, mariolaine, serpolet, & telles hortalles odorantes, sont par Campege dans son iardin gaulois parangonnées, & subrogées au poiure, gingembre, muscade & autres aromats des Indes, à cause de leur odeur aromatique, qui fortifie le ventricule, le cerueau, les nerfs. Le safran est de ce rang, dont les cuisiniers colorent vilement les sausses, & les boüillons. Aui-

Des legumes.

CHAPITRE IV.



Es legumes ou tramois rarement vſitez & ſeruis aux bonnes tables, mais couſtumièremēt aux maiſons d'eſpaigne, ſe preſentent apres les hortailles. Et tels ſont les poix, les feues, les lētilles, & le ris. Dioſcoride diſt que le pois ciche eſt profitable au corps, qu'il prouoque l'yrine, & le benefice des fēmes, qu'il multiplie le laiſt en abondance, mais qu'il eſt venteux. Matthée diſtingue trois eſpeces de poix chiche; le blanc, le noir, le rouge, & attribué à chacun ſa vertu particuliere. Nous venons maintenant de deſcrire les vertus du blāc. Le noir (appelé Arjetin parce que comme diſt Plin 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 cēt effect les Hippocrates & maquignons le donnent aux eſtalons ou cheuaux de haras, deuant que les faire ſaillir. Les deux dernieres eſpeces ne ſont en vſage parmy

G 4 les

104 *L' Art de viure longuement.*

les viandes. La feue, de l'autorité d'Aëce, est entierement dure à la digestion, & venteuse. La lentille, selon Galien, est de mauuais suc, melancholique, contraire à la veüe, & adstringente, il dict neantmoins que son broïet est laxatif. Le ris, escorce, qu'on nous apporte d'Italie, & des lieux circonuoisins, est chaud, & sec, resserre mediocrement, engendre les grosses humeurs, & estouppe les conduicts. Disons maintenant quelque chose touchant les fruiçts, & ce sera faict des vegetaux.

Des fruiçts.

CHAPITRE V.



N remarque deux differences de fruiçts, les passagers appelez par les Grees *ἀπαίοι*, lesquels se mangent au commencement 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, concombres, melons, sont de la premiere espece

espece. Galien ne les repoute vtils, qu'à ceux, qui sont eschauffez de quelque exercice, ils sont toutesfois aucunement vtils en leur saison, à cause de leur vertu humide, & rafraichissante par le moyen de laquelle, l'ardeur du sang, & de la chole-re, qui domine pour lors peut estre allent-tie. Le melon, le concombre, & la citrouil-le, sont aqueux outre mesure. A raison de-quoy ils remplissent de cruditez, & se cor-rompent facilement dans le ventricule. La prune, & la cerise sont solutiues. La pesche fust enuoyée du pais de Perse en Ægypte pour y seruir de poison, mais Eras-me sur ce suiet dict que *translata proficit arbor*. Icelle estant transplantée perdit sa qualité veneneuse, à cause de la nature du Pais, nonobstant ce fruit mangé crud est pernicious, & par consequent à crain-dre, d'autant qu'il se ressent quelquesfois de ses premiers malefices. La meure est agreable, & salubre, si on la prend au ma-tin, au commencement du repas, comme Galien l'ordonne, & non à la fin d'iceluy suuant ce que dict Horace :

*ille salubres
Æstates peraget, qui nigris prandia moris
Finiet, ante grauem qua legerit arbore solē.*

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

Des chairs des Oyseaux.

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'usage 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 de tels 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'Ulysse. Telle inhumanité est encore exercée par les Cannibales, & par les Sauvages de l'Amerique sur leurs ennemys, & sur ceux, qu'ils prennent en guerre. Ce genre d'aliment n'est pas compris entre les chairs polluës, & impolluës, qui furent ou ordonnées, ou interdites au peuple de Iacob, parce que la loy de nature escrete dans les cœurs est seule capable de prohiber & interdire ce crime, suiuant laquelle les bestes mesmes non seulement s'abstiennent de leurs semblables, mais encore ont horreur de les voir mortes :

Neque hic lupis mos, nec fuit leonibus

Vaquam; nisi in dispar feris.

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

108 *L' Art de viure longuement,*

que suffisamment, contenter l'avidité, Saturnienne, & Carniuore des Anthropophages, sans meriter le blasme du Prouerbe: *homo homini lupus, nō homo*. Et du supplice de Tantale tourmenté, selon le dire des Mythologiens encore és Enfers, pour vn semblable crime doit destourner les hommes d'vn tel attentat. Car la terre est par tout peuplée d'Animaux, & la Mer, & les fleues de Poissons, l'air d'Oiseaux volans parmy ses vastes campagnes, desquels il nous est licite d'vser à nostre choix. Permission non octroyée aux Hebreux, auxquels le Mercure de Dieu Moyse, apres auoir receu les commandemens, porta la deffence, d'auoir en vfrage, entre les Animaux terrestres ceux qui ruminent ayant la corne du pied continuë, & ceux qui l'ayant fenduë ne ruminent pas; & entre les aquatiques, ceux, qui sont depouruens de nageoires, & escailles. Entre les Aëriës les Oyseaux de proie, le Hibou, la Hulote, le Cormorât, 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'icelle dans la quatriesme à Timothée disant,

sant que toute creature de Dieu est bonne, & rien n'est à reiecter, quand il est pris avec action de grace. Seulement nous sont interdites (& c'est naturellement) les chairs des Animaux, qui ne sont cōuenables à la nature de l'homme, & les abus que l'on cōmet cōtre la santé en celles, qui sont en commun vsage, lesquelles à ce suiet sont icy descrites, & leurs facultez aussi : Et premieremēt celles des Animaux de l'air, ou autrement des Oyseaux. Nous trouuons dans Galien que les chairs des Oyseaux sōt moins nourrissātes, que celles des autres animaux, mais qu'elles se digerent mieux. Les moindres sont celles des Poissons. Les Oyseaux vsitez de nous, & dont les Autheurs font mention, sont entre les domestiques, les Coqs, Chappons, Poules communes, Poules d'Inde, Pigeons, Paons. Et entre les fuyards, les Perdrix, Becasses, Faisāns, Tourterelles, Merles, Fourds, Mauuis, Aloüettes; & entre les aquatiques le Canard, le Herō, la Sarcelle, la Harle, les Oyes sauuages, & plusieurs Oyseaux maritimes conus à ceux qui sont voisins des Mers. Entre les domestiques, les ieunes Coqs, ou estaudeaux, & Chappons sont preferables 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 preferre les colombes, qui ont vn 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 reconuē de tous pour estre sās pair & sans parangon, attendu qu'elle surmonte tous les autres Oiseaux, tant pource qui est du goust, que pource qui concerne la digestion. La Becasse ne luy cede pas beaucoup. Du moins Martial la trouuoit si bōne, qu'il a laissé ceste deuise en sa faueur :

Rustica sum Perdix, qui refferit si sapor idem?

Carior est Perdix, nec capit illa magis.

Le Phaïsan est de pareille nourriture, & digestion que la Geline, mais la volupté pour le goust en est plus grande. Et le mesme peut on dire de la torterelle à l'égard de la Colombe. Les Tourds, Mauuis, Passereaux, Palombes ou Ramiers ne degenerēt pas beaucoup de la bōté des autres.

L'Aloüette,

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

Tota quidem ponatur Anas, sed pectore tantum;

Et ceruice sapit, cetera 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'auantage de la terre, que de l'air, comme ils sont moindres en bonté, & delicateſſe, & d'un plus bas Elemēt que les premieres: aussi viennent ils en ordre, apres iceux, & deuant les Poissons inferieurs à tous les Animaux, qui sont en nostre

112 *L'Art de viure longuement.*

nostre vsage. Il en est de deux sortes, comme des Oiseaux, les domestiques, & sauua-
ges. La premiere difference comprend toute la cheuance des bestes, qui se nourrissent
es maisons champestres, les Beufs, Moutons,
Cheures, Pourceaux : Et leurs petits, les
Veaux, Agneaux, Gorrets, & Cheureaux.
L'autre contient les venaisons, & bestes
sauues, qu'on prend au piege, avec les
chiens, ou par quelque autre industrie de
la venerie. Les priuez (en Galien) sont plus
froids, & humides, que les sauua-
ges ; à cause qu'ils font moins d'exercice. Le Por-
ceau, selon le mesme, correspondant en-
tierement à la chair de l'homme, est par
luy estimé & tenu (au liure de l'Euchy-
mie, & Cacochymie) le plus excellent
entre les Animaux, pour engendrer les
bonnes humeurs, pourueu 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
grosiere, & d'elle se fait le sang espais,
les humeurs lentes, bolaires, & vis-
queuses. Celle du Beuf fait le mesme,
mais elle est plus melancolique, & avec
le temps cause les maladies atrabillaires
à ceux qui sont de ce temperament,
comme

comme font aussi toutes les chairs em-
baumées de sel. Le Mouton est beaucoup
nourrissant, plaisant au goût & tendre à la
digestion. Les petits de ces animaux leur
sont préférables, excepté le jeune porceau
& le tendre Agnelet, pour ce qu'ils ex-
cedent en humilité, & ont la chair molle &
moureuuse. Les Asnes, & les Chameaux
sont du nombre 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 fauves, & sauvages, ge-
néralement toute venaison se digere dif-
ficilement, engendre la melancholie, &
les grosses humeurs par la chaleur & se-
cheresse de son temperament, comme par
exemple le Cerf, Cheureuil, Sanglier, le
Renard (autrefois coutumier aux Chas-
seurs Grecs en Automne, au temps des Rai-
fins) & mesme le lieure, quoy que l'on
dit de luy: *Inter quadrupedes gloria prima le-
pus*. Ceux, qui se nourrissent ordinaire-
ment des chairs de Venerie en recoiuent
sans y prendre garde plusieurs incom-
moditez, beaucoup plus serions nous
offensez, si nous usions pour viande
de celle des Lyons, Leopards, Pantheres,
Onagres, & autres bestes sauvages, com-

H me

114 *L' Art de viure longuement*

me ont fait 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 mucositez, & humiditez superflües. 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 sçauoir que les chair bouillies sont plus nourrissantes, que les rosties: les tendres, & succulentes, plus, que les grossieres; & les recentes ou fraiches plus, que celles qui sont mortes dès long temps. En tesmoignage dequoy les Animaux acharnez quittent la charoigne puante, lors qu'ils peuuent attraper la proye chaude, 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

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 depourueñes. Rien plus ne reste à dire, sinon que les chairs dures doiuent estre broyées en la bouche, & remaschées plus soigneusement que les tendres, & molles, par exemple, *Perna magis ac magis hillis postulat in morsus refici.*

Des Poissons.

CHAPITRE VIII.



Es Poissons sont aussi au rang des chairs. Desquels nous lisons s'estre nourris les peuples d'Æthyopie, à ce suiet surnommez Ichthyophages. Ils sont frequents es repas, principalement, à ceux qui auoisinent les Mers, & les lacs, comme à Diepe, Ville maritime, & Geneue à cause du lac Lemman. Vniuersellement tous Poissons, selon le dire d'Auicenne, sont de nature froide, & humide. A raison dequoy ils se putrefient aisémēt,

H 2 &

116 *L'Art de viure longuement*

& remplissent le corps de flegmes. Ceux, qui ont parié des facultez des Poissons, ont pris leurs indices des eaux; ou ils se tiennent, de leurs substances, & composition, & de leurs preparations. Les Poissons des lacqs, ganches, estangs, serues, eaux mortes, & limoneuses sont beaucoup moindres, 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 deffoubs de Rome sont moindres, 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 mouluës, 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 moules, pourpres, Huitres, mangés cruds, laschent le ventre —

se dura

— *si dura morabitur alius,*

Mitalus, & viles pellent obstantia concha.

Au contraire ils le resserrent, si on les cuiët, & se digerent avec plus de peine, d'autant qu'ils s'endurcissent en les cuisant. Les Poissons, qui ont demeuré longtemps dans les caques entassez, & imbus de saumure, sont de mauuaise qualité, & doiuent estre euitéz par ceux, qui s'en peuvent passer suiuant l'aduertissement d'Aëce, qui nous enseigne que toutes vieilles salures sont mauuaises, & à craindre. Donnons donc la preference aux Poissons frais, & l'honneur sur tous aux Brochets, saumons, Truittes, Barbeaux, Gardons, Carpes, Gougeons, Perches, & autres semblables, s'il y auoit abondance & quantité de ceux-cy l'on feroit bien d'euitier plusieurs Poissons moindres, que ceux-là. Nous sommes presque eschappez de ceste matiere ennuyeuse, & n'auons plus pour acheuer le traicté des Animaux, qu'à parler de leurs excremens.

*Du miel, de l'œuf, & du
laict.*

CHAPITRE IX.



Es Animaux, outre leurs chairs, nous fournissent trois sortes d'excrements alimentaires, que nous employons ordinairement à nostre nourriture. Le moins vûté est le miel, excrement 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 loüé des Anciens estoit l'Attique, l'Hymetien, celuy des Isles Cyclades, & du Mont-Hybla. Celuy d'Heraclée, à cause des mauuaises fleurs dont il estoit pris, causoit des accidens pernicieux. Le plus estimé de nous est celuy de Prouence blanc, & odoriferant recueilli des fleur du Thym, & du Romarin, qui prouiennent en abondance dans les Landes de ceste plantureuse Prouince. Le Roustastre qui se trouue communément

au

au reste des Gaules luy est de beaucoup inférieur. Cependant tout miel est chaud, venteux, vomitif, absterlif, 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 sucre appellé miel par Dioscoride. Le nostre n'est different du sel Indoïs des Anciens, lequel ils estre la liqueur de certaines Canes, qui tressuë & s'espaissit au rencontre de l'air. Il prouient en abondance és Isles de Canarie. Le plus excellent nous est apporté des Isles de Madere. Les Cuisiniers le pratiquent en plusieurs fausses, & n'y a rien de plus familier à nostre vsage, à cause de ses admirables vertus. Il corrige les viandes venteuses, desseiche, 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 excrement alimentaire, composé de deux parties, qui sont la glaire froide, & humide en

H 4 son

120 *L'Art de viure longuement*

son tēperament, & le moyeu chaud, & humide. Le plus estimé est celuy de la Poulle du Phaïfan. Celuy de la Cane, de l'Oye de l'Austruche est d'un temperament plus approchant de la secheresse, & beaucoup moindre qu'iceux. Auicenne nous apprend, que celuy de la Tortuë sert au mal Caduc. Theuet rapporte vne histoire merueilleuse de l'œuf de la Tortuë Marine disant, qu'un Gentil-homme Portugais miserablement 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 Marines, qui sont abondantes en telles contrées, il luy prit enuie, comme par un appetit extraordinaire, d'en taster, & s'en traitant l'espace de deux ans, il fut repurgé & affranchi de sa Lepre. Or la bonté des œufs depend en partie de leur preparation. Les frais, & les durs rendent un gros chyle, constipent, & enflent l'estomach. Leur legitime preparation est de les cuire mollets, ou de les pocher au beurre, ou en l'eau. Toutesfois de quelle facon, qu'on les appreste, ils sont contraires aux pierreux, aux cacochymes, & à ceux qu'on a crainte de trop nourrir, &
four

fournissent à la concupiscence, ou Amour Venerien, principalement celui du Passereau.

