

Bibliothèque numérique

medic@

**Leys, Leonard. Deux traictez du
regime de vivre pour la Conservation
de la santé du corps et de l'ame,
jusques à une extreme vieillesse ;
trad. du latin du R.P. Leonard
Lessius...par Sebastien Hardy**

*A Paris, chez Guillaume Loyson,, 1623.
Cote : 90958 t. 128 n° 4*

DEVX TRAITTEZ #4
DV REGIME
DE VIVRE POVR LA
CONSERVATION DE LA
santé du corps & de l'Ame, iusques
à vne extreme vieillesse.

Traduction Françoisse du Latin du R.P.
LEONARD LESSIVS *de la Com-*
pagnie de IESVS.

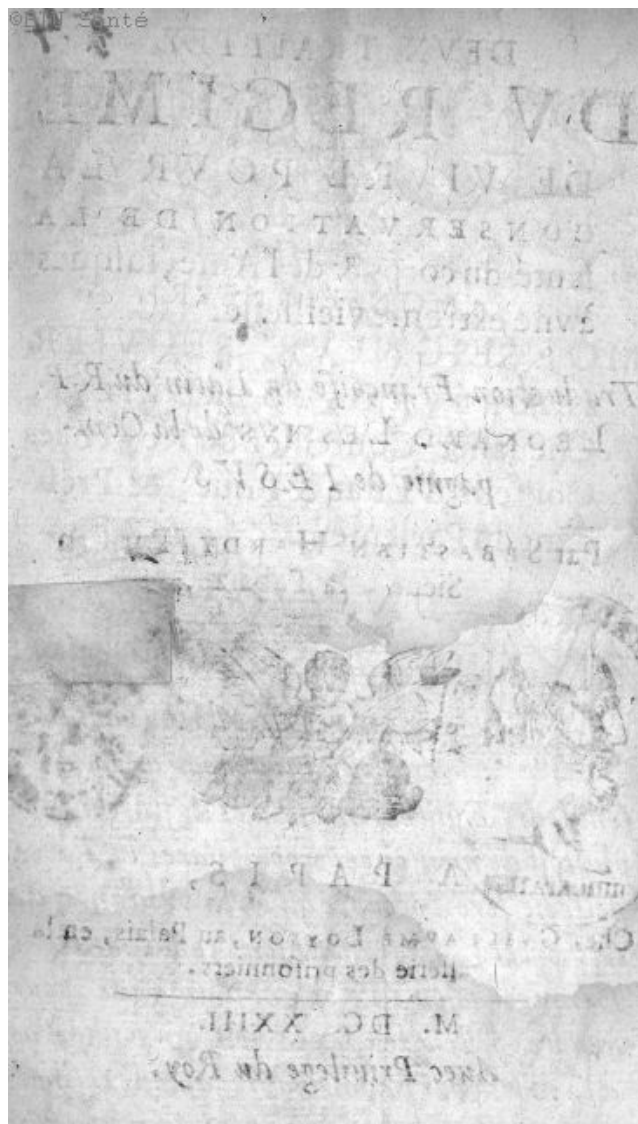
Par SEBASTIAN HARDY, Parisien
Sieur de la Tabaize.



A PARIS,
Chez GVILLAVME LOYSON, au Palais, en la
gallerie des prisonniers.

M. DC. XXIII.
Avec Privilege du Roy.







A MONSEIGNEVR
MONSEIGNEVR SEGVIER
SEIGNEVR DE FOVRQVIEVX,
Cheualier Conseiller du Roy en ses
Conseils d'Estat & Priué, & Presi-
dent du Parlement.



ONSEIGNEVR,
*S'il estoit loisible de deferer
comme criminels tous nos Es-
crivains modernes qui remplis-
sent leurs Epistres liminaires de flateries ou
plustost de mensonges trop apparés, la Tour-
nelle ne seroit occupee qu'en la vuidange de
tels procez. Les Atheniens condamnerent
Demagoras en dix talens d'amande, pour
auoir appellé Alexādre Dieu, & Euagoras
à la mort pour l'auoir adoré: afin de tesmoi-
gner combien est pernicieuse la consequence*

EPISTRE.

de trop louer les grands, & de leur attribuer des vertus, qu'ils ne recognoissent seulement en peinture. Ce crime au rapport de Tacite estoit tout nouveau de son temps, & Cremutius Codrus, qui en fut accusé, auoit seulement fait couler en ses Annales quelques loüanges de Marcus Brutus: & dit, que Cassius auoit esté le dernier des vrayes Romains. Mais chacun maintenant en fait mestier & marchandise, & n'en veut excepter les plus religieux qui font professiõ de dire la verité par tout ailleurs, lesquels se donnent la liberté par vne effronterie trop seruile & impudente, pour s'insinuer en la faueur des grands, & se maintenir en credit, de distribuer à pleines mains à chacun bout de champ, comme Symmachus faisoit à Theodose, des eternités, des saintetés, & des diuinités: attributs qui ne conuiennent qu'à Dieu seul, priuatiuement à tous autres. Ores en vous adressant ceste traduction, sans encourir le vice que ie blasme en autrui, ie puis

EPISTRE.

dire qu'entre toutes les vertus que vous avez
 tousiours cheries, la sobriété vous a esté en
 singuliere recommandation, comme celle qui
 est la mere des bons conseils, & qui a teste
 prerogative comme disoit vn Lacedemo-
 nien, de faire que nous sommes recherchez
 pour conseiller les autres, sans qu'il nous soit
 besoing de mandier des aduis pour la con-
 duite de nos actions ailleurs que de nous
 mesmes. Si la pratique de ses ordonnances qui
 vous a conserué iusques à maintenāt en vne
 santé robuste & vigoureuse qui n'a receu
 aucune attainte de maladie, vous a donné
 toutes sortes de contentemens, possible qu'à
 vos heures desrobee vous ne desdaignerez
 de voir, ce que deux grands personnages de
 nostre temps ont rapporté de l'experiance
 qu'ils en ont faite en leurs propres person-
 nes.

Vostre tres humble & tres-
 obeissant seruiteur

S. HARDY.

A V L E C T E V R.



Le titre de celuyre chatouillera l'apetit de tous ceux qui ietteront la veüe dessus, & leur donnera l'enuie de le fucilleter d'un bout à l'autre, & suis fort asseuré que s'ils n'ont le goüst totalement depraué, ou qu'ils ne soïent depourueus de sens cômün, qu'ils y trouueront dequoy contenter leur loüable curiosité. Car ce que nous desirons avec plus de passion pour nous, & pour ceux à qui nous auons voué de l'amitié & du service, c'est vne longue & parfaite santé du corps & de l'ame. Aussi la liaison est si estroite de l'un avec l'autre, & leurs interets sont tellement conioincts, que nous pouuons dire avec verité qu'ils sont comme par vne obligation solidaire engagez en la souffrance de leurs maux, & en la communauté de leurs biens. Ores ces deux traictez porteront lettres de creance, à ceux qui sont trauaillez de maladies inueterées, d'un notable soulagement de leurs douleurs plus violentes, à ceux qui sont d'une foible & delicate complexion, d'une prolongation de leurs iours, accompagnée d'une bonne disposition, & aux mieux cōposez & plus robustes, d'un affranchissement de toutes sortes d'incommoditez ; mais qui plus est, à l'ame de ses libres fonctions, ou plustost de la maistrise de ses passions, qui autrement la pourroient porter aux desreiglemens & aux desbauches. Je ne doute pas que l'exacte & ponctuelle obseruation d'un regime de viure, auquel les deux auteurs de ces discours se sont assuicés, ne soit odieuse à aucuns, & ne donne occasion de rire aux autres, qui n'ont volenté de faire le semblable ; mais en gros il faut tomber d'accord que l'excez du boire & du manger nuit tellement au corps, qu'il rend les humeurs acres, les eschauffe, les enflamme, altere les esprits, cause vne infinité de fluxions, aigrit l'humeur melancholique, & s'il est immodéré, dissipe la substance des parties solides, qui est le siege de la chaleur naturelle, refroidit tout le corps, diminue & affoiblit les forces, trouble l'imagination, depouille la raison de son siege, & rend la memoire labile,

voire monstrueuse en deffectuosité. Comme aussi le bon regime de viure soigneusement gardé lequel se familiarise par l'accoustumance, est entre tous les remedes le plus puissant, le plus plaisant, & le plus singulier, spécialement aux maladies longues & inueterées, & peut avec le temps remettre la bonne habitude du corps, & corriger la mauuaise, empesche la naissance des maladies, en destracine la semence, dissipe & euacue doucement les humeurs superflus, & fait que toutes les parties du corps en demeurent plus fortes & vigoureuses. En fin le but principal de ces discours n'est autre, que de faire toucher au doigt & à l'œil, les commoditez que la sobriété procure à ceux qui prennent langue d'elle pour se ranger sous l'obseruance de ses loix; & d'ailleurs de blasmer l'intemperance pour l'Iliade d'incommoditez & de maladies qu'elle attire apres elle, afin de nous faire embrasser celle là à bras ouuerts, comme mere des vertus, & fuir celle cy comme l'asyle & le refuge de toutes sortes de vices & d'imperfections.

EXTRAIT DV PRIVILEGE du Roy.

PAR grace & priuilege du Roy, il est permis à Guillaume Loyson, marchand Libraire à Paris, d'imprimer ou faire imprimer, vendre & distribuer vn Liure intitulé *Regime de viure pour la conseruation du corps & de l'ame*, du Pere Lessius de la Compagnie de IESVS, mis en François par Sebastian Hardy Receueur des tailles du Mans, & ce pour le temps & espace de six ans. Et deffences sont faites à tous Libraires & Imprimeurs, d'imprimer ou faire imprimer ledit Liure sans le consentement & permission dudit Loyson, à peine de confiscation desdits Liures, & des peines portees par ledit Priuilege, donné à Paris le 7. Iuillet 1623.

Par le Conseil.

LE GRAND.

Signé

BERGERON.



REGIME DE VIVRE

*pour la conseruation de la santé du
corps & de l'ame, iusques à l'ex-
treme vieillesse.*



LESIEURS Autheurs
ont doctement & am-
plement escrit de la
conseruation de la san-
té: mais ils chargent les hommes
de tant de remedes, ils font tant
d'obseruations, ils requierent tant
de precautions en ce qui concer-
ne le boire & le manger, la quali-
té & quantité d'iceux; en ce qui
regarde pareillement l'air, le som-
meil, l'exercice du corps, la saison
de l'annee, les purgations, les sai-
gnees: Ils ordōnent en apres tant

A

de cōserues, tant d'opiates, & tant d'autres remedes, qu'il ne faudroit occuper sa vie qu'à vn soin perpetuel pour les obseruer curieusement, & que ce seroit vne pure seruitude que de s'efforçer à les garder entierement. Mais il arriue souuent peu ou point de profit de tous ces remedes, par la faute de ceux qui ne font pas ce qui est principalemēt requis. Car la plus grande part des hommes se gouernent selon leur appetit, & n'vsent des viâdes sinon qu'autant qu'elles leur plaisēt au goust: Ils veulent s'accommoder à l'usage commun, & faire bonne chere: tellement que tout tel regime de viure ne leur sert nullemēt. Pourtant plusieurs ne faisant point de compte des ordonnances de la Medecine, se laissent aller, ou selon que la nature les pousse, ou

du corps & de l'ame. 3

à la premiere rencontre, & estiment que c'est vne miserable chose que d'assujettir sa vie aux regles que les Medecins ordonnent, & que suiuant le prouerbe commun: *Celuy qui vit medicinalement, vit miserablement*, qu'il n'est rien tel que de manger abondamment de toutes sortes de viandes, que de contenter ses appetits, & auoir tousiours le ventre plein. Ils font par iour deux ou trois bós repas, vsent de tous mets, & en mangent outre mesure. Apres le repas sans aucun interuale, ils occupent leur esprit aux affaires serieuses, iamais ne se resoudent de se purger en certaines saisons, s'ils ne sont pressez de maladie, pensans qu'il ne leur peut mes-aduenir, pourueu qu'ils ne sentent nulle incommodité de leurs personnes. De là procede qu'il se fait vn amas de mau-

4 *Regime de viure*

uaïses humeurs, qui par succession de temps s'augmentent, se corrompent & deuiennent malignes; si bien qu'à la premiere occasion, pour legere qu'elle soit qui se presente, ou par la chaleur, ou par la froidure, ou par le trauail, par les vents fascheux, ou par quelque autre excez elles s'eschauffent, & engendrent des maladies mortelles.

Quant à moy, i'ay veu vn grand nombre d'excellens personnages pour ceste raison mourir en la fleur de leur aage; qui prenant garde à leur santé, pouuoient viure long-temps, & profiter grandement au public, soit par leur doctrine, soit par leur bonne vie, & s'acquerir au Ciel quelque plus grande recompense. Il y en a pareillement beaucoup qui viuent mal sains. & dans les Monasteres,

& dans le monde pour ignorer ces remedes, qui ne peuuent vaquer à leurs estudes, & aux autres fonctions de l'esprit, comme ils le desireroient bien, & comme leur vacation le requiert.

Ce qu'ayant considéré depuis plusieurs années en diuers lieux, j'ay pensé que ie ferois vn grand coup, si ie mettois en auant les mesmes remedes de la conseruation de la santé, dont ie me suis feruy depuis beaucoup d'années, apres auoir esté long-temps malade, par le moyen desquels ie me suis bien porté, & me suis rendu plus idoine à toutes les fonctions de l'esprit, apres auoir esté condamné d'aucuns bons Medecins, qui ne me donnoient plus que deux années de vie; par lesquels mesmes remedes aucuns des nôtres, & pareillement plusieurs au-

tres saincts personnages & Philosophes és siecles passez, se sont longuement maintenus en bõne disposition.

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

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

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

Mais ceste matiere ne doit estre trouuée esloignée de ma vacation, laquelle est de la Theologie, & non de la Medecine. Car, outre ce que ie n'ay pas consommé peu de temps en l'estude de la Medecine, ceste entreprise n'est nullement escartee du but d'un Theologien, estant ce discours de la Temperance, qui est vne vertu tresbelle, de ce en quoy elle consiste, de ses extremittez, de la mesure de son obiect, comment il faut rechercher ceste

mesure, & pour conclusion des
fruits qu'on en peut recueillir.
Partant ceste consideration ne dé-
pend pas tellement de la medeci-
ne, qu'il ne conuienne aussi à la
Theologie, & à la Philosophie
morale d'en parler à sa mode, &
d'en dire sa ratelee.

Dauantage la fin & le but où ie
tends principalemēt est fort con-
uenable au Theologien, n'estant
autre, que de donner quelque mo-
yen facile à plusieurs Religieux,
& autres personnes adonnez à la
deuotion, par lequel ils puissent
longuement seruir Dieu plus ay-
sément, plus alaigrement, & avec
plus de ferueur, avec vn extreme
contentement d'esprit, & meriter
dauantage en la vie eternelle. Car
il est incroyable de reciter avec
combien d'agilité & de consola-
tion interieure ont ceux qui se

du corps & de l'ame. 9

font adonnez à viure sobrement,
encores qu'ils ne soient que me-
diocrement versez en science de
tels remedes, vaquent à l'oraison,
recitét leurs prieres Canoniques,
celebrent le sainct sacrifice de la
Messe, s'occupent à la meditatio
des choses diuines, & lisent les
sainctes Escritures. Voila mon
principal but, & mon souuerain
desir. Je ne m'arreste au grand
profit qui en peut reuenir à toutes
autres personnes, soit pour le pro-
grés de leurs estudes, soit pour tou-
tes autres affaires, où les fonctiós
de l'esprit sôt necessaires, atin d'en
venir à bout plus aisément : mais
de ces commoditez & autres, nous
en parlerós expressement cy apres.
Partant soit que vous ayez esgard
au sujet, soit à la fin, ce traitté ne
doit estre tenu pour estre repu-
gnant à la profession d'un Theo-
logien.

Afin donques de commencer nostre discours, nous dirons en premier lieu, ce que nous entendons, parlans de la sobriété de viure. En second lieu, par quelle voye & moyen l'on peut luy ordonner vne iuste mesure. En troiesme lieu, quels sont les fruiçts & les commoditez qui en pro-
uiennent.

Quant au premier poinçt, nous appellons la sobriété de vie, qui ne met pas seulement vne regle au boire, mais aussi au manger, tellement que l'on ne boiue ne mange qu'autant que la naturelle constitution du corps le requiert, sans empescher les fonctions de l'ame. Cela mesme appellons-nous regime de vie, vie reglee & temperée: Car tout cela ne signifie qu'une mesme chose. Pourtant le boire & le manger est le principal su-

jet, auquel consiste la temperance ou sobriété de vie, esquels elle obserue constamment vne iuste mesure: en apres elle nous garde curieusement des autres excés, côme de la bouche, de la froidure & chaleur excessiue, du grand travail & autres choses pareilles, qui sont contraires à la santé, & empeschent les actions de l'esprit.

Mais ceste mesure n'est pas esgale à tous, mais beaucoup differente, selon les diuers temperaments des corps; selon la force & l'aage. Car il faut que celui qui est en la fleur de son aage, le vieillard, le robuste, le delicat, le sain, le malade, le bilieux & le pituiteux, se comportent tous d'une façon dissemblable, comme la faculté du ventricule est differente aussi en chacun d'eux, suiuant laquelle, autant que faire se pour-

6.

ra, on doit esgaler & prendre ces mesures pour le boire & le manger. Car chacun se doit mesurer à ce que son estomach peut parfaitement digerer, & qui suffit pour la nourriture du corps, sans que l'esprit & le corps parmy leurs occupations en reçoient aucun empeschement, auquel effect le boire & le manger sont destinez. Le dis parmy les occupation de l'esprit & du corps, dautant qu'il faut dauantage à boire & à manger à celuy qui trauaille & exerce le corps, qu'à celuy qui est entierement occupé à l'estude, à la meditation, à l'oraison, & aux autres exercices de l'esprit. Car les fonctions de l'esprit retardent & empeschent beaucoup la digestion: soit qu'en attirant en haut toutes les forces de l'ame, ils suspendent aucunement les actions

du corps & de l'ame. 13

des facultez interieures; comme nous esprouons quand attentifs aux estudes & à l'oraison, nous n'entendons pas l'horologe sonner, & n'apperceuons pas mesme ce qui est deuât nos yeux, soit que les esprits animaux vitaux & naturels soiét destournez & empeschés ailleurs. De là arriue bien souuent qu'il conuient donner deux fois moins à boire & à manger à ceux qui vaquent à l'estude & aux fonctions de l'esprit, qu'à celuy qui exerce son corps perpetuellemēt, encore qu'ils soient esgaux, & en aage & en force du corps.

Pourtant il faut trouuer la 7.
difficulté qu'il y a pour garder ceste mesure: ce que saint Augustin a remarqué contre Iulian, liure 4. chap. 14. en ces termes:
Quand, dit-il, nous viendrons à l'usage d'un plaisir neceſsaire pour

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

fonnable, & cache les bornes afin que nous les outre-passions: & nous persuade de faire pour la necessité, ce que nous faisons pour la volupté. Pourtant en second lieu nous auons à desduire par quels moyens il nous faut rechercher ceste mesure, rapportant à ce propos quelques maximes, desquelles elle pourra estre recueillie.

Mais quelques-vns me diront: Il n'est ja besoin qu'és Monasteres quelqu'un se traueille de prescrire des regles, veu qu'il y a ja vn ordre estably, & que les Superieurs y ont iudicieusement pourueu, ayant ordonné selon les saisons la portion de poisson, d'œufs, de chair, de legumes, de ris, de fructs, de beurre, de fromage, de ceruoise, de vin, qui doit estre distribuee à chacun Religieux, le tout avec

certain nombre & mesure : nous pouuons donques en assurance boire & manger le tout sans excéder la mesure ordonnee.

Et telles gens qui sont trauaillez ordinairement de catherres , de toux , de maux de teste & d'estomach, de fievre & autres maladies, ne pensent pas qu'ils prouiennent de l'excès du boire & du manger, mais ils s'en prennent aux vents, au mauuais air, aux veilles, aux trauaux excessifs, & autres causes extrinseques, mais ils se trompent lourdement: car où il y a si grande diuersité de corps & differéce d'estomach, vne mesme mesure ne peut pas estre propre à chacun, car ce qui est conuenable à celuy qui est robuste & en la fleur de son aage, est deux & trois fois d'auantage qu'il ne faut au vieillard, & à celuy qui est de complexion debile

debile, comme le monstre S. Tho-²²
mas, fuiuant l'opinion d'Aristote: &^{4.}
cela est de foy assez aysé à compren-
dre. Pourtant telle quantité de por-
tions n'a point esté ordonnée par les
Superieurs en intention que chacun
penſe qu'il ſe doiue forcer à boire &
manger ſa portion entiere, mais afin
que les plus robustes en ayent ſuffi-
ſamment, & afin que les autres en
prennent ce que bon leur ſemblera,
auec raiſon toutesfois: & en ce qu'ils
laiſſeroient de reſte, ils euſſent quel-
que occaſion de meriter en ſ'en ab-
ſtenant. C'eſt choſe bien facile de ſe
monſtrer temperant, quand il n'y a
rien qui vous tente & vous charoüil-
le les ſens. Mais c'eſt vne action pe-
nible & laborieufe, principalement
aux ieunes gens, & à ceux qui ne ſont
point les maiſtres de leur ventre, &
qui merite beaucoup enuers Dieu,
que d'endurer la faim au milieu des

banquets, & de se pouuoir commander ayant deuant vos yeux tant de viandes bien preparees qui aiguissent l'appetit. Et pour ceste occasion, afin que dans les Monasteres il n'y ait manque de sujet de pouuoir meriter, l'on accorde quelque chose de plus, & en la quantité & en la variété, que ce que la mesure de la temperance le requiert.

