

Bibliothèque numérique

medic @

La Framboisière, Nicolas-Abraham de.
Le gouvernement necessaire a
chacun pour vivre longuement en
santé avec le gouvernement requis en
l'usage des eaux minerales, tant pour
la preservation, que pour la guerison
des maladies rebelles -- Par Nicolas
Abraham, sieur de La Framboisiere

A Paris : chez Michel M. Sonnius. M. DC. VIII, 1608.
Cote : Bibliothèque de Pharmacie 21585

~~Le gouvernement nécessaire à chacun pour vivre longuement en santé.~~
L É 21585

GOVERNEMENT
NECESSAIRE A CHACUN
POUR VIVRE LONGUEMENT
EN SANTE.

AVEC
LE GOVERNEMENT REQUIS EN L'USAGE
des eaux Minerales, tant pour la preservation, que
pour la guarison des maladies rebelles.

PAR
NICOLAS ABRAHAM, SIEVR DE
LA FRAMBOISIERE, CONSEILLER
& Medecin ordinaire du Roy.

Troisieme Edition revuee, & reformee par l'Auteur.



A PARIS,
Chez MICHEL SONNIVS, rue S. Jacques
à l'Escu de Basle.

M. DC. VIII.

Avec Privilège du Roy.





AVROY.

SIRE,

*A l'heureux auspice de ce nouveau
sicle, ie presente à vostre Maje-
sté vn Gouvernement de la vie humaine
nouuellement estably en vostre Royaume,
pour maintenir en Santé tous vos sub-
iects, qui garderont soigneusement les or-
donnances y contenues, afin qu'ils vous puis-
sent rendre le tres-humble service, auquel ils
sont naturellement obligez. Puis que la fu-
rie de la guerre, vous en a rauy la plus grand
part, i'ay pensé que ie ne scaurois mieux em-
ployer mon temps, qu'à declarer les moyens
de conseruer le reste en bonne disposition; en
esgard à la vocatiõ à laquelle Dieu m'a appel-
lé. Bien que par cy deuant plusieurs eussent de-
jà voulu estre morts pour estre exemps des
maux qu'ils souffroient durant que la san-
glante Bellonne exerçoit sa cruauté: si est-ce
qu'il ne se trouuera maintenant personne, qui
ne desire de viure longuement, pour iouyr de
ceste tãt souhaittee paix, qui commence à re-
luire en ce beau Printemps de vostre regne*

A ij

*miraculeux. C'est pourquoy ie laisse les armées
Martialles, pour prendre celles de Nature. Ie
monstre la maniere de les bien manier, pour
la defence du corps humain. Ie rembarre les
ennemis iurez de sa santé. Ie les empesche de
s'emparer de son Empire; & de venir trou-
bler le repos de son Estat. Pour autoriser cest
œuvre, i'ay prins la hardiesse, S I R E, de
grauer sur son front vostre nom tres auguste,
esperant que vous prendrez à bon Augure,
qu'il soit mis, comme l'image d'un Dieu tute-
laire à l'entree du temple de Santé. Ie supplie
le Tout-puissant vous donner vne tres-lon-
gue & tres-heureuse vie, en goustât le fruit
salutaire, duquel ie fais offrande à vostre
Majesté, en toute reuerence & deuotion,
pour tesmoigner à iamais que ie suis;*

SIRE,

Vostre tres-humble, tres-obeissant
& tres-fidele subiect, seruiteur
& Medecin,

LA FRAMBOISIÈRE.



P R E F A C E,

A

MONSEIGNEUR DE SILLERY,
Chancelier de France.



MONSEIGNEUR,

Pour laisser à la posterité un fidelle tesmoignage du desir extreme que j'ay tousiours eu de profiter au public: apres auoir employé le printemps de mon aage à l'estude des bonnes lettres, ie me suis mis à escrire plusieurs liures en Latin tant sur la Philosophie mere des Arts, que sur la Medecine, de laquelle ie fay profession. Puis il m'a prins enuie de ~~des~~crire en François la maniere de viure long-tēps sainement, afin que mon labeur puisse en la Gaule seruir à toutes personnes de quelque estat & condition qu'elles soient. Il sera bien aysé aux Italiens, Espagnols, Anglois, Allemans, & autres estrangers qui ont esté nourris en France, de luy faire parler le langage

ã iij

de leur pays, pour le communiquer aux gens de leur nation. Quelques Medecins plus curieux de leur profit que du commun, trouueront mauuais que i'aye traitté ce subiect en langue vulgaire. Mais ceux qui ont le cœur bien affis, preferent le bien public, à leur particulier: attendu qu'en s'estudiant de bien faire à chacun, on s'approche de Dieu, qui a soin de tout le monde, comme on s'esloigne des bestes, qui ne se foucient que d'elles mesmes. Aussi ne scauroit-on donner preuue plus signalée de la noblesse de son ame, qu'en faisant paroistre qu'on n'est pas né pour foy seulement, ains pour tous ses semblables. Qu'ils n'alleguent point pour couverture, que i'aye diuulgué les mysteres de nostre art. Car me contentant de declarer le regime de viure, i'ay laissé aux Medecins presens les ordonnances des remedes qui pourroient nuire, faute d'en bien vser, & n'ay point voulu mettre en François les receptes, desquelles on pourroit abuser: approuuât non seulement la façon de faire des Egyptiens, premiers inuenteurs de la Medecine, lesquels pour ne prophaner vn si sainct don de Dieu, n'escriuoient leurs reme-

des qu'en lettres hieroglyphiques: mais aussi la coustume que nous auons au-iourd huy, d'vser à leur exemple d'abreuiations, & de certains chiffres en nos ordonnances, afin qu'elles ne soient entendues que des Apothicaires à qui elles s'adressent. Il n'est pas defendu pourtant d'enseigner familiarement au peuple la maniere de viure en Santé, & de se preseruer de maladies. Combien qu'en nous baillant le bonnet de Docteur, on ait accoustumé de nous presenter les liures de Medecine fermez, pour nous admonester tacitement de ne point diuulguer les secrets de nostre art: si est-ce qu'on nous les offre incouuerts apres ouuerts, pour nous aduertir qu'il ne faut point cacher ce qui est profitable à la Santé du corps humain. L'intention de nos predecesseurs qui ont introduict ceste ceremonie, n'a iamais esté d'empescher le profit public: trop bien ont-ils voulu signifier par là, qu'il nous faut estre discrets à recognoistre *παρά τῶν ἀσπιρῶν*, afin qu'il ne s'y commette point d'abus. Les plus seueres censeurs par-adauanture m'accuseront, d'auoir prins dans les bons Autheurs qui ont escrit deuant moy, la plus grande part

à iij

des matieres que i'ay traité. Je confesse voirement auoir effleuré tout ce que i'ay veu de plus exquis appartenant à mon subiect, dans les iardins des Medecins, Philosophes, Astrologues, Cosmographes, Poëtes, & autres escriuains Grecs, Latins, Arabes, & François, tant anciens que modernes, pour l'adiancer par beaux cōpartimens dans mon parterre, duquel les portes sont ouuertes à chacun, pour en aller gouter le fruit. Mais i'ay expressement nommé ceux de qui ie me suis aydé. Ce n'est pas larcin d'emprunter de nos deuanciers ce que nous trouuons propre à nostre vsage. moyennant que nous leur facions cest honneur de le tenir d'eux. Eux-mesmes l'ont ainsi fait à l'endroiect de ceux qui les ont precedez. Cela s'est practiqué de tout temps entre les Auteurs qui ont escrit les vns apres les autres. I'avoit que les premiers ayent bien trauaillé, les derniers n'ont laissé de mettre la main à la plume apres eux, pensans ou adiouster quelque chose dauantage, ou arranger mieux ce qui auoit delia esté traité par les autres, ou le coucher plus briefuement ou plus clairement par escrit, ou en plus beau

style, ou en meilleur langage. Quiconque lira attentivement mon œuvre, il y trouuera beaucoup de choses de mon inuention, outre celles que j'ay colligé çà & là : il y verra vne methode plus claire & plus ayfée que pas vne des autres, avec vn style non moins facile que succinct. Et si le langage n'est tant poly & orné qu'on pourroit souhaitter, du moins est-il propre & intelligible. Vray est que pour donner plus de grace au discours, en certains endroits j'ay vſé de metaphores & d'allegories, mais quand elles sont tant soit peu obscures, j'ay adiouſté l'interprétation en la marge, afin d'estre entendu de chacun. J'ay esté contraint d'vſer quelquesfois de mots rudes à l'oreille, pour estre plus significatifs : mais il s'en faut prendre au ſubieſt, qui n'eut pas esté si proprement exprimé en autres termes. Au ſurplus j'ay reformé beaucoup de choses en ceſte troiſieſme Edition, que ie vous preſente, pour arres du tres humble ſeruiſſe, que vous deſire rendre à perpetuité.

MONSEIGNEUR,

Vostre tres-humble ſeruiteur,
LA FRAMBOISIERE.


A MONSIEUR DE LA
VALLEROY.



MONSIEUR,
Voyant mon œuvre du Gouver-
nement de Santé, si bien
reçu & recueilly par toute
la France, j'ay employé quel-
ques heures à le revoir & reformer. Or m'â-
querois-je en mon devoir, si je ne vous faisois
gouster des nouveaux fruits de mon labour,
reconnoissant la singulière affection que vous
m'avez toujours porté. C'est pourquoy ie
vous enuoye ceste nouvelle édition, sur l'esper-
rance que j'ay qu'elle vous sera agreable, ve-
nant de la part de celuy qui demourera pour
iamais,

MONSIEUR,

Vostre seruiteur tres-humble
LA FRAMBOISIERE.

QVATRAIN.

*A Esculape vn iours Dina faisoit priere,
Gouverneur de santé, maintiens moy le corps sain,
Avec l'entendement; mais vne voix soudain
D'en haut luy respandit, tu es LA FRAMBOISIERE.
C. D.*



ΕΙΣ ΤΑ ΝΙΚΟΛΑΟΥ ΑΒΡΑΑΜΟΥ
Φαρμακείων τῶν φιλοσόφῶν καὶ ἰατρῶν
λαμπροτάτη ὕμναια.

Ὡ ὕμναια μακάρι' ἀγαθῶν ὃ μῆτερ ἀπάντων,
Χαίρει θεὰ μὲν σὺ τριπλῶς τὰ λοιπὰ βροτῶν.
Σεῖο δὲ τῆρα δὲ τὸν θεραπεύμεν εὐσεβέσσης
Θεῶν ἄτερ ἄλλ' ἡμῖν δὲ τὴν ἀσφιλέα.
Δὴ παλαιὰ Γαλακτῆος μερόπῃσι φάος διαλάμψας
ἤρπτο θεοπόσις κώδος ἀκιστοεῖης.
Πᾶς αἰὼν ἔχρανον τὴν ἔχον Ασκληπιὸν αὐτῶ.
Τέρπειο Κελτέε' ἐλέπων δ' σεῦ ἀλεξίεχον,
Τὸν Φαρμακείων μᾶλλον δὲ φέρωντα ποθεινῶ
Ἀμβροσίω, ἵνα μὴ μῶτα φέρη θάνατον.
Ἡδὲο νῦν Φαρμακείων, ὅσον ὄνειρον ὕμναια
Ἀνθρώποισι ποιεῖ, σὺς τῶσαν εὐχῆς ἔχεις.

