

Bibliothèque numérique

medic @

**Leys, Leonard. Deux traitez 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 Sébastien Hardy**

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

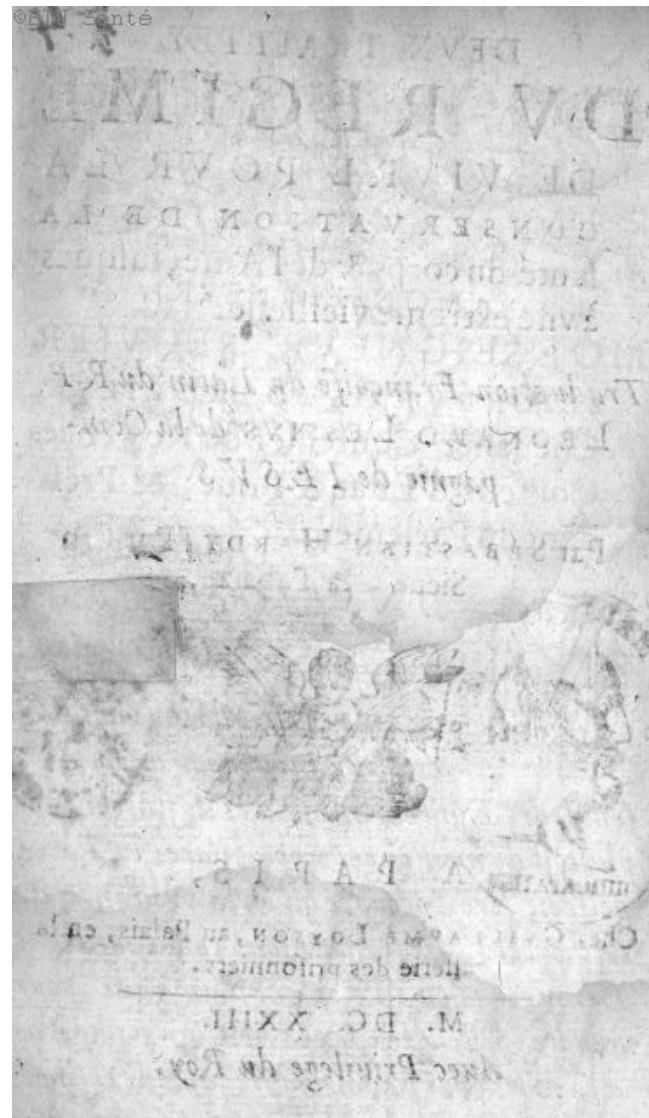
DEVX TRAITTEZ XV
D V R E G I M E
DE VIVRE POVR LA
CONSERVATION DE LA
santé du corps & de l'Ame, iusques
à vne extreme vieillesse.

Traduction Françoise du Latin du R.P.

LEONARD LESSIVS de la Com-
pagnie de IESVS.

Par SEBASTIAN HARDY, Parisien
Sieur de la Tabaize.







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

ONSEIGNEVR,

M Sil estoit loisible de deferer
 comme criminels tous nos Es-
 criuains modernes qui réplis-
 sent leurs Epistres liminaires de flateries ou
 plustoft de mensonges trop apparés, la Tour-
 nelle ne seroit occupée 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

ÉPISTRE.

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

EPISTRE.

dire qu'entre toutes les vertus que vous avez tousiours cheries, la sobrieté vous a esté en singuliere recommandation, comme celle qui est la mere des bons conseils, & qui a teste prerogatiue comme disoit vn Lacedemonien, de faire que nous sommes recherchez pour conseiller les autres, sans qu'il nous soit besoing de mandier des aduis pour la conduite de nos actions ailleurs que de nous mesmes. Si la pratique de ses ordonnâces qui vous a conserué iusques à maintenât 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 defrobee vous ne desdaignerez de voir, ce que deux grands personnages de nostre temps ont rapporté de l'experience qu'ils en ont faite en leurs propres personnes.

Vostrettes humble & tres-
obeillant serviteur

S. HARDY.

AV LECTEVR.



E tiltre de celiure chatoüilla l'apetit de tous ceux qui ietteront la veue dessus, & leur donnera l'envie de le feuilleter d'un bout à l'autre, & suis fort assuré que s'ils n'ont le goust totallement depraué, ou qu'ils ne soient dépourueus de sens commun, qu'ils y trouueront de quoy contenter leur louable curiosité. Car ce que nous desirons aucez plus de passion pour nous, & pour ceux à qui nous auons volé 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 interells sont tellement conioincts, que nous pouuons dire aucoûterité qu'ils sont comme par vne obligation solidaire engagés en la souffrance de leurs maux, & en la communauré de leurs biens. Ores ces deux traictez portent lettres de creance, à ceux qui sont trauaillez de maladies inueterees, 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'incommodez; mais qui plus est, à l'ame de ses libres fonctions, ou plutost de la maîtrise de ses passions, qui autrement la pourroient porter aux desréglements & aux desbauches. Je ne doute pas que l'exacte & ponctuelle oblation d'un régime de vivre, auquel les deux auteurs de ces discours se sont astucieis, ne soit odieuse à aucunz, & ne donne occasion de rire aux autres, qui n'ont volonté de faire le semblable; mais en gros il faut tomber d'accord que l'exez du beire & du manger noir 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 siège de la chaleur naturelle, refroidit tout le corps, diminue & affoiblit ses forces, trouble l'imagination, dépossede la raison de son siège, & rend la mémoire lâble,

AV LECTEVR

voire monstrueuse en effectuosité. Comme aussi le bon régime de viure soigneusement gardé lequel se familiarise par l'accoustumance, est entre tous les remedes le plus puissant, le plus plaisir, & le plus singulier, specialement aux maladies longues & inueterées, & peut avec le temps remettre la bonne habitude du corps, & corriger la mauaise, empêche la naissance des maladies, en destracine la semence, dissipé & euacué doucement les humeurs superflues, & fait que toutes les parties du corps en demeurent plus fortes & vigoureuses. Enfin le but principal de ces discours n'est autre, que de faire toucher au doigt & à l'œil, les commoditez que la sobrieté procure à ceux qui prennent langue d'elle pour se ranger sous l'obseruance de ses loix ; & d'ailleurs de blasmer l'intemperâce pour l'Iliade d'incommodeitez & de maladies qu'elle attite apres elle, afin de nous faire embrasser celle là à bras ouverts, comme mere des vertus, & fuyr celle cy comme l'asyle & le refuge de toutes sortes de vices & d'imperfections.

.07A 2 211

*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 *Régime de viure pour la conservation du corps & de l'ame*, du Pere Lessius de la Compagnie de I E S V S , mis en François par Sebastian Hardy Receveur 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 portées par ledit Privilege, donné à Paris le 7. Juillet 1623.

Par le Conseil.

LE GRAND.

Signé

BERGERON.



R E G I M E D E V I V R E
*pour la conseruation de la santé du
corps & de l'ame, iusques à l'ex-
treme vieillesse.*

Plusieurs Autheurs ont doctement & amplement escrit de la conseruation de la santé: mais ils chargent les hommes de tant de remedes, ils font tant d'obseruations, ils requierent tant de precautions en ce qui concerne le boire & le manger, la qualité & quantité d'iceux; en ce qui regarde pareillement l'air, le soinmeil, l'exercice du corps, la saison de l'annee, les purgations, les saignees: Ils ordonnerent en apres tant

A

2 *Regime de viure*

de cōserues, tant d'opiates, & tant
d'autres remedes, qu'il ne fau-
droit occuper sa vie qu'à vn soin
perpetuel pour les obseruer cu-
rieusement, & que ce feroit vne
pure seruitude que de s'efforcer à
les garder entierement. Mais il
arriue souuent peu ou point de
profit de tous ces remedes, par la
faute de ceux qui ne font pas ce
qui est principalemēt requis. Car
la plus grande part des hommes
se gouuernent selon leur appetit,
& n'vsent des viādes sinon qu'au-
tant qu'elles leur plaisir au gouft:
Ils veulent faccommoder à l'vsage
commun, & faire bonne chere:
tellement que tout tel regime de
viure ne leur fert nullemēt. Pour-
tant 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 suiuat le proverbe commun: *Celuy qui vit medicinalement, vit miserablement*, qu'il n'est rien tel que de manger abondammēt de toutes sortes de viandes, que de contenter ses appetits, & auoir toujours le ventre plein. Ils font par iour deux ou trois bōs repas, vsent de tous mets, & en mangent autre 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 yn amas de mau-

4 *Régime de viure*

uaies humeours, qui par succession de temps s'augmentent, se corrompent & deuient 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 traueil, par les vents fascheux, ou par quelque autre exez 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 vivre long-temps, & profiter grandement au public, soit par leur doctrine, soit par leur bonne vie, & s'acquerir au Ciel quelque plus grande récompense. Il y en a pareillement beaucoup qui viuent mal sains, & dans les Monasteres,

du corps & de l'ame.

& 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 consideré depuis plufieurs années en diuers lieux, i'ay penſé que ie ferois vn grand coup, ſi ie mettois en auant les meſmes remedes de la conſeruation de la ſanté, dont ie me ſuis 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 con-damné d'aucuns bons Medecins, qui ne me donnoient plus que deux années de vie; par lesquels meſmes remedes aucun des noſtres, & pareillement plusieurs au-

A iii

6 *Régime de viure*

tres saints personnages & Philosophes des siècles passés, se sont longuement maintenus en bonne disposition.

Ces remèdes consistent principalement en un bon régime de vie, & un certain règlement au boire & au manger, qui ne soit nullement importun, qui n'affoiblisse & ne débile le corps, mais qui s'accommode à la nature, & qui ressouffre & fortifie les forces du corps.

Comme j'estois en cette délibération, un personnage de mérite me mit en main un certain Traité 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 une merveilleuse estime de ce régime de vie,

du corps & de l'ame. 7

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

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'vn Theologien , estant ce discours de la Temperance, qui est vne vertu tresbelle , de ce en quoy elle consiste , de ses extremitez, de la mesure de son obiect, comment il faut rechercher ceste

A 111

8 *Régime de viure.*

mesure , & pour conclusion des
fructs qu'on en peut recueillir.
Partant ceste considération 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 dōner quelque mo-
yen facile à plusieurs Religieux ,
& autres personnes adonnez à la
deuotion , par lequel ils puissent
longuement servir 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'oraïson,
recitét leurs prières Canoniques,
celebrent le sainct sacrifice de la
Messe, s'occupent à la meditatiō
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 fonctiōs
de l'esprit sot nécessaires, atin d'en
venir à bout plus aisément : mais
de ces commoditez & autres, nous
en parleros expressemēt cy apres.
Partant soit que vous ayez efgard
au sujet, soit à la fin, ce traité ne
doit estre tenu pour estre repu-
gnant à la profession d'un Theo-
logien.

10 *Régime de viure*

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

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

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

Mais ceste mesure n'est pas égale à tous, mais beaucoup differente, selon les diuers tempéraments des corps; selon la force & l'aage. Car il faut que celuy 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 dissimblable, comme la faculté du ventricule est differente aussi en chacun d'iceux, suivant laquelle, autant que faire se pour-

6.

12 *Régime de viure*

ra, on doit esgaler & prendre ces mesures pour le boire & le manger. Car chacun se doit mesurer à ce que son estomach peut parfaitement digérer, & qui suffit pour la nourriture du corps, sans que l'esprit & le corps parmy leurs occupations en reçoivent aucun empêchement, auquel effet le boire & le manger sont destinés. Je dis parmy les occupation de l'esprit & du corps, d'autant qu'il faut davantage 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 & empêchent 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 esprouuons quand attentifs aux estudes & à l'oraison, nous n'entendons pas l'horologe sonner, & n'apperceuons pas mesme ce qui est deuät nos yeux, soit que les esprits animaux vitaux & naturels soient destournez & empeschez ailleurs. De là arriue bien souuent qu'il conuient donner deux fois moins à boire & à manger à ceux qui vaquent à l'estude & aux fonctions de l'esprit, qu'à celuy qui exerce son corps perpetuellemēt, encore qu'ils soient esgaux, & en aage & en force du corps.

Pourtant il faut trouuer la difficulte 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 nécessaire pour

14 Régime de viure

la nourriture du corps, qui est celuy qui puisse par paroles expliquer comme ce plaisir ne nous laisse arrester aux bornes de la nécessité, & de meurer dans les limites de nostre salut, & comme à lors qu'il se rencontra contre 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 deuroit suffire n'est pas assez: & tandis que nous nous laissons emporter à telles persuasions, au lieu de trauailler utilement pour nostre santé, nous faisons les affaires de la volupté. Tellement que la friandise ne scait pas où la nécessité 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-

sonnable, & cache les bornes afin que nous les outre-passions: & nous persuade de faire pour la nécessité, 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 trauaille de prescrire des regles, veu qu'il y a ja vn ordre estable, & 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 fruictz, de beurre, de fromage, de ceruoise, de vin, qui doit estre distribuee à chacun Religieux, le tout avec

certain nombre & mesure : nous pouuons donc en asseurance boire & manger le tout sans exceeder 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 prouennent de l'excés du boire & du manger, mais ils s'en prennent aux vents, au mauuais air, aux veilles, aux traauaux 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 dauantage qu'il ne faut au vieillard, & à celuy qui est de complexion debile

debile, comme le monstre S. Thomas, suiuant l'opinion d'Aristote: & cela est de soy assez ayse à comprendre. Pourtant telle quantité de portions 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 suffisamment, & afin que les autres en prennent ce que bon leur semblera, avec raison toutesfois: & en ce qu'ils laisseroient de reste, ils eussent quelque occasion de meriter en s'en abstenant. C'est chose bien facile de se montrer temperant, quand il n'y a rien qui vous tente & vous chatoüille les sens. Mais c'est vne action penible & laborieuse, 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

B

banquets, & de se pouuoir commander ayant deuant vos yeux tant de viandes bien preparees qui aiguisent 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 varieté, que ce que la mesure de la tempe-
rance le requiert.

Et n'importe que l'on dise, que telle chose se fasse pour quelque re-
creation de la nature, d'autant qu'elle ne consiste pas en ce que la mesu-
re accoustumee de la temperance soit outrepassee apparemment: mais
afin que par quelque espece de va-
rieté, & quelque agreable goust des
viandes nous receuions quelque plai-
sir, nous retenans neantmoins dans
les bornes de la temperance, & de-
meurans tousiours sur nostre ap-
petit. Car tout ce qui passe ceste me-

fure est vicieux, soit que ce soient festins de noces, banquets particuliers, ou quelque autre solemnelle assemblée. Car il y a exces 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 ysant de ces regles & observations.