Et n'importe que l'on dise, que telle chose se fasse pour quelque recreation de la nature, d'autant qu'elle ne consiste pas en ce que la mesure accoustumee de la temperance soit outrepassee apparemment: mais afin que par quelque espece de variété, & quelque agreable goust des viandes nous receuiôs quelque plaisir, nous retenans neantmoins dans les bornes de la temperance, & demeurans tousiours sur nostre appetit. Car tout ce qui passe ceste me-

fure est vicieux, soit que ce soient festins de nopces, banquets particuliers, ou quelque autre solemnelle assemblee. Car il y a excez par tout, quand nous prenons plus grande quantité, que ce que l'estomach peut aisément digerer, sans laisser aucune crudité. Ce que nous pourrons recognoistre vñant de ces regles & observations.

La premiere, si d'ordinaire vous beuvez & mangez de telle sorte, que par-apres vous soyez moins idoine aux fonctions de l'esprit, comme à l'oraison, à la meditation, aux estudes des bonnes lettres, il est tout certain que vous excedez la iuste mesure. Car la nature & la raison requiert que la partie vegetante soit tellemēt sustentee, que la faculté animale & raisonnable n'en soit nullement incommodee. D'autant que celle-là doit seruir à celle cy, & doit luy ay-

B ij

der en ses fonctions, & non luy apporter quelque empeschement. C'est doncques vn argument infallible d'excez, quād ceste partie vegetante est tellemēt chargee de viandes que les facultez superieures, c'est à sçauoir des sens, de l'imagination, de l'intellect, & de la memoire, recoiuent vn notable empeschement en l'exercice de leurs actions. Tel empeschement procede de la quantité des vapeurs qui sont principalement enuoyees du vetricule au cerueau; que si l'on n'excedoit point la mesure, comme l'experience nous l'enseigne, les vapeurs seroient pareillemēt temperees. Car ceux qui viuent sobrement sont aussi propres aux affaires apres, que deuant le repas, comme le tesmoigne l'Auther que nous mettons en la fin de ce Liure, & comme moy-mesme & plusieurs de nostre societé en auons bonne cognois-

fance, par l'experience que nous en auons faite. Mais bien dauantage, les faincts Peres qui ne mangeoient qu'une fois le iour, vsoient en leur repas de telle sobrieté, qu'ils ne se sentoient nullement incommodez és fonctions de l'esprit: combien plus aysément peuuent faire le semblable ceux, qui au lieu d'un repas en font deux, & mangent modérément deux fois le iour?

J'ay dit que ces fumees & vapeurs 10 qui broüillent le cerueau, procedent principalement des viandes que l'estomach a receuës: d'autant qu'encores que celles cy en soient les causes principales, si ne sont-elles pas seules. Car elles ne prouiennēt pas seulement de la viande que l'on a prinse au mesme instant qu'elle commence à s'eschauffer & à se cuire, ains de l'abondance du sang & des humeurs qui sont au foye, en la ratte & aux

veines, qui pareillement s'eschauffent & renuoyent au cerueau vne grande quantité d'humeurs fuligineuses. Mais la sobriété de vie corrige peu à peu ceste repletion & mauuaise habitude, & les ramene à vne telle mediocrité, soit pour la qualité, soit pour la quantité, qu'après le repas telles vapeurs fulgineuses ne gagnent plus la teste. Car quand la nature reigle parfaitement ses humeurs par le moyen des facultez vegetantes, elle apporte vn si bon ordre à tout, qu'il ne suruient aucunes maladies, & que les fonctions superieures ne reçoient aucun dommage.

Et ne sert de rien de dire que plusieurs personnages sobres apres dîner se reposent, & dorment quelque peu, d'autant que par tel moyen les forces de l'esprit & du corps lassez par le traual reçoient quelque soulagement, & que les esprits dissipés

se reparent, car le sommeil sert à l'un & à l'autre. En apres ce sommeil que l'on pourroit facilement euer sans l'accoustumance qu'on a prise, est fort court & sans se trouuer incommode de quelque lassitude. Les autres qui dorment davantage en diminuent autant du repos de la nuit, faisant comme deux esgales portions de tout leur sommeil.

La seconde regle, si apres auoir prins ton repas tu sens quelque pesateur ou lassitude de corps, encores qu'auparauât tu fusses gaillard & disposé, c'est vn tesmoignage asseuré que tu as excédé la mesure, si parauanture cela ne procede d'une maladie precedente, ou de quelque reste. Car le boire & le manger doiuent recreer les forces du corps, & le rendre plus alaigre, & non pas l'affoiblir & abatre du tout. Pourtant ceux

qui se trouuent incommodez de telle pesanteur, auront à considerer diligemment si le mal procede ou de de trop boire, ou de trop manger, ou de tous les deux enséble, afin de boire ou mager moins, & petit à petit se corriger de tel excez, iusques à ce que l'on soit paruenue à quelque mesure qui ne nous cause nulle incommodité.

Plusieurs se trompent en cecy, lesquels encore qu'ils boiuent & mangent plantureusement, se plaignent neâtmoins qu'ils sont debiles, & croient que cela procede du defaut de nourriture & deffaillance des esprits, qui fait qu'ils demandent des viandes plus nourrissantes, & dejeunent de meilleur matin; de peur que manque d'aliment la nature ne vienne à deffaillir. Mais ils s'abusent lourdement en sur-chargeant comme i'ay dit, leur corps qui d'ailleurs estoit as-

sez remply de mauuaises humeurs. Car ceste debilité ne procede point de defect, mais d'abondance d'humeurs; comme mesme le tesmoigne souuent l'enfleure, qui paroist au ventre & au reste du corps, & telles humeurs engendrent des obstructions au mesantere, & humectent les parties nerueuses plus que de raison: Tellemēt que les esprits vitaux, desquels dépend toute la force du corps, comme des principaux & plus proches instrumens de l'ame, tant pour le sentiment, que pour le mouvement, ne peuuent auoir leur libre passage, & gouverner l'œconomie du corps: & c'est ce qui engendre ceste debilité & pesanteur au corps, & assoupissement de tous les sens, l'esprit animal estant comme perclus par la repletion.

Cela remarquons-nous iournellement és corps cacochimes & mal

composez, qui le matin sont languif-
sans & endormis, à cause de l'humid-
ité trop grande qui leur reste du
souper, & du dormir de la nuit pre-
cedente: & apres auoir esté quelque
temps sans manger, & s'estant ainsi
l'humidité superflüe consommée,
deuiennent peu à peu plus dispos
& plus vigoureux, & se portét beau-
coup mieux iusques au soir, encores
qu'ils n'ayent mangé que peu ou
point du tout au dîner. Que si du-
rant ceste humidité & foiblesse, ils se
mettent à manger quelques viandes
humides & en quantité, la douleur
s'augmente, & demeurent tousiours
affligés de maladie comme aupara-
uant. Si quelqu'un donques desire
se bien porter, & auoir l'usage libre
du mouuement & des sens, il faut
qu'il donne ordre à faire dissiper ces
mauuaises humeurs par la diete, afin
que les esprits ayent leurs coudees

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

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

Comme donques ce qui est contraire à la nature se sent avec de la vehemence, & nous fait mal, ainsi est-il de ce qui repugne à l'accoustumance, quand nous ne l'auons encores perduë, de laquelle il faut se retirer au petit pas, & avec le temps. Car ainsi l'accoustumance s'abolit, & côme auparauant elle auoit prins accroissement par degrez, ainsi elle s'en va par parcelles, & côme par degrez, & tel changement n'est pas beaucoup estrange.

Quatriesme regle. Encores que l'on ne puisse ordonner vne certaine quantité qui soit conuenable à tous, à cause de la difference de l'aage, des forces & des viâdes : toutesfois pour ceux qui tirent à la vieillesse, ou qui sont foibles & delicats, il semble que douze, treize ou quatorze onces de viande par iour, comprenant le pain, la chair, les œufs, & autres viures

dont chacun se nourrit, doiuent suffire, avec autant ou vn peu plus de boisson, ainsi que beaucoup de personages le tiennent par probables raisons, & par l'experience qu'ils en ont faite. C'est l'opinion de Louys Conaro, au Traitté qu'il a composé de la sobriété, que nous auons adiousté en fin de celuy-cy, qui n'a excédé ceste mesure, laquelle il fest prescrite dès l'aage de 36. ans, laquelle il a obseruee iusques à la fin de sa vie, & a vescu longues annees, & avec vne bonne santé. Mesmement les saincts Peres qui viuoient aux deserts, encores qu'ils ne mangeassent que du pain, & ne beussent que de l'eau, ils n'excedoient ceste mesure: & mesmement par loy expresse dans les Monasteres deffendoient d'en prendre dauantage, comme il est rapporté par Cassiodore; quand il fait mention que l'Abbé Moyse interro-

gé, quel estoit le vray moyen de la temperance, respondit: Nous auons cognoissance que maintesfois ceste matiere s'est traictée entre nos Majeurs: Car faisans vne discussion des abstinences de plusieurs qui viuoient seulement ou de legumes, ou d'herbages, ou de fruiçts, ils ont preferé à toutes ces choses l'usage du pain, lequel ils ont equitablement limité à deux petits pains par iour, lesquels ne pesent à peine qu'une liure, comme c'est chose tres-certaine. Pourtant ils n'ordonnoient par chacun iour qu'environ douze onces de pain, qui est nourriture suffisante pour chacun. Car la liure des Anciens n'estoit que de douze onces, & nō de seize comme est la nostre.

Quelques-vns ont estimé que chacun pain fut d'une liure, & veulēt ainsi interpreter les paroles du bon Abbé Moyse: mais cela ne s'entend de chacun, ains des deux conjointement, comme il est aylé de iuger, y

prenant garde attentiuement. Car en premier lieu, il a voulu exprimer le poids de la mesure entiere, qui cōsistoit en deux petits pains, & non pas le poids de chaque petit pain. Et puis ceste portion de pains estoit estimee assez petite, & estoit assez difficile de s'en contenter, comme le mesme ^{Chap} Abbé le demonstre.

Si donques ces deux petits pains qui se donoient chacun iour eussent esté du poids de deux liures, ceste mesure n'estoit petite, & n'estoit difficile de s'en passer, principalement aux vieilles gens. Car qui est celuy qui prenant ceste quantité de pain n'en eust suffisamment, ou que l'on peut dire en auoir prins sobrement, & mediocrement? Plustost aurions-nous occasion de nous estonner, encores que nous soyés en vne region froide, si quelque Religieux en vn repas mangeoit deux liures de pain,

& ne feroit iamais estimé, en tant que touche la quātité, ny abstinent, ny sobre, mais plustost feroit tenu pour quelque grand mangeur. D'abondant deux petits pains ne rassasioient tellement la faim, que quelques vns n'aymassent mieux se passer deux iours de manger, que de prendre chacun iour leur refection avec les autres, afin que le lendemain prenant double portion, il peussent satisfaire à leur appetit: cōme le mesme

4. me Abbé le recite au chapitre 24. où il blasme telle façon de faire. Qui fera donques celuy, qui occupé aux exercices de l'esprit, mangera quatre liures, ou quarante-huict onces de pain sec? Pourtant comme le mesme Moyse raconte au chap. ii. de l'Abbé Serapion, lequel estant encores enfant, apres auoir sur les neuf heures prins son repas avec les autres, & mangé deux petits pains, demeu-
roit

roit encore sur son appetit, & trou-
uoit moyen d'en dérober vn troisi-
me qu'il mangeoit en cachette: mais
quel enfant pourroit manger trois
liures de pain? Pourtant c'est chose
fort certaine que chacun petit pain
estoit de six onces, & que les deux ne
pesoient qu'une liure.

Que si ces bons Peres ont iugé par
vne longue experience, que douze
onces de pain soient suffisantes par
iour, sans aucune viande, & que gar-
dant ce regime de viure, ils sont par-
uenus sains à vne extreme vieillesse,
Combien plus aisement pourront
satisfaire six, sept & huit onces de
pain, avec six ou sept onces de bon-
ne viande, qui nourrissent deux fois
dauantage que le simple pain: & d'a-
bondant si au lieu d'eau, l'on adiou-
ste la ceruoise ou le vin, qui donnent
beaucoup de nourriture. Bref, il con-
ste par experience que beaucoup se

C

contentent de manger & boire beaucoup moins que ceste quantité.

5. Cinquiesme regle. Quant est de la qualité, il n'est besoind de s'en travailler grandement, pourueu que tu te portes bié, & que telle sorte de boire & de manger ne te nuise. Toutes viandes dont l'on vse communemēt sont bonnes à ceux qui sont bien cōposez, pourueu qu'il n'y ayt point d'excez. Tellement que quelqu'un peut viure & sainement & longuement avec du pain seul, du laict, du beurre, du fromage, & de la ceruoise, principalement celuy qui y est accoustumé de bas aage; Il faut neantmoins s'abstenir des viandes qui nuisent à la santé, encore qu'elles soient agreables à la bouche, au moins n'en faut-il vsr en quantité, comme sont les viandes grasses, lesquelles relaschent l'estomach, & dissoudent ses

forces, qui consistent en astringion, & empêchent la concoction des autres viandes, & les font descendre de l'estomach à demy digerees, renvoyant quantité de vapeurs au cerueau; d'où viennent les toux, la courte aleine, & autres maux de poulmó. Et quand telles viandes ne sont bien digerees (auquel effet on a besoin & d'un fort estomach, & d'un grand espace de temps) elles se tournent en mauuaises humeurs, qui causent la fièvre, & quelques fois partie se tourne en humeurs bilieuses, & partie en humeurs phlegmatiques. Il faut doncques que les hommes studieux vsent de telles viandes plus sobrement, prenant du pain suffisammét, & ainsi pourra l'on remedier à tous tels accidens qui en pourroient suruenir.

Car l'experience nous enseigne 17.
que toutes telles viandes enuoyent

des vapeurs au cerueau, causent des esbloiiissemens, des veritiges, des distillations & des toux, & engendrent en l'estomach des cruditez, des enflures, des trenchees, des choliques venteuses, & par autres façons offensent les fonctions du corps & de l'esprit. Car il n'y a point d'apparence de troquer vn plaisir de si peu de duree, & si peu honneste, contre tant d'incommoditez: & personne ne fait plus manifestement recognoistre combien il est sujet à sa bouche, que quand, pour luy complaire, il vse de viandes dommageables à sa santé. Quand l'on nous dit, qu'il conuient nous abstenir de telles viandes, il ne faut l'entendre de telle sorte, qu'il ne nous soit loisible d'en vser sobrement, comme font quelques-vns, quiauec trop de scrupule se retiennent de manger des choux, des porreaux, du fromage, des poix, des feb-

ues, pour crainte des humeurs mélancholiques, bilieuses & visqueuses: mais il faut seulement se garder d'en prendre en trop grande quantité: car d'en manger peu & souuent, cela ne peut apporter nulle incommodité, principalement si nous en auons quelque appetit, & le plus souuent arriue-il que ce qui nuit à la Nature prins en quantité, luy profite si nous en vions sobrement.

Entre toutes sortes de viandes, il n'y a rien de plus singulier que de la panade, par le moyen de laquelle avec vn œuf nous pouuons viure longuemēt en bonne fanté. Les Italiens appellent panade vne espece de boulie, qui est composée de mie de de pain, avec de l'eau ou d'un bouillon de chair; d'autant qu'elle est non seulement facile à digerer, estāt fort semblable au chyle, qui se fait en l'estomach apres la digestion, &

qu'elle est d'une qualité fort temperée : comme aussi pour estre moins sujette à la corruption, comme les autres viandes, qui se corrompent en l'estomach; bref elle engendre quantité de bon sang; l'on peut aussi y adiouster quelque chose fort aisement pour la rendre plus chaude & plus nourrissante. C'est pourquoy le Sage dit en l'Ecclesiast. 29. *Que le commencement de la vie, est le pain & l'eau;* voulant signifier que la vie de l'homme est principalement soustenuë & entretenue par ces deux choses, lesquelles sont grandement conuenables pour la conseruation de la vie, sans qu'il soit besoin de se mettre en peine de rechercher des viandes exquisés, de gros poissons, & autres frians morceaux.

Plutarque au traitté de la conseruation de la santé, n'approuue pas l'usage de la chair. *Il faut*, dit-il, *gran-*

dement redouter les cruditez qu'apporte l'usage de la chair: car au commencement elle cause aussi-tost vne grande pesanteur en l'estomach, & laisse en iceluy beaucoup de mauuais restes, & ç'eust esté vn grand bien d'accoustumer le corps à se passer totalement de n'en point vser. Car la terre produit assez d'autres alimens, non seulement pour la necessité de la nourriture de l'homme, mais aussi pour le plaisir & le contentement de son appetit, les vns prests à manger sans aucun appareil, & les autres qui se peuuent desguiser en plusieurs manieres, pour les rendre plus agreables au goust. A laquelle opinion beaucoup de Medecins se conforment, & l'experience le nous confirme. Car il y a beaucoup de nations qui mangent rarement de la chair, mais qui vivent principalement de ris & de fruiçts, & neantmoins vivent long-temps & s'en trouuent fort bien, comme les Iapponois, les

Chinois, & les Africains, & les Turcs en diuers endroits. Nous voyons le semblable en beaucoup de gens de village & mecaniques, qui se passent de pain, de beurre, de boullie, de legumes, d'herbes & de fromage, & qui vsent fort rarement de chair, lesquels sont non seulement sains, mais robustes de corps, & viuent longuemét; sans m'arrester aux Peres Hermites qui viuoient au desert, & tant d'autres Religieux qui estoient es siecles passez.

La sixiesme regle. Ceux qui sont curieux de leur santé, doiuent sur tout euitter la varieté des viandes, & la friandise des sausses. C'est pourquoy chez Macrobe liu. 7. chap. 4. des Saturnales, ce docte Medecin *Disarius* & *Socrate* nous admonestent de nous abstenir de ces viandes & breuages, qui nous donnent l'appetit de boire & de manger, sans en auoir besoin. Et

c'est le commun aduis des Medecins:
 & la raison est, que ceste varieté pro-
 uoque tousiours nostre appetit par
 de nouveaux moyens, & fait qu'il
 nous semble que nous ne sommes
 iamais rassasiez, & de là arriue que
 nous excedons la iuste mesure de
 beaucoup, & que nous en prenons
 trois ou quatre fois plus que la Na-
 ture ne le requiert; Et puis dautant
 qu'en la diuersité de viandes il y a
 diuerses natures d'icelles, diuers tem-
 perament & bien souuent contraire,
 & que les vnes sont plustost & les au-
 tres plus tard digerees, de là suruient
 vne grande crudité en l'estomach,
 & vne deprauation de toute la dige-
 stion, de là des enflures, des tran-
 chees, des choliques, des obstru-
 ctions, des douleurs de reins, & la
 grauelle: & par ceste excessiue quan-
 tité & varieté, s'engendre vne gran-
 dissime crudité & pourriture du chy-

le ou du suc, dont le sang doit estre composé. C'est ce qui a fait dire à ce celebre Medecin François de Variole, liure 2. de ses lieux communs. chap. 6. discourant sur ce sujet, *Que tous les Medecins demeurent d'accord, qu'il n'y a chose plus preiudiciable à la santé de l'homme, que la varieté & l'abondance des viandes en vn mesme repas, principalement quand l'on tient longue table.* Vous trouuerez beaucoup de belles choses au lieu preallegué chez Macrobe. Xenophon liure 1. des gestes & propos de Socrate, rapporte que son ordinaire estoit fort petit & fort chetif: tellement qu'il n'y a personne, qui sans beaucoup de peine, ne puisse s'en preparer vn semblable, d'autât que pour ce faire l'on n'auoit besoin de quelque grand appareil. Athenæus liu. 2. recite apres Theophraste, qu'un certain Phalinus n'auoit tout le temps de sa vie vsé d'autre nourri-

ture que de laiçt, & que beaucoup d'autres se sont contentez de bien peu de chose pour viure. Plinẽ raconte d'un Zoroastes, liu. 11. chap. 42. qui a vescu vingt annees au desert, sans auoir vsé d'autre chose que de fromage, lequel estoit si bien composé, qu'il ne sentoit nulle incommodité de la vieillesse. Pour conclusion & par tous les siècles passez & encore de present en tous les endroits de la terre habitable, ceux qui viuent plus sobrement & plus reglement, sont beaucoup plus sains, & viuent plus long-temps que les autres.