Ν. Γυλιάνος.

PETRI PENÆ MEDICI REGII
HEXASTICHON.

Pertractat varias dum FRAMBOESARIUS artes,
Et sua scripta libens spargit in ora virum,
Insignis Medicusque Sophusque, è corpore
nostro
Morborum omne genus pellit, & ex animo,
Principis hoc etiam indulfit Fortuna, quod
aucta
Hoc Chironæ nouo gratuler Aula tibi.

AD D. FRAMBOESARIUM.

Accipiens FRAMBOESARI tua domata Cælo,
Mellissuas dotes, Ambrosiasque dapes:
mellis & Ambrosiæ tot pãdis in Orbe medelas
Quot seris hinc libros, quot geris ipse favos,
Dumque tot è Divum folio solatia quæris,
Humanæ Genti, FERs mel & AMBROSIAM.
C. Palliorius Paris.

AD ZOILUM.

Tetas Frãboesarij incassum extinguere nomen,
Luide, præclarum iam super astra volat.
Cum sua scripta videt cæli de vertice Phœbus
Laurum deponens, his ego vincor, ait.

M. Literatus.

SVR LE GOUVERNEMENT
DE SANTE', DE MONSIEUR DE LA
Framboisiere, Conseiller & Medecin
ordinaire du Roy.

S T A N C E S.

Saint Temple d'Esculape, où la Santé préside
Departant à chacun les remedes certains,
Pour tenir & nos maux & les Parques en brides,
Combien à tes Autels doiuent tous les humains?

Et combien de Lauriers, de Palmes, & de Chefnes
Doit-on à ce Pean : à ce Dieu guairisseur:
Qui nous ouure ce Têple, ou des cruelles gesnes
De toute maladie il est garantisseur?

Qui côme vn autre Agron, par le feu de son liure,
Or' cōseruant nos corps, or' purgeât nos esprits,
Bien plus qu'vne cité de l'air infect deliure,
Faisant luire par tout l'éclair de ses escrits.

Escrits melez de miel, & de ceste Ambrosie.
Que nostre FRAMBOISIÈRE a pris aux Champs
Gregeois
Pour allonger le cours de ceste humaine vie,
Ou pour nous faire viure encore vne autre fois.
Puisseut viure & briller pour iamais dans la France,
Le Temple, les Escrits, les Feux & les Autels,
La Celeste Ambrosie, & la docte Science,
Qui rend la FRAMBOISIÈRE & nos corps immor-
tels.

L. DORAT Nep.

Ode, au Sieur de la Framboisiere.

I Ay tousiours craint la maladie,
 Car ie n'ay la bouche hardie,
 Ny le gosier assez constant,
 Pour boire en vn gobeau d'autant.
 Et si ie hay les medecines,
 Et tous ius extraits de racines:
 Et si ne les scaurois aymer,
 D'autant que ie hay trop l'amer,
 Et que le doux m'est delectable.
 Mais comme hier dessus ma table,
 L'eusse trouué ie ne scay quoy:
 En liure qui s'aduouë à toy
LA FRAMBOISIERE, & qu'à mon aisé
 Ie l'eusse veu, Vne Framboise
 Que tu as meslé par dedans,
 Me vint si doux gacer les dents,
 Et m'abbreuua si bien en l'ame:
 Que du depuis plus ie ne blasme
 Medecines ny Medecins.
 Puis qu'ils nous peuuent rendre sains
 Auecques la douce amertume,
 Que tu exprimes de ta plume.
 Et ne songe rien plus sinon
 Qu'à ta Framboise, & qu'à ton nom.
 Et ne me prend plus d'autre enuie
 Que framboiser toute ma vie.
 Car en fin tu as si bien fait,
 Qu'or la medecine me plaist.

P. P. President de Laon.

A MONSIEVR
DE LA FRAMBOISIERE.

SONNET.

Comme sur le Printēps, nous voyons les aucttes,
Errer deça delà, de ça de là voler,
L'esmail des belles fleurs de tous costez piller,
Et en faire leur miel, pour remplir leurs ruchetes
Ainsi pour l'ornement de l'Art que tu proiettes,
Tu viens subtilement des bons auctheurs embler
Toutes les belles fleurs, & puis les assembler
Par beaux cōpartimēs dans tes œuures parfaites.
Tu nous en fais goûster la framboise des fruits,
Dedās ta FRAMBOISIERE heureusemēt produirs,
Doctē fils d'hippocrat, qui tāt de biens nous dones,
Si l'on t'offroit l'honneur que donnoient les Romains,
Il faudroit t'honorer de cent mille couronnes,
Toy de qui les escrits sauuent cent mille humains.

I. GVILLEMEAV CH. DV ROY.



*Tu vois LA FRAMBOISIERE icy representé
Exprimant en François dans sa docte escriture,
Le Latin et le Grec; la Raison, la Nature,
Et l'art de conseruér et rendre la Santé.*

L. Gaultier sculp. 1600.





LE
PREMIER LIVRE
DV GOVERNEMENT
DE LA FRAMBOISIERE.



*Comment il se fait gouverner, pour vivre
longuement en santé.*

CHAPITRE I.

DIe v le Createur, bien qu'il aye Comme le corps hu- main est subiect à la mort- donné à l'homme vne ame immor- telle, si est-ce qu'il luy a baillé vn corps mortel, pour exercer ses fon- ctions: Car le corps humain est composé des quatre Elemens de qualitez contraires, qui par mutuelles dissensions se font continuelle- ment la guerre, les plus forts tafchans toujours de vaincre les plus foibles. De là vient qu'il est subiect à forces maladies, & enfin à la mort: Ioint que nostre vie est fondée sur deux ap- puis, à sçauoir la chaleur naturelle, qui est le principal instrument de l'ame, & l'humeur ra- dicale, qui luy sert de nourriture, comme fait l'huile à la flamme d'vne lampe. Ceste humeur venant à faillir, il faut necessairement que la

À

2 LE GOUVERNEMENT

*Cela mesme qui
nous doit faire
vivre nous tue*

chaleur perisse. Or l'humeur ne peut tousiour durer, d'autant que la chaleur la va consommant tous les iours. Et jaçoit qu'il s'en face reparation par l'influence de la chaleur & humeur qui viennent du cœur comme d'une fontaine, par les arteres à tous les membres: neantmoins l'humeur radicale qui est dissipée, est bien plus pure que celle qui se met en sa place, d'autant que celle-là est faite de la semence fort elaborée és labyrinthes des vaisseaux spermatiques, & celle-cy procedé du sang, qui ne passe point par tant de canaux. D'avantage c'est vne maxime en Philosophie que tout agent naturel patit en son action, & par consequent s'affoiblit. Nostre chaleur s'affoiblissant tous les iours, ne peut reparer ce qui est perdu en mesme degté de perfection. Et tout ainsi que le vin, tant plus on y met d'eau, tant plus on le rend foible: ainsi la chaleur & l'humeur radicale s'affoiblissent à toute heure par l'opposition du nouveau aliment, qui a tousiour quelque chose de dissemblable. Au surplus ce qui s'escoule ne se remet jamais en mesme quantité, d'autant que la dissipation se fait continuellement, & que la restauration ne se peut faire que peu à peu, & apres vne infinité d'alterations. Voilà comme ce qui nous doit conseruer, nous ruine: & comme nostre chaleur consommant l'humidité radicale se tue en fin elle mesme.

*Le moyen
de retarder
la mort, &
vivre long-
nement en
santé.*

Combien que pour ces causes il faille necessairement mourir, si est-ce qu'on peut non seulement retarder la mort, & prolonger sa vie, mais aussi se garantir de maladie, & se

DE LA FRAMBOISIERE 3

maintenir en santé, en se gouvernant selon
 noz ordonnances. Au contraire quicōque ne
 se rangera sous nostre gouvernement, negli-
 geant le regime preseruatif des maladies, &
 conseruatif de santé par nous preserit, indubi-
 tablement auancera sa mort, & accourcira
 sa vie, ou du moins viura miserablement le
 reste de ses iours. Or n'ya-il rien plus sou-
 haitable au monde que de viure longue-
 ment en santé. Nature mesme soigneuse de
 son ouurage a inferé en nous vn desir in-
 croyable d'estre conserué en nostre estre.
 Neantmoins si nous n'auons santé, nous ne
 faisons que languir. C'est pourquoy noz de-
 uanciers escriuans à leurs plus intimes amis,
 en lieu de leur baïser les mains, comme on fait
 auïourd'huy, auoïent de coustume de supplier
 le Createur dans leurs lettres, de leur donner
 en parfaite santé, longue & heureuse vie, ne
 leur pouuans desirer rien plus precieux &
 exquis. Car entre tous les biens que nous te-
 nons de Dieu, il n'y en a point de plus grand,
 ny de plus excellent, que la santé. L'honneur,
 la renommée, la beauté, & les richesses, de-
 quoy on fait tant de cas ne peuuent donner
 contentement à l'homme qui manque de
 santé. Par le moyen de la santé nous pouuons
 commodement vacquer à noz affaires, nous
 acquiter de nostre charge, faire nostre deuoir,
 & viure à nostre plaisir. Mais l'ayant per-
 duë, l'ame ne peut exercer ses fonctions au
 corps, toutes noz actions cessent, & sommes
 priuez de ce qui nous est plus agreable au
 monde. Parquoy chacun doit sur toutes

Pourquoy
 on doit estre
 soigneux de
 sa santé.

A ij

4 LE GOUVERNEMENT

*Choses
non natu-
relles.*
 En quoy
gilt le gou-
uernement
requis pour
viure long-
temps en
santé.

Les armes
nécessaires
à la vie hu-
maine.