La premiere, si d'ordinaire vous beuez & mangez de telle sorte, que par apres vous soyez moins idoine aux fonctions de l'esprit, comme à l'oraison, à la meditation, aux 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 tellement sustentee, que la faculté animale & raisonnable n'en soit nullement incommodée. D'autant que celle-là doit seruir à celle-cy, & doit luy ay-

B ij

Regime de viure
der en ses fonctions , & non luy ap-
porter quelque empeschemēt. C'est
doncques vn argument infaillible
d'excez , quād ceste partie vegetante
est tellemēt chargee de viandes que
les facultez superieures , c'est à sça-
uoir des sens , de l'imagination , de
l'intellect , & de la memoire , reçoiuēt
vn notable empeschement en l'exer-
cice de leurs actions. Tel empesche-
ment procede de la quantité des va-
peurs qui sont principalement en-
uoyees du vetricule au cerueau ; que
si l'on n'excedoit point la mesure ,
comme l'experience nous l'ensei-
gne , les vapeurs seroient pareillemēt
temperees. Car ceux qui vivent so-
brement sont aussi propres aux af-
faires apres , que deuāt le repas , com-
me le tesmoigne l'Autheur que nous
mettons en la fin de ce Liure , & com-
me moy-mesme & plusieurs de no-
stre société en auons bonne cognois-

sance, par l'experience que nous en auons faite. Mais bien d'avantage, les saincts Peres qui ne mangeoient qu'une fois le iour, vsoient en leur repas de telle sobrieté, qu'ils ne se sentoient nullement incommodez es fonctiōs de l'esprit: combien plus aysément peuvent faire le semblable ceux, qui au lieu d'un repas en font deux, & mangent moderément deux fois le iour?

I'ay dit que ces fumees & vapeurs 10 qui broüillent le cerveau, procedent principalement des viandes quel'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 pris au mesme instant qu'elle commence à feschauffer & à se cuire, ains de l'abondance du sang & des humeurs qui sont au foye, en la ratte & aux

D...
n...

veines , qui pareillement s'eschauf-
fent & renuoyent au cerveau vne
grande quantité d'humeurs fuligi-
neuses. Mais la sobrieté de vie corri-
ge peu à peu ceste repletion & mau-
uaise habitude , & les rameine à vne
telle mediocrité, soit pour la qualité,
soit pour la quantité , qu'après le re-
pas telles vapeurs fulgineuses ne
gaignent plus la teste. Car quand la
nature reigle parfaitement ses hu-
meurs par le moyen des facultez ve-
getantes , elle apporte vn si bon or-
dre à tout , qu'il n'e furuient aucunes
maladies , & que les fonctions supe-
rieures ne reçoiuent aucun domage.

Et ne sert de rien de dire que plu-
sieurs personnages sobres apres dis-
ner se reposent , & dorment quelque
peu , d'autant que par tel moyen les
forces de l'esprit & du corps laissez
par le trauail reçoivent quelque sou-
lagement , & que les esprits dissipiez

se reparent, car le sommeil sert à lvn & à l'autre. En apres ce sommeil que l'on pourroit facilement euyer sans l'accoustumance qu'on a pris, est fort court & sans se trouuer incommodé de quelque lassitude. Les autres qui dorment dauantage en diminuent autant du repos de la nuiet, faisant comme deux égales portions de tout leur sommeil.

La seconde regle, si apres auoir pris ton repas tu sens quelque pesanteur ou lassitude de corps, encores qu'auparauât tu fusses gaillard & dispost, c'est vn tesinoignage assuré que tu as excedé la mesure, si paruanture 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 & abattre 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 mäger moins, & petit à petit se corriger de tel excez , iusques à ce que l'on soit paruenu à quelque mesure qui ne nous cause nulle incommodité.

Plusieurs se trompent en cecy, lesquels encore qu'ils boiuët & mangent plantureusement , se plaignent néatmoins 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 mäque 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 af-

sez remply de mauuaises humeurs. Car cette debilité ne procede point de defaut, 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 mefantere, & humectent les parties nerueuses plus que de rai-
son: Tellemé 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 mou-
vement, ne peuuent auoir leur libre passage, & gouernér l'oeconomie du corps: & c'est ce qui engendre ceste debilité & pesanteur au corps, & assoupissement de tous les sens, l'esprit animal estant comme per-
clus par la repletion.

Cela remarquons-nous iournel-
lement és corps cacochimes & mal

composez, qui le matin sont languis-
fants & endormis, à cause de l'humidité trop grande qui leur reste du
souper, & du dormir de la nuit pre-
cedente: & apres auoir esté quelque
temps sans manger, & festant ainsi
l'humidité superfluë consommee,
deuient peu à peu plus dispos
& plus vigoureux, & se portent beau-
coup mieux iusques au loir, 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
saugmente, & demeurent tousiours
affligez de maladie comme aupara-
uant. Si quelqu'un donques desire
se bien porter, & auoir l'vsage libre
du mouuement & des sens, il faut
qu'il donne ordre à faire dissiper ces
mauvaises humeurs par la diete, afin
que les esprits ayent leurs coudees

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

Pour la troisiesme regle, il ne faut pas tout à coup & immideatement passer d'une façon ordinaire de vi-
ure, à une autre qui soit trop exacte. Mais il faut y proceder petit à petit, en retrâchant peu à peu ce qui estoit du boire & du manger accoustumé, iusques à ce que l'on soit paruenu à la mesure qui n'offense plus les fon-
ctions de l'ame, & qui ne rende plus le corps si appesant. Et c'est la do-
ctrine commune des Medecins ; Car tous les changemens subitemment faits, siis sont notables, offendront la nature, à cause de l'accoustumance, qui est comme une autre nature, de laquelle l'on se retire avec violence, & l'on luy oppose ce qui luy est con-
trarie.

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 sabolit, & comme auparauant elle auoit prins accroissement par degrez, ainsi elle s'en va par parcelles, & come par degrez, & tel changement n'est pas beaucoup estrange.

Quatrième 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 viades : toutesfois pour ceux qui tirent à la vieillesse, ou qui sont foibles & delicats, il semble que douze, treize ou quatorze onces de viande par iour, comprenant le pain, la chair, les œufs, & autres viures

dont chacun se nourrit, doivent suffire, avec autant ou vn peu plus de boisson, ainsi que beaucoup de personnages 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 sobrieté, que nous auons adiouste en fin de celuy-cy, qui n'a excedé ceste mesure, laquelle il s'est prescrite dés l'aage de 36. ans, laquelle il a obseruée iusques à la fin de sa vie, & a vescu longues années, & avec vne bonne santé. Mesmement les saincts Peres qui viuoient aux 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-

Regime de viure
gé, quel estoit le vray moyen de la
temperance, respondit: Nous auons
cognissance que maintesfois eeste matie-
re s'est traictée entre nos Majeurs: Car
faisanſ vne diſcusion des abstinenſes de
plusieurs qui viuoient ſeullement ou de te-
gumes, ou d'herbages, ou de fructs, ils
ont preferé à toutes ces chofes l'ufage du
pain, lequel ils ont equitablement limité
à deux petits pains par iour, lesquels ne
peſent à peine qu'vne liure, comme c'eft
choſe tres-certaine. Pourtant ils n'ordon-
noient par chacun iour qu'environ douze
onces de pain, qui eſt nourriture ſuffiſante
pour chacun. Car la liure des Anciens
n'eftoit que de douze onces, & nō de ſeize
comme eſt la noſtre.

Quelques-vns ont estimé que
chacun pain fut d'vne liure, & veulēt
ainsi interpreter les paroles du bon
Abbé Moysé: mais cela ne ſentend
de chacun, ains des deux conjoincte-
ment, 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 Abbé le demonstre.

Si donc ces deux petits pains qui se dōnoient 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 pris sobrement, & mediocrement? Plustost aurions-nous occasion de nous estonner, encores que nous soyōs en vne region froide, si quelque Religieux en un repas mangeoit deux liures de pain,

32 *Régime de viure*

& ne feroit iamais estimé, en tant que touche la qualità, ny abstinent, ny sobre, mais plustost feroit tenu pour quelque grand mangeur. D'abondant deux petits pains ne rassassioient 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: come le mesme Abbé le recite au chapitre 24. où il blasme telle façon de faire. Qui fera donc celuy, qui occupé aux exercices de l'esprit, mangera quatre liures, ou quarante-huit onces de pain sec? Pourtant comme le mesme Moysé raconte au chap. 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, demeuroit

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

Que si ces bons Peres ont iugé par vne longue experience, que douze onces de pain soient suffisantes par iour, sans aucune viande, & que gardant ce regime de viure, ils sont parvenus sains à une extreme vieillesse; Combien plus aisement pourront satisfaire six, sept & huit onces de pain, avec six ou sept onces de bonne viande, qui nourrissent deux fois davantage que le simple pain? & d'abondant si au lieu d'eau, l'on adiouste la ceruoise ou le vin, qui donnent beaucoup de nourriture. Bref, il conste par experience que beaucoup se

C

contentent de manger & boire beaucoup moins que ceste quantité.

5. Cinquiesme regle. Quant est de la qualité , il n'est besoinde s'en tra uailler 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 cō- posez, pourueu qu'il n'y ayt point d'excez. Tellement que quelqu'vn peut viure & sainement & longue- mēt avec du pain seul, du laict, du beurre, du fromage ,& de la ceruoie, principalement celuy qui y est ac- coustumé de bas aage ; Il faut neant- moins s'abstenir des viandes qui nui- sent à la santé, encore qu'elles soient agreables à la bouche, au moins n'en faut-il vser en quantité, comme sont les viandes grasses , lesquelles relas- chent l'estomach , & dissoudent ses

forces, qui consistent en astiction, & empeschent la concoction des autres viandes, & les font descendre de l'estomach à demy digerees, renuoyant quantité de vapeurs au cerveau; 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 mauvaises humeurs, qui causent la fievre, & quelquesfois partie se tourne en humeurs bilieuses, & partie en humeurs phlegmatiques. Il faut donc que les hommes studieux usent de telles viandes plus sobrement, prenant du pain suffisammēt, & ainsi pourra l'on remedier à tous tels accidens qui en pourroient suruenir.

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

C ii

des vapeurs au cerveau, causent des esblouissemens, des veritiges, des distillations & des toux, & engendrent en l'estomach des cruditez, des en-fleures, des trenchees, des choliques venteuses, & par autres façons offendrent 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 honnest, contre tant d'incommodeitez: & personne ne fait plus manifestement recognoistre combien il est sujet à sa bouche, que quand, pour luy complaire, il vse de viandes dommageables à sa santé. Quand l'on nous dit, qu'il 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, qui avec trop de scrupule se retiennent de manger des choux, des porceaux, 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 & souvent, cela ne peut apporter nulle incommodité, principalement si nous en auons quelque appetit, & le plus souvent 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 santé. Les Italiens appellent panade vne espece de boulie, qui est composee de mie de pain, avec de l'eau ou d'un bouillon de chair; d'autant qu'elle est non seulement facile à digerer, estat fort semblable au chyle, qui se fait en l'estomach apres la digestion, &

C iij

qu'elle est d'vne qualité fort tempee: 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 exquises, 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-*

de m'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 mauuaise restes, & c'eust esté vn grand bien d'accoustumer le corps à se passer totallement de n'en point yser. 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 peuvent desguiser en plusieures manieres, pour les rendre plus agreables au gouft. 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 viuent principalemēt de ris & de fruict̄s, & neantmoins viuent long-temps & s'en trouuent fort bien, comme les Iapponois, les

C iiij

40 *Régime de vivre*

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 yſent fort rarement de chair, lesquels font non ſeullement ſains, mais robustes de corps, & viuent longuemēt; sans m'arreſter aux Pe- res Hermites qui viuoient au deſert, & tant d'autres Religieux qui eſtoiet ſes ſiecles paſſez.

La ſixieme regle. Ceux qui font curieux de leur ſanté, doiuent ſur tout eſiter la variété des viandes, & la friandise des fauſſes. C'eſt pour- quoy chez Macrobe liu. 7. chap. 4. des Saturnales, ce docte Medecin *Disarius & Socrate nous admoneftent 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 prouoque 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 Nature ne le requiert; Et puis d'autant qu'en la diuersité de viandes il y a diuerses natures d'icelles, diuers temperament & bien souuent contraire, & que les vnes sont plustost & les autres plus tard digerees, de là suruient vne grande crudité en l'estomach, & vne depravation de toute la digestion, de là des ensfleures, des tranches, des choliques, des obstructions, des douleurs de reins, & la grauelle: & par ceste excessiue quantité & varieté, s'engendre vne grandissime crudité & pourriture du chy-

42

Regime de viure

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 prejudiciable 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 chétif: tellement qu'il n'y a personne, qui sans beaucoup de peine, ne puisse s'en preparer vn semblable, d'autant 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 laict, & que beaucoup d'autres se sont contentez de bien peu de chose pour viure. Pline raconte dvn Zoroastes, liu. 11. chap. 42. qui a vescu vingt années 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 siecles passez & encore de present en tous les endroits de la terre habitable, ceux qui vivent plus sobrement & plus reglement, sont beaucoup plus sains, & vivent plus long-temps que les autres.

Septiesme regle. 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 & agreeables: Il faut prin-

44

Régime de viure
cipalement donner ordre à corriger
ceste imaginatio, auquel effect deux
chofes seruiront grandement. Pre-
mierement 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
chatoüillent nostre appetit. Car na-
turellement la presence de l'obje^t
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 ob-
jects & chatoüilemens de nos sens.
En second lieu, il faut que nous re-
presentions à nostre imagination les
viades qui nous viennēt 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 apparoist alors comme elle est veritablement, & se descouvre ce qui estoit caché sous vne amiable beauté. Mais y a-il rien de plus sale & de plus corrompu que la delicatesse des viandes dés aussi-tost qu'elles ont receu la moindre alteratio en l'estomach? Et bien davantage, qu'au mesme instant ce qui a été plus agreable à la bouche, se rend d'autant plus malplaisant & exhale yne plus orde puanteur. D'où vient que ceux qui regorgent de delices, s'ils ne se seruent de parfums, ont l'haleine plus forte que les autres, & les excremens plus puans que charongnes. Et le contraire aduient aux villageois, & aux simples gens, qui n'ont pour tout mets que du pain, que du fromage & des viandes communes. Et Dieu

46 *Régime de viure*

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 souvent remettre telles choses en nostre memoire, & accoustumer nostre imagination en ceste maniere.

