

*Bibliothèque numérique*

**medic@**

**Calanius, Prosper. Traicte de  
l'entretènement de santé, auquel est  
declaree la nature de toutes sortes de  
pain, eau, chair, poisson, et plusieurs  
autres choses...**

*Paris, Pierre Thierry, 1554.*

*Cote : Académie de médecine D 920*



Ouvrage mis en ligne avec l'aimable autorisation de la  
Bibliothèque de l'Académie nationale de médecine  
Adresse permanente : [http://www.biusante.parisdescartes  
.fr/histmed/medica/cote?extacadd920](http://www.biusante.parisdescartes.fr/histmed/medica/cote?extacadd920)

TRAICTE  
DE L'ENTRETE-  
nement de santé, auquel est de-  
clarée la nature de toutes for-  
tes de Pain, Vin, Eau, Chair, Poif-  
son, & plusieurs autres choses qui  
font en cōmun vsage, pour la cō-  
modité de la vie d'vn chascun.

*Faiçt premierement en Latin par Prosper  
Calanius tresdocte Medecin, & mis nouvelle-  
ment en François.*

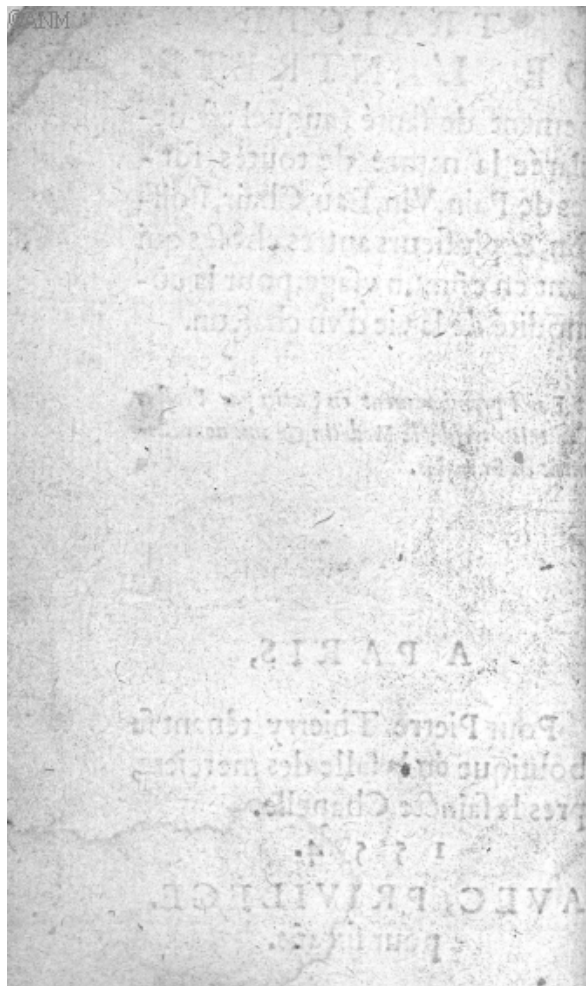


A PARIS,

Pour Pierre Thierry tenant sa  
boutique en la salle des merciers,  
pres la saincte Chapelle.

1 5 5 4.

AVEC PRIVILEGE.  
pour six ans.



2

*A MON SEIGNEUR*  
*monsieur de Mombaron, gouuerneur*  
*de hault & puissant prince, Charles*  
*par la grace de Dieu Duc de Lorrain-*  
*ne, de Bar, &c. le translateur hum-*  
*ble Salut.*



Onseigneur, le com-  
 ble des vertus luisan-  
 tes en vostre seigneu-  
 rie, m'a incité de vous  
 supplier humblement, qu'il vous  
 plaise auouer & authorizer ce pe-  
 tit traicté par moy traduiçt, de  
 sortir en public: non obstant cho-  
 se aucune, qui me pourroit mou-  
 uoir de l'arrester, & supprimer.  
 Car en premier lieu, ie scay que  
 n'y penserez trouuer les fleurs  
 ou perles de la langue francoise, at-  
 tendu que le subiect d'iceluy est  
 aussi loing d'elles qu'elles sont fa

A ij



milieres aux translateurs d'histoi-  
res, & de beaux comptes faictz à  
plaisir, q̄ nous auõs pour le iour-  
d'huy:lesquelz ne sont cõtrainctz  
d'enseigner seulement (comme  
i'ay esté en ceste entre prinse) mais  
aussi peuuent orner, pindarizer,  
& trancher elegances selon leur  
phantasie. D'auãtaige, ie ne faictz  
doubte, que vous cõsidereres am-  
plement, que cedit traicté est  
des premiers en tel subiect, mis en  
francois: Dont il pourra (comme  
ie croy) estre excusé, & dispensé  
aucunemēt. Et toutesfois i'ose af-  
fermer qu'il est tel, q̄ q̄cõque en  
fera lecture attentiuē, s'il n'est en-  
nemy de sa propre santé, il en ti-  
rera grand profit, & ne se sentira  
totalement defraudé de volupté.  
Non que ie vueille donner à en-  
tendre, que ces poinctz soyent ys-  
suz

suz de moy : Car ie n'en veulx, & ne dois frustrer l'auteur, homme de scauoir fort exquis, & tresexpert en nostre profession de l'art de Medecine, comme il a assez donné à cognoistre, fleurissant ces années passées à Rome, à Bolongne, & autres villes d'Italie. Mais quant est du labour que i'ay sustenu de ma part, i'en faiçts iuges tous ceulx, qui ont autresfois essayé, que c'est de transferer de là gue en autre. Et veulx bien que le lecteur muny de bon vouloir sache, qu'il m'a esté befoing de conferer cest opusculc en plusieurs lieux avec Hippocrates, Dioscoride, Aristote, Galien, Plin, & autres auteurs anciens & modernes, desquelz il a esté extrait par son dict auteur. Je dis befoing tant pour la dignité de la

A iij

matiere, que pource ausi que les  
exemplaires Latins qui se recou-  
urent, ne font par tout si curieuse-  
ment corrects, qu'il deuroient e-  
stre. Oultre ce, i'ay voulu vsurper  
quasi tousiours le plus commun  
langage, au moins mal qu'il m'a  
esté possible, i'aisoit qu'il ne soit si  
aisé (ainsi que Medicins scauent  
specialemēt) d'exprimer plusieurs  
choses (desquelles icy est faicte  
mention) en francois vulgaire, cō-  
me il pourroit estre en latin. Or,  
Monseigneur (à fin de finir com-  
me i'ay commencé) ie vous sup-  
ply de rechef de vouloir rece-  
voir le tout, avec celle humanité  
& bōté, qui est en vostre seigneu-  
rie : laquelle Dieu par sa grace  
vueille tousiours fortunier, & bié  
maintenir. De Paris ce 15. de  
Mars.

## L A P R E M I E R E

partie de l'entretene-  
ment  
de fanté.

Elon l'aduis com-  
mun des Philoso-  
phes & Medecins,  
principalement de  
tous ceulx qui s'ap-  
puient sus raison, il est certain que  
la fanté du corps humain proce-  
de de la symmetrie [ cest à dire  
mediocrité ] des quatre elements  
dont il est composé. Laquel-  
le mediocrité se prend en deux  
fortes: à scauoir en l'vnion & con-  
iunction de ces elements, & aul-  
tremment en leur temperature. Car  
l'vne est mesurée selon la quanti-  
té d'iceulx: l'autre selon la force,  
ou faculté. Parquoy non sans cau-  
se nous pouuõs dire, comme Ga-

A iij

lien dict en ses commentaires de la nature humaine, que le corps est en estat entier & sain parfaitement, auquel se peut trouver la cōmoderation & mixtion des quatre elements consommée: & qu'il est en disposition reprehensible, & estat imperfect, s'il est surprins de quelque offence manifeste, sans toutesfois estre malade. Or attendu qu'il ne pourroit durer vn seul moment de temps au premier estat declaré, nous traiterons icy du dernier faisant plus à nostre intention: & monstrerons comme le corps en iceluy peut estre preserué de tomber aisemēt en maladie, tant que de sa nature luy est permis souffrir. Et certes nous l'en preseruerons principalement par diete & maniere de viure, laquelle sans doute

*L'argument  
au present  
traicté.*

*L'utilité  
de tenir  
diete & re-  
gime.*



doubte est le meilleur remede de toute Medecine. Mais entendu que les tēperamēts des gens sont diuers, & qu'il fault pourtant auoir plusieurs esgardz, c'est chose (à mon aduis) biē difficile, de prescrire & cōprendre vn seul moié de s'entretenir en santé, qui soit bien conuenable à tout chascun. Car l'hōme cholériq a sa propre mesure, & le sanguin la sienne. Le Phlegmatique pareillement, & le melancholique. Il est donc necessaire de donner à chascun d'eulx sa mode de bien viure. Pour exemple: Les viades chauldes & humides, sont familiares au melancholique. Les humides & froides, au cholérique. Les chauldes & seiches, au phlegmatique. Finalement au sanguin, toutes celles de bon suc, & mediocre nourriture.



## L'ENTRETENEMENT

Par ainsi vniuersellement nous cōmencerons icy de traicter l'art de conseruation de santé, faisant discours par les choses qui touchent & concernent la vie, que les modernes appellēt choses non naturelles, & sont causes euidentes, ou apparentes. Et propofons pourfuiure icelles par le menu, pour satisfaire totalement au bien public. Car qui scaura les incommoditez que nous peut apporter le boire & le menger, l'air qui nous entironne, l'exercice, les pafsions d'esprit, la repletion d'humeurs, le dormir, & semblables, commēt ie vous prie sera il insensé iusques la, que preuoiant les menaces de telz dangers (qui sont transgrands) n'y vueille donner ordre, & remedier soigneusement? Et si encore il ne peut

peut d'adventure aisement à ce paruenir par la methode que nous luy donnerons, promettons de surcroist adioindre sur la fin de ce traicté, vn petit & particulier vsage de certains medicaments, par lequel il ne sera defraudé de son attente, s'il ne veult reculer à l'offre de sa commodité presente.

Nous mangeõs donc & beuons ordinairement, pour reparer ladif sipation continue, & fluxion de nostre substance corporelle, tant que possible est faire: à laquelle fluxion par la dure loy de nature sommes subiectz maugré nous iusqu'au dernier point de la vie, & acces de la mort. La portion humide d'icelle substance (qui tousiours s'euapore & s'escoule de nostre corps) est restaurée en beu uât, la ferme & folide en mágeât.

*La necessité de boire & máger.*

Et en ces deux cas si l'homme ne se veult régir curieusement, sans rien omettre de ce qui est expediēt & necessaire, certainement il auāce beaucoup sa vieillesse, & tūbe à sa destruction ineuitable. Or de paour qu'ainsi ne t'aduienne à despourueu.

*Preceptes  
communs  
appartenans  
au boire &  
au mēger.*

Premierement, tu ne doibs iamais manger sans faim & appetit. Car la viāde desmesurée nuit grādemēt, & se cōuertist facilement en mauuais suc. Et congnoistras ton appetit estre commode, par la legiereté des parties superieures, & par l'estimation du temps de l'abstinence qu'auras au parauant gardée.

Semblablement, quant cest appetit & faim s'offrira, ne differe à repaistre. Car souuent la ieusne obstinée, est cause q̄ l'estomach de

de tous costez amasse plusieurs humeurs corrompuz, en defaute de meileurs: Dont apres il recoit fort griefues maladies.

Plus, tu ne dois te remettre à manger, n'ayant encore digerée ta premiere viande. Car disner, ou souper la pãse encore pleine, cause groz humeurs & espez: Dont consequẽment s'engendrẽt ces affections suiuanes, à sçauoir uolunté de vomir, gouttes es piedz & ioinctures, vices de reins & vessies, tranchées, & autres.

Oultre ce, en hyuer vse d'aliments chaulds, & de forte matiere: à sçauoir desquelz la coction n'est si tost parfaite, & le nourrissent plus grand. Au contraire en esté: Auquel temps prendras ta refection au matin, lors que l'air est mieux temperé, & en

## L'ENTRETIENEMENT

hyuer, sur le midy. Mais i'entens que tu ne te faoules trop de telz aliméts. Car la multitude d'iceux est reprouuée, à raison qu'elle charge fort l'estomoch, enfle les flans, remplit les boyaux de ventofitez, red l'esprit hebeté, pesant, & endormy, cause mauuais songes, appetence de vomissement, & agitation. Il y a pareille raison quant au boire. Car s'il excede la viande, il est fort dommageable, & faict nager icelle en l'estomach.

D'auantage, mange les choses creuses & delicates les premieres, car elles amolissent le ventre. Et postpose les plus grosses, & dures. Si toutesfois long temps y a, que ton estomac soit vuyde, & que tu aies grand faim, le meilleur pour toy sera l'opposite.

Aufsi



Aufsi, apres qu'auras prins tra-  
uail & grand exercice, laisse là tel  
les friandises, & celles mesmemēt  
que lon faict de poisson, iusqu'à  
ce que seras reuenu à toymefme,  
[& ne te sentiras plus trauaillé, ne  
fatigué.]

Et si tu as l'estomach debile,  
& qui ne puisse souuent bien di-  
gerer, contente toy de manger v-  
ne seule fois pour iour, au matin  
ou au soir, selon ta coustume. I'en  
tens de manger assez peu, & sans  
tenir longuement table.

Que si d'auanture tu auois trop  
d'isné, ne souperas. : & au rebours  
si tu as trop soupé, ne d'isneras  
le lendemain. Ou prendras quel-  
que petit cas seulement [pour  
contenter nature.]. Et si à  
cause du mesme excès, tu té



*Remedes  
contre la  
soif.*

L'ENTRETENEMENT  
trouuois fort alteré, ie te conseille  
de dormir plus que n'as accoustu  
mé, & d'aualler vn peu d'eau froi  
de.

En oultre, s'il te prend grande  
enuie, de gouster de quelque cho  
se que ce soit, cōbien qu'elle n'ait  
bōn suc, goustes'en hardiment,  
moiennant que tu en aie quelque  
autrefois vsé.

*Nature  
s'accmmo  
de à l'vsa  
ge.*

Carta nature l'acceptera pour  
agreable, & par ainsi aisement la  
digerera. Neantmoins en cela fois  
discret: pour autant que le cōm  
ble d'humeurs malings, facilemēt  
est le commencement de gran  
des maladies.

Finablement, n'vse trop de vian  
des qui causent gros suc, comme  
font

font legumages (entendu toutes-<sup>Viandes</sup> fois que le ius de pois ciches rou-<sup>de gros</sup> ges n'est à vituperer) comme au-<sup>sue.</sup> si est la chair de beuf, de porc, & d'oiseaux de riuere, le fourmage vieil, toutes friandises au fourmage & sans leuain, en somme toutes semblables choses qui engendrent ventositez, & font le sang mélancholique.

Autrement quant tu desireras en vser, pourras prédre ensemblement les remedes qui seruent à donter leur malice: Desquelz ie delibere faire mention cy dessous, Dieu aidant.

Combien que le Pain ancien.<sup>Du Pain.</sup> nement ait esté, & soit encore présentemét de plusieurs sortes, pour la variété des grains, dõt on le fait: neantmoins nous ne voulons parler icy, sinon de celuy de frou-

B

ment : lequel est receu aujour-  
d'huy de toute la noblesse, & sans  
doubte est le plus salubre & na-  
turel.

*Quel Pain  
est le meil-  
leur.*

Ce pain (par l'autorité d'Hippo-  
crates) produict plusieurs effectz  
en nous, selõ qu'il est diuersemēt  
preparé. Parquoy nous estimons  
estre le meilleur celuy, qui est  
faict de bon blé recueilli en lieux  
montueux; & de farine pure & re-  
cente, sans nulle ordure, & sans le  
fon: & qui est si bien leué, cuict, &  
pestri, qu'il soit facile à digerer,  
& salubre à nourrir. Les Bouleng-  
giers de Rome en vendent main-  
tenant du pareil, & ont apprinse  
la mode de le bien façonner, d'un  
François nommé Iaquet, au temps  
du Pape Iule second. On peut  
doubter, si c'est le pain que Plinē  
appelle pain aquatique. A Ro-

me

me on dit pane bufeto [en Frãce, <sup>Pain de</sup>  
pain de bouche ou de chapitre.] <sup>bauche, ou</sup>

D'auátage, le Pain encore fraiz <sup>de chapi-</sup>  
& tout chauld, à raison de sa bõ- <sup>tre.</sup>  
ne odeur, aide à ceulx qui ont <sup>Pain tout</sup>  
mal de cueur, & à gens melanco- <sup>chauld.</sup>  
liques. Et si on le mange en la for- <sup>Pain avec</sup>  
te, specialement la crouste, il dese- <sup>le son.</sup>  
che le corps, & accroist la melan-  
cholie.

Le pain faict de farine non cri- <sup>Pain sans</sup>  
blée (Dont les Grecz le nommēt <sup>leuain.</sup>  
Autopyre & Syncomiste) est sec,  
& irrite le ventre.

Le Pain non leué, nourrit beau-  
coup, & lasche moins. Item il e-  
stoupe, & est de tresgros aliment,  
& digestion difficile.

Le Pain cuit aux cendres, ou <sup>Pain cuit</sup>  
soubz vn vaz de terre, deseiche: à <sup>aux cẽdres.</sup>  
cause que l'humidité en est se-  
parée.

Le paincuiet au four, s'il est faict

B. ij.

*Pain cuit  
au four.* de grosse matiere, aiant vn peu  
d'adniz ou de fœnouil est le meil  
leur entre tous, pource que c'est  
le plus moite, & qu'il rompt les  
ventositez.

Quât est du vin, pour plusieurs  
causes nous n'en tiendrons si long  
propos qu'il sembleroit estre be-  
soing. Ioinct que vouloir ma-  
nifester toutes les differences,  
couleurs, & forces, seroit chose  
penible & infinie. Mesme, ainsi

*Le vin ne  
est profita-  
ble à tout  
le monde,  
ny est tous  
iours sain  
et salubre.* que dict Pline, grande considera-  
tion est requise, pour congnoistre  
si le vin peut plus profiter à beau-  
coup de gens, que leur nuire, &  
si le boire sert plustost de secours,  
que quelque fois de poison.

Oultre ce, il est impossible d'ex-  
pliquer toutes les especes des vis,  
veu que le Medicins n'en sont  
d'accord entre eux, & que chacun  
en



en veult iuger selon son gouft.  
 D'auantage, par espace de temps,  
 les appellations des vins, la sorte  
 de les faire, l'usage, la mode diffe-  
 rente de les contregarder, les ter-  
 roirs (qui les meliorent) toutes tel-  
 les choses en somme dignes d'e-  
 stre sceues maintenant sont varia-  
 bles & incertaines.