Le troisieme 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 tendeleys, & n'est autre chose qu'un sang blanchi par la chaleur des mammelles, lequel repréd facilement sa premiere nature: Pourueu que le ventricule, & le foye y operent tant soit peu. Mais tout ainsi qu'il se digere promptement, il se corrompt 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 cause 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 violente, comme il en prist à Apollonius dās les Epidemes: c'est pourquoy Hippocrate le deffend en telle occasion. Neantmoins Pythocles en faisoit vsr aux malades avec beaucoup d'eau. Mais comme il est nuisible à quelques vns: Il est aussi tres-

H 5 vrile

122 *L' Art de viure longuement,*

utile aux chaleurs de foye, aux parties de la poitrine, aux Tabides, ou phthises, ou vlcères du poulmon, entre autres, celui de la femme recommandé par Herodote, & Euriphon dans Galien, comme tres-familier à nostre nature. Le lait de Vache est le plus grossier, celui d'Asnesse le plus subtil, & celui de la Cheure & Brebis tient le milieu. La façon d'en vser 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 vsoient 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 ioue) sont approuuez par Galien. Ceux qu'on laisse vieillir au foin pesent à l'estomach, nuisent aux pierreux, aux oppilez, & à ceux, qui ont la digestion debile. Plusieurs pourtant sont d'opinion qu'ils ont

ont la vertu de deffendre du mauuais air ceux, qui en prennent vn peu le matin avec deux ou trois doigts de bon vin plairet. Mais pendant que nous nous ressouuons du vin l'occasion se presente d'en dire ce qui est necessaire.

Du boire, & du vin.

C H A P I T R E X.



P R E s assez de parolles touchant la faim, & des matieres, qui la regardent, nostre discours s'altere, & change de propos, pour parler de la soif, & des liqueurs, qui concernent l'alteration. Nous auons dict cy-deuant, que c'est vn des appetits naturels logez en la bouche du ventricule, dont procede la conuoitise du froid, & de l'humide. Ses fins sont de restaurer les parties humides, temperer la chaleur, detremper les viandes, & seruir de vehicule aux humeurs par les destroicts, & 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'hystoire que Beniuenius rapporte de l'hydropique, qui s'abstint de boire l'espace d'un an entier; Et par celle du Cheualier Romain rapportée par Plin; 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 ceste consideration il nous est entierement profitable, pourueu qu'il soit accompagné de la temperance, & pratiqué selon les indications methodiques, qui consistent en la quantité, & en la qualité des liqueurs. Ceste mesure dont nous auons par tout fait estat pour la pratique des choses nonnaturelles, est d'autant plus recommandable en ce point, que l'excez y est dangereux, & dommageable. De la legitime quantité s'ensuiuent les fins & vtilitez proposées: au contraire de l'excez naisent, les accidets mentionnez par Galien au sixiesme des lieux affectez scauoir est le vomissement, la lascheté, & debilité des intestins, la retention des eaux, & boissens dans le ventricule, le flux des vrines cruës l'accident, & aussidont Hippocrate menace au quatriesme des maladies,

maladies, disant que la rate estant effen-
 sée puise au ventricule vne partie des li-
 queurs que nous beuuōs. Ce qui s'adres-
 se aux spleniques (qui sont en grand nom-
 bre à cause de l'intemperance du siecle) de
 peur qu'ils ne soient surpris & atteints,
 d'hydropisie faute de frustrer leur soif d'v-
 ne partie de ses enuies. Tant y a que ces
 inconueniens, & plusieurs semblables nous
 inuitent à la sobriété du boire, en qui la
 santé est vnüe avec la vertu, la santé tant
 du corps que de l'esprit. Elle est recom-
 mandée par Epicarpe, comme estant
 vn des membres de l'Ame, & par Sa-
 lomon en son Ecelesiastique, disant,
que la sobriété du boire donne santé à l'A-
me, & au corps. Ceux donc qui sont
 amateurs de ceste vertu, & de la santé,
 qui la suit, pour demeurer dans ses ter-
 mes, doivent se borner à cecy; c'est à
 sçauoir ne boire hors du repas, & pen-
 dant iceluy n'aualler d'vn seul traiēt vne
 trop grande quantité de liqueur pour
 crainte de noyer les viandes dans le ven-
 tricule: mais plustost comme le chien
 d'Égypte boire à plusieurs reprises,
 reïterant iusques à deux, ou trois ver-
 res, puis qu'Aufone est de cét aduis disant:

Ter

126 *L'Art de viure longuement*

Ter bibe tris numerus super omnia. Voila 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 conuë 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, & excellence, qu'il a par dessus les autres liqueurs. Car il est la vraye Ambrosie qui a le pouuoir de rendre les hommes presque immortels, il conserue la chaleur naturelle, restaure les substances, engendre, & purifie les esprits, conforte les parties interieures, particulièrement le cœur, qui n'a aucun esgal Cardiaque contre ses defaillances. A raison dequoy les Turcs mesmes sont contraincts d'vser de dispense en tel cas au preiudice de leur loy. A cause de ces vertus les simulachres du Dieu Bacehus sont representez sans barbe, ne plus ne moins que ceux d'Apollon. Car comme la chaleur & temperie du Soleil raieunt ici bas toutes choses: de mesme les merueilleuses qualitez de son nectar reuerdissent l'homme, & le maintiennent long.

long temps en sa florissante ieunesse. On
depeinct aussi le mesme Dieu fabuleux
ioutant du flageol, en tesmoignage de ce
qu'il chasse nos chagrins, & nous cause
de la ioye. Donc quiconque se veut du bié
ne s'abstiendra de ce neectar, comme font
les hydropotes, ou beueurs d'eau ordi-
nairement blaismes, infirmes, & effemi-
nez. Mais il obseruera soigneusement en
l'vfrage d'iceluy deux preceptes du iuris-
prudent Alciat transcrits de ses emblemes,
par l'un desquels il ordonne vn quart
d'eau pour le tremper, & par l'autre il def-
fend d'en boire d'auantage d'une chopine :

*Quadrantem addat aquæ, calicem sumpsisse
falerni*

*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 temperement, 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'vfrage du vin, eux ne s'en donnant de garde par vn soin continuel. Les fièvres de Nicodeme, & Cherion 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 lait des Vieillards*. Et de vray comme dict aussi Galien, *il addoncit les aigreurs de la Vieillesse*. Platon le defendoit aux enfans. Ceste deffence obligeoit aussi les enfans de Corinthes à ce qu'ils fussent mariez. Theophraste rapporte que la loy des Mylesiens obligeoit les femmes de fuir le vin toute leur vie. Celle des Romains portoit la mesme defence: Et ce pour conseruer leur honneur, & chasteté, d'autant qu'il est presque impossible, que l'aveuglement de l'yuresse conioinct avec la fragilité du sexe, puisse resister à la sensualité, & aux poursuites de ceux qui les prient:

Turpe iacens mulier molli malefacta

Lyco,

Digna est concubitus quoslibet illa pati.

Le

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'Âme, & maistrise ses actions. La mere de Lamuel aux Prouerbes le deffend aux Rois lors qu'elle dict à son fils: *Il n'est point conuenable aux Rois, ô Lamuel, il n'est point conuenable (dis-ie) aux Rois, de boire le vin, de peur qu'en beuuant ils n'oublent 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, & pareillement de tout breuuage qui pouuoit causer l'yuressé, 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 consideratiôs sont considerables à ceux qui sont compris. és enseignemets & exemples alleguez. Toutefois 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'ô n'outrépassast les bornes d'icelle, c'est à dire qu'on en vst 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 sobriété, sage mere des vertus, 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 esté punis Diotime Athenien ignominieusement surnommé *Entonnoir*, Xenagore Rhodien appelle *Bouteille*, Claude Tibere Neron taché de ceste 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 Agron 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 mesprisent tous exercices d'honneur, au respect des orgies, des treilles, & des Cabarets. Neantmoins lors que l'hydropisie ou tel autre chastiment les talonne ou les accueille, ils s'excusent sur Homere, Ennius,

Ennius, & Caton quoy que graues, repris routesfois 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 estât perduë; car le mal veut estre preueu:

Elleborum frustra, cum iam cutis agra tumebit,

Poscentes videas, venienti obcurrere morbo.

Pour euitier ces chastiments, il faut ne les meriter pas & preuenir les accidents du vin, par la sobriété, & par le retranchement des causes, qui les peuuent occasionner, comme seroit de rabattre les forces des vins chauds, & fumeux par l'attrémpence 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 necessaire de choisir entre les vins ceux qui sont les meilleurs, & qui offensent le moins. Ce qui depend de l'âge, de la consistance, couleur, & saueur, & des vignobles. Le moust ou vin nouveau cause trenchées, cruditez, douleurs d'estomach, diarthées, & tous flux de ventre. Le trop vieil rechauffe outre mesure: C'est pourquoy Galié nous cōseille d'euitier tels vins. Le meilleur, pource qui est de l'âge, est

I 2 celui

112 *L'Art de vivre longuement*

celuy d'une, ou deux, ou trois feuilles. Les vins subtils, qui n'ont esté cuuez comme les gris, & paillez, sont chauds, & fumeux, diuretiques, & propres seulement aux natures froides. Le gros & espais 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 crudittez; s'il est odoriferant, il monte incontinant au cerueau; & pourtant est contraire aux Cephalalgies, ou douleurs de teste. Le rouge est plus chaud, fumeux, adstringent, que le blanc, cestuy-cy a la vertu d'attenuer les humeurs, prouoquer les vrines, ouurir les passages, & pousser dehors toute sorte d'excrements. Entre tous il faut preferer les elairs, aqueux, & qui portent peu d'eau appelez pour ce suiet *Oligophores*, comme estoit le Thoscan, le Sabin, celuy d'aupres de Naple, & autres mentionnez par Galien, qui les dict inculpables aux douleurs de teste, mais au reste Anadins, le mal procedant du ventricule; & le mesme peut-on dire de leurs semblables. Les vins empruntent aussi leurs qualitez des Pais, & vignobles. D'où vient

vient que les vins Grecs, & ceux d'Espaigne sont plus chauds, & violents, que les vins de France. Entre lesquels les plus renommez sont ceux du Languedoc, de Gascongne, de Bourgongne, d'Orleans, particulièrement ceux de Frontignat, de Graue, de Beaune, d'Auernat. Celuy de Frontignat, à raison de son odeur muscate, frappe le cerueau. 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. Quiconque observera diligemment ces remarques, se garantira des maux, que le vin apporte. Notamment s'il euite 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 dict 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 nopces de Pirithoüs, ils voulurent em-

134 *L'Art de viure longuement*

porter de haulte lucte, & luy raur son Espouse. 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 dict Aristote, par l'humidité, qu'il conoissoit estre l'aliment vniuersel de tous les corps : mais nous luy denions ceste souueraineté, & luy aduouions, qu'elle est vn des quatres Elements, & aliments des mixtes. Neantmoins nous consentons à ce que dict 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 sert à la conseruation du corps humain, soit qu'on s'en serue exterieurement, soit qu'on la pren-
ne

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 Jourdain estans honorées d'une condition toute particuliere guerirent la Lepre de Naaman Syrien redeuable de ce bien au Prophete Elisée. Par la mesme vertu celles de la Piscine Bethaide rendoient la vigueur des membres aux estropiés, & les Bains de Siloe guerirent l'aveugle né. Les forces naturelles des eaux qui seruent par le dehors se remarquēt és bains chauds de Balleruc, des Bourbons, des monts Pyrenées qui acquirrent, en passant par les veines des mines sousterraines des merueilleuses vertus pour guerir les maladies qui semblent les plus rebelles. Or les eaux qui seruēt à l'interieur sont simples, ou composées, celles cy tiennent leur composition de la nature ou de l'Art, de la nature comme les Thermes, meslées d'alun, de vitriol, de soulfre de salpêtre, de fer, de cuivre, d'airain; mais telles eaux, n'appartiennent pas à ce traité, non-plus que les precedantes: ains seulement les simples, & composées par art dont nous cerchons les facultez.

136 *L' Art de viure longuement*

Il faut, imitant la nature, commencer par la commune, simple, & immixte, laquelle comme dict Auicenne n'est pas nourrissante, ny ne se conuertit en sang, selon la nature des corps simples, qui ne peuuent nourrir les mixtes, si premierement ils n'entrent en composition avec leurs conforrs, 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, refueiller 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'euidence de cela paroist par le denombrement ou par la diuersité des bonnes, & mauuaises eaux, entre lesquelles on donne le premier rang de bonté aux pluueuses, comme estans la partie plus subtile des eaux terrestres rectifiées par la sublimation, & attraction des rais du Soleil. L'on en faiet amas dans des grottes, & cisternes faiçtes expres, mais elles ne peuuent estre conseruées
longue

longuement sans se corrompre. Le second rang appartient à celles des fontaines, & sources profondes exposées au Septentrion, & au Soleil Levant, 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, acquerient l'acrimonie de sa rouille, & par le moyen d'icelle causent 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 mouuement, subtilisée, & rendue claire par sa course, sinon celle des fleuves, qui trainent beaucoup d'immondices, & limons, dont les eaux veulent estre coulées, où il est force d'en yser, comme nous lisons 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

138 *L' Art de viure longuement*

de l'eau du Tybre, & en Auicenne lors qu'il traicte de celle du fleuve, qu'il appelle Glon, c'est à dire, Nil, & par l'experience qu'en ont les Parisiens, qui puisent 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 ou les esprits infects, & excrements fulgineux de la terre, prennent leur passage, & notamment en Hyuer, lors que ses Pores sont referrez 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 mouuement, *Nam vitium capiunt, ni moueantur aqua*, d'où vient l'importance, qui est grande, d'vser des eaux viues, & coulantes, & non des mortes, & des croupissantes.