Mais icy se presentent deux difficultez. La premiere est, sil ne faut point changer la mesure du boire & du manger, & pareillement la qualité de l'vn & de l'autre, selon les saisons de l'annee. Car il en faut prendre d'autant 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'Hippocrate, sect. I. aph. 15. quand, à cause du froid qui nous enuironne, 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 attiree du dedans à la circonference , & ainsi dissipée. Par mesme moyen il faut vser pendant l'hyuer de choses seiches & chaudes , à cause de l'abondance de la pituite qui regorge pour lors , & n'est point dissipée. Et en Esté il faut vser plutost de choses humides & refraichissantes , d'autat que par la chaleur de l'air ambient , il se fait vne grande dissipation d'humeurs , & le corps par ainsi se deseiche.

Le responds , Qu'il faut ainsi se gouuerner suiuant l'ordonnance des Medecins ; non pas exactement & ponctuellement , mais selon que la commodité se presente , laquelle manquant , il ne s'en faut pas grandemēt trauailler. Car s'il est requis d'vser de viandes seiches , comme durant l'hyuer , & lors que les pluyes sont continuës , il est aisē de manger d'autant de pain , de moins boire , &

prendre moins de viandes humides. Car l'abondance du boire & des viandes humides qui seruent pour nostre santé quand il fait sec, porte dommage en temps humide quand il fait grand froid, & engendre des fluxions, des rheumes & la toux. Mais quand nous auons besoin de nous humecter, nous pouuons boire d'autant, mettant en nostre vin plus d'eau que de coustume, ou au lieu de vin, nous pouuons boire d'une petite ceruoise, laquelle humecte & refraischit moderement. D'où vient que nos Peres ne se sont pas beaucoup arrestez à ceste diuersité de faisons, prenans durant toute l'annee de mesmes viandes, de mesmes breuuages, & en pareille quantité, qui neantmoins ont vescu fort long-temps. Mais maintenant es Monastères pour la santé des Religieux l'on y a mis bon ordre, & l'on leur donne des viures conuenables

nables à la saifon ; desquels ceux qui desirerent garder la sobrieté peuuent choisir ceux qui leur sont plus salubres.

L'autre difficulté consiste , à sca-
uoir si la mesure du boire & du man-
ger dont nous auons parlé cy-deuät,
doit estre prisne à vn repas , ou à plu-
sieurs. A quoy ie responds ; Qu'en-
cores que tous les Anciens qui ont
singulierement aymé la temperan-
ce , se soient contentez de manger
vne fois le iour , ou apres le Soleil
couché , ou à neuf heures du matin ,
ou à trois heures apres midy , comme
Cassian le rapporte , coll.2. de l'Abbé
Moysé , chap. 25. & 26. Neantmoins
plusieurs sont d'avis , qu'il est plus à
propos que les vieilles gens fassent
deux repas par iour , faillant à deux
fois de la mesure cy-dessus ordonée :
d'autant que les vieillards ne pouuās
à cause de leur foibleesse mangier 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 dinner, & trois ou quatre pour le souper; ou tout au contraire, ainsi que l'on trouvera plus commode. Mais en tel cas l'accoustumance a beaucoup de puissance, & la disposition du corps pareillement: Car si l'estomach est remply d'vne pituite froide & lente, il semble plus conuenable de ne faire qu'un repas: d'autat 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 ferue pour desleicher

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 trauailler 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'objeûte c'otre ce que i'ay dit cy-deuât, 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'accouftume tellement à ceste quantité, que

D ::

52

Regime de viure

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

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

occasions, des festins, & des banquets, lesquels ils ne veulent & ne peuvent eviter, & n'ont pas telle puissance sur leur bouche, qu'ils puissent parmy l'abondace des viandes delicates, garder vne moderation accoustumee, & principalemēt exitant 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 incommodeité pour s'estre comporte de la sorte. Mais il en va tout autrement de ceux qui se peuvent exempter de toutes ces occasions, & de pareils excez, & viure tousiours d'vne 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

D iii

34 *Regime de viure*

quelquesfois ceste mesure ; car vn ou deux excez nuisent fort peu, pourueu que nous nous rangions puis-
apres à vne sobrieté accoustumee, & 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 davantage, ne soupez point du tout : & si vous avez soupé aussi plus largement vne fois que les autres, passez vous de disner au lendemain. Don-
ques ceste incommodité n'est point si grande, que pour eviter icelle, il faille rejeter certaine mesure dont nous deuiōs nous seruir d'ordinaire ; veu que quelque excez que l'ō fasse, pourueu que ce soit rarement, porte peu de nuisance mesmeint aux vieillards, & aux personnes foibles.

Si toutesfois les excés sont fre-
quens, & qu'ils durent diuers iours,

les vieillards & ceux qui sont de débile complexion, qui auparavant estoient assujetis à quelque régime 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 foixante quinze, ne prenant que douze onces de viande, & quatorze onces de poiſon : & 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 refſentit dès le dixiesme iour d'apres (bien que tel excès ne fut pas grand) de grandissimes douleurs de coſté, vn eſtouffement d'estomach, vne fievre 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 auparavant. l'en ay cogneu vn autre, lequel durant pluſieurs années s'estoit accouſtumé de

D. iiiii

56 *Regime de viure*
souper seulement, prenant quelque peu
de chose bien seiche sur l'heure du
midy, visant puis apres en la mesme
heure par l'aduis de beaucoup de
ses amis, de viandes humides & en
plus grande quantité, fut dix ou dou-
ze iours trauailé de si cruelles dou-
leurs & en l'estomach, & aux inte-
stins, durant quelques sepmaines,
que chacun le iugeoit à la mort, es-
quelles douleurs il retôba par deux
diuerses fois, apres en auoir esté gua-
ry aussi deux fois par le moyen des
medicamens, & par la grandissime
industrie d'un bon nombre de Me-
decins tres-doctes : & comme pour
la troisieme fois il fut affligé de mes-
mes incomoditez, il se souuint qu'il
auoit quitté sa façon ordinaire de vi-
ure, & y ayant meurement pensé, il
trouua que cela estoit cause de son
mal, & partat il se resolut de la repré-
dre ; Ce qu'ayant fait, dés le premier

pour les douleurs s'amoindrissent, & dans le quatrième pour elles diminuerent de telle sorte, qu'il ne resta plus qu'une grande faiblesse de corps, laquelle se passa peu après, par le moyen de ce régime de vie qu'il observait auparavant. Car la quantité de viandes & les délices, ne fortifient pas un corps faible & délicat, mais la petite quantité qui se rapporte aux forces, & la qualité qui est convenable à notre tempérament.

L'Aphorisme d'Hippocrate que nous avons ci-dessus cité, ne repugne nullement à cette opinion; d'autant qu'il traite d'un régime de vie, pour lequel l'on a besoin de viandes de peu d'aliment, & qui ne suffisent pas pour ceux qui sont forts & robustes, & d'une bonne complexion : mais quant à nous, nous approuvons toutes sortes de viandes, qui sont commodes à la nature, avec la mesure la-

58 *Régime de viure*

quelle se puisse accômoder 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 escharse: n'y a-il pas d'autre moyen par lequel nous puissions conseruer nostre santé & viure longuement? Je responds; que nous en auons vn seul, que plusieurs excellens Medecins nous ont prescrit; lequel est de se purger deux fois l'annee, sçauoir au Printemps & en Automne, & ainsi se descharger de toutes mauuaises humeurs. L'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 Iurisconsultes , les gens d'estude & autres semblables: mais telle purgation se doit faire, ayant préparé les humeurs

auparauant, par ordonance de quelque Medecin bien expert : & telle purgation ne doit estre violente, & qui opere aussi-tost : car elle doit estre 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 meséraiques, dans lesquelles il s'est fait vn amas de mauuaises humeurs. Car ceux qui ne viuent pas sobrement de iour à autre, en amassé vne grande quantité, lesquelles attirees 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 das 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 plus part des hommes meurent devant le temps. Car ceux qui meurent avant vne extreme vieillesse, meurent tous quasi pour cela; fors ceux qui finissent leurs iours par quelque violence exterieure, comme par le glaive, par le feu, & qui sont deuorez par les bestes faroufches, 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 & disposts, fils eussent esté attachez à la rame, viuans de biscuit, & ne beuuat 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 gráde abondance d'humeurs, & ne pourront estre grandement corrompus, vstant de purgation de six mois en six mois. I'en ay cogneu beaucoup qui par ce moyen sont paruenus à vne extreme vieillesse, sans auoir iamais receu aucune notable incommodité de maladie durant toute leur vie.

Reste maintenant ce troisieme 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 exempté l'homme quasi de toutes sortes de maladies. Car elle nous garantit de catharres, de toux, de courte haleine, de vertige, des douleurs de teste & d'estomach: elle empesche l'apoplexie, la letargie, l'épilepsie & les au-

62 *Regime de viure*

tres maladies du cerveau : elle guarit la podagre, la chiragre, la sciatyque, & les gouttes. Elle oste les cruditez, qui causent toutes sortes de maladies; finalement elle tempere tellement les humeurs, & les conserue avec celle proportion, qu'elles ne pechent ny en qualité, ny en quantité. Ores és 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 sobremēt, soient attaicts de maladie: & quand cela arriue, ils sont plustost guaris, que ceux qui sont remplis de mauuaises 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 assi-
duellement aux fonctions de l'esprit,
qui toutesfois par le secours de la so-
brieté & 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 don-
nent des preuves suffisantes, qui ont
prolongé leurs iours en de longues
annees en bonne santé, parmy vne
grandissime parsimonie, & vne façon
de viure fort austere.

Et la raison est, que toutes les ma- 30.
ladies presque qui tourmentent les
hommes, prennent leur origine prin-
cipalement de la repletion, prenans
beaucoup de viandes plus que la na-
ture ne le requiert, & que l'estomach
ne peut parfaitement digerer. Et
pour preuve de ce, toutes telles ma-
ladies reçoivent guarison par l'eua-
cuation. Car l'on tire du sang, ou par

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

meur aduise, 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. Partant puisqu'ainsi est que la plus grande part des maladies prouient de ce que nous prenōs dauantage de viande que la nature ne le requiert, il sensuit que si quelqu'un garde vne iuste mesure, qu'il demeurera exépt quasi de toutes sortes de maladies. Ce qui nous est aussi declaré 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 faoul, & à n'estre point paresseux au travail* : auquel endroit il ordonne

E

La mesme maxime est confirmee, en ce que la crudite est tenuë par les Medecins pour feminaire de toutes les maladies dont les hommes sont d'ordinaire accablez. D'où vient que Galien, iij. i. 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 davantage mourir, que non pas le glaive. Et l'Ecriture sainte, chap. 37. de l'Ecclesiastique. *Plusieurs, dit-elle, sont morts par gourmandise; mais celuy qui est sable, allongera sa vie.* Et peu auparavant: *Garde-toi de l'excez de la bouche en tous tes ne pas, & ne te iettes audement sur toute sorte de viandes: car de beaucoup manger s'en ensuit la maladie.* Or est-il que la so-

brieté empesche la crudité, & partant
elle coupe le themin aux maladies.
L'on appelle crudité vne digestion
dfectueuse des viandes : Car lors
que l'estomach, ou pour cause d'vne
trop grande quantité de viandes, ou
d'vne mauuaise qualité, ou diuersité
d'icelles, ou manque d'un iuste inter-
uale requis pour yne parfaite conco-
ction, 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 beau-
coup d'incommodité. Premierement
elle remplit le cerveau, & les visce-
res de plusieurs excremens pituiteux
& bilieux. En secod lieu, elle engen-
dre beaucoup d'obstructions au me-
sentere. Tiercement, elle corrompt
le temperament de tout le corps. Fi-
nalement, elle emplit les veines d'v-
ne humeur putride, d'où procedent
de grandissimes maladies.

E. ii

Toutes ces choses pourroient estre amplement demonstrées , mais cela est trop manifeste , & principalemēt le premier & second poinct. Je m'arresteray doncques seulement à expo-
ser le troisiēme & le quatriesme. Lors que le chyle est crud , & mal elabouré par l'estomach , & que plustost il est souillé que digéré (car Aristote appelle cela plustost souilleure que digestion) il ne se peut espérer 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 première , & d'un mauuaise sang ne se peut faire une bonne nourriture : & de nécessité le temperamēt du corps demeurera corrompu , & sujet à maladie. Car la seconde di-
gestion ne peut estre corrigée par la

troisiesme qui se fait aux pores de liez de tout le corps, où le sang est fait semblable à chaque partie pour sa nourriture, & finalement est disposé pour receuoir la forme d'icelle. Par ce moyen tout le 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 fievres, lesquelles emportent un nombre innumerable d'hommes en la fleur de leur aage. La sobrieté nous met à l'abry de toutes ces incommoditez, d'autant qu'elle oste la crudité qui cause tous ces

E iii

78 *Régime de viure*

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 louiable & conuenable à la nature, dvn bon chyle, se fera vn bon sang, & dvn bon sang vne bône nourriture, & vn bon tempérament. D'abondant par tel moyen nous eutons vne putrefaction d'humours 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 humours, tant en la quantité qu'en la qualité, & en vne certaine habitude spôgieuse de tout le corps, qui n'est empeschée par des

obstructions, afin que les esprits & le sang ayent leur passage libre par toutes leurs parties d'iceluy. Et la sobrieté n'empesche pas seulement la crudité des humeurs, & les maux qui la suivent, mais elle consomme les humeurs superfluës, & plus feurement & 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'humours, avec vne grande chaleur & danger de maladie, & principalemēt de fievres, 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 doucement.

E. iiiij

72 *Régime de vivre*

ment & également toutes superflitez. Car elle extenue les humeurs crassies, oste les obstructions, consomme les superfluités, desbouche les passages des esprits vitaux, & les rend plus clairs, sans troubler aucunement les humeurs, sans fluxions, 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 utile & nécessaire.

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

du corps & de l'ame. 73

qui sont pleins de mauuaises humeurs, & si leur arriue quelque mal, ils font plus fust & plus facilement guaris. Le même arriue-il és playes, contusions, luxations, & fractures d'os : d'autant qu'il ne se fait qu'une legere fluxion d'humeurs sur la partie blessee ; que si ceste fluxion estoit plus grande elle donneroit vn grand empeschement à la guarison, & causeroit des douleurs & des inflammations. Notre Autheur nous le donne amplement à cognoistre, au nombre ii. qui se trouuera marqué au marge de son Traitté. Elle nous preserue pareillement de la peste : car plus aisément le corps qui est pur resiste au venin. D'où vient que Socrate par sa frugalité & temperance, n'a iamais esté frappé de peste, encores que de son temps elle aye esté bien souuët dans la ville d'Athenes, comme le tesmoin Laert. liu. 2.