Donc puis qu'ainsi est que no-  
 stre propos n'est d'agiter icelle  
 question, (de paour qu'il ne sem-  
 ble que veillons monstren ce que  
 tous studieux ont pieça entendu  
 par grans personnages qui ia s'en  
 font meslez) nous parlerons seule-  
 ment des vins plus vsitez à Rome,  
 & plusieurs autres lieux circōui-  
 fins, à sçauoir de ceulx qui sont  
 plus necessaires à l'entretènement  
 de santé: Et pour les mieulx choi-  
 sir, nous les distinguerōs briefue-

*Les vins  
 François se  
 distinguent  
 entre eux  
 cōme ceulx  
 d'Italie.*



## L'ENTRETEENEMENT

*Les sortes  
de vins  
principales.*

ment par leurs genres, couleurs,  
& facultez. Les anciens & moder-  
nes ont mises trois principales for-  
tes de vins : & les ont nommées,  
vin doux, vin austere ou aspre, &  
vin legier ou subtil, qui est entre  
le doux & aspre.

*Les couleurs.*

Item quatre couleurs, à sçauoir  
vin blanc, vin fauluet ou paillet,  
vin vermeil, & vin noir, aultremét  
fort rouge & couuert. Le faulue-  
let approche au blanc, & le ver-  
meil au noir. Car les couleurs se  
changent es vins, d'autant que cel-  
les qui sont colloquées au milieu,  
s'esloignent plus ou moins des  
deux extremittez, à sçauoir du  
blanc, & du noir. Pour laquelle  
raison, on peut arguer, qu'il y a  
d'auantage tant de couleurs, que  
de differéces de vin, lesquelles cer-  
tainemét doiuent estre distinguées

non

non par especes, mais plustost (tes moing Galié) par leur grande ou moindre qualité, pour autant que tous vins ne peuuét reculer beaucoup des dictes extremitez.

Or le vin naturellement doux, <sup>Les facultez du vin doux de nature.</sup> est de substâce grosse & terrestre, & le rouge encore plus, que le blanc. Pour ceste cause, il est molleste à digerer, il enfle, & neantmoins enyure peu. Il est de fort nourrissement, & engendre humeurs malings, mesmemét le melâcholique. Il trouble le cerueau, le ventre, & les boyaulx, comme le moust (& pource on le boit volontiers à l'entrée du repas) il s'arreste assez longuement aux intestins, y faisant abondance de vent: il offense le foye & la rate, pourtant qu'il les oppile aisément. Toutesfois il conuient aux poul-

B. iiii.

mons, & aux temperaments melancholiques, à raison qu'il eschauffe & humecte.

*Les facultez du vin austere.*

L'austere & rude, principalement s'il est blanc, (attendu qu'il ne soit tant debile qu'est l'eau, ne tant violent aussi que peult estre vn vin puissant) souuentesfois est en vsage pour corroborer l'estomach. Quand on le boit tout pur & simple, il penetre plustost par les veines qu'il ne feroit autrement, & met en appetit, & endort, & enteste moins que les autres. Or n'est il soudain distribué par le corps, ains retient le ventre & autres fluxions: & est d'assez petite nourriture. Sache plus, qu'un vin blanc & austere ensemblement (cōme Galien affirme) n'est diuretique, c'est à dire qu'il n'a vertu de prouoquer l'vrine.

.iiii. &

Le

Le legier ou subtil, qui est entre lesditz doux & austere, est profitable à l'estomach. Car il le sustente souuerainement bien, il va legierement par tous membres, il est tres excellent en bonté de suc, tant pour gens sains que malades.

*Les facultez du vin legier.*

Il incite à pissier, & entre autres choses fait mal en teste, & enyure s'il excede raison. Parquoy il n'est commode à boire au matin ny à ieun. Car il oste toutes cures & souciz: & red l'esprit de l'homme sopit & sans vigueur, qui toutefois veille tousiours naturellemēt, & est congneu en affaires presentes. Dont aduiēt, que le plus souuent ceulx mesmes qui se doiuent monstrier les plus sages & prudēs, facilement sont par luy aueuglez.

Le vin blanc est semblable à l'eau en couleur, & aucunement

*Les facultez du vin blanc.*

en vertu. Car il n'est si chaud que les autres. Il est gentil aux passios de vessie, à raison qu'il traaverse incontinent iusque la, & aduance l'vrine.

Il charge peu le cerueau, & est tressalutaire à gés cholériques & sanguins, à ceulx qui sont chauds de nature, ou par quelque accidēt, en chaude saison, à ceulx qui ont le foye trop chaud, & mesme ment aux estudiants, pource qu'il est petit, & non fumeux.

*Les facultez du vin fauluet.*

Le fauluet ou paillet, qui approche du blac à la couleur (comme auons dessus dict) n'est en vertu trop distant du uermeil : lequel a tous ces noms diuers, vin sanguin, vin rouge, vin iaunastre, vin de couleur de cerises, en francois proprement vin clairer. Et ledict vin fauluet a facultez mediocres

ces entre le vin blanc & le noir.  
Et sont pareilles a celles du vin  
legier parauant recitées.

Or combien que le vin vermeil *Les facultez du vin vermeil.*  
surmonte ce fauluet en chaleur, si  
n'est il pas si delicat, pourtant que  
l'air passe mieulx par le corps tráf-  
parent. D'ot on croit que les grap-  
pes de raisins noirs, sont plus tar-  
difues à meuir, que de blancs.

D'auantage on dict commune-  
ment, que bonnes testes ne se sen-  
tent pas de telz vins: mais que les  
espritz de l'homme en sont clari-  
fiez, augmétez & réduz plus pro-  
pres pour vaquer à tout engin &  
contemplation.

Parquoy ce n'est merueille, si *D'on vied que grādiz personnes aiment quelque fois le bon vin.*  
plusieurs gens famez en bon sca-  
uoir & haultes entreprises, ont ai-  
mé le bon vin. Et certes conuient  
vser de telz vins qui veult bien



L'ENTRETÈNEMENT  
garder la santé, spécialement en  
temps froid.

Et les choisir excellents en odeur, en faueur mediocres entre le doux & aspre, de couleurs fauluetes & vermeils, & fort claires.

Lesquelz estans versez en tasses voiez pettiller, icter petites bulles au dessus qui s'en vont tost, & auoir parmi eulx ie ne scay quelz menuz corpuscules telz qu'on veoit voleter es rayons du soleil.

Telz vins sont ceulx de Salerne, de Surrête, vins Grecz, de Corsique subtilz, & autres qui sont cōmuns à Rome. Or si ces vins sont tant plaisants & vertueux, combié doiuet estre detestables ceulx qui ont le gouft naturellement si diuers, comme ceulx qui sont participās du doux & de l'austere: lesquelz vrayemēt sont d'autant d'angereux

*Vins de diuers gouft.*

géreux (selon Galien) que friands & delicats à boire. Pareillement il appert combien il est mauuais à tout le monde de brouiller & mixtionner plusieurs vins ensemble.

*Vins brouillex.*

Au demourant les vins chanfiz ou poulsez, & qui s'enaigrissent (ia soit que le vin ayt ceste proprieté naturelle) sôt les pires entre tous.

*Vin chafiz.*

Le vin noir & fort rouge, pource qu'il est de substance grosse & terrestre appesantit fort la personne, cause obstructions de foye & ratelle, desgouste, & engendre cruditez d'estomach : & ce plus ou moins, selon qu'il est plus noir, ou espez.

*Les facultez du vin noir ou rouge.*

Parquoy le trépé, enyure plus tost que le pur. Galien a dict que tout vin doux est noir. Car de son temps nul vin blanc estoit doux. Dequoy on peut cōiecturer, que

## L'ENTRETIENEMENT

de nostre aage on a trouuées plu  
sieurs sortes de vin , par diligente  
inquisitiõ de toute superfluité &

*Le vin n'a  
esté trouué  
pour trou=  
bler l'hom=  
me.*

excès. Quelques vns autrefois ont  
cuidé, que le vin n'a esté fait si  
non pour se venger de l'homme,  
voians qu'il peut mettre l'hom-  
me iusques hors des gons de son  
sens : Ausquelz Platon diuin repu-  
gne, & dict tresbien le vin de soy  
estre innocent, si l'esprit de celuy  
qui en vse est modeste, & si le  
corps est en santé. Car le vin  
soustient la force, il entretient le  
sang, la couleur belle, & l'appe-  
tit, distribuant l'aliment par cha-  
que partie corporelle. Plus, il  
subtilie l'humeur gros & phleg-  
matique, & purge le cholérique  
par l'vrine.

*Les cõmo=  
ditez du  
vin.*

*Les incom=  
moditez.*

Je ne veulx maintenir toutef-  
fois, que d'en prendre trop, on ne  
veoie

voie renuerfer ces yurongnes, tōber en plusieurs maladies, entrer en folie, & trop profondemēt dormir. Garde toy donc biē de trop boire. Et sache neantmoins, que de l'enyurer par longs intervalles, peult reuenir quelque profit.

*Quelque fois ebriete peult seruir.*

Car cela faict pissier, & suer largement. Dont i'ay opinion que Platon en ses loix approuuoit ebriete, pour vne fois en l'annee. Et par ces arguments ie concluds que rien n'est plus vtile à l'homme que le vin, ny aussi plus pernicieux s'il excede mesure. Or pour retourner à nostre institut, qui est de tenir bon regime, les vins conuenants plus à ce, sont ceulx de moien aage, s'il est possible d'en fournir. Car les vins vieulx combien qu'ilz soient plus gracieux au goust, ce nonobstāt ilz sōt

*Vins de moie aage*

L'ENTRETENEMENT  
 contraires aux nerfz, & autres in-  
 strumens sensibles.

10 Toutesfois s'il te prend phan-  
 tasie d'è boire en fanté tu en pour-  
 ras boire vn peu sans d'omage, at-  
 tendu qu'il soit destrempé. Les  
 nouueaux enflent, & sont diffici-  
 les à digerer.

Ilz font songer & vriner. Tou-  
 tesfois ilz frappét moins les nerfz.  
 Mais ceulx qui sont en aage me-  
 diocre, n'ont telz vices. Parquoy  
 ilz sont meilleurs, tant pour gens  
 sains que malades. Entre les no-  
 stres, le vin Grec (ainsi nomé pour  
 ce qu'on l'estime estre de vignes  
 Grecques) est en la fleur de son  
 aage au tiers an. Tous autres ne  
 passent guieres dixhuiët mois.

*L'aage  
 des vins.*

Et quât à la vieillesse que les an-  
 tiques reputoiet venerable es vins,  
 elle me semble estre autant mau-  
 uaise



uaise en diete qu'elle est l'ogue & inusitée . Et croy qu'elle doit plustost seruir à medicamenter, qu'a nourrir.

Les vins doux & groz, peuuēt profiter aux repas, si on veult engrossir de corps, ou amollir le ventre . Au contraire, les petitz & austeres, seruent mieulx à at-  
tenuer, & restraindre . Item est bon d'auoir soif en mangeant, & alors boire vn peu . Aussi, pour-  
tant que sans faulte tout vin estât moust & bouillant, acquiert plus-  
grande force, pource cōuient par plusieurs fois le couler, tandis qu'il est encore moust, par vn sac [ ou vne chausse ] à fin de bouillir moins . Car par ce moyē sa force est rompue, selon Hippocrates . Et tel vin est salubre à ieunes gens . Car comme veult Pla-

*La manie-  
re d'engar-  
der, que le  
vin ne soit  
fort.*

*Quel vin  
bon à  
ieunes ges.*

C

*Quel vin est bon à jeunes gēs.* ton, ceux qui ont attainct l'aage de vingt & cinq ans, ne doiuent boire vin puissant, ne boire aussi abondamment. Ce qu'est toutefois condoné aux vieillartz auquelz le vin est singulier remede contre la dureté & froidure de

*Le vin est utile aux vieillartz.* l'aage. Car comme le fer s'amol lit par le feu, ainsi font les corps de vieilles gens par le vin. Dont il est clair & manifeste, que l'eau est meilleure que le vin, à ceux qui sont chaulds de nature, ou à raison de l'aage, ou à cause du temps. Si neantmoins ilz desiroiēt

*Vin fuyāt ou Oligophore.* en boire, qu'il soit petit & aspre moderément, comme celuy que les anciens appelloient vin fuyant : les modernes ( ainsi que les Grecz qui diēt Oligophore) l'appellent vin de petite portée, c'est à dire qui ne souffre grande quantité

tité d'eau, pour estre d'estrempé.

Ce vin a vertu d'oster la douleur de teste, qui vient des vapeurs d'humeurs vitieux en l'estomach.

Car la teste n'a douleur seulement en ses passions propres, ains reçoit aussi les vapeurs de l'estomach, & s'en sent quelque fois offensée. Tu vseras donc de ces vins enfanté, & principalemēt en saison chaude. Au nombre desquelz sont entenduz ceux, que le vulgaire françois appelle vins de beuette ou despèce. Et ceux au-  
*Vins de beuette ou despèce.*

si qui sont faiçts d'eau, & du marc de raisins. Que si n'en pouuois recouurer, à raison de l'incommodité du lieu ou temps, prendras en lieu quelque autre vin pur, ou avec eau, ou en petite quantité, car comme dict Hippocrates, comme le vin destrempé d'eau blesse

C ij

moins les parties du corps, tant supérieures, qu'inférieures, ainsi le pur est d'autant plus au ventre & aux boyaulx comfortable.

*De l'eau.* Pource que l'eau est chose qui fert plus à tous animaux, q̄ toute autre appartenante à la reigle de viure, non à tort y a question entre les Medecins, lesquelles eaux doyuent estre estimées les meilleures. Et certes ilz blasment loyaument celles d'estangs, & qui ne sont courantes, mais croupies & endormies, celles de fontaines bourbeuses, & toutes celles qui n'ont couleur belle, ne plaisante à boire. Plus aussi, les eaux dures, c'est à dire tardifues à putrefier ou à cuire & changer, qui nuisent à l'estomach, & demeurent longuement au ventre inférieur, auquel lieu elles engendrent ventositez,

*Eaux  
mauvaises.*

tez, & autres cas semblables.

Mais pour les plus saines & vti-<sup>Eaux bon-  
nes.</sup> les, ilz estiment celles qui regardent Orient, comme plus atténuées, & meliorées par cours assidu. Pour ceste raison l'eau du Nil,<sup>Le Nil est  
vn fleuve  
d'Egipte.</sup> a esté tousiours preferée aux autres. Avec les susdictes ilz mettent aussi les eaux de puis & fontaines qui sortent des montaignes, & coulét par dedans terre. Lesquelles encore excellent d'auantage, si elles veoient le ciel & l'air, & sont exercitées, & souuent espuisées. Item ilz prisent toutes celles, qui tost s'eschauffent & tost se refroidissent, qui peuuent tost cuire legumes, qui descendent soudain de l'estomach en bas: & sont froides en esté chaudes en hyuer. Telles ont les signes certains de bonté.

C iij



## L'ENTRETENEMENT

*Eau de  
pluye.*

Entre toutes, Hippocrates homme diuin a aée grâdement l'eau de pluye du prin temps, cheant avec tonnerre, pourtant qu'il cuidoit qu'elle fut plus tendre & facile à digerer, plus legiere & subtile que les autres. Parquoy est aisé de iuger, que toute eau qui tombe en tourmente & tempeste de ventz, ou qui est de neige & glace fondue, est tresmauuaise, pour ce que la menue substance en est sortie, quant l'eau s'est congelée. Ainsi les eaux pluueuses d'esté & antonne, ne sont si bonnes que les predictes du prin téps. Car les exhalations de terre, lors sont plus seiches, & se confondent en l'air avec icelles eaux de pluye. Parquoy elles en tumbent plus dures.

Pareillement, ie ne veux frustrer

strer de leur les plusieurs fontai- *Les fontai-*  
 nes d'Italie, qui sont en Latium, *nes d'Ita-*  
 en Cápanie, aux terroirs Tybur- *lie.*  
 tin & Sabin, & autres lieux aux  
 environs de Rome. Desquelles  
 combien que l'eau certainement  
 soit en toutes conditions esgale  
 aux autres dessus dictes, si est ce  
 plus que le renó de la ville de Ro-  
 me, la froidure & bonté d'icelles,  
 rend tresillustre la vierge *EA V*, la *Les ancies*  
 volupté de laquelle iasoit que par *reuenoier. &*  
 ambition & auarice ( qui gastent *l'eau come*  
 le salut commun ) de long temps *viierge.*  
 ait esté trásportée la plus part aux  
 fermes & iardins ruraux, nous en  
 auós encore touteffois quelques  
 reliques à Rome, qui sont iour-  
 nellement tressouueraines à gens  
 sains, & malades.

Oultreplus de toutes eaux à lou- *Eau du Ty*  
 er, la premiere est celle du Tybre, *bre qui est*  
*vn fleuve*  
*d'Italie.*

C iiij

## L'ENTRETEENEMENT

qui est certes autant bõne, que ce  
 lebrée par tout le monde. Dont  
 raisonnablement elle est preferée  
 à toutes autres. Car elle appro-  
 che fort de l'air en clairté & sub-  
 tilité, & n'a odeur aucune ou sa-  
 ueur, & est fort legiere, combien  
 que c'est diligence inutile de pe-  
 ser l'eau au poix pour esprouuer  
 son excellence, à cause, selon Pau-  
 lus, qu'il ne s'en trouue guere  
 de legiere. Brief elle a toutes en-  
 tierement les marques d'eau salu-  
 bre. Dequoy plusieurs sont en  
 grand esmoy, veu que les eaux,  
 ainsi que dict Hippocrates, sont  
 telles qu'est la terre, par laquelle  
 elles passent. Et nonobstant que  
 Tybre soit quasi tousiours l'es-  
 goust de tant d'ordures & vil-  
 lenies, l'eau touteffois n'en vault  
 pas moins. Ientens pourtant que  
 les

*A scaoir si  
 l'eau se  
 peut peser.*

*Eaux sub-  
 tiles.*

les eaux subtiles font aisées à cor-  
rûpre, & pour petite occasion se  
deprauēt par l'acces de quelques  
immundices. Mais telle facilité ne  
doibt estre tournée en vice, ains  
plustost en vertu. Parquoi fault di-  
re que les eaux ne sont entachées  
de sēblables ordures: mais mieux  
attenuées, & amendées. Cela nous  
en fait foy, que chascun estime  
plus l'eau du susdict fleuve, qui  
coule du costé duquel la lōgueur  
de Rome a ouerture.

Or puis qu'auons traictée iuf-  
que icy la nature du pain, de l'eau,  
& du vin semble estre consequēt  
de parler maintenant des viandes  
cōmunes & vsitées pour le iour-  
dhuy. Car quiconque a desir de  
contregarder sa santé, il a besoing  
auant toute autre chose ( ainsi  
qu'auons dessus dict ) cōgnoistre

L'ENTRETEENEMENT  
 quelz aliments font de bon ou  
 mauuais suc, pour les separer d'é-  
 semble, & vser seulement des  
 meilleurs.