Septiesme regle. Puisque la principale difficulté consiste en l'observation d'une iuste mesure, en ce qui procede de l'appetit sensuel, & de l'appetit qui nous vient de l'apprehension de l'imagination, par lequel nous conceuons les viandes comme plaisantes & agreables: Il faut prin-

principalement donner ordre à corriger ceste imaginatió, auquel effect deux choses seruiron grandement. Premièrement de se retirer des festins, de peur que nostre imagination ne soit excitee par la friandise des mets exquis, & par l'odeur des viandes qui chatouillent nostre appetit. Car naturellement la presence de l'object esmeut la puissance, & est sans doute beaucoup plus difficile de s'abstenir des viandes que l'on met deuât nous, qu'il n'est de ne les point souhaiter quand nous ne les voyons pas ; & le mesme arriue en tous les autres objects & chatouillemens de nos sens. En second lieu, il faut que nous representations à nostre imagination les viandes qui nous viennent en l'appetit, non pas comme douces, de bonne odeur, & agreables au palais, comme pour lors elles nous semblent, mais puantes, sales, infectes, & detestables

comme elles serot à l'aduenir. Quelque chose que ce soit, quand elle se resoult en son principe, elle apparroist alors comme elle est veritablement, & se descouure ce qui estoit caché sous vne amiable beauté. Mais y a-il rien de plus sale & de plus corrompu que la delicatessse des viandes dès aussi-tost qu'elles ont receu la moindre alteratiō en l'estomach? Et bien dauantage, qu'au mesme instant ce qui a esté plus agreable à la bouche, se rend d'autant plus malplaisant & exhale vne plus orde puanteur. D'oū vient que ceux qui regorgent de delices, siils ne se seruent de parfums, ont l'haleine plus forte que les autres, & les excremens plus puans que charongnes. Et le contraire aduient aux villageois, & aux simples gens, qui n'ont pour tout mets que du pain, que du fromage & des viandes communes. Et Dieu

l'a ainsi iustement ordonné, afin que nous apprenions à faire peu d'estime des delices & des voluptez, & à nous contenter de viure eschargement. Partant il faut souuent remettre telles choses en nostre memoire, & accoustumer nostre imagination en ceste maniere.

Mais icy se presentent deux difficultez. La premiere est, s'il ne faut point changer la mesure du boire & du manger, & pareillement la qualité de l'un & de l'autre, selon les saisons de l'annee. Car il en faut prendre dauantage en hyuer que non pas en Esté, d'autant que le ventre en hyuer a plus de chaleur qu'il n'a pas durant l'Esté, selon le dire d'Hypocrate, sect. 1. aph. 15. quand, à cause du froid qui nous environne, la chaleur se retire de la conference au centre, & aux intestins : & en Esté elle est plus foible par vne raison contraire,

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

Je responds, Qu'il faut ainsi se gouverner suivant l'ordonnance des Medecins; non pas exactement & ponctuellement, mais selon que la commodité se presente, laquelle manquant, il ne s'en faut pas grandement travailler. Car s'il est requis d'user de viandes seiches, comme durant l'hyuer, & lors que les pluyes sont continuës, il est aisé de manger davantage de pain, de moins boire, &

prendre moins de viandes humides.
Car l'abondance du boire & des viâ-
des humides qui seruent pour nostre
santé quand il fait sec, porte dom-
mage en temps humide quand il fait
grand froid, & engendre des fluxions,
des rheumes & la toux. Mais quand
nous auons besoin de nous hume-
cter, nous pouuons boire dauantage,
mettant en nostre vin plus d'eau que
de coustume, ou au lieu de vin, nous
pouuons boire d'une petite ceruoise,
laquelle humecte & rafraichit mo-
derement. D'où vient que nos Peres
ne se sont pas beaucoup arrestez à
cette diuersité de saisons, prenans
durant toute l'annee de mesmes
viandes, de mesmes breuuages, & en
pareille quantité, qui neantmoins
ont vescu fort long-téps. Mais main-
tenant és Monasteres pour la santé
des Religieux l'on y a mis bon ordre,
& l'on leur donne des viures conue-
nables

nables à la faifon; de fquels ceux qui defirent garder la fobrieté peuuent choifir ceux qui leur font plus falubres.

L'autre difficulté confifte, à fçauoir fi la mefure du boire & du manger dont nous auons parlé cy-deuât, doit eftre prinfe à vn repas, ou à plusieurs. A quoy ie responds; Qu'encores que tous les Anciens qui ont fingulierement aymé la temperance, fe foient contentez de manger vne fois le iour, ou apres le Soleil couché, ou à neuf heures du matin, ou à trois heures apres midy, comme Caffian le rapporte, coll. 2. de l'Abbé Moyfe, chap. 25. & 26. Neantmoins plusieurs font d'auis, qu'il eft plus à propos que les vieilles gens fassent deux repas par iour, faifant à deux fois de la mefure cy-deffus ordonnée: d'autant que les vieillards ne pouuâs à caufe de leur foibleffe mager beau-

D

coup à la fois, il est expedient qu'ils mangent plus souuent, pourueu que ce soit sobrement. Car ainsi faisant ils ne seront chargez de viande, & digereront plus aisément.

Tellement que l'on pourra prendre sept ou huit onces pour le dîner, & trois ou quatre pour le souper; ou tout au contraire, ainsi que l'on trouuera plus commode. Mais en tel cas, l'accoustumance a beaucoup de puissance, & la disposition du corps pareillement: Car si l'estomach est remply d'une pituite froide & lente, il semble plus conuenable de ne faire qu'un repas: d'autant qu'il faut beaucoup de temps pour cuire ceste pituite, & i'en ay assez de connoissance par l'experience que i'en ay faite: Si toutefois le repas est differé au soir, l'on se portera mieux de moins en manger quelque peu sur le midy, qui serue pour desfeicher

du corps & de l'ame. 51

quelque peu l'humidité trop grande du ventricule. Et quand l'on fait son repas à midy, il faut aussi prendre le soir quelque peu de chose, comme quelques raisins avec du pain, & choses semblables. Car il faut principalement travailler à corriger telle humidité d'estomach autant qu'il est possible: d'autant qu'il se remplit de vents, & le cerueau de vapeurs & de phlegme. *La sagesse*, disoit vn Ancien, *reside en lieu sec, & non pas dans les marais, & dans les estangs.* Et c'est ce qui a fait dire à Heraclite, *Que l'ame de l'homme sage est vne lumiere seiche.*

Que si quelqu'un m'objecte cõtre ce que i'ay dit cy-deuãt, que les plus excellens medecins improuuent que quelqu'un se prescriue vne certaine mesure de boire & de manger, & encores petite; d'autant que par ce moyen l'estomach est reserré, & s'accoustume tellemẽt à ceste quantité, que

ſ'il arriue qu'il l'excede, il ſentira que cela luy cauſera vne grande peſanteur, & vn dommage notable, eſtant eſtendu plus que de couſtume : & pour obuier à ceſte incommodité, ils ſont d'auis que ſans ſ'aſſujettir tousiours à vne meſme façon de viure, que l'on en prenne ores plus, ores moins. Ce qu'Hypocrate confirme, apho. 5. ſect. 1. quand il dit, *Que la maniere de viure trop chetive, trop reglee, & trop exacte, eſt grandement dangereuſe, meſmement aux plus ſains : d'autant que les maux qui en arriuent en ſont plus dommageables, & plus difficiles à ſupporter.* Et par ainſi la trop grande ſobrieté eſt plus à craindre, que non pas de manger quelque peu dauantage.

Je reſponds, Que telle ordonnance des Medecins doit auoir lieu pour ceux qui ne peuuent garder & obſeruer tousiours vne meſme regle de temperance, à cauſe des frequentes

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

quelquesfois ceste mesure ; car vn ou deux excez nuisent fort peu, pourueu que nous nous rangions puis apres a vne sobriété accoustumée, & que nous prenions d'autant moins au repas subsequent, ou que nous ne mangions point du tout. Comme, si ayant accoustumé de disner, ou de souper peu, il vous arriue de disner dauantage, ne soupez point du tout: & si vous auez soupé aussi plus largement vne fois que les autres, passez vous de disner au lendemain. Donques ceste incommodité n'est point si grande, que pour euitier icelle, il faille rejeter certaine mesure dont nous deuions nous seruir d'ordinaire; veu que quelque excez que l'on fasse, pourueu que ce soit rarement, porte peu de nuisance mesmemēt aux vieillards, & aux personnes foibles.

Si toutesfois les excès sont frequens, & qu'ils durent diuers iours,

les vieillards & ceux qui sont de debile complexion, qui auparauant estoient assujeris à quelque regime en souffriront vn notable dommage. Nostre Autheur raconte de luy mesme, qu'il s'estoit tousiours bien porté depuis l'aage de trente six ans, iusques à soixante quinze, ne prenant que douze onces de viande, & quatorze onces de poisson: & qu'ayant esté persuadé par les Medecins, & forcé par l'importunité de ses amis, d'augmenter son manger de deux onces, & son boire de pareille quantité, il en ressentit dès le dixiesme iour d'apres (bien que tel excés ne fut pas grand) de grandissimes douleurs de coste, vn estouffement d'estomach, vne sievre qui dura trente six iours: tellement qu'il fut comme abandonné des Medecins, & trouua qu'il ne pouuoit recouurer sa santé s'il ne viuoit comme il auoit fait auparauant. l'en ay cogneu vn autre, lequel durant plusieurs anneés s'estoit accoustumé de

souper seulement, prenant quelque peu de chose bien seiche sur l'heure du midy, vsant puis apres en la mesme heure par l'aduis de beaucoup de ses amis, de viandes humides & en plus grande quantité, fut dix ou douze iours trauaillé de si cruelles douleurs & en l'estomach, & aux intestins, durant quelques semaines, que chacun le iugeoit à la mort, esquelles douleurs il retôba par deux diuerses fois, apres en auoir esté guarry aussi deux fois par le moyen des medicamens, & par la grandissime industrie d'un bon nombre de Medecins tres-doctes : & comme pour la troisieme fois il fut affligé de mesmes incômoditez, il se souuint qu'il auoit quitté la façon ordinaire de viure, & y ayant meurement pensé, il trouua que cela estoit cause de son mal, & partât il se resolut de la reprendre; Ce qu'ayant fait, dès le premier

iour les douleurs s'amoindrirent, & dans le quatriesme iour elles diminuèrent de telle sorte, qu'il ne resta plus qu'une grâde foiblesse de corps, laquelle se passa peu apres, par le moyen de ce regime de viure qu'il obseruoit auparauant. Car la quantité de viandes & les delices, ne fortifient pas vn corps foible & delicat, mais la petite quantité qui se rapporte aux forces, & la qualité qui est cōuenable à nostre temperament,

L'Aphorisme d'Hypocrate que nous auons cy deuant allegué, ne repugne nullement à ceste opinion; d'autant qu'il traicte d'un regime de vie, pour lequel l'on a besoin de viandes de peu d'aliment, & qui ne suffiroit pour ceux qui sont forts & robustes, & d'une bonne complexion : mais quant à nous, nous approuuons toutes sortes de viandes, qui sont commodés à la nature, avec la mesure la-

quelle se puisse accómoder aux forces de nostre estomach, & à nostre bonne disposition.

7.

Vous me direz; Il n'est pas vtile ny commode à tous de garder exactement vne maniere de viure trop escharfe: n'y a-il pas d'autre moyen par lequel nous puissions conseruer nostre santé & viure longuement? Je responds; que nous en auons vn feul, que plusieurs excellens Medecins nous ont prescrit; lequel est de se purger deux fois l'année, sçauoir au Printemps & en Automne, & ainsi se descharger de toutes mauuaises humeurs. I'entends parler de ceux qui d'ordinaire ne font nul exercice, & sont totalement occupez aux actions spirituelles; comme les gens d'Eglise, les Religieux, les Iuriconsultes, les gens d'estude & autres semblables: mais telle purgation se doit faire, ayant préparé les humeurs

auparauant, par ordonnance de quelque Medecin bien expert : & telle purgation ne doit estre violente, & qui opere aussi-tost : car elle doit estre prinse à deux ou trois iours differens; ainsi elle est bien plus facile à supporter, & profite dauantage. Car au premier iour se purge la premiere region, comme disent les Medecins, c'est à dire les intestins, au second iour le foye, au troisieme les veines meseraïques, dans lesquelles il s'est fait vn amas de mauuaises humeurs. Car ceux qui ne viuent pas sobrement de iour à autre, en amassét vne grande quantité, lesquelles attirées par les veines, comme par vne esponge, sont espanduës par tout le corps. Tellement qu'en moins d'un an ou de deux, il s'assemble dās le corps tant de mauuaises humeurs, qu'à peine vn vase de deux cens onces, ou de quatre pots les pourroit contenir,

lesquelles par succession de temps se corrompent, & causent des maladies mortelles, d'où procede que la plupart des hommes meurent deuant le temps. Car ceux qui meurent auant vne extreme vieillesse, meurent tous quasi pour cela; fors ceux qui finissent leurs iours par quelque violence exterieure, comme par le glaiue, par le feu, & qui sont deuorez par les bestes farouches, ou qui meurent de peste, de venin, de poison, & autres semblables manieres. mais plusieurs finissent leurs iours en leurs maisons, regorgeans de toutes commoditez en peu de temps, par la malignité de telles humeurs, lesquels eussent vescu vn bon nombre d'annees sains & disposés, fils eussent esté attachez à la rame, viuans de biscuit, & ne beuuât que de l'eau. Chacun peut obuier à tels inconueniens se purgeant par saisons, au moins

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

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

La premiere eſt, qu'elle exempt l'homme quaſi de routes ſortes de maladies. Car elle nous guarantit de catharres, de toux, de courte haleine, de vertige, des douleurs de teſte & d'eſtomach: elle empesche l'apoplexie, la letargie, l'epilepſie & les au-

tres maladies du cerueau: elle guarit la podagre, la chiragre, la sciattyque, & les gouttes. Elle oste les cruditez, qui causent toutes sortes de maladies: finalement elle tempere tellement les humeurs, & les conserue avec telle proportion, qu'elles ne pechent ny en qualité, ny en quantité. Ores es corps où les humeurs sont bien temperees, la maladie ne peut y faire sa retraicte, veu que la santé consiste en ceste proportion, & la raison & l'experience le nous confirme. Car nous voyons rarement ou iamais, que ceux qui viuent sobremét, soient atteints de maladie: & quand cela arriue, ils sont plustost guaris, que ceux qui sont remplis de mauuais humeurs pour faire trop grand chere, & en peu de temps nous les voyons debout. I'en ay cogneu beaucoup, lesquels encores qu'ils soyent de foible & petite complexion, qu'ils soyent

grandement aagez, & occupez assiduelement aux fonctions de l'esprit, qui toutesfois par le secours de la sobriété & de la temperance se portent bien, vivent longuement, & sont exempts presque toute leur vie d'une notable maladie. L'exemple des SS. Peres & des Religieux nous en donnent des preuves suffisantes, qui ont prolongé leurs iours en de longues années en bonne santé, parmy vne grandissime parsimonie, & vne façon de viure fort austere.

Et la raison est, que toutes les maladies presque qui tourmentent les hommes, prennent leur origine principalement de la repletion, prenans beaucoup de viandes plus que la nature ne le requiert, & que l'estomach ne peut parfaictement digerer. Et pour preuue de ce, toutes telles maladies reçoient guarison par l'euation. Car l'on tire du sang, ou par 30.

l'ouuerture de la veine, ou avec des ventouses, afin que la nature reçoie quelque soulagement, l'on euacüe par des medecines vn grand amas de mauuais humeurs, qui sont dans les entrailles, & qui sont espanduës par tout le corps, l'on ordonne l'abstinence & vn regime fort exact, & ne faut point d'indice plus apparent que toutes ces maladies procedent de repletion. Car les contraires sont guaris par les contraires: D'ou vient que Hypocrate, sect. 2. aph. 22. *Quelques maladies, dit-il, que ce soiēt, qui viennent de repletion, se doiuent guarir par euacuation: cōme celles qui procedent d'euacuation se doiuent aussi guarir par repletion.* Toutesfois il y a peu de maladies qui viennent d'euacuation, si ce n'est d'une longue faim durant quelque siege, durant quelque navigation, ou quelque pareil accident: auquel cas, apres auoir purgé l'humeur

meur aduste, que la chaleur auoit engendré par la faim, il faut petit à petit nourrir ce corps & le fortifier, augmentant de temps en temps la mesure du boire & du manger. Ce qu'il faut pareillement obseruer, apres beaucoup d'euacuations, par lesquelles le corps & les forces ont esté affoiblies durant quelque grande maladie, afin de les remettre. Par tant puisqu'ainsi est que la plus grande part des maladies prouient de ce que nous prenós dauantage de viande que la nature ne le requiert, il s'ensuit que si quelqu'un garde vne iuste mesure, qu'il demeurera exépt quasi de toutes sortes de maladies. Ce qui nous est aussi déclaré par vn beau mot d'Hypocrate, liu. 16. des Epidemies, sect. 4. *La regle principale de la santé, dit-il, consiste à ne manger son saoul, & à n'estre point paresseux au travail : auquel endroit il ordonne*

E

des remedes pour la conseruation de la fanté, qu'il constituë au regime de viure, & en l'exercice du corps.

La mesme maxime est confirmee, en ce que la crudité est tenuë par les Medecins pour seminaire de toutes les maladies dont les hommes sont d'ordinaire accablez. D'où vient que Galien, liu. 1. des viandes de bon ou de mauuais suc. *Personne, dit-il, ne sera surprins de maladie, qui se gardera soigneusement de toutes cruditez.* Et nous disons communement, que la bouche en fait dauantage mourir, que non pas le glaive. Et l'Escripture sainte, chap. 37. de l'Ecclesiastique. *Plusieurs, dit-elle, sont morts par gourmandise; mais celuy qui est sobre, allongera sa vie.* Et peu auparauant: *Garde-toy de l'excez de la bouche en tous tes repas, & ne te iettes auident sur toute sorte de viandes: car de beaucoup manger s'en ensuit la maladie.* Or est-il que la so-

briété empesche la crudité, & partāt elle coupe le chemin aux maladies. L'on appelle crudité vne digestion deffectueuse des viandes : Car lors que l'estomach, ou pour cause d'une trop grande quantité de viandes, ou d'une mauuaise qualité, ou diuersité d'icelles, ou manque d'un iuste intervalle requis pour une parfaite concoction, il ne les peut parfaitement digerer, le chyle ou le suc qui se fait d'icelles se peut dire auoir de la crudité, laquelle apporte beaucoup d'incommodité. Premieremēt elle remplit le cerueau, & les visceres de plusieurs excremens pituiteux & bilieux. En secōd lieu, elle engendre beaucoup d'obstructions au mesenterie. Tiercement, elle corrompt le temperament de tout le corps. Finalement, elle emplit les veines d'une humeur putride, d'où procedent de grandissimes maladies.

Toutes ces choses pourroient estre amplement demonstrees, mais cela est trop manifeste, & principalement le premier & second poinct. Je m'arresteraý doncques seulement à exposer le troisieme & le quatrieme. Lors que le chyle est crud, & mal elaboré par l'estomach, & que plustost il est souillé que digéré (car Aristote appelle cela plustost souilleure que digestion) il ne se peut esperer qu'au foye, qui est la boutique du sang, il se puisse d'un tel chyle, faire quelque bon sang, mais seulement un sang vicieux & corrompu.

Car la seconde digestion, comme disent les Medecins, ne peut pas corriger la premiere, & d'un mauuais sang ne se peut faire vne bone nourriture: & de necessité le temperamēt du corps demeurera corrompu, & sujet à maladie. Car la seconde digestion ne peut estre corrigee par la

troisiesme qui se fait aux pores deliez de tout le corps, où le sang est fait semblable à chaque partie pour la nourriture, & finalement est disposé pour receuoir la forme d'icelle. Par ce moyen tout le temperament du corps peu à peu est alteré, & changé par la crudité, & est incommodé en beaucoup de façons. De plus, la crudité du chyle fait que toutes les veines sont remplies d'un sang impur, parmy lequel sont meslees plusieurs mauuaises humeurs, lesquelles avec le temps se corrompent: & en fin par occasion, soit de la chaleur, soit de la froidure, ou du vent, s'allument & sont causees de grandes & dangereuses fiebres, lesquelles emportent vn nombre innumerable d'hommes en la fleur de leur aage. La sobrieté nous met à l'abry de toutes ces incômoditez, d'autant qu'elle oste la crudité qui cause tous ces

maux. Car ne donnant à l'estomach plus de viande qu'il ne puisse bonnement digerer, & qu'il ayt autant de temps qu'il est requis pour cet effet, il ne peut suruenir nulle crudité, mais se fera vn chyle loüable & conuenable à la nature, d'un bon chyle, se fera vn bon sang, & d'un bon sang vne bone nourriture, & vn bon temperament. D'abondant par tel moyen nous euitons vne putrefaction d'humeurs dans les veines, les obstructions du mesentere, les superfluitez des excremens, qui causent de grands maux à la teste, aux intestins & aux ioinctures: & ainsi se cōserue la bonne disposition & santé du corps. Car elle consiste en deux choses, en vne deüe proportion & symmetrie des humeurs, tant en la quantité qu'en la qualité, & en vne certaine habitude spógieuse de tout le corps, qui n'est empeschée par des

obstructions, afin que les esprits & le sang ayent leur passage libre par toutes leurs parties d'iceluy. Et la sobriété n'empesche pas seulement la crudité des humeurs, & les maux qui la suiuent, mais elle consomme les humeurs superflus, & plus seurement & avec plus d'efficace que l'exercice du corps, ainsi que ce celebre Docteur Viringus le demonstre, liu. 5. du ieusne, chap. 3. 4. & 5. Car le trauail agite le corps tout à la fois, & exerce quelques parties, mais les vnes plus, & les autres moins : & souuent cela se fait avec vn troublement d'humeurs, avec vne grande chaleur & danger de maladie, & principalemēt de fieures, de pleuresies, & de plusieurs fluxions és autres parties du corps, qui apportent de grandes douleurs : mais l'abstinence penetre bien plustost és entrailles, és iointures & articles, euacuant douce-

E. iiii

ment & esgalement toutes superfluitez. Car elle extenué les humeurs crasses, oste les obstructiós, consóme les superfluitez, desbouché les passages des esprits vitaux, & les rend plus clairs, sans troubler aucunement les humeurs, sans fluxiós, sans douleurs, sans chaleur, sans danger de maladie, sans perte de temps, & sans aucun dommage des meilleures fonctions : mais toutesfois il ne faut pas nier, que l'exercice moderé ne soit grandement vtile & necessaire.