La troisième 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 experiance iournaliere. Car plusieurs avec des ulcères au poumon, avec vn scirrhé & dureté de ratte & de foye, le calcul aux reins & à la vessie, des dardes inueterées, vne intemperie de viscères enuieillie, vne descente de boyau, vne hargne aqueuse, & autres especes de hargnes, par le seul moyen de ceste dieute, viuent alegrement, & s'appliquent gayement aux exercices de l'esprit. Car comme toutes ces maladies empirent par l'exez de la bouche, qui trauaille grandement la nature, & la ruyne en peu de temps; ainsi toutes sortes de maux diminuent merueil-

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

La quatriesme gît en ce poinct,
que ceux qui sont sobres sont plus
sains, viuent plus longuemēt, & par-
uiennēt iusques à vne extreme vieil-
lesse : tellement que quand il faut
partir de ce monde, ils n'ont qu'un
leger sentiment de douleur, d'autant
qu'ils ne meurent que par vne pure
resolution de l'humeur radicale, & la
raison & l'expériēce 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
vſé leurs iours dans les deserts & mo-
nasteres ont vescu fort long-temps,
encores qu'ils ayent mené vne vie
fort austere, & presque destituee de
toutes les commoditez du corps, ce

Regime de viure
que nous deuons principalement attribuer à leur sobrieté. Ainsi sainct Paul premier Hermite a vescu presque cent quinze ans, dont il en passa pres de cent au desert, ne viuant les quarante premières années que de dattes, & ne beuant que de l'eau : & quand les dattes luy manquerent, il ne mangea le reste de ses iours que du pain à demy son saoul, qu'un corbeau luy apportoit par chacun iour, comme sainct Hierosme l'escrit en sa vie. Sainct 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 vfa de quelques herbages, comme le rapporte sainct Athanase. Ce sainct perfonnage Paphnutius mourut à quatre-vingts dix ans, ne prenant autre nourriture que de pain, comme Cassian le tesmoin gne, coll. 3. chap. 1. Sainct Hierosme

raconte que sainct Hilarion, bien qu'il fut d'vnre foible complexion, vescut enuiron quatre-vingts quatre ans : dont il en passa soixante & dix au desert avec grandissime abstinen-
ce, & austérité de viure & de veste-
mens, au rapport du mesme sainct
Hierosme. Iacques l'Hermite, Per-
sien de nation, vescut cent quatre
ans, partie au desert, partie en Mo-
nastere avec vne façon de vie gran-
dement escharge, comme Theodo-
ret le recite en son Histoire religieu-
se, en la vie de Julian. Et le mesme
Julian furnommé Saba, c'est à dire
vieil, ne mangeoit qu'vne fois la sep-
maine, & se contentoit de pain d'or-
ge, de sel & d'eau, au dire du mesme
Theodore. Sainct Machaire, duquel
se voyent les Homelies, vescut plus
de quatre-vingts dix ans, dont il en
passa soixante au desert en ieuves
perpetuels. Arsenius Precepteur de

l'Empereur Arcadius, vescut cent douze ans, sçauoir, dans le monde soixante cinq, & les autres cinquante cinq au desert, avec vne admirable abstinençe. Simeon Stylites cent neuf ans, dont quatre-vingts & vn sur vne colomne, & dix en vn Monastere: mais son abstinençe & ses trauaux semblent surpasser la nature. Saint Romualdus Italien, vescut cent douze ans, dont cent années entieres en Religion, avec vne tres-estroite abstinençe, & vn habit fort estrange. Vldaricus Euesque de Passauu, pere sonnage d'vne abstinençe merueilleuse, vescut 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 années. Saint François de Paule avec vne abstinençe admirable a vescu plus de quatre-vingts dix ans, n'visant que de pain &

d'eau vne fois le iour apres Soleil couché, se seruant à grand peine des viandes de Caresme. Sainct Martin 86. Sainct Epiphane pres de 115. Sainct Hierosme pres de 80. ans. Sainct Augustin 76. Sainct Remy 74. ans Euesque. Le venerable Beda depuis l'age de sept ans a vescu iusques à 92. en Religion. Ce ne seroit iamais fait de faire vn denombrement de ceux qui se peuvent tirer des histoires, & de la vie des Saincts. Je laisse à part vn grand nombre de ceux de nostre temps, qui par la fauuer de ceste sobrieté ont prolongé leur vie iusques à 80. 90. & 95. & au delà. Car il y a aussi des monasteres de filles, esquels par mesme moyen elles vivent iusques 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 véritablement, que tous les luy nommez ont vefouli

80 *Regime de viure*
longuement, non par vne force de
nature, mais par vne furnaturelle
grace, & vne faueur particuliere de
Dieu. Car il ne s'en trouue pas peu
qui ont ainsi vescu vn bon nom-
bre d'annees, mais plusieurs, &
presque tous ont embrassé ceste
sobrieté, fils ne sont morts par
quelque hazard. D'où vient que
saint Jean l'Euangeliste, qui seul
de tous les Apostres n'a point fini
ses iours de mort violente, a vescu
soixante huit ans apres l'Ascen-
sion 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'Areopagite excedoit l'aage de cent
ans. Saint Iacques le mineur quatre-
vingts seize ans, vaquant assidumēt
à ieuves & oraisons, s'estat tousiours
abstenu de vin & de chair.

En

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

Pour conclusion, quand l'Ecriture dit en l'Ecclesiastique 37. Que celuy qui est sobre, augmentera sa vie, il parle en termes généraux de tous ceux qui obseruent l'abstinence, & non pas seulement de ceux qui viennent saintement. Toutes-

F

82 *Regime de viure*
fois ie demeure d'accord que les impies, & principalement les homicides & blasphemateurs du nom de Dieu, ne viuent pas d'ordinaire long-temps (encors qu'ils soient sobres) estans poursuivis 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 provient de dehors. Ceux qui pareillement sont totalement adonnez à leurs plaisirs, ne peuué estre de longue vie ; car il n'y a rien qui dissipe davantage les esprits & l'humeur radicale, & rien qui plustost affoiblisse & perde la nature.

Tu me diras que plusieurs parviennent 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 fao[n]. Je responds qu'il

Les personnes peu, qui soient assez robustes pour résister à tels excès, & qui soient de ce tempérament. Car la pluspart des grands mangeurs meurent devant le temps. Que si ceux-là qui sont ainsi robustes & de réglement vivotent d'une convenable modération, ils vivront plus longtemps, plus sainement, & profiteront beaucoup davantage au public, & par leur esprit & par leur doctrine. Car ceux qui ne gardent la sobrieté sont remplis de beaucoup de mauvaises humeurs, sont souvent troublés de maladies, & ne peuvent sans le préjudice de leur santé occuper leur esprit à choses sérieuses: tant pour cause que toute la force de la nature & des esprits est employée à la digestion des viandes, de laquelle si elle est détournée par une violence de spéculation, nécessairement la digestion sera défective; & de là l'ensu-

F ij

gendreront plusieurs cruditez , dautant que le cerveau est empesché des vapeurs qui l'emplissent & luy causent des douleurs , si l'esprit se bande avec trop d'actio. Donques ils aurót besoin d'vn 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'vn 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 doive 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 , fils viuent sobre-

ment, seront plus assurez de leur santé & prolongation de leur vie, que les plus robustes qui seront excessifs en leur façon de viure. Car ceux-là lçauët bien qu'ils n'ont point de mauuaises humeurs, & que s'ils en ont, l'abondâce 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'vn^e petite complexiō, & qu'il fut tombé en chartres toutesfois par le moyē de la diete, laquelle ordonne vn régime de viure, il estoit paruenn iusques à l'aage de cent ans. Platon

F iii

86 . . . *Régime de vivre*

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 cagnoistre par son exemple, que telle science n'estoit pas totalement à rejeter, & qu'elle luy profita pour allonger sa vie. Car estant paruenu à l'aage de quatre vingts ans, ne luy restant que la peau collee contre les os, neantmoins par son art & par son bon régime de vie, il fit tant qu'il vescut 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*

du corps & de l'ame. 87
 par le moyen de la diete, ceux qui sont
 nays de foible complexion paruennent à
 vne extreme vieillesse, sans aucun dom-
 age de leurs sens, sans maladie & sans
 aucune douleur. Puis il adiouste en par-
 lant de luy-mesme; Mais quāt à moy,
 encores que ie n'aye point rencontré en ma
 naissance vne habitude de corps bien sai-
 ne, & que ie n'aye vescu en pleine liberté,
 toutesfois m'estant seruy de cet art, depuis
 vingt-huit ans ie n'ay eu la moindre
 maladie du monde, sinon que par hazard
 i'ay esté trauailé quelquesfois d'une dia-
 ree venant par la fuitude.

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

F. iiiii

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

l'eau ou l'huille, lesquelles sont es-
chauffees, que nous voyons dissipées
par le feu. En la première & seconde
façon la nature reçoit vn grand ef-
fort, & de là sensuient nécessaire-
ment de grâdes douleurs autant que
cela dure : pource que le tempera-
ment est renuersé par vne force con-
trariante, & la liaison de la nature
reçoit vne dissolution violente. Mais
en l'egard du troisième, il n'y a que
peu ou point de douleur, d'autant
que le temperament se resoult par
le dedans petit à petit: & ceste hu-
meur radicale en laquelle consiste
principalement la vie, se consomme
avec la chaleur qui est née avec
nous. Car quand ceste humeur ra-
dicale diminuë, aussi fait bien la cha-
leur qui luy est ioincte, & l'humeur
estant consommee, la chaleur de-
meure pareillement esteinte, com-
me il arriue aux lampes. Et meurent

90

Regime de viure

en cest sorte tous ceux qui ont vescu avec vn bon regime de viure, si d'aventure 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 tempe-rament, ou ruiner la chaleur natu-relle: & par ainsi il est necessaire qu'ils vivent, iusques à ce que ceste humeur radicale, & la chaleur qui luy est iointe soient tellement con-sommees, qu'elles ne soient bastan-tes pour retenir l'ame d'auantage d'as le corps. Par ainsi l'homme ne pour-roit viure, si Dieu ne conseruoit la chaleur naturelle, encores que l'hu-meur radicale demeurast en son en-tier, ou bien si ceste humeur, par vne puissance diuine, venoit à se resou-dre.

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

du corps & de l'ame. 31

ger, agile, robuste & dispos en tous ses 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 & ouverts. En apres la mesme diete fait faire bonne digestion, & engendre vn sang loüable & bon, & de là procedent quantité d'esprits purifiez, lequels rendent le corps vigoureux & dispos.

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

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

L'ouye est empeschee par vne defluxion qui se fait du cerveau d'vne humeur cruë & superfluë sur l'orga-

ne de l'ouye, ou sur le nerf qui luy fert. Car par ce moyen l'homme deuiet sourd, ou ented dur du coste ou tombe la fluxion. Telle defluxion est arrestee ou preuenue par la sobrieté. Et quand elle est arriuee, elle peut estre aussi bien guarie par la dicte 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 gouft est principalement de-
paué par de mauuaises humeurs
qui tombent sur l'organe d'iceluy,
& come s'il y a quantité d'humeurs
bilieuses, acides, ou sallees qui tom-
bent sur la langue, & qui occupent
le gosier, soit qu'elles procedent du
chef ou de l'estomach, dont la tuni-
que interieure est contiguë avec ses
organes, toutes choses nous semblent
ameres, acides & sallees. Telles in-

44

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 delicieus & exquis à quelque homme qui ayme les bons morceaux. Car l'appetit reuient 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: d'autant que le temperament des organes, comme des autres parties se dissoud peu à peu, par la consomptio 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 remplis de pituite, laquelle est grandement contraire à toutes les fonctiōs de l'ame. Car tout ainsi que les vieilles gens sont extremement froids & secs, aussi deuennent-ils grandement humides par l'excez de la bouche. Tellement que la vieillesse qui n'est autre chose qu'une téperature froide & seiche, prouenant de la consomption de l'humeur radicale, & de l'extinction de la chaleur naturelle, se trouue aussi incommodée outre mesure d'une pituite froide qu'aporte la quantité du boire & du manger.

L'autre commodité que la sobrieté cause à nostre ame est, qu'elle diminuë & adoucit grandement les passions qui la trauaillent, principalement celles de la colere & de la

4

96 *Régime de vivre*

melancolie, en leur ostant toute impetuosité desordónee; & 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 fascheuses solicitudes de la fantasie, & de se laisser emporter à vn aveugle appetit de la bouche & de la sensualité. Et telles actions ne sont pas seulement deshonestes, & contraires à la vertu: mais aussi ennemis de la santé, & fort improuuees par gens d'honneur. Donques la sobrieté remede facilement à tous ces maux, par vn retranchemēt ou correction des humeurs qui les causent. Or est-il qu'il n'est rien si certain, & les Médecins & 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 & peureux : & si la melancolie s'eschauffe dans le cerveau, qu'elle engendre la phrenesie & la manie : si l'humeur est acide & attachée aux tuniques de l'estomach, elle cause vn appetit insatiable de manger ; si le corps est remply d'vn sang boüillant, il incite à lubricité, notamment s'il se rencontre quelque matiere flatueuse, qui y soit iointe. Car l'apprehension de la fantaisie suit les passions de l'ame par maxime de Philosophie, & est conforme à la disposition du corps, & aux humeurs qui dominent en iceluy. D'où il arriue que les bilieux ne songent d'ordinaire que de feu, d'incendies, de guerres & carnages : les melancoliques que de

47

G

tenebres, de funerailles, de sepulches, de fantosmes, de fuites de cauernes, & de toutes choses fascheuses : les pituiteux, que de pluyes, de marescages, de fleuues, de desbordemens, de deluges & de naufrages: les sanguins, que de banquets, que de musique, que d'amour. Ores les songes ne sont autre chose, que les apprehensions de la fantaisie, quand les sens sont assoupis. Tellement que comme en songeant & veillant nostre fantaisie apprehende beaucoup de choses 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'excēz de telles humeurs peruerit 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'autruy ; comme chose qui luy est contraire, ennemie & injurieuse : & comme ceste humeur est ardente & impetueuse , elle fait que l'apprehension est prompte & vehemente , & nous porte à repousser vistement le mal qui se présente , & à en poursuite la vengeance. L'humeur melancolique est pesante, froide, seiche, endormie, acide, de couleur noire , & fort dommageable au cœur. Et partant elle fait que la fantaisie apprehende toutes choses , comme luy estans contraires ennemis, tristes & tenebreuses : mais à cause de sa froideur & de son appesantissement elle ne nous incite , comme fait la bile , qui est legere avec telle promptitude ; ains elle nous donne de la crainte , elle nous fait gaigner la fuite , & nous fait temporiser. La pituite est

G ii

froide & humide, d'où vient que l'apprehension est tardive en tout & par tout languissante, sans vigueur, sans acrimonie, & sans allegresse. Tellelement que la bile rend les hommes coleres, prompts, turbulens, audacieux, vchemens, 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 desefpoir. Et comme quand la bile est bouillante, elle peruerdit au mesme instant le iugement: ainsi la melancolie qui occupe le cerveau, enuoye

presque tousiours de mauuaises va-
peurs qui s'esleuent des hypochon-
dres, ou au cœur, ou à la teste. La pi-
tuite rend les hommes lents, languis-
sants, endormis, peureux & oublians;
bref inutiles à toutes choses. Car en-
cores que ceste humeur ne soit point
tellement ennemie du corps humain,
comme est la bile & la melancholie,
elle est neantmoins beaucoup nui-
sible aux fonctions de l'ame. Car par
sa froidure elle assoupit la vigueur
des esprits, & humecte excessiuemēt
le cerueau & les conduits des esprits
vitaux.