*Quelz ali-  
 ments font  
 de bon ou  
 mauuais  
 suc.*

Desquelz aliments pour te do-  
 ner icy quelque sommaire &  
 briefue intelligence, sache que  
 ceux font les meilleurs, qui n'ont  
 le suc gros & gluât, mais qui en-  
 gendrent sang mediocre en crassi-  
 tude & cōsistence. Car ceux qui  
 font par trop menuz, ne font pas  
 bons: pource qu'ilz nourrissent  
 trop peu, & font amegrir, & ren-  
 dent le corps imbecille. Les  
 espez aussi ne font bons: Car ilz  
 engendrent l'humeur semblable à  
 colle ou gluz, cōme Protagoras  
 & Philotinius l'appelloient an-  
 ciennement. Plus, ceux qui font  
 fort secz & n'ont humidité au-  
 cune, ne valent rien pareillemēt,  
 com-



còmme le pain de Paniz ou Millet, lequel en le mangeant semble estre pouldre ou cendre. Donc les viandes mediocres entre lesdictes, sont les premieres; & d'autant sont à preferer, qu'elles sont bonnes à digerer, & retourner en meilleur suc. Car il est tout certain que celles engendrent bon suc, qui mieux & plus soudainement reçoivent la seconde & tierce coction. Ceste tierce se fait en chaque partie du <sup>Les trois</sup> corps, <sup>coctions des</sup> qui est soustenuë & alimentée. La seconde au foye: & aux veines. Et quant à la premiere, elle a son commencement en la bouche & au gosier. Puis est parachuée, au fôd de l'estomach. La quelle premiere rarement se peut amender par les autres, si par quelque cause elle est depraüée, com-

## L'ENTRETEENEMENT

*Viade des  
matiere  
forte &  
puissante.*

me si quelcū a mangé de trop de  
fortes de viande, ou trop mesme  
d'une seule sorte, ou à quelque  
heure intēpestiue. A raison de-  
quoy quelques fois aduiennent  
maladies. D'auantage, il est bon  
de sçauoir, que les humeurs groz  
& tenants prouiennent d'vser de  
viandes de matiere puissante &  
nourriture forte: lesquelles si pre-  
mierement l'estomach en fait di-  
gestion, sont puis apres changées  
par la vertu du foye en sang bon  
& louable. Mais s'il aduient qu'el-  
les demeurent aux premieres vei-  
nes, il est facheux de les racler,  
amenuiser, & couper. Parquoy le  
plus seur est à gens qui aimēt leur  
santé, s'abstenir d'en vser tāt que  
faire est possible.

*Ensuyt le  
catologue  
des alimēts*

Or le suc gros & gluant s'en-  
gēdre par chair de boeuf de grue,  
de

de cerf, de brebis, & de porc : Et <sup>de mau-</sup> celle de porc est plus aisée à cui- <sup>uais suc.</sup> re, & nourrit mieulx que les au- <sup>Et premie-</sup> tres, si le porc est aagé enuirō d'un <sup>ment des</sup> an, & principalement s'il a esté <sup>sortes de</sup> engressé de figues seiches. Car cō <sup>chair.</sup> me on dict, la chair en est suaue <sup>Chair de</sup> & succulente. Surquoy plusieurs <sup>porc.</sup> s'esmerueillent, veu que tousiours ceste beste se veautre dedans les fanges, & mesme s'en repaist. Dont semble aduis, qu'elle doit retenir du naturel des choses, desquelles elle est nourrie. Mais il fault estimer qu'elle est de bon temperamēt, à raison duquel toutes viandes mesme meschantes & ordes, sont cōuerties en humeurs profitables. Toutesfois ceulx qui ont naturellement l'estomach humide ne peuent pas bien digerer le porc, mais d'en vfer ilz amas-

## L'ENTRETIENEMENT

font obstructions, & force humidité superflue.

*Chair  
d'oye.*

L'oye aussi entre oyseaux domestiques, à la chair la plus grosse & humide. Neantmoins les esles n'en font pires, que d'autres. Et d'avantage leurs testicules (selon le vulgaire) ont quelque vertu de faire avoir procreation & lignée.

*Chair de  
Canes, Ca-  
nartz &  
seblables.*

Les Canes, Canartz, & tous autres oyseaux qui vivent en eau & lieux moites, cōme Cailles, & semblables, sont tous aussi de faculté pareille.

*La moille  
d'os. La pe-  
au de be-  
stes grasses.*

La moille d'os, & la peau de bestes fort grasses, spécialement de Cochōs, a le suc vinctueux & fort visqueux, iasoit qu'il ne soit pas trop gros. Et icelle ne se peut digerer tant aisément, que leurs extremittez, ne cause aussi tel alimēt: ains elle est plus superflue, & excrementeuse.

Quant

Quant aux parties de tous ces animaux (à fin d'en mettre quelque chose en memoire) entens ce que s'ensuit. Les bestes vieilles sont tousiours dures, & seiches: les ieunes, sont molles ou tendres, & humides: Et pourtant elles sont plus commodes à digerer: pourueu qu'on n'en mâge si tost, qu'elles sont nées. Car lors ce ne est encore que morue, si cōvient ainsi dire. La langue, les glandes, la ceruelle de Porcz, & autres bestes, & les entrailles sont toutes choses de suc espez. Le foye pareillement, les roignōs, les testicules (exceptez ceulx des coqz) la rate, le cueur, les muscles & leurs testes, c'est à dire leurs commencements, qui sont de substance nerveuse plus que les os desquelz ilz sortent, & ont ligaments conne-

*La faculté  
des memes  
parties des  
animaux  
vulgaires.*



## L'ENTRETENEMENT

tez & espanduz en eux. Finalement les grands nerfz que les Grecz appellent Tenontas, à raison qu'ilz tiennent les parcelles du corps, & les liét toutes ensemble. Les latins les nomment Tendones, pource qu'ilz sont tenduz. Parquoy les boutz des susdicts muscles, sont plus nerueux de tous costez que le milieu, qui est aussi plus charnu: & mieux nourrissant.

*Quelz poissons engendrent gros suc.*

D'auantage tous Poissons qui habitent ez marefcages, estans, fanges, & bourbiers, petits lacz & riuieres, ont le suc gros, lent, & mauuais. Car l'air qu'ilz hument en respirant, n'est du meilleur. Ilz nagent aussi moins que les autres, & sont nourriz de mauuaises viandes, principalement si l'eau court par quelque gråde ville, & est l'es  
gouft

gouſt d'icelle. Car la chair de telz poiſſons, ne vault rien. Le Muge, ou Teſtart le Loup qu'on appelle à Rome Spigla, les Crabres, Anguilles & ſemblables, leſquelz volontiers hantent tant en mer, qu'ez eaux douces & mauuiſes, s'ilz ſont prins en ces eaux ilz ne ſont à louer, veu qu'ilz ſont tous puants, de gouſt deſplaiſant, & faciles a galter.

Mais peſchez en mer, ilz ſont de meilleur ſuc, comme nous dirons amplemēt cy apres au catalogue des choſes de bon ſuc. Les Gammars [qui ſōt eſcreuiſſes de mer] ſont ſemblablemēt de ſuc reſprouuē, & à grand' peine ſe peuuent ilz digerer, ſpecialement les plus grands, & encore moins leurs parties de deuant. Parquoy les fault aſaiſonner de ſaulces chaudes, &

D

L'ENTRETEENEMENT  
apres boire vin vieil & claret. Poissons molletz cōme la Toutte dictē en latin loligo ou calamarius, à raison qu'elle represente vn cousteau ou calemart; la Seche, le Poupe, & tous Poissons lubriques, comme Anguilles, Cōgres, Lamproyes (ainsi nommées vulgairement, pource qu'elles lichēt les pierres, & m'est aduis que les latins les appellent Mustelles) & autres poissons pareilz, engendrent tous humeurs groz & tenants. Avec lesquelz fault ennombrer les grans poissons, comme est la Tonnine, & le Silure, qui ne pourroit bonnement estre nostre Estourgeon: veu que tous les voisins du Pau ne le nomment en la sorte, mais l'appellent Attina ou Adena. Oultreplus, les vmbres & semblables, les Ouystres, Buccines,

Buccines, & toutes manieres de poissons, qu'Aristote appelloit Ostracodermes [c'est à dire poissons ayant le taiz, ou la peau dure] comme Hiatules, Patelles, Tellines, Moules, & pareilz, ont tous le suc moins dangereux, & spécialement les Ourstres. Le brouet fait de ces sortes dernieres, à cause de la salure qu'elles ont, a vertu de lascher le ventre, ainsi que fait le petit lait.

Touts fourrages sont aussi de gros suc, & mesme les recents ont mauuais: mais les vieux d'auantage l'ont glutineux & visqueux. Nous en auons de sortes fort diuerses, pour la varieté des bestes, lieux, & pasturages. Celuy de brebis est tresgros. Celuy de vache est plus gras. Celuy de cheure (quât est de ses facultez enuers

*Les differēces de fourmage & leurs facultez.*

## L'ENTRETENEMENT

le corps humain) tient le rang du milieu entre tous. Le fourmage menu & plein de mesgue, soudainement faict bon ventre, & nourrit moins aussi. Le gros lasche moins, & nourrit plus. Ce nonobstant il est moleste à digerer, & réplit l'estomach d'humeurs aigres, & de vents. Il est phlegmatique, & faict cracher penible mēt. Plus, à raison de la pressure, ilz retirent quelque acrimonie. Le nouuellet mollet, & doux moderemēt pris auant les autres viandes en quantité petite avec succe & sel, ne scauroit estre si dangereux.

*Les parties du laiēt, les différentes & faictes.* Tout laiēt a trois parties diuerses, a scauoir la menue appelée petit laiēt: la grosse, autrement fourmageuse, & la grasse & huyleuse. En toutes bestes, la quantité de chafque partie n'est pas to-  
ta.

talement esgale. Car le laiçt de chameau & d'asnessé, a plus de la menue & humide, que de la fourmageuse. Le laiçt de brebis, au cõtraire. Car de sa nature il est gros. Celuy de vache est plus gras, & celuy de cheure est participant moionnement de tous, comme la cheure est de condition mediocre entre ces especes de bestes. Lesquelles comparées a elles mesmes, doiuent estre distinguées par aages, pasquiz, lieux, temps de lannée, & temps auquel elles auront porté des petits. Or (a mon aduis) il seroit superflu de traicter de toutes ces choses. Parquoy pour le present nous nous contenterons d'aduertir seulement, qu'il n'est seur de presenter à boire laiçt quelconque, & mesmement de cheure, sans le mesler

D iij



## L'ENTRETEENEMENT

avec miel ou sucre, pourtât que en plusieurs estomachs il se préd, & congele en fourmage Il charge beaucoup la personne, & estouffe quasi, spécialement beu à la fin du repas. Car il est trop meilleur estant traicté tout fraiz de la beste, & n'estant confus avec autre viande. Dont le recuiet, & celui qui est si espez, qu'on le tailleroit quasi par morceaux, est repudié & moins estimé à bon droit. Il est pareillemēt bon d'entēdre, que cōme le nouueau est liqueur douce & amiable, ainsi celui qui est caillé & refroidi en l'estomach, est poison.

*Les Oeufz  
mauvais  
& insalubres.* Les Oeufz durs, & ceux qui se cuisent en vaz de terre ou paille, sont de suc peruers, & rendēt l'haléine puāte, apres la digestion. Ilz corrompent aussi les viādes, avec lesquelles on les mange.

Poif-

Poiffons falez, & œufz de poiffons faulpaudrez (les Grecz dient oa taricha, nous les nommons Boutarches) font de facheufe co-<sup>Boutar-</sup>ction, & meſchât fuc. Et pourtant <sup>ches.</sup> conuient ſ'abſtenir d'en vſer trop ſouuent.

Les Champignons auſi ne ſont <sup>La nature</sup> bons, ne cōmodes à digerer. Car <sup>des Cham-</sup> ſouuēt quelqs vngs ſont entachez <sup>pignons.</sup> de venin de ſerpents, & autres beſtes éuenimées: ou meſme de leur malignité naturelle ilz engendrēt ſquinances, ſtrangulations, & telles facheries. Pour remede il faut les accouſtrer avec poyres (leſquelles ont certaine vertu d'oſter totalement leur mauuaiſtié) aux, poyure, origan, & ſemblables. Ioinct, que quant ilz ne ſont digerez, ilz cauſent oppilation de foye & ratelle, & quelque-

D iij

fois engendrent maladies coleriques, spécialement ceux que les anciens nommoïent Suilles [pour-  
autant selon mon iugement que les porceaux en mangent] qui autrefois ont destruites & perdues plusieurs grandes familles, comme on trouue aux histoires. Pour-  
ce, si quelcun mangeoit de fortune des plus dangereux, apres auoit vomi, qu'il aualle soudain vn gobelet de ius de poyres acerbes, & sauuaigés. Car c'est vn remede presentement souuerain à l'encontre, le miel aussi avec eau tiede en est vn autre, & le bon vin pareillement à sçauoir beu en grande quantité. Les Truffles, ont semblablemēt mauuais suc. Dont plusieurs pour en auoir trop mangé, ont eues tranchées de ventre, le mal caduqué, & syderation, cest

cest à dire corruption de quelque  
membre, ou du corps tout entier.  
Pourtât si tu enveux vser, faiçts les  
premierement lauer destrempier,  
cuire en bon vin, en Origan, &  
Rue. Puis apres, mets les en sala-  
de avec huile, poyure & vinai-  
gre. Aucuns les font rostir en cen-  
dres chauldes, & puis les man-  
gent assaisonnez de sel, poyure, &  
huile. Et à ce propos fault noter,  
que l'huile est contrepoison bon-  
ne & vraie antidote contre les  
Champignõs. Quant est aux legu-  
mages, ie ne mētionneray icy que  
les plus cōmuns à present, pour-  
ce que tous ne se ressemblēt, & ne  
sont en vsage, sinon en cherté ex-  
treme, & disette de viures. Pour  
commencer aux febues, le bouil-  
lon d'icelles adoulcit la poictrine,  
& ne laisse engendrer la pierre

*Des legu-  
mages &  
en premier  
lien des  
Febues.*

L'ENTRETENEMENT  
aux reins, ny à la vefsie . Sembla-  
blement il empesche les destila-  
tions du cerueau en l'estomach,  
desquelles peut iſſir quelque toux  
vehemente. Galien a mises les feb-  
ues entre viandes de bon ſuc: les  
modernes ne les y veulent met-  
tre, pourtant qu'elles ſont rebel-  
les a digerer, & venteuſes . Ioinct  
qu'elles engendrent des vers, qui  
peuent teſmoingner qu'il y a  
quelque putrefaction & ordure  
en elles . Outreplus, non ſeule-  
ment l'eſprit eſt perturbé par l'v-  
ſage d'icelles, mais auſſi l'enten-  
dement eſt ſouuent hebeté & ef-  
lourdi . Dequoy voyons vn ar-  
gument certain, qu'aux lieux ou  
il y a abondâce de febues, ſi quel-  
cun s'arreſte long temps ( à cauſe  
des vapeurs malignes & quaſi pe-  
ſtilétes qui en ſortét, ſeſō Pſellus)  
elles

elles luy blessent le temperament du cerueau si fort, que la faculté raisonnable qui fait là sa demeure, en est rendue plus debile & tardifue. On dit aussi qu'elles font resuer grandement en dormât. Pour laquelle cause les Pythagoriés les auoiét en horreur, & n'en vsoient.

Les Létilles, iasoit q̄ prises pour viande soient de gros & assez mau<sup>Les Lentil</sup> uais suc, & qu'elles causét lepre & autres vices qu'on attribue à l'humour melácholique, & façét aussi songer : toutesfois plusieurs en vsent en medicine contre certaines maladies. Or ie ne veulx maintenant disputer d'elles. Si est ce qu'il est bon de sçauoir qu'elles ont faculté de seicher & restraindre. Dont ceux qui pretendent viure en chasteté & abstinence, en peuuent bien manger.



*Des Pois.* Les pois enflēt moins que tous autres legumages, & sont moins aperitifz c'est à dire, qu'ilz ouurēt moins les cōduictz du corps que les febues.

*Des phasoles.* Les Phasoles sont les pires de toutes ces sortes, ostées les Gesses.

*Pois Phasaux.* Touts pois ciches font vriner; toutesfois ilz sont de dure coctio, & mauuais suc. Neantmoins ilz nourrissent plus fort, & ne sont moins venteux, que les febues. Dont on croit qu'ilz incitent à luxure, & augmentent la semence et chaleur genitale. Item qu'ilz ont en eux ie ne scay quoy doux & salé. Parquoy sont bons à faire asseller & pisser. D'auátage, on dict que les noirs ont quelque vertu medicamenteuse contre poisons, & difficulté d'vrine, & grauelle de Reins & vésie : mesmement le bouillon

bouillon d'iceux lequel est communement estimé & receu pour bon. Les rouges sont plus chauds que les autres, & causent plus gros suc que les blancs. Pource nous voyons qu' Hippocrates a plus vsurpez les blancs que tous autres, tant en viande que medicine. Les blaffars, ou iaulnes, & columbins [c'est à dire desquelz les pigeons vivent en Hyuer] sont difficiles à digerer, & font laide couleur.

Le Riz ( qu'on appelle Oriza <sup>De Riz</sup> en Grec) nourrit assez. Il est toutesfois de digestion dure. Dioscoride est d'opinion qu'il retrainct. Les autres (comme dict Galien) estiment sans consideration qu'il relasche. Mais on voit qu'il reserre moderement le blanc flux des femmes, & encore plus le rouge,

L'ENTRETENEMENT  
à raison de son aridité. Quāt il est  
cuict en laiēt, il rēd le corps mieux  
dispos, & faict le tainct plus fraiz,  
& donne accroissement non me-  
diocre au sperme genital.

*Du blé  
barbu.*

Le blé barbu appellé Alica, far,  
ou Chondros, n'a mauuais suc, (ne  
plus ne moins que la chair de por-  
ceau) s'il se peut digerer, & con-  
uertir en sang. Neantmoins il est  
aucunement gluant. Parquoy il  
opille le foye & les reins, qui ont  
naturellement leurs cōduicts fort  
estaincts, Dont i'ay veu quelque-  
fois par en vser trop, aduenir pe-  
santeur de ces parties, & engen-  
drer la pierre. Pour laquelle rai-  
son Galien a bien escrit, que c'est  
le plus seur le preparer avec vin-  
aigre, ou avec poyure, ou por-  
reaux.

Touts grains cuiets, & toutes  
chofes

choses qu'on fait de paste & fa- des tartin-  
rine sans leuain, comme Bignetz, nages.  
petitz Choulx, Eschaudez, & O-  
blies en France, & Vermicelli, ou  
Macharoni à Rome: brief toutes  
choses pareilles, que les anciens  
(comme ie cuyde) appelloient ge-  
neralement Itra: & les Arabes  
ayants corrompu ce mot, dient  
Atria. Item les friandises que lon  
fait en Italie de farine & de  
moult aux vendanges, sont de suc  
gros & gluant, specialement s'il  
y a du fourmage. Avec cela aussi  
fault entēdre tous gasteaux tour-  
tes & torteaux composez d'her-  
bes, de lait, d'oeufz, de fourma-  
ge, & semblables.

Il y a donc pareil esgard aux le-  
gumages, & aces grains: à sçauoir  
que ce ux qu plustost se digerent,  
ont meilleur suc. Or les prestz à

## L'ENTRETENEMENT

digerer, sont ceux qui estants destrépez en eau, s'enflent & cuisent incontinent, qui est en eux vne infailible experience de bonté: & nuisent moins, si en les cuisant on veult mesler enséble quelque cas, qui puisse corriger leur malice, & ventosité. Comme, poyure, aulx, oignons, ou quelque autre herbe chaulde, selon le goust des gens. Car par ce moien ilz sont ia mieux accommodez aux coctiôs du corps dessus dictes, lesquelles sont faictes en l'estomach, au foye, & en chasque partie dudict. Et sans doubte la bouche prepare la viande à l'estomach, & l'estomach au foye, finalement le foye à chascune partie du corps.