Multum crede mihi reffert à fonte bibatur

Qui fluit, an pigro cum staret vnda lacu.

La neige, & les glaces fonduës ont esté vstées 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 dict Aristote, elles se font par coagulation des parties pesantes, & grossieres de l'eau, & par dissipation des subtiles, qu'à cause des accidents qui en prouiennent en la Vieillesse, selon Galien. C'est à sçauoir les foibles, tremblements de nerfs, maladies, & defauts aux ioinctures, & aux entrailles. Mais il est encore nécessaire de sçauoir, que les eaux transportées de loing sont reiectées par Hippocrate comme celles que l'armée de Xerxes transportoit dans des Coaspes, & dont le Roy fust contraint de boire faute d'autre emmy les deserts, quoy qu'elles fussent pourries; & cōme sont les eaux douces, que l'ō porte aux voyages de Mer, lesquelles apres quelque tēps se corrompent, & deuiennēt vereuses. En sōme les bones, & mauuaises eaux s'espreuent au gouft, au tact, à l'odorat, à la veuē. Car celles, que l'on reconoit au tact estre trop chaudes, ou trop froides sont mauuaises, tout ainti que celles qui ont quelque faueur comme les eaux ameres de Marath, desquelles ne beurent les Hebreux, sinon apres qu'elles furēt addoucies par Moyse. L'eau selō sa nature doit estre douce, & insipide, elle doit aussi estre sans odeur, & ou
l'odorat

140 *L' Art de viure longuement*

l'odorat conoist qu'elle est imbuë de quel-
que senteur, il faut faire comme les Ani-
maux qui la flairent, auant qu'ils en boiuent,
& garder la soif en attendant que l'on en
aye de meilleure. L'eau verte, ou blancha-
stre, cōme l'eau d'empoix, la bleüe, la gros-
siere, & la grasse se conoissent à la veüe, se-
lon laquelle, la bonne doit estre subtile, &
sans couleur. L'experience contribuë à la
conoissance des eaux, en ce que celles ou
les chairs, & legumes cuisent prompte-
ment, sont les plus estimées, & en ce qu'on
remarque certaines eaux estre infectes, &
contraires à la vie des Animaux, par exem-
ple en celles du lacq de Syrie ne naissent
ny plantes, ny Poissons, preuue manifeste
de leurs mauuaises qualitez. L'adiouste en
passant l'experience que virent les Mede-
cins en Arrius le Peripateticien, qui tombé
en fièvre s'esuanouissoit toutefois & quan-
tes, qu'ils le contraignoient de boire de
l'eau, pour monstrier que l'eau repugne à
certaines natures notamment aux mai-
gres, & 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-

le,

le; on faict vn hypocras, ou eau sucrée, qui est amiable, propre à conforter, rafraichir, & desopiler : avec le miel, l'hydromel, qui conuient aux personnes froides, auxquelles le vin est contraire pour quelque raison. Avec le vinaigre & l'eau se faict l'oxycrat, que Galien tesmoigne auoir esté vité de son temps au boire ordinaire, disant que quelques vns par son vsage sont puissamment desalterez, & rafraichis aux plus grandes chaleurs : avec l'Orge, & le recallisse, se faict vne autre Boisson appelée 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 prepa- roient avec de l'Orge vn breuuage appel- lé zithon par Dioscoride, & en faisoient la ceruoise, lesquelles boissons n'estoient en rien differentes de la biere, sinon que la pluspart au lieu de l'Orge prenoient du froment, & y adioustoient l'oubelon, pour nettoier le gros sang, qu'engendre ceste liqueur fort frequente en Picardie, en Flandre, en Angleterre, & en autres par- ties de l'Europe, où il y a disette de vin. La biere attaque principalement le cerueau,

son



LIVRE QUATRIÈME DE LA MÉDÉE.

Des exercices.

CHAPITRE I.

Ln'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 auoir en iceux, comme en l'vsage des autres choses nonnaturelles. Les anciens vn peu auparauant Platon inuenterent l'Art d'exercer les corps , & l'appellerent Gymnastique , & ses officiers Gymnastes , & Pedotribes. Elle estoit diuisee en deux parties, l'vne estoit appellé Athletique, laquelle ne visoit à autre chose qu'à accroistre les forces, rendre massifs, & robustes

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

Fin du troiesme liure.

LIVRE

144 *L'Art de viure longuement*

robustes les luiteurs pour emporter le prix de la luitte, laquelle est reprouuée de Platon, & inusitée de nous. L'autre partie qui garde par excellence le nom de *Gymnastique* auoit pour son obiect la conseruation de la santé, & enseignoit les exercices necessaires à ceste fin, avec la methode d'en vser. C'est à sçauoir la luitte, la course, les pourmenades, les frictions, & autres semblables. Hippocrate, Diocles, Praxagore, Philotime, Erasistratre, Herophile ont esté les principaux Autheurs de cestevraye Gymnastique, laquelle contient en soy les mesmes exercices, que l'on pratique à present. L'occasion se presente d'en dire ce qui concerne la santé; veu que nous auons parlé, au liure precedent, du repas, auant & apres lequel se pratiquent les exercices.

Aëce Autheur Grec voulant deffinir l'exercice dict, que c'est vn mouuement 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 mouuement, qui est institué pour conseruer la santé. Il est
appellé

appelé mouuement, parce que tout exer-
 cice se faiet par le branle & remuement du
 corps, ou de quelqu'une de ses parties.
 Mais aussi j'ay adiousté, qu'il est institué
 pour maintenir la santé, d'autant qu'il ne
 conuient proprement qu'à ceux, qui sont
 en estat de bonne disposition, & est le plus
 souuent dommageable à ceux qui se por-
 tent mal, comme on l'a reconnu par la pra-
 tique d'Herodique, qui traitant les Fe-
 bricitans par la luitte, & par les tourno-
 yements les perdit miserablement par
 l'inconuenance de ce remede: au contrai-
 re comme ceux qui sont indisposez, en re-
 çoient de l'offence, de mesme les per-
 sonnes saines, en reçoient trois profits
 principaux mentionnez par le sçauant
 Gymnaste Galien au liure de la constitu-
 tion de l'Art Medicinale, qui sont le re-
 tranchement des humiditez superflues, la
 coction des excrements, & l'euacuation
 d'iceux. Or les autres vertus sont de
 maintenir la santé des parties organi-
 ques, les corroborer, ouurir, & purger
 les Pores, aider à l'attraction de l'aliment
 aux parties, & à la nourriture, qui se
 faiet en icelles par le moyen de la cha-
 leur 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 lisons en Galien au liure de l'Euchymie , & Caco-chymie, que ceux la n'ont pas besoin de viandes beaucoup exquisés , qui peuuent s'exercer auant le repas.

Pour voir plus amplement les vtilitez, qui prouiennent 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 mesmes, lors que nous nous exerçons par nostre propre mouuement, ou l'exterieur, par exemple l'agitation du nauire, du cheval, du carroce, & de tout vehicule, ou finalement les medicaments , qui esmeuent la nature, l'exercice desquels conuient plustost à la restitution, qu'à la conseruatiō de la santé. Auicenne les emprunte des qualitez du mouuement : c'est à sçauoir de sa force , ou debilité : Et de sa longueur , ou briefueté. Mais les vraies differences sont celles, qui se prennent de diuerses especes d'exercices, que l'on treuve dans les escrits des Autheurs, nommément 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 luitte, la course, les pourmenades, les vehicules, ou portouers, les ieux, par exemple celuy de la paume; au poulmon appartient la clameur, & la respiration; aux lombes & espaules les fardeaux, & courbemens du corps; au bras & mains l'Acrochirisme, & la Sciamachie. La friction est le premier exercice, d'autant qu'elle sert de preparation aux autres. Son vtilité est d'ouurir les Pores, & d'attirer les humeurs, & la chaleur à la circonference, & resoudre par diapedese ou insensible transpiration. Les Auteurs la diuisent en deux especes, la seiche, & l'humide. La seiche se faict avec des linges chauds, avec des sachets remplis de mil, de sel, de son torrefiez, & autres telles matieres. Ceste friction prepare le corps aux autres exercices. L'humide se faisoit anciennement en frottant les corps d'huyle apres la luitte, & les exercices, pour ramollir les parties desseichées, pour mondifier les Pores, & pour restaurer les substances. A raison dequoy elle estoit appelée, Apotherapeutique, ou recuratrice. Galien recommande ceste friction pour les Vicillards, si on la faict

148 *L'Art de viure 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 preuue dequoy
il apporte en tesmoignage l'experience
qu'il en a faiete en plusieurs atrophiez, &
amaigris, lesquels il maintient auoir re-
mis par ce moyen en leur premier embon-
point. La friction seiche faiet le contraire,
si elle est faiete durement, & longuement;
car elle extenuë, & desseiche les corps.
L'on faiet la friction, en trois sortes, & ma-
nieres, rectitudinalement, transuersalemēt,
& obliquement, la luitte, & combat des
poings vsitez ancionnement par les luit-
teurs, & athletes sont maintenant transfe-
rez à la vengeance de ceux qui sont es-
chauffez & embrasez de cholere, & par
consequent ils ne doiuent tenir rang au
nōbre des exercices. La course, le ieu des
barres, les courbettes, & tournoyements
sont exercices, que l'on pratiquoit iadis
dans les Arenes ordonnées pour cet ef-
fect. Maintenant au lieu de telles Arēnes
on s'exerce à la course dās les ieu de pau-
me, auançant, reculant, & courant, tantost
à droict, tantost à costé & tantost oblique-
ment, si bien que l'on treuve au ieu de la
pauue

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 faict estat de la courte paume par dessus tous exercices, parce que non seulement elle exerce le corps, mais encore contente l'esprit. Cōme il faict aussi grād estat de la chaste, pour la la mesme raison, autant en peut-on dire de la dāse. Mais il est à remarquer, que la Sphēromachie 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 véhémēce 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 Afaël duquel nous lisons 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 vestiges.

150 *L'Art de viure longuement*

stiges. La course est principalement necessaire aux corps habiles, replets, & ventreux, puis que le Gymnaste Pergamenie assure auoir par la course avec la friction reduit en peu de temps en vne habitude, & estat mediocre vn certain qui estoit extremement gras, poulpeux, & comme on dict chargé de ganasse. La pourmenade est le plus commun de nos exercices. Elle conuient à toutes personnes, & d'autant que c'est vn exercice lent, & posé, au lieu d'amenuiser le corps, elle l'engresse par l'ayde, qu'elle faict à la digestion, distribution des humeurs, & aux facultez, & fonctions naturelles. Le vray temps de la pourmenade est la matinée; car pour lors elle subtilise les humeurs, decharge le cerueau, & purge les intestins de leurs excrements. On estime aussi la pourmenade d'apres souppé par le dire commun: *Post cœnam ambula*, lequel à mon aduis est issu de ce que dict Hippocrate au second de la diete, c'est à sçauoir, qu'elle desseiche le corps, le ventre particulierement, & empesche l'amertume des viandes, qui se faict quelquesfois en l'estomaah. Ces profits me font beaucoup estimer la pourme

Liure IV. Chapitre I. 151

pourmenade , & blasmer la seuerité des Lacedemoniens qui auares du temps ne vouloient qu'il fut loisible de pouruoir à la fanté par les pourmenades: mais seulement par les exercices serieux. La clameur , & haute voix est aussi du nombre des exercices , elle rechauffe , & desseiche les corps froids , & humides ; & sert particulièrement aux enfants , & aux parties de la respiration humectées du cerueau. Finalement l'exercice que nous prenons par l'aide du moteur extérieur, aux liëts suspendus , aux berceaux, aux carroces , & lictieres , est pour les indisposez , qui ont besoin ou de sommeiller, ou de resueiller la chaleur naturelle assoupie par la longueur des maladies chroniques. Celuy qui se prent à cheual n'est pas beaucoup profitable, & cause souuent les douleurs des ioinctures, ausquelles estoient iadis suiets les Scythes à cause de leurs frequentes cheuauchées. Les Anciës outre les exercices generaux en auoient de particuliers pour chaque partie, cōme par exēple 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 auons proposé suffisent tant pour les parties, que pour le general du corps. Il nous faut seulement observer quelques poinçts touchant l'exercice en general. Le premier est de Galien, qui veut qu'il se fasse le matin le ventre, & la vessie estants dechargez de leurs excrements, & qu'il soit limité à la respiration, laquelle estant alterée, ou augmentée, il est temps de cesser. Le second est d'Hippocrate, qui prenant indication des saisons, & des personnes enseigne que les pourmenades, & mouuements soudains, & hastifs conuiennent en Hyuer, & aux personnes replettes. Les lents au contraire, & posez en Esté, & aux constitutions maigres, & arides. Le troisieme poinçt est, que l'exercice conuient principalement aux temperaments, & regions froides, ce qui se cognoit par l'histoire des seruantes Scythiennes dans Hippocrate, lesquelles estoient mieux disposées, & plus fecondes que leurs maistresses à cause de l'exercice qu'elle prenoient d'auantage. Le dernier poinçt est, qu'en cecy comme en toute autre chose, est necessaire la mediocrité, & le soin de ne s'exercer iusques à la lassitude source des fièvres, de laquelle

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 conflict des delices esmerueillables, que luy attribue son Aristote.

Du repos.