L'autre commodité est, qu'elle ne nous garentit seulement des maladies qui prouiennent des cruditez & de la corruption interne des humeurs, mais elle nous defend pareillement des causes externes. *Car ceux qui ont vn corps pur, & qui sont d'un bon temperament, ne sont pas si aisement offensez du chaud, du froid, du travail, & semblables incommoditez, comme ceux*

qui sont pleins de mauuaises humeurs, & s'il leur arriue quelque mal, ils sont plu-
stost & plus facilement guaris. Le mes-
me arriue-il és playes, contusions, lu-
xations, & fractures d'os : d'autant
qu'il ne se fait qu'une legere fluxion
d'humeurs sur la partie blessée ; que
si ceste fluxion estoit plus grande el-
le donneroit vn grand empesche-
ment à la guarison, & causeroit des
douleurs & des inflammations. No-
stre Autheur nous le donne ample-
ment à cognoistre, au nombre ii. qui
se trouuera marqué au marge de son
Traitté. Elle nous preserue pareille-
ment de la peste : car plus aisément
le corps qui est pur resiste au venin.
D'où vient que Socrate par sa fruga-
lité & temperance, n'a iamais esté
frappé de peste, encores que de son
temps elle aye esté bien souuét dans
la ville d'Athenes, comme le tesmoi-
gne Laert. liu. 2.

La troisieme commodité, consiste en ce, qu'ores qu'elle ne guarisse pas les maux incurables, toutesfois elle les adoucit de telle façon, qu'elle les rend supportables, & qu'ils empêchent moins les exercices de l'esprit. Cela pouuons-nous appercevoir par vne experience iournaliere. Car plusieurs avec des vlcères au poulmon, avec vn scirrhe & dureté de ratte & de foye, le calcul aux reins & à la vessie, des darts inueterées, vne intemperie de viscères enuieillie, vne descente de boyau, vne hargne aqueuse, & autres especes de hargnes, par le seul moyen de ceste diete, viuent alegrement, & s'appliquent gayement aux exercices de l'esprit. Car comme toutes ces maladies empirent par l'excez de la bouche, qui travaille grandement la nature, & la ruyne en peu de temps; ainsi toutes sortes de maux diminuent merueil-

leusement par la sobriété, & les malades par consequent en reçoient moins d'incômodité, & vivent quasi autant que le cours ordinaire de la vie le peut permettre.

La quatriesme gist en ce poinct, 35
que ceux qui sont sobres sont plus sains, vivent plus longuement, & parviennēt iusques à vne extreme vieillesse : tellement que quand il faut partir de ce monde, ils n'ont qu'un léger sentiment de douleur, d'autant qu'ils ne meurent que par vne pure resolution de l'humeur radicale, & la raison & l'experience nous font veoir l'un & l'autre. Car quant est de la longue vie, c'est chose fort constante que les saincts Personnages, qui ont usé leurs iours dans les deserts & monasteres ont vescu fort long-temps, encores qu'ils ayent mené vne vie fort austere, & presque destituee de toutes les commoditez du corps, ce

que nous deuons principalement attribuer à leur sobriété. Ainsi saint Paul premier Hermite a vescu presque cent quinze ans, dont il en passa pres de cent au desert, ne viuant les quarante premieres annees que de dattes, & ne beuuant que de l'eau : & quand les dattes luy manquerent, il ne mangea le reste de ses iours que du pain à demy son faoul, qu'un corbeau luy apportoit par chacun iour, comme saint Hierosme l'escrit en sa vie. Saint Anthoine vescut cent cinq ans, dont il en passa au desert quatre-vingts & dix, se contentant de pain & d'eau pour tout mets, fors que sur sa vieillesse il vsa de quelques herbages, comme le rapporte saint Athanase. Ce saint personnage Paphnutius mourut à quatre-vingts dix ans, ne prenant autre nourriture que de pain, comme Cassian le tesmoigne, coll. 3. chap. 1. Saint Hierosme

raconte que saint Hilarion, bien qu'il fut d'une foible complexion, vescu environ quatre-vingts quatre ans : dont il en passa soixante & dix au desert avec grandissime abstinence, & austerité de viure & de vestemens, au rapport du mesme saint Hierosme. Jacques l'Hermite, Persien de nation, vescu cent quatre ans, partie au desert, partie en Monastere avec une façon de vie grandement escharge, comme Theodoret le recite en son Histoire religieuse, en la vie de Iulian. Et le mesme Iulian surnommé Saba, c'est à dire vieil, ne mangeoit qu'une fois la semaine, & se contentoit de pain d'orge, de sel & d'eau, au dire du mesme Theodoret. Saint Machaire, duquel se voyent les Homelies, vescu plus de quatre-vingts dix ans, dont il en passa soixante au desert en ieusnes perpetuels. Arsenius Precepteur de

l'Empereur Arcadius , vescu cent douze ans , sçauoir, dans le monde soixante cinq, & les autres cinquante cinq au desert, avec vne admirable abstinēce. Simeon Stylites cent neuf ans, dont quatre-vingts & vn sur vne colonne, & dix en vn Monastere: mais son abstinence & ses traualx semblent sur passer la nature. Sainct Romualdus Italien, vescu cent douze ans, dont cent. annees entieres en Religion, avec vne tres-estroite abstinence, & vn habit fort estrange. Vldaricus Euesque de Passauu, personnage d'vne abstinence merueilleuse, vescu cent cinq ans, au dire de Paul Bernriede, en la vie de Gregoire septiesme, que Gretzerus, qui est de nostre compagnie a mis en lumiere depuis quelques annees. Saint François de Paule avec vne abstinence admirable a vescu plus de quatre-vingts dix ans, n'usant que de pain &

d'eau vne fois le iour apres Soleil
couché, se seruant à grand peine des
viandes de Carefme. Sainct Martin
86. Sainct Epiphane pres de 115. Sainct
Hierosime pres de 80. ans. Sainct Au-
gustin 76. Sainct Remy 74. ans. Eues-
que. Le venerable Beda depuis l'aa-
ge de sept ans a vescu iusques à 92. en
Religion. Ce ne seroit iamais fait de
faire vn denombrement de ceux qui
se peuuent tirer des histoires, & de
la vie des Saincts. Je laisse à part vn
grand nombre de ceux de nostre
temps, qui par la faueur de ceste so-
brieté ont prolongé leur vie iusques
à 80. 90. & 95. & au de là. Car il y a
aussy des monastères de filles, esquels
par mesme moyen elles viuent ius-
ques à 80. & 90. & ayant atteint l'age
de 60. & 70. ans, à peine sont-elles
mises au nombre de vieilles.

Et il se peut dire veritablement,
que tous les susnommez ont vescu si

longuement, non par vne force de nature, mais par vne surnaturelle grace, & vne faueur particuliere de Dieu. Car il ne s'en trouue pas peu qui ont ainsi vescu vn bon nombre d'annees, mais plusieurs, & presque tous ont embrassé ceste sobrieté, si ne sont morts par quelque hazard. D'où vient que saint Iean l'Euangeliste, qui seul de tous les Apostres n'a point finy ses iours de mort violente, a vescu soixante huit ans apres l'Ascension de nostre Seigneur. Et ainsi est-il probable qu'il est paruenu iusques à la centiesme annee. Et S. Simeon auoit cent douze ans quand il endura le martyre. Saint Denys l'Arcopagite excendoit l'aage de cent ans. Saint Iacques le mineur quatre-vingts seize ans, vaquant assidumét à ieufnes & oraisons, s'estât tousiours abstenu de vin & de chair.

En

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

Pour conclusion, quand l'Escripture dit en l'Ecclesiastique 37. *Que celui qui est sobre, augmentera sa vie, il parle en termes generaux de tous ceux qui observent l'abstinence, & non pas seulement de ceux qui vivent saintement. Toutes-*

E

fois ie demeure d'accord que les impies, & principalement les homicides & blasphemateurs du nom de Dieu, ne viuent pas d'ordinaire long-temps (encores qu'ils soient sobres) estans poursuiuis par la vengeance diuine. Car ny la maladie, ny la corruption des humeurs ne cause la mort à telles gens, mais ils perissent d'une mort violente, par quelque accident qui prouient de dehors. Ceux qui pareillement sont totalement adonnez à leurs plaisirs, ne peuuent estre de longue vie ; car il n'y a rien qui dissipe dauantage les esprits & l'humeur radicale, & rien qui plustost affoiblisse & perde la nature.

Tu me diras que plusieurs paruiennent iusques à l'extreme vieillesse, qui ne gardent point ce regime de vie, & qui laschent la bride à leurs appetits comme l'occasion se presente, mangeans & beuuans d'ordinaire à cœur saou. Je responds qu'il

En rencontre peu, qui soient assez robustes pour resister à tels excez, & qui soient de ce temperament. Car la pluspart des grands mangeurs meurent deuant le temps. Que si ceux-là qui sont ainsi robustes & desreglez vïoient d'une cōuenable moderation, ils viuroient plus longtemps, plus sainement, & profiteroient beaucoup dauantage au public, & par leur esprit & par leur doctrine. Car ceux qui ne gardent la sobriété sont remplis de beaucoup de mauuaises humeurs, sont souuent trauaillez de maladies, & ne peuuent sans le prejudice de leur santé occuper leur esprit à choses serieuses: tant pource que toute la force de la nature & des esprits est employee à la digestion des viandes, de laquelle si elle est destournee par vne violente speculation, necessairement la digestion sera defectueuse: & de là s'en-

gendreront plusieurs cruditez, d'autant que le cerueau est empesché des vapeurs qui l'emplissent & luy causent des douleurs, si l'esprit se bande avec trop d'actiō. Donques ils aurōt besoin d'un frequent exercice du corps, ou de medicamens qui les purgent souuent: & par ainsi, si le corps iouyt d'une longue vie, celle de l'esprit est bien courte, qui n'a ses actions libres qu'un bien peu de temps, veu que la plus grande partie se passe au seruice du corps. Mais qu'est-ce autre chose cela, que de reduire l'esprit en l'esclauage du corps, bien qu'il doie estre esclau de l'esprit? *Telle vie n'est point conuenable à l'homme Chrestien, duquel tout le bien est spirituel, lequel nous ne pouuons acquerir que par les fonctions de l'esprit, & par la mortification du corps & de nos sens.*

De plus, que ceux qui sont de foible complexion, sils viuent sobre-

ment, seront plus asseurez de leur santé & prolongation de leur vie, que les plus robustes qui seront excessifs en leur façon de viure. Car ceux-là sçauét bien qu'ils n'ont point de mauuaises humeurs, & que s'ils en ont, l'abondance n'est si grande qu'elles puissent apporter quelque maladie. Mais ceux-cy indubitablement par succession de temps sont remplis de mauuaises humeurs qui se sont amassées par plusieurs années; qui peu à peu venans à se corrompre, se tournent en quelque griefue maladie, & quelquesfois mortelle. Aristote tesmoigne en ses Problemes, que de son temps viuoit vn Philosophe nommé *Herodicus*, lequel bien que par le iugement de tous il fut d'une petite complexiō, & qu'il fut tombé en chartre: toutesfois par le moyē de la diete, laquelle ordonne vn regime de viure, il estoit parueni iusques à l'age de cent ans. Platon

rapporte le mesme, liu. 3. de sa Republique. Gal. au traitté qu'il a fait de la Pthisie, & en celuy de la conseruation de la santé, rapporte que de son temps il y eust vn certain Philosophe qui fit vn liure, par lequel il enseignoit *comme l'homme se pourroit empescher de vieillir.* Mais avec raison il s'en mocque, comme d'une chose ridicule & friuole; & toutesfois ce mesme Philosophe fit connoistre par son exemple, que telle science n'estoit pas totalement à rejeter, & qu'elle luy profita pour allonger sa vie. Car estant paruenue à l'aage de quatre-vingts ans, ne luy restant que la peau collee contre les os, neantmoins par son art & par son bon regime de vie, il fit tant qu'il vescu encores longuement, & qu'en fin il ne mourut que d'une lente Pthisie. Le mesme Gallien liu. 5. de la conseruation de la santé, dit; *Que*

par le moyen de la diete, ceux qui sont nays de foible complexion paruiennent à vne extreme vieillesse, sans aucun dommage de leurs sens, sans maladie & sans aucune douleur. Puis il adioust en parlant de luy-mesme; Mais quāt à moy, encores que ie n'aye point rencontré en ma naissance vne habitude de corps bien saine, & que ie n'aye vescu en pleine liberté, toutesfois m'estant seruy de cet art, depuis vingt-huict ans ie n'ay eu la moindre maladie du monde, sinon que par hazard i'ay esté trauaillé quelquesfois d'une diarrée venant par lassitude.

Ceux qui ayment la sobriété ne paruiennent pas seulement iusques à vne extreme vieillesse exempts de maladies & de douleurs, mais aussi en mourant ne souffrent aucun mal: dautant que la liaison de l'ame & du corps se resoult, non pas par quelque violence qui se fasse à la nature, mais par vne simple resolution, &

par la consommation de l'humeur radicale, ny plus ny moins que la lampe s'esteint d'elle-mesme quād l'huile est toute vsee. Car cōme vne lampe allumee peut estre esteinte en trois façons, 1. par vne force de dehors, comme par le soufflé violent de quelque vent, 2. en iettant beaucoup d'eau par laquelle la bonne liqueur d'huile est surmontee ou corrompuë, 3. par la consommation de l'huile. De mesme aussi la vie humaine est esteinte par trois manieres, 1. par vne violence externe, comme par le glaiue, par le feu, par suffocation, 2. par l'abondance des humeurs corrompuës, ou par vne maligne qualité, par laquelle l'humeur radicale est destruite & abbatuë, 3. quand ceste mesme humeur est dissipée par vn long espace de temps par la chaleur naturelle, & s'euapore en l'air; ce qui se fait tout ainsi que

l'eau ou l'huile, lesquelles sont eschauffees, que nous voyons dissipées par le feu. En la premiere & seconde façon la nature reçoit vn grand effort, & de là s'ensuiuent necessairement de grâdes douleurs autant que cela dure : pource que le temperament est renuersé par vne force contrariante, & la liaison de la nature reçoit vne dissolution violente. Mais en l'esgard du troisieme, il n'y a que peu ou point de douleur, dautant que le temperament se resoult par le dedans petit à petit: & ceste humeur radicale en laquelle consiste principalement la vie, se consomme avec la chaleur qui est née avec nous. Car quand ceste humeur radicale diminue, aussi fait bien la chaleur qui luy est ioincte, & l'humeur estant consommee, la chaleur demeure pareillement esteinte, comme il arriue aux lampes. Et meurent

en cest forte tous ceux qui ont vescu avec vn bon regime de viure, si d'auenture quelque violence de dehors ne leur cause la mort. Car euitant par la diete toutes mauuaises humeurs, il n'y a rien en leurs corps qui puisse destruire le bon temperament, ou ruiner la chaleur naturelle : & par ainsi il est necessaire qu'ils viuent, iusques à ce que ceste humeur radicale, & la chaleur qui luy est iointe soient tellement consummees, qu'elles ne soient bastantes pour retenir l'ame dauantage d'as le corps. Par ainsi l'homme ne pourroit viure, si Dieu ne conseruoit la chaleur naturelle, encores que l'humeur radicale demeurast en son entier, ou bien si ceste humeur, par vne puissance diuine, venoit à se resoudre.

La cinquiesme commodité de la sobrieté est, qu'elle rend le corps le-

du corps & de l'ame.

Si

ger, agile, robuste & dispos en tous les mouuemens : Car la pesanteur, l'oppression de la nature, & la paresse prouiennent de l'abondance d'humeurs, qui bouchent les conduits des esprits, offensent les ioinctures, & les humecte plus que de raison. Pour conclusion, retranchant par la diete l'abondance des humeurs, la pesanteur s'en va, la paresse nous laisse, & les conduits des esprits sont libres & ouuerts. En apres la mesme diete fait faire bonne digestion, & engendre vn sang loüable & bon, & de là procedent quantité d'esprits purifiez, lesquels rendent le corps vigoureux & dispos.

Nous auons representé cinq commoditez que la sobrieté cause à nostre corps. Voyons maintenāt celles qu'elle apporte à nostre ame, lesquelles aussi se peuuent reduire au nombre de cinq.

La premiere est, qu'elle conserue les sens extérieurs en vigueur, & en leur entier: Car la veüe principalement est affoiblie és vieillards, d'autant que les nerfs optiques sont assaillis d'humeurs superflus & de vapeurs, d'où vient que l'esprit animal qui sert à la veüe estant obscurcy, ne peut suffire à ce qui est necessaire pour voir clairement. Cet empeschement est osté, ou est de beaucoup amoindry par la sobriété du boire & du manger, ou par l'abstinence des viandes qui emplissent le cerueau de fumees, comme sont toutes choses grasses, & principalement le beurre mangé en quâtité, les vins forts, la ceruoile espoisse, ou les medicamens composez d'herbes qui donnent au cerueau.

L'ouye est empeschée par vne defluxion qui se fait du cerueau d'une humeur cruë & superflue sur l'orga-

ne de l'ouye, ou sur le nerf qui luy sert. Car par ce moyen l'homme deuiét sourd, ou entéd dur du costé où tombe la fluxion. Telle defluxion est arrestee ou preuenüe par la sobriété. Et quand elle est arriuee, elle peut estre aussi bien guarie par la diete que par medicamens, pourueu que le mal ne soit inueteré, qu'il n'ayt prins racine de longue main, & que l'on se serue aussi de quelque application de remedes sur la partie.

Le goust est principalement de-
praué par de mauuaises humeurs 44.
qui tombent sur l'organe d'iceluy,
& cōme s'il y a quantité d'humeurs
bilieufes, acides, ou fallees qui tom-
bent sur la langue, & qui occupent
le gosier, soit qu'elles procedent du
chef ou de l'estomach, dont la tūi-
que interieure est contiguë avec ses
organes, routes choses nous semblēt
ameres, acides & fallees. Telles in-

commoditez sont guaries par la sobrieté, laquelle mesme a ceste propriété, que les viandes communes & le pain sec sont bien plus agreables à l'homme sobre, que les mets les plus delicieux & exquis à quelque homme qui ayme les bons morceaux. Car l'appetit reuiet quand l'estomach & l'organe du goust sont deschargez de ces humeurs vicieuses, qui causoient le degoust. Pareillement elle conserue les sens de l'odorat & de l'attouchement.

Je tombe bien d'accord neantmoins, que la vigueur des sens, principalement des yeux & des oreilles s'affoibit grandement, voire qu'elle s'esteint par vne longue vieillesse: dautant que le temperament des organes, comme des autres parties se dissoud peu à peu, par la consommation de l'humeur radicale & chaleur naturelle; d'où il arriue que le tempe-

rament deuient plus sec qu'il n'est
besoin, pour l'operation des sens, &
que tous les meats & pores sont ré-
plis de pituite, laquelle est grande-
ment contraire à toutes les fonctiōs
de l'ame. Car tout ainsi que les vieil-
les gens sont extremement froids &
secs, aussi deuiennent-ils grandemēt
humides par l'excez de la bouche.
Tellement que la vieillesse qui n'est
autre chose qu'une température froi-
de & seiche, prouenant de la con-
sommption de l'humeur radicale, &
de l'extinction de la chaleur naturel-
le, se trouue aussi incommodée ou-
tre mesure d'une pituite froide qu'a-
porte la quantité du boire & du mā-
ger.

L'autre commodité que la sobrie-
té cause à nostre ame est, qu'elle di-
minuē & adoucit grandement les
passions qui la trauaillent, principa-
lement celles de la colere & de la

4

melancolie, en leur ostant toute impetuosité desordonnée; & fait le semblable enuers le goust & l'attouchement, qui fait qu'à bon droit l'on en doit faire vne merueilleuse estime. Car c'est vne chose honteuse de ne pouuoir maistriser la colere; & d'estre sujet à la melancolie, aux facheuses sollicitudes de la fantasie, & de se laisser emporter à vn aueugle appetit de la bouche & de la sensualité. Et telles actions ne sont pas seulement deshonestes, & contraires à la vertu; mais aussi ennemies de la santé, & fort improuuees par gens d'honneur. Donques la sobriété remedie facilement à tous ces maux; par vn retranchement ou correction des humeurs qui les causent. Or est-il qu'il n'est rien si certain; & les Medecins & les philosophes le tiennent pour maxime, & l'experience nous l'enseigne, que ces humeurs sont
les

les motifs de telles passions.