*Des frui-  
Etages, &  
premieres  
ment des*

Maintenant nous conuient passer aux fruiçts frequens pour le iourduy. Entre lesquelz, pource que

que les Pepons excellent en grand <sup>Pepons &</sup> <sup>Melons.</sup>deur & suauité de goust, nous les descrirons presentemēt auāt tous autres. Combien donc que les Pepons semblent estre de plusieurs & diuerses sortes (car les vns se nomment Pepons, & les autres Melons) toutesfois ilz ne sont differens entre eux si ce n'est en figure, & quantité. Car Pline appelle Pepons ceux, qui sont plus grands, & longuetz. Dont les Melons serōt ceux, qui sont rōdeletz, & nous representent la forme & effigie d'une pomme. Ce nonobstant Palladius grand compositeur de la chose rustique, a confundes ensemblement toutes ces sortes, soubz la seule appellation de Melons. Laquelle aussi est quasi par toutes receue à ceste heure. Mesme aucuns ont colloquez ces

E



## L'ENTRETENEMENT

Melons, entre les Concombres qui degenerent quelque fois en Pepons & Melons. Or est il requis, de n'vser d'iceux sans bonne caution, pourtant que de leur nature ilz se corrompent tost en l'estomach. Dequoy se peut causer vn suc venimeux, selon Galien. Et principalement pour ce que soudain ilz se muēt au naturel de l'humour qu'ilz trouuent dedans ledict estomach. Parquoi tu ne dois manger, sinon apres qu'auras faite entiere coction de toutes autres viades, & auras aussi tresbien purgé tō estomach, si ainsi est besoing. Je dis plus, qu'il n'en conuient manger sinon vng coup le iour: pource que si l'estomach est infirme, ilz y demeurent jusqu'au lendemain, & ne se peuent aisement digerer. Pour ces raisons,  
il

il fault les choisir meurs, doux, rouges, & sans aucune pourriture. Les meilleurs croissent en lieux pierreux & terroir sec.

Car par ainsi ilz s'ont moins froidz plus delicatz, & gracieux, Ilz font vriner d'auantage, & ne sont tant subiects, à gaster. Les blâchastres, sont plus molletz que les rouges, & ceux qui meurissent trop tost, ne sont si bons que les tridifz. Lesquelz surpassent tous autres en grosseur, & douceur. On les prend volontiers à l'entrée du repas. Et en les mangeant seroit bon de se pourmener (comme plusieurs ont coustume) pour les faire descendre plus viftement au fond de l'estomach, afin qu'ilz sy digerent mieulx laquelle chose se fait encore plus proprement, si tost apres on ne mange

Dont

E ij

autre chose, si ce n'est quelque cas de bon suc, & seulement d'une sorte, pour corriger par sa vertu la malignité du Pepon. Il n'est aussi cōuenable boire force vin doux & pur apres ce Pepon, ainsi que plusieurs font. Car auant qu'il soit digéré, il est transporté par le vin hors du ventre, & puis cause obstructions es veines & conduictz. Dont on voit bien souuent fiebures aduenir. Parquoy, est vtile aux phlegmatiques boire apres le Pepon peu de vin subtil, & tout pur: aux cholériques, peu de vin rude & aspre. Plus, ces cholériques peuuent manger le Pepon iusqu'au cuir: laquelle partie n'est corrompue facilement: Et les phlegmatiques doiuent prendre celle, qui est plus large & rare, & qui approche à la semence.

Donc

Donc si quelcun veult vser des pepons, aiant tous les egardz il trouuera qu'ilz se digereront en l'estomach, se tourneront en bõ suc & rafreschiront en este, esmouueront l'yrine & matiere fecale, & reprimeront les appetits charnels, à raison que la semence de l'homme sera obtuse & moderée par leur frigidité. Aucuns preposent les lōgs aux rōdeletz, cuidāts que les longs aient plus d'efficace & pouuoir de faire vriner. Le Pepon Sarrazin, dict vulgairement Pepon Turquin, est encore plus froid & humide. Parquoy c'est le meilleur à quelques fiebures, cōme font tierces, & à grāde chaleur d'estomach, moiennāt qu'il le cuise. Au contraire, il est fort dangereux à gens de froid temperamēt, & à ceux qui ont l'estomac froid

E iij

L'ENTRETENEMENT  
& humide. Finalement cest chose bonne apres le Pepon vser de fourmage plaifentin, ou de quelque viande salée, ou de sel mesme, ou bien de sucre, pour engarder qu'ilz ne se gastent & putrefient. Ioinct qu'il fault noter que on n'en doit plus manger, l'estoille Canicula couchée, cest à dire des que les chaleurs d'esté sont passées.

*Des pesches.*

Il fault iuger semblablement des Pesches: lesquelles (selon les Medicins) ne seruent au corps de nourriture aucune.

*Des prunes & cerises.*

Item des prunes & Cerises, lesquelles (comme plusieurs escriuent) prinses recentes & au matin avec leurs noyaux peuuent faire asseller si fort, que par ce moien les piedz empestrez de maladie, en sont deliurez & gueriz.

Plus

Plus, des Apricotz que les Ro- <sup>Des Apric-</sup>  
mains appellent Bericoccha & <sup>cotz</sup>  
Chryfomela. Car Pline les a collo-  
quez entre les prunes d'Armenie.  
Et à raison qu'ilz font longuetz,  
aucús estiment que ce soient pru-  
nes de Catelonne: mais ilz se trô-  
pent grandement, veu qu'elles  
font plustost ainsi nômées, pour-  
ce qu'elles sont venues premiere-  
ment d'Espaigne.

Oultreplus le semblable est des <sup>Des Meu-</sup>  
meures, mesme de celles q croissét <sup>res.</sup>  
aux Róces. Galie appelle tous ces  
fruiçts en vn mot Horços, pour-  
ce qu'au temps que l'estoille Ca-  
nicula susdicte apparoist; la plus  
part d'iceux cōmence ou acheue  
de meurir, ou du tout est ia meu-  
re: lequel téps se nôme en grec HO  
ra, & cōprend quarãte iours com-

E iiii



L'ENTRETEENEMENT  
me nous testifient ceux qui font  
curieux d'observer le cours &  
mouuement des Astres.

Les autres cuydent que ces  
fruits soient ainsi appellez plu-  
stost pour estre distinguez de  
ceux qu'on met à part, & qu'on  
garde ordinairement pour l'hy-  
uer, sans assaisonement aucun  
comme le blé, l'orge, & sembla-  
bles lesquelz combien qu'ilz soient  
moissonnez audict temps, toutef-  
fois pource qu'ilz se referuēt sans  
faulx pour toute l'année, il ne sont  
nommez Horya. Mais on ne pour-  
roit contregarder les fruits de-  
uant dictz, sans les assaisonner, ou  
feroient fades & sans gouft. En  
quoy fault entendre, qu'indubita-  
blement ilz ont autre nature estés  
confictz en quelque faulx, que  
quant ilz sont totalement recents.

La

La Courge, comme disoient les anciens medecins, n'est quasi qu'une eau congelée. Et cōbien qu'elle soit de petit nourrimēt, si est ce qu'elle se cōuertit en bon suc, pourueu qu'elle soit digerée.

Les Concombres ne sont bons cruds. Neantmoins ilz ont vertu de rafreschir. Dont merueilleusement sont souuerains à gens de temperament chaud, & aux ardeurs d'estomach, & de foye. Ilz irritent l'vrine, spẽcialement leur semence. Ilz causent malādies phlegmatiques, & tranchées: ioinct qu'ilz se corrompent aisement, s'ilz trouuent quelque humeur vitieux en l'estomach. Parquoy pour à ce obuier, & les manger plus seurement, quelques vns les preparent (& les courages aufi) avec fourmage, Veriust, Oignons, & espices.

Des Concombres.

*Des pommes  
et poires.*

Les pommes & poyres sont pour certain de plusieurs sortes. Les douces & molles ont quelque peu de chaleur, & plustost se meurissent, & sont au rang des fruiçts prochainement declarez. Mais celles qui ne sont meures auant l'Autonne, sont aigrettes, apres, & d'autre naturel, Toutes estants crues engendrent mauvais suc: mais si elles sont cuiçtes, la plus part de leur malice est ostée, principalement si on les mange avec sucre ou aniz. Le temps d'en manger est le meilleur à la fin du repas, à raison de leur faculté & essence terrestre.

*Des iuibes.*

Les Ziziphes ou Iuibes recentes (aucuns estiment mal qu'elles soient fruiçts de l'Alisier) ont mauvais suc, & sont de digestiõ difficile.

le. La decoction d'icelles estâts seiches, sert à la toux, & respiration penible. Et faict appaiser les vomitions d'humeurs acres, & profite à la poictrine, aux reins, & à la vessie.

La Grenade (selon l'opinion <sup>Des Grenades.</sup> de plusieurs) ne peut nourrir le corps: mais a grand' efficace contre la soif. Car si vous prenez seulement le jus de dedans, l'estomach le retiendra entierement.

Or puis qu'auôs disputé iusqu'icy des fruiçts nouveaux, aîsi qu'il appartient à mô aduis, maintenant <sup>Question a scauoir s'il faut boire apres les fruiçts.</sup> ne sera incommode de demâder, s'il est expediêt apres en auoir v'sé, de boire vin ou eau. Quelques vns cuydêt que d'vser liberalemêt & intèpestiuement de ces fruiçts, s'engendrèt suçz causants facilement maladies, car la chaleur laçlle

L'ENTRETENEMENT  
esdicts fruiçts estoit cause de leur  
maturité, durant qu'ilz pendoient  
encore en l'arbre, si tost qu'ilz  
en sont arrachés, pour raisõ qu'ilz  
sont priuez de leur alimēt naturel  
icelle chaleur (dis-ie) se diminue  
& rebouche, & tourne en nature  
aliene. Parquoy ces fruiçts, tost  
ou tard, selon la condition de l'hu  
meur, se putrefient, & leur suc  
bouille (cõme le moult) en l'esto  
mach, & le gaste. Pour laquelle  
raison gens studieux de leur san  
té, tiennent que les fruiçts leur  
peuent moins nuire, s'ilz boi  
uent apres eau, ou vin pur. Car le  
vin par sa chaleur peut surmon  
ter & offusquer celle, qui en ces  
fruiçts est cause de pourriture:  
Comme la grãde lumiere obscur  
cit la petite. Et l'eau de son costé,  
aisēmēt estainct & reprime la fer  
ueur

neur des fruiçts par sa froidure, & grauité naturelle. Pourtât Aristote en ses pblemes approuue iuste mét le vin & l'eau, a ps les fruiçts. Et suis d'aduis que l'eau y est plus feure, à gens ayants l'estomach fort & chaud. Mais que le vin est meilleur à ceux qui l'ont debile & froid.

Quant aux iardinages ou her-<sup>Des herba-</sup>  
bes de mefnage, si nous en vou-<sup>ges.</sup>  
lions cy traicter par tous leurs genres, & ainsi que la matiere le pourroit requérir, il no<sup>s</sup> seroit be soing d'entreprendre vn ceuvre plus proluxe. Car leurs differéces sont si pplexes & obscures, pour la diuerfité des noms & sortes d'icelles mises entre les anciés & modernes, qu'on peut veritablement dire, que maintenât rien n'est plus desiré, que satisfaire à la cogni-



L'ENTRETEENEMENT  
tion des herbes . Mais pource  
que ce sont gens de loisir qui dis-  
putent des noms ( comme a bien  
dict Galien ) ne faisants compte  
de la propriété des choses, venós  
à ce qu'auons iustitué.

Les anciens ont escript que tou-  
tes les herbes ont suc maling, spe-  
cialement les agrestes. Desquelles  
en premier lieu nous traicterós:  
Et puis dirons de celles qui croís-  
sent aux iardins ( pourtant qu'el-  
les sont entre deux ) parlants des  
choses de bon suc.

*Des choux* Les Choux , principalement  
ceux d'esté, engendrent mauvais  
suc & melancholicque , s'ilz sont  
cuiets à deux fois. On croit aussi  
qu'ilz troublent le repos de l'hó-  
me par songes & resueries , & re-  
medient aux flux de ventre . Au  
contraire , s'ilz sont bouilliz mo-  
deré-

derément, ilz font asseller, & adoulcissent la poictrine, spécialement le bouillon prins avec huyl le Sabine, ou Tyburtine. Caton loue & prouue beaucoup les Choux crespuz, desquelz les Romains ont vsé (comme on trouue) durants six cens ans en lieu de Medecine. Les iettons de choux sont meilleurs à l'estomach, & sont pl<sup>s</sup> acres & efficaces à esmouuoir l'vrine. D'auantage on dict que les choux prins à l'entrée de table engardent d'enyurer, & à l'issue ostent ebriété. Oultre plus, il est digne d'entédre, que choux cuietz avec chair grasse, sont moins nuisibles. Nous en auons vn genre, qui deuiet fort suaue & blanc, s'il est exposé & mis à la gelée. Ce sont noz choux caputs, lesquelz plusieurs cui-

dent estre ceux que Pline a nommez Lacuturres, à cause d'un lieu qui est en la plaine Aricine: Auquel lieu (possible) sont venuz premierement ces choux ou sy sont trouuez excellents. Et audict lieu y auoit iadis vn lac, & vne tour [Dont est venu le nom Lacuturres.] Ces choux caputz sont meilleurs en hyuer, d'autât plus qu'ilz sentent le froid. Ilz sont toutesfois de dure coction, & engendrent songes, pesanteur de teste, & destillations. Parquoy ie te conseille de n'en vser souuent, specialement de ceux qui sont cuictz à deux fois.

*Le Basilic.* Le Basilic a esté fort blasme par Chrysippus, qui l'estimoit estre cõtraire à la clairté des yeux, porter dommage à l'estomach, & engendrer insanie & letharge.  
Item

Item disoit que ce Basilic estant  
broyé, & puis couuert d'une pier-  
re, engendre Scorpions. Dont les  
Cheures les fuyent grandement.  
Et à bõ droict aussi les hommes  
le deuroient fuir d'auantage. Ne-  
antmoins ceux qui sont venuz a-  
pres Chrysippus ont maintenu le  
Basilic, disantz & que les Cheures  
en mengent, & qu'il n'engendre  
Scorpions. Mesme qu'il remedie  
aux picqueres venimeuses des  
Scorpions, tant marins que terre-  
stres, autant que Mante, ou Rue.  
Aussi qu'il est salubre à ceux qui  
ont defaillance de cueur en l'odo-  
rant, & qu'il faict endormir. En  
oultre, que la semence en est fort  
cordiale, & bonne à tollir melan-  
colie & tristesse. Quoy qu'il en  
soit, Galien est d'aduis que le Ba-  
silic ne peut produire bon suc, ne

F

L'ENTRETEENEMENT  
louable . Mais qu'il nuit à la teste,  
& cause mauuais sang.

*Des Pomes  
D'amours.* Les Geneuois vsét fort de Mel-  
zanes [que nous appellons en frá-  
çois pomes d'amours : ] elles ont  
faculté chaulde, & seiche. Et l'vsa-  
ge d'icelles engendre maladies  
melancholiques. Parquoy fault  
iuger , qu'elles soient de mauuais  
suc. Estants confictes en sel & vi-  
naigre, elles ouurent obstructiós,  
& perdét la meilleure part de tel  
suc. On peut doubter , si aucuns  
les ont appellées propremét Má-  
dragores.

*Des oignons  
Porreaux  
aux &c.* Toutes herbes acres & fortes,  
côme Oignons, Porreaux, aux, es-  
challottes, & semblables, ont mau-  
uais suc , les fault euter non seule-  
ment pource qu'elles ne sont de  
bonne nourriture: mais d'auanta-  
ge à raison de leur odeur puante,  
& larmoyable . Pour laquelle o-  
deur

deur empescher, il conuiét les fermer, quât la Lune est soubz terre, & les cu cilir à la nouvelle Lune. Menâder à escrit, que ceux qui vferont de telles herbes, s'ilz mangent apres vne racine de porée rostie dedás la braise, ilz n'aurót l'halaine mauuaise . Ces herbes aussi seruent beaucoup en medecine . Car entre autres vertuz, on a quel que fois esprouué, qu'elles portét souuerain remede contre le venin & poison . Et mesme l'oignon cuiét aux cendres , & mis dessus quelques callositez ou durillons, combien qu'ilz soient difficiles à curer , comme ceux qu'on veoit specialement aux ioinctures, il les guerit en brief , & faiét consumer . Pour ces raisons, peut estre que iadis les Egyptiens en leurs fermentz auoient l'ail & loignon .

F ij,



comme dieux:lesquelz de present  
sont encore estimez des gens ru-  
stiques, en lieu de Theriaque.

*Des Raues*

La Raue sauuage nommée en  
Latin Armoracia, ne differe de  
celle que l'on seme es iardins di-  
cte Radicula, sinon qu'elle a ver-  
tu plus forte, & faculté plus gran-  
de. Elles eschauffent, & sont ven-  
teuses, & plaisent plus au goust,  
qu'elles ne sont vtils à l'esto-  
mach. Elles font roucter, & sont  
plus propres a faire bon vêtre. Ga-  
lien dict, que si on les mäge auât  
autres viandes, elles ont cōmodité  
de lascher. Et si on les postpose, el-  
les sont de digestiō difficile. Dio-  
scoride & Oribase affermēt le cō-  
traire, & sont d'opinion, qu'il les  
faut prendre à la fin du repas,  
pourtant qu'elles aident à despar-  
tir & distribuer les viandes par  
le

le corps. Et que prinſes à l'entrée, elles ſoublieuent leſdictes viandes. Dont elles font reiecter, & vomir. Il eſt aiſé d'accorder & reconcilier ces grans auteurs, attendu que ceulx qui ont l'eſtomach ſmbecille, & ſont ſoudain eſmeuz du ventre, peuuent ſainement manger raues au commencement du repas, & au rebours, ceux qui ont l'eſtomach fort & endurci, à liſſue. D'auantage, Dioſcoride recite, *Voyez Dioſcorides.* qu'elles aguifent tous ſens: Et qu'elles rendent l'eſprit plus vigoureux, & ſans dol ou fraude quelconque. En oultre on dict que ius de Raues avec vinaigre, ietté deſſus le ſcorpion, le fait mourir. Et que quiconque aura mangées raues, pour ce iour ne ſera feru de telles beſtes, & ne ſ'enyrera.

## L'ENTRETEENEMENT

Ensuit le  
discours  
des choses  
de bon suc.