*triple substance
en l'homme.*

choses auoir soin de la bien conseruer. Pour
 viure longuement en santé, il se faut gouver-
 ner comme il appartient en l'administratiō
 des choses, vulgairement appellées non natu-
 relles, encor qu'elles soient naturelles quand
 on en vse bien: & contre nature lors qu'on en
 abuse. Il y en a six, l'air, le boire & manger, le
 dormir & veiller, le mouuement & repos, l'ex-
 cretiō des superfluitez du corps, les passios de
 l'ame: lesquelles sont toutes si nécessaires à la
 vie humaine, qu'elle ne peut durer long temps
 sans l'usage d'icelles. Car d'autant qu'il se fait
 vne perpetuelle dissipation de nostre triple
 substance, par l'action de la chaleur naturelle,
 il est nécessaire de restaurer la substance spiri-
 tueuse par l'inspiratiō de l'air, l'humide par le
 breuuage, & la solide par les viandes. Il est
 besoin aussi de dormir pour bien cuire les viā-
 des, & reparer les esprits exhalez: puis de veil-
 ler pour faire les functiōs animales: & de pren-
 dre exercice, pour exciter la chaleur naturelle
 à ses actiōs: & incontinent apres de se don-
 ner repos, pour rafraichir les membres lassez
 du travail. Et pource que nature ne peut
 conuertir tout l'aliment que nous prenons
 en nostre substance, il fault nécessairement
 pousser dehors les superfluitez. Les affectiōs
 de l'ame ne se peuuent pareillement euitter, à
 raison del'obiet du bien & du mal apprehen-
 dé. Or puis que nostre nature est si foible &
 caduque, qu'elle ne peut consister, sans estre
 garnie de toutes ces choses, on les peut bien
 nommer armes de nature. Mais d'autant que
 ce sont armes defensiues & offensiues de san-

DE LA FRAMBOISIERE. 5

te selon qu'on les manie bien ou mal; il est expedient de sçauoir la maniere de s'en ayder, sans en receuoir nuifance. Pour se bien gouverner au maniment de chacune d'icelles, il faut considerer quatre choses, la qualite cōuenable, la quantité raisonnable, la façon commode, & le temps opportun lesquelles doiuent estre appropriées selon la complexion, le sexe, l'aage, la region, la saison, la constitution du temps & la disposition du corps.

Comme il les faut manier pour conseruer sa sante.

Comment il se faut gouverner autour de l'air.

CHAP. II.

QUEL est l'air, tels sont nos esprits, noz humeurs, & nos membres. Car outre ce que l'air fournit de matiere & d'aliments à nos esprits, en penetrant soudainement noz corps de part en part, il y imprime quant & quant ses qualitez. Par ainsi il n'ya cause qui puisse plustost alterer le corps humain, & tout ce qui est contenu en iceluy, que l'air. Tellement que de la constitution de l'air, depend entierement la bonne & mauuaise disposition des esprits, des humeurs & des parties du corps, comme a tresbien remarqué Hippocrate. C'est pourquoy il faut, pour viure longuement & sainement, auoir soing sur toutes choses de choisir vn bon air, & de fuyr le mauuais, ou du moins le corriger.

Pourquoy il faut choisir vn bon air, & fuyr le mauuais.

Entierement la constitution de l'homme depend de la constitution de l'air

A iij

Comme on
cognoit la
bonté, & ma-
lice de l'air.

Pour cognoistre la bonté & malice de l'air, on doit considerer non seulement les premieres qualitez, desquelles deux sont actiues, la chaleur & la froideur; & deux passives, l'humidité & la secheresse: mais aussi les secondes prises de la substance grossiere ou subtile, pure ou brouillée, lumineuse ou obscure. On peut encores icy rapporter les qualitez de l'air tirées de son estat, quand il est constant ou inconstant, egal & inegal.

*L'air a outre ses
exemi es qualitez
d'autres nommez
secondes, et tout
ce qui suit est
aporté à l'air
de ces qualitez*

Quel doit
estre le bon
air.

Pour auoir vn bon air, il le faut eslire si bien temperé en les premieres qualitez, qu'il ne soit ny trop chaud, ny trop froid, ny trop humide, ny trop sec. S'il ne le peut trouuer de ceste temperature, il vaut mieux qu'il soit vn peu sec que trop humide. Car (côme dit Hippocrate en l'aph. 15. du liure 3.) la secheresse est tousiours plus saine que l'humidité. D'auantage il doit estre de substance moyenne, entre rare & espoisse, pur & net, serain & cl air, constant & egal. Vn tel air viuifie les esprits,

*Bon air et
ses effets*

Effets du
bon air.

purifie la masse sanguinaire, accroist l'appetit, rend la coction meilleure, chasse les excremens de bonne heure, embellit la face; resiouyt le cœur, subtilise les sens, aiguise l'entendement, & fortifie les membres, de sorte que toutes les actions naturelles, vitales & animales, en sont beaucoup plus parfaites.

*Le mauvais
air
quel est le
mauvais air*

L'air excessiuement chaud & sec, est mauvais, comme est aussi le trop froid, & le trop humide, pareillement le trop rare, & le trop espés, & encores pire celuy qui est contaminé des malignes constellations, ou qui est brouillé d'orage, ou qui est infecté des vilaines va-

DE LA FRAMBOISIERE. 7

peurs qui s'eleuent des corps mortz priez de sepulture, des puantes voiries, des trous puais, des ords cloacs, & des eaux croupiffantes.

L'air excessiuement chaud & sec, enflambe les esprits, brusle le sang le rendant extremement choleric, en suscitant vne chaleur contre nature au corps amoindrit la naturelle, & en ourrant les pores affoiblit la personne.

Effets de l'air excessif en chaleur & secheresses.

L'air moderément froid excite l'appetit, accroît & retinit la chaleur naturelle en referant les pores, & ayde par ce moyen aux coctions: mais quand il est trop froid, il engourdit les esprits, excite les catarrhes, & engendre obstructions.

De l'air froid.

L'air trop humide fait prouision de superfluitez, appesantit le corps, estourdit le cerueau, obscurcit les esprits, trouble la veüe, endurecit l'ouye, & engendre force cruditez.

De l'air trop humide.

Le soudain changement d'air est fort pernicieux. Mais le plus dangereux de tous, est quand d'humide il deuiet trop chaud, ou trop froid: d'autant que l'air moite amasse beaucoup d'humeurs superflues, que le chaud suruenant, aussi tost vient putrefier, ou le froid empeschant leur exhalation, fait corrompre.

Du soudain changement d'air.

L'air trop rare esgare les esprits, & corrompt la coction.

De l'air trop subtil.

L'air trop espés rend les esprits grossiers, lourds, & pesans & les sentimens hebetez.

De l'air trop grossier.

L'air pollu souillé & corrompu, corrompt aussi tost noz esprits & noz humeurs, engendrant vne peste mortifere, qui saisit à coup le cœur fontaine de vie. Parquoy quel est l'air

De l'air contaminé & corrompu.

8 LE GOUVERNEMENT

que nous respirons, tel devient incontinent apres nostre corps.

La quantité de l'air qu'on doit prendre.

Voila assez parlé de la qualité: touchons maintenant la quantité de l'air qu'on doit prendre, & quant & quât la façon, & le temps propre pour ce faire. On ne ſçauroit pour la ſanté prendre trop d'air, moyennant qu'il ſoit bien temperé, clair & pur: mais ſ'il eſt intemperé, obſcur & brouillé, le moins qu'on ſ'en peut donner, c'eſt le meilleur. Les gens qui travaillent beaucoup l'eſprit, ont dauantage affaire d'air que les autres. Or perſonne ignore quil n'y ait plus d'air en la campagne, qu'en la ville, & en vn lieu d'eſcouuert, qu'en vn couuert, & en vne grande maiſon, qu'en vne petite cabane. Parquoy ceux qui ſont affidus à l'eſtude, ou ordinairement occupez aux affaires publiques, ont beſoin ſur tous d'aller ſouuent ſ'egaier aux champs, ou en quelque place ſpacieuſe, où il y ait beaucoup d'air pour repaſer la grande diſſipatiō de leurs eſprits, & fortifier leur cerueau affoibly de travail. Ils en ſont plus diſpos & gaillards, apres auoir tres-bien humé l'air frais.

de la quantité de l'air qu'on doit prendre, et de ce que d'ordinaire, de ceux qui ont le mariage d'un républicain.

La façon de prendre l'air.

de ceux qui ne font que sortir de maladie.

Ceux qui ſont encores debiles, pour eſtre nouvellement releuez de maladie, ne ſe doiuent pas du premier coup expoſer au grand air, craignant de recidiuer: mais petit à petit doiuent changer l'air qu'ils auoient accoutumé de respirer durant leur maladie, en vn plus libre: en allant premierement de leur chambre en vne autre plus ample, puis de là parmy les rues, & incontinent apres aux champs.

DE LA FRAMBOISIERE. 9

Quand on veut aller prendre l'air des chāps, ^{Le temps de} pour le recouurement de sa santé & de ses for- ^{prendre l'air} ces, il faut choisir vn beau temps. Car quand il fait laid, il vaut mieux ne bouger de la case, pour euitter l'iniure du temps, & ne guere attirer d'air.

Quand l'air est trop chaud & sec, il fault de- ^{Cōme on se} meurer en la maison depuis neuf iulques à ^{doit cōpor-} quatre heures, & se loger en bas, & fermer la ^{rer quand} porte au vent de leuant & de midy, & ouvrir ^{l'air est trop} les fenestres du costé de Septentrion & d'Occident, pour donner entree à Aquilon, & Zephire; & ietter dans la chambre force fleurs de violes, des roses, des feuilles de nenuphar, de vigne, & de faulx, & l'arrouser souuent d'eau fraiche avec vinaigre, & se vestir au legier. Et si on est contrainct de fortir de l'hostel on doit cheminer doucement à l'ombre, sans s'exposer à l'ardeur du Soleil.

Durant vne extreme froidure, il se fault tenir clos & couuert, & faire sacrifice à Vulcan en ^{Quand l'air} vne belle chambre bien nattee, ou tapissée ^{est trop froid} tout à l'entour, & quarelee par bas de rosma- ^{* C. bon feu.} rin, pouliot, origan, mariolaine, lauende, faulge, & autres herbes semblables: & y laisser entrer le Soleil au matin du costé d'Orient, & bien boucher la porte au vent de Bize, du costé de Septentrion; & ne point fortir en la rue deuant que Phœbus soit leué, ny apres qu'il est couché; Par fois se pourmener doucement, & s'exercer à l'hostel sans vehemence, craignant alors quelque mal de costé; & tenir chaudement sa poitrine & les pieds, & auoir soin sur tout de bien conseruer le cha- ^{* C. de folcū} ^{* C. la reste.}

de l'air trop chaud et sec

de l'air trop froid et si l'auteur parle plaisamment

10 LE GOUVERNEMENT

steau de Minerue; & s'armer tousiours d'vne bonne robbe, ou d'vn bon manteau, d'vne casaque, d'vne camifole, & autres habillemens, qui soient à l'espreue du froid. Quand l'air est trop humide & pluuieux, il se faut tenir en la maison, & passer ioyeulement le temps avec ses amis, à quelque plaisant jeu, aupres du feu, & prendre garde que la teste & les pieds soient tenus sechement, & estre sobre en son boire & manger. Et de peur que le temps humide deuenant soudainement trop chaud, ou trop froid, ne cause force maladies de la corruption des humeurs superflus, il est bon de se purger de bonne heure, & d'vser d'vne maniere de viure deslicatiue.

Quand l'air est trop humide.
Trop subtil. Si l'air est trop subtil, on doit demeurer en lieu bas, & y espendre force herbes rafraichissantes, ne se point approcher du feu, & ne point beaucoup travailler, craignant de s'esmouuoir, prendre sa refection de bonne heure; manger peu à la fois & souuent.