Car nous voyons que ceux qui
sont remplis d'humeurs bilieuses,
sont choleres & prompts ; que les
melancoliques sont tristes & peu-
reux : & si la melancolie s'eschauffe
dans le cerueau, qu'elle engendre la
phrenesie & la manie : si l'humeur
est acide & attachee aux tuniques de
l'estomach, elle cause vn appetit in-
satiabile de manger ; si le corps est
remply d'un sang bouillant, il incite
à lubricité, notamment s'il se ren-
contre quelque matiere flatueuse,
qui y soit iointe. Car l'apprehension
de la fantaisie suit les passions de l'a-
me par maxime de Philosophie, &
est conforme à la disposition du
corps, & aux humeurs qui domi-
nent en iceluy. D'où il arriue que
les bilieux ne songent d'ordinaire
que de feu, d'incendies, de guerres &
carnages : les melancoliques que de

G

tenebres, de funerailles, de sepulchres, de fantosmes, de fuites de cauernes, & de toutes choses fascheuses : les pituiteux, que de pluyes, de marefcages, de fleuues, de desbordemens, de deluges & de naufrages: les sanguins, que de banquets, que de musique, que d'amour. Ores les songes ne font autre chose, que les apprehensions de la fantaisie, quand les sens sont assoupis. Tellement que comme en songeant & veillant nostre fantaisie apprehende beaucoup de choses conformemēt à l'humeur & à la qualité qui domine, principalement au premier applaudissement de l'object, auparauant que la raison l'ayt corrigé & redressé. Partant l'excez de telles humeurs peruertit la naturelle constitution de la fantaisie & de l'apprehension. Car la bile qui est fort amere, & grandement contraire à la nature, fait que la fan-

taisie apprehende tout ce qui luy
desplaist és discours & actions d'au-
truy ; comme chose qui luy est con-
traire, ennemie & injurieuse : & com-
me ceste humeur est ardente & im-
petueuse , elle fait que l'apprehen-
sion est prompte & vehemente, &
nous porte à repousser viftement le
mal qui se presente, & à en poursui-
ure la vengeance. L'humeur melan-
colique est pesante, froide, seiche, en-
dormie, acide, de couleur noire, &
fort dommageable au cœur. Et par-
tant elle fait que la fantaisie appre-
hende toutes choses, comme luy
estans contraires ennemies, tristes &
tenebreuses : mais à cause de sa froi-
deur & de son appesantissement elle
ne nous incite, comme fait la bile,
qui est legere avec telle promptitu-
de ; ains elle nous donne de la crain-
te, elle nous fait gagner la fuite, &
nous fait temporiser. La pituite est

froide & humide, d'où vient que l'apprehension est tardive en tout & par tout languissante, sans vigueur, sans acrimonie, & sans allegresse. Tellement que la bile rend les hommes coleres, prompts, turbulens, audacieux, vehemens, fascheux & desplaisans, elle fait que rien ne les contente, ils iurent, ils maudissent & ne font que crier. De là procedent tant d'injures, tant de batteries, tant de blessures, tant de tueries entre les hommes; Car mesmes ce qui se fait par ceux qui sont yures, le plus souvent arriue par la fureur de la bile, le vin l'augmentant & l'eschauffant. La melancolie rend les hommes tristes, lasches de courage, craintifs, solitaires, songes creux, & propts au desespoir. Et comme quand la bile est boüillante, elle peruertit au mesme instant le iugement: ainsi la melancolie qui occupe le cerueau, enuoye

presque tousiours de mauuaises vapeurs qui s'esleuent des hypochondres, ou au cœur, ou à la teste. La pituite rend les hommes lents, languissans, endormis, peureux & oublians; bref inutiles à toutes choses. Car encores que ceste humeur ne soit point tellement ennemie du corps humain, comme est la bile & la melancholie, elle est neantmoins beaucoup nuisible aux fonctions de l'ame. Car par sa froidure elle assoupit la vigueur des esprits, & humecte excessiuement le cerueau & les conduits des esprits vitaux.

Mais la diete est vn souuerain remede pour la pluspart de toutes ces incommoditez. Car par son moyen les mauuaises humeurs diminuent peu à peu, la nature les consomme & les chasse, pourueu que l'on se serue de quelques medicamens purgatifs. Puis apres l'intemperie du corps.

se corrige, le sang se purifie & se tempere, sans aucun mélange de cruditez, sans humeurs superflus, & sans qu'il peche en quantité. Tellement que nous voyons d'ordinaire que les gens sobres sont paisibles, affables, courtois, gaillards, de facile abord, & moderez en toutes leurs actions. Car le suc d'une benigne nature rend les affections & les mœurs pareillement benignes: & le suc malign, comme est celui de la bile & de la melancolie, s'il excède en qualité ou en quantité, il rend les affections & les mœurs malignes & furieuses. En quoy conuient aussi remarquer, que les mauuaises humeurs n'excitent pas seulement les passions, & leur donnent le commencement, mais qu'alternatiuement par vne certaine sympathie, elles sont enflammées, fortifiées, & augmentées par elles-mêmes.

Cela void-on en l'humeur bilieuse, laquelle excite la passion de l'ire quand elle domine, par le moyen de l'apprehension de la fantaisie qu'elle a blessée : l'esmotion de l'ire eschauffe les esprits & l'humeur bilieuse par vne certaine sympathie; l'humeur bilieuse estant eschauffee, fait que la fantaisie apprehende les choses avec plus de force & de vehemence, & que l'injure paroist plus grande qu'auparavant : & ainsi pareillement l'esmotion de l'ire s'accroist & se fortifie ; & de là arriue quelquesfois que ceste ire se tourne en fureur, si la fantaisie demeure longuement arrestee en l'imagination de l'injure.

Tellement que c'est vn tres-salutaire conseil, que de diuertir nostre pensee des injures que nous auons receuës, d'autant que la souuenance qui nous en reste est grandement

G iiii

prejudiciable & à l'ame & au corps. Par mesme moyen l'humeur melancolique excite la tristesse, sans aucune occasion que de la fantaisie: La tristesse serre le cœur par quelque sympathie, & empesche sa libre fonction: & de là arriue que l'humeur melancolique se brusle, & qu'elle deuient plus maligne; d'autant que les vapeurs de ceste humeur terrestre ne peuuent estre dissipées: & ceste humeur deuenuë plus maligne, augmente la tristesse, souuent cause vn desespoir, & nous ameine à de faucheuses resolutions.

La troiesme commodité que la sobrieté nous apporte, c'est la conseruation de la memoire. Car elle est principalement empeschee par l'humeur froide qui occupe le cerueau, laquelle travaille extremement les vieillards & les intemperans; Car elle bousche les conduits plus estroits

des esprits, & refroidir les mesmes esprits & les appesantir; d'où vient qu'elle rend les apprehensions lentes, mornes & coulantes, & fait qu'elles nous eschappent tellement de la memoire au milieu d'un discours, que nous ne sçauons ce que nous auons dit, ou dequoy nous auons parlé; & que nous demandons à quelqu'un de la compagnie à quoy nous en sommes demeurez. Mais cela peut arriuer en trois façons; Premièrement de ce que l'esprit animal, duquel la fantaisie se sert pour se ressouuenir de quelque chose, & en toute autre action où il s'occupe, est interrôpu au milieu de sa course par l'humeur pituiteuse, & par telle interruption, l'apprehension de la chose se perd, & en suite toute souuenance pareillement. En second lieu, pource que l'apprehension est lente & sans reflection, & ce par

le defect, ineptitude & indisposition des esprits; & que l'apprehension de la chose faite sans reflection, ne peut laisser aucun vestige de soy qui suffise pour la resouuenance, qui consiste immediatement enuiron nos actiôs, & mediatement enuiron les objects d'icelles seulement. D'autant qu'à parler proprement, ie ne me ressouuiens pas que Pierre est mort, mais bien que ie l'ay veu mort, que ie l'ay ainsi entendu, & que ie l'ay ainsi leu. Partant où il n'y a point de reflexion sur nos actions, il ne peut rester aucun vestige suffisant pour nostre memoire. En troisieme lieu, cela arriue par l'ineptitude seule & indisposition des esprits. Car encores que le vestige en quelque façon soit suffisant de soy-mesme: toutesfois le plus souuent par le defect des esprits, par l'impureté, assoupissement, & l'excelsiue chaleur d'iceux, nous ne pou-

uons bonnement nous seruir de ce vestige pour nostre souuenance. Et par tel accident nous voyons arriuer que quelques vns perdent presque toute la memoire, & qu'ils oublient toutes les sciences qu'ils auoient apprinses auparauant, comme quand l'abondance d'une pituite froide bouche les conduits plus estroits du cerueau, & rend les esprits endormis, & humecte & refroidit excessiuement toute la substance du cerueau.

Toutes telles incommoditez se peuuent empescher ou guarir par la sobriete, & vn regime de viure bien reglé, comme en s'abstenant de vins forts & fumeux, si ce n'est en petite quantite. Car ores que le vin soit chaud, neantmoins si l'on en vse souuent & que l'on en boiue beaucoup, il engendre des maladies froides, comme des fluxions, des toux, des rhumes, l'apoplexie, la paralysie; dau-

tant qu'il remplit le cerueau de vapeurs, lesquelles estant refroidies sont cōuerties en vne pituite froide, & apportent ces incommoditez. Et n'est pas seulement requis de s'abstenir des vins qui sont violens & fumeux, mais aussi de l'usage trop abondant des viandes humides, & autant que faire se pourra conuient vser sobrement de viandes seiches; Car ainsi toute humidité superflue sera ostee, où s'il y en auoit aucune engendree auparauant, elle se consommera: & par consequent arriuera que les obstructions qui prouenoient d'icelle s'en iront, que les conduits des esprits seront plus ouuerts, que les mesmes esprits seront extenués, qu'ils seront remis en bon estat, que le cerueau retournera à son temperament naturel, & ainsi il deuiendra bien disposé avec l'esprit, pour seruir à la fantaisie & à la memoire.

La quatriesme commodité, c'est si.
la vigueur de l'entendement pour
penser, ratiociner, inuenter & iuger,
& vne disposition pour receuoir les
illuminations diuines. D'où procede
que ceux qui sont adonnez à la so-
briété, sont vigilans, circonspectz,
prouides, de bon conseil, & d'un iu-
gement sain. S'il est question des
sciences, ils excellent facilement en
celles où ils s'appliquent.

S'ils se mettent à l'oraison, à la mé-
ditation, à la contemplation, ils s'en
acquittent avec un plaisir indicible,
& un goust spirituel qui ne se peut
imaginer. Les anciens Peres & les
Hermites nous le donnent à cognoi-
stre par leur exemple, lesquels estans
grandement abstinens, auoient touf-
iours un esprit vigoureux, & passoiét
toutes les nuits en prieres & en la
contemplation des choses diuines,
avec un contentement d'esprit si grand,

qu'il leur sembloit qu'ils iouissoient
 desia des ioyes de paradis, & le temps
 se passoit sans qu'ils s'en apperceussent.
 Ainsi sont-ils paruenus à vne
 singuliere saincteté, ainsi ont-ils cō-
 feré & traicté familièrement avec
 Dieu, ainsi ont-ils eu le don de pro-
 phetie & le don de miracles, & ont
 esté en grande admiration à tout le
 monde. Car ayant l'ame perpetuel-
 lement esleuée en haut, & n'ayant
 que Dieu pour leur principal objet,
 ils ont esté reputés dignes que Dieu
 à son tour se soit incliné vers eux, en
 les illuminant excellemment (com-
 me il est escrit au Psea. 33. *Approchez-
 vous de luy, & vous serez illuminez*) les
 rendant participans de ses secrets, &
 leur faisant faire des merueilles. Tel-
 lement que par là le monde pou-
 uoit comprendre combien leur vie
 estoit agreable à Dieu, & chacun
 estoit excité à les imiter, & à leur

porter honneur & reuerence.

Mesmement en ce temps, il y en a 52
 beaucoup qui par la mesme voye de
 l'abstinence s'efforcent de paruenir
 au comble de la sagesse & des vertus
 Chrestiennes, aucuns desquels se ré-
 dent admirables à tous par le grand
 nombre de leurs escrits, & leur rare
 doctrine. Et sans doute que nul sans
 la faueur de la sobriété, ne pourra ia-
 mais rien faire de semblable : que
 fil vouloit s'opiniastrer en telle en-
 treprinse, il abregeroit ses iours &
 mourroit en la peine. Personne ne
 pourra dompter ses passions sans le
 secours de ceste vertu, encores moins
 obtenir vne tranquillité d'esprit, l'oc-
 cuper avec vne grande facilité &
 plaisir es choses diuines, & paruenir
 à vn eminent degré de saincteté. De
 toutes lesquelles choses la sobriété
 est la base & le fondement, comme
Cassian l'enseigne liu. 5. de la Gour-

mandise, chap. 14. & 17. Car tous les Saints qui se sont efforcez de bastir vne haute tour de perfection Evangelique ont cōmencé par elle, comme par le fondement de tout edifice spirituel.

Et n'importe pour ce regard que nous tenions que la foy soit le fondement de toutes les autres vertus, & consequemment de tout le bastiment spirituel : D'autant que la foy est l'intrinseque premier & principal fondement, sur lequel directement toutes les autres vertus sont soustenuës ; mais l'abstinence est l'extrinseque & second fondement, qui sert comme d'estaye, entant qu'elle repousse les choses qui empeschent l'usage de la foy, & les fonctions de la puissance intellectuelle, ou qui la rendent difficile, mal-plaisante & laborieuse : & pareillement nous donne des expediens pour rendre

dre toutes les actions excellentes, faciles & delectables. Car tout progres spirituel depend de l'intellect & de la foy qui reside en iceluy. Parce que nous ne pouuons aymer quelque bien, & profiter en iceluy, ny hayr quelque mal, & redoubler la hayne que nous luy portôs, si nous n'y sommes poussez & esmeus par le mesme intellect. D'où vient que celuy qui par grace diuine est venu à ce poinct, de n'auoir l'esprit bandé qu'aux choses celestes & diuines, ainsi que faisoient les Apostres & plusieurs saints personnages, sans beaucoup de peine mesprisera toutes choses mondaines, & s'esleuera à vn degré sublime de saincteté & de merites, & en suite obtiendra au Ciel la courône de gloire. Car la volonté se conforme aisément au iugement de l'intellect, alors qu'il vient à luy proposer quelque chose. D'où appert, que ce qui em-

H

pesche & obscurcit les fonctions de l'esprit, ou qui les rend difficiles & laborieuses, est cause le plus souuent que nous ne pouuôs paruenir à quelque insigne degré de perfection, soit és sciences, soit és exercices de pieté, ou saincteté de vie. Mais les choses qui rendent les fonctions de l'intellect faciles, promptes, excellentes & agreables, font que l'hôme est idoine à vaquer aux choses spirituelles, sans se traualier nullement, & qu'avec vn grand contentemēt il peut attaindre à vn degré de sagesse & de saincteté singuliere.

4. Partant, puisque la sobriété a la puissance d'oster tous les obstacles qui peuuent troubler & empescher les libres actions de l'entendement; & qu'elle nous met en main tous les moyens qui luy peuuent donner ses coudees franches, nous pouuôs avec raison soustenir qu'elle est le second

fondement de sagesse & du progres spirituel: & cela pouuons-nous verif-
fier par les raisons que nous en auons
cy-dessus alleguees. Car les choses
qui causent de l'empeschement, &
apportent des difficultez à la con-
templation, ce sont, la trop grande
humidité du cerueau, l'abondance
des vapeurs & des fumees, l'obstru-
ction des conduits d'iceluy, la grande
quantité de sang, la ferueur des es-
prits prouenant du sang & de la bile,
les vapeurs bilieuses, ou la melan-
colie aduste qui gagnent le cerueau.
Tous lesquels empeschemens sont
preuenus, s'ils ne sont encores for-
mez, par la sobriété; & si nous en som-
mes trauaillez, peu à peu nous les
pouuons vaincre, ou les corriger par
ce remede, en se seruant s'il est besoin
de quelque purgation au commen-
cement du mal, pourueu qu'il ne soit
inuertere & incurable, comme il arri-

H ij

ue quelquesfois quand la melancolie & la pituite ont gaigné le cerueau, qui cause vne folie qui ne peut receuoir de guarison. Ceste sobriété ne sert pas seulement pour oster tous les obstacles de la speculation, mais elle nous fait des ouuertures & nous donne des expediens pour y vaquer plus librement, c'est à sçauoir vn sang bien temperé, & consequemment des esprits bien purifiez, & vn cerueau déchargé d'humeurs superflus. Car la temperature du cerueau, laquelle par intemperance est deuenüe trop humide, trop froide, trop seiche ou trop chaude, est corrigeée par la sobriété, & reduite au poinct de la mediocrité.

Le profit qui se recueille de la sobriété est grandement recommandable. Car qui a-il de plus desirable à l'homme Chrestien, & principalement au Religieux, que d'auoir en

vne longue vieillesse l'entendement sain, que d'estre gaillard, dispos, & alaigre à toutes fonctions? Car outre que toutes ces qualitez nous sont agreables d'elles-mesmes, elles amènent avec elles vn grand bien spirituel, si nous le desirons. Dautant que lors, à cause d'une longue experience du passé, nous auons vne cognoissance plus claire de la vanité du monde qu'auparauant, & nostre ame en a plus de degoust; alors nous commençons à mieux sauouer les choses celestes, & mespriser le monde, alors nous auons les choses futures tousiours deuant les yeux, pour y penser meurement, & nous preparer dignement; alors la cognoissance & l'experience que nous auons acquise depuis nostre ieunesse iusques à ce tēps-là nous seruent d'appuy, & lors nous recueillons les sauoureux fruiets de nos traualx passez. Alors ayans calmé

H iij

les orages, & les bourasques de toutes les passions de nos ames, nous pouuons nous appliquer avec vn grand plaisir & facilité à l'oraison, à la meditation des choses diuines, à la lecture de l'Escripture sainte, & des SS. Peres, auoir tousiours en l'esprit quelque sainte pensée, ruminer tousiours quelque sentence de la parole diuine, comme iadis pratiquoiēt nos bons Peres; dire nos prieres Canoniques avec vne singuliere attention, offrir le sacrifice de la Messe avec vne grande reuerence & deuotion. En fin l'on ne peut raconter avec assez d'estonnement, combien la vieillesse s'acquie gayement de toutes ces fonctions de l'ame, quel contentement, quelle consolation, & en suite quel merite & quelle recompense elle s'acquiert.

Ceste raison principalement m'a poussé à rediger ce traitté par escrit,

c'est à sçauoir, pour recommander vn si grand bien aux hommes pieux, & sur tout aux Religieux; afin que par le moyen d'iceluy ils peussent viure longuement en santé, seruir à Dieu avec vne grande facilité & resiouissance, rendre leurs esprits idoines à receuoir les diuines inspirations & illuminations, & faire amas d'vn nombre de tresors de bonnes œuvres. La longue vie veritablement est de bien peu d'estime, & ne sert de beaucoup, si elle est plus profitable au monde que non pas à Dieu, si elle est employee à l'ambition, à l'auarice, ou à la volupté: mais si elle est totalement occupee au seruice de Dieu, & aux actions vertueuses, elle est grandement estimable & vile. Partant encores que la sobriete ayt ceste vertu, qu'elle donne vn corps robuste & sain, & vn esprit vigoureux non seulement aux personnages pieux, mais

H. iiii

aussi aux mondains ; neantmoins il faut principalement que ceux qui ayment la pieté, & qui desirent sur tout estre agreables à Dieu la suiuent & l'embrassent, dautant qu'elle apporte en ceste vie vn grandissime plaisir, & en l'autre vne eternelle recompense.

La cinquiesme cōmodité est, qu'elle esteint la violence de la sensualité, rabat merueilleusement les tentatiōs de la chair, & procure vne souueraine tranquillité & au corps & à l'ame. Et à ce propos vn Ancien disoit fort bien; *Que Venus demeure refroidie, sans le secours de Cerēs & de Bacchus.* Tous ceux qui se sont rendus recommandables par leur saincteté, ont vsé de ce remede cōtre telle maladie. Et certes apres la grace diuine, il n'y en a aucun plus conuenable ; dautant que la sobriété retranche & coupe broche à la matiere, à la cause impulsive, & à la cause

excitante. Par la matiere, j'entends l'abondance de la semence, par la cause impulsive, l'esprit animal qui sert à l'expulsion, par la cause excitante, l'imagination des plaisirs de la chair. Ceste imagination excite premierement la passion de la concupiscence, puis aussi-tost esmeut les esprits à l'expulsion; & quand ils sont esmeus, ils pressent de si pres, qu'ils paracheuent l'action, si la volété n'y repugne.

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

La sobrieté soustrait la matiere & 58. la cause impulsive: dautant que s'il y a abondance de semence, elle fait qu'elle diminuë peu à peu, soit en la quantité, soit en la chaleur. Elle diminuë aussi l'abondance & la chaleur

des esprits, en s'abstenant de viandes chaudes & venteuses, de l'usage des vins forts & de la ceruoise fumeuse, pour nous ramener à la mediocrité. Ores par la diminution & par la temperature de la semence & des esprits, les imaginations lubriques se passent d'elles-mesmes ; ou si elles suruiennent nous les repoussons aisément, si d'auenture par permission diuine le diable ne les suggere: dautant qu'elles tirent leur origine par quelque sympathie de la disposition du corps, comme de l'abondance de la semence & des esprits, ainsi que les autres imaginations, qui suiuent la condition de l'humeur dominante, cōme nous auons declaré cy-deuant. Et pour preuue de mō dire, il est tres-certain que ceux qui sont sobres se trouuent rarement trauallez de telles imaginations & tentations. Que si telles causes ne sont en abondance, la

sobriété va au deuant & les estouffe à leur naissance, n'ordonnant de boire & de manger dauantage que ce qui suffit pour la nourriture du corps. Car elle ne prend ses mesures pour se regler en ses repas à l'aule de l'appetit, qui souuent nous abuse, mais à celle de la raison, qui prend garde à la qualité & à la quantité de ce qu'il faut pour la cōseruation du corps, & pour les fonctions de l'ame.