Itē qui aura fort frottées ses mains  
de ius d'icelles, pourra sans dāger  
toucher & manier toute chose ve-  
nimeuse. Et qui les broyera avec  
miel, il en guerira la pelade, & re-  
stituera le poil qui tumbē en la  
maladie, que les Grecz nomment  
Alopecie. Or puis qu'auons fait  
iusqu'icy suffisant discours des a-  
liments de mauuais suc, presente-  
ment nous fault poursuiure aux  
autres, qui causent bōs humeurs:  
Entre lesquelz, si nous nombrōs  
quelques vns qui ne soient telz  
entierement, i'estime qu'il nous  
sera pardonné. Car iceulx mes-  
lez avec autres, par eux sont ai-  
sément corrigez, & reduicts en  
meilleur suc. Dont pour conti-  
nuer nostre propos dernier tou-  
chant les herbes.

De la lai-  
ctue & gē

La laictue, (qui a ce nō pourrai  
son

fon de l'abondance du lait qu'elle jette) tient le rang du milieu entre autres. Et pource qu'elle comprend soubz soy plusieurs genres, comme l'Endiue, la Cichorée, le Lacteron, & semblables qui sont distinguez seulement selon leur plus grãde ou moindre faculté, ie traicteray de to<sup>9</sup> ensemble. Tous ont propriété de refreschir, principalement la lactue. Car elle incite plus à dormir, & est tresbonne à gés ayants l'estomach chaud, & engédre bon sang. On dict aussi que d'vser d'icelle immoderement, le corps & les yeux sont hebetez, les imaginations & resueries de cõpagnies charnelle refrenées, & mesmemét l'enuie de pail lardise ostée. Dont les Pythagoriens l'appelloiét Enochio & Spadoniam, quasi l'herbe qui chastre

F iij

& rend tout l'homme effœminé,  
Parquoy gens de religion, & au-  
tres non mariez, en doiuent sou-  
uentefois vser.

*Des Maul-  
nes.* Apres la laictue ensuiuent les  
Maulues.

*Dufœnoil.* Et le Fœnoil recent, qui est  
fort plaisant à manger, & sert aux  
couleures & Serpêts à despouil-  
ler leur vielle peau. Et seché est  
est vtile à assaisonner plusieurs  
choses.

*De la men-  
te.* La Mente, à raison qu'elle est  
odorante, faiçt reuenir le cueur,  
& remet en appetit l'estomach:  
tellemēt que si vous prenez de la  
pouldre d'icelle avec trois doigz,  
& la mixtionnez avec eau ou vin  
tiede, ce breuuage vous nettoyra  
fort l'estomach, specialement en  
hyuer.

*Des Arro-  
ches.* Les Arroches ou bonnes Da-  
mes,

mes ( aucuns se trompent qui dient que ce sont Espinartz) sont aduerfaires & nuisent à l'estomach. Dont conuient souuent changer d'eau, en les cuisant. Et non sans cause Pythagoras les blasmoit, comme si elles engendroient Hydropisie. C'est le plus seur de les assaisonner avec poyure, raisins de queffe, & herbes chaudes.

La porrée ou lote, est isipide ou fade: principalement la blanche.

Car nature l'a voulu créer telle, (comme plusieurs estiment) à fin qu'on n'ayt appetit d'en manger, pource que l'estomach se peut trouuer mal par frequent usage d'icelle.

L'Ache, le persil Alexandrin, & le persil vulgaire, sont toutes herbes tresbonnes à l'estomach, au



L'ENTRETEENEMENT  
foye, & aux roignons. Et mesléés  
ensemblement avec autres pires,  
elles les corrigent & melioient.

*De la melisse.* La Melisse nommée de s Grez  
Melisophylon, & des latins Me-  
lissa ou Citrago, pourtant qu'elle  
sent le Citron, est fort bonne à  
gens qui ont mal de cueur, & con-  
tre morsure venimeuse.

Item elle est profitable à l'esto-  
mach, & au foye.

*Des Bourraches.* La Bourrache appelée en latin  
Borago, & en grec Bugeossum  
(auquel nom plusieurs des mo-  
dernes se sont abusez grademēt)  
est tressalubre tant en viande que  
medecine, & engendre bon sang.

*De Houblon.* Le houblon est pareillement bō,  
prins comme aliment, & aussi cō-  
me medicament. Il cause sang  
louable, & est grand ennemy du  
suc melancholique.

La

La Roquette, ainsi qu'on dict, *De La Roquette.*  
 faict mal en teste. Neantmoins elle est vtile, pour ce qu'elle faict mourir les vers qui viennent au corps, & rechauffe grãdemēt. Dōt aduient que mangée seulette, elle est mal plaisante : mais pour faire faulse à toute autre viande, elle est fort propre & tressuaue. Parquoy les Grecz l'appellent Euzomon, comme voulants dire, bonne faulse. D'auantage, elle produit abondance de sang, & pource on dict qu'elle faict paillarder.

○ Au cōtraire, le cresson *DU cresson*  
 ou Nasitort, *Allennois.* oste paillardise: & est appellé Nasitort, cōme il semble à plusieurs, à cause qui dōne tourment aux narines [ faisant esterner. ] Par sa chaleur, il dissipe les phlegmes groz. Parquoy est sain à gens de complexion froide.

*Des creffon  
commun.* Le Creffon commun dict lauer  
en latin, & Sion en grec, croist ez  
eaux, & se peut manger crud ou  
cuict, encontre la pierre & gra-  
uelle.

*Des aspar  
ges.* Les Asparges ont faculté sem-  
blable, & nourrissent plus fort,  
que toute autre espece d'herba-  
ge. Il n'y a lieu ou elles viennent  
mieulx, qu'a Rauenne. Et certes  
elles sont autant contraires à l'e-  
stomach, que gratuites au goult.  
Parquoy le plus seur est les pre-  
parer avec poyure & vinaigre.

*Des Arti-  
chault.* L'Artichault a deux noms, Sco-  
lymos & Cinara. Lesquelz noms  
combien que plusieurs affermet  
signifier deux choses diuerses en  
vertu & figure, ce non obstant je  
traicteray icy de tous deux en-  
semble, veu qu'au plus fort ce  
sont deux genres de Chardon  
fort

fort semblables, & non distants en rien sinon en ce que l'un soit agreste, & l'autre cultiué. Et pour ce que l'artichault entre friadises de gueule, est si frequent, qu'il ne se fait banquet magnifique, ne solennel sans en auoir, i'en veulx parler plus amplement. L'artichault cultiué, est vne espece de chardon venant ez iardins, duquel les feuilles liées ensemble, & couuertes de terre en hyuer, deuiennent blanches, & avec la tige sont plaisantes à manger. L'autre qui est agreste, est aussi vn chardon portant pommes. Tous deux ont vertu d'eschauffer, de remedier à la grauelle & difficulté d'vrine. Ilz sont commodés à l'estomach, & donnent appetit: les autres sont d'aduis qu'ilz ne sont bons pour l'estomach: auquelz parauenture

L'ENTRETENEMENT  
faut plustost consentir, quád l'ar-  
tichault s'endurcit comme bois.  
Car lors il cause vn humeur cho-  
lerique, acre, & melancholique.  
Pourtant on le máge au printéps  
à scauoir la pōme, & la plus tēdre  
portiō de la racine avec quelque  
brouet ou bouillon, comme on  
faict des Asperges. Les Geneuois  
le nomment Arcoc. Et plusieurs  
cuydent, qu'il a esté excogité par  
nature à l'vtilité de l'homme. Et  
se fondent sur cest argument que  
nature l'a muni d'esguillons pour  
l'asseurer contre les bestes à  
quatre piedz, à fin que l'homme  
en puisse vser, & y prédre plaisir.  
Ioinct, que sans interuallé durant  
l'esté les vns fleurissent, les au-  
tres conçoient, & les autres pro-  
duisent leur fruiet. Tellement  
qu'en tout ledict temps d'esté, on  
n'en

n'en peut auoir faulte. Auquel temps les femmes (comme dict Hesiode) sont plus procliuës à concupiscence charnelle, & au contraire les masles plus tardifz. Dôt par prouidēce de nature, ilz peuvent beaucoup s'aider d'un secours si souuerain. Car la decoctiō d'Artichault cuiēt avec vin (ainsi qu'on trouue escrit) a grande efficacite de prouoquer celle concupiscence. Autre raison y a aussi, pourquoy il est plus desiré & profitable aux femmes, à scauoir pour l'amarris. Glaucias pareillement dict, que le chardon aide a engendrer les masles. Pour ces causes, ne se fault esbahir si les femelles en demādent si volūtiers, & s'il est aduenu par culture diligēte & industrie humaine, qu'on en mange non seulemēt les



pommes, mais la racine, la tige,  
& les fueilles: & ce mesme en hy-  
uer, lors que toutes autres herbes  
sont mortes, & sans vigueur. En  
quoy on a proueu, qu'on ne pas-  
seroit iour qui voudroit, sans vser  
d'artichault.

*Des naue-  
aux & ra-  
bes qui  
sont naue-  
aux quel-  
que fois  
aussi gros  
que la te-  
ste.* Les Naueaux & Rabes ont esté  
iadis du tout reprobuez entre  
viandes par Democrite, à cause  
de leur vérosité. Toutesfois Dio-  
cles les a beaucoup prizez & extol-  
lez, disant qu'ilz ont grande ver-  
tu d'esmouuoir le desir de Ve-  
nus, spécialement s'ilz sont assai-  
sonnez avec Roquette. Ilz ont  
bon suc, & ouurent l'appetit, &  
quelque propriété peculiere, re-  
medient aux tumeurs ou enfleu-  
res de l'aïsse. Ilz sont plus sains, e-  
stants appareillez avec aniz, poy-  
ure, ou fenouil.

La

La Pastenade s'appelle en Grec Daucus, & la Carotte a le nom de Caros dedans Dioscoride selon aucuns, ou de Sifaron, selon les autres. Et quant à ceste controuerse, j'aime mieux condescendre à Fabius Caluus de Rauenne, homme tresdocte aux langues Grecque & Latine, & autant heureux à tourner noms d'une en l'autre. Lequel certifie par le tesmoingnage de Paulus & Atheneus, que sans doute Caros signifie nos Carottes. Or ces Carottes & Pastenades, sont herbes fort prochaines, & nourrissent moins que Naueaux, & sont plus difficiles à digerer. Neantmoins les femmes en vsent souuent avec miel, pour prouoquer leurs besongnes. On les cuict ordinairement, pour remettre en salade avec poyure &

espices. Et ainsi prinſes peuuent engendrer bon ſuc.

*Des fruictages & premierement des Figues.*

Entre tous fruictages, les Figues ſont tresamples, & excellentes. Les nouuelles verdes & meures, nourrissent largemēt, & n'ont le ſuc tant maling, que tous autres fruictz pareilz. Elles ſont bonnes à faire auoir bon ventre, & à ietter la grauelle hors des reins. Il eſt vray que ſi l'eſtomach ne les peut digerer, elles luy cauſeront quelques vents. Parquoy le meilleur eſt, les prendre à l'entrée du paſt, à fin qu'elles trauerſent ſoudain oultre ledict eſtomach. Pour la meſme raiſon, pluſieurs ont cū dé eſtre expedient boire de l'eau apes icelles, eſtimants que par la chaleur du vin (ſi on en boit apres) elles s'endurciſſent en l'eſtomach, & par ce moin il ne les digere

DE SANTE. 50  
digere si aisement. Laquelle chose est faulſe, comme pouuons testifier par l'expérience qu'auons faicte souuentefois du contraire. Les Figues seiches, autrement Cariques, ou figues de Carisme, en bonté vont deuant les verdes & recentes. Car elles font bonne habitude de corps. Et prinſes au commencement de table, elles laschent le ventre, spécialement si au prin temps on les accoustre avec roses nouuelles. Mais si elles ne sont digerées soudainement, elles n'engendrent pas bon sang. Pourtant de s'en saouler souuent, la galle vient & les poux, ainsi que lon croit. Galien escrit, qu'elles sont vtiles avec noix ou amendes, pour oster obstructions de foye, & ratelle: Et contre tout venin.

G ij

Quant aux Raifins, aucuns Me-  
decins de renom ont dict, qu'e-  
stants meurs ilz ne peuuent tant  
alimenter, que les Figues : Et ne-  
antmoins seruēt à engēdrer bon  
suc. En oultre, que les noirs sont  
plus forts, violents: Dont le vin en  
est moins delicat : les blancs plus  
suaues, & plus doux.

Quant ilz sont nouveaux, ilz en-  
flent l'estomach, & troublent le  
ventre. Pour laquelle cause, ilz ne  
sont bons en abondance à gens  
febricitants : Mais ceulx qui ont  
pendu long temps en l'air, apres  
estre recueilliz, sont de beaucoup  
moins dangereux. Car à raison  
d'icelle ventilation, ilz sont réduz  
meilleurs pour l'estomach, &  
pour gens detenuz de maladie, at-  
tendu qu'ilz refreschissent legie-  
rement, & remettent en appetit.  
Ceulx

Ceux qu'on garde en paille, sont au second rang de bonté. C'est vn grand bien aux Raisins, qu'ilz passent viftement par l'estomach. Dont ceulx qui sont plus succulents & ont plus de ius, ne sont si propres à nourrir, que les plus solidés, & durs. Car les plus charnuz, c'est à dire qui ont moins de ius & de suc, sont plus gratieux à l'estomach, & pl<sup>s</sup> sains. Les doux sont chauldz : les aigrets froids. Ceux q ne s<sup>o</sup>t pas encore meurs, à sçauoir desquelz est fait le veriuft de grains, sont commodes à l'estomach, & aux flux de ventre. Raisins de queffe dictz Passules [lequel nom viét de patieçe, pour ce qu'on les laisse seicher & rostir au Soleil, comme nous dir<sup>o</sup>s peu apres] seroient contraires à l'estomach, au ventre, & aux boyaux,

G iij



## L'ENTRETENEMENT

n'estoient que les grains de dedás & pepins seruent de remede à ce mal, lesquelz grains ostez, ces raisins s'ot trespôs à la vésie, & pour la toux, principalement les blâcs, & les plus pleins. Neantmoins ilz font ennemis à gens ayâts le foye trop chauld, comme aucuns pensent, à raison que par la chaleur d'iceluy, ilz sont conuertiz en sang bruslé. Parquoy estâts cuiçts en vinaigre, ilz nuisent moins à l'ardeur d'estomach, & de foye. De ces Raisins est faict le vin, nommé Passum, qui se trouue excellent en Italie aux montz de Genes, à sçauoir, faict de grappes sechées au soleil en vne aire, ou mesme de grappes, desquelles les queues soient retortillées au ferment. Lequel vin est tresbon pour ceulx qui retournent en conuale-

ualefcée, & pour ceulx aufi qui  
defirent recolliger leurs forces &  
& vigueur, après grandes defail-  
lances de cueur. Les modernes  
l'appellent Vernache, à caufe pa-  
rauenture de la ville Vernacia, fi-  
tuée aux montaignes, tirant fur le  
midy: En laquelle on trouue ce  
vin trefsouuerain. La tout aupres  
eft le port de la deeffe Venus[le-  
quel s'appelle à present Cap de  
creus]ou le temps passé eftoit vn  
temple fort renommé entre au-  
tres, defdié a icelle. Dót ne fe fault  
esbahir, fi tel terroir plein de cail-  
loux, & mal fertil de foy, produict  
vn vin fi galland & genereux, en  
l'honneur de Venus.

Les coings font froids & fecs de *Descoings.*  
leur nature. Et pource on les mǎ-  
ge auant autres viâdes, pour cor-  
roborer l'estomach, & reſtraindre

G iij

G iij

le ventre. Toutesfois ainsi prins, ilz sont plus mal aisez à digerer, & engendrent tranchées. Au contraire, mangez à la fin du repas, ilz laschent le ventre, principalement s'ilz ont esté cuictz en cendres chaudes, estants couuers & enuelopez de farine ou paste: ou bien s'ilz sont cōfictz en miel, ou fucce, & espices. Telle conficture s'appelloit par les anciens Diacydoniō: Nous disons maintenant

*Codignac.* Codignac: lequel a propriété grā de de sauluer la teste des fumées apres boire, d'aider à la digestion de l'estomach, & remedier à l'encontre du flux de ventre, moienant qu'on en préne à l'entrée du repas. Oultreplus, on dict cōmument des Coings, que si la femme enceinte en veult souuent verser, elle accouchera d'un enfant

cault

cault & ingenieux.

Les Nefles, Cormés, & Azur, *Des Nefles & semblables.*  
 en langue Arabique, ou Azaroles en Italien (c'est selon mon aduisvne espece de Nefles) sont choses bonnes au bout du past pour renforcer l'estomach. Car elles seruent tant de medicament, que de nourrissement.

Les Oranges, limons, Citrons *Des Oranges, limons Citrons, &c.*  
 & semblables combien qu'ilz soient reputés entre medicamets, si est ce toutesfois, que leur suc & escorce a lieu en faulse, & engendre bon suc.

Les Noix verdes font asseller. *Des Noix.*  
 Dont plusieurs en vsent auant autres viandes, & les trempent premierement en vin rouge. Elles sont plus faciles à digerer, qu'amendes. Les Noix seiches picquét la bouche, & l'enflambent.

Item elles causent la toux, & sont  
 contraires à la teste. Oultre, elles  
 ne sont de bon suc, attendu qu'en  
 gens de complexion chaulde, el-  
 les se conuertissent en humeur  
 cholérique. Mais ceulx qui ont  
 l'estomach froid, le cuisent mi-  
 eux. On trouue escrit par tout,  
 qu'a l'exemple du Roy Mithri-  
 dates, si voulez prendre à cueur  
 iun vne noix avec vne figue sei-  
 che, dix fueilles de rue, & vn grain  
 de sel, elle vous seruira d'Antido-  
 te [ c'est à dire de preseruatif, &  
 contrepoison.]

*Des pistaces que les apoticaires appellent Pistacorum.*

Les Pistaces sont chauldes, &  
 de petite nourriture. Toutesfois  
 elles conuiennēt au foye. Galien  
 dict qu'elles n'aident, ne nuisent  
 aussi à l'estomach, combien que  
 les modernes soiēt d'aduis qu'el-  
 les y aident, & d'auantage qu'el-  
 les

les profitent à ceulx, qui sont naturez des bestes venimeuses. Item qu'elles redēt le sang delié, & incitent à paillardise & lubricité.

Les Pignons, au Pignolatz, sont <sup>Des pignons</sup> d'assez forte nourriture, & fa- <sup>qui sont</sup> cheux à digerer. Ioinct, qu'ilz ont <sup>noyaux de</sup> le suc gros & chauld, & font la te- <sup>dedans la</sup> ste pesante. Neantmoins ilz engē- <sup>pomme de</sup> drent bon sang. <sup>pin.</sup>

Les Amendes recentes sont de <sup>Des Amers</sup> bon aliment. Les seiches sont <sup>des.</sup> contraires à la teste, & difficiles à digerer. Non obstant qu'elles remediēt à la poictrine, & aux poulmons. On diēt que si quelcun en use à iun, pour ce iour il ne pourra s'enyurer.