Trop grossier. Pour euitier l'air grossier, il est expedient de se loger en vn lieu haut esleué, & y faire bon feu, & de travailler à bon escient le corps & l'esprit, & de manger à proportion de l'exercice qu'on prend.

Corrompu & pestilent. Pour se preseruer de l'air corrompu & pestilent il n'y a point de moyen plus asseuré, que de s'en aller tost, & loing arriere, & reuenir tard. Si toutefois on ne le peut abandonner, il se faut purifier par artifice avec des feux de rosmarin, genieure, cypres, laurier, ferment de vigne: avec des parfums de bois d'aloës, des sandaux, castolettes, & autres choses aro-

DE LA FRAMBOISIERE II

matiques:Et porter toujours quelque bonne senteur, & se tenir net & propre, & changer fort souuent de linge. S'il y auoit d'aenture quelque amas de fumier en la court, qu'on le mette dehors auant Soleil leuant, de peur de le sentir en le mouuant le long du iour. Il y a certaines plantes suspectes en vne constitution pestilente, qu'on ne doit point approcher alors, craignant d'en sentir l'odeur, comme le noyer, le figuier, les choux, les hiebles, & vne infinité d'autres. Il est necessaire d'auoir les fenestres de la maison ouuertes du costé de Septentrion, pour mondifier l'air & en chasser toutes les mauuaises vapeurs. Au reste il faut durant ce temps-là, viure sobrement, & euitter la faim, la frayeur, la fumee, la femme, & le fruit; & procurer tous les iours d'auoir le ventre à deliure.

Quād il fait bon en haut

Les lieux hauts sont plus sains au matin. Car l'air est d'autant plus pur, qu'un lieu spacieux est plus hault esleué: parceque Phœbus boit plustost les vapeurs, ou les destourne arriere. Sur le soir il vaut mieux se pourmener, & s'af-
En bas.
 ieoir pour deuifer près des fontaines, aux vallons, & verts prez.

Comme il se faut gouuerner au manger.

CHAP. III.

COMME la bonne nourriture engendre le bon sang, ainsi la mauuaise produit elle les mauuaises humeurs, qui causent vne infi-

12 LE GOUVERNEMENT

nité de maladies au corps. Il faut donc pour la conservation de sa santé choisir toujours les viandes de bon suc, de facile digestion, & qui n'ont guere d'excrements; & laisser celles qui sont de mauvais suc, facheuses à digerer, & abondantes en superfluitez; si ce n'est qu'on les apperçoive pour quelque accident estre profitables. La bonté & malice des viandes se cognoit doublement, par leur temperature, & par leur consistence.

Les viandes de bon suc. Celles qui ne sont extrememēt ny chaudes, ny froides, ny seches, ny humides, ains temperées, & qui ne sont ny trop grasses & gluantes, ny trop subtiles & extenuantes, mais tiennent iustement le mitan entre les deux, sont de bon suc; parce qu'elles engendrent le sang de bonne temperature & consistence, n'estant excessif en aucune qualité, ny trop espés, ny trop fereux.

Les viandes de suc gros & gluant, à quelles gens s'ennuibles. Les viandes grosses & gluantes causent oppilation de foye, de rate, des roignons & autres parties à ceux qui ont leurs conduits naturellement estroits, & empêchent la transpiration, & affraichissement du corps en estoupant les pores, par le moyen des humeurs espesses & visqueuses qu'elles engendrent, lesquelles arrestées au passage viennent en fin à se pourrir, ou s'endurcir, dont procedent plusieurs sortes de maladies. Mais ceux qui sont de tres-bonne constitution, & de complexion exactement temperée, ont les conduits par où les humeurs passent si larges, qu'ils peuvent vser hardiment de viandes grossieres & gluantes, sans s'en trouver mal,

A quelles gens sont cōuenables.

DE LA FRAMBOISIERE. 13

moyennant qu'ils ayent la commodité de faire exercice auant le repas, & de dormir à fouhait la nuit. Car les viandes de suc gros & gluant, indubitablement nourrissent beaucoup & font bon sang, quand elles sont bien digerées en l'estomac, & portées apres au foyé sans estre accrochées en chemin. Et sont fort propres à ceux qui se trouuent vains, pour auoir le cuir fort rare & poreux, le corps lasche, ouuert, & aisé à serescoudre, pareillement à ceux qui travaillent tous les iours depuis le matin iusques au soir, lesquels par grand exercice augmentent leur chaleur naturelle. Car la grande vainerie, & euacuation de tout le corps procedent de ce labeur, & le profond sommeil qui s'en ensuit, sont cause de faire bien digerer les viandes grossieres. Elles conuiennent encores à ceux qui ont par necessité enduré long-temps la faim, & à ceux qui y sont accoustumez, d'autant qu'elles sont plus familières à leur nature.

Les viandes subtiles & attenuantes sont mauuaisés à gens maigres, gressés & de legere taille, à raison qu'elles ne nourrissent guere, & ne soustiennent point, & ne donnent pas grande force au corps, parce qu'elles sont bien tost digerées, & incontinent exhalees, & rendent le sang fort serieux & delié. Mais elles sont fort bones aux corps gros, massifs, amassez & serrez, qui ne laissent aisément entrer, ny fortir l'air, & à ceux qui sont chargez de phlegmes & cruditez. Elles sont aussi conuenables, quand l'estomac pour sa debilité ne peut digerer les viandes fort nourrissantes.

Les viandes de suc subtil & tenu, à quelles l'âge font mauuaisés.

À quelles gens sont bonnes.

14 LE GOUVERNEMENT

Galien donne pareillement dispense durant les grandes chaleurs d'esté, de prendre à l'entree de table, des cerises meures, pommes, prunes, pesches, & d'vser de melons, de concombres, & autres viandes de mauuais suc, pour rafraichir & humecter le corps trauaillé alors de chaleur & secheresse.

Les viandes de facile digestion font meilleur sang, & donent meilleure nourriture au corps, que les autres, parce que les viandes qui ont esté bien digerees en l'estomac, se changent plus aisément au foye en bon sang, & ayans esté conuerties en bon sang, chaque partie du corps en est apres mieux nourrie. Au contraire les viandes dures à digerer demeurans cruës en l'estomac ne peuuent engendrer bon sang au foye, ny bië nourrir par apres tout le corps. Car les digestions s'entresuiuent tellement, que la seconde ne peut corriger le vice de la premiere, ny la tierce celuy de la seconde. Mais (comme a bien remarqué Galien au sixiesme chapitre du second liure des alimens) il faut discerner par experience les viandes qui sont ou pour la propriété de leur substance, ou pour quelque accident, faciles ou difficiles à digerer à chacun. Car quand il s'y amasse coustumierement quelque humeur bilieuse, ou autre superfluité dans l'estomac, les viandes de nature aysees à digerer, sont incontinent corrompues: comme il arriue à certaines personnes qui ont la chaleur naturelle non humide, ny temperee, ains seche & ignee. Car les alimens que les autres digerent facilement, ces gens-là les corrompent aussi

DE LA FRAMBOISIERE. 15

toft: de forte qu'il leur en suruient des reu-
pes qui sentent le brulé. Pour ceste cause les
viandes naturellement dures à digerer , leur
font plus profitables, que les autres. Je cognois
en Champaigne vn homme d'honneur aage de
trente trois ans de nature bilieux , subiect des
son icune aage à vomir ordinairement le ma-
tin force bile, tantost iaune, tantost verte, ou
perse comme porreau ou guesde, lequel se
trouue fort bien d'vser d'œufs durs, & d'autres
viandes facheuses à digerer aux autres person-
nes, & apperçoit manifestemēt que les vian-
des de facile digestion luy sont extremement
nuisibles.

Les viandes qui n'ont guere d'excremens, Les viandes
moins ou plus
excremen-
teuses. font plus salubres que celles qui abondent en
superfluitez, parce qu'elles sont plus seches,
& de meilleure nourriture. Neantmoins les
excrementeuses sont quelquefois plus vtils,
pour estre plus humides, ou plus laxatiues,
ou plus absterfiues, ou pour quelque autre ac-
cident profitables à certaines personnes.

Après auoir traité de la qualité des viandes, La quantité
des viandes. il faut venir à la quantité. L'aliment doit
toufiours estre proportioné à ce qui se perd
continuellement de nostre corps. Tellement
qu'il est nécessaire selon que la dissipation de
nostre substance est plus grande ou plus peti-
te, de prendre plus ou moins de nourriture.
Partant ceux qui ont force chaleur naturelle,
& qui trauillent fort, ont besoin de tres-bien
manger, parce qu'il se consomme beaucoup
de leur substance. Mais ceux qui n'ont guere
de chaleur naturelle, & qui font peu d'exer-

tice, n'ont que faire de tant manger, d'autant qu'il se refoult peu de leur substance. D'auantage selon qu'est l'estomac grand ou petit, il est plus ou moins capable d'alimens. Or comme la sobriété est tres-salubre, ainsi l'excès des viandes est-il infiniment nuisible à la santé. Il se faut donc garder de remplir trop son estomac de viandes. La raison y est toute apparente, parce qu'en le chargeant beaucoup, on trauaille par trop sa chaleur naturelle, qui est le principal instrument de l'ame, de sorte qu'on le rend en fin tout languide, attendu que tout agent naturel, en agissant repaît. Parquoy quiconque desire viure sainement; s'il veut croire Hippocrate, ne se doit jamais faouler de viandes, ains se leuer touiours de la table avec appetit.

D'auantage on se doit contenter d'une forte ou deux de viandes. Car la variété nuit merueilleusement, & ruine l'estomac, pour ce que les viandes ne sont pas toutes d'une mesme qualité, & par consequent vn mesme degré de chaleur n'y suffit pas. Les vnes se cuisent plustost, les autres plus tard, ainsi toute la cuisine est troublee. Ioint que mangeant diuersité de viandes & de sopiquets, on est contraint de boire trop souuent. Au demeurant il se faut accoustumer à manger plus au souper qu'au disner, si le corps est bien sain, & s'il n'est point subiect aux catharres. Les raisons y sont toutes claires. Car il y a plus d'interualle du souper au disner, que du disner au souper. Il ya donc plus de temps pour cuire & distribuer l'aliment. Il est tout certain
que

DE LA FRAMBOISIERE. 17

que quand nous dormons, la chaleur est plus forte, pour ce qu'elle se retire toute à son centre. Joint que pour bien digerer nous avons besoin de repos. Or la nuit toutes les fonctions animales cessent, il n'y a rien qui destourne nostre chaleur; Elle pourra d'oc beaucoup mieux cuire. Tous les grands Medecins, Hippocrate, Galien, Auicenne l'ont ainsi ordonné. Tous les anciens l'ont ainsi practiqué.

Parlons maintenant de la façon & du temps La façon de manger. de manger, il est besoia de bien macher la viande auant que l'aualer, parceque l'estomach travaille beaucoup à cuire ce qui n'est pas maché. Les dents seruent tant à la preparation de la premiere digestion, que la principale raison pourquoy ceux qui ont beaucoup de dets vivent long. temps, est pour ce qu'ils machent bien leurs viandes. Il faut au surplus garder vn tel ordre en mangeant, que les viandes legeres, de facile digestion, aisées à se corrompre; & celles qui laschent le ventre, soient toujours prinles les premieres: & les grosses, dures & astringentes, les dernieres.