Mais la diete est vn souuerain re-
mede 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 ser-
ue de quelques medicamens purga-
tifs. Puis apres l'intemperie du corps

G iii

4

se corrige, le sang se purifie & se tempere, sans aucun meslangue de cruditez, sans humeurs superflües, & sans qu'il peche en quantité. Telle-ment 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'vn̄e bénigne na-ture rend les affectiōns & les mœurs pareillcm̄t benignes : & le suc ma-ling, comme est celuy de la bile & de la melancolie, s'il excede en qualité ou en quantité, il rend les affectiōns & les mœurs malignes & furieuses. En quoy conuient aussi remarquer, que les mauuaises humeurs n'exci-tent pas seulement les passions, & leur donnent le commencement, mais qu'alternatiuement par vne certaine sympathie, elles sont enflā-mées, fortissées, & 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 blessee : 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'auparauant : & ainsi pareillement l'esmotion de l'ire s'accroist & se fortifie ; & de là arrue 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-saluaire 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

préjudiciable & à l'ame & au corps. Par mesme moyen l'humeur melan- colique excite la tristesse, sans aucu- ne occasion que de la fantaisie: La tristesse serre le cœur par quelque sympathie, & empesche sa libre fon- ction: & de là arriue que l'humeur melancolique se brusle, & qu'elle deuient plus maligne; d'autant que les vapeurs de ceste humeur terre- stre ne peuuent estre dissipées: & ce- ste humeur deuenuë plus maligne, augmente la tristesse, souuent cause vn desespoir, & nous ameine à de fas- cheuses resolutions.

La troisieme commodité que la sobrieté nous apporte, c'est la conseruation de la memoire. Car elle est principalement empeschee par l'hu- meur froide qui occupe le cerveau, laquelle trauaille extremement les vieillards & les intemperans; Car el- le bousche les conduits plus estroits

des esprits, & refroidit les mesmes
esprits & les appesantit; d'où vient
qu'elle rend les apprehensions len-
tes, mornes & coulantes, & fait qu'el-
les nous eschappent tellement de la
memoire au milieu d'un discours,
que nous ne fçauons 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;
Premierement de ce que l'esprit ani-
mal, duquel la fantaisie se sert pour
se ressouuenir de quelque chose, &
en toute autre action où il s'occupe,
est interrópu au milieu de sa course
par l'humeur pituiteuse, & par telle
interruption, l'apprehension de la
chose se perd, & en suite toute sou-
uenance pareillement. En second
lieu, pource que l'apprehension est
lente & sans reflection, & ce par

le defaut, ineptitude & indisposition des esprits ; & que l'apprehension de la chose faite sans reflection, ne peut laisser aucun vestige de soy qui suffise pour la resouvenance, qui consiste immédiatement enuiron nos actiōs, & mediatement enuiron les objets 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 me-
moire. 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 defaut des esprits, par l'impureté, assoupissement, & l'excelleue 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 quoient apprises auparauant, comme quand l'abondace d'vne pituite froide bousche les conduits plus estroits du cerveau, & rend les esprits endormis, & humecte & refroidit excessiuement toute la substance du cerveau.

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

tant qu'il remplit le cerveau de va-
peurs, lesquelles estant refroidies
sont couertes en vne pituite froide,
& apportent ces incommoditez. Et
n'est pas seulement requis de s'abste-
nir des vins qui sont violens & fu-
meux, mais aussi de l'usage trop abo-
dant des viandes humides, & autant
que faire se pourra conuient user so-
brement de viandes seches; Car
ainsi toute humidité superfluë sera
ostee, où s'il y en auoit aucune en-
gendree auparauant, elle se consom-
mera: & par consequent arriuera
que les obstructions qui prouenoient
d'icelle s'en iront, que les conduits
des esprits seront plus ouuerts, que
les mesmes esprits seront extenuez,
qu'ils seront remis en bon estat, que
le cerveau retournera à son tempe-
rément naturel, & ainsi il deuiendra
bien disposé avec l'esprit, pour seruir
à la fantaisie & à la memoire.

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

S'ils se mettent à l'oraïson, à la meditation, 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 cognoiſtre par leur exemple, lesquels estans grandement abstinenſ, auoient tous-ſiours un esprit vigoureux, & paſſoiét toutes les nuiſts en prières & en la contemplation des choses diuines, avec un contentement d'esprit si grād,

Regime de viure
qu'il leur sembloit qu'ils iouissoient
desia des ioyes de paradis, & le temps
se passoit sans qu'ils s'en apperceu-
sent. Ainsi sont-ils paruenus à vne
singuliere sainteté, ainsi ont-ils co-
féré & traicté familiерement 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 reputez 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 illuminéz*) 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
beaucoup qui par la mesme voye de
l'abstinence s'efforcent de paruenir
au comble de la sagesse & des vertus
Chrestiennes, aucun desquels se re-
dent admirables à tous par le grand
nombre de leurs escrits, & leur rare
doctrine. Et sans doute que nul sans
la faueur de la sobrieté, ne pourra ia-
mais rien faire de semblable : que
sil vouloit s'opiniastrer en telle en-
treprise, il abregeroit ses iours &
mourroit en la peine. Personne ne
pourra dompter ses passions sans le
secours de cestevertu, encores moins
obtenir vne tranquilité d'esprit, l'oc-
cuper avec vne grande facilité &
plaisir és choses diuines, & paruenir
à vn eminent degré de sainteté. De
toutes lesquelles choses la sobrieté
est la base & le fondement, comme
Cassian l'enseigne liu. 5. de la Gour-

312 *Régime de viure*

mandise, chap. 14. & 17. Car tous les Saincts qui se sont efforcez de bastir vne haute tour de perfection Euan-gelique 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'intrinsicque premier & principal fondement, sur lequel directement toutes les autres vertus sont soustenuës ; mais l'abstinençe est l'extrinsicque & second fondement, qui fert comme d'estaye, entant qu'elle repouſſe les choses qui empeschent l'usage de la foy, & les fonctions de la puissance intellectiue, ou qui la rendent difficile, mal-plaisante & laborieuse : & pareillement nous donne des expediens pour ren-

dre

dre toutes ses actions excellentes, faciles & delectables. Car tout progrez 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 portos, 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 fesoient les Apostres & plusieurs saincts 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 courone 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 pouuons paruenir à quelque insigne degré de perfection, soit es sciences, soit es exercices de pieté, ou ſainteté de vie. Mais les choses qui rendent les fonctions de l'intellect faciles, promptes, excellentes & agreables, font que l'homme eſt idoine à vaquer aux choses ſpirituuelles, ſans fe traualler nullement, & qu'avec vn grand contentement il peut attaindre à vn degré de ſagesſe & de ſainteté ſinguliere.

Partant, puisque la ſobrieté a la puissance d'ôter 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 pouuons avec raison ſouftenir qu'elle eſt le ſecond

©BLU Santé *du corps & de l'ame.* 115
fondement de sagesse & du progrez spirituel: & cela pouuons-nous verifier par les raisons que nous en auons cy-deslus alleguees. Car les choses qui causent de l'empeschement, & apportent des difficultez à la contemplation, ce sont, la trop grande humidité du cerveau, l'abondance des vapeurs & des fumees, l'obstruction des conduits d'iceluy, la grande quantité de sang, la ferueur des esprits prouenant du sang & de la bile, les vapeurs bilieuses, ou la melancolie aduste qui gaignent le cerveau. Tous lesquels empeschemens sont preuenus, s'ils ne sont encores formez, par la sobrieté; & si nous en sommes 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 commencement du mal, pourueu qu'il ne soit inueteré & incurable, comme il arri-

H ij

ue quelquesfois quand la melancolie & la pituite ont gaigné le cerveau, qui cause vne folie qui ne peut receuoir de guarison. Ceste sobrieté 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 cerveau deschargé d'humeurs superfluës. Car la temperature du cerveau, laquelle par intemperance est deuenüe trop humide, trop froide, trop seiche ou trop chaude, est corrigee par la sobrieté, & reduite au poinct de la mediocrité.

Le profit qui se recueille de la sobrieté 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 agreeables d'elles-mesmes, elles ameinent avec elles vn grand bien spirituel, si nous le desirons. D'autant que lors, à cause d'vne longue experience du passé, nous auons vne cognoissance plus claire de la vanité du monde qu'auparauant, & nostre ame en a plus de 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 téps-là nous seruent d'appuy, & lors nous recueillons les sauoureux fructs de nos trauaux passéz. 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'oraifon, à la meditation des choses diuines, à la lecture de l'Escriture saincte , & des SS. Peres, auoir touſiours en l'esprit quelque saincte penſee , ruminer touſiours quelque ſentence de la parole diuine , comme iadis pratiquoient nos bons Peres ; dire nos prieres Canoniques avec vne ſinguliere attention, offrir le ſacrifice de la Meffe avec vne grande reuerence & deuotion. En fin l'on ne peut raconter avec assez d'eftonnement, combien la vieillesſe ſa-quitte gayement de toutes ces fonctions de l'ame , quel contentement, quelle consolation , & en ſuite quel merite & quelle recompence elle ſa-quiet.

Cette raison principalement m'a pouſſé à rediger ce traité 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 & resiouysfance, rendre leurs esprits idoines à receuoir les diuines inspirations & illuminations, & faire amas d'vn nombre de tresors de bonnes œuures. La longue vie véritablement est de bien peu d'estime, & ne sert de beaucoup, si elle est plus profitable au monde que non pas à Dieu, si elle est 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 & utile. Partant encores que la sobrieté 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 aymen la pieté , & qui desirerent sur tout estre agreables à Dieu la suient & 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 tranquilité & au corps & à l'ame. Et à ce propos vn Ancien disoit fort bien; *Que Venus demeure refroidie, sans le secours de Cerés & de Bacchus.* Tous ceux qui se sont rendus recommandables par leur sainteté, 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 sobrieté retranche & coupe broche à la matiere, à la cause impulsive, & à la cause

excitante. Par la matière, i'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. Cette 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 près, qu'ils paracheuent l'action, si la volonté n'y repugne.

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

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

58.

122 *Régime de vivre*

des esprits, en s'abstenant de viandes chaudes & venteuses, de l'usage des vins forts & de la cerouise fumeuse, pour nous ramener à la mediocrité. Ores par la diminution & par la température de la semence & des esprits, les imaginations lubriques se passent d'elles-mêmes ; ou si elles suruennent nous les repoussons aisément, si d'aventure par permission diuine le diable ne les suggere : d'autant qu'elles tirent leur origine par quelque sympathie de la disposition du corps, comme de l'abondance de la semence & des esprits, ainsi que les autres imaginations, qui suivent la condition de l'humeur dominante, comme nous auons déclaré cy-deuant. Et pour preuve de mó dire, il est tres-certain que ceux qui sont sobres se trouuent rarement trauaillez de telles imaginations & tentations. Que si telles causes ne font en abondance, la

sobrieté va au deuant & les estouffe à leur naissance, n'ordonnant de boire & de manger davantage que ce qui suffit pour la nourriture du corps. Car elle ne prend ses mesures pour se régler en ses repas à l'aulne de l'appetit, qui souuent nous abuse, mais à celle de la raison, qui prend garde à la qualité & à la quantité de ce qu'il faut pour la 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 nécessaire 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'individu, & à la propagation de l'espèce. C'est pourquoy la

124 *Régime de viure*

raison dicte à ceux qui veulent viure sobrement, & s'exempter des esguillons de la chair, qu'il ne faut pas croire son appetit, mais luy accorder seulement vne partie de ce qu'il demande, & autant qu'il est besoin pour la sustentation du corps. Que si cela se passe de la sorte, il n'y aura point d'abondance de semence, & point du tout, ou peu de desirs deshonnêtes. Car la semence est vne superfluité de l'aliment, non nécessaire à la nourriture du corps. Donques quand l'on ne prend point plus de viande qu'il est requis pour viure, en ce cas il n'y a rien ou peu de superflu, qui soit couvert en semence.

La deuixiesme raison est, que l'appetit desire beaucoup plus qu'il n'est couenable pour satisfaire à la sustentation du corps, & à la propagation de la nature, soit à cause de la mauuaise disposition de l'estomach, comme

en la faim canine , en la bolidie , & lors que l'humeur melancolique est adherente aux tuniques de l'estomach , ou à cause du desguisement & faulses 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 eviter, mesme suiuant l'aduis des Me decins , telle varieté de viades 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'affligen 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 tempérament de la nature à la mediocrité. Partant tous ceux qui se cognoscent sujets à telles infirmitez , doivent se ranger sous les loix de ceste sobrieté , & suivre son conseil.

61. Iusques à présent nous auons traité des commoditez & des fruits de la sobrieté , & pouuons confirmer nostre dire par les tesmoignages des SS. Peres : mais nous en demeurerons là , pour cause de briefueté , nous contenant seulement d'vne sentence de S. Jean Chrysoftome , 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'ſcole des prieres, la nourriture de l'ame, le caueçon de la bouche , l'adoucif-*

lement de la concupiscence, comme le sca-
uent trop mieux ceux qui font profession
de ieusner ; il appaise la fureur , il retient
la colere , il accoise les flots de la nature ,
il excite la raison , il esclaircit l'entende-
ment , il rend la chair plus souple , il chas-
se les pollutions nocturnes , il oste les dou-
leurs de la teste , il rend la veue plus claire
& les couleurs plus belles : Les gestes &
le maintien des ieusneurs sont tousiours
bien reglez , ils parlent aysement , & ont
de droites & sainctes pensees. Voyez ce
que le mesme S.IeanChrysostome 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'vn dira que ceste sobrieté
est grandemēt fascheuse & ennuyeuse ,
comme celle qui trauaille l'hom-
me d'vne perpetuelle faim , & qu'il

6.