Mais il y a deux raisons qui font 59. que l'appetit nous trompe & nous abuse. La premiere, d'autant qu'il ne desire pas seulement ce qui luy est necessaire pour la conseruation du corps, mais aussi ce qui est requis pour la procreation. Car l'appetit de boire & de manger en l'homme & és autres animaux, naturellement tend à ces deux fins, c'est à dire, à la conseruation de l'indiuidu, & à la propagation de l'espece. C'est pourquoy la

raison dicte à ceux qui veulent viure
sobrement, & s'exempter des esquil-
lons de la chair, qu'il ne faut pas croi-
re son appetit, mais luy accorder seu-
lement vne partie de ce qu'il deman-
de, & autant qu'il est besoin pour la
sustentation du corps. Que si cela se
passe de la sorte, il n'y aura point d'a-
bondance de semence, & point du tout,
ou peu de desirs deshonestes. Car
la semence est vne superfluité de l'ali-
ment, non necessaire à la nourriture
du corps. Donques quand l'on ne
prend point plus de viande qu'il est
requis pour viure, en ce cas il n'y a
rien ou peu de superflu, qui soit con-
uertie en semence.

o. La deuxiesme raison est, que l'ap-
petit desire beaucoup plus qu'il n'est
côuenable pour satisfaire à la susten-
tation du corps, & à la propagation
de la nature, soit à cause de la mauuai-
se disposition de l'estomach, comme

en la faim canine, en la bolimie, & lors que l'humeur melancolique est adherente aux tuniques de l'estomach, ou à cause du desguisement & faulces des viandes, lesquelles par leur varieté chatoüillent & esguisent l'appetit, & nous prouoquent de plus en plus à manger. C'est pourquoy tous ceux qui ayment la sobrieté & la chasteté, voire mesmes ceux qui sont curieux de leur santé doiuent sur tout euitier, mesme suiuant l'aduis des Medecins, telle varieté de viâdes de haut goust, dont nous auons cy-deuant parlé.

Desquelles choses appert, que la sobrieté & l'abstinence ont plus de force pour dompter la sensualité, que non pas toutes les autres mortifications, comme de porter la haire, se donner la discipline, coucher sur la dure, & autres trauaux du corps, qui ne l'affligent qu'exterieurement, &

ne touchent que la peau ; & non pas la cause du mal , qui est cachee au dedans. Mais l'abstinence en tire la racine , & la va rechercher iusques au profond des veines , & reuoque le temperament de la nature à la mediocrité. Partant tous ceux qui se cognoissent sujets à telles infirmités , doiuent se ranger sous les loix de ceste sobriété , & suiure son conseil.

61. Iusques à present nous auons traité des commoditez & des fruiçts de la sobriété , & pouuons confirmer nostre dire par les tesmoignages des SS. Peres : mais nous en demeurerons là , pour cause de briefueté , nous contentans seulement d'une sentence de S. Iean Chrysostome , laquelle nous tirerons de l'Homelie qu'il a faite du ieusne : *Le ieusne*, dit-il, *est vne imitation des Anges , le mespris des choses presentes , l'escole des prieres , la nourriture de l'ame , le caueçon de la bouche , l'adoucis-*

sement de la concupiscence, comme le sçavent trop mieux ceux qui font profession de ieusner; il appaise la fureur, il retient la colere, il accoïse les flots de la nature, il excite la raison, il esclaircit l'entendement, il rend la chair plus souple, il chasse les pollutions nocturnes, il oste les douleurs de la teste, il rend la veuë plus claire & les couleurs plus belles: Les gestes & le maintien des ieusneurs sont tousiours bien reglez, ils parlent aysement, & ont de droites & saintes pensees. Voyez ce que le mesme S. Iean Chrysostome en escrit en la 1. Homelie sur la Gen. Vous pouuez lire pareillement ce que S. Basile en dit en l'oraison du ieusne. Sainct Ambroise au liure d'Elie & du ieusne. Sainct Cyprian en l'oraison du ieusne, & autres sur mesme sujet.

Quelqu'un dira que ceste sobriete 6:
est grandemēt fascheuse & ennuyeuse, comme celle qui trauaille l'homme d'une perpetuelle faim, & qu'il

seroit meilleur de mourir promptement, que de traifner vne vie miserable par l'vsage d'un remede si rude & si fascheux ; comme celuy à qui l'on vouloit couper la cuisse, qui ne le voulut souffrir, disant ; *Que sa guarison ne luy estoit pas en telle consideration, qu'il se peut resoudre pour icelle d'endurer vne douleur si violente.*

En premier lieu ie luy responds, qu'au commencement ceste sobriété est ennuyeuse & importune, à cause d'une accoustumâce tout cōtraire, mais cela se passe peu à peu sans s'en appercevoir : Car il ne faut pas tout à coup aller d'une extremité à l'autre, mais de iour en iour retrancher petit à petit quelque chose, iusques à ce que nous soyons paruenus à quelque iuste mesure, comme Hypocrate le nous enseigne en diuers lieux. Car ainsi faisant, l'estomach se restrecit bellement, sans aucune incommodité,

dité, & se perd l'audivité que nous
sentons auparavant, & lors que l'e-
stomach est reserré à vne iuste & rai-
sonnable proportion, nous ne rece-
uons plus aucun desplaisir de la so-
briété d'autât que la petite quantité
du boire & du manger s'accommode
fort bien à la capacité & force d'ice-
luy. Cela pouuons nous remarquer,
en ce qu'au commencement de la
Quarantaine quelques-vns se fas-
chent de ne point de jeuner n'y estât
point accoustuméz, mais avec le
temps l'usage leur rend le ieusne tol-
lerable, & la pluspart se trouuent si
bien de l'abstinence, qu'ils ne veu-
lent faire autre chose le reste de leur
vie. Aucuns font le semblable se
passans de souper. En cas pareil,
nous n'auons point de peine à nous
passer de quelques viandes moins
saines, encores qu'auparavant nostre
gourmandise les nous fit grandemēt

aymer, quand nous nous sommes accoustumez à les quitter. Donques c'est chose fausse de soustenir que la sobriété nous traueille d'une perpetuelle faim.

En second lieu ie maintiens, que posé le cas que la sobriété nous donnast quelque legere fascherie par un long espace de temps, dont ie ne tomberay iamais d'accord: Si est-ce qu'il faut considerer que la compensation sera agreable, qui se fera d'une petite incommodité, avec les grands fruiçts qui en prouiennét d'ailleurs. Car la sobriété chasse les maladies, rend le corps agile, sain & pur, l'exempte de toute puanteur & infection, donne une longue vie, fait que nous trouuons les viandes communes plaisantes & agreables à nostre goust, conserve nos sens en leur integrité, & nostre memoire en sa vigueur, aiguise nos esprits & les rend

clair-voyans, & capables de recevoir des illuminations diuines; elle maîtrise nos passions, elle bannist loing de nous l'acolere & les ennuy, & rabat les efforts de la concupiscence. Finalement elle remplit l'ame & le corps de plusieurs biens; en sorte qu'à bon droit l'on peut l'appeller mere de la santé, de la gaillardise, de la sagesse, & de toutes les vertus.

Tout au contraire, la vie desordonnée reçoit des incommoditez innombrables, en contr'eschange d'un plaisir qui est mince & de peu de durée. Car elle charge l'estomach de pesanteur, empesche la santé, introduit plusieurs maladies, rend le corps sale, puant, plein de morue & d'excremens, excite à la paillardise, assujettit l'ame aux passions, hebe les sens, debilité la memoire, obscurcit l'esprit & le iugement, bref elle rend l'entendement stupide & moins

8.

Incu

dite

l'ini

ram

idoine à toutes les fonctions, com-
 me aux sciences, à l'oraison, à la me-
 ditation, aux choses sublimes, & à
 tout ce qui regarde son salut: d'où
 vient que le profit qu'il pourroit fai-
 re en la cōgnoissance de beaucoup
 de choses tres-excellentes en la sain-
 cteté de vie, & aux merites des
 bonnes œuvres est beaucoup moin-
 dre. Mais quel grand bien don-
 ques peut reüssir de tout cela? vne
 volupté briefue & momentanee,
 dont nous n'auons le sentiment
 qu'autant qu'il faut de temps pour
 manger la viande, & iusques à ce
 qu'elle soit passée dans l'estomach,
 & ceste volupté encores est elle
 beaucoup vile, nous estant commu-
 ne auéc les bestes brutes, & ne don-
 ne plaisir qu'à la moindre partie de
 nostre corps; sçauoir est, à la langue,
 au palais, & au gosier: & pour si peu
 de cas nous souffrons tant de maux.

Telle friandise est cause de toute la difficulté qui se rencontre en la sobriété: Car s'il n'y auoit aucun plaisir à boire & à manger, il n'y auroit aucune difficulté à s'en abstenir. Ores c'est chose bien certaine, que l'intemperance n'a point d'autre contentement que ceste sale & courte volupté de la bouche. Que c'est vne chose miserable & indigne de l'homme, de se rendre esclaue de sa bouche, & pour son occasion endurer tant de dommages & d'incommoditez! Combien receuons nous d'absynthe & d'amertume pour bien peu de douceur?

Ces choses doiuent estre diligemment considerees & balancees, & sur tout par les Ecclesiastiques & ceux qui sont dediez au seruice de Dieu, la profession desquels est de vaquer aux fonctions de l'ame, & s'appliquer aux choses diuines. Car si nous

y pensons soigneusement, il ne se peut faire que la sobriété ne nous soit agreable & facile, & que nous n'ayons l'intemperance en horreur, & ne la detestions. Quoy ne rougirons-nous pas de honte de nostre fe-tardise? ne mourons-nous pas de regret de nostre lascheté de courage, pour nous voir tellement assujettis au seruice de nostre bouche? Quoy subir le joug de son empire est-ce pas chose fort rude à supporter? Et ne pouuoir resister à ses aleichemens si abiects & de si peu de duree, est-ce pas vne notable infamie? Qui a-il de plus deshoneste & de plus honteux, que d'estre reduit en l'esclauage de la bouche & de son ventre? Qui a-il de plus impertinent, que de renoncer à tous les biens & de l'ame & du corps, que la sobriété nous apporte, pour vne petite volupré de la bouche, & se donner en proye à toutes

les incommoditez, & les maux que l'intemperance nous force de recevoir? Misérable condition des mortels, qui est hommager de telles vanitez, qui est aveuglée de si grandes tenebres, & sujette à des erreurs si prejudiciables, l'entendement duquel est abusé sous l'espece d'un bien delectable, comme par un songe, en iugeant mal, & faisant le choix de celle qui se presente!

Voila ce que nous auons à dire de la sobriété, entant qu'elle est un instrument tres-vtile pour conseruer le corps en santé, & l'entendement en vigueur iusques à une loque vieillesse, & pour acquerir de tres-grands biens & à l'un & à l'autre, tant temporels que spirituels: Or ie fais à Dieu une instante priere, que plusieurs en fassent leur profit. Partant ie finiray par les paroles de S. Pierre, qui excitent tout le monde à la sobriété: *Mes freres,*

dit-il, soyez sobres & vigilans, d'autant
 que le diable qui est vostre ennemy tour-
 noye comme vn Lyon rugissant, cherchât
 qui deuorer; auquel vous auez à faire re-
 sistance, fortifiez en la foy. Car la so-
 brieté est non seulement profitable
 pour vaincre les tentations de la
 chair, où la pluspart des mortels suc-
 combent, mais aussi pour toutes les
 autres passions desreglees: comme
 pareillemēt elle nous sert beaucoup
 pour paruenir à toutes les autres ver-
 tus, ainsi que nous l'auons fait paroi-
 stre par la deduction des raisons que
 nous auons rapportees en ce dis-
 cours.



TRAITE DE LA SOBRIETE.

Par Louis Cornaro Venitien.

Traduict du Latin du mesme R. P. LEO-
NARD LESSIVS de la Compagnie
de IESVS.

Par SEBASTIAN HARDY Parisien, Re-
ceueur des Aides & Tailles du Mans.



Est chose tres-assieuree
que l'accoustumance se Fo
trouue en nature par suc l'ac
cession de temps; telle mai
ment que nous sommes comme for-
cez d'vler des choses bonnes & mau-
uaises, esquelles nous nous sommes
accoustumez. Et mesmes nous voyös
en beaucoup de rencontres que la
coustume a beaucoup plus de force,
que non pas la raison: & cela deuons

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

Ce que considerant en moy-mesme, ie me suis apperceu de trois grands maux, qui se sont introduits de mon temps en Italie, par vne mauuaise accoustumance. Le premier est la flatterie, & les ceremonies de la Cour, Le deuxiesme, vne façon de viure, conforme à l'opinion

& à la doctrine de Luther; Le troisieme est la *crapule*. Ces trois vices, ou plustost monstres cruels de la vie humaine, ont banny de la vie ciuile toute sincerité, de nostre ame la religion, & de nos corps la santé.

C'est pourquoy ie me suis resolu de traiter du dernier, & monstrier que c'est vn vray abus, qu'il faut retrancher s'il est possible. Quant à ce qui touche l'heresie de Luther, & la flaterie des Courtisans, dans peu de temps quelque excellent esprit entreprendra de refuter l'une, & de remedier à l'autre, & ainsi ie me promets auant que de mourir, de voir ces trois abus totalement ostez & dechassez, & l'Italie restituee en ses bonnes & anciennes mœurs.

Donques, afin d'en venir au sujet dont nous voulons traiter: nous disons, que la *crapule* est vne chose pernicieuse, d'autant qu'elle donne le

*Crapule
siste en
cez de
de
ger.*

coup de la mort à la sobriété : & encore que chacun recognoisse qu'elle tire son origine du peché de la gourmandise, & que la sobriété soit fille de la vertu de temperance : neantmoins la *crapule* tient son rang maintenant entre les choses liberales & honnestes; & la sobriété est appelée fordide, & digne de mépris. Et tout cela ne prouient que de la force de la coustume, que le goust & l'appetit sensuel ont mis au monde, qui ont tellement flatté & enyuré les hommes, qu'ayant quitté le bon chemin, ils ont prins le mauuais, qui les conduit à la dérobee à d'estranges & mortelles maladies, & à vne vieillesse precipitée, veu que n'ayās encōre attainit l'aage de quarante ans, ils sont tous decrepits, & ont le pied sur le bord de la fosse, au lieu que la sobriété, auant qu'elle fut chassée, conseruoit les hommes en

bonne santé, iusques à quatre vingts
annees, & au de là.

O miserable & infortunee Italie!
ne voy tu pas que la *crapule* en fait ^{Le lu.}
mourir par chacun an plus que la ^{festin}
peste ny la guerre? Que diray-je de
tes festins veritablement deshonne-
nestes, qui sont maintenant en vſa-
ge, lesquels sont tellement excessifs
& insupportables, que l'on ne peut
faire des tables assez grandes, pour
la multitude infinie des viandes dōt
elles sont chargees; tellement qu'il
faut mettre plats sur plats, en forme
de mont-joyes? Qui pourra viure par-
my de si grands excez & poisons
dommageables à la vie humaine?
Pourquoy n'apportons-nous quel-
que regle en ce desordre? Car ie suis
fort asſeuré que cela deplaist gran-
dement à la Majesté Diuine. Que
ceſte nouuelle mort soit chassée, ce-
ſte peste inouïe du temps de nos

Majeurs, afin qu'elle ne cause plus tant de dommages aux esprits & aux corps. Et comme par autorité publique l'on donne ordre à faire les prouisions de viure : que ne met-on pareillemēt vne police, pour retrancher les excez qui se commettent en l'vsage d'iceux, & pour empescher que les citoyens n'en reçoient tant de dommage en leur santé?

Il n'y a point faute de remedes familiers pour exterminer ceste *crapule*, dont chacun peut vser librement en son particulier, sçauoir est, fil veut viure selon la simplicité de nature, laquelle se contente de peu, fil garde la mediocrité d'une sainte temperance par l'ordonnance de la raison, fil s'accoustume de ne point manger d'auantage que la necessité de la vie le requiert, tenant pour maxime, que l'outre-plus apporte des maladies & la mort, & s'il

penſe que le plaifir de la bouche eſt de peu de duree, qu'il nuit grandement au corps, & qu'en fin il cauſe la ruine & du corps & de l'ame. J'ay veu pluſieurs de mes amis qui auoiēt l'eſprit excellent, & qui eſtoient d'un naturel robuſte, qui ſont morts en la fleur de leur aage; aſſaſſinez par ceſte intemperance, leſquels ſeruoient au monde d'ornement, & donneroient du contentement à beaucoup. Fils eſtoient encores en vie. Partant afin d'obuier à tant de maux, ie me ſuis propoſé par ce brief diſcours, de faire cognoiſtre clairement que l'intemperance eſt un abus, lequel peut eſtre facilement oſté, en mettant en ſa place la ſobrieté. Ce que i'entreprendray plus volontiers, y ayant pluſieurs enfans de bon entendement qui m'y ont obligé. Car quand ils ont veu leurs peres eſtre decédez en la fleur de leurs ans, & qu'à l'aage

de quatre-vingt s'n an, i'estois enco-
re si sain & si robuste, il leur a prins
enuie de pouuoir paruenir iusques
là : & m'ont instamment prié de
leur declarer comme ie m'estois co-
porté. Partant afin de leur satisfaire,
& pour seruir à plusieurs autres qui
desirent le semblable, ie leur feray le
discours des raisons qui m'ont induit
à quitter l'intemperance, & à suiure
la sobriété, racontant la façon dont
ie me suis seruy, & le grand bien qui
m'en est reuenu. Je diray donques,
que les infirmités, qui auoient non
seulement commencé à me travail-
ler, mais qui auoient ja grandement
gagné sur moy, ont esté cause que
i'ay abandonné l'intemperance, à la
quelle i'estois fort adonné: car par el-
le, & par ma mauaise habitude (ayât
l'estomach fort froid & fort humide)
i'estois tombé en diuerses maladies,
comme en vne douleur d'estomach,
& de

& de costé, le plus souuent ie commençois à estre trauaillé des gouttes, & d'une fièvre presque continuë, & d'une soif sans relasche. De ceste mauuaise disposition il ne me restoit autre chose à esperer que la mort, apres de longues & fascheuses douleurs: encore que ma vie fut autant esloignée de son terme, par le cours ordinaire de la nature, comme elle en estoit proche par l'intemperance. Estât donques indisposé de ceste sorte, depuis trente cinq iusques à quarante ans, apres auoir esprouué toutes sortes de remedes, sans aucun fruit; les Medecins iugerent qu'il y auoit encore vn remede à mes maux, si i'auois volôté de le pratiquer estroitement, & de le continuer avec patience, assauoir la sobriété & regime de viure, laquelle a beaucoup de puissance pour le recouurement, & pour la conseruation de la santé, com

K

me l'intemperance luy est grandement preiudiciable, ainsi que l'experience me l'auoit fait apprendre. Car la sobriété conserue en santé ceux qui sont de mauuaise habitude, & en aage decrepité, & l'excez de la bouche terrasse ceux qui sont en l'Auril de leurs ans, & d'une bonne & forte complexion, ce que mesme la raison nous confirme. Car les choses contraires ont des operations & des effets contraires, l'art corrige souuent les defaux de nature, les terres steriles & mauuaises, par les engrets & labours de son maistre sont réduës fertiles & fructueuses. Ils disoient d'abondant que si deslors ie n'vsois d'un tel remede, que peu de temps apres ie serois reduit à telle extremité, que ie ne pourrois plus estre secouru, & qu'incontinent ie perdrois la vie. Apres lesquelles raisons par moy entendües, ayant en horreur vne mort si precipitee, & estant pressé de

douleurs continuelles, ie me laissay
emporter à ceste persuation, que de
la temperance ou de l'intemperance,
deuoient naistre ces contraires effets:
& ayant pris courage, par vne bonne
esperance, que ie conceuois de pou-
voir eschapper la mort, & de me voir
deliuré de ces douleurs, ie fis resolu-
tion de me ranger sous les loix d'un
regime de viure.

Partant ayant receu la regle que ie
deuois garder, qui me defendoit
de ne manger ny boire que des vian-
des & du vin qu'ils appellent des in-
firmes, & encore en petite quantité,
comme ils m'auoient ordonné aupa-
rauant: mais desirant alors tousiours
viure à ma mode, & negligant ce re-
gime, i'vsois de viandes agreables
à mon goust, & quelques chaleurs in-
ternes qui me peussent trauailler, ie
ne laissois de boire d'autât & du meil-
leur, sans en dire aucun mot aux Me-

decins, comme d'ordinaire les malades ont coustume de faire: mais apres m'estre resolu de suiure la temperance & de me ranger à la raison, voyant qu'il n'y a nulle peine, & que c'est le vray deuoir de l'homme, ie me suis tellement assubietty à ceste façon de viure, que iamais depuis ie ne me suis detraqué du droit chemin. Ainsi faisant, en peu de iours i'ay recogneu que ie receuois vn notable soulagement, & en continuant telle maniere de vie en moins d'un an, encore que ce soit chose incroyable à plusieurs, ie fus guarý de toutes mes infirmités.