Les Auellanes eschauffent, & <sup>Des Auella</sup> nourrissent plus qu'autre sorte de <sup>lanes.</sup> Noix. Ce nonobstāt elles sont de digestion dure, enflent, & nuisent



## L'ENTRETENEMENT

à la teste, spécialement les recen-  
tes, & au boyau que les latins ap-  
pellent Ieiunum. Toutesfois si on  
veult oster l'escorce interieure, &  
les faire rostir, elles en sont trop  
meilleures. Elles sont bonnes a-  
pres le past contre defluxions du  
cerueau. D'auantage on croit,  
que prinse avec Rue, elles prefer-  
uent de tous venims, & de tous  
animaux venimeux. Plus, avec Fi-  
gues seiches, elles guerissent ceux  
qui sont blesez de quelque Scor-  
pion. Et si en l'estomach y a quel-  
que humeur aigre & melancho-  
lique, elles ont vertu de l'en iet-  
ter dehors.

*Des Cha-  
staignes.*

Les Chastaignes ( comme on  
trouue escript ) sont chaudes au  
premier degré, & nourrissent am-  
plemēt, ont le suc gros & sont tar-  
difues à trauerfer par les parties  
du

du corps. Item elles enflent, & causent douleur de teste, obstructiōs, & tranchée de ventre. Parquoy tant seulement ceux en deuroient vs̄er, qui trauaillēt beaucoup. Les Chastaignes rosties ou seiches, perdent la plus grand' partie de leur malignité. Dont plusieurs les ont approuuées contre poison.

Quāt aux dattes, pourtant qu'elles ne seruent gueres sinon en médecine, nous n'en tiédrons cy long propos. Elles sont de gros suc, & mauuais. Et est certain, ainsi que dict Ruffus, qu'elles blessent la vesse de ceux qui en vsent par trop. Mais prinſes avec pignolatz, elles adoulcissent la gorge & poitrine, & font le corps de meilleure habitude, spécialement à ceux qui ont temperature froide. Mais gens subiectz à oppilations, qui-

L'ENTRETEENEMENT  
nances, & douleurs de dés, se doi-  
uent bien garder d' en vser.

*Des chairs  
de bon suc  
Des lieures  
& les  
vieux.* Entre chairs, plusieurs ont esti-  
mé les lieures estre tresexcellents  
tant en friandise de gueule, qu'v-  
tilité de nourriture & ce ont en-  
tendu des plus ieunes, qu'on ap-  
pelle leuraux. Dont les bons han-  
teurs de tauernes preferent ceux,  
qui ne font que sortir encore du  
ventre, ou du laiçt de leur mere.  
Car veu que le lieure est de tépe-  
rament sec, semble estre raisonna-  
ble, qu' d'autant qu'il est plus ten-  
dre & humide, il soit meilleur  
principalement à gens secz: eom-  
me au contraire les grandelez  
semblent meilleurs à gens humi-  
des. D'auantage, on vse assez sou-  
uent de lieures en medicine. En  
quoy on peut cõgnoistre la bõté  
de Nature, qui (pource qu'elle est  
cu-

curieuse des commoditez de l'hō  
me) a fait ceste exquis animal tant  
fertile que tousiours ou il nour-  
rit des petits ou en porte au ven-  
tre, les vns peluz, les autres en-  
core sans poil, les autres seule-  
ment commencez, & non totale-  
ment formez.

Après les lieures ensuiuent les <sup>Des Che-</sup>  
petits cheureux, connins, & fans <sup>ureux con-</sup>  
de toute bestes lesquelz ont qua- <sup>nins &</sup>  
si pareille nature aux dictz lie- <sup>sans de ton</sup>  
ures. Pourtant ilz peuuent e- <sup>te sauna-</sup>  
stre sains à manger. Car ilz vsent <sup>gine.</sup>  
d'air plus sec, & d'exercitation  
plus grande, qu'animaux dome-  
stiques. Dōt ilz conuiēnt à tous  
temperaments, excepté le melan-  
chologique.

Parquoy les fault assaisonner en  
plusieurs sortes, selon la varieté

## L'ENTRETEENEMENT

des natures, &amp; qualité du temps.

*Des veau,  
de l'ai-  
gneau &c.*

En apres fuit la chair de veau, d'aigneau, de Cheureau & Cochon, estants principalement tous ces animaux en aage mediocre. Car quât ilz sont si nouuelletz, ilz sont par trop humides: & lors conuiét les rostir, & accoustrer de quelque faulse eschauffante, pour en manger à seureté.

*Des poules  
et poulets.*

Les Poules & Poulets, spécialement ieunes, & qui n'ont encore paillardé, sont de suc tresvtil.

*Des chapons  
& semblables.*

Des chapons & autres semblables bestes de gresse, ne faut vser trop souuent sans esgard, comme plusieurs estimét, principalement à ceux qui sont subiectz aux gouttes: pourtant (comme ilz croient) que telles bestes sont voluntiers goutteuses. Mais il me semble, que pour ce vice ilz ne delaisent pas

pas d'estre bös:ains plustost pour-  
tant que la satieté & repletion de  
toutes choses, mesme de choses  
bonnes, conioincte avec oyfiue-  
té, est fort mauuaise & dangereu-  
se à gens & sains & malades.

Plus, ie ne veux omettre la salu-  
brité des oyseaux, que Pline (se-  
lon mon aduis) appelle oyseaux  
externes, ou d'esträge pais. Quel-  
ques vns cuydent que ce sont les  
Perdrix, que nous difons Starnes  
en Italien.

*Des oy-  
seaux ex-  
ternes.*

Ne veux aussi mettre en oubly  
les autres Perdrix, qui ont le bec  
& les pieds rouges comme roses  
vermeilles. Plusieurs Italiens les  
appellent Cotornices. Lesquelles  
i'estime vrayment estre les per-  
drix des anciens. Et sont certes  
tresdelicates entre tous autres  
oyseaux.

*Des per-  
drix.*

H



## L'ENTRETENEMENT

*Des Phaisants.*

Les Phaisants pareillement, qui iadis estoient rares en Italie: main tenât y sont si frequents, qu'il ne se fait banquet d'estime mesme du populaire, ou ne soient Phaisants aprestez.

*Des pigeons.*

Les Pigeons, & mesmemet ceux des champs, sont meilleurs, d'autât qu'ilz sont plus ieunes. Les domestiques engendrent trop gros sang. Dont pour en vser immoderement, souuent fiebures & lepre s'engendrent. Neantmoins ilz prouoquent l'appetit de Venus: & sont plus seurs à manger au printemps, ou en Autonne, qu'en autre saison de l'année,

*Des Ramiers.*

Les Ramiers, s'ilz sont attendriz longuement en Hyuer, sont profitables contre maladies de nerfz, specialement les petis Ramiers qui sont plus friads durât le Sol-

TRAITÉ DE SANTE. TOME I. 58  
Solstice Hybernal, [c'est à dire au plus cours iours d'hyuer, comme en Decembre.]  
Les Paons combien qu'ilz soiēt <sup>Des Paons.</sup>  
de fascheuse digestion, si toutefois on les laisse attendre long temps, ilz sont de suc louable. Et ne fault condescendre à ceux, qui ont cuydé autrefois, que la chair de Paon se peut contregarder vn an entier sans putrefaction.  
Les Griues aussi, les Merles, <sup>Des Griues, Merles, & Tourterelles,</sup> & Hortulani en Italien, qui sont parauanture les oyselets <sup>semblables.</sup> lesquelz Varro appelle Milleriz a cause du Millet, dont ilz s'engraissent volontiers.  
Puis les Cocheuis, & Alouettes.  
Les Martinetz, qui n'ont repos sice n'est en leurs nidz.  
Les Arondelles & oyselets des  
H ij

L'ENTRETENEMENT  
boys, qui sont salubres plus que  
touts autres.

*Des pois-  
sons de suc  
louable.*

Quant aux poissons ilz sont pa-  
reillement bon suc, mesmement  
les queues de ceux qui viuent aux  
riuages, & en haulté mer. Entre  
lesquelz excellent ceux, qui sont  
garniz d'escailles, & ont medio-  
cre grandeur comme le Gouion,  
le Surmulet appellé tât des Grecz  
que Romains Trigla, de Ciceron  
en ses Peradoxes Barbatulus pi-  
fcis, & de Varro, mullus Barba-  
tus. Puis, les fragolins, lesquelz je  
pense estre ceux que les anciens  
appelloient Paguros. Plus, les  
Macquereaux, laifardz & Cor-  
beaux marins dictz Coracines,  
Truittes & Carpions. Outre-  
plus, ceux qui viennent de la mer  
es eaux douces, côme le loup, le  
Mugeot, l'Aloze ou clupée, que  
ceux

ceux de Rome, appellent laccia, les Geneuois & plusieurs autres dient Chiappa en leur langage. En apres les poissons Saxatiles, qui vivent en eau claire & courante, & autres petits poissons, entre lesquels sont ceux qu'on appelle fritures à Rome, qui ne sont glueux, ny ont vilaine odeur, ou mauvais goust: Desquelz poissons pourtant que la varieté est fort grande, c'est assez qu'en auons traité sommairement, estimants que gens qui sont amateurs & studieux de cestuy escrit nostre, ont veu ce que de nostre temps Paulus Iouius, & Franciscus Massarius, en ont fort doctement & clairement escrit.

Au surplus les oeufz claires ou mollets sont semblablement de bon suc, & seruent pour adoucir

la gorge, & poiçtrine.

*Des ailes de volailles.* Aussi les ailes de volailles, & autres parties qui traueillét, prennent exercice.

*Des parties d'animaux de bon suc.* Item le foye, & les testicules des poulsins & ieunes animaux spécialement qui n'ont encore senti le masle. Car telles choses ne causent excrements ne superfluité, & sont de grande nourriture.

Et les Mammelles remplies de laict sont de gros suc. Mais si elles sont de quelque beste grasse & refaicté, elles en nourrissent d'auantage, & sont de suc louable.

*De la Coriandre.* La coriandre eschauffe, selon Hippocrates. Parquoi elle rópt les fumées, & oste la crudité d'estomach, & faict dormir: Et ce prinse à l'issue de table. Les autres tiennent, qu'elle a vertu de refreschir. Mais Galien a depuis tresbien opiné

piné & dict, qu'il y a quelque au-  
sterité & froidure meslée avec sa  
chaleur . Et a dict qu'elle est tres-  
utile à la teste, & à l'estomach à la  
fin du repas, principalement si on  
la destrempe au parauant en vi-  
naigre, ou ius de Grenades, ( com-  
me presentement les apothicaires  
font volūtiers) pour oster & emé-  
der sa qualité venimeuse . Oultre  
ce, plusieurs ont cuidé qu'elle a fa-  
culté d'augmenter la semence de  
l'homme. Neantmoins ce n'est  
le meilleur d'en vser trop, à raison  
qu'il y a dâger, que l'esprit en soit  
pertroublé . Dont celuy qui est  
prudent & discret, en doit vser si  
sobremét, qu'elle ne soit venin en  
lieu d'aide & remede.

Fin de la premiere partie.

H iij



LA SECONDE  
PARTIE.



Oyla donc les choses dignes d'estre toujours obseruées & maintenues, quant aux viures. Or cy apres pour accomplir nostre promesse, nous traicterons briefuement de tout le reste expediēt en chasque partie de l'année: à sçauoir au printemps en esté, hyuer, & Autonne. Et commencerons icy au printemps.

*Question, à sçauoir si le printemps est la plus salubre saison de l'an* Combien donc qu'Hippocrates ait appellé le printemps, le temps tressalubre & moins d'agereux de tous, si est ce toutesfois qu'ainssi ne peut il estre totalement, attendu que souuent nous voyons aduenir du contraire. Car la disposition

tion & partie de l'an chaude & hu-  
mide, à raison qu'elle est subiecte  
à putrefaction, cause coustumie-  
rement griefues maladies. Joint  
qu'en hyuer, lors que la chaleur  
naturelle est si robuste qu'elle di-  
gere toutes viandes, mesmement  
celles de tresforte matiere, il s'en-  
gendre necessairement abondan-  
ce de sang, & d'humeur gros &  
lent, tel que Praxagoras appelloit  
glutineux. Lesquelz sucz renduz  
fluides au prin temps, si tost qu'ilz  
s'esmeuent, ou par imbecilité de  
nature, ou à cause de leur redon-  
dance & quantité, incōtinent l'hō  
me se laisse tumber en maladies fa-  
cheuses, ou se meurt quelque fois  
tout subit. Mais pour autres rai-  
sons Hippocrates a bien dict, que  
ce prin temps entre toutes par-  
ties de l'an, est le plus sain & moins

## L'ENTRETENEMENT

*Les Maladies d'esté.* maladif. Car l'esté par sa chaleur  
 extreme, non sans cause engendre  
 fiebures ardentes, tierces, & conti-  
 nues, vomiffements, flux de ven-  
*D'hiver.* tre & choses semblables. L'hy-  
 uer par sa grande froidure, cause  
 douleurs de teste, toux, douleurs  
 de gorge, & de costez, catharres  
 & destillations du cerueau. Autõ-  
*D'Autõne.* ne amene pestes, fiebures errati-  
 ques & incertaines, douleur de  
 foye & ratelle, hydropisie, & ame-  
 griffements telz que nous voyons  
 en ceux qui sont Phtisiques, &  
 que nous disons estre en chartre.  
 Et telles choses aduiennent, pour  
 autant que l'Autõne est inegal.  
 Car en vn mesme iour d'Autõ-  
 ne, il fait tantost chaud, tantost  
 froid. Et d'auantage, pour l'amour  
 que l'Autõne ensuyt l'esté, le-  
 quel dispose plusieurs gés à tum-  
 ber

ber en dangereuse maladie : spécialement ceux qui vsent lors de mauvais aliment . Or pour raison semblable nous pouuõs dire, que le prin temps est à bon droict renommé temps salubre, veu que sa constitution est si fort esgale & constante : laquelle constitution est la meilleure de toutes , comme au contraire la pire est celle, qui est inconstante & muable. Et pource on voit que comme l'Autonne faict plusieurs gens malades , ainsi le prin temps donne à plusieurs santé & guerison . Parquoy pour satisfaire à l'objectiõ deffusdicte , il faut diligemment prendre garde , que l'abondance & plenitude des humeurs, qui s'esmeuent naturellement au prin temps ( aidant pareillement à ce la chaleur du temps ) que ceste

*La precaution de laquelle on doit vser au prin temps.*

enon

L'ENTRETEENEMENT  
abondance (dis-ie) ne soit occa-  
sion de quelque mal, ou offense.  
Ce qui se pourra empescher par  
vne belle purgation prinse apres  
l'Equinocce [c'est à dire apres la  
my Mars] selon le cōseil du me-  
decin present, & d'auantage par  
saignée, si elle est necessaire. Plus  
ne conuient au prin temps man-  
ger tant, qu'auions de coustume  
en hyuer. Neantmoins il fault  
boire quelque peu d'auantage, &  
mettre plus d'eau en son vin, lors  
les vin de Salerne, du mōt Alban,  
de Surrente, est tresbon: & quel-  
que fois le Grec, ( que plusieurs  
cuydent estre celiuy, que Pline ap-  
pelle Pōpeian) le Corsique sub-  
til, & plus souuent le Romain, &  
semblables. Lors aussi deuous  
vser de chair de Vēau, de Che-  
ureau & d'herbes, plus que ne fai-  
sions

fions parauant . En ce mesme temps nous voyons que les oyseaux sont addonnez à procreatiō: Et pource ilz sont adonc autant infalubres , que desplaisants au goust. Lors pareillement fault laisser le rosti, & manger du bouli, verser de poissons qui hantent les pierres, & d'Aloze . Car pour l'heure l'Aloze est si tresgrasse au Tybre qu'elle merite d'éporter le pris & la palme sur tous poissons friâds & delicats. En oultre, alors est bon de s'amuser tantost à lire quelques choses plaisantes, tantost à chanter, maintenant à iouer à quelque ieu commun ou sonner des instrumēt̃s musicaux, ou a visiter & hanter ses amis. Semblablement il fault aucunesfois aller aux champs, & prendre plaisir à contempler la verdure, & varie-



L'ENTRETENEMENT.  
té des belles painctures, que l'on  
veoit au prin temps.

*Quest ce  
exercice.*

Mais pourtant que l'exercice  
ou exercitation, est chose tresuti-  
le à l'entretienement de santé, ie  
croy qu'il ne fera trouué absur-  
de, si en ce lieu nous en mention-  
nons amplement: l'exercice n'est  
autre chose (selon Galien) qu'un  
mouuement vehement: Je dis ve-  
hement iusqu'à ce, que l'haléine  
& respiration se change. Quant  
donc quelcun se mouue tant, qu'il  
est contrainct en fin de respirer  
d'auantage, ou plus viftement, ou  
plus frequente mét que n'est son  
naturel, ce mouuemét luy est ex-  
ercice, & non pas traual ou la-  
beur. Car ceux qui fouissent la  
terre, qui moissonnent, & qui pic-  
quent cheuaux, nō seulement tra-  
uailent, mais aussi necessairement  
ilz

ilz prennent fort grand exercice: Or les commoditez de l'exercice faifantes à la conseruation de fanté, font telles, que l'habitude corporelle en est meliorée, la chaleur natifue augmētée, les espritz rendus plus agiles & mobiles, & plusieurs autres emoluments priuez. Cōme est que les parties en font mieux preparées à resister aux affections suruenantes, & plus corroborees à parfaire leurs actions ordinaires. Comme est aussi qu'elles sont plus idoines à attirer leur aliment conuenable, le digerer, & s'en refaire, & nourrir mieux par l'accroissement de la chaleur des poulmons, qui procede d'icelle agitation violente. Plus par exercice les parties dures & solides s'amollissent, les humides & grosses s'attenuent,

## L'ENTRETEENEMENT

*Le temps  
propre à  
s'exerciter*

les conduicts du corps se laschēt,  
& ouurēt beaucoup mieux. Par-  
quoy si l'exercice est cause de ces  
biens, il n'est mal aisé de prescrire  
le temps propre & commode à  
s'exerciter, c'est à scauoir quant la  
viande du iour precedent est en-  
tierement digerée tant au ventre  
qu'aux veines, qui sont les vaisse-  
aux & receptacles du sang : Et  
quant aussi l'heure s'approche de  
recommencer à repaistre. Car si  
vous exercités plustost ou plus  
tard qu'a l'heure dicte, vous amas-  
sez force cruditez d'estomach, &  
abondâce de cholere, ou bile pal-  
le. Et pourrez congnoistre l'op-  
portunité de ce temps, par la cou-  
leur de vostre vrine. Car si elle est  
blanche comme eau, elle denote  
que le suc qui est es vaisseaux là  
enuoyé de l'estomach, est encore  
crud

*Comme on  
congnoist  
que la co-  
ëlion est  
perfaiçte.*

crud & indigeste. Si elle est rous-  
se & cholérique, elle demonstre  
que long temps a qu'icelle dige-  
stion est parfaicte. Si elle pallist  
mediocrement, elle signifie que la  
coction seconde est nouvellemēt  
acheuée. Oultre plus, toutes espe-  
ces d'exercitation ont cela com-  
mun & general, qu'elles font  
que les animaux qui vsent d'icel-  
les, s'eschauffent d'eux mesmes  
d'auantage. Mais chascune en son  
endroit a quelque propriété, par  
laquelle est discernée des autres.