Toutefois quand l'estomach est par trop lasche, ou qu'il est fort affamé, il est meilleur de faire l'opposite.

Il est expedient aussi à ceux qui ont le fond de l'estomac trop chaud, de prendre du premier coup quelque viande solide.

Et bien que les viandes par trop curieusement habillees, & delicatement preparées, soient à blasmer, tant pour la diuersité des sopiquers qui empeche la digestion, que pour

18 LE GOUVERNEMENT

la friandise, qui excite à en prendre plus que de raison ; si est-ce qu'elles ne seroient pas saines, ny profitables au corps, si elles n'estoient accoustrees & assaisonnées comme il appartient. Il est bon de prendre sa refection à l'heure accoustumée. Car nature veut estre réglée à ses heures, attendu qu'elle fait ordinairement ses fonctions en certain temps. Pour ceste cause elle est beaucoup plus alai-gre & plus prompte à faire la digestion des viandes, quand on les prend aux heures desti-nées. Puis qu'ad la faim & l'appetit s'offre, il ne faut pas différer à repaistre. La faim sent son heure, l'appetit demande à manger, & remonstre que l'estomac en a besoin.

Le temps de
epaistre.

Car le ieiune obstiné est cause que l'estomac vuide & affamé, au defaut de quelque amia-ble liqueur attire tant du cerueau, que des parties inferieures tout plain de superfluitez, dont s'engendrent apres plusieurs griefts acci-dens, desquels il est cruellement trauaillé: Mais aussi ne faut-il pas manger sans faim & appetit. Car l'estomac ne fait cas des viandes qu'il n'apete point, & bien souuent digere mieux les plus mauuaises quand il en a appetit que les plus delicates, qui ne luy sont aucune-ment agreables. Aussi ne se doit-on iamais mettre à table, deuant que la premiere vian-de soit digerée & distribuée.

Car d'itner ou souper la panse encore pleine, cause des cruditez & oppilations, & beaucoup de facheuses maladies qui en procedent. Au demeurant il n'est pas bon de se mettre à ta-ble, deuant auoir fait exercice.

DE LA FRAMBOISIERE. 19

*Afin que ce qu'on prend au repas bien succede
Il faut que le travail nostre aliment precede:
La nature chaleur paravant en langueur,
Reprend par le labour sa premiere vigueur.*

Or d'autant que pour se bien comporter au manger, ce n'est pas assez de cognoître généralement l'usage des viandes, mais faut encore sçavoir la nature & propriété de chacune à part, ie traiteray icy non moins clairement que succinctement, en premier lieu du pain, en apres de la chair, des œufs & autres alimens issus des bestes terrestres, consequemment des poissons, puis des herbes, & finalement des fruiçts: & parleray tout d'un train de leurs condimens.

Du pain. CHAP. IIII.

EN T R E les alimens le pain tient le premier rang, comme celuy qui est le fondement des autres. Car le pain soustient le cœur de l'homme, comme tesmoigne le Prophete Royal au Psalme 104. Toutes les autres viandes tant soient elles de bon goust, ne sont agreables, ny profitables à la santé, si elles ne sont accompagnées de pain. Il y a plusieurs sortes de pain, pour la varieté des grains dont on le fait, & selon qu'il est diuersément preparé.

Le pain de bled fourment est le plus excellent de tous.

Le meilleur fourment à faire le pain, c'est seluy qui est gros, plein, espois, pesant, fer-

me, de couleur flauue, net, qui rend grande quantité de farine blanche, & qui est frais battu venant de la gerbe.

Pain de fleur de farine de froment. Le pain blanc qui est fait de la fleur de farine de froment sans le son, qu'on appelle communément pain de bouche, & pain de chapitre, nourrit fort en petite quantité, mais il est tardif à descendre.

Pain de son. Le pain noir qui est fait de la farine dont la fleur est ostée, nourrit peu, & remplit le ventre d'excremens, & n'arreste point au corps, à cause que le son a en soy vne vertu deterfiue, qui irrite aussi tost les intestins.

Pain de farine entiere. Le pain qu'on fait en mesnage de la farine entiere non criblée (dont les Grecs l'appellent *Autopyre, & Sycumiste*) est entre-deux, il nourrit bien & tient le ventre lasche.

Pain de seigle. Le pain fait de la seule farine de seigle, est fort noir, pesant, pâteux, d'un suc visqueux & melancholice, & pour ce difficile à digerer, & plus propre aux rustics, qu'aux citadins, qui sont delicats. Vray est que les Medecins de cour ordonnent aux grands Seigneurs du pain fait de farine de seigle bien lassée qui est frais cuit, & qui a la couleur de cite, principalement en esté, à l'entrée du repas, afin d'auoir le ventre lasche. Aucuns ont opinion que les femmes Lyonoises, Auernoises, Champenoises, & spécialement les Dames de Rheims, pour vser ordinairement de ce pain, sont rendus belles, & ont un beau teint, & le corps robuste & succulent. Plusieurs meslent de la farine de seigle avec celle de froment, afin que le pain soit plus sauoureux, & plus plai-

fait à manger, & qu'il demeure plus long-téps tendre.

On fait à Reims du bon pain d'espice avec farine de seigle, miel, & vn petit de poyure ou de canelle. Pain d'espice.

Le pain de la seule farine d'orge est fort sec, & facile à l'estomac, & de fort petite nourriture; il lasche le ventre à raison d'une vertu de terrière qui est grande en l'orge, & est d'un goût reuefche. Parquoy est meilleur de mesler de la farine de seigle parmy celle d'orge, à fin que la glutinosité de l'une corrige la secheresse & friabilité de l'autre; & que le pain en soit rendu plus agreable au goût. Pain d'orge.

Le pain fait de meteil pur & net, est fort bon à manger, pour la mediocrité qu'il tient en la substance. Pain de meteil.

En temps de famine, on fait du pain d'auoyne, combien que ce grain soit plus propre aux cheuaux, qu'aux hommes, parce que le pain que la necessité contraint d'en faire, est fort mal sain, & si est de goût fort mal plaisant, encore que l'auenant, qui est fait d'auoyne pilée, soit bien venu es tables des grands Seigneurs. Pain d'auoyne.

La bonté du pain ne depend pas seulement du grain dequoy il est fait, mais aussi de la façon que le Boullanger luy donne. Car pour auoir du bon pain, il ne suffit pas qu'il soit fait de pure farine de bon bled, ains faut outre cela qu'il soit si bien leué, & si bien pestri avec eau nette, & quelque peu de sel, qu'il deuienne œilleté, & si bien cuit au four, qu'il ne se trouue ny pasteux par dedans, ny haüy à l'en-

tour. Et si pour la santé ne doit estre mangé chaud, ny trop dur.

Pain sans levain. Le pain sans levain nourrit beaucoup, mais il est de tres-gros suc, & de facheuse digestion, & oppile, & ne lasche point le ventre. Pour ceste cause le pain de pure farine de froment a besoin sur tous d'estre bien lené.

Mal pestry. S'il n'est aussi bien pestry, il en est plus visqueux, & plus difficile à digerer: & encore davantage s'il est empasté avec eau trouble, boüeule & impure.

Avec eau orde. Quand il n'y a point de sel, il est oppilatif, & arreite trop au ventre.

Sans sel. S'il n'est poreux, il charge l'estomach, & oppile. Quand il a des yeux, il n'est pas de si grande nourriture, mais il se digere mieux, & descend plusloist, d'autant que la viscosité est ostée.

Sans yeux. Quand il est mal cuit, il charge l'estomach, & se digere tardiuement & difficilement.

Mal cuit. Celuy qui est cuit aux cendres desseche, parce que l'humidité en est séparée: mais celuy qui est cuit au four est plus moite, & par consequent plus nutritif & meilleur.

Cuit aux cendres. On fait du pain biscuit de la fleur de farine de froment, pour ceux qui sont diette, afin de dessecher les humeurs superflus du corps. On adiouste quelquesfois à la paste sucre, canelle, poyure ou gingembre: quelquesfois de l'anis, pour manger aux desserts de Carême. On fait aussi du biscuit de seigle, de meteil, d'orge, & autres bleds pareils avec peu de levain, pour les Mariniers qui entreprennent

Au four.

Biscuit.

DE LA FRAMBOISIERE. 23

lointain voyage sur la mer, qui est pareillemēt propre à ceux qui sont assiegez dans les villes, par ce qu'il se peut long-temps garder.

Le pain encores frais & tout chaud, pour son humidité & viscosité, se digere difficilement, cause inflation à l'estomac, oppilation au foye, & autres parties internes, & par consequent alteration: combien que son odeur soit recommandée pour les faillances de cœur.

Le pain vieil cuit, principalement s'il passe le trois ou quatriesme jour, perd toute sa saueur, acquiert vne secheresse & dureté, dont se digere à peine, descend tardiuement aux boyaux, constipe le ventre, & engendre vn suc melancholic.

La crouste de pain engendre abondance de cholere aduste, & de melancholie. C'est pourquoy on a de coustume és tables des grands Seigneurs de chapelier le pain. La crouste n'est bonne qu'à ceux qui ont l'estomac humide.

Mais la mic est de meilleure nourriture, car elle contient le suc doux, & comme l'ame du pain.

Les gasteaux, tartres, tourtes, popelins, flans, coqueluces, & toutes autres sortes de pastisseries, sont plus pour le plaisir de la gueule, que pour la santé du corps, d'autant qu'elles apportent grande pesanteur à l'estomac, & ne se digerent facilement, & oppilent aisément les conduits & veines du foye. Vray est que mangées à la fin du repas, elles peuuent seruir comme de cotignac, pour faire descendre les premieres viandes au fonds de l'estomac, & comprimer le ventre.

B iij

Differences
des chairs
pour la di-
uersité des
Lustes,

Les bestes, pour la diuersité tant de leur espee, que de leur habitude, de leur aage, de leur maniere de viure, & des lieux où elles sont nourries, ont la chair & les autres parties du corps differentes en temperature & vertu. Car entre les animaux les vns ont la chair plus chaude, & les autres moins: les vns sont de nature humide & phlegmatique: les autres de complexion seche & melancholique. Les vns pareillement ont la chair plus nourrissante que les autres: les vns l'ont de bon suc, de facile digestion, & peu chargée d'excremens, & les autres au contraire.

Difference
prise de l'ha-
bitude.

La chair des animaux gras & en bon point, est bien plus exquisite que celle des maigres & chetifs. La chair des chastez est meilleure que celle des autres, d'autant qu'ils sont ordinairement plus chargez de graisse, & si ne sont pas si chauds.

Difference
prise de l'a-
ge.