128 *Régime de vivre*

seroit meilleur de mourir promptement, que de traistner vne vie miserable par l'vsage dvn 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 considération, qu'il se peut resoudre pour icelle d'endurer vne douleur si violente.*

En premier lieu ie luy responds, qu'au commencement ceste sobrieté est ennuyeuse & importune, à cause d'vne accoustumace tout cōtraire, mais cela se passe peu à peu sans s'en apperceuoir : Car il ne faut pas tout à coup aller d'vne 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 belllement, sans aucune incommodeité,

dité, & se perd l'audité que nous sentons auparauant, & lors que l'estomach est reserré à vne iuste & raisonnable proportion, nous ne recevons plus aucun desplaisir de la sobrieté d'autat que la petite quantité du boire & du manger s'accommode fort bien à la capacité & force d'iceluy. Cela pouons nous remarquer, en ce qu'au commencement de la Quarantaine quelques-vns se fastent de ne point dejeuner n'y estat point accoustumez, mais avec le temps l'usage leur rend le ieusne tollerable, & la pluspart se trouuent si bien de l'abstinence, qu'ils ne veulent faire autre chose le reste de leur vie. Aucuns font le semblable se passans de souper. En cas pareil, nous n'auons point de peine à nous passer de quelques viandes moins faines, encores qu'auparauant nostre gourmandise les nous fit grandement

I

130 *Regime de viure*

aymer, quand nous nous sommes accoustumez à les quitter. Donques c'est chose fausse de soustenir que la sobrieté nous trauaille d'vné per-
tuelle faim.

En second lieu ie maintiens, que posé le cas que la sobrieté nous don-
nast quelque legere fascherie par
vn long espace de temps, dont ie ne
tumberay iamais d'accord: Si est-ce
qu'il faut considerer que la compen-
sation sera agreable, qui se fera d'vné
petite incommodité, avec les grands
fructs qui en prouieñner d'ailleurs.
Car la sobrieté chasse les maladies,
rend le corps agile, sain & pur, l'e-
xempte de toute puanteur & infe-
ction, donne vne longue vie, fait que
nous trouuons les viandes commu-
nes plaisantes & agreables à nostre
gouſt, conseille nos sens en leur inte-
grité, & nostre memoire en sa vi-
gneur, aiguise nos esprits & les rend

clair-voyans, & capables de receuoir des illuminations diuines ; elle maistrise nos passions, elle bannist loing de nous la colere & les erinuys, & 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 mer de la santé, de la gaillardise, de la sagesse, & de toutes les vertus.

Tout au contraire, la vie desordonnée reçoit des incommoditez innumerables, en contrechange 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, assujetit l'ame aux passions, hebete les sens, debilite la memoire, obscurcit l'esprit & le iugement, bref elle tend l'entendement stupide & moins

6.
Inca
dite
l'ini
ram

I ii

132 *Regime de viure*

idoine à toutes ses fonctions , comme aux sciences , à l'oraïson , à la meditation , aux choses sublimes , & à tout ce qui regarde son salut : d'où vient que le profit qu'il pourroit faire en la cognosance de beaucoup de choses tres-excellentes en la sainteté de l'vie , & aux merites des bonnes œuvres est beaucoup moins
Mais quel grand bien done-
ques peut réussir de tout cela ? Vne
volupté briefue & momentanee ,
dont nous n'auons le sentiment
qu'autant qu'il faut de temps pour
manger de la viande , & jusques à ce
qu'elle soit passée dans l'estomach ,
& l'estomach , volupté encores est-elle
beaucoup vile , nous estant commun-
ie avec 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 sobrieté: 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 esclau 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 doivent estre diligem-
ment consideree & 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'appli-
quer aux choses divines. Car si nous

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

les incommoditez, & les maux que l'intemperance nous force de recevoir? Miserable condition des mortels, qui est hommagere de telles vanitez, qui est auuglee de si grandes tenebres, & subjette à des erreurs si prejudiciables, l'entendement duquel est abusé sous l'espece d'un bié delectable, comme par un songe, en iugeant mal, & faisant le choix de ce-
la qui se presente!

Voila ce que nous auons à dire de la sobrieté, entant qu'elle est un instrument tres-utile pour conseruer le corps en santé, & l'entendement en vigueur iusques à une logue vieillesse, & pour acquerir de tres-grāds biés & à l'un & à l'autre, tant temporels que spirituels : Or, je faits à Dieu une instantane priere, que plusieurs en fassent leur profit. Partant je finiray par les paroles de S. Pierre, qui excitent tout le monde à la sobrieté: *Mes freres,*

I iiii

136 *Régime de viure*

dit-il, soyez sobres & vigilans, d'autant que le diable qui est vostre enneemy tournoye comme vn Lyon rugissant, cherchâr qui deuorer; auquel vous avez à faire resistance, fortifiez en la foy. Car la sobrieté est non seulement profitable pour vaincre les tentations de la chair, où la pluspart des mortels succombent, mais aussi pour toutes les autres passions desfreglees : comme pareillement elle nous sert beaucoup pour paruenir à toutes les autres vertus, ainsi que nous l'auons fait paroistre par la deduction des raisons que nous auons rapportees en ce discours.

TRAITE DE LA SOBRIETE'.

Par Louis Cornaro Venitien.

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

Par SEBASTIAN HARDY Parisien, Re-
ceveur des Aydes & Tailles du Mans.

 'Est chose tres-asseuree
que l'accoustumance se ^{fo}
trouue en nature par suc- ^{l'ac}
cession de temps; telle-
ment que nous sommes comme for-
cez d'vler des choses bonnes & mau-
uaises, esquelles nous nous sommes
accoustumez. Et mesmes nous voyos
en beaucoup de rencontres que la
coutume 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 ceremones de la Cour; Le deuixiesme, vne façon de viure, conforme à l'opinion

& à la doctrine de Luther, Le troisième est la *crapule*. Ces trois vices, ou 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 traitter du dernier, & monstrer 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'vne, & de remedier à l'autre, & ainsi ie me promets auant que de mourir, de voir ces trois abus totalement oster & de chassez, & l'Italie restituee en ses bonnes & anciennes mœurs.

Donques, afin d'en venir au sujet dont nous voulons traitter: nous disons, que la *crapule* est vne chose pernicieuse, d'autant qu'elle donne le *Craptif* *système* *des* *de* *ger.*

coup de la mort à la sobrieté : & en-
core que chacun recognoisse qu'elle
tire son origine du peché de la gour-
mandise, & que la sobrieté soit fille
de la vertu de temperance : neant-
moins la *crapule* tient son rang main-
tenant entre les choses liberales &
honnêtes; & la sobrieté est appellee
sordide, & digne de mépris. Et tout
cela ne prouient que de la force de
la coustume , que le goust & l'ap-
petit sensuel ont mis au monde , qui
ont tellement flatté & enyuré les
hommes , qu'ayant quitté le bon
chemin,ils ont pris le mauuais , qui
les conduit à la dérobe à d'estran-
ges & mortelles maladies , & à vne
vieillesse precipitee , veu que n'ayás
encore attaint l'aage de quarante
ans, ils sont tous decrepits , & ont le
pied sur le bord de la fosse , au lieu
que la sobrieté , auant qu'elle fut
chassée, conseruoit les hommes en

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

O miserable & infortunate Italie! ne voy tu pas que la *crapule* en fait mourir par chacun an plus que la peste ny la guerre? Que diray-je de tes festins véritablement deshonestes, qui font maintenant en *vilage*, lesquels sont tellement excessifs & insupportables, que l'on ne peut faire des tables assez grandes, pour la multitude infinie des viandes dót 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 quelque regle en ce desordre? Car ie suis fort assuré que cela deplaist grandelement à la Majesté Diuine. Que ceste nouuelle mort soit chassee, ceste peste inouye du temps de nos

*Le lu
festin*

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

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

pense que le plaisir de la bouche est de peu de duree, qu'il nuit grande-
ment au corps, & qu'en fin il cause la ruine & du corps & de l'ame. J'ay
veu plusieurs de mes amis qui auoit
l'esprit excellent, & qui estoient dvn
naturel robuste, qui sont morts en la
fleur de leur aage; assassinez par ceste
intemperance, le squels feruoient au
monde d'ornement, & donneroient
du contentement à beaucoup. S'ils
estoient encores en vie. Partant afin
d'obuier à tant de maux, je me suis
proposé par ce brief discours, de faire
cognoistre clairement que l'in-
temperance est vn abus, lequel peut
estre facilement osté, en mettant en
la place la sobrieté. Ce que i'entre-
prendray plus volontiers, y ayant
plusieurs enfans de bon entende-
ment qui m'y ont obligé. Car quand
ils ont veu leurs peres estre decedez
en la fleur de leurs ans, & qu'à l'aage

144 *Régime de vivre*
de quatre-vingt svn an, i'estoys enco-
re si sain & si robuste, il leur a prins
enuie de pouuoir paruenir iusques
là : & m'ont instamment prie de
leur declarer comme je m'estoys 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 fuiure
la sobrieté, racontant la façon dont
ie me suis seruy, & le grand bien qui
m'en estreuenu. Ie diray doncques,
que les infirmitez, qui auoient non
seulement commencé à me trauail-
ler, mais qui auoient ja grandement
gaigné sur moy, ont esté cause que
i'ay abandonné l'intemperance, à la
quelle i'estoys fort adonné: car par el-
le, & par ma mauaise habitude (ayat
l'estomach fort froid & fort humide)
i'estoys tombé en diuerses maladies,
comme en vne douleur d'estomach,
& de

& de costé , le plus souuent ie com-
mençois à estre trauaillé des goutes,
& d'vne sievre presque continuë , &
d'vne soif sans relasche. De ceste
mauuaise disposition il ne me restoit
autre chose à esperer que la mort,
apres de longues & fascheuses dou-
leurs: encore que ma vie fut autant
esloignee de son terme , comme elle
en estoit proche par l'intemperance.
Estat doncques indisposé de ceste for-
te , depuis trente cinq iusques à qua-
rante ans , apres auoir esprouué tou-
tes sortes de remedes , sans aucun
fruct; les Medecins iugerent qu'il y
auoit encore vn remede à mes maux,
si i'auois voloté de le pratiquer estroi-
tement , & de le continuer avec pa-
tience , assauoir la sobrieté & régime
de viure , laquelle a beaucoup de
puissance pour le recouurement , &
pour la conseruation de la santé, com-

K

me l'intemperance luy est grande-
ment preiudiciable, ainsi que l'expé-
rience me l'auoit fait apprendre. Car
la sobrieté conserue en santé ceux qui
sont de mauuaise habitude, & en aage
decrepité, & l'excez de la bouche ter-
rasse ceux qui sont en l'Auril de leurs
ans, & d'vne bonne & forte comple-
xion, ce que mesme la raison nous cō-
firme. Car les choses contraires ont
des operations & des effets contrai-
res, l'art corrige souuent les defaux de
nature, les terres steriles & mauuaises,
par les engrets & labours de son mai-
stre sont réduës fertiles & fructueuses.
Ils disoient d'abondant que si des lors
je n'vsois d'vn tel remede, que peu de
temps apres je serois reduit à telle ex-
tremité, que je ne pourrois plus estre
secouru, & qu'incontinent je perde-
rois la vie. Apres lesquelles raisons par
moy entenduës, ayant en horreur vne
mort si precipitee, & estant pressé de

douleurs continues, ie me laissay emporter à ceste persuasion, que de la temperance ou de l'intemperance, deuoient naistre ces contraires effets: & ayant pris courage, par vne bonne esperance, que ie conceuois de pouuoir eschappet la mort, & de me voir deliuré de ces douleurs, ie fis resolution de me ranger sous les loix d'un regime de viure.

Partant ayant receu la regle que ie deuois garder, qui me defendoit de ne manger ny boire que des viandes & du vin qu'ils appellent des infirmes, & encore en petite quantité, comme ils m'auoient ordonné auparavant: mais desirant alors tousiours viure à ma mode, & negligeant ce regime, i'velois de viandes agreables à mon gouft, & quelques chaleurs internes qui me peussent trauailler, ie ne laissois de boire d'autat & du meilleur, sans en dire aucun mot aux Me-

K ii

148 *Regime de viure*

decins, comme d'ordinaire les malades ont coustume de faire: mais apres m'estre resolu de suiuire 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 dvn an, encore que ce soit chose incroyable à plusieurs, ie fuis guary de toutes mes infirmitez.

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

raison pourra-t-elle me la conseruer, corriger ma mauuaise habitude , & fortifier mon estomach debile. Deslors ie me mis à rechercher curieusement quelles viandes seroient conuenables à mon dessein , & celles qui y seroient contraires; & me deliberay de faire experiance , si celles qui sont agreables au gouft m'apporteroient ou de la commodité, ou de la nuisance: & si le prouerbe des bons compagnons estoit veritable ; *Que ce qui plaist au gouft, nous fert de nourriture & nous est profitable.* Ce que i'ay trouué notoirement faux , par l'espreeue que i'en ay faite: Car bien que les vins forts & le boire froid me pleussent grandement , comme aussi les melons & les fruiëts , la fallade, le poisson , la chair de porc, les tortuës, les legumes, la pasticerie, & choses semblables: néanmoins i'en sentois de l'incommodité. Partant ayant appris à deuenir plus

K iii

150

Régime de viure

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 d'auantage, m'accommodant à ce commun proverbe: *Que le vray regime de la santé, c'est de ne iamais se saouller de viandes.*

M'estant ainsi retiré de toute intéperance, ie me suis attaché à la sobrieté, & 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 assiége, & quis'estoient

rendus comme incurables: en apres
ie ne suis plus tombé en maladie, cō-
me ie soulois par chacun an, quand ie
faisoys 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'obſeruer le
reste de mes iours: lequel par vne
force merueilleufe, fait en forte que
le boire & le manger pris avec me-
ſure conuenable, communique au
corps ſa vertu, & ſe descharge facile-
ment de tout ce qui eſt ſuperflu, &
ſans engendrer aucune humeur mau-
uaife.