Car l'exercitation vehemente *Exerciterys*  
ou violente, renforce principa- *hement ou*  
lement les nerfz & muscles, com- *violents*  
me de fouir la terre, & souste-  
nir quelque gros & pesant faix,  
en ne se bougeant d'une place, ou  
en marchant. Item de se pour-  
mener tāt, que lh'omme peut en-

R

## L'ENTRETENEMENT

dur. Séblablement tenir fort  
vne corde, & grimper au des-  
sus, & faire plusieurs autres cho-  
ses pareilles. L'exercitation le-  
gier, est sans force & grande pei-  
ne, comme de courir, d'escrimer,  
de lucter, iouer à la balle, ou à la  
paulme.

*Exercice  
mediocre.*

Quelque fois l'exercitation est  
composée de l'une & l'autre, à sca-  
voir de la violente, & legiere: com-  
me si quelcun avec force & vio-  
lence, s'exercite legierement. Ou  
si ceste violence & legiereté aussi,  
n'est si aspre, ains aucunement est  
remise, lors telle exercitation est  
douce & mediocre, & se peut ap-  
peller exercitation relaschante.

*Tout exer-  
cice ne fait  
travailler  
toutes par-  
ties du  
corps.*

Laquelle est vtile apres les susdi-  
ctes legiere & violente, ou apres lo-  
gue lassitude d'esprit, ou sur le soir  
auant souper.

En



En oultre, en faisant exercice, les vns trauillent plus des reins que des bras, ou des iambes. Les autres de la poictrine, ou eschine, ou des poulmons. Tellement que si ie voulois donner la difference de toutes ces exercitations, cela sembleroit autant long, qu'en- nuieux & peu profitable. Au surplus, il fault se exerciter seulement tant que le corps vienne à s'enfler ou esleuer, & rougir. Aussi tant que les mouuemēs qui la se font soyent fermes, esgaulx, & nō contrainctz, & que la sueur s'entremesse avec chaleur & vapeur. Mais conuient cesser lors, que quelcun de ces poinctz de- fauldra, comme si le corps se def- ense, si la couleur belle varie, si la quantité ou qualité de la sueur est diuerse de celle de parauant:



L'ENTRETEENEMENT  
 cōme si elle est moindre, ou plus  
 froide. Ces choses aduenantes, il  
 est temps opportun de s'en aller  
 repaistre.

*La frictio  
 & ses effe  
 ces.* Or entre les genres d'exercice,  
 on compte aussi le frottement  
 ou friction, laquelle sert en lieu  
 d'exercice, quant le corps est de-  
 bile, & ne se peut mouuoir. Ceste  
 friction se faict en plusieurs for-  
 tes. Mais la meilleure se faict a-  
 uec les mains conduictes & me-  
 nées de toutes parts, à fin que les  
 fibres des muscles vniuersellemēt  
 soient frottées, tant qu'on peut,  
 non seulement en tirant du hault  
 en bas, ne du bas en hault, mais  
 droictement, obliquement, de  
 trauers, & soubtrauers tout en-  
 semble. Car par friction transuer-  
 sale, qn'aucuns appellent friction  
 ronde, le corps s'endurcit, s'es-  
 pessit,

DE S A N T E. 67  
pésit, se retire, & estrainct. Au  
contraire par friction droicte il se  
deserre, se lasche, s'amollit & des-  
lie. La vertu desquelles frictions  
Hippocrates a particulièrement  
expliquée en son liure intitulé Ca-  
tatrion, [c'est à dire de l'office du  
medecin chirurgique] ou il de-  
clare que la friction vehemente  
durcist le corps, la molle le re-  
sout, la grâde l'appetisse, & la me-  
diocre le faiçt engrossir. Dont on  
collige facilemēt, que toutes ces  
differences de friction, ne depen-  
dēt sinō d'une cause, à scauoir d'o-  
ster ce qui est mis & interposé.  
Car la friction lors estrainct, quāt  
ce qui cause la mollesse est osté,  
& elle amollist, en l'absence de ce  
qui faiçt la dureté : elle amoin-  
drift, estant ce qui engrossit, dissi-  
pé. Non toutesfois que la friction

L'ENTRETEENEMENT  
cause plenitude ou repletion des  
parties, mais c'est la viade qui puis  
apres penetre iusqu'à la peau re-  
laschée par le moien d'icelle fri-  
ction. D'auantage ceste friction  
est ou grande, ou petite, ou me-  
diocre. Et chascune d'icelles, se-  
lon l'occasion & necessité vrgen-  
te, est ou vehemēte, ou douce, ou  
temperée. Parquoy, ces trois es-  
peces de friction prinſes selon la  
quantité, & les trois autres se-  
lon la qualité, font en tout neuf  
coniugaisons, comme il est aisé  
de comprēdre, si quelcun y veult  
regarder. Car la friction grande,  
peut estre vehemente, & quelque  
fois douce, & autresfois entre-  
deux. Pareillement la petite, &  
mediocre, est vehemente, ou dou-  
ce, ou moderée. Lesquelles assem-  
blées font neuf coniugaisons, ain-  
si

si qu'auons predict.

Or si l'exercitation est trop excessiue, en suit souuentefois lassitude: laquelle est triple: à scauoir premierement vlcereuse, qui viét d'abondance d'excrements subtils & acres. Et secondement tésue, qui procede des vents, & de la multitude d'excrements gros & lents, retenuz dedans les muscles & nerfz lesquels semblent tédus & enfléz, à raison d'icelle multitude. Tiercement inflammatoire, laquelle (seló Galien) ressemble a vn fronce, que les Grecz appellent Phlegmon. Dont ceste tierce l'assitude, est appellée Phlegmonodes, & les modernes dient apostemeuse. Par laquelle, les muscles estants trop eschauffez, leurs nerfs & tendós attirét tous excrements d'alétour, desquelz ilz sont

I iij

## L'ENTRETENEMENT

rēpliz en telle sorte qu'ilz semblent estre retraits & endurer conuulsion. En oultre, si lesdictz muscles sont defechez oultre raison, lors y a vne quarte lasitude nommée deficcatue, par laquelle le corps est rendu fort pigre, & mal idoine à mouuement quelconque. Mais chasque lasitude susdicte, selon sa cause a ses propres remedes. Car la premiere appelée vlcereuse, se veult guerir par frictio vehemente, faicte avec huille n'ayant faculté de restraindre, cōme Sabine, ou Tyburtine. Car par ainsi les excrements qui sont cause d'icelle, se peuuent oster & dissiper. La tensiue, par douce friction faicte avec huille douce, par repos, & tranquillité d'esprit & par vn lauement d'eau mediocrement chaude. L'inflamatiue.

iiii

par

par fignée, purgation, relaxation des parties tendues, & refrigeration de leur grand' ardeur. Laquelle refrigeration se peut acquerir par friction molle & plaisante faicte avec huylle tiede & par l'ongue demeure en vn bain temperé. La quatriefme & derniere, par repos, bain d'eau froide, (auquel il ne conuient trop demeurer) par frictiō recreatifue, pourmenemēt moderé, & viâdes creuses & subtiles. Or puis que iusqu'icy nous auons traicté des sortes d'exercitation en general, presentement nous fault parler à part de chaque sorte conuenantē a chaque temps de l'année.

Donc au prin temps conuient prendre exercitatiō au matin qui soit legiere, comme d'aller maintenant à cheual tantost à pied, de



L'ENTRETENEMENT  
iouer quelque fois à la balle, à la  
paulme, & semblables. La frictiō  
aussi du corps douce ou medio-  
cre, peut profiter aucunes fois, &  
le bain temperé, specialement si  
la cōmodité de s'exercer ne s'of-  
fre. Mais il fault tousiours obser-  
uer touchant ceste exercitation  
ce bain, & ceste friction, qu'on ne  
doit iamais vser de ces choses, sās  
premierement descharger son vē-  
tre & pissier. D'auantage, apres  
le past est tousiours tresutile ne  
travailler, ou se pourmener bel-  
lement. Car ne plus ne moins que  
l'exercice prins auant le repas sert  
beaucoup à la conseruation de  
santé, ainsi toute agitation & es-  
motion faicte apres, est grande-  
ment nuisible: En quoy est ex-  
pedient de scauoir, que le repos  
subit apres long traual, & pa-  
reillement

reillement le soudain trauail su-  
uant long repos, ne peut estre  
sans quelque danger, & offence  
bien grande.

Quant est de la saison d'esté, *Regime cõ-  
uenable à  
l'esté.*  
lors conuient boire, & manger  
plus souuét. Parquoy c'est le me-  
illeur de partir ses repas en trois.  
Dõt après midy quelques fruiçts  
nouueaulx, ou vne Oráge aigre-  
douce, ou le pain laué, ou vne  
soupe en vin austere, Brief telles  
choses sont bonnes pour gou-  
ster. Car comme on doit souuent  
manger, ainsi on en doit manger  
moins d'autát. Plus audict temps  
d'esté, la chair de cheureau, de  
veau, & de mouton n'ayant que  
deux ans est tresbõne. Ité celle de  
petits Pouletz, & autres oyseaulx,  
& bestes ieunes. Oultreplus tou-  
tes sortes d'herbes refrigerantes,

& le bain faict d'eau douce, mais les espices sont dangereuses. Et toutesfois il est permis vser de Cannelle rarement, & en petite quantité. Il est bon aussi de boire fraiz avec force eau, pour estancher la soif, & n'eschauffer trop le corps. Pourtant le vin de Setine dict à present de Tarrascon y est conuenant : par l'aide duquel (selon Galien) la viande est aisement digerée. Celuy aussi que le vulgaire appelle Marsican. Je croy q'c'est le Masiqué des anciens. Car on l'apporte de Campanie & de Picenie, & maintenant se nomme saint Seuerin. D'auantage celuy qu'on appelle Asperin, à raison de son asperité, & le Sabin, & (côme dict Galien) le noble Tyburtin. lesquelz vins estoiet tous anciéne ment nōbrez entre les austeres & salu-

salubres:spécialement à ceulx, qui ont l'estomach tourmenté de cholere. En oultre, en esté on peut hardiment vser des fruicts qu'auons dessus declarez de bon suc, moiennent que ce soit en temps & heure, principalement des pepons, apres lesquelz est vtile de boire vin Pompeian (qui est le vin Grec ainsi qu'auons deuant dict)& Corisque subtil pur,& en quantité moderée: Entre autres choses, fault euitier la chaleur le plus qu'on peut. Parquoy est bon que les chambres & salés ou nous sommes, soient tenues fraisches & claires, & ayent leur esgard vers Orient, Pour les tenir fraisches, les conuient arrouser d'eau froide, d'eau rose, ou de vinaigre. Ité ietter par terre iournellement des fucilles de vigne, des faulx.

## L'ENTRETEENEMENT

ionchées, & choses pareilles. Et quant à l'exercice, il s'en faut passer lors, ou en prendre bien peu, & au matin. Toutesfois la douce friction, est tolerable faicte de grand matin en lieu de plus grand exercice, après s'estre deschargé des excrements du ventre, & de l'vrine. Item fault prendre ses repas à quelques heures de la fraicheur, si les affaires & fascheries publiques n'empeschent de ce faire. Car il n'est plaisant d'endurer longue faim en esté, ne pareillement salutaire. Et certes le meilleur

*Icy l'auteur adresse son propos au Cardinal, pour l'amour duquel, il cõposa ce livre.* leur vous seroit d'esloigner vostre esprit, & diuertir vostre phantasie de penser aux graues affaires de la chose publique, quant les iours caniculiers s'approchèt [durant lesquels les grandes chaleurs regnent] & vous retirer en quelque

que lieu opaque & vmbreux,  
comme en Capanie, vers les Sa-  
bins, en Latium, en Tusculun, ou  
pourez recouurer l'air doux &  
gratieux, bonne compaignie d'a-  
mis, grande abondance de viures,  
& belle chasse. Car vous auez la  
ces villes, Alba longa, Velitra, &  
Tybur, laquelle est tresinsigne, à  
raison du petit vent ioly & des  
belles fontaines qui y sont. Vous  
auez aussi Ocriculum, & Sutriū,  
& Capralyca, qui est certaine-  
ment la plus excellente entre tou-  
tes en fraischeur & salubrité. Car  
la sont fontaines fraisches, petits  
lieux frais & vmbreux, a se reti-  
rer, vin de belle couleur, & si  
froidz, q̄ s'ilz ne s'ot premieremēt  
tēperez du soleil, il n'est seur d'en  
vser. Outre ces cōmoditez, vous  
auez les monuments d'Hercules



## L'ENTRETENEMENT

Rangon cardinal consacrez à immortalité & perpetuité, qui sont autant amples & magnifiques, qu'il estoit digne de trop plus lo-  
gue vie. Et telz monuments sont tresaptes à fuir les chaleurs d'esté, s'estiuier, laisser toutes vrbanitez, s'esbatre maintenant à ioyeuses lectures, tantost prendre ses aises & se donner du bon temps, & passer la nuict en repos: durant laquelle, si d'adventure ne pouuez bien dormir, permis vous sera de vous recompenser seurement sur le iour. Et fault dormir de nuict enuiron l'espace de sept heures: de iour, vne heure ou deux pour le plus.

*Regime p  
pre à l'An  
tonne.*

Or les chaleurs d'esté passées par ces moiens dictz, les dâgers de la faison d'Autonne suruenants pour l'inequalité du temps, seront  
aisez

aidez à eiter:specialement si lors  
q̄ l'estoille Perseus se va coucher,  
qui est enuiron le premier iour du  
mois de Septébre, quāt l'air s'ac-  
cōmence de attéperer par pluies,  
si lors(dis ic)voulez prendre pur-  
gatiō,ou pour le moins sur le dou-  
fiesme iour apres l'Egnocce. Car  
aux deux Equinocces, au Solsti-  
ce,& à la brume ( ausquelz temps  
les corps sont esmeus & fort trou-  
blez par diuerfes mutations d'air)  
il n'est salubre, mais quelque fois  
fort perilleux,comme tesmoigne  
Hippocrates,de purger, couper  
membres,cauterizer, & faire plu-  
sieurs autres cas semblables,des-  
quelz lesdictz corps se peuuent  
fort sentir. Pourtant plusieurs de  
noz Medecins du iourd'huy er-  
rēt,cōmendāts temerairemēt tel-  
les choses en telles saisons,sans es-

K

## L'ENTRETEENEMENT.

gard quelconque.

Oultreplus en Autonne, il fault se vestir d'auantage selon le froid, de paour que ce froid nouueau, puisse nuire, & principalement se fault cōtegarder du froid du matin, & du soir. Parquoy est bon au sortir du liēt se presenter deuant vn feu faict de serment. Il est aussi cōuenable de māger vn peu plus, à sçauoir de viandes de matiere moienne : Mais boire moins, & plus pur. Le vin de Salerne alors est tresbon & celuy qui croist ez mōts de Gennes. Et quelque fois celuy de Cādie au premier traict, si d'auātūre l'estomach se trouue imbecille. Item le Pompeian, & Corsique subtil. Toute chair aussi (celle de boeuf exceptée) & toute venaison n'est pas adonc mauuai se. Mais cōuient vser de fruiētages  
&

& herbages moderemēt. Car non  
seulemēt ilz sont dommageables  
pour s'en faouler, mais aussi pour  
ce qu'ilz engendrēt humeurs ma-  
lings, & ventositez. Et pourtant  
fault les confire avec Sapa [ qui  
est vin cuict ] ou les faire cuire  
au feu. Toutesfois les raisins &  
figues nouvelles prinſes à l'en-  
trée de table, ne peuuent incom-  
moder. Lors on peut dormir plus  
qu'en esté. L'exercitation doit e-  
stre legiere. Venus ne profite  
ny esté ny en ce temps d'Auton-  
ne. Neantmoins elle est plus sup-  
portable en Autonne, & quelque  
fois au printemps. D'espiceries ne  
fault vsfer sinon en mediocrité, &  
rarité. Toutesfois on peut cōmen-  
cer d'vsfer plus largement & plus  
souuent de cannelle, & d'autres  
fortes temperées.

K ij

## L'ENTRETENEMENT

En hyuer, est licite māger beau-  
coup de pain, & de viādes de ma-  
tiere puiffante. Et doit on alors  
manger plus que boire: mais il  
fault boire plus pur, principale-  
ment en temps de Bife. Mais file  
temps est Austral & pluuieux, cō-  
uient moins manger & moins  
boire, à raison de l'humidité. Et  
lors est befoing de defecher le  
corps par friccion, ou exercita-  
tion, ou diete. Plus, en celle fai-  
son d'hyuer conuiennent mieulx  
vins Mafsiques (qui fōt pchains  
voifins au Falerne) & ceulx du  
mont Alban. Aufquelz adioustōs  
les Surrentins, & Signins. Le dis  
pour vfer specialement des der-  
niers le ventre eftant defuoyé, &  
des premiers en flux d'estomach  
& de ventre. Le Falerne aufsi est  
vtile, que plusieurs appellent mal  
Ma-

Magnaguerra en Italien. Car il croist au terroir Nucerin, & mieux encore au Graguan tout pchain. Ces vins sont noirs & volontiers doux, & ne sont sains, s'ilz sont trop vieulz, ne trop nouueaux. Mais estants entre deux aages, ilz causent tresbon suc, aident à la cōcoction, & remplissent mediocrement l'estomach. Parquoy est bō d'en humer vn traict au cōmencement du repas, mēsmemēt si l'estomach a quelque crudité. Ou s'il suruiēt quelque commun negoce, auquel soit necessité de vacquer sur l'heure, & qui ne donne pas le loisir de disner, alors vne bouchée de Biscuit trempée en quelque sorte de ces vins, est tres-salubre à desuiner. Itē le vin Muscadel est galād & vtile: & semble ainsi nommé, pour ce qu'on le

-xe' b'io' d' h'ra'g' s'ic' K iij p. iij

33123



## L'ENTRETENEMENT

faict des grappes rongées & gastes des guespes & mousches à miel . Les Grecz l'appellent sticā . Et celuy de Candie , dict autrement Maluaisie, lequel nō (possible) est tiré de la ville Malobasie, comme plusieurs estiment. Or seroit belle chose d'expliquer icy les noms vieux & latins, tant de vins que des lieux ou ilz croissent: neātmoins nous l'aimons mieux differer iusqu'a vne autre fois, de paour que cest opuscule qui desia pretend à la fin, ne deuienne gros & iuste volume . Oultreplus, en hyuer, il est expedient de manger plustost du rosti que boulli, vser d'herbes chaudes, dormir plus longuement, manger espiceries specialement du poyure, du safran, des cloux de Girofle, & semblables . Et se fault tresbien vestir, qant il faict grand froid: l'exercice

exercice doit estre quelquefois plus  
vehement & plus legier . Et pour  
lors n'y a meilleur exercice que le  
ieu de paulme, par lequel non seu-  
lement toutes parties du corps se  
remuent esgalemment, (qui est l'ex-  
celence de l'exercice, laquelle ne se  
trouue en tous autres) ains l'es-  
prit est aussi totalement resiouï  
& regaillardi . Mesme Galien e-  
scrit, que la Paulme sert fort à Les louen-  
ges du ieu  
de la paul  
me.  
confirmer & corroborer les mem-  
bres & à rendre l'esprit plus vigo-  
reux. Ioinct qu'il en faict d'autant  
grande estime, qu'elle est deme-  
née de tout le monde aisement  
sans grand coust & dangier . Ce  
qui n'est pas en l'exercitation  
prinse à chasser, ou escrimer, ou  
picquer cheuaulx, ou courir, ou  
lucter, ou autrement . Mais ce-  
ste paulme est plus commode si

lz iij

## L'ENTRETEENEMENT

la viande du iour precedent estoit de forte matiere. Car ceux qui coustumierement prennent telz exercices, ne doiuent craindre d'vser de viandes quelconques, mesme de celles qui sont communes au populaire. Au contraire, ceux qui ne peuuent ou ne veulēt s'exerciter, à raison de leurs empeschemens & affaires, ou pour l'amour qu'ilz sont infirmes & debiles de corps, ou qu'ilz sont nōchalants & paresseux d'eux mesmes, non seulement se doiuent abstenir de viādes facheuses, mais aussi sont contraincts d'vser de medicaments, pour s'entretenir en santé.