La chair des ieunes bestes est moite, molle, tendre, aisée à cuire, & de grande nourriture: au contraire celle des bestes des ia vieilles est dure, seiche, mal-aisée à digerer, & de petit nourrissement. C'est pourquoy la chair de ieunes est ordinairement meilleure, que celle des vieilles bestes, pourueu qu'on ne la mange si tost qu'elles sont nées. Car la chair des animaux qui ne font que sortir du ventre de leur mere, est par trop humide & baueuse. Si faut-il toutefois distinguer les tempera-

DE LA FRAMBOISIERE. 29

mens. Car jaçoit que les ieunes de ceux qui sont de complexion seche, soient tousiours les meilleures: si est-ce que les bestes de complexion humide, & plaines d'excrements, au contraire sont meilleures estans aagées que plus ieunes, pource que l'aage vient à corriger & consumer l'humidité, & les superfluitez.

La chair des animaux qui mangent force bonnes herbes, & qui ont de la pasture propre à saison, & qui sont nourris en bon air, est plus excellente que celle de ceux qui sont mal nourris.

Difference prise de la nourriture.

Les bestes sauvages qui demeurent parmy les montaignes, sont de nourrissement plus sec, & moins excrementeux que les domestiques, tant pour ce qu'elles vivent en vn air plus sec, que pour ce qu'elles prennent plus d'exercice. De là vient que leur chair est plus dure, & qu'elle a peu ou point de graisse: à raison dequoy elle se garde plus de iours sans se corrompre. Mais celles qui frequentent les lieux aquatics, ont la chair humide, visqueuse, chargée d'excremens, & plus difficile à digerer.

Difference prise du lieu de leur demeure.

Galiën prefere la chair de porc qui est de moyen aage, à celle des autres animaux à quatre pieds, pour ce qu'elle approche plus de la chair humaine, que pas vne des autres, & si est de tres-grande nourriture, & de tres-bon suc, quand elle est bien digerée. Mais pour ce qu'elle a en soy quelque viscosité, elle est mal-aysée à digerer à ceux qui ont l'estomach humide, & si cause obstruction

Chair de porc.

de foye & de reins, signamment à ceux qui ont les conduits d'iceux estroits. Dauantage on trouue par experience que le frequent usage de ceste chair engendre la lepre, pour autant que les pourceaux y sont enclins. C'est pourquoy Moyse (comme dit Tertulian) l'a defendu aux Iuifs, qui ja estoient subiects à ceste maladie.

De cochón. La chair de cochon d'autant qu'elle est plus humide, d'autant est elle plus abondante en superfluitez, & moins nourrissante que celle de porc.

De sanglier. La chair du sanglier est bien plus estimée des grands Seigneurs que celle du porc priué. La hure du sanglier sur tout est tenué pour vne viande delicate & exquise.

De bœuf. La chair de bœuf donne vne grande & solide nourriture au corps, mais elle engendre vn sang gros & melancolic. Et d'autant qu'elle est moins visqueuse que celle de porc, d'autant est-elle de substance plus grossiere. Et comme la chair d'un porc mediocrement aagé vaut mieux, que d'un plusieune: ainsi la chair du bœuf qui n'a point encore atteint la fleur de son aage, est elle beaucoup meilleure que d'un plus aagé; pource que le bœuf est de temperament plus sec que le porc. De là vient que les veaux ont la chair de meilleure digestion, que les bœufs & les vaches.

De veau. Les veaux ont la chair de meilleure digestion, que les bœufs & les vaches.

De taureau. La chair de taureau est mal-aisée à digerer, & de mauvais suc.

De cerf. La chair de cerf ressemble aucunement à celle de bœuf. Elle est dure à cuire en l'estomac, & engendre vn suc melancholic, & si

DE LA FRAMBOISIERE. 27

Il n'est pas beaucoup plaisante. Par ainsi le fan ^{De fan, de biche.} vaut bien mieux que le cerf, & la biche.

Les cheureux pareillemēt ont la chair meilleure & plus delicate que les cheures. Car i'auroit que la cheure soit de temperament moins sec que le bœuf, si toutefois on la compare à l'homme, elle le surpasse beaucoup en secheresse. Joint que la chair de cheure outre ce qu'elle est d'assez mauvais suc, elle a quelque acrimonie en soy, qu'on n'aperçoit pas au cabril.

On tient bien plus de compte de la chair de ^{De cheureul} cheureul, que de celle de cheure. Aussi est elle bien plus delicate.

La chair de bouc est la pire de toutes, tant ^{De bouc.} pour la digestion, que pour le suc, qui est virulent.

Les agneaux ont la chair fort humide, gluante & baueuse. ^{D'agneau.}

La chair de brebis est encore plus abondante en excremens, & de plus mauvais suc, que celle de mouton. Par ainsi la chair de mouton ^{De mouton.} est beaucoup meilleure pour la santé, que celle d'agneau, & de brebis. Les moutons de Champagne sont plus exquis que ceux des autres pays, d'autant qu'ils ont meilleur goust, que ceux qui sont nourris entre les montagnes, & es lieux humides. On fait cas aussi des moutons de Berry, pour ce qu'ils ont abondance de bon pasturage.

La chair de belier est de mauvaise digestion, ^{De belier.} & de mauvais suc.

La chair de lièvres est melancholique, difficile à cuire en l'estomac, & engendre un af-

sez gros suc.

- De leuraut** Mais celle des leuraux est fort delicate, & plaisante à manger.
- De conin.** Le lapin de gatenne à la chair plus plaisante & moins abondante en excremens, que celuy de clappier, à cause qu'il a plus de liberté de courir, & de faire exercice. Tous deux sont meilleurs à manger estans encores ieunes & petits que plus grands.
- Des oyseaux** La chair des oyseaux n'est pas si nourrissante que celle des autres bestes terrestres, mais elle est plus facile à digerer.
- Des pouillail
les.** Entre les domestiques, les pouillailles tiennēt le premier rang. Elles engendrent vn suc, qui n'est ny gros, ny tenu, ains moyen, & temperé, d'autant qu'elles ne sont ny excessiuement chaudes, ny froides. Parquoy il n'y a point de raison de les defendre aux goutteux, comme font aucuns. Car puis qu'elles n'engendrent point de mauuais humeurs, il ne faut point croire qu'elles causent les gouttes.
- Poulllets.
poullies.
chapons.
coqs.** Les poulllets sont plus delicats que les poullies, & les chapons de meilleur suc que les coqs. Les vieils coqs ont la chair nitreuse & salée. C'est pourquoy leur bouillon lasche le ventre.
- Des volail-
les d'Inde.** La chair des volailles d'Inde est fiande, mais fade & de dure digestion. C'est pourquoy on la fait saupoudrer, fort larder, & aromatiser.
- Des phai-
sans.** La chair des phaisans est vne viande excellente, de bon suc, de facile digestion, & qui engendre bon sang, & beaucoup plus delicate à manger que celle de pouillailles.

DE LA FRAMBOISIERE. 29

Celle des gelinotes luy reffemble en bonté. ^{Des gelinotes.}
 La chair de paon est plus dure, plus fibreufe, ^{Des paons.}
 & plus facheufe à digerer. Si toutesfois on la
 laiffe attendrir long-temps, elle est de fuc loüa-
 ble.

Les perdrix surpassent tous les autres oy- ^{Des perdrix}
 feaux en bonté & delicateffe. Ellesont la chair
 de bon fuc, de facile digeftion, qui engendre
 vn fang tres-loüable.

Les perdreaux font encores plus friands que <sup>Des per-
dreaux.</sup>
 les perdrix.

On prife bien auffi des beccaffes, mais non <sup>Des beccaf-
fes.</sup>
 pas tant que les perdrix. Auffi leur chair n'est-
 elle pas fi delicieufe, ny de fi bonne dige-
 ftion.

On fait pareillement cas des cailles, horsmis ^{Des cailles}
 aux pays où il ya abondance d'ellebore, du-
 quel elles prennent volontiers leur nourritu-
 re: dont plusieurs perfonnes pour en vfer, y
 font surprins d'épilepfie & conuulfion. Elles
 font meilleures en Automne, qu'aux autres
 faifons, pour ce qu'elles font plus grasses alors.
 Les ieunes font toujours plus estimées que les
 vieilles.

Les aloüettes font de complexion chaude <sup>Des ajouet-
tes.</sup>
 & fèche. Leur chair est de bonne nourriture,
 mais elle est assez mal-ayfée à digerer, & fi
 refferre, encore que le bouillon d'icelle lafche
 le ventre. Les alouettes pour estre bonnes
 doiuent estre grasses, comme elles font cou-
 ftumierement en Champaigne, & en Beauffe.
 C'est pourquoy elles y font meilleures qu'aux
 autres pays.

Les pigeons font de nature bien chauds. Ils ^{Des pigeés.}

30 LE GOUVERNEMENT

- allument facilement le fang, & prouoquent l'appetit de Venus. Ils ne font pas propres à ceux qui ont le corps disposé à la fièvre, & à la lepre. Les ieunes ont la chair encore humide & tendre, mais les vieils l'ont seche & dure. C'est pourquoy les pigeon-neaux sont de plus facile digestion & de meilleur suc que les pigeons aagez. Ils sont meilleurs au Printemps & en Automne, qu'en autre saison de l'année, pour ce qu'ils mangent force grains alors.
- Des pigeon-neaux.**
- Des ramiers.** La chair des ramiers est dure à cuire en l'estomac, toutefois elle n'est point mauuaise en Hyuer, si on la laisse attendrir longuement, combien qu'elle constipe le ventre.
- Des griues.** Les griues ont la chair delicieuse & de bon suc, mais aucunement dure à digerer. Horace en fait grand cas. *Nil melius turdo, inquit epist. 1.* Martial les extolle par dessus tous les autres oyseaux, comme il fait le lièvre par dessus les autres bestes à quatre pieds.
- Inter aues turdus, si quis me iudice certet,
Inter quadrupedes gloria prima lepus.*
- Des pluiers.** Les pluiers sont aussi recommandez pour leur bonté.
- Des vanneaux.** La chair des vanneaux est de bon gouft, mais de legere nourriture, à cause du grand exercice qu'ils prennent à voler.
- Des merles.** Les merles approchent de la nature des griues, mais on n'en tient pas tant de compte.
- Des tourterelles.** La chair des tourterelles est de nature chaude & seche, & de bon suc, mais elle est vn petit dure à digerer. C'est pourquoy les ieunes sont meilleures, que les vieilles. Les grasses sont aussi plus recommandées que les maigres.

DE LA FRAMBOSIERE: 31

Les oyés ont la chair abondante en super- Des oyés
fluitez, & plus facheus à cuire en l'estomac,
que celle des autres volailles, horsmis leurs ai-
les, qui ne sont pas pires que des autres.

Les canards, farcelles, poules d'eau, & au- Des canards
& autres oy-
seaux de ri-
uere.
tres oyseaux de riuere ont la chair humide, vis-
queuse, phlegmatique, excrementeuse, & de
fâcheuse digestion. Partant ne sont pas si salu-
bres, que oyseaux de montaigne.