CHAPITRE 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 deuoir 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 s l'exercice

154 *L'Art de viure longuement*

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

Quod caret alternâ requie durabile, non est,

Hec reparat vires, fessâque membra leuat.

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

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 continuelle:

Occidet ad circi, si quis certamina semper

Non intermissis cursibus ibit equus.

C'est pourquoy le repos est substitué au travail, comme le remede de ses affoiblissements, & lassitudes. Il rafraichit le corps, tempere l'haleine, rend les humeurs tranquilles, r'emplace les esprits, & restaure la vigueur des membres, l'esprit mesme fatigué par l'exercice des lettres est allégé, & ses puissances fortifiées par le diuertissement des loirs, & du repos.

Ocia corpus alit, animus quoque pascitur illis,

Immodicus contra carpit vtrumque labor.

Or les relaxations du corps conuiennent principalement, à ce que dict Hippocrate, aux complexions chaudes. Celles de l'esprit sont principalement necessaires aux cerueaux debiles, & espuisez par l'assiduité de l'estude, & à ceux qui sont excessiuelement addonnez au penible travail de l'esprit, cōme estoit Archimede, qui auoit sans cesse l'esprit bandé, & extasié à la speculation de ses figures mathematiques, & ce Carnades qui mesme pendant le repas se laissoit tellement raurir, que sans

156 *L' Art de viure 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 conceptions, elle peut vaquer aux fonctions naturelles. A bon droit l'Ecclesiaste dict, que *beaucoup d'estude n'est qu'affliction de chair*, & non sans raison la melancholie, l'humeur sombre, & saturnale, les debilités de cerueau sont frequentes aux doctes personnages, lesquels il faut exhorter, & non enseigner, de se relascher quelque fois pour leur conseruation, vsant 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 instruments, & de la musique, à laquelle les anciens faisoient instruire leurs enfans, afin qu'elle leur seruit de diuertissement après les occupations.

L'autre repos, qui est oisifueté, & non relaschemēt de travail symbolise quant au nō, mais non quant aux effets avec le premier; Car cōme le precedant conserue, &

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

*Cernis, ut igneum corrompunt Ocia corpus,
Et vitium capiunt, ni moueantur, aqua.*

L'oysiueté, autrement la vie sedentaire
corrompt les humeurs, refroidit les sub-
stances, rend ignaues les fonctions ramas-
se plusieurs superfluitez, & excréments,
d'ou naissent apres les maladies à troupe.
D'auantage l'oysiueté, dict Salomō, à ensei-
gné beaucoup de malice, pour monstrier, que
ce repos offense, non seulement la santé,
mais encore la vie morale. Adam prit l'un
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
recreation qu'il pouuoit auoir contem-
plant la beauté des champs heureux. Par-
quoy disons avec Theodiste, qu'il est be-
soin de combattre l'oysiueté laquelle rem-
plit de malice, & rapporte beaucoup de
detriment. Le sens en parlant que ceste
Circe amene le sommeil: mais auant que
nous y embarquer vaquons un peu aux
veilles ausquelles premierement, & puis au
sommeil est dédié le liure suuant.

Fin du quatriesme liure.

LIVRE



LIVRE CINQUIESME DE LA MEDEE.

Des veilles.

CHAPITRE I.

LE s choses Analogiques , ou qui ont du rapport ensemble , & de la conuenance en leurs natures , se ressemblent ordinairement en leurs proprietiez , aussi les veilles , & le sommeil à cause de la correspondance , qu'ils ont avec l'exercice , & le repos , ont presque les mesmes effets , & se définissent l'un par l'acte , 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 extérieurs, & vn intérieur, qui les iuge, & prent cognoissance de leurs operations. Ce sont ces sentimens qui sont occupez par les veilles, lesquels, iacoit qu'ils procedent des facultez de l'Âme, apportent neant-moins de l'alteration au corps, duquel ils dependent aussi comme de leur instrument. A raison dequoy leurs facultez sont par les Philosophes surnommées organiques. Leur communs instruments sont le cerueau, & les esprits animaux messagers des facultez, lesquels rayonnent incessamment par les nerfs sensitifs, d'ou vient qu'estants de substance deliée, il s'en fait vne continuelle dissipation, laquelle espuise, & affoiblit premierement le cerueau, comme principe des sens, en apres les autres parties par la consommation des esprits fixes, naturels, & vitaux : Outre lesquels accidents, lors que les veilles sont excessiues, s'ensuiuent les maux qui sont proposez au premier d'Auicenne, l'intemperie seche du cerueau, inquietude d'esprit, adustion des humeurs, & les maladies aiguës; de l'intemperie seiche conioincte ordinairement avec la chaude sa cõpaigne arriuent les Cephalalgies, ou douleurs de teste qui suruiennēt
apres

160 *L'Art de viure longuement*

après les veilles, & de l'adustion des humeurs les fièvres bilieuses, phrenesies, & autres accidents pernicioeux, auxquels sont suiets ceux, qui ne peuuent sommeiller, ou qui donnent au sommeil trop moins, qu'aux veilles, appellées excessiues, 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 iour*. Senèque remarque vn exemple prodigieux des veilles excessiues en Mécenas, lequel il rapporte auoir passé trois années sans dormir aucunement, à quoy faut, ou n'adiouster foy, ou croire pour miracle ceste durée, & longueur de vie priuée de son repos naturel, veu ce que dict Auerroes, que si les veilles n'estoient secourües par le sommeil, les sens periroient, & la vie par conséquent. Mais comme il y a des veilles excessiues, qui destruisent le corps : il y en a de mediocres, instituées de la nature, non seulement pour le commerce des viuants, mais encore pour la conseruation de la santé, à raison de laquelle tous les animaux, mesmes les insectes, veillent & dorment alternatiuement. Ces veilles

20174

ont

ont autant d'esmerueillables vtilitez, que les autres de dommageables preiudices. 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 souspiraux du cuir par ou 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 rancine des vapeurs, la consommation des humiditez, qui tiennent les sens assoupis, & le iour, ou autrement l'approche du Soleil, qui desseichant telles humiditez, & attirant les esprits au dehors, delie la partie sensitiue de l'ame de ses liens, & la met en liberté. Au contraire les causes des veilles demesurees sont la secheresse du cerueau (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

principales causes est l'estude nocturne des esprits laborieux, comme par exemple celle du ieune Demosthene qui passoit les nuits entieres à mediter & apprendre ce qu'il vouloit declamer en public.

D'autantque les veilles excessiues sont accompagnées de plusieurs offenses, il faut pouruoir à ces causes pour obuier à leurs effets. L'intemperie du cerueau, & le vice des humeurs doiuent estre corrigez par l'usage des choses rafraichissantes, & humectantes; l'amour, les soins, & toutes passions, par la tranquillité d'esprit: l'estude par l'intermission: & ainsi les autres causes: par ce moyen les veilles 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 œuvres 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 déterminée, il est toutesfois à propos, & beaucoup salutaire de les commencer au poinct du iour, ou environ les cinq heures du matin, *Lux est Taurus arat*, & les

les continuer iusques à la nuit, ou enui-
ron les neuf heures du soir, *Nox est re-
quiescit arator*. On dict que le vieil Tiron
a vescu yn aage presque immortel, d'au-
tant qu'il estoit mary de l'Aurore, c'est à
dire, qu'il se resueilloit 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 extenués 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, *ἡδὺν μὲν ὁ υἱὸς
ἀρχεὶ ὡραῖα τρέφει τὰ σώματα.*
Le sens, dit-il, que le sommeil commence

L 2 de

de me liurer és mains de son frere, souffrant
 entendant par là, ce que dit Maron, par
 qui le sommeil est appelé: *Consanguineus*
lethi sapor, & ce que dict Galien, aux
 causes du battement des arteres, que le
 sommeil est le chemin du trespas, & le
 frere de la mort, laquelle alliance, & pro-
 ximité ne leur conuient pour estre issus
 de mesme sang, l'un naissant de la cha-
 leur du corps, & l'autre de ses glaces;
 mais à cause de leur ressemblance pres-
 que fraternele, exprimée par le Poëte,
 disant du sommeil, *Quid est somnus, geli-
 da nisi mortis imago?* En effect il y a de
 l'affinité, & ressemblance entre ces freres.
 Car comme la mort est immobile, &
 insensible, de mesme en est le sommeil
 different seulement de ceste puisnee en
 ce que nonobstant son assoupissement,
 les facultez naturelles ny demeurent oi-
 siues, ou bien si vous en voulez vne 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 differēt 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 necessité, que nous en donne nostre foiblesse à raison de laquelle nous ne pouuons viure en continuelle actiuité. De là quelques-vns ont pris sujet de dire, que l'homme n'est dormy en l'estat d'innocēce, veu que le sommeil est seulement necessaire pour restaurer les forces, qui en cet estat n'eussent peu estre debilitées: mais ils sont conuaincus par le sommeil d'Adam en la Genese, lors que Eue sortoit de sa coste, lequel à la verité ne prouenoit de lassitude, ny de travail, mais des causes naturelles, qui estoient en luy comme en nous, & du plaisir qu'il ressentoit de son repos délicieux.

Les Autheurs font mention de trois sortes de sommeil, l'un artificiel, l'autre naturel, & l'autre contre nature. L'artificiel se faict par l'usage des compositions hypnotiques, comme celles ou entrent les pauors, & par autres moyens; le naturel naist de deux causes principales, de l'anatymiasse, & du sang, qui estat es parties inferieures montées au cerueau s'espessissent par sa froideur, bouchent les passages des esprits, & emprisonnent les sens, & causent la rétention, & reuocation

L 3

des

166 *L'Art de viure longuement,*

des esprits concentrez au cœur, & au cerueau, par l'absence desquels, les sens, & leurs organes sont destituez, & demeurent oisifs, nous disons les sens seulement, & non les autres fonctions: parceque il n'est absolument necessaire pour le sommeil que ny la fantaisie, ny la partie intellectuelle de l'ame, ny la memoire, ny la faculté motiue soiēt detenues. Qu'ainfi ne soit, nous voyons en l'*Æneide* que la fantaisie du Capitaine Trojen negotioit pendant son sommeil, lorsqu'il s'imaginait l'euenement de sa fortune par les fantosmes, qu'il se feignit dormant à la riue du Tybre. Nous voyons aussi par experience que plusieurs pendant le sommeil ratiocinent, argumentent, declament, & se rememorent ce qu'ils ont veu auparauant. D'autres se treuuent transportez de leurs couches, croyant que ç'a esté par quelque esprit nocturne, bien que ce soit par leur propre mouuement. Galien vous seruira d'exemple, & d'autorité qui dict luy estre arriué de marcher vn 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.

chargiques qui arriue par l'intemperie du cerueau. Ny ce sommeil, ny l'artificiel n'appartiennent à nostre sujet, mais seulement le naturel qui se faict pour remedier aux lassitudes des veilles & du travail, touchant lequel il faut obseruer comme nous auons 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'année. Le tēps propre pour ce repos est selon Hippocrate, la nuit mere du silence, & non le iour, suiuant le dire de l'escole de Salerne, *somnum fuge meridianum*, lequel non sans punition est ordinairement transgressé par quelques Dames & Courtisanes, pour se rendre potelées, & se maintenir en poinct. Galien permet le sommeil du iour, mais seulement aux vieillards citant l'autorité d'Homere qui parle ainsi de Nestor:

*Et lauit sumpsitque cibum dūt membra
sopori.*

Namque hæc iusta seni.

Le sommeil pris considerément & avec methode, a des merueilleux effets pour

la santé : car outre qu'il remédie aux lassitudes , 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, & vigueur naturelle aux membres , & cause les maladies froides : c'est pourquoy cognoissant l'importance de l'un , & l'autre sommeil, il est besoin de suiure les preceptes proposez ausquels les suiuiants veulent estre adjoustez pour ceux qui ne peuuent iouir de leur sommeil naturel. A ceux-là conuient viure sobrement parceque cōme dict l'Ecclesiastique, *L'homme tenant mesure en son manger, dort en bonne santé : mais la peine de veiller, la colique, & les trenchées accompagnent l'homme insatiable.* Faut aussi bannir les soins & troubles d'esprit , d'autant que *somnos abrumpt cura salubres*, & à l'extrémité recourir au sommeil artificiel, qui se faict par les remedes interieurs, sçauoir par potions somniferes , par viandes , & bouillons rafraichissans, par l'usage de la lactue, par lequel Galien remedioit aux veilles,

veilles, qui luy suruindrent sur le declin de son age, & par les exterieurs comme par les instruments, & par la musique, (ainsi fut prouoqué le sommeil à ce Max-
 cenâs dont nous auons parlé (apres les longues veilles par la lecture d'un Ana-
 gnolte) par les lits branlants, & par les fontaines artificielles, qu'on faict expres, lesquelles esoulant de hauteur dans des vaisseaux mis au dessoubz, font vn ga-
 souillis qui par l'ouïe assoupit, & detient l'action de tous les sens. On faict des tra-
 uersins de baloffes d'auoine, de roses, ou de violettes selon la saison, pour mettre soubs la teste de ceux qui sont frustrez du sommeil par l'interperie chaude du cerueau. Ce remede n'eut esté conuenable à Smindride delieieux Sibarite, qui dormant coustumierement par delice sur les roses se plaignoit à son reueil de la durté de sa couche : mais bien à Diome-
 de qui couchoit dans vne simple peau, estant facile de sommeiller lorsque for-
 tant d'un gissement vn peu incommode on vient à coucher mollement, & sur les fleurs.



LIVRE SIXIESME.

De la Medee.

*Où il est parlé de l'asymetrie & Symmetrie
des excrements.*

De l'Acte Venerien.

CHAPITRE PREMIER.