Fin de la seconde partie.

## LA TIERCE

## PARTIE.



EN ceste derniere  
partie nous descri  
rons vniuersele  
ment les choses,  
qu'auôs cy deuât  
omises tout de gré & propos de  
libéré. Car il faudra les maintenir  
& obseruer en toute faison, selon  
leur opportunité. Et commence  
rons au dormir.

Le dormir ou Somne n'est finô <sup>Q' est ce</sup>  
vn temps des facultez animales, <sub>dormir.</sub>  
proenant des vapeurs beni  
gnes de la viande, qui humectent  
& arrousent le cerueau, auquel  
sont situées lesdictes facultez.

De ce somne, issent cōmoditez  
plusieurs, s'il est prins en temps  
conuenable à sçauoir bonne con

## L'ENTRETEENEMENT

coction, relaxatiō de trauail, meil  
leure & plus prompte diltributiō  
de tous aliments par les mem-  
bres. Par luy atsi dōuleurs sont  
sedées, insanie est corrigée, &  
griefues facheries d'esprit sont pas-  
sées. Le temps plus apte à dormir,  
est la nuit: Neantmoins si la nuit  
on ne peut, il est licite quelque  
fois de dormir sur le iour, deux  
heures, apres la repue faicte. Et  
doit on mesurer le somne, par l'e-  
stimation de la grandeur d'icelle  
repue. Car si nous vsons de gran-  
de varieté de viandes, ou bien  
māgeons beaucoup, lors deuons  
dormir plus largement, à fin que  
la digestion se puisse parfaire.

Mais si nous soupons legiere-  
ment, pouuons ausi moins dor-  
mir. Or la coustume plus frequen-  
te, est de dormir de sept à huit  
heures,

heures, premierement sur le costé dextre : puis apres sur le fenestre. Combien qu'aucune fois se coucher sur le ventre aide à la coctiō, n'estoit que plusieurs font d'aduis que tel couchement, est nuisible aux yeux, & à la veue. D'auantage quant nous sommes esueillez, auant que sortir du liēt, deuons bailler, cracher, nous estādre entierement, spcialement les bras & iambes: ce que les anciens signi fioient en vn mot, disant pandiculer. Puis, parler hault & clairement, & froter vn peu des mains la poiētrine, les cuisses, & autres parties, pour faire sortir & euaporer par ceste motion, les excremēs retenus en dormant. De la, toute l'année est salubre aller deuant le feu, et toutesfois moins en esté. Le feu en hyuer soit allumé de Ge-



L'ENTRETEENEMENT  
neure, Laurier, Rosmarin, & sem-  
blables. En esté, de ferment. Aux  
deux saisons interposées, d'autres  
choses, selon le lieu & le temps.  
En outre, apres que nous ferons  
vestus, ainsi que la saison vouldra,  
& aurons assellé & vriné, conuiét  
nous lauer d'eau froide le visage  
& les mains : laquelle eau soit en  
vn vaisselet verd. Et y plonger les  
yeux deux ou trois fois : Puis re-  
garder long temps contremont.  
Car cela est tresbon à roborer la  
veue. Mais si les yeux sont chaf-  
fioux, & pleins de phlegme gros  
& lent, lors plus expedient sera de  
les lauer de vin. En apres, il faut  
se frotter la teste, en commen-  
ceant au front & tirant au derrie-  
re, à sçauoir en esté d'un linge ru-  
de & aspre, en hyuer de quelque  
piece de drap d'Escarlatte, quel-  
que

que fois avec vn esponge , & le plus souuét avec vn pigne d'yuoire. Par ce moien toute la teste est fort deschargée & allegée, & l'est encore plus, si chascun la veult frotter de soy mesme. Ces choses accomplies, il faut vaquer au ser- uice diuin. Puis ensuit l'heure oportune à l'estude, en laquelle heure lors que le somme & la cõ- coction sont paracheuez, les e- sprits sont tellemét restaurez, que l'homme est plus idoine à specu- lation, aidant à ce non mediocre- ment la vigueur du soleil. Car veu qu'il est le chef de vie & sapien- ce, certainemét nous pouuõs plus commodement paruenir à ceste sapience, quant ledict chef est fa- uorable & enclin enuers nous, comme quant il habite en Orient ou au milieu du ciel. Parquoy les

## L'ENTRETENEMENT

tēps plus propres à estudier, sont le matin & le midy. Et celle estude à gens cholériques suffit de deux ou trois heures pour le plus au matin: & apres disner, d'une ou deux seulement. Apres l'estude, est bon de prendre aucun exercice, comme de iouer à la paulme, ou autrement selon l'exigence du temps. Et si la commodité ne s'adonne de s'exerciter, il se fault en lieu pourmener auant disner. Et ne le fault iamais oublier. En ceste mesme heure on peut mettre ordre à ses affaires publiques ou priuées, si quelques se venoient offrir. Tout cela deuement faict, conuient disner: en disnant commencer de diuiser, & auoir tousiours esgard à la dignité des conuiues, & grauité du lieu. Les deuis doivent estre ioyeux & recreatifz, mellez.

melez avec autres graues & d'importance, selon le precepte de Platon diuin Philosophe. Incontinét apres d'isner la musique, les instrumens & telles choses qui recréent l'esprit sans esmouuoir le corps, sont fort louables. Et s'y fault amuser iusqu'a tant que l'heure du sommeil ou de l'estude, soit venue. En apres, est vtile de monter à cheual, ou faire quelque autre exercitation pareille, à fin que la viande du iour de deuant soit à l'estomach & au foye, cuicte & digerée auant que soupper. Et ne se fault iamais mettre à souper, sans faim & appetit.

Or l'homme qui obseruera continuellement ces choses appartenantes à la raison de viure, il maintiendra entieremét sa santé, sans s'obliger ny assuiection à loix aucunes.

L'ENTRETENEMENT  
de medicine. Mais il peut aduenir,  
que par trop grandes estudes, ou  
administration de negoces publi  
blycs ou faulte de prendre ses re-  
pas telz & ainsi qu'il appartient  
(ce que mesme gēs meurs d'aage  
ne font tousiours aisement) cest  
homme engendrera quelque cru-  
dité d'estomach, dont ensuiura  
douleur de teste, ou l'appetit sera  
perdu. Lors il doit tenir abstinē-  
ce laquelle faicte tempestiuemēt  
en lieu, est la chose meilleure qui  
scauroit estre. Lors aussi, specialemēt  
s'il faict chaud, il vsera au  
matin de Tablettes Diarhodon,  
conserue de roses, seulettes, ou a-  
uec eau de Cichorée, ou Buglof-  
se. Item pourra prendre vn Myro-  
balan confict, de ceux que les apo-  
thicares appellent Kebules ou  
des autres qu'ilz nomment Em-  
blycs,

blicqs, ou prendre de l'Aromaticum Rosaceum, principalement en Autonne & hyuer. Et en toute faison il pourra manger commodement de la racine Barbarique & venant de pays estranges, que les modernes nōment Rheubarbe, à l'encontre de tous maux <sup>Rheubarbes.</sup> d'estomach, & toutes obstructiōs de foye. Plusieurs cuydent qu'icelle racine n'a pas esté congneue des anciens auteurs, auant Paulus Aegineta. Dont ilz opinent, que ce n'est radix Pontica de Celsus, ne Rhapsōticū, ou Rheupōticum de Dioscoride. Quant à nous, attendu qu'une mesme plante en diuers air & region varie souuent de couleur, de goust d'odeur, & telles qualitez, nous pourriōs soutenir (si nous voulions) que toutes ces racines dictes, ne sont de fa

L



L'ENTRETEENEMENT  
culté diuerse, ne different genre.  
D'auâtage, en Autonne & hyuer.  
sept grains de Geneure recentz  
prins au matin sont tressalubres à  
l'estomach, pour luy dissiper ses  
phlegmes, & principalement ses  
ventositez. Mesmemēt ces grains  
sont louez, à raison qu'ilz prefer-  
uent le cœur des vapeurs pestilen-  
tes, & venimeuses. Quant on ne  
peult asseller, conuient prendre vn  
Clyster fait de decoctiō de Be-  
te, Mercuriale, Paritoire, & Vio-  
les: à laquelle decoction on à cou-  
stume d'adiouster du succe rou-  
ge, du miel violat, vn moieux de  
oeufz, de huylle verde ou viole-  
te, & vn petit de sel. Par ce clyster  
qui ne pourra encore aller à selle,  
vne autrefois il adioindra à tout  
ce que dessus, vne once de casse fi-  
stule. Ou en lieu d'vn clyster, on  
prend

*Clyster cō-  
mun.*

préd quelques suppositoires faicts  
de lard ou de miel, combiẽ qu'ilz  
soient fascheux à prédre, mesme-  
ment à gens sains. Parquoy on  
peut vsurper les pilules de Ruffus  
dictes pillules communes:lesquel  
les, ainsi que les anciens ont touf-  
iours creu sont excellentes pour  
conferuer la santé, & specialemẽt  
en temps de peste. Elles sont ainsi  
ordonnées, chez les appoticaire.

*Suppositoires vulgaires.  
Pilules communes.*

Prenez d'Aloë, demie once: de  
Saffran & Mirrhe, de chascun  
deux drachmes. Et du tout assem-  
blé avec bon vin faictes pilules.

Toutesfois Manardus l'un des  
plus apparens Medicins de ce sie-  
cle, est d'aduis que ce n'est la de-  
scriptiõ des vraies pillules de Ruf-  
fus: ains qu'elles sont composées  
en la forte suiuate.

L ij

## L'ENTRETENEMENT

Prenez d'Aloe hepaticque, & Goutte hâmoniaque, de chascun deux parties, de Mirrhe fine, vne partie. Du tout avec vin odorant, formes pillules.

Or ces pillules communes, ne sont trop seures à gens cholériques, n'en temps chauld, à raison de leur grande chaleur. Parquoy nous en mettrons cy dessouz d'autres conuenantes en tout temps, à gens de tous aages, & temperaments: lesquelles, se doiuent composer ainsi que s'ensuit.

Prenez d'Aloe lauée en eau de laictue, ou de roses deux drachmes, de Mirrhe & saffran de chascun deux scrupules, de terre armeniaque lauée en vinaigre & eau rose, vne drachme & demie, de Camphre, de terra Lemnia, autrement sigillata, de chascun vne drach-

drachme, de Rheubarbe & tro-  
chisques d'Agaricq de chascun  
vne autre drachme de Zedoaria  
Tormentilla, Gentiana, Dictam-  
nus blanc, de chascū demie drach-  
me, des deux sortes de Coral, de  
la semence de Citron, & de Cara-  
bē, de chascun quatre scrupules.  
Toutes ces choses soient pulue-  
rizées subtilement; & avec vin ou  
syrop de limons, faictes pilules.

En hyuer, si vsez des dernieres,  
vous y pourrez faire adiouster  
trois drachmes de Hiera picra de  
Galien.

F I N.

Ce qui est compris entre deux  
marques semblables [ est adiou-  
sté par le Traducteur pour plus  
claire intelligēce de quelques pas-  
sages. L iij.

## TABLE DES PRIN-

cipaux aliments desquelz la nature  
est expliquée au present traicté.

La lettre a, signifie la pre-  
miere page, la lettre  
b. la seconde.

<b>A</b>	<b>Che</b>	45.a
	<b>Aigneau</b>	56.b
	<b>Alouettes</b>	58.a
	<b>Amendes</b>	54.a
	<b>Anguilles</b>	25.a.b
	<b>Apricots</b>	36.a
	<b>Arroches</b>	44. b
	<b>Aronnelles</b>	58.a
	<b>Artichault</b>	46.b
	<b>Asperges</b>	46.b
	<b>Auellanes</b>	54.a
	<b>Aulx</b>	41.b
	<b>B</b>	
	<b>Basilic</b>	40.b
	<b>Bignets</b>	32.a
	<b>Blé</b>	36.b
	<b>Blé barbu</b>	31.b
	<b>Bocuf</b>	29.a

## TABLE.

Bonnes Dames	45.a
Bourrache	45.b
Boutarches	28.a
Buccines	25.b
<b>C</b>	
Cailles	23.b
Canes & Canarts	23.b
Carottes	49.a
Carpions	58.b
Cerifes	35.b
Ceruelle de porc	24.a
Champignons	28.a
Chastaignes	54.b
Chapons	56.b
Cheureux	56.a
Cheureau	56.b
Choux	39.b
Citrons	53.a
Cocheuis	58.a
Cochon	56.b
Codignac	52.b
Coings	52.a
Concombres	37.a

L iij



## TABLE.

Congre	25.b	Connins	56.a
Corbeaux marins			58.b
Coriandre			59.b
Courges	36.b	Crabres	25.a
Cresson			46.a
Cresson Alenois			46.a
Cœur			24.a
		<b>D</b>	
Dattes			55.a
		<b>E</b>	
Eau			18.b
Eaux mauuaises			18.b
Eaux bonnes			18.b
Eau du Nil			19.a
Eau de pluye			19.b
Eau de Tybre			20.a
Entrailles			24.a
Eschallottes			41.b
Eschauldets			32.a
Esles			59.b
Esturgeon			25.b
		<b>F</b>	
Febues			29.a

## TABLE.

Figues verdes		49.b
Figues de Carefme		50.a
Fenouil		44.b
Fontaines d'Italie		19.b
Fourmage		26.a
Fourmage de brebis, de vache,		
de cheure gros & menu		26.a
Fourmage mollet & nouuellet		
26.b	Fourmage vieil	9.a
Fragolins		58.b
	G	
Gasteaux		22.a
Gesses 30.b	Glandes	24.a
Gouion		58.b
Grains cuiçts		31.b
Griues		58.a
	H	
Hiatules		26.a
Houblon		45.b
Hortulani		58.a
	I	
Iote		45.a
Itria 32.a	Iuiubes	37.b

Laiçt	26.b
Laiçt de Chameau, d'Asneffe, de de brebis, de Vache, de Cheure,	27.a
Laiçtue	44.a
Laiçards marins	58.b
Lamproye	25.b
Langue	24.a
Legumages	9.a.29.a
Lentilles	30.a
Leurax	55.b
Lieures	55.b
Limons	53.a
Loup	25.a
M	
Macharoni	32.a
Mammelles	59.b
Mante	44.b
Macquereaux	58.b
Martinets	58.a
Maulues	44.b
Meliffe	45.b
Melons	33.a

TABLE.

Meures	36.a
Melzanes	41.b
Merles	58.a
Milleriz	58.a
Moille d'os	23.b
Moules	36.a
Mugeot	25.a, 58.b
<b>N</b>	
Nafitort	46.a
Naueaux	48.b
Nefles	53.a
Noix	53.a
<b>O</b>	
Oblies	32.a
Oeufz durs	27.b
Oeufz cuiets en paille ou vas de terre	27.b, 59.a
Oeufz claiets	27.b
Oignons	41.b
Oyseaux de riuere	9.a
Oyseaux estranges	57.a
Oranges	53.a
Orge	36.a

## TABLE.

Ostracodermes	26.a
Ouystres	25.b
Oye	23.b
P	
Pain	9.a
Pain de froument	9.b
Pain aquatique	9.b
Pain de bouche ou de chap.	10.a
Pain tout chauld	10.a
Pain avec le son	10.a
Pain sans leuain	10.a
Pain cuict aux cendres	10.a
Pain cuict au four	10.a
Pain de Paniz	22.a
Pain de Millet	22.a
Paons	8.a
Paffules	31.a
Paffum	31.b
Pastenades	49.a
Patelles	26.a
Peau de bestes grasses	23.b
Pepon	33.a
Pepon sarrazin ou Turquin	35.a

## TABLE. I

Perdrix	57.a
Perfil	45.a
Perfil Alexandrin	45.a
Pesches	35.b
Petits choulx	32.a
Phasoles	30.b
Phaisans	57.a
Pigeons	57.a
Pignons	54.a
Pistaces	53.b
Pois	30.b
Pois chiches	30.b
Poiffons mollets	25.b
Poiffons faxatiles	59.a
Pommes	37.b
Pommes d'amours	41.b
Porreaux	41.b
Porée	45.a
Porc	9.a.23.a
Poules	56.b
Poullets	ibidem
Poupe	25.b
Prunes	35.b



## TABLE

Poires	37.b
<b>R</b>	
Rabes	48.b
Raifins.	50.a
Raifins de queffe	51.a
Ramiers	57.b
Raves	42.b
Rate	24.a
Riz	31.a
Roignons	24.a
Roquette	46.a
<b>S</b>	
Seiche	25.b
Silure	25.b
Surmulet	58.b
<b>T</b>	
Tartinages	31.b
Tautté	25.b
Tellines	26.b
Tendons	24.b
Testicules	24.b
Testart	25.a
Tonnine	25.b

## T A B L E

Torteaux	32.a
Tourterelles	58.a
Truffles	28.b

## V

Verius	51.a
Veau	56.b
Vermicelli	32.a
Vin	10.b
Vin doux de nature	12.a
Vin austere	12.b
Vin legier ou subtil	13.a
Vin blanc	13.a
Vin fauluet	13.b
Vin vermeil	14.a
Vin de goust diuers	14.b
Vin brouillé	15.a
Vin chanfi	15.a
Vin noir ou couuert	15.a
Vin fuyant ou oligophore.	17.b
Vin de beuette ou despése.	18.a

## Z

Zizophes	37.b
----------	------

F I N.

EXTRAICT DV  
priuilege du Roy.

**I**L est permis à Vincent Sertenas Libraire  
demeurant à Paris, faire imprimer un pe-  
tit opusculé, intitulé, Traicté de l'entretene-  
ment de santé, Et defenses à tous autres  
quelzconques de n'imprimer, vendre ou dis-  
tribuer autres que ceulx que ledict Sertenas  
aura fait imprimer durant le terme de six  
ans, à commencer du iour qu'il sera acheué  
d'imprimer, sur peine de confiscation de ce  
qu'ilz en auroient imprimé, veü ou distribué,  
& d'amende arbitraire: comme plus à plain  
est contenu au priuilege donné à Paris le 23.  
iour de Feurier, l'an de grace 1553.

Par le conseil.

Signé DE COURLAY.