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

K. iiiii

152. *Regime de viure*

trauail immoderé, de trop longues veilles, & de l'exez 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 mesiournees, que ie n'aye esté atteint par quelques vnes : mais i'ay recogneu par exeperience, 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 poincts obseruent vne mediocrité, ne peuuent pas estre grande-
ment offensez par ces autres accidéts. Galien le nous confirme, quand il dit,
*Que les autres excez, comme les ardeurs
vehemētes du Soleil, la froidure, les vêts,
& les trauaux luy auoiet porté peu de nui-
sance; d'autant qu'il auoit esté touſiours
fort sobre au boire & au manger, & que
iamais il n'auoit esté trauaille de telles
incommōditez, 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, com-
me beaucoup de ceux qui ſont de ma
cognoiffance le peuuent teſmoigner.
Car i'ay ſouuent enduré des froidu-
res, des chaleurs, & autres incommo-
ditez du corps; i'ay pareillement re-
ceu de grandissimes afflictions d'eſ-
prit. Mais tous tels accidens ne m'ont
gueres fait de prejudice, lesquels ont

154

Regime de viure
esté grandement dommageables à
ceux qui ne viuoient sobrement com-
me moy. Car comme mon frere &
quelques autres de mes plus proches
me veirent attaqué par quelques per-
sonnages grandement puissans en vn
procez de grande consequence, dont
ils redoutoient l'eunement, ils se
laisserent surprendre d'vne telle me-
lancolie, en laquelle tombent volon-
tiers ceux qui font des exez, qu'elle
gaigna tellement sur eux, qu'elle leur
auroit de beaucoup aduancé leurs
iours. Et moy à qui l'affaire deuoit
peſer dauantage sur le cœur, ie n'en
ay eu aucun resſentiment, d'autant
que telle humeur pour lors ne domi-
noit 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
sobrieté 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 peuvent causer aucun domage à ceux qui vivent sobrement.

Le dis bien dauantage, que les confusions & les cheutes, qui causent aux autres de grandissimes maladies, & quelquesfois les mettent au danger de la mort, ne les incommodent que bien peu, & n'en reçoivent qu'une fort petite douleur; & de cela i'en ay fait l'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'estat

156

Regime de viure

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 concluré, que ie ne pouuois encores viure trois iours: neantmoins qu'en tout euement l'on pouuoit vfer de deux remedes; sçauoir est, de l'ouuerture de la veine, & de purgation, pour empescher l'abondanee des humeurs, l'inflammation & la fievre, laquelle indubitablement deuoit aussi-tost suruenir. Et moy tout au contraire, estat bien asseuré que le train d'vne vie si reglee que i'auois continué l'espace de tant d'annees, auoit si bien temperé & ordonné les humeurs de mon corps, qu'elles ne pouuoient estre beaucoup troublees ny esmeués, ou causer vne grande fluxion, ie rejettay lvn & 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 peuuët quitter sans quelque grand inconvenient. Il y a quatre ans (car i'auois desja soixante dixhuict 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 beuant & 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 movens. 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 tournée en nature, qu'il estoit plus à propos, que par l'accroissement des années, se diminuans les forces peu à peu, que la mesure du boire & du manger deuoit aussi estre plutost diminuée, que non pas augmentée, afin qu'il y eust quelque proportion entre l'agent & le patient, & que la force de l'estomach alloit tousiours en diminuant. Que les deux Prouerbes vsitez en Italie, nous confirmement

telle opinion. Lvn qui dit, Que qui veut manger long-temps, doit manger peu; voulant nous faire entédre, 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 mangee; qui veut autant à dire, que l'incommodeité que nous receuons de boire & de manger par excez est plus grande, que n'est la commodité dvn usage moderé d'icelus. Mais il ne fut iamais en ma puissance de me pouuoir guarentir des importunitez assiduelles, dont i'estois assiegé. Enfin pour ne me monstrer 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-

supr

160 *Régime de viure*

ste deux onces qui faisoient quatorze : & augmenté ma boisson qui n'estoit que de quatorze onces, iusques à seize. Dix iours a pres 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 fievre, qui me dura trente cinq iours, & autant de nuictz, 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 guary par ce seul régime 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 facon de vie que i'auois cōtinuée tant d'annees, durant lequel temps ie n'auois iamais senty aucune indisposition qu'vn ou deux iours seulement. Car vne si longue temperance ayant consommé les malignes humeurs, empescha la naissance d'autres ; & que les bonnes ne vinsent à se corrompre, ou à contracter quelque maligne qualité, comme il arrive d'ordinaire aux autres vieillards, qui viuent sans ce regime. Il n'y auoit nulle malignité es humeurs de mon corps ja vieil, laquelle a de couftume de faire mourir les autres. Mais la nouvelle humeur maligne dont ie viens de parler, introduite par ce nouveau defordre, & ceste maniere defreglee de vie, n'eust pas

L

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

De toutes ces choses nous pouuons
clairement apperceuoir quelle puif-
fance peut auoir le regime de viure,
& la vie desfreglee, la temperance
dis-je, & l'intemperance, dont celle-
là m'a conserué en santé par vn si
long espace d'annees; & celle-cy, en-
cores que l'excez par moy fait fut
fort petit, en peu de temps m'a telle-
ment abattu. Si le monde se main-
tient par vn ordre, si nostre vie dé-
pend de l'armonie & proportion des
humeurs & des elemens, il ne faut
trouuer eſtrange, si nous deuons par
vn ordre conſeruer vne certaine re-
gle au boire & au manger, & si elle
est deſtruite & ruinee par vn deſor-
dre & deſreglement. L'ordre rend
les disciplines plus faciles, il fait que
les armées emportent les victoires,
il retient les Royaumes, les villes, &

les familles en paix & en concorde, & les y affermit : D'où ie viens à conclure, que la vie reglee est vn certain moyen & fondement d'une vie saine & longue, & la vraye & seule medecine de plusieurs maux. Et personne ne sçauroit maintenir le contraire, pourueu qu'il y ait prins garde exactement. C'est pourquoy le Medecin qui visite vn malade, luy ordonne celle premiere medecine, de manger & de boire avec certaine moderation, & quand il est reuenu à coualescence, il luy recommande le semblable, sil desire conseruer sa santé. Et est sans doute, que s'il garroit ceste regle de vie, qu'il seroit à l'aduenir exempt de maladie, d'autant qu'elle en retrancheroit toute cause, & ainsi il n'auroit besoin ny de Medecins, ny de medicamens. Et de plus, sil vouloit s'estudier à ce qui luy fait besoin, il se rendroit excel-

L ii

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 proprietez occultes, quelles viandes, quelle boisson, & quelle mesure luy est couenable. Ce que nous ne pouuons pas bonnement remarquer aux autres: d'autat qu'une longue experience & vne fort exacte obseruation est requise en ce cas, laquelle nous ne pouuons aisement faire enuers les autres; y ayant plus de diuersitez de temperamens, que de visages. Qui est-ce qui croira que le vin veil me nuit à l'estomach, & que le nouveau m'y profite, & que le poiure m'eschauffe moins que la cannelle? Qui est le Medecin qui eust peu me descourir ces occultes proprietez, si par vne longue

experience à peine ay- ie peu les reconnoistre ? 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 sobrieté, c'est chose fort certaine qu'il nous la faut totalement embrasser.

Toutesfois ie ne veux maintenir que les medecins ne soient point necessaires, & qu'il ne nous en faille faire beaucoup d'estar, pour cognostre & guarir les maladies, esquelles sont sujets 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

166 *Régime de viure*
soulager, & comme Medecin ordonne des remedes & te promet la guarison? Mais pour la conseruation de nostre santé, ie suis d'auis qu'au lieu de Medecin, nous ayons recours au regime de viure; lequel, comme l'experience nous l'enseigne, est vne medecine naturelle qui nous est fort conuenable: d'autant qu'elle conserue en bonne santé les corps mal habituez, & 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'huille. Pluseurs 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 trouuee par aucun: mais tout

cela ne profite de rien, sans vne vie
reglee.

Les hommes sensuels & intempe-
rans qui sont en grand nombre, vou-
lans rassasier leurs appetits, & faire
grande chere, ores qu'ils recognois-
sent le mauvais traitement qu'ils re-
çoivent de l'intemperance, fuyent
neantmoins la sobrieté, d'autant qu'ils
disent; *Qu'il vaut mieux ne vivre que
dix ans selon son appetit, que de retenir
& forcer la nature assiduellement.* Mais
ils ne considerent pas de quelle im-
portance sont dix années en pleine
santé, lors que nous sommes en vn
âge meur, où la prudence & la sa-
gesse, comme aussi toutes autres ver-
tus, sont parvenues au degré de per-
fection. Qu'ainsi ne soit, tous les li-
ures que nous auons, dont nous fai-
sons beaucoup d'estat pour la singu-
liere doctrine dont ils sont remplis,
n'ont-ils pas esté composez par leurs

L. iiiii

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

Ils disent d'abondant, que le regi-
me 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'vne medecine
singuliere. Que Platon, Isocrate, Ci-
ceron & plusieurs autres des Anciens
ont fait le semblable, & de nostre
temps Paul 3. le Cardinal Bembe,
& de nos Ducs Lande & Donat, &
plusieurs autres de moindre condi-
tion, non seulement en la ville, mais
aussi en la campagne. Que si par le
passé beaucoup ont obserué ceste
sobrieté, & que grand nombre d'hô-
mes la gardent encores de présent,
ce n'est point chose que tous ne
puissent executer, principalemēt n'e-
stant besoin de beaucoup de choses
fort exquises, & qu'il ne faut seule-

ment que commencer, & s'y accou-
stumer tout doucement.

Et n'importe que Platon main-
tiéne que ceux qui vivent dans le tra-
cas des affaires publiques ne peu-
vent pas se ranger à ceste vie reglee,
dautant que plus souuent que tous
les iours, il leur faut endurer le
chaud, le froid, le vent, la pluye, la
neige, & mille autres incommodi-
tés, qui ne s'accordent pas bien à tel-
le façon de viure: Mais ic soustiens
que tels inconueniens ne peuuent
beaucoup nuire, si vous vsez de so-
brieté en vos repas, qui est vn reme-
de facile & grandement conuena-
ble, lequel se peut aisément prati-
quer par ceux qui sont occupez pour
le public, tant pour s'exempter des
maladies, qui peuuent empescher
les fonctions publiques, comme aus-
si 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 conserver l'homme autant qu'elle peut, nous enseigne comment nous devons nous gouerner en maladie: car incontinent elle nous ofte l'appetit, afin que nous ne mangeons que bien peu, *pour ce 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 vser d'autres viandes, que de celles qui sont propres aux malades, & beaucoup moins que quand il estoit en

santé: car s'il vouloit manger autant qu'auparauant, il accableroit la nature, qui est ja chargee, & 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 régime de viure a osté la cause du mal, & que la cause du mal estat ostee, il est nécessaire que l'effet, qui est la maladie cesse pareillement.

Partant puisque le régime de viure est tellement utile, louiable & excellent, il merite d'estre embrassé de ^{Q'as} _{sobr.} tout le monde; notamment 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, boive & mange aussi peu que ie fais, ie ne luy deconseille pas l'usage des fruits, du poisson & d'autres choses, dont*

ie ne mange point. Si ie mange peu^{per}, cela suffit pour mon estomach, qui est petit & debile; Je m'abstiens des fruits, du poisson, & autres pareilles viandes, d'autant qu'elles me sont nuisibles: Mais ceux qui l'en trouuēt bien, peuuēt, voire mesme en doiuent vler: mais il se faut bien garder d'en prendre d'auantage que l'estomach n'en peut digerer, fussent-elles les meilleures du monde. tellement que celuy qui n'est nullement incommodé pour viande, & pour boisson qu'il puisse prendre, il doit s'arrester à la 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 longuement, mesme iusques à vne extreme vieillesse, encores qu'ils viuēt defreglement: d'autant qu'encores que cela soit incertain, perilleux, & que rarement il arriue, tel exemple

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

174

Regime de viure

solution: 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'egard des autres, si quelqu'vn d'entre eux desire viure en santé, & mourir sans aucune douleur & incommodité, il faut qu'il viue sobrement. Car par ce moyen & non autrement, il peut ioüir des fruits de ceste vie, qui sont singuliers, en grand nombre, & grandement estimables.

o. Premierement, d'autant qu'elle fait que les humeurs du corps sont pures & benignes, & que par ainsi nulles fumees ne montent du ventricule au cerveau. Et de là s'ensuit que le cerveau est aussi pur & net que la glace d'un miroir, & que l'esprit en toutes ses fonctions en est plus vigoureux. Tellement que plus aisément il s'escleue de la considération

des choses basses & terriennes, à celles qui sont celestes & diuines, & descouvre 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 celuy qui ne peut dompter ses passiōs; Il remarque alors ces trois affectiōs desordonnees qui nous accompagnent dès le commencement de notre aage, sçauoir du plaisir de la chair, des honneurs & des richesses, qui ont accoustumé de croistre és vieilles gens, lesquelles celuy-là sçait tempérer, & 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 moleste ny trauailé. En apres, alors qu'il se void proche de la fin de sa vie, & que la nature est preste à se resoudre, il n'en conçoit aucune tristesse: d'autat que sçachant bien qu'il a par la grace de Dieu suiuy la vertu, & delaissé 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 paruenu 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 consomption de l'humeur radicale, ny plus ny moins que l'huille d'une lampe qui diminuë

peu à

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

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

Jusques à présent i'ay exposé les raisons pour lesquelles ie me suis exempté de l'intemperance, & me suis adonné à la sobrieté, les regles que i'ay gardees, ce qui delà m'en se-

M

178 *Regime de viure*
roit arriué, & les commoditez qu'en
reçoivent ceux qui la suivent.