LE chef des Methodiques
Thesiale inventa un art se-
neste, qui rapportoit tou-
tes les indispositions du
corps humain à trois causes:
au flux, & retention des excrements, & à
la complication d'iceux estants ense-
mble. Partant il disoit la guerison de toutes
maladies consister seulement à restrein-
dre ce qui flue, faire fluer ce qui est re-
streinct, & les deux estants ensemble, re-
medier au plus important. Les Dogma-
tiques

riques n'aduoient pas que les maladies infinies de l'homme procedent d'un nōbre de causes si raccourcy, ny qu'elles se guerissent par si peu d'indications: mais bien que de l'ametie des excrements naissent plusieurs maladies, & symptomes. Galien le Prince de ceste secte au troisieme des facultez naturelles dict que generallement 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 procede, en est accusée, comme cause d'icelle, de même les Practiciens en leurs escrits remarquent plusieurs affections des corps prouenir de leurs euacuations immoderees, par exemple les syncopes, hydropisies, marasmes, & leurs semblables. Le discours de ceste matiere est très important, & utile à la conseruation de la santé, & à l'accomplissement de cet œuvre. Donc pour parler des excrements, rejetant plusieurs differences d'iceux, ie retiens celle, qui les diuise en vtiles & inutiles, nous laissons à part pour le present les inutiles. Les vtiles sont ceux qu'on

171 *L'Art de vivre longuement,*
 qu'on appelle excrements plustost à cau-
 se de leur quantité, qu'à cause de leur
 qualité, & qui sont destinez de la nature
 à quelque usage necessaire. Tels sont les
 menstrues, & la semence, qui seruent à la
 generation. A la semence appartient
 l'œuvre Venerien, auquel l'ordre nous
 arreste maintenant comme estant l'eva-
 cuation du plus qualifié des excrements.
 Au commencement, lorsque la supre-
 me nature dispensoit l'acte, & la vertu à
 ses creatures, elle pourueut les animaux
 de la vertu generatiue pour conseruer, &
 multiplier leurs especes, & pour ce faire
 les parties genitales, 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
 euient vne liqueur, appelée semence,
 spiritueuse, grasse, visqueuse, blanche, &
 semblable à escume, laquelle elles im-
 primēt la vertu formatrice de l'embrion.
 Ceste escume se fait en l'un, & l'autre se-
 xe. Ce qui a esté ignoré des Peripateti-
 ciens qui ont creu, que la femme ne con-
 tribuer que les menstrues à la genera-
 tion, mais non des Mythologiens qui di-
 sent, que Venus (à ce sujet surnommée
 no up Aphro

Aphrodite) est issue de l'escume de The-
tis, ny d'Hypocrate, de Galien, & de leurs
Cabalistes, qui disent vnanimement
qu'en l'homme y a vne semence passie,
qui sert à l'autre de matiere, & d'aliment.
Partant en l'acte Venerien pendant la
conjonction tous deux contribuent, l'un
donnant la forme à la matiere, l'autre
fournissant la matiere à la forme. D'où
vient l'abus d'Empedocle, qui disoit que
les parties de l'embriou distinctes vou-
lant estre vnies, sont cause de l'accouple-
ment, ou de l'acte Venerien, lequel pro-
vient du desir de multiplier & accroistre
comme de la principale cause, suivant le
comandement de la Genese, où il est
dict: *Fructifiez & multipliez, & remplissez
la terre.* A ce desir l'amour & la volupté
ont esté associez pour prouoquer les ani-
maux 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, & euacua-
tion de la semence, touchant la nécessité
de

174 *L'Art de viure longuement,*

de laquelle euacuation les opinions sont differentes. Epicure tenoit, que nulle action Venerienne n'est salubre, ny vtile à la santé. Au contraire Diogene le Cynique, exemple de continence, en vsoit quelquefois non par volupté, mais pour euitier la corruption & les nuisances de la semence. Le Pseudoprophete Luther pour faire chemin à ses amours illicites, soustenoit la conjunction de l'homme, & de la femme estre aussi necessaire à la vie que le boire & le manger, mais ce piege n'estoit bon à tendre qu'à sa moniale. Elle est à la verité en quelque façon necessaire, mais non pas absolument, comme l'a voulu l'infame Heresiarque. Duret en Hollier, parle de plusieurs à qui Venus n'est aucunement necessaire, tels sont ceux qui mettent tout en chair, & euexie, dont ne reste que peu d'humeur pour faire la semence, ceux qui s'adonnent au trauail, à l'estude des lettres, & ceux qui font abstinence (comme les Religieux) qui boient peu de vin, & viuent sobrement, *Sine Cerere, & Baccho friget Venus.* De mesme il y a des natures esquelles le benefice d'amour est singulierement vtile. Par exemple aux personnes
succu

succulentes, aux pituiteux selon Hippocrate, qui enseigne, qu'aux maladies causées de phlegme le congrez est conuenable (en effect Timochare aux Epidemes, 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 estant priuées. Generalement à tous ceux qui souffrent les incommoditez prouenant du vice de la semence, car cet excrement plus que les autres, lorsqu'il peche en quantité, & n'a issue, acquiert vne corruption veneneuse, qui induit des grandes & espouuantables passions, telles que sont les suffocations hysteriques, palpitations, synopes, 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 estant 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 debilité extremement faisant euacuation des esprits

176 *L'Art de viure longuement,*

esprits & des meilleures humeurs. Tefmoins Corneille Galle, iadis Præteur, & Tite Hatere, Cheualier Romain, qui moururent dans l'excez de leurs embrasements, & la femme Israëlite mourant violée par la multitude du peuple de Gaboon, Partant l'euacuation de la semence eſtât ainſi importâte, & perilleuſe, il conuient ſerrer les reſnes à l'eſſrenée concupiſcence, & pour obuier aux accidens, compaſſer les forces, & obſeruer les circonſtances requiſes, le naturel, l'aage, le temperament, le ſexe. Le naturel, parceque Galien au ſixieſme des Parties affectées, dict, que quelqueſvns de ieuneſſe deuiennent foibles par l'vſage des congrez, Et qu'au contraire d'autres faute de s'y addonner aſſiduement ſouffrent peſſenteur de teſte, fiebures, deſappetifſements, & diuers accidens couchez au lieu mentionné. Hippocrate dict auſſi aux Epidemes que le ventre deuient gouſſe & tumide à quelqueſvns par l'exercice de ce meſtier, ce qui arriua à Damagore, & Arceſilaus. Le temperament, parceque les deduits ſont propres aux ſanguins, & pituiteux, mais beaucoup moins aux bilieux, & melancoliques.

L'aage,

L'aage, pourautātqu'ils cōuiennent principalement au prim-poil, ou enuiron l'aage auquel on depeinct Narcisse & Cupidon, & non à la vieillesse froide, & languissante, à laquelle estants paruenus Sophocle, & Xenocrate, l'un 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, parceque le nostre sans incommodité ne peut fournir à l'amour, comme le féminin succulent, & si fort auide 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 insatiables. Le ieu d'amour pratiqué considérément sous la feureté de ces obseruations profite à plusieurs choses, il recree le cœur, rend la respiration libre, chasse les chagrins de la tristesse, addoucit la colere, consume les humeurs froides & superflues, prouoque le sommeil, & allège le corps, si au contraire on le pratique sans esgard, & par excez, il dissipe les esprits, debilité le corps, la chaleur naturelle, les nerfs, cause

M tre

178 *L'Art de vivre longuement,*

treneur, paralysie, gouttes, & maladies arthritiques, hebeté les sens & l'entendement, amène les gonorrhées, ou flux de semence croniques, semblables à celui qui rendit Tabide le Satyre Grypalope, rend la deliurance des femmes plus difficile, & laborieuse. C'est pourquoy Hippocrate dict : que la femme enceinte n'ayant cognoissance d'homme, enfante plus librement. A ces inconueniens de Venus veulent estre adjoustez les fleaux, & pestes Veneriques que le Ciel a decerné pour chastiment aux amours prohibez & impudiques. Reste encore, à sçauoir le temps conuenable à ce naturel esbat, qui est entre les saisons, le Printemps, saison à laquelle les animaux s'adonnent, les arbres reuerdissent, & tout est en vigueur : & entre les heures de la nuit, celles qui sont loing du repas, spécialement apres le premier sommeil, & apres la coction, & distribution des viandes, ou enuiron le resucil des Cocqs, auquel temps l'Aurore embrasse son Cephalé, vn peu auant que nous apporter la lumiere.

Des

Des menſtrues.

CHAPITRE II.



A femme ſemble eſtre monſtrueuſe, en ce qu'elle eſt menſtrueuſe; toutesfois ceſte periodique fluxion de ſang, qu'elle euacue à chaque Lune, eſt moins eſpouuantable, que profitable, ſoit à l'eſpece, ſoit à l'indiuidu. A l'eſpece, parce qu'elle eſt l'un des excrements vtiles, qui ſont principes de la generation, d'où vient que nous en tenons compte en ſuitte de la ſemence ſon cõprincipe. A l'indiuidu parceque comme dit Ariſtote, l'euacuation de l'un & de l'autre (c'eſt à ſçauoir des menſtrues & de la ſemence) conſerue l'integrité du corps ſi elle eſt mediocre, le liberant des excrements qui ſont ſouuent les cauſes des maladies. Ceſte doctrine eſt au ſecõd de la Generation des animaux, en ſuitte de laquelle celle-cy eſt adjouſtee, ſçauoir que ceſte euacuation, ſi elle ne ſe faiçt, ou qu'elle ſoit immoderee, rapporte du detrimẽt, car ou les maladies en prouien-

M 2 nent

180 *L'Art de viure longuement,*
 nent,dict l'Auteur:ou le corps en est con-
 sommé,ou extenué. La premiere doctri-
 ne remonstre l'vtilité que la femme re-
 çoit de ses purgations naturelles, si elles
 fluent legitimement. L'autre enseigne les
 accidents qui suruiennent, si elles sont
 desreglees. La principale importance est
 en ceste derniere, en laquelle il est faict
 mention des purgations demesurees, &
 de leurs accidents,ce qui sera clairement
 mis en euidence par ce qui suit apres.

La femme par la froideur de son tem-
 perament congere, & assemble vn amas
 de sang superflu, qui commence de pa-
 roistre, & ruisleler à l'aage de puberté,
 puis continue par interualle iusqu'à ce
 qu'elle est quinquagenaire, pendant le-
 quel temps ce benefice par sa symmetrie
 conserue, par son amertie offense la santé
 diuerfement, car, ou il se deborde & flue
 excessiuement, & par ce moyen cause les
 incommoditez qui sont en Galien au si-
 xiesme des Parties affectées. Il decolore
 le corps, tumefie les pieds, prosterne les
 forces, offense la digestion, moindrit l'ap-
 petit, ioinct, qu'il emacie, induict cache-
 xie, hydropisie, & autres maladies remar-
 quées par les practiciens suruenir apres 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, & remarquées aux epidemes en la femme d'un Marechal de Camp) arriuent 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 donné à boire au Poëte Lucrece par sa femme pour luy seruir de philtre, ou potion amoureuse, luy seruit de poison. Plin, Columelle, & autres, attribuent au sang menstrueux des qualitez, & effets malings, qui tesmoignent que sa corruption est extrêmement maligne & veneneuse, comme par exemple de donner la rage aux chiens, faire mourir les plantes, aliener l'esprit aux hommes, fermenter la terre, souiller de taches les glaces des miroirs. Aussi en tesmoignage de l'impureté, & immondice de ce sang, la Loy des Hebreux reputoit pollué la femme menstrueuse, & tout ce qui la touchoit, luy deffendoit l'entrée du Sanctuaire, & punissoit de

M 3 mort

mort la copulation avec icelle, de laquelle Auerroes assure par experience. engendrer la lepre, & de laquelle Mercurial atteste estre issu des cruels maux. Mais pourquoy emprunter d'ailleurs les malesices des menstrues, veu qu'Hippocrate en fait foy suffisamment au liure des Maladies virginales, où est le recit de plusieurs enormes passions des femmes, qu'il attribue à la detention, & corruption de leurs superfluités menstruelles, il spécifie les phrenesies, folies, strangulations, espouuantes, tristesses, & desespoirs auxquels elles sont souuent portées par leurs miserables tourmens, & imaginations qui les persuadent de se violenter, & faire mourir se pendant, noyant, ou en quelque autre façon. Les Anciens encores grossiers, & maluersez en la cognoissance 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 commemoration des robbes precieuses à Diane, par la sollicitation 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 source des maladies d'icelle, mais qu'apres elle, la nature en peut estre la cause, c'est pourquoy en ce mesme Liure, & aux suiuaunts, intitulez des maladies des femmes il accuse les suppressions, & euacuations immodérées des menstrues, presques de routes leurs maladies, & incommoditez.

Celles donc qui ont la santé en recommandation, doiuent employer leur soin à policer 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 doit commencer à quatorze & finir à cinquante ans, ou enuiron, paroistre vne fois le mois, à cause dequoy elle est appellée menstrue, & purgation lunaire, icelle suiuant le cours des mois, & les mouuements de la Lune, vieille, ou rendre selon l'aage de chacune, parceque, *Luna vetus veteres, iuuenes noua Luna repurgat*. Les ieunes se purgent ordinairement au premier quartier de la

M 4 Lune,

184 *L'Art de viure longuement,*

Lune, les anciennes à son declin, & ce en-
uiron 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 particuliere 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 doit estre accompagné des
marques qu'Hippocrate requiert en luy,
pour estre de bonne qualité. C'est à sça-
uoir qu'il ressemble le sang d'une victi-
me fraichement esgorgée, & qu'il se cail-
le incontinent. Le legitime vsage des
choses nonnaturelles, est le principal
moyen pour conseruer la symmetrie, &
bon ordre de cet excrement. L'air subtil,
les viandes tendres, & enchymes, les vins
blancs & clairs, les eaux purifiées, re-
nues, non limonneuses, la médiocrité de
l'exercice & du repos, des veilles, & du
sommeil, & la tranquillité d'esprit, y sont
entierement vtiles. Les deduits d'amour,
si l'euacuation 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 Phaë-
 tuse Abderitaine estant priuée de Py-
 theas son mary par vn long bannisse-
 ment perdit son benefice, deuint honteu-
 se veufue, & à la fin mourut faute de ma-
 ry, & de l'exercice amoureux en qui sont
 les vrayes puiffances de rendre les fem-
 mes menstrueuses. Donc les vierges pas-
 ses, hystériques, & affligées par reten-
 tion des mois, doiuent prendre l'occa-
 sion du mariage, les mariées rappeler
 leurs marys, quand il sont absents, & les
 Moniales, ou Religieuses se pourvoir
 par régime de viure, & au besoin par les
 remedes therapeutiques, de peur de
 tomber à l'adventure de Phaëtuse, &
 Namysie, emportées par le destin, auquel
 sont sujettes generalement les femmes
 qui ne sont menstrueuses.