Estant retourné en conualescence, ie commençay à considerer la force de la temperance, & à m'arraisonner en ceste sorte: Si la sobriété a eu tant de puissance, que de vaincre tant de maux dont i'estois tourmenté, & de me redonner ma santé, à plus forte

raison pourra-elle me la conseruer, corriger ma mauuaise habitude, & fortifier mô estomach debile. Deslors ie me mis à rechercher curieusement quelles viandes seroient conuenables à mon dessein, & celles qui y seroient contraires; & me deliberay de faire experience, si celles qui sont agreables au goust m'apporteroient ou de la commodité, ou de la nuisance: & si le prouerbe des bons compagnons estoit veritable; *Que ce qui plaist au goust, nous sert de nourriture & nous est profitable.* Ce que i'ay trouué notoirement faux, par l'espreuue que i'en ay faite: Car bien que les vins forts & le boire froid me pleussent grandement, comme aussi les melons & les fruiçts, la sallade, le poisson, la chair de porc, les tortuës, les legumes, la pasticerie, & choses semblables: neantmoins i'en sentoie de l'incommodité. Partant ayant appris à deuenir plus

fain par l'experience, ie quittay tout à fait toutes ces sortes de viandes, & les vins forts & le boire froid, vsant d'un vin delicat propre pour mon estomach, & en telle mesure qu'il pouuoit le digerer aisément. I'ay fait le semblable des viandes, & pour la qualité & pour la quantité, m'accoustumant de plus, de sortir tousiours de table avec mon appetit, encores que ie peusse boire & manger dauantage, m'accommodant à ce commun prouerbe: *Que le vray regime de la santé, c'est de ne iamais se saouller de viandes.*

M'estant ainsi retiré de route intemperance, ie me suis attaché à la sobriété, & à vne façon de viure bien reglée, laquelle en premier lieu a fait les effets que ie viens de dire; sçauoir est, qu'en moins d'un an ie fus deliuré de tous les maux, qui m'auoient si long-temps assiégré, & quis'estoient

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

Avec ce regime de vie, ie me suis gardé de quelques autres choses qui me pouuoient incommoder en ma santé: c'est à sçauoir, d'un chaleur trop grande, d'une froidure excessiue, d'un

K iiii

travail immodéré, de trop longues veilles, & de l'excez au cōmerce du mariage ; ie me suis esloigné du mauuais air, ie me suis retiré des vents, & des ardeurs du Soleil. Car encores que la santé consiste principalement en vne certaine mesure du boire & du manger, toutesfois toutes ces choses que nous venons de dire ont leur force particuliere. Je me suis aussi cōserué à mon possible de haine, de melancolie, & des autres pertubations de l'esprit, qui ont vne grande puissance sur nos corps. Toutesfois ie n'ay peu tant faire par mes iournees, que ie n'aye esté atteint par quelques vnes : mais i'ay recogneu par experience, que toutes telles incommoditez ne peuuent beaucoup endommager les corps de ceux qui sont bien disposez, par vne moderation dont ils vsent en leur boire & manger. Tellement que ie pourrois veri-

tablement dire, que ceux qui en ces deux poinçts obseruent vne mediocrité, ne peuuent pas estre grandement offensez par ces autres accidets. Galien le nous confirme, quand il dit, *Que les autres excez, comme les ardeurs vehemētes du Soleil, la froidure, les vêts, & les trauaux luy auoiēt porté peu de nuisance; d'autant qu'il auoit esté tousiours fort sobre au boire & au manger, & que iamais il n'auoit esté trauaillé de telles incommodeitez, qu'un seul iour de sa vie qu'il demeura malade. Et qu'ainsi ne soit, ie l'ay recognu par l'experience que i'en ay faite moy-mesme, comme beaucoup de ceux qui sont de ma cognoissance le peuuent tesmoigner. Car i'ay souuent enduré des froidures, des chaleurs, & autres incommodeitez du corps; i'ay pareillement receu de grandissimes afflictions d'esprit. Mais tous tels accidens ne m'ont gueres fait de prejudice, lesquels ont*

esté grandement dommageables à ceux qui ne viuoient sobrement comme moy. Car comme mon frere & quelques autres de mes plus proches me veirent attaqué par quelques personages grandement puissans en vn procez de grande consequence, dont ils redoutoient l'euenement, ils se laisserent surprendre d'une telle melancolie, en laquelle tombent volontiers ceux qui font des excez, qu'elle gaigna tellement sur eux, qu'elle leur auroit de beaucoup aduancé leurs iours. Et moy à qui l'affaire deuoit peser dauantage sur le cœur, ie n'en ay eu aucun ressentiment, dautant que telle humeur pour lors ne dominoit en moy : Mais qui plus est pour me donner courage, ie me persuadois que ce procez m'estoit arriué comme par vne diuine prouidence, afin de pouuoir remarquer quelle force la sobriete peut auoir sur nos corps &

sur nos esprits, & qu'en fin i'en aurois bonne issue, comme il est arriué puis apres. Car ie gaignay mon procez avec beaucoup de gloire, & avec vn grand aduantage pour ma famille: dont pour lors ie receu vne resiouys- sance indicible, sans en ressentir en mon corps nulle incommodité. Et par ainsi il est tout manifeste, que la melancolie & les autres passions de l'esprit, ne peuuent causer aucun dó- mage à ceux qui viuent sobrement.

Je dis bien dauantage, que les con- tusions & les cheures, qui causent aux autres de grandissimes maladies, & quelquesfois les mettent au danger de la mort, ne les incommodent que bien peu, & n'en reçoient qu'une fort petite douleur; & de cela i'en ay fait l'experience en l'âge de soixante dix ans. Car comme i'estois dans vn carrosse, que les cheuaux trainoient d'une grande vitesse, il arriua qu'estât

versé ils coururent quelque temps, dont ie demeuré fort blessé en la teste & par tout le corps, & en eu pareillement vn bras & vne iambe démis. Et comme les Medecins m'eurent veu en si mauvais estat, ils conclurét, que ie ne pouuois encores viure trois iours: neantmoins qu'en tout euene-ment l'on pouuoit vser de deux reme- des; sçauoir est, de l'ouuerture de la veine, & de purgation, pour empes- cher l'abondance des humeurs, l'in- flammation & la fievre, laquelle in- dubitablement deuoit aussi tost sur- uenir. Et moy tout au contraire, estat bien asseuré que le train d'une vie si reglee que i'auois continué l'espace de tant d'annees, auoit si bien tem- peré & ordonné les humeurs de mon corps, qu'elles ne pouuoient estre beaucoup troublees ny esmeuës, ou causer vne grande fluxion, ie rejeztay l'un & l'autre remede, & me contenté

de me faire remettre le bras & la iambe, & de me faire frotter tout le corps avec des huilles conuenables à mon mal. Et ainsi, sans aucun autre remede ie me trouué guary, & sans nulle incommodité, dont les Medecins furent autant estonnez, comme de quelque miracle. Dont ie concluds, que ceux qui ayment à viure sobrement sentent peu de mal des autres incommoditez.

Mais ie sçay pareillement par l'experience que i'en ay faite, que ceux qui de longue main se sont accoustumez à vn regime de vie, ne le peuuent quitter sans quelque grand inconuenient. Il y a quatre ans (car i'auois déjà soixante dixhuit ans) quand par l'aduis des Medecins, & par l'importunité des miens, ie fus forcé de boire & de manger vn peu plus que de coutume, dont ils rendoient diuerses raisons, que la vieillesse ne pouuoit estre

sustentee en beuuant & mangeant si peu, & que ce n'estoit assez que la nature fut sustentee tellement qu'ellement, mais que le boire & le manger deuoient donner au corps la force & la vigueur, & que cela ne se pouuoit faire que par ces deux moyens. Mais pour mon regard i'insistois au contraire, que la nature estoit contente de peu, que ie m'estois conserué tant d'annees viuant de ceste sorte en bonne disposition, que ceste coustume estoit tournee en nature, qu'il estoit plus à propos, que par l'accroissement des anneés, se diminuans les forces peu à peu, que la mesure du boire & du manger deuoit aussi estre plustost diminuee, que non pas augmentee, afin qu'il y eust quelque proportion entre l'agent & le patient, & que la force de l'estomach alloit tousiours en diminuant. Que les deux Prouerbes vsitez en Italie, nous confirment

telle opinion. L'un qui dit, *Que qui veut manger long-temps, doit manger peu;* voulant nous faire entendre, qu'en mangeant peu nous prolongeons nostre vie: & l'autre, *Que la viande qui reste, profite davantage à celuy qui n'en mange, que celle qui est mangée;* qui veut autant à dire, que l'incommodité que nous receuons de boire & de manger par excez est plus grande, que n'est la commodité d'un usage moderé d'iceux. mais il ne fut iamais en ma puissance de me pouuoir garantir des importunitiez assiduelles, dont i'estois assiégué. En fin pour ne me monstrier trop entier en mes opinions, & pour obliger mes amis, ie leur baillé les mains, & m'accorde à croistre mon ordinaire de deux onces. Car n'ayans auparauant par chacun iour que douze onces de toutes viandes, comme de pain, de jaunes d'œufs, de chair & de menestre à iuste mesure, i'adiou-

ste deux onces qui faisoient quatorze : & augmenté ma boisson qui n'estoit que de quatorze onces, iusques à seize. Dix iours apres telle augmentation opera en moy, que de gaillard & bien dispos, ie deuins melancolique, & cholerique ; Tellement que toutes choses m'estoient fascheuses, & que ie ne scauois, ny ce que ie disois, ny ce que ie faisois. Le dixiesme iour il me vint vn mal de costé, qui me dura vingt deux heures, en apres vne fort violente fièvre, qui me dura trente cinq iours, & autant de nuits, encore qu'apres le quinzieme elle ayt tousiours diminué. Pendant ce temps ie n'eu iamais vn quart-d'heure de repos, d'où chacun me iugeoit à la mort. Neantmoins, graces à Dieu, ie me suis guarý par ce seul regime de viure, encore que i'eusse soixante dix-huit ans, que ce fut en la saison de l'Hyuer, durant vne grande froidure, & que

& que ie fusse extremement maigre. Et ie suis fort certain, qu'apres Dieu, rien autre chose ne m'a deliuré de la mort, que ceste reglee & exacte façon de vie que i'auois cõtinuee tant d'annees, durant lequel temps ie n'auois iamais senty aucune indisposition qu'un ou deux iours seulement. Car vne si longue temperance ayant consommé les malignes humeurs, empescha la naissance d'autres; & que les bonnes ne vinssent à se corrompre, ou à contracter quelque maligne qualité, comme il arriue d'ordinaire aux autres vieillards, qui viuent sans ce regime. Il n'ya uoit nulle malignité és humeurs de mon corps ja vieil, laquelle a de coutume de faire mourir les autres. Mais la nouuelle humeur maligne dont ie viens de parler, introduite par ce nouueau desordre, & ceste maniere desreglee de vie, n'eust pas

L

le pouuoir, bien que la maladie fut tres-griefue, de me faire mourir.

De toutes ces choses nous pouuós clairement apperceuoir quelle puissance peut auoir le regime de viure, & la vie desreglee, la temperance dis-je, & l'intemperance, dont celle-là m'a conserué en santé par vn si long espace d'annees; & celle-cy, encores que l'excez par moy fait fut fort petit, en peu de temps m'a tellement abattu. Si le monde se maintient par vn ordre, si nostre vie dépend de l'armonie & proportion des humeurs & des elemens, il ne faut trouuer estrange, si nous deuons par vn ordre conseruer vne certaine regle au boire & au manger, & si elle est destruite & ruinee par vn desordre & desreglement. L'ordre rend les disciplines plus faciles, il fait que les armées emportent les victoires, il retient les Royaumes, les villes, &

les familles en paix & en concorde,
& les y affermit : D'où ie viens à con-
clure, que la vie reglee est vn certain
moyen & fondement d'une vie fai-
ne & longue, & la vraye & seule me-
decine de plusieurs maux. Et per-
sonne ne scauroit maintenir le con-
traire, pourueu qu'il y ait prins garde
exactement. C'est pourquoy le Me-
decin qui visite vn malade, luy or-
donne ceste premiere medecine, de
manger & de boire avec certaine
moderation, & quand il est reuenu à
côualescence, il luy recommande le
semblable, fil desire conseruer sa
santé. Et est sans doute, que s'il gar-
doit ceste regle de vie, qu'il seroit à
l'aduenir exempt de maladie, d'au-
tant qu'elle en retrancheroit toute
cause, & ainsi il n'auroit besoin ny de
Medecins, ny de medicamens. Et de
plus, fil vouloit s'estudier à ce qui
luy fait besoin, il se rendroit excel-

lent, voire tres-parfait Medecin. Car en effet nul ne peut estre parfait medecin pour les autres, comme pour soy-mesme. Et la raison est, que chacun peut par diuerses experiences cognoistre la condition de sa nature, & ses proprietiez occultes, quelles viandes, quelle boisson, & quelle mesure luy est cōuenable. Ce que nous ne pouuōs pas bonnement remarquer aux autres: d'autāt qu'vne longue experience & vne fort exacte obseruation est requise en ce cas, laquelle nous ne pouuons aisément faire enuers les autres; y ayant plus de diuersitez de temperamens, que de visages. Qui est-ce qui croira que le vin vieil me nuit à l'estomach, & que le nouueau m'y profite, & que le poiure m'eschauffe moins que la cannelle? Qui est le Medecin qui eust peu me descouurir ces occultes proprietiez, si par vne longue

experience à peine ay-ie peu les recognoistre ? Partant nous ne pouuons estre parfaits Medecins des autres, comme de nous mesmes : & puisque l'homme n'a point de meilleur Medecin que soy-mesme, ny de meilleur medicament que la sobriété, c'est chose fort certaine qu'il nous la faut totalement embrasser.

Toutesfois ie ne veux maintenir que les medecins ne soient point nécessaires, & qu'il ne nous en faille faire beaucoup d'estat, pour cognoistre & guarir les maladies, esquelles sont sujers d'ordinaire ceux qui ne gardent point de regle en leur maniere de viure. Car si l'amy qui te visite seulement en ta maladie, qui te console par ses discours, & a compassion de ta douleur, te fait vn plaisir singulier ? combien le Medecin doit-il estre en plus grande estime, qui comme amy te visite afin de te

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

cela ne profite de rien, sans vne vie reglee.

Les hommes sensuels & intemperans qui sont en grand nombre, voulans rassasier leurs appetits, & faire grande chere, ores qu'ils recognoissent le mauuais traitement qu'ils recoiuent de l'intemperance, fuyent neantmoins la sobriete, d'autât qu'ils disent; *Qu'il vaut mieux ne viure que dix ans selon son appetit, que de retenir & forcer la nature assiduellement.* Mais ils ne considerent pas de quelle importance sont dix annees en pleine sante, lors que nous sommes en vn âge meur, où la prudence & la sagesse, comme aussi toutes autres vertus, sont paruenues au degré de perfection. Qu'ainsi ne soit, tous les liures que nous auons, dont nous faisons beaucoup d'estat pour la singuliere doctrine dont ils sont remplis, n'ont-ils pas esté composez par leurs

Autheurs en cet âge de maturité, d'ont ceux adonnez aux plaisirs de leur bouche ne tiennent aucun compte?

Co-
st
ise
er. Ils disent d'abondant, que le regime de viure est si difficile, qu'il ne se peut garder. A quoy ie responds, que Galien s'y est assujetty, & qu'il s'en est seruy comme d'une medecine singuliere. Que Platon, Isocrate, Ciceron & plusieurs autres des Anciens ont fait le semblable, & de nostre temps Paul 3. le Cardinal Bembe, & de nos Ducs Lande & Donat, & plusieurs autres de moindre condition, non seulement en la ville, mais aussi en la campagne. Que si par le passé beaucoup ont obserué ceste sobriété, & que grand nombre d'hommes la gardent encores de present, ce n'est point chose que tous ne puissent executer, principalemēt n'estant besoin de beaucoup de choses fort exquises, & qu'il ne faut seule-

ment que commencer, & s'y accoustumer tout doucement.

Et n'importe que Platon maintienne que ceux qui vivent dans le tracas des affaires publiques ne peuvent pas se ranger à ceste vie reglee, d'autant que plus souuent que tous les iours, il leur faut endurer le chaud, le froid, le vent, la pluye, la neige, & mille autres incommoditez, qui ne s'accordent pas bien à telle façon de viure: Mais ie soustiens que tels inconueniens ne peuuent beaucoup nuire, si vous vsez de sobriété en vos repas, qui est vn remede facile & grandement conuenable, lequel se peut aisément pratiquer par ceux qui sont occupez pour le public, tant pour s'exempter des maladies, qui peuuent empescher les fonctions publiques, comme aussi pour auoir l'esprit plus vigoureux aux affaires qui se presentent.

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

Je leur responds en premier lieu, que la nature qui s'efforce de conseruer l'homme autant qu'elle peut, nous enseigne comment nous deuous nous gouverner en maladie: car incontinent elle nous oste l'appetit, afin que nous ne mangeons que bien peu, *pource qu'elle se contente de peu.* Tellement que le malade, soit qu'auparauant il fut sobre ou non, alors qu'il est malade, il ne doit vsfer d'autres viandes, que de celles qui sont propres aux malades, & beaucoup moins que quand il estoit en

fanté: car s'il vouloit manger autant qu'auparavant, il accableroit la nature, qui est ja chargée, & affoiblie par la maladie.

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

Partant puisque le regime de viure est tellement vtile, louable & excellent, il merite d'estre embrassé de tout le monde; notament pour estre si facile, & tellement propre au naturel de l'homme. Car il n'est pas nécessaire que celuy qui veut mener vne vie sobre, boiue & mange aussi peu que ie fais, ie ne luy deconseille pas l'usage des fruits, du poisson & d'autres choses, dont

18
Qu'il
gaura
sobre

ie ne mange point. Si ie mange peu, cela
suffit pour mon estomach, qui est petit &
debile; Je m'abstiens des fruits, du pois-
son, & autres pareilles viandes, d'autant
qu'elles me sont nuisibles: Mais ceux qui
l'en trouuēt bien, peuuēt, voire mes-
me en doiuent vler: mais il se faut
bien garder d'en prendre d'auanta-
ge que l'estomach n'en peut dige-
rer, fussent-elles les meilleures du
monde. tellement que celuy qui
n'est nullement incommodé pour
viande, & pour boisson qu'il puisse
prendre, il doit s'arrester à la regle de
la quantité, & non de la qualité, ce
qui n'est que trop facile.

Que personne ne me vienne dire
qu'il y en a beaucoup qui viuēt lon-
guement, mesme iulques à vne ex-
treime vieillesse, encores qu'ils viuēt
desreglement: d'autant qu'encores
que cela soit incertain, perilleux, &
que rarement il arriue, tel exemple

ne nous doit asseurer pour nous induire à faire le semblable. Ce n'est pas vne action de prudence de s'exposer aux dangers, & aux incommo- ditez de tant de maladies, & de la mort, par l'esperance d'un heureux succez, qui arriue à si peu de personnes. Le vieillard qui vid sobrement est plus asséuré de sa vie, encore qu'il ne soit d'une complexion robuste, qu'un ieune homme grandement fort, qui vit sans aucune regle: mais celuy qui est d'un bon temperamēt, sans doute peut viure plus longuement, que celuy qui est mal composé, pourueu qu'il viue avec quelque regle. Il peut arriuer quelquesfois, que quelqu'un soit d'un temperament si bon & si robuste, que sans vne obseruation si exacte d'un regime de vie, il viue un grand nombre d'annees, & qu'il ne meure qu'en extreme vieillesse, par vne pure re-

solucion: comme à Venise, arriua à Thomas Contareno Procureur, & à Padoüe à Anthoine Capodi Vacca: mais à peine s'en pourra-il trouuer vn entre cent mille. En sorte qu'en l'esgard des autres, si quelqu'un d'entr'eux desire viure en santé, & mourir sans aucune douleur & incommodité, il faut qu'il viue sobrement. Car par ce moyen & non autrement, il peut iouir des fruits de ceste vie, qui sont singuliers, en grand nombre, & grandement estimables.

o. Premièrement, d'autant qu'elle ^{ffets} fait que les humeurs du corps sont ^{so-} pures & benignes, & que par ainsi nulles fumees ne montent du ventricule au cerueau. Et de là s'ensuit que le cerueau est aussi pur & net que la glace d'un miroüier, & que l'esprit en toutes ses fonctions en est plus vigoureux. Tellement que plus aisémēt il s'esleue de la cōsideration

des choses basses & terriennes, à celles qui sont celestes & diuines, & decouure beaucoup de secrets, auxquels il n'eust iamais pensé; sçauoir est, combien la puissance de Dieu est grande, sa sagesse & sa bonté pareillement. De là il descend à la nature du corps, qu'il recognoist estre vn ouurage diuin. Il voit & touche de la main, ce qu'en vn autre aage, & ayant le cerueau moins purgé, il n'eust iamais peu ny voir, ny comprendre. Alors il apperçoit la turpitude du vice, en laquelle tombe celui qui ne peut dompter ses passions; Il remarque alors ces trois affections desordonnees qui nous accompagnent dès le commencement de nostre aage, sçauoir du plaisir de la chair, des honneurs & des richesses, qui ont accoustumé de croistre és vieilles gens, lesquelles celui-là sçait temperer, & retenir fort facilement,

qui de longue main s'est laissé conduire par la raison, sans se laisser emporter à ses appetits; en sorte qu'il n'en est pas beaucoup molesté ny trauaillé. En apres, alors qu'il se void proche de la fin de sa vie, & que la nature est presté à se resoudre, il n'en conçoit aucune tristesse: d'autât que sçachant bien qu'il a par la grace de Dieu suiuy la vertu, & delaisé le vice, il espere par les merites de Iesus-Christ nostre Redempteur, de mourir en sa grace, & d'auoir vn iour la iouyssance de la vie eternelle. D'ailleurs qu'il se void paruenue à vn âge où peu de gens n'ont peu attaindre, & que la mort fait ses aproches sans violence, & ne le prend à l'impourueu avec de griefues douleurs: mais elle le vient trouuer à pas comptez, par la seule consommation de l'humeur radicale, ny plus ny moins que l'huile d'une lampe qui diminüe
peu à

peu à peu, tellement qu'il passe doucement & sans le sentiment d'aucune douleur de ceste vie temporelle & mortelle, à vne celeste & eternelle.

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

Iusques à present j'ay exposé les raisons pour lesquelles ie me suis exempté de l'intemperance, & me suis adonné à la sobriété, les regles que j'ay gardees, ce qui delà m'en se-

M

roit arriué, & les commoditez qu'en reçoient ceux qui la suiuent.