Les gruës & les cigoignes ont la chair dure & Des gruës
& cigoignes.
difficile à cuire, & engendrent vn suc gros &
melancholic.

Des autres parties des bestes outre la chair.

CHAP. VI.

C'Est assez parlé de la chair; venons main-
tenant aux autres parties des animaux ter-
restres.

La ceruelle des bestes est vne viande trop De la cer-
uelle des a-
nimaux.
phlegmatique, de grosse substance, & facheu-
se à digerer. Vray est qu'elle ne donne pas peu
de nourriture au corps, quand on la digere bien.
Mais elle pronoque bien tost le vomissement.
Les volailles ont peu de ceruelle, mais d'autât
qu'elle est plus dure, d'autant est-elle plus ex-
cellente que celle des bestes à quatre pieds. Les
oyseaux de montaigne ont la ceruelle meilleu-
re que ceux de riuere.

La mouëlle de l'espine du dos est de mesme De la mou-
elle de l'es-
pine.
nature & faculté que la ceruelle; exceptè qu'el-
le n'est pas si vomitiue.

La mouëlle des os est plus humide, plus De la mou-
elle des os.

32 LE GOUVERNEMENT

grasse, plus douce & plus plaisante que la ceruelle. Si on en mange trop, elle donne pareillement enuie de vomir. Quand on la digere bien, elle ne nourrit pas mal.

Des poulmons. Les poulmons d'autant qu'ils sont plus mols & plus rares, que les autres entrailles, d'autant sont-ils de plus facile digestion, mais ils nourrissent moins, & si donnent au corps vne nourriture trop phlegmatique.

Du cœur. Le cœur est de substance dure & fibreuse, partant difficile à cuire, & tardif à se distribuer, mais s'il peut estre bien digéré, il ne donne pas peu de nourriture au corps, voire de bon suc.

Du foye. Le foye de tous les animaux est de gros suc, de difficile digestiō, & de tardive distribution.

De la rate. La rate, bien qu'elle soit plaisante au goust, pource qu'elle a en foy quelque aigreur, on la tient neantmoins à bon droit pour estre de mauvais suc, attendu qu'elle engēdre vn sang melancholic.

Des roignons. Les roignons sont de substance glanduleuse; mais de tres-mauvais suc, & de difficile digestion, principalement ceux des vieilles bestes: car ceux des ieunes sont meilleurs.

Des testicules. Les testicules qui sont du nombre des glandes, ont quelque chose de virulent, retirant à la nature de la semence qu'ils engendrent, partant sont de mauvais suc, & de forte digestion; exceptez seulement ceux de coqs, qui sont tres-excellens. Car ils sont de bon suc, & de grande nourriture, & de tres-facile digestion, principalement quand les coqs sont engraissez.

De la panse. Le ventre, la matrice, & les intestins des bestes

DE LA FRAMBOISIERE. 33

bestes à quatre pieds, sont de substance plus dure & plus seche que la chair, & partant de plus difficile digestion, & de moindre nourriture, & si engendrent vn suc qui n'est point totemēt sanguin, ny loüable, mais plus froid & plus crud, de sorte qu'il leur faut du temps beaucoup, deuant qu'ils puissent estre bien digerez, & changez en bon sang. Mais les gifiers des volailles, moyennant qu'ils soient bien cuiçts, sont de grande nourriture, principalement ceux de poulaillies, & d'oye.

Les extremittez sont de fort petit nourrissēment, à cause qu'elles sont nerueuses & sans chair, & passent legerement par le ventre, à raison de leur viscosité.

Les pieds de pourceaux sont meilleurs que le groin, & le groin que les oreilles, à cause que ce n'est que peau & cartilage, que l'estomac ne peut digerer. Ainsi est-il des autres animaux.

La langue est de substance laxee, rare & spongieuse, & de mesme nourriture que les corps glanduleux.

Les glandes des mammelles qu'on appelle tectines, sont plaisantes à manger, signamment quand elles sont pleines de lait. Elles nourrissent beaucoup, & quoy qu'elles soient de gros suc, si font-elles toutesfois en nous bon sang, quand la beste, de laquelle on les prend, est en bon poinçt.

Les ailes des volatiles, à cause qu'elles sont plus d'exercice, engendrent moins de superfluitez, que les autres parties.

Les queues d'autant qu'elles surpassent les

autres parties en dureté, d'autant font-elles moins nourrissantes, & plus facheuses à digérer; mais elles n'ont pas tant de superfluité, à raison de leur mouuement.

Des œufs, & autres aliments issus des animaux terrestres. CHAP. VII.

- Oeufs de poules, & autres bestes.** Les œufs de poules & de phaisans excellent en bonté ceux des autres bestes. Ceux d'oye sont les pires de tous.
- Oeufs frais, Mollets.** Les œufs frais valent beaucoup mieux que les vicils ponduz. Les mollets sont de meilleure digestion & nourriture, que les autres.
- Clairnets.** Ceux qui sont si legerement cuictz qu'on les peut humer, nourrissent moins, mais ils descendent plus aisément en bas, & seruent pour adoucir la gorge, & la poitrine.
- Durs.** Les durs sont plus facheux à digerer, & de plus gros suc.
- Fris.** Ceux qu'on frit à la paëlle, engendrent vn mauvais suc, & rendent l'haleine puante apres la digestion, corrompans les viandes avec lesquelles on les mange. de sorte qu'ils sont dangereux, principalement à gens qui n'ont point bon estomac.
- Du lait.** Le lait a trois substances diuerses, vne subtile & fluide, qui est le lait clair; vne grosse & espoisse, qui est le fourmage: & vne grasse & huileuse, qui est le beurre: la quantité de laquelle n'est pas totalement efgale en tous les animaux: d'où prouiet la diuersité tant de la consistance que de ses facultez.
- Lait d'asnesse.** Car le lait d'asnesse a plus de la substance

DE LA FRAMBOISIERE. 35

ferente que de la fourmageuse. C'est pourquoy il lasche plus, & nourrit moins : mais il est soudainement distribué, pour sa subtilité.

Celuy de brebis au contraire a plus de la ^{Laiçt de brebis.} substance fourmageuse que de la ferente. Partant lasche moins, & nourrit plus : mais il charge trop l'estomac.

Celuy de vache est encore plus gros & plus gras, de sorte qu'il rend plus de beurre que pas vn. Il nourrit beaucoup, & fait bon ventre : mais il est oppilatif & venteux.

Celuy de chéure au regard des autres est ^{Laiçt de chéure.} temperé, attendu qu'il n'est ny trop subtil, ny trop gros, ny trop gras, & partant tient le milieu entre tous. Neantmoins il n'est pas seur d'en vsér, sans y meller du sucre, ou du miel, de l'eau & du sel, de peur qu'il ne se caille dans l'estomac.

Le laiçt de femme succé de la mammelle est ^{Laiçt de femme.} plus propre aux perits enfans, & aux tabides que tous les autres, à raison de la conuenance & familiarité qu'il a avec nostre nature, & substance.

Le laiçt nouveau traict, vaut mieux que ce- ^{Laiçt nouveau traict.} luy qui est long-temps gardé, parce qu'il s'altere & corrompt bien tost à l'air.

Le laiçt cuit nourrit dauantage que le crud, ^{Laiçt cuit.} mais il reserre le ventre, parce qu'en le bouillant, sa ferosité se consume, tellement qu'il en devient plus espés.

Le bon laiçt engendre bon suc. Le laiçt ^{Bon laiçt.} des animaux qui sont gras, en bon poinçt & bien traicté, est bon. Mais celuy des animaux maigres, chetifs & mal-nourris, ne

- Mauvais lait.** pourroit estre que mauvais, tout ainsi que leur sang.
- Lait clair.** Le lait clair rafraischit, deterge, & lasche le ventre.
- Du beurre.** Le beurre frais eschauffe quelque peu: avec le temps il deuiet plus chaud. Il ne nourrit guere, mais il lasche, amollit & adoucit. Il est bon à la poitrine & aux poulmons.
- Du fromage.** Le fromage est de suc reprouué. Car il engendre des grosses humeurs, & oppile les entrailles, & constipe le ventre, & si est difficile à digerer. Toutesfois le nouveau n'est pas si mauvais que le vieil, ny le mol que le dur, ny le lasche que le pressé, ny le pertuisé que le massif.
- Celuy qui est fort visqueux, est tres-mauvais: comme est aussi celuy qui est trop friable. Le moyen entre les deux est moins nuisible. Pareillement celuy qui n'a point de goust des agreable, ny de forte qualité, n'est pas si dommageable que son contraire. Le fromage moderément salé, est meilleur aussi que celuy qui l'est trop, ou qui ne l'est point du tout.
- Temperament dit fromage.** Au reste tout fromage n'est pas de mesme temperament. Car le nouuellet, mollet & doux, est froid & humide: mais le vieil, dur, & salé, est chaud & sec, & a vne acrimonie, à cause de la presure & du sel. Son frequent vsage engendre la pierre aux reins, & excite des songes terribles.
- Du sang.** Tout sang de quelque façon qu'il soit préparé, est fascheux à digerer, principalement le gros & melancholic, comme celuy de bœuf.

DE LA FRAMBOISIERE. 57

Le sang de lièvre est par tout célébré, comme le plus friand. C'est pourquoy on a de coutume de le boüillir avec le foye, pour en faire du ciuet. Sang de lièvre. Ciuet.

Le sang de porc est pareillement en vſage. Car on mange cōmunément l'hyuer en France des boudins faitſ de ſang, de graiſſe & de boyaux de pourceaux, leſquels neantmoins ne ſont pas de fort bonne digeſtion. Sang de porc. Boudins.

Des poiſſons. CHAP. VIII.

Les poiſſons ſont tous de complexion froids & humides, & par conſequent phlegmatics. Car d'autant qu'ils ſont animaux aquatics, ils tiennent touſiours de la nature de l'eau. La nature des poiſſons

La nourriture qui en prouient eſt beaucoup plus legere, plus coulante, & pluſtoſt diſſipée que celle des animaux terreſtres. La vertu des poiſſons

Parquoy les poiſſons qui ont la chair dure ſont plus nourriſſans, & plus ſalubres que ceux qui ont la chair molle, à cauſe qu'ils ſont moins phlegmatics, & qu'ils rendent le ſang moins ſereux, & de meilleure conſiſtence, attendu que leur chair approche plus près de celle des animaux terreſtres. Et bien qu'en cōparaiſon des autres poiſſons ils ſoient eſtimez difficiles à cuire, ſi eſt ce qu'au regard des beſtes terreſtres, ils ſont fort aizez à digerer. Les meilleurs poiſſons.

Les poiſſons de mer ſont meilleurs que ceux d'eau douce, parce qu'ils ſont plus fermes & moins humides, à cauſe qu'ils ſont nourris en eau ſalée. Poiſſons de mer.

Poissons saxatiles.

Entre les poissons marins, les saxatiles qui hantent autour des rochers, & parmi les pierres sont les plus excellens, pource qu'ils vivent en lieu plus sec. La nourriture qu'on en prend, outre ce qu'elle ne donne point de peine à digérer, est tres-salubre au corps, à raison qu'elle engendre vn sang, qui n'est ny trop teou ny trop gros, ains de moyenne consistence.