M **Des**

Des hæmorrhoides.

CHAPITRE III.



L se faiet 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, *Αἱμορροΐς*, de laquelle diction se treuuent deux significations en Galien, au Liure de la Theriaque à Pison, elle est le nom d'un serpent, la morsure duquel est suiuiue 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'approprions : 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'autant qu'elle représente 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'utiles.

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 necessité signalée; toutesfois le flux hæmorrhoidal, combien qu'il ne soit dédié à aucune operation eminente, comme la semence, & les menstrues à la generation, & à l'accroissement de l'espece, est neantmoins ordonné pour plusieurs vtilitez qui concernent la conseruation de l'indiuidu. Il a la vertu de liberer de plusieurs maladies, de pleuresies, squinances, fiebures, gouttes, peripneumonies, particulièrement 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 excrement, disant que ceux lesquels se purgent de leurs superfluitez par les hæmorrhoides menent
vne

188 *L'Art de viure 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 pernicious. 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 hæmorroides.

A ceste consideration ceux qui en re-
çoient de l'vtilité, les doiuent entretenir
soigneusement, & ne les restreindre, ny
empescher leur cours, pourueu qu'elles
ne soiēt trop copieuses, & abondātes, tels
sont les melancholiques, spleniques, ceux
à qui elles sont linageres, & ceux qui les
ont supporté longuement. Lesquels estāt
contraints par la douleur de siller les vei-
nes d'où elles fluent, doibuent pouruoir
à tout le moins, qu'il en demeure vne ou-
uerte, comme il est recommandé d'Hip-
pocrate aux Aphor. Pour crainte d'en-
courir l'inconuenient d'Alcippe qui de-
uint fanatique, ou insensé, les ayant faict
fermer sans en reseruer aucune. Neant-
moins lors que les hæmorroides sont
recentes en vn corps bien temperé à cau-
se des passions douloureuses & incommo-
ditez

ditez qui en prouiennent, il est licite d'aveugler tous leurs canaux, 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 euacuent la plethore, ou repletion des humeurs, les internes purgent la cacochymie. A celles-cy doit estre subrogée l'euacuation des medicaments cathartiques, aux autres l'inanition qui se faict par saignées, par exercice, abstinence, & vie frugale. Nous remarquerons encore que les vnes sont ouuertes, les autres aucugles & fillées. Les ouuertes fluent, & sont plus tolerables, les aucugles sont closes, & extrêmement douloureuses. Dieu choisit anciennement ce genre de tourment comme estat vn fleau rigoureux pour chastier les Philistins 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 veines du siege estant remplies de sang, se dilatent, & tumefient vers leurs emboucheu

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

Des excrements des trois coctions.

CHAPITRE IV.



ALIEN au Liure de l'E-
chymie, & Caco-chymie 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-
crements,

crements, qui ne sont autre chose, que l'impur, & heterogenée, qui se separe de ce qui est pur & familier à la nature, par l'operation de la vertu secretrice. A la premiere coction appellée le Chylose, le chyle est separé de sa lie, laquelle est l'excrement de ceste coction. A la seconde dictée Æmatose, le sang est separé d'une partie des serositez, d'où se fait l'vrine excrement d'icelle. Du reste des serositez qui paruient avec le sang aux parties, où se fait l'omiose, se fait la sueur excrement de ceste troisieme coction. Tous sont excrements inutiles, la nature desquels estant ainsi manifestée, voyons de chacun en particulier ce qui concerne nostre sujet, commençant par celui de la premiere coction.

L'injure d'Aristophane, qui appelloit les Medecins Scatophages à cause de l'inspection de cet excrement, 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 delicateffe des musquez hiatromastyges, qui treuvent mauuaise odeur aux paroles des matieres qu'ils conçoient en eux memes : veuque Xenocrate faisoit prendre
aux

192 *L'Art de viure 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'indecence au recit des choses qui nous sont naturelles, & auxquelles mesmes les hommes immortels eussent esté subjets, contre l'opinion de ceux que refute Carthusian. Donc aux excrements du ventre faut considerer la qualité, & la quantité. La qualité, parceque ils doiuent estre de consistance de miel, ou enuiron, non durs, comme aux Thermochoyles, ny excessiuemēt fœtides, ny teincts de mauuaises couleurs, ainsi que nous lisons aux Coaques d'Hippocrate : mais plustost estre jaunastres representants la couleur de la bile nonnaturelle de laquelle ils prennent teincture. La quantité se mesure à l'aliment, & au temps. A l'aliment, parce que comme l'enseigne Galien au premier des crises, la quantité de l'excrement doit estre proportionnée à celle de l'aliment. Au temps, parceque selon Hippocrate au quatriesme des maladies, le ventre doit estre dechargé de ses matieres, du moins vne fois le iour, si le corps est

est bien disposé : car autrement elles le putrifient, & entioient des vapeurs putrides au cœur, & au cerueau, d'où naissent, douleurs de teste, & fiebres Ephemerres : à ce sujet les Thermochyles qui ont le ventre paresseux, doibuent vser continuellement de choses rafraichissantes, & laxatiues. Telles sont la bette, la laitue, l'ozeille, la manne, desquelles Martial dict :

Exoneraturas ventrem mihi Villica malas

Attulit.

Et les pruneaux que le mesme recommande pour cet effect.

Pruna peregrina carie rugosa senecta

Sume, solent duri soluere ventris onus.

On peut aussi vser en telle necessité de medicaments eccoprotiques (tels sont la manne, la casse, le sené qui purgent la premiere region) sans pour cela violer le precepte d'Hippocrate qui deffend la purgation aux sains, ce qui se doit entendre de celle, qui se fait par les medicaments violents & diagrediez, lesquels consomment le corps, & euacuent les bonnes humeurs, ne trouuants les mauuaises. Le remede des excrements de

N mau

mauvaise qualité sera emprunté de la Therapeutique, & non de la diete des sains, & de mesme sera fait pour ceux qui ont le ventre par trop fluide, nous dirons seulement que les boullies, panades, vins rudes & austeres, eaux ferrées, en somme les viandes & liqueurs adstringentes, ont en cela beaucoup de propriété.

L'urine excrement de la seconde coction, 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 sanglante, par la faculté attrahtrice des reins, & de là enuoyée pure à la vessie, où elle reçoit sa derniere preparation. En quoy paroist l'erreur d'Asclepiade, qui denioit aux reins la vertu de separer les serositez d'avecque le sang, & aux vrereres l'usage de les deualer à la vescie, disant que l'urine y parvient par des chemins occultes, & incognus. De tous les excrements nul ne garde mieux sa symetrie : toutesfois à cause des obstructions l'urine se supprime quelquefois, &

pour

pour lors cause plusieurs accidents pern-
 nicieux, & mortels. Ou bien elle se sup-
 prime, & disparoit parcequ'elle se diuer-
 tit par ailleurs comme par le ventre, par
 où a issue celle des oiseaux, ou par les
 sueurs, qui est la cause qu'on la rend en
 moindre quantité l'Esté, que l'hyuer, 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 es-
 paisies, sablons, ou autres matieres qui
 estoupent les conduits, conuient fuir les
 viandes grossieres, les legumes, tous lai-
 ctages, les œufs, les chairs salées, user de
 viandes attenuantes, boiillons de raci-
 nes aperitiues, de semences de citrouil-
 le, de melon, concombre, & de pois rou-
 ges, pratiquer les vins blancs, & subtils,
 recommandez des Auteurs par dessus
 tous diuretiques. Si les vrines coulent
 trop, & inuolontairement (accident qui
 arrive souvent à cause des cruditez, hu-
 miditez superflues, & acrimonie de l'vri-
 ne) faut se nourrir de viandes seiches,
 user de gros vin adstringent, & fuir les
 boiillons & liqueurs qui augmentent la
 matiere de l'vrine.

fin du liure

N 2 De

196 L'Art de vivre longuement,

De ceste portion des serositez, qui suit le sang aux parties, se fait la sueur naturelle qui est le troisieme excrement, refuté en vain par Diocle, disant qu'une parfaite coction ne cõgere ny poinct, ny peu d'excrement, & que par consequent, cet excrement de la derniere coction est contre nature. Ceste opinion est conuaincue par les frequentes sueurs qui distillent es corps les plus sains, comme celle de quelques vns, que Theophraste rapporte auoir estimé la sueur estre vne vapeur espaillee par le rencontre de l'air exterieur est aussi reprouuee, en ce que nous experimentons que ceux qui suent beaucoup, vrinent peu, la matiere de l'un & de l'autre excrement estant commune. La sueur comme les autres excrements doit necessairement auoir issue par les pores, soit en forme d'eau, soit en fumée par Diapedese, ou insensible transpiration, autrement elle retrograde au centre, aux parties principales, s'accompagne des humeurs vitieuses, & cause les fiebres, inflammations internes, lassitudes aux membres, ce qui arrive ordinairement apres les exercices vehemens, notamment a ceux qui se refroidissent

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

CHAPITRE PREMIER.

LI 3 N
est autrement appellee des Philosophes, & Medecins, Perturbation de l'ame, par ce que son essence agitée, passant les bornes de l'appetit moral, confond, & trouble l'empire de la raison, ainsi rebel-
let nos connoissances contre la domina-
tion, & les recte de son operation pour
une fin, & laisse les inclinations &





LIVRE SEPTIEME.

De la Medee.

Des perturbations de l'ame en general.

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, faict rebel-
ler nos conuoitises contre sa domina-
tion, & les retire de son obeissance pour
faire ligue, & suivre les inclinations &
tumul

tumultes de la nature sensuelle. Pourtant les Stoiciens disoient l'homme sage estre exempt de telles passions, & troubles, qu'eux, & Posidonius ont appelé 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 iacoit que quelques passions repugnent à la sagesse de l'homme vertueux comme la haine, la colere, & autres affections tyranniques, qui depossèdent l'esprit, & s'engneurient à sa place, toutesfois quelques vnes sont compatibles avec icelle, par exemple la tristesse, la crainte, & quelques autres, qui sont inévitables, & se remarquent souuent en ceux mesmes, qui s'estudient de viure moralement: à cause dequoy les Platoniciens, & Peripateticiens ont denié à l'homme sage ceste 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 peuuent aussi esbranler le

200 *L'Art de viure longuement,*
temperament, & constitution des corps,
sur lesquels elles exercēt 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 primitiues) est
ynanime en l'affirmation de ce doute,
& Galien en donne le moyen au cin-
quiesme des opinions d'Hippocrate, &
de Platon, ou il enseigne, que les consti-
tutions, & inclinations diuerfes de l'ame,
prouiennent de diuers temperaments.
Pour preuue, 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 & redoubteux. Par cecy est
demonstrée euidentement la liaison du
corps & de l'ame, moyennant laquel-
le ils sympatisent mutuellement, & en
telle façon, 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,
& mouuement de ses affections.
A cause de ceste importance, nous
auons dedie aux passions de l'ame ce der-
nier

nier Liure, auquel sera fait mention d'icelles en particulier, de leurs effets, & des moyens pour y pourvoir : mais il est conuenable auparauant d'en voir le nombre, & les differences selon l'ordre, & non selon la supputation des Philosophes, qui en comptent plusieurs peir, ou point du tout importantes à nostre sujet. Aristote au 2. de la Rhetorique à Theodeste, traite de plusieurs affections de la colere, mansuetude, haine, amour, crainte, audace, honte, effronterie, misericorde, desdain, enuie, emulation. Toutes lesquelles pour plus grande facilité les modernes ont clairement diuisé & attribué à deux facultez de l'ame qui sont l'irascible & la concupiscible. Ceste methode est suiue 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'esperoir, 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, myfoginie, temulance, & ligurion. A l'autre qui est l'irascible, il attribue les perturbations, que nous voulons descrire, la colere, la ioye, la tristesse, la

N s craig

202 *L'Art de viure longuement,*

crainte, esmeu de ce que ceste faculté reside au cœur, ou se font paroistre les effets de telles passions. Poserois luy attribuer l'amour & nō à la cōcupiscible, pour la mesme raison, veu que le cœur est reconnu de tous, particulièrement des Poëtes, estre le siege & la place de ses affections. De maniere qu'en l'irascible nous trouuons le nombre entier des passions de l'ame qui ont la vertu de nous apporter vne alteration sensible, & offenser la santé. Leur nuisance prouient de l'agitation des humeurs qu'elles font flotter çà & là, & des mouuements contraires du cœur qu'elles dilatent & compressent outrageusement. Ce qui sera déclaré plus euidentement au discours special de chacune, commençant par l'amour, comme estant la maistresse, & la plus frequente de toutes les passions.

De

De l'Amour.

CHAPITRE II.



On se propose que c'est
qu'amour, il est beaucoup
moins difficile de le sça-
voir, que de l'escire. L'ex-
perience de ses passions commune à tous
ceux, qui sont paruenus à l'age d'aymer,
est la vraye, & parfaicte cognoissance
de sa nature tres-euidante, & 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 la cognoissance par le tilre 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.

De l'Amour.

Icy l'origine de l'amour recherchée des desertes montaignes de Thrace, ou des nations Barbares de Lybie, nous informe de la contrariété, & discorde qui est entre nous, & ce Tyran Garamantois plein d'inclemence, & hostilité barbare.

Le parle de l'amour Venerien pour ne confondre ensemble les differences, car Geminian distingue trois amours. Le spirituel, par lequel l'homme vertueux affectionne le Createur; le naturel, ou social par lequel sans merite & demerite nous cherissons les creatures d'une affection indifferente; le troisieme est le charnel, par lequel l'homme & la femme se passionnent mutuellement du desir voluptueux de leur accouplement; ou si quelqu'un aime mieux la commune division des Theologiens, elle est partie par saint Thomas en deux belles differences. La premiere est l'amour d'amitié par lequel on chert l'objet pour son seul respect,

respect, & par le mérite de ses propres perfections. Tel est l'amour du iuste enuers 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 troisieme amour que nous auons rapporté de Geminian, lequel sous le nom de Cupidon est né (dict-on) de Iuppiter, c'est à sçauoir, du plaisir, & de Venus, c'est à dire de la beauté, & des graces, qui sont ses père & mere, autrement ses causes. C'est touchant ce dernier amour que nous auons commencé ce discours, & le voulons poursuivre.