Mais quelques hommes sensuels,
& qui ne s'approchent gueres de la
raison, obiectent que nous ne deuons
souhaiter vne si longue vie: d'autant
qu'apres soixante ans *la vie ne peut*
plus estre appellee vivante, mais plustost
vne morte vie. Mais ceux-là se trom-
pent lourdement, comme ie feray
maintenāt cognoistre par moy-mes-
me, faisant vn fidelle rapport des
passe-temps & des plaisirs que ie re-
çoy en l'âge de 83. ans, qui sont tels
que chacun m'estime bien-heureux.
ie suis tousiours en bōne disposition,
& suis tellement agile que facilement
ie monte à cheual sans aucun aduan-
tage, & 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

M

lieu desquels la resiouyssance & 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 f'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 faits 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 enuirons de ceste ville de Padouë remplie de gens de lettres, elles sont grandement belles, & aussi

M ij

180 *Regime de viure*
cômodes que nulle autre de ce temps;
si bien basties selon les regles de l'Ar-
chitecture , qu'elles sont aussi pro-
pres pour l'Esté, que pour l'Hyuer.
Je prends aussi mon passe-temps en
la diuersité de mes iardins , entourez
de ruisseaux d'eaux courantes , où
certes ie trouue vn singulier plai-
sir. Quelques mois de l'annee ie
faits mon habitatioés collines d'Euge-
nane , auquel lieu i'ay des iardins ,
des fontaines , & vne maison fort
commode. Je me retire quelque
temps en vne mienne mestairie si-
tuee en plaine campagne , qui est
aussi tressbelle: où il y a plusieurs al-
lees si bien disposees qu'elles vont
toutes rendre au milieu d'vné gran-
de place , au beau mitan de laquelle
il y avne Eglise assez honorable pour
la condition du lieu : au trauers cou-
te la riuiere de Brente , & y a de costé
& d'autre des terres fertiles & bien

cultivees, ornees de diuerses maisons, tout autrement que les lieux n'estoient par le passé; d'autant que ce n'estoient que marescages, plus propres pour les bestes que pour les hommes. Mais i'en ay tire les eaux, i'ay deseiche la terre, & l'air est devenu plus salubre, & plusieurs y sont venus de diuers endroits, & y ont basty des maisons, & s'y sont habituez avec heureux euenement. Et par ce moyen le lieu est parvenu en l'estat auquel il se void à present, y ayant grand nombre d'habitans. Tellelement que ie puis véritablement dire, que i'ay donné à Dieu vn Temple & vn Autel, & des aimes qui l'adorent; & quand cela me reuient en la souuenance, i'en reçoy vn indicible contentement. Je vay me pourmener par chacun an en quelqu'vne des citez voisines, afin de voir mes amis & communiquer avec eux, &

M. 111

182 *Régime de vivre*

d'abondant pour conferer avec tant d'excellens ouuriers en l'Architectu-
re, peinture, sculpture, musique &
agriculture, dont maintenant il s'en
trouue vn grand nombre. Je con-
temple leurs ouurages, i'en faits la
conference avec ceux des anciens, &
tousiours i'apprens quelque chose,
que ie suis bien aysé 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 fleuves & de fontai-
nes, embellis de iardins & de riches
bastimens. Et ce plaisir ne famoin-

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

184

Régime de vivre

grandes chaleurs de l'Esté dans ces marescages, sans me sentir d'aucune incommodité, tant est grande la force & l'efficace de la sobrieté, 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 ouvertures, & d'onné diuers moyens, tant de viue voix que par escrit. Voila les diuertissemens & les plaisirs de ma vieillesse, laquelle est préférable en tout & par tout à la ieunesse, & à la vieillesse d'un autre: d'autant que par la sobrieté, avec la grace de Dieu, ma ieunesse estant exempte de toutes perturbations de l'esprit & maladies du corps, elle n'a aucun ressenti-
ment des incommoditez dont vne

infinité de ieunes gens & vieillards languissans sont miserablement assaillis. Mais l'on pourra aisément comprendre combien je suis sain de corps & d'entendement : en ce qu'ayant attaing 83. années j'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 sortables : comme la Tragedie est plus couenable 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: Pour quoy feray-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'immor-
talité en la succession de ma posteri-
té. Car quand ie retourne chez moy,
ie trouue vnze garçós, tous dvn mes-
me 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. Le prens de la resiouyssan-
ce à les ouyr chanter , & le plus sou-
uent ie me mets à chanter avec eux,
dautant que maintenant i'ay la voix
plus claire & mieux accordante que
iamais auparauant.

Desquelles choses appart, 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 s'il estoit à
mon option , ie ne voudrois pas châ-

ger mon âge, & la disposition de mon corps, avec la ieunesse de ceux qui suivent leurs appetits, encores qu'ils soient dvn bon temperament & d'une robuste complexion : d'autat que plus souuent que tous les iours ils sont exposez à mille maladies & dangers de la mort , comme la commune experiance le nous enseigne , & comme en ma ieunesse i'en ay fait l'expreeue en ma propre personne. Je sçay combien cet âge est inconsidéré, combien il est outrageux à cause de l'abondance de la chaleur, combien il se fie en soy-mesme en toute chose par vne vaine esperance , tant à cause du defaut d'experience , que pour ce que les ieunes gens s'estimé forts & robustes en tout & partout: 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-

188

Regime de viure

chasser qu'à satisfaire à leurs sales desirs, sans l'aduiser miserables 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 esclaves de leurs sensualitez, & sur tout aux ieunes, ausquels il semble que c'est vn mal extreme que de mourir auant l'aage. Et la mesme mort est aussi tres-espouventable 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 exépt de l'un & de l'autre de ces maux, & de la crainte des maladies, d'autant que ie suis assuré que ie n'y scaurois tomber aysémēt,

ayant retranche les causes d'icelle par la medecine de la sobrieté, & des fas- cheux soucis de la mort, d'autant que i'ay appris par vn si long usage d'annees de donner place à la raison. Tellement qu'il me semble qu'il n'est pas seulement deshonneste de redouter ce qui ne se peut eviter, 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 assuré, que sans quelque cas fortuit, que ie ne mourray iamais que par vne pure resolution: d'autant que ma sobrieté a bouché à la mort toutes les autres aduenuës. Belle & desi- rable mort que la nature apporte par la voye de ceste resolution. Car comme la nature a noué le nœud de no- stre vie, elle trouue le moyen plus ay- sément de le desnotier, & 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 a- pres vn long espace de temps, qu'ils ne peuuent plus cheminer, & ne peu- uent plus ratiociner que difficilemēt, & deuiennēt aueugles, sourds & cour- bez, desquelles infirmitez ie me voy graces à Dieu encores fort loing: & ie me persuade que mon ame, laquelle durant le sejour qu'elle a fait en mon corps, n'a trouué que paix & concorde, soit entre les humeurs, soit entre les sens & la raison, qu'elle ne fera pas la retraite bien aisément, & qu'il fau- dra beaucoup d'annees pour l'en fai- re sortir. D'où il me semble que ie , peux inferer asseurément, que ie vi- uray 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 cette sainte sobrieté, 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 sobrieté est chose tant heureuse, vne voye si delectable, vne possession si facile à acquerir, & dont la conseruation est si utile: Il ne me reste maintenant qu'à exhorter & conjurer de tout mon cœur ceux en general qui ont quelque entendement d'embrasser à bras ouverts ce riche tresor de nostre vie, lequel comme il surpassé tous les autres de ce monde, nous donnant vne vie longue & saine, aussi est-il tres-digne d'estre aymé, recherché & possédé de tous.

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

brieté, agreable à Dieu, amie de la nature, fille de la raison, sœur de la vertu, compagnie 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 honestes, & toutes les actions dignes d'un esprit bien moriginé & cōposé, & les loix diuines & humaines luy sont fauorables. La repletion, la satiété, la crapule, les humeurs superfluës, les vapeurs nuisibles, les intemperies, les fievres, les douleurs, les ennuys, & les perils de la mort s'ensuyent devant elle, comme les petits nuages devant 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 sera 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 sobrieté purge les sens, rend le corps agile, l'entendement vif, l'esprit prompt, la memoire bonne, les mouuemens souples, les actions faciles. Par elle l'ame comme 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

94 *Regime de viure*
resbeau conseruent vne tres-agreable harmonie.

O tres-sainte & tres-innocente sobrieté, 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 loüanges, combien te doiuent-ils porter d'affection? d'autant qu'elle te donne le moyen par lequel tu peux contregarder le souuerain biend 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, fils se mettoient totalement à la suiture. Combien le monde & l'Eglise de Iesus-Christ en receuroient ils d'honneur? Car en

terre ils seroient estimez comme
vrays peres de sainteté , comme ia-
dis les anciens Hermites , les Reli-
gieux & les Euesques, qui avec la vie
spirituelle obseruoient pareillement
cesté sobrieté. Et comme eux gar-
dans ceste regle devie ont vescu plus
de cent ans , & fait diuers miracles ;
ainsi ceux cy en pourroient faire au-
tant , luyans vn mesme guide. D'a-
bondant , 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
envoye telles infirmitez pour exercer
leur patience , & afin qu'ils fassent pe-
nitence de leurs pechez , i'estime
qu'ils se tropent ; d'autant que ie ne
scourois me persuader qu'il vueille
que l'homme, qui est l'ouurage & l'ima-
ge de Dieu, qu'il ayme sitendremēt ,
viue infirme , melacolique & mal co-

196

Regime de viure

tent ; mais plustost qu'il luy plaist qu'il viue sain & bien dispos. Car ainsi viuoient les saints 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 maintenat il y a beaucoup plus de Religions & de Monasteres qu'il n'y auoit par le passé , esquelz si les regles de la sobrieté estoient estoitement gardees , il y auroit vn grand nombre de venerables vieillards eminentz en sainteté & doctrine , lesquelz le móde admireroit. Et partant ce ne seroit pas contreueoir 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 , mäger des œufs quelquesfois , & en quelques-vns l'on vse

de viandes. Et de plus, il y a diuersité de potages, de salades, des fruictz, des œufs en diuerses façons, lesquelles viandes souuent leur font dommageables, & en font mourir aucunz : mais ils en usent d'autant que les statuts de l'ordre le permettent, pensans qu'ils commettoient quelque peché s'il en restoit quelque chose. Mais tantz'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'vne maligne habitude : encore telle façon de viure est beaucoup plus libre, que celle des Peres anciens qui vivoient dans les deserts, qui se nourrisoient seulement de fruictz sauua-

N. 111

ges & de racines d'herbes, & ne beuuoient que de l'eau: & neantmoins ils viuoient longuement sains, gaillards & bien contens. Le mesme arrueroit aux religieux de nostre téps, lesquels par ce moyen paruientdroiēt au Ciel plus aysémēt, lequel est tousiours ouuert à tout fidelleChrestien, apres que nostre Seigneur en à fait l'ouuerture, par l'effusio de son sang precieux pour la redemption du genre humain.

Je pourrois mettre en auāt beaucoup d'autres choses en la recommandation de la sobrieté: mais d'autant que mon dessein n'est pas d'en faire vn panegyric, ie feray fin à ce discours, afin de paroistre sobre pareillement en ce Traitté, remettant le reste en autre occasion.

F I N.

TABLE DES MATIERES CONTENVES au premier traicté de ce liure.	
<u>Q</u> ue le Theologien peut traicter de la medecine.	p.7. nomb. 4
<u>Q</u> u'est-ce que la sobrieté.	pag.10. n.5
<u>Q</u> ue la mesure du boire & du manger doit estre differente.	p.11. n.6
<u>Q</u> uelle mesure convient à chacun.	en la même page.
<u>C</u> e qu'il faut faire pour trouuer cette mesure.	p.13. n.7
<u>s</u> il on doit changer la mesure ordinaire.	p.46. n.21
<u>s</u> 'il doit manger vne ou deux fois le iour.	p.49. n.22
<u>A</u> utre expedient pour la conseruation de la santé.	p.58 n.27
<u>C</u> ommoditez de la sobrieté.	p.61. n.29
<u>Q</u> u'elle guaris nos maladies.	p.62. n.29
<u>Q</u> ue la crudité est mere des maladies.	p.66. n.31
<u>L</u> a santé consiste en deux poincts.	p.70. au mesme nombre.
<u>L</u> a sobrieté nous fortifie contre les causes externes.	p.72. n.33
<u>Q</u> u'elle amoindrit les maladies incurables.	p.47. n.34
<u>Q</u> u'elle prolonge la vie.	pag.75. n.35
<u>P</u> ourquoys les homicides, blasphemateurs & luxurieus ne sont pas de longue vie.	p.81 n.37
<u>Q</u> ue ceux qui vivent sobrement meurent sans aucune douleur.	pag.87. n.40.
<u>Q</u> ue la sobrieté rend le corps agile.	p.90. n.41
<u>L</u> es commoditez que l'esprit reçoit de la sobrieté.	p.92. n.42
<u>Q</u> u'elle donne vigueur à tous les sens. en même page & autres suivantes.	
<u>Q</u> u'elle adoucit les passions de l'ame.	p.95. n.46
<u>Q</u> u'elle conserue la memoire.	p.104. n.49
<u>Q</u> u'elle conserue l'entendement en sa force & vigueur.	p.109. n.51
<u>C</u> ombien l'on doit faire d'estime des fructs de la sobrieté.	
	p.116. p.55.
<u>Q</u> u'elle emouffe les esguillons de la chair.	p.120. n.57
<u>Q</u> ue l'appetit nous trompe.	p.123. n.59

<i>Sçauoir si la sobrieté est faschueuse.</i>	<i>p.127.n.62</i>
<i>Les incommoditez de la bouche.</i>	<i>p.131.n.64</i>

TABLE DES MATIERES DU II.
traicté de la sobrieté.

L <i>A force de l'accoustumance.</i>	<i>p.137.n.1</i>
<i>Trois maux de l'accoustumance.</i>	<i>p.138.n.2</i>
<i>Crapule est un exces ou intemperance au boire & au manger.</i>	
<i>p.139.n.3</i>	
<i>Luxe des festins.</i>	<i>p.141.n.4</i>
<i>Raisons qui ont fait que l'auteur s'est range à la sobrieté.</i>	<i>p.144.n. 6.</i>
<i>Que c'est chose dangereuse de quitter le régime de viure que l'on a accoustumé.</i>	<i>p.157.n.12</i>
<i>Que la sobrieté est une singuliere medecine pour les maladies.</i>	<i>p.162.n.13.</i>
<i>Que les medecines sont necessaires.</i>	<i>p.165.n.14</i>
<i>Pourquoys les voluptueux fayent la sobrieté.</i>	<i>p.167.n.15</i>
<i>Que dix années en l'age viril sont d'une grande importance.</i>	<i>p.167.n.15.</i>
<i>Que la sobrieté n'est pas chose difficile.</i>	<i>p.168.n.16</i>
<i>Qu'il faut embrasser la sobrieté.</i>	<i>p.171.n.18</i>
<i>Que ceux qui vivent dissolument, peu souuent parviennent à la vieillesse.</i>	<i>p.172.n.19</i>
<i>Effets de la sobrieté.</i>	<i>p.174.n.20</i>
<i>Louange de la sobrieté.</i>	<i>p.177.n.21</i>
<i>Que la vieillesse a beaucoup de passe-temps.</i>	<i>p.178.n.22</i>
<i>Que la vie solide du vieillard est preferable à celle des jeunes gens.</i>	<i>p.186.n.23.</i>
<i>Que l'auteur a vécu longuement sain & dispos, & qu'ayant quatre vingt quinze ans, il auoit mis en lumiere un autre traité de la sobrieté.</i>	<i>p.190.</i>
<i>Exhortation à la sobrieté.</i>	<i>p. nom.25</i>

F I N.