Mais quelques hommes sensuels, & qui ne s'approchent gueres de la raison, obiectent que nous ne deuôs souhaiter vne si longue vie: d'autant qu'après soixante ans *la vie ne peut plus estre appelée vivante, mais plustost vne morte vie.* Mais ceux-là se trompent lourdement, comme ie feray maintenât cognoistre par moy-mesme, faisant vn fidelle rapport des passe-temps & des plaisirs que ie reçooy en l'âge de 83. ans, qui sont tels que chacun m'estime bien-heureux. Je suis tousiours en bõne disposition, & suis tellemēt agile que facilement ie monte à cheual sans aucun aduantage, & ie monte des escaliers & des montagnes fort hautes. D'abondant ie suis tousiours alaigre, gaillard & fort content, libre de tous troubles, & de toutes fascheries d'esprit, au

lieu desquels la resiouyffance & la paix ont estably en mon cœur domicile irreuocable. Je n'ay point de regret à ma vie que ie passe avec vn grandissime contentement. Souuent l'offre l'occasion de conferer avec d'excellens personnages, qui sont recommandables à cause de leur bel esprit, pour leur probité, pour leur doctrine & autres vertus.

Si cela me manque quelquesfois, ie me mets à lecture de quelque bon Liure: & puis apres ie m'occupe à escrire, recherchant principalement de tout mon possible ce qui pourra seruir aux autres. Je fais tout cela sans nullement m'incommoder, & en vn temps opportun, & és maisons qui m'appartiennent, lesquelles outre qu'elles sont situees en bel endroit, és enuiron de ceste ville de Padouë remplie de gens de lettres, elles sont grandement belles, & aussi

cómo des que nulle autre de ce tēps;
si bien basties selon les regles de l'Ar-
chitecture, qu'elles sont aussi pro-
pres pour l'Elté, que pour l'Hyuer.
Ie prends aussi mon passe-temps en
la diuersité de mes iardins, entourez
de ruisseaux d'eaux courantes, où
certes ie trouue vn singulier plai-
sir. Quelques mois de l'annee ie
fais mon habitatió es collines d'Eu-
gane, auquel lieu i'ay des iardins,
des fontaines, & vne maison fort
commode. Ie me retire quelque
temps en vne mienne mestairie si-
tuee en plaine campagne, qui est
aussi tresbelle: où il y a plusieurs al-
lees si bien disposees qu'elles vont
toutes rendre au milieu d'une gran-
de place, au beau mitan de laquelle
il y a vne Eglise assez honorable pour
la condition du lieu: au trauers cou-
le la riuieré de Brente, & y a de costé
& d'autre des terres fertiles & bien

cultiuees , ornees de diuerses mai-
sons , tout autrement que les lieux
n'estoient par le passé : d'autant que
ce n'estoient que marescages , plus
propres pour les bestes que pour les
hommes. Mais i'en ay tiré les eaux,
i'ay deseiché la terre, & l'air est deue-
nu plus salubre , & plusieurs y sont
venus de diuers endroits , & y ont
basti des maisons , & s'y sont habi-
tuez avec heureux euenement. Et
par ce moyen le lieu est paruenue en
l'estat auquel il se void à present , y
ayant grand nombre d'habitans. Tel-
lement que ie puis veritablement di-
re , que i'ay donné à Dieu vn Tem-
ple & vn Autel , & des ames qui l'a-
dorent ; & quand cela me reuiet en
la souuenance , i'en reçooy vn indici-
ble contentement. Le vay me pour-
mener par chacun an en quelqu'une
des citez voisines , afin de voir mes
amis & communiquer avec eux , &

d'abondant pour conferer avec tant d'excellens ouuriers en l'Architectu-
re, peinture, sculpture, musique &
agriculture, dont maintenant il s'en
trouue vn grand nombre. Je con-
temple leurs ouurages, i'en fais la
conferéce avec ceux des anciens, &
tousiours i'apprens quelque chose,
que ie suis bien ayse d'auoir apprins.
Je visite les palais, les iardinages, &
m'amuse à voir les antiquitez, les pla-
ces publiques, les temples, les muni-
tions, & ne laisse rien arriere, où ie
puisse remarquer quelque chose qui
me puisse profiter, ou donner quel-
que plaisir. Je me plais grandement
aussi allant & venant, considerant la
beauté des lieux & leur situation; au-
cuns desquels sont en plaine campa-
gne, & les autres en des valons en
prochimité de fleuues & de fontai-
nes, embellis de iardins & de riches
bastimens. Et ce plaisir ne s'amoin-

drit par l'obruſion de mes ſens, car ils ſont tous en parfaite vigueur, & ſur tous celuy du gouſt: Tellement que la viande commune m'eſt plus agreable en quelque lieu que ie me rencontre, que jadis les plus frians morceaux, quand ie viuois parmy la bonne chere & les dereglemens. Le changement d'habitation ne m'importune point, en quelque lieu que ce ſoit ie m'endors à mon ayſe, ie re-poſe doucement, & mes ſonges ſont plaiſans & agreables. Mais ie me donne vn grand contentement entr'autres choſes, de ce que mon entreprinſe a ſi bien reüſſi au profit de ceſte Republique, & que tant de terres qui auparauant eſtoient vaines & vagues, ſoient maintenant en labour par mon entremiſe & bon aduiſ. I'ay eſté l'vn des deputez pour la conduite & direction de cet ouurage, & demeuré deux mois entiers aux plus

grandes chaleurs de l'Esté dans ces marefcages, fans me sentir d'aucune incommodité, tant est grande la force & l'efficace de la sobriété, laquelle m'accompagne par tout & en tous lieux. De plus nous esperons de voir paracheuer & accomplir vne autre entreprinse qui n'est pas de moindre conséquence, pour conseruer nostre canal, qui est vn fort & admirable rempart de nostre chere patrie, pour conseruer lequel i'en ay fait maintes ouuertures, & donné diuers moyens, tant de viue voix que par escrit. Voila les diuertissemens & les plaisirs de ma vieillesse, laquelle est preferable en tout & par tout à la ieunesse, & à la vieillesse d'un autre: d'autant que par la sobriété, avec la grace de Dieu, ma ieunesse estant exempte de toutes perturbations de l'esprit & maladies du corps, elle n'a aucun ressentiment des incommoditez dont vne

infinité de ieunes gens & vieillards languissans font miserablement assaillis. Mais l'on pourra aisément comprendre combié ie suis sain de corps & d'entendement : en ce qu'ayant atteint 83. anneés i'aurois composé vne tres-gentile Comedie pleine de de mots nouueaux & de gallenteries; & que telle espece de Poëme est vn ouurage de ieunes gens, ausquels la diuersité & la plaisanterie sont plus fortables : comme la Tragedie est plus cōuenable aux vieillards, à cause de la grauité & des tristes euenemés qu'elle se propose. Si maintenant nous donnons des loüanges à ce Poëte Grec, qui à l'âge de 73. ans composa vne Tragedie, & pour ce fut iugé sain d'esprit & bien aduisé: Pourquoi seray-je estimé moins heureux, & de iugement plus foible, ayant fait vne Comedie plus âgé qu'il n'estoit de dix ans? Et afin que rien ne man-

que aux contentemens de mon vieil âge, i'ay tousiours deuant les yeux comme vn certain objet de l'immortalité en la succession de ma posterité. Car quand ie retourne chez moy, ie trouue vnze garçons, tous d'vn mesme pere & d'vne mesme mere, & tous en bonne disposition, autant qu'il se peut conjecturer, esgalement tres-idoines aux bonnes mœurs & aux lettres, & qui y sont grandement adonnez. Je prens de la resiouyssance à les ouyr chanter, & le plus souvent ie me mets à chanter avec eux, d'autant que maintenant i'ay la voix plus claire & mieux accordante que iamais auparauant.

Desquelles choses appert, que la vie que ie meine en cet âge n'est point vne vie morte, ennuyeuse & fascheuse, mais vne vie qui est viue, agreable & ioyeuse. Et fil estoit à mon option, ie ne voudrois pas chā-

ger mon âge, & la disposition de mô corps, avec la ieunesse de ceux qui suiuent leurs appetits, encores qu'ils soient d'un bon temperament & d'une robuste complexion : d'autât que plus souuent que tous les iours ils sont exposez à mille maladies & dangers de la mort, comme la commune experience le nous enseigne, & comme en ma ieunesse i'en ay fait l'expreuue en ma propre personne. Le sçay combien cet âge est inconsideré, combien il est outrageux à cause de l'abondance de la chaleur, combien il se fie en soy-mesme en toute chose par vne vaine esperance, tant à cause du defect d'experience, que pour ce que les ieunes gens s'estimēt forts & robustes en tout & par tout: De là nous les voyons se hazarder à toutes sortes de perils, mettre la raison bas, liurer l'empire d'icelle es mains de la cōcupiscence, & ne pour-

chasser qu'à satisfaire à leurs sales desirs, sans s'aduiser misérables qu'ils sont, qu'ainsi faisant ils procurent beaucoup de maladies, & souuent vne mort auant le temps. Desquels maux, l'un est fascheux à supporter, l'autre est intolerable & grandemēt redoutable. Car la mort paroist insupportable à tous ceux qui sont esclaués de leurs sensualitez, & sur tout aux ieunes, ausquels il semble que c'est vn mal extreme que de mourir auant l'age. Et la mesme mort est aussi tres-espouuentable à ceux qui viennent à cōsiderer les fautes qu'ils ont commises en ceste vie mortelle, & la vengeance de la diuine Iustice en vne eternité de peines.

Mais quant à moy tout au contraire, ie suis exēpt de l'un & de l'autre de ces maux, & de la crainte des maladies, d'autant que ie suis asseuré que ie n'y sçauois tomber aysemēt,

ayant retranché les causes d'icelle par la medecine de la sobriété, & des facheux soucis de la mort, d'autant que i'ay appris par vn si long vſage d'annees de donner place à la raiſon. Tellement qu'il me ſemble qu'il n'eſt pas ſeulement deshonneſte de redouter ce qui ne ſe peut euitier, mais i'eſpere auſſi que quand i'en ſeray venu à ce poinct, que ie ne receuray pas auſſi vne petite conſolation. De plus, ma fin eſt encores fort eſloignee; car ie ſuis tout aſſeuré, que ſans quelque cas fortuit, que ie ne mourray iamais que par vne pure reſolution: d'autant que ma ſobriété a bouché à la mort toutes les autres aduenües. Belle & deſirable mort que la nature apporte par la voye de ceſte reſolution. Car comme la nature a noué le nœud de noſtre vie, elle trouue le moyen plus ayſément de le deſnouer, & nous donne de plus longues trefues pour le faire

plus doucement. Telle mort n'arriue pas qu'apres vn long espace d'annees, & par vne grandissime debilité. Car en fin les hommes en viennent là apres vn long espace de temps, qu'ils ne peuent plus cheminer, & ne peuent plus ratiociner que difficilemēt, & deuiennēt aueugles, sourds & courbez, desquelles infirmittez ie me voy graces à Dieu encores fort loing: & ie me persuade que mon ame, laquelle durant le sejour qu'elle a fait en mon corps, n'a trouué que paix & concorde, soit entre les humeurs, soit entre les sens & la raison, qu'elle ne fera pas la retraite bien aisément, & qu'il faudra beaucoup d'annees pour l'en faire sortir. D'où il me semble que ie peux inferer asseurément, que ie viuray encores longuement avec vne heureuse santé, iouyssant de l'aspect de ce monde & de sa beauté, esperant quelque iour, par la grace de Dieu,

viure aussi bien-heureux en l'autre, & ce par le moyen de la vertu, & par ceste sainte sobriété, à laquelle ie me suis assubietty, me rendant amy de la raison, & ennemy de mes sens & de mon appetit. Ce qui est aysé à faire à qui que ce soit, qui veut viure comme l'homme vertueux doit faire.

Ores puisque la sobriété est chose 25.
tant heureuse, vne voye si delectable, vne possession si facile à acquerir, & dont la conseruation est si vtile: Il ne me reste maintenant qu'à exhorter & conjurer de tout mon cœur ceux en general qui ont quelque entendement d'embrasser à bras ouuerts ce riche tresor de nostre vie, lequel comme il surpasse tous les autres de ce monde, nous donnant vne vie longue & saine, aussi est-il tres-digne d'estre aymé, recherché & possédé de tous.

Ce thresor, dis-je, est la sainte so-

briété, agreable à Dieu, amie de la nature, fille de la raison, sœur de la vertu, compagne de la vie temperee, modeste, noble, belle, contente de peu, reglee, & louable en toutes ses fonctions.

D'elle comme d'une racine naist la vie, la santé, l'alegresse, les estudes des choses honnestes, & toutes les actions dignes d'un esprit bien moriginé & composé, & les loix diuines & humaines luy sont fauorables. La repletion, la satureté, la crapule, les humeurs superfluës, les vapeurs nuisibles, les intemperies, les fiebres, les douleurs, les ennuys, & les perils de la mort s'enfuyent deuant elle, comme les petits nuages deuant le Soleil. Par sa beauté elle attire les esprits genereux. Elle promet à tous la conseruation d'une douce & longue vie. Par la facilité dont elle est accompagnée, elle inuite chacun à obtenir des victoires sans beaucoup de

de trauail. Finalement elle promet qu'elle fera benigne conseruatrice de la vie tant du riche que du pauvre, de l'homme comme de la femme, du vieil comme du ieune. Elle enseigne la modestie au riche, le bon mesnage au pauvre, au mary la continence, à la femme la pudicité, au vieil le moyen de se deffendre de la mort, au ieune comment il doit rendre sa vie plus asseuree. La sobriété purge les sens, rend le corps agile, l'entendement vif, l'esprit prompt, la memoire bonne, les mouuemens souples, les actions faciles. Par elle l'ame comme deschargee du fardeau de la terre, iouyt de sa pleine liberté, les esprits passent doucement par les arteres, le sang est doucement espandu par les veines, & la chaleur douce & temperee produit des effets de la mesme qualité. En fin nos puissances par vn ordre

N

resbeau conseruent vne tres-agreable harmonie.

O tres-saincte & tres-innocente sobriété, l'vnique confort de la nature, benigne mere de la vie humaine, la vraye medecine tant du corps que de l'ame: combien les humains te doiuent-ils rendre de louanges, combien te doiuent-ils porter d'affection? dautant qu'elle te donne le moyen par lequel tu peux contre-garder le souuerain bien de ce monde, qui est la vie & la santé. Que tes biens fussent-ils recognus comme ils doiuent, par ceux qui adonnez à la vie sainte & spirituelle, vaquent à la contemplation & à l'oraison dedans les Monasteres. Combien & eux & leurs actions seroient plus agreables à Dieu, s'ils se mettoient totalement à la suiure. Combien le monde & l'Eglise de Iesus-Christ en receuroient-ils d'honneur? Car en

terre ils seroient estimez comme vrayz peres de saincteté, comme iadis les anciens Hermites, les Religieux & les Euesques, qui avec la vie spirituelle obseruoient pareillement ceste sobriété. Et comme eux gardans ceste regle de vie ont vescu plus de cent ans, & fait diuers miracles; ainsi ceux-cy en pourroient faire autant, suiuanz vn mesme guide. D'abondant, ils seroient sains, contens, alaigres, où pour la pluspart ils sont galeux, melancoliques, inquietes, & non contens de leur condition; *Et d'autant qu'aucuns disent, que Dieu leur enuoye telles infirmités pour exercer leur patience, & afin qu'ils fassent penitence de leurs pechez, i'estime qu'ils se trôpent; d'autant que ie ne scaurois me persuader qu'il vueille que l'homme, qui est l'ouurage & l'image de Dieu, qu'il ayme si tendremēt, viue infirme, melâcolique & mal cō-*

tent ; mais plustost qu'il luy plaist qu'il viue sain & bien dispos. Car ainsi viuoient les saincts Peres, & ainsi ils seruoient mieux à Dieu, vaquant à l'oraison & aux bonnes œuures. O que le monde seroit heureux, si en ce temps nous auions de tels Religieux. Car maintenât il y a beaucoup plus de Religions & de Monasteres qu'il n'y auoit par le passé, esquels si les regles de la sobriété estoient estroitement gardees, il y auroit vn grand nombre de venerables vieillards eiminents en saincteté & doctrine, lesquels le monde admireroit. Et partant ce ne seroit pas contreuenir aux statuts de l'ordre & regle de vie, que la Religion & le Monastere ordonne, mais ce seroit la rendre plus parfaite. Car il est permis en tous les Monasteres de se nourrir de pain & de vin, mager des œufs quelquesfois, & en quelques vns l'on vse

de viandes. Et de plus, il y a diuersité de potages, de salades, des fruiçts, des œufs en diuerses façons, lesquelles viandes souuent leur font dommageables, & en font mourir aucuns : mais ils en vsent d'autant que les statuts de l'ordre le permettent, pensans qu'ils commettroient quelque peché s'il en restoit quelque chose. Mais tant s'en faut qu'il y eust quelque offense, qu'au contraire ils feroient vn grand bien, si ayans passé l'âge de trente ans, ils venoient à quitter tout cela, & commençoient à viure de pain & de vin, avec vne panade faite de pain & d'œufs. Voila le vray remede pour conseruer l'homme de mauuaises humeurs, & d'une maligne habitude : encore telle façon de viure est beaucoup plus libre, que celle des Peres anciens qui viuoient dans les deserts, qui se nourrissoient seulement de fruiçts sauua-

N. iii

ges & de racines d'herbes, & ne beu-
uoient que de l'eau: & neantmoins
ils viuoient longuement sains, gail-
lards & bien contens. Le mesme ar-
riueroit aux religieux de nostre téps,
lesquels par ce moyen paruiendroiet
au Ciel plus aysemēt, lequel est touf-
iours ouuert à tout fiddle Chrestien,
apres que nostre Seigneur en a fait
l'ouuerture, par l'effusio de son sang
precieux pour la redemption du
genre humain.

Ie pourrois mettre en auāt beau-
coup d'autres choses en la recommā-
dation de la sobriété: mais dautant
que mon dessein n'est pas d'en faire
vn panegyric, ie feray fin à ce dis-
cours, afin de paroistre sobre pareil-
lement en ce Traitté, remettant le
reste en autre occasion.

F I N.

TABLE DES MATIERES CONTENUES

au premier traicté de ce liure.

Q ue le Theologien peut traicter de la medecine.	p.7. nomb.4
Qu'est-ce que la sobriete.	pag.10.n.5
Que la mesure du boire & du manger doit estre differente.	p.11.n.6
Quelle mesure conuient à chacun.	en la mesme page.
Ce qu'il faut faire pour trouuer ceste mesure.	p.13.n.7
Si l'on doit changer la mesure ordinaire.	p.46.n.21
Il doit manger vne ou deux fois le iour.	p.49.n.22
Autre expedient pour la conseruation de la santé.	p.58.n.27
Commoditez de la sobriete.	p.61.n.19
Quelle guarit nos maladies.	p.62.n.29
Que la crudité est mere des maladies.	p.66.n.31
La santé consiste en deux poincts.	p.70.au mesme nombre.
La sobriete nous fortifie contre les causes externes.	p.72.n.33
Quelle amoindrit les maladies incurables.	p.47.n.34
Quelle prolonge la vie.	pag.75.n.35
Pourquoy les homicides, blasphemateurs & luxurieux ne sont pas de longue vie.	p.81.n.37
Que ceux qui viuent sobrement meurent sans aucune douleur.	pag.87.n.40.
Que la sobriete rend le corps agile.	p.90.n.41
Les commoditez que l'esprit reçoit de la sobriete.	p.92.n.42
Quelle donne vigueur à tous les sens.en mesme page & autres suivantes.	
Quelle adoucit les passions de l'ame.	p.95.n.46
Quelle conserue la memoire.	p.104.n.49
Quelle conserue l'entendement en sa force & vigueur.	p.109.n.51
Combien l'on doit faire d'estime des fructs de la sobriete.	
	p.116.n.55.
Quelle emousse les esguillons de la chair.	p.120.n.57
Que l'appetit nous trompe.	p.123.n.59

TABLE.

<i>Sçavoir si la sobriété est fascheuse.</i>	p. 127. n. 62
<i>Les incommoditez de la bouche.</i>	p. 131. n. 64

TABLE DES MATIERES DV II.
traicté de la sobriété.

L a force de l'accoustumance.	p. 137. n. 1
Trois maux de l'accoustumance.	p. 138. n. 2
Crapule est un excez ou intemperance au boire & au manger.	p. 139. n. 3
Luxe des festins.	p. 141. n. 4
Raisons qui ont fait que l'auteur s'est range' à la sobriété.	p. 144. n. 6.
Que c'est chose dangereuse de quitter le regime de vivre que l'on a accoustumé.	p. 157. n. 12
Que la sobriété est une singuliere medecine pour les maladies.	p. 162. n. 13.
Que les medecines sont necessaires.	p. 165. n. 14
Pourquoy les voluptueux fuyent la sobriété.	p. 167. n. 15
Que dix anneés en l'aage viril sont d'une grande importance.	p. 167. n. 15.
Que la sobriété n'est pas chose difficile.	p. 168. n. 16
Qu'il faut embrasser la sobriété.	p. 171. n. 18
Que ceux qui vivent dissolument, peu souvent parviennent à la vieillesse.	p. 172. n. 19
Effets de la sobriété.	p. 174. n. 20
Loüange de la sobriété.	p. 177. n. 21
Que la vieillesse a beaucoup de passe-temps.	p. 178. n. 22
Que la vie sobre du vieillard est preferable à celle des ieunes gens.	p. 186. n. 23.
Que l'auteur a vescu longuement sain & dispos, & qu'ayant quatre vingt quinze ans, il auoit mis en lumiere vn autre traicté de la sobriété.	p. 190.
Exhortation à la sobriété.	p. nom. 25

F I N.