Les Poëtes l'ont armé de flambeaux & de fleches, figurants par telles armes ses causes & ses effets. Les fleches dorées sont les graces precieuses, par les pointes desquelles il blesse & faict breche à la poitrine des mortels. L'une d'icelles appelée Aglaie, est ceste beauté, & perfection du corps qui par les yeux se represente à l'ame, & incontinant faisant breche au cœur y introduit

206 *L'Art de vivre longuement,*

duit les flammes de l'amour. Horace en parle quant il dict : *Vrit me glycera nictor*. La seconde surnommée Euphrosine, est ceste riante, agreable, & accordante humeur qui captive nos volontez, & malgré nous, met le feu dans nos entrailles, *Vrit grata proteruitas*. La troisieme, & derniere des grâces prenant de sa propriété le nom de Suadele, est ceste eloquence persuasive qui flatte l'ouye pendant qu'elle rait, & entre en possession de l'ame, sans qu'on puisse résister à ses charmes. Car,

Quævis durissima corda

Eloquio pollens ad sua vota trahit.

Si vous adjoustez encore la volupté aux attraiets des Charites, ce sont toutes les fleches par lesquelles amour introduit en nous ses passions, & par lesquelles il obtient ses victoires universelles sur les regions de l'air, de la terre, & des mers, en titre desquelles il est qualifié, & surnommé des Grecs *νικτωρ*, vainqueur, triomphant de l'Uni

l'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 Danaë, 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 auecque des ailes, pour marque de la domination qu'il emporte sur les oiseaux, tenant en main vn poisson, pour monstrier que ses feux estendent leur vertu mesme sur les habitants du plus froid element, & l'ayant équipé de telles marques, le monte sur vn chariot triomphant trainé par des Lyons bestes entre les animaux les plus farouches, & indomptables, mais neantmoins qui luy obeissent, & recoiuent en bouche le frein effrené de ce Chartier. Bref, la superiorité, ou pour mieux dire tyrannie, qu'amour occupe sur les hommes auecque plus d'eminence, que sur aucuns des animaux, est publiée dans les Histoires par le rapport des triom

208 *L'Art de vivre longuement,*

trionphes qu'il a obtenu sur les plus illustres Personnages, combien qu'ils fussent armez des vertus qui sont les vraies targes & armes pour s'en défendre, & pour le combattre. L'histoire est commune de la valeur, & magnanimité d'Hercule, qui se laissa réduire à la quenouille d'Omphale, & surprendre à la chemise empoisonnée de Dejanire. Au Livre des Juges, Sanson se soubsmet à Dalila, & nonobstant sa force, & son courage à tout autre invincible, se laisse roigner le poil. Pareillement dans l'Histoire des Roys, la sainteté de David obéit aux charmes de Bersabée, & la Sagesse de Salomon est tellement aveuglée de l'amour des femmes étrangères, qu'il apostasie en leur faueur du Dieu d'Israël, & sacrifie aux Idoles Astarte, & Moloch. Mais quoy? non la vertu seule, mais encore les plus vehementes passions sont surmontées par la passion d'amour. La fureur de Menelaus fut atténuée par le doux attrait d'Helene, & le coup mortel qu'il avoit dessein de plonger en son cœur, réussit en un baiser qu'il fut

fut cōtrainct de faire sur les seins d'yuoire, à l'instant qu'il les vit decouuerts. Autant peut-on rapporter de faiçts auantageux de l'Amour, enuers les femmes, sexe beaucoup plus vincible, que le nostre, cestuy-ci ayant plus de constance & celuy la de fragilité: 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 representât par là la fragilité du sexe, avec le soin, & la deffence, qui luy est necessaire contre les attaques de cét ennemy capital, qui luy faiçt vne particuliere guerre. Quels exemples en voulez vous plus grands que les fureurs amoureuses, les adulteres & prostitutions de Messaline, que la paillardise insatiable de Lais, Thais, Lamie, Flore, & que la lubricité de Cleopatre, qui passionnée au crime de ses Nopces illegitimes souilla sa mort, comme sa vie, par l'indeuë affection, qu'elle 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, & cruautéz, qu'on luy

O attribué

208 *L'Art de viure longuement*

attribue, entre autres les bruslantes passions, & chaleurs qu'il allume aux entrailles, au cœur premierement, & de là au parties amoureuses ou est le fouyer de ses plus grandes flames, cecy est son principal effect, en vertu duquel on le peint avec des torches, vray Symbole de chaleur; veu que le Pasteur dit aux egloques: *Vrit amor.* De ce premier effect de l'amour s'ensuit grand nombre d'autres non moins que tyranniques, car comme nos flames materielles peruertissent 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'où vient ce que dit S. Bernard, que l'Ame est plustost ou elle ayme que ou elle anime. Il l'agite par ses fumées adustes, & la reduict à la folie, selon le Prouerbe commun *Amare, & sapere vix à Deo conceditur.* D'ailleurs la lumiere de l'entendement est ofusquee par l'obscurité de ce feu, qui du feu n'a que l'ardeur & non la clarté: c'est pourquoy Platon dict que ce qui ayme est aucugle à l'entroit de la chose aymée.

Vn

Liure V I I. Chapitre I I. 209

Vn autre effect : c'est que de ce feu naist en l'Ame vn refroidissement ou autrement ceste defiance qu'on appelle ia louzie, laquelle rend les aymans incompatibles, & malaizés à souffrir aucun compossesseur : Car ainsi qu'en parle le Poëte amoureux *non bene cum socys regna, Venusque manent.* Quant au corps, lors qu'il est possédé 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 prise 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 premieres chaleurs de son amour, mais aussi tost si la iouissance n'est prompte à arriuer, comme l'affection à naistre,

Ignem, cuius scintillas ipse dedisti

Flagrantem latè & rapientem cuncta videbis.

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

O 2 Nar

210 *L'Art de viure longuement*

Narcisse ne laissa que la seule voix, & vos esprits s'aneantir & exhaler en fumées, ainsi qu'à Scilla qui par l'affection d'Ulysse fut conuertie en vne roche immobile. Ce sont icy les trois tisons dans lesquels l'Amour s'esprend, & lesquels il consume destruisant leur bucher (c'est à dire le corps qui en est composé) par succession d'une longue, & continuelle languent, qui red rabides, & extenuent ceux, qu'elle tourmente, ce qui arriue par le moyen des agitations d'esprit, degoustements, abstinences contraintes, desplaisirs qu'on souffre en ayant, & particulièrement des veilles, d'autant que sur tout autre effect l'Amour par ses soins & resueries empesche le sommeil.

Attenuant iuuenum vigilata pectora noctes,

Curaque, & in magno qui sit amore dolor.

Tels sont les moyens par lesquels la plupart de ceux, qui sont frappez de ce mal, deuiennent cachectiques, emaciez, bafanez sans cause manifeste, & contractent ceste mauuaise indisposition, que vous mesmes pouuez remarquer en plusieurs,

&

Liure VII. Chapitre II. 211

& qui a esté remarquée souuent dans les exemples des siècles 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, & reconu par le Medecin Erasistrate estre esperduement amoureux de sa maratre Stratonice, & Perdicas Roy des Macedoniens est pareillement reconu 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 sous 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 no⁹ en escrire des remedes, lesquels ne sont empruntez des mines, ny des vegetaux parce que *Amor non est medicinalis 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
Cyteis,*

O 3

Non

12. *L' Art de viure longuement.**Non perimedeâ Gramina coctâ 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 immatérielle. 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, vray remedes de l'Esprit, qui ont la vertu de luy persuader, & dissuader diuerses inclinations: si bien qu'en telle necessité 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 iouissance. 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 nouu errat amor, Vires sibi colligit usu,
Si benè nutrieris, tempore firmus erit.*

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

Liure VII. Chapitre II. 213

de souhaitter ce qu'on ne peut atteindre. Le troisieme precepte est d'euitier l'oisiuete, car par ce moyen vous bannissez la nourrisse, qui alimente l'amour, *Oci si tollas periere Cupidinis artus.* Le quatrieme est d'esloigner la cause de son mal s'absentant de la chose qu'on ayme. Ainsi par l'absence Iason mit en oubli Hypsipyle, Thesee Ariadne, & Aenee sa Didon. Le cinquiesme & dernier est de s'addonner à quelque employ, & exercice qui soit capable de diuertir, *Cedit amor rebus ages tutus eris.* Or entre autres occupations les plus diuertissantes, & contienables en cecy 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'Epithete de chaste, & l'ont publié 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 Phœbi victa sorore Venus.

De mesme les exploits de guerre d'Alexandre, & les armes, qu'il avoit sur le dos en la victoire des Perses retirerēt 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 Sereines. Finalement les lettres, & les muses ne se laissent facilement flatter par les graces, & peu souvent les ailes de l'Amour se sont esleuées sur l'Helycon. C'est pourquoy Alciat faict triompher les muses, des graces, disant que

*Has muse exultant, has atque illudit
Ulysses.*

Scilicet est doctis cum meretrice nihil.

L'adiouste encore que la multitude des Arts, qui sont en l'usage des mortels contient vn nombre infini d'occupations, & diuertissements, par lesquels vn chacun peut remedier à son Amour & auxquels i'exhorte ceux, qui ayment pour n'aimer pas, & ceux qui n'ayment pas pour preuenir ceste dangereuse maladie. Je sçais que c'est chose difficile à persuader, d'autant que, comme dict Chrysippe en Galien, les affections desaymants declinent tousiours les remonstrances de la raison comme d'un censeur hors de saison. 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, ie souhaitte aduenir pour vengeance de leur mespris le chastiment, que Tibulle souhaitte à ses ennemis : c'est à sçauoir qu'ils ayment avec tourment.

De la ioye.

CHAPITRE III.



Il semble qu'il soit inutile, & mal à propos de meller 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 de ses 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 déclaré euidentement de la ioye, lors

O s que

216 *L'Art de viure longuement*

que nous viendrons à deduire ses proprietez.

Les Moralistes distinguent deux especes de ioye, l'vne 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 appelée resiouissance comme estant le ressentiment qui procede de la iouissance des choses delectables, lesquelles sont les causes de la ioye, comme par exemple les richesses, desquelles s'esjouissât Crœse Roi de Lydie feist estat de sa felicité à Solon ambassadeur Athenien, de mesme ioye Alcibiade s'esleue deuant Socrate. La prosperité, & les heureux euenements de la fortune, d'autant que *luxuriant animi rebus plerumque 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 faict 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 attirerent nos affections, & passent en la iouissance de nostre desir sensitif sont en general les causes de la ioye, *summè est iocundum si repotiaris amatâ.*

Mais comme les passions des obiects esmeuent les puissances peu ou beaucoup 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'une ioye defectueuse, si elles sont trop puissantes nostre volupté est excessiue, si elles sont temperées elles temperent nostre plaisir, & esmeuent 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 effets, & proprieté. La ioye defectueuse, ne dilate le cœur suffisamment, n'incite que languidement la chaleur, les esprits, les humeurs, & symbolise aucunement avec la tristesse. La ioye excessiue corrompt le temperament du cœur, dilate au plein ses huys, pousse dehors.

la

218 *L'Art de viure longuement*

la chaleur avec les esprits, & humeurs, & quelquefois chasse l'Amé 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 arriué 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 nouuelles de sa mort. Pour monstrier que la ioye, lors qu'elle nous transporte excessiuelement, offense quelquefois d'auantage, que le mescontentement, qui de soy nous est entierement contraire. D'auantage la ioye excessiue prouoque le ris sardonien, ou immodéré iusques à perte d'haleine, tel que celuy qui estouffa Philemon riant outrageusement par la ioye, qu'il conçut d'un sien rencontre facecieux. La ioye mediocre modere ses actions, & la portée de

Liure V II. Chapitre I I I. 219

de ses effets , suit la meure de la symmetrie. Elle rend allegre , & maintient gracieux le visage de ceux qui iouissent de sa volupté. *Le cœur ioyeux embellit la face,* dict Salomon, & *l'esprit est abbatu par la fescherie.* Il dict encore, que *le cœur ioyeux donne vigueur,* & *l'esprit dolent dessèche 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 resueille, & 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 suiet 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 vtile à la santé, & d'admirable vertu en la conseruation de la vie humaine, l'homme

me

220 *L'Art de viure longuement*

me desireux de viure longuement , & en santé doit moderer la defaillante , & l'excessiue reduisant l'une , & 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 occurrances des afflictions sont plus frequentes , que les causes de la ioye , il nous conuient rechercher curieusement les choses , qui inclinent à la volupté , non à la volupté absoluë 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 compaignies recreatiues , & visites entre amis , car comme dict le Philosophe aux Politiques l'homme de son naturel est ciuil , & sociable , & bien qu'il n'ayt besoin d'ayde ny d'assistance, neantmoins il affecte naturellement de viure en société. Les danfes , & 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 dict dans
Homere

Homere que c'est vnetres - plaifante façon de viure lors que les conuiues comblez de reiouiffance ont le plaifir d'ouir les ioueurs d'instruments. D'ou nous recognoiffons l'efficace des banquets , & de la musique à nous rapporter de la lieffe. Celle du vin nous est auffi conuë par ce que dict le Poëte Latin, lors qu'il inuoque Bacchus en ceste façon: *adfis letitia Bacchus dator.* Toutesfois tels moyens de refiouiffance ne semblent estre conuenables , finon aux ames molles & impuiffantes. Pour les cœurs graues , & de refolution , de tous il n'y en a qu'un qui ferue; c'est à fçauoir de viure content de la condition prefente , & exempt de vaine efpérance , fe propofant que la felicité humaine eft toujours en defaut iufqu'a temps qu'elle foit changée à la vraye beatitude. C'eft pourquoy pour viure ioyeux

Letus in prefens animus, quod ultra est,

Oderit curare, & amara lato

Temperet rifu, nihil eft ab omni

Parte beatum.

De

De la tristesse.

CHAPITRE IV.



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

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

Liure VII. Chapitre IV. 223

de ce monde engendre mort. Ceste derniere espece de douleur surpasse en offence toute autre passion, & ordinairement est suivie 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 diët estre le sentiment recent du mal, que nous receuons presentement. Definition, qui à cause de l'obscurité de ce mot (*recent*) est esclaircie par Posidonius disant que l'abord soudain des choses exoines, & immoderées esbranle l'esprit, mais que l'accoustumance ou longue habitude d'icelles en laisse peu ou point de sentiment. Donc le ressentiment des malheurs, qui nous arriuent recentemente, est ceste passion qu'on appelle tristesse, laquelle nous prouient de plusieurs causes, d'autant que la vie de l'homme est sujette 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 exterieures de la tristesse, outre lesquelles

P

il

224 *L'Art de vivre longuement*

il y ena vne interieure , c'est le temperament melancholique , la complexion froide, & seiche , qui cause l'humeur sombre, & saturnale de ceux, qui ayment la solitude, & fuient les occasions de se resioüir.

Or d'autant que nos passions naturelles affectionnent estroitement la felicité, laquelle arriuant le corps, & l'Ame participent esgallement à son bon-heur ; par fait contraire elles abhorrent l'improspérité de nos destinées, lesquelles comblant ou nos volonteiz d'obstacles ou nostre vie d'infortunes l'Ame deuient contrite, & le corps supporte plusieurs dommageables effets de son affliction. Le cœur comme estant le siege de la ioye, & de la douleur en reçoit les premieres, & principales offences, la grandeur desquelles nous est representée par la Parabole aux Prouerbes en laquelle il est dict *que comme la teigne nuit au vestement & 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 refroidissent, deuiennent flegmes, & laissent l'Ame sans courage. C'est ce qu'entend Salomon lors qu'il dict aux Prouerbes
que

que l'esprit est abbatu par la fâcherie. 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 dict, que la tristesse rend le pouls abaissé, languide, tardif, & peu frequent, qu'elle refroidit, & qu'elle retire la chaleur au centre, ce qui arrive pourautant qu'elle resserre le cœur, y conuoque la chaleur, le sang, les esprits, & les refroidit, ou plustost suffoque ensemble dans ceste estroite prison. Aux causes des symptomes il dict, que la tristesse fait autant que la crainte, que ceux qui en sont atteints changent de couleur, sont refroidis, souffrent tremblement, se pâment & mesme rendent l'esprit à la façon de ceux, qui meurent surpris de quelque grand estonnement. Aussi l'Ecclesiastique dict, *tristesse en a tué beaucoup, & ny a point de profit en elle*. Aux liures des Machabées Anthioque meurt de tristesse conceüe du mauuais succès de ses armes contre Elemaide. Homere est aussi estimé

226 *L'Art de viure 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 pescheurs. A ces inconuenients 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 plupart des maladies, qui accueillent l'homme.

A bõ droiët dõc Ciceron aux Tusculaines, appelle la tristesse maladie; veu qu'elle est en toute façon si contraire à la santé. A bon aussi icelle estant insalubre, mortelle, & nullement vtile (ainsi que nous auons veu auparauant) nous nous seruons de l'inutilité pour dispence, & du danger pour semonce de nous pouruoir, & munit contre les tribulations. En perte de richesses, il faut auoir la patience de Iob; en affliction de corps la consolation de Tobie; en troubles ciuils, & 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 estant aduertý 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 esté enseuely dedans les armes combattant genereusement. Ceux qui ne se peuuent garentir de la tristesse par autre moyen, y peuuent pouruoir par les larmes; car comme la douleur retenüe à l'interieur suffoque, & multiplie ses forces, de mesme les pleurs desserrans le cœur, & le cerueau donnent issuë aux sanglots, & aux larmes, & par ce moyen destournent le cours de la tristesse. Ouide aux tristes Elegies faict estat des pleurs contre la fâcherie, & tient qu'ils ont en eux quelque volupré, & parle par experience 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 viure 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 pouldre de ioye, qui fortifie le cœur & autres parties nobles, purifie les esprits, rectifie les humeurs, & dissipe les nuages, qui sont autour de l'Âme triste. La Buglosse a les mesmes vertus: Galien luy attribue 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 dict 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.

— *sic tu sapiens finire memento*
Tristitiam, vitæque labores

Molli

Nous n'auons traicté en particulier des membres de la tristesse, qui sont selon Damascene angoisse, nonchallance, misericorde, enuie, d'autant que l'angoisse, & la nonchallance sont plustost deux degrez, que deux differences de tristesse, l'angoisse estant lors que l'esprit souffre vne extreme destresse, & la nonchallance, lors que la fâcherie 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 mal'heur de quelqu'un, telle qu'estoit la compassion d'Alexandre pleurant la mort, & le desastre de son ennemy Darius. Ceste especce perfectionne la vie, la morale, & n'offense en rien la naturelle. L'enuie à la verité est contraire à l'homme; Car *inuidus alterius marcescit rebus opimis*, c'est vn desplaisir que nous auons de la felicité d'autrui lequel nuit d'auantage à celuy qui en est detenu, qu'à celuy qui en est la cause. Mais ceste douleur n'a deub estre meslée avec la tristesse, parce qu'il n'est besoin d'autre remede, à telle passiō

230 *L'Art de viure longuement*

finon de se proposer l'horreur de son enormité, & l'exemple des tyrans de Sicile, qui n'ont remporté de l'enuie, que les gages ordinaires, la misere, & la necessité.

De la crainte.

CHAPITRE V.



A pluspart de ce que nous auons remarqué de la tristesse, est commun à la crainte, & la mesme alteration, qui prouient au corps de la fâcherie, luy prouient de l'estonnement. Aussi est il conuenable, que les choses qui ne sont beaucoup differentes en essence soeint approchées 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'attente du mal futur, laquelle circonstance modifie seulement l'obiet, & ne diuersifie beaucoup l'essen

l'essence, & la vertu de la crainte, d'auec celle de la tristesse. Ceste affinité, & ressemblance est confirmée par l'autorité de Galien aux causes du battement de l'artere, ou il dict entierement, que la crainte inueterée n'est nullement differente de la tristesse, & le preue par la sphymantie inimitable, disant que toutes deux font aux arteres vn mesme mouuement: 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 redoubles repousse les ennemis de la vertu. C'est ceste peur à qui Stace attribue l'honneur d'auoir la premiere fait cognoistre les dieux, disant, *Primus in orbe Deos fecit timor*. La temporelle est celle qu'Aristote aux ethiques dict estre vn defect 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'esmeuent, sont les chastiments, infamies, embusches, visions espouuantables, la pauureté, la mort, dont l'apprehension est ordinairement suiuite de plusieurs grands & merueilleux effects. La crainte du deshonneur persuada à Lucrece violée de Tarquin l'excez 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 comme la plume du Cygne. La peur & le soupçon des embusches caufoit plusieurs destresses à Dennis le Tyran. La veuë espouuantable d'un Crocodile, que le Grammerien Artemidore vit à la riue d'un fleuve, luy fit oublier son sçauoir, & le rendit melancholique, & 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 duquel les exemples sont frequents, & se voyent trop souuent. Nous lisons que la
crainte

crainte de la mort à faiſt courir pluſieurs paralytiques pour ſe garentir ces flames & incendies , tant elle à l'eſpouuante, auſſi eſt elle appellee du Philoſophe *Maximum Terribile* 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 ſoiſ, (ce qui arriue ſouuent à ceux qn'on meſne au ſupplice) Enrouë faiſt 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, ou il accuſe ceſte paſſion d'auoir cauſé la mort à pluſieurs, ce qui ſe faiſt lors que par vn ſoudain eſtonnement la chaleur ſe retire au centre & ſuffoque la partie qui la foment. Partant il eſt bon de ſe ſeruir du danger pour aduertissement

ment, & estant atteint de crainte, recourir à deux singuliers remedes qu'on peut colliger des parolles du Philosophe Stragirite aux ethiques : c'est à sçavoir l'esprit, & la constance ; car veu qu'il tient que la crainte est vn defect d'esperance, & que la force ou constance tient le milieu entre l'audace & l'espouuante, ce sont les vrais remedes de telle passion, l'un comme le supplement de ses defauts, l'autre comme le correctif, qui la reduit & tempere conuenablement. Mais il y a vne espece de crainte, laquelle ayant l'honnesteté pour cause, & la raison pour conduite, 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 contre ce qui doit estre de necessité, nous sommes faicts exempts de ceste perilleuse espouuante, en qui nous auons reconu tant de malefices, & laquelle ainsi que la tristesse est vn des affeisseurs de la folie. Pour me garantir de ce mal, j'ay haste de parler de la colere, qui est l'accomplissement de
cet

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

De la colere.

CHAPITRE VI.



Es passions, qui nuisent à la santé reste seulement la colere, mouuement qui outre les offences du corps, brutalise l'homme, le depossede de sa raison, luy donnant le sentiment pour guide, qui esgare ses actions dans le trouble des inclinations naturelles, & luy oste la conoissance, & les marques par lesquelles Ciceron aux offices le distingue des animaux que la nature a faicts d'une 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

és

236 *L'Art de viure longuement*

és bestes particulièrement en celles que produit la Lybie, comme és Lyons, Pantheres, Tigres, & en celles qui ont le fiel veneneux, desquelles comme la memoire des offences est passagere, le desir de vengeance est aussi tost esteint, qu'enflamé. L'homme, d'autant qu'il est infiniment plus noble, qu'icelles a plus de Cœur, & de difficulté de tolerer l'injure receüe, parquoy entre tous les animaux il est le plus enclin à la colere, & à la rigueur, d'ou vient qu'en luy s'en treuuent trois degréz dont Gregoire de Nisse faict trois differences de colere. Le fiel, la manie, la fureur. Le fiel est ceste promptitude qui transporte à l'instant, & cesse incontinant. De ce genre de colere parle Horace quand il dict, *ira furor brevis est*. La manie est vne amertume inueterée & nourrie comme sous la cendre par le long ressouvenir du tort, & de l'offence. Mais la fureur est le supreme degré de colere, l'extreme violence, qui embrase la bile, & le cœur & ne cesse de les agiter, que premierement la fuitte de la vengeance n'attiedisse son ardeur. C'est ceste fureur indomptable que

descrie

descriit le Iurispudent en ses emblemes parlant ainsi :

Lutea cum surgit bilis, crudescit & atro

Felle dolor, furias excitat indomitas.

Ceste description depeinct la colere par sa principale cause, qui est la bile ou humeur colerique de laquelle elle prent son nom de mesmeque son estre, lors que ceste boüillante humeur entre en ruth & que sa fumee s'esleue au cœur, & aux parties spirituelles, elle eschauffe la puissance irascible, & allume la passion. Ce qui se faiet quand elle est esmeuë par les accidents exterieurs, tels que sont toutes sortes d'indignations, preiudices & desauantages procedants de mespris, iniustice, medifance, 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'Vlisse luy adiugerent les armes d'Achille, esmeurent les passions, & furies incomparables d'Aiax à qui elles estoient legitimement deubës. Le courroux qui naist de la medifance se voit principalement

238 *L' Art de viure longuement*

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

Voyons plustost les effets de nos caprices, & de leurs mouuements desraisonnables. Elles ferment les yeux à la misericorde, & les ouurent à l'iniquité. L'un nous est enseigné par saint Paul disant aux Romains que *ire, & indignation obeissent à iniustice*, l'autre par Salomon aux Prouerbes, ou il diét que *ire & fureur impetueuse 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 vehemente , & terrible. C'est pourquoy le Prouerbialiste, diét 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 suiet, Galien au liure de la correspondance des actions de l'Ame, & du temperament dict, que la colere enflame, & rend ardante la chaleur naturelle. Aux opiniōs d'Hippocrate & de Platon il cite les Philosophes, qui la descriuent comme vne chaleur bouillante au cœur. Pourtant luy conuient vrayement le dangereux effect, qu'il luy attribue au fiexisme de la santé; à sçauoir de causer les fièvres aiguës spécialement aux natures bilieuses. l'adiouste à ces accidents le vomissement de sang venant des veines rompues à la poitrine par l'impetuosité de la colere, duquel mourut anciennement Sulla dans la vehemence qu'il conçeut contre Grauius.

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

*— Animum rege, qui nisi paret,
Imperat, hunc frænis, hunc tu compeſce ca-
tenâ.*

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

Q

des

240 *L' Art de viure longuement*

des passions de l'Ame dissuade la colere
cōme vn enorme vice, & luy oppose pour
remede plusieurs preceptes de vertu, entre
autres la representation de la difformité
de ceux qui sont agitez de ceste rage. L'ac-
coustumance de la vaincre, la bonne edu-
cation par laquelle il se vent d'estre par-
uenue à vne extreme mansuetude, & l'e-
xemple de son educateur, qu'il exalte de
plusieurs vertus nommément de la dou-
ceur, & humanité. Il adioust le blasme de
sa mere l'accusant d'une si effrenée passion
qu'elle mordoit ses seruantes, criaillloit
sans cesse, querelloit son mary, & luy estoit
beaucoup plus fascheuse que Xantippe à
Socrate, vice frequent à son sexe, d'autant
qu'en iceluy la raison est debile, & impuis-
sante. Si vous considererez 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 doiuent 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 rédre la couleur à ceux qui sont passés, & decolorez ; l'autre de remedier à l'extenuation des parties refroidies. Ce qu'elle faict, 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 raieunir l'homme, ou pour le moins retarder le cours de ses destinées triomphant des maladies par la confiture ou retranchement de leur causes primitiues. En vertu duquel elle ose dire pour conclusion:

—— *Parcarum fila tenebo,*

Extendámque colos, duram scio vincere mortem.

** Auertam luctus, & tristia damna vetabo,
Téque nihil laesum viridi renouabo senectá,
Concedámque diu iuuenes spectare nepotes.*

F I N.