Poissons pelagics.

Les poissons qui demeurent en pure & haute mer, sont meilleurs que ceux qui viennent aux riuages, & qui entrent dans les fleuves & estangs maritimes. Les poissons sont encore meilleurs quand la mer est agitée de la tourmente des vents, que quand elle est calme, pource qu'ils font plus d'exercice: pareillement quand elle regarde le Septentrion, parce que l'air qu'ils hument en respirant est plus sain.

Poissons d'eau douce.

Entre les poissons d'eau douce, ceux de riuere sont meilleurs que ceux des estangs, lacs & marecages, pource qu'ils n'abondent pas tant en humidité superflue, & ont l'odeur plus agreable, & le goust plus suau.

Poissons de riuere.

Les poissons de riuere pechez en eau claire & courante sur les cailloux & le grauiers, sont biē plus exquis, que ceux des eaux dormātes, troubles & bourbeuses, d'autant qu'il sont plus fermes, plus plaisāns à manger, & de suc plus sotiāble. Ceux des fleuves où il croist des bonnes herbes & racines, valent mieux aussi que ceux des lieux où il n'y a que des herbes limoneuses, & des racines de mauuais suc pour leur nourriture.

Miechans poissons.

4 Ceux des petits estangs, qui n'ont point de

DE LA FRAMBOISIERE. 93

fontaines, & ne reçoivent point de ruiſſiere, & où l'eau ne coule point dehors, mais y eſt toujours croupiſſante ſans aucun mouuement, ſont tres mauuais. mais ceux des ruiſſeaux qui reçoient iournellement les eſgouts, immondices & ordures des grandes villes, ſont encores pires. Car ſ'ils demeurent tant ſoit peu morts, ils ſe corrompent auſſi toſt, & ſentent mauuais, & ſont deſagreables à manger, difficiles à digerer, & rendent peu de nourriture, & beaucoup d'excremens. Tellement qu'il ne ſe faut point eſmerueilleir ſ'ils engendrent des mauuailes humeurs au corps de ceux qui en mangent ordinairement.

On fait plus de cas des poiſſons maſles que des femelles, encor qu'elles ſoiēt plus groſſes. Car les plus gros poiſſons ne ſōt pas toujours les meilleurs, d'autant que la groſſeur enorme porte teſmoignage d'une humidité ſuperflue, qui eſt communement aux femelles.

Non bitant les poiſſons valent mieux en la fleur de leur aage, que plus ieunes, pour ce qu'alors ils n'ont pas tant d'humidité ſuperflue, & donnent vne nourriture plus ſolide au corps. De là vient le prouerbe,

*Chois en toute ſaiſon,
Ieune chair, & Vieil poiſſon.*

Toutesfois Galien, Rondelet, & pluſieurs autres Medecins tant anciens que modernes ont opinion que tous les poiſſons, qui ont la chair molle (comme les ieunes) ſont les meilleurs. Mais ceux qui voudront bien examiner mes raiſons, trouueront qu'elles doiuent eſtre preferées à leur autorité. Il me ſemble que

C iiii

que les maſ-
les excellēt
les femelles

Pourquoy
les vieux
poiſſons val-
lent mieux
que les ieunes.

Opinion de
Galien & de
Rondelet
contraire à
celle de l'au-
teur.

tant plus les poissons ont la chair molle, tant plus ils ont besoin d'estre bien assaisonnez avec sauces aromatiques, pour corriger leur humidité superflue: mesme que ceux qui sont les plus humides, & dauantage abondans en superfluitez, sont meilleurs salez que frais, parce que le sel consume leur humidité excessiue.

Proiect de
l'auteur.

D'autant que les poissons sont differens en bonté selon leurs especes, pour discerner les meilleurs parmy les autres, ie traicteray en particulier premierement des plats, consequemmēt des autres qui n'ont qu'une simple peau polie, & lissée, puis de ceux qui sont reuictus de petites escailles, en apres de ceux qui sont couverts de coquilles, & finalement des ceteux qui sont garnis d'un gros cuir, & d'armure par dessus.

La scie.

Entre tous les poissons de mer, la Sole est fort recommandée pour sa bonté. Car outre ce qu'elle est fort plaisante au goust, elle est de bon suc, & de facile digestion. Galien au liure des viandes de bon & mauuais suc, la met au nombre des aliments qui engendrent un suc ny trop gros, ny trop tenu, ains moyen. Au liure de la faculté des aliments, il reprend Philotimus, pource qu'il ne l'auoit point mis au catalogue des poissons qui ont la chair molle. Toutesfois Rondelet maintient qu'elle a la chair dure & un peu visqueuse. Qui est cause qu'elle se corrompt difficilement, & se peut plus longuement garder, & porter fort loing sans se gater: mesme qu'elle est meilleure & plus salubre, quand elle est portée loing,

que sur le bord de la mer. Les Grecs l'appellent *βήλωσα*, pource que sa forme retire à la langue d'un bœuf; & les Latins *solea*, pour ce qu'elle ressemble à la semelle d'un soulier.

Le turbot a pareillement la chair tendre, *Le turbot.* délicate & salubre. Les anciens l'appellent *rhombus*, pour sa forme.

La barbuë a la chair plus molle que le *La barbuë.* turbot, & plus plaisante que la pley: C'est vne espee de *rhombus*, que Rondelet surnomme *Leuis*, à la difference de l'autre, qui est *aculeatus*.

Le poisson qu'on appelle vulgairement pley, *La pley.* & en nostre quartier plays, comme si on vouloit dire plat, ou en Grec *πλατύς*, est vn assez bon manger, principalement quand il est frit en la paëlle. Vray est qu'il n'est pas si plaisant que la sole, ny si exquis. Les plays de la mer entrent quelquefois dans les estangs maritimes, & dans les riuieres, pour chercher l'eau douce. Mais ceux qui ont demeuré aux estangs ne sont pas si fermes, & sentent la bourbe. Ceux qui ont esté nourris aux riuieres sont encores plus mols, & presque insipides. Partât ceux qui se prennent dans la mer, doiuent estre preferez aux autres. Les Grecs l'ont nommé *ψάρτζα*, & les Latins *passer*.

Aucuns l'appellent pley, quand il est grand, *Le quarelet.* & quarelet quand il est petit; combien que Rondelet pense qu'ils soient differens d'espee, pour ce qu'il semble que le quarelet soit de forme plus quarrée que la pley, dont vient qu'il est nommé *quadratus*.

42 LE GOUVERNEMENT.

- La raye.** Les rayes font de plus grande nourriture, mais plus dures & plus difficiles à digérer, d'autant qu'elles font cartilagineuses. Les fraîches sentent fort la marine. Cette désagréable odeur se perd quand elles ont esté quelque temps gardées. C'est pourquoy elles sont meilleures à Reims, qu'à Abbeville; à Paris, qu'à Rouen: & à Lyon, qu'à Marseille. Car en les portant loing elles s'attendrissent & deviennent plus plaisantes au goût. Les Grecs appellent la raye *στάρκος*, pour ce qu'elle a la queue piquante, comme vne ronce.
- La lamproye.** La lamproye a la chair molle & quelque peu glutineuse, mais fort friande: C'est pourquoy on la prise tant. Au commencement du Printemps elle entre de la mer dans les rivières. Aufon l'appelle *mustella*. Aucuns la nomment *murana fluvialis*; & les autres *galaxia*.
- L'anguille.** L'anguille a la chair gluante, & de mauvais suc, tellement qu'elle n'engendre jamais bon sang: Et principalement quand elle est prise en eau orde & bourbeuse. Quelquefois elle entre des rivières dans la mer, & en devient meilleure. Estant salée elle est aussi rendue plus salubre, pour ce qu'elle n'est plus si visqueuse.
- Le maquereau.** Le maquereau que les Grecs appellent *σύνουρος* & les Latins *scomber*, a la chair molle, grasse & délicate, & partant propre pour estre salée. Il s'en prend de plus grands en la mer Occane, qu'en la Méditerranée, mais ils sont plus durs, plus secs, & moins plaisans au goût.
- Le merlus.** Les Grecs ont nommé *άγας* & *άγανος*, & les

DE LA FRAMBOISIERE. 43

Latins *asellus*, le poisson que nous appellons merlus, comme si nous voulions dire, luc de mer, parce qu'il a la bouche & la queue comme vn brochet. Galien le met entre les viandes de bon suc, & de facile digestion, & maintient qu'il a la chair aussi bonne que les sarrises, quand il est nourry de bon aliment, & qu'il ne bouge de la mer : mais qu'il devient gras, visqueux & chargé de superfluité, & moins plaisant à manger, quand il vit de mauuaise nourriture, dans les eaux mêlées.

Le merlan est vne espece d'asnon, il a la ^{Le merlan,} chair tendre, molle, & si legere, qu'elle ne charge guere l'estomac. C'est pourquoy il est bon de le frire en la paëlle, apres estre saupoudré de farine, afin que sa nourriture ne soit point si coulante.

La moluë est encore vne espece d'asne. ^{La moluë,} Quand elle est fraische, elle a la chair bien meilleure, qu'estant salée & dessechée. Car sa chair alors est si glutineuse, qu'elle s'attache aux doigts en la mangeât, bien qu'elle ait esté longuement trempée dans du beurre. Ce qui semble estrange, d'autant que le sel eschauffe, attenuë & incite. Mais il arrive qu'elle devient avec le temps plus visqueuse, à cause que l'humour tenuë en est consommée. Tout ainsi que nous voyons la farine dissoute en eau, si on la fait quelque temps cuire, les plus subtiles parties estans consommées par le feu, elle devient si espoisse & glutineuse, qu'elle sert de colle. Nous voyons pareillement le sucre dissout en eau, en le cuisant se rendre beaucoup plus visqueux.

Le faulmon Le faulmon prend toujours sa naissance en l'Océan, mais il se retire au printemps aux rivières qui coulent dedans. Il a la chair tendre, grasse, douce, fort friande & excellente au goût, de sorte qu'il est préféré à tous les autres poissons pour la délicatesse. Si n'est il pas pourtant le plus salubre, principalement aux malades, d'autant que la nourriture est plus grossière, plus visqueuse, & plus facile à digérer, que n'est celle des poissons saxatiles, selon l'opinion de Gesner. Il est beaucoup meilleur frais que salé, encore qu'il ne soit pas mauvais quand il est nouveau salé.

La truite. Les truites ressemblent aux faulmons. Vray est qu'elles ont la chair plus sèche & moins friable. Il s'en trouve aux grands lacs, qui sont presque aussi grandes que faulmons, qu'on appelle pour ceste cause truites faulmonées. Elles mangent des poissons, des vers & du gravier: & aiment infiniment l'eau claire & froide. C'est pourquoy elles cherchent ordinairement les sources & les fontaines: & se delibent merueilleusement parmy les pierres & les cailloux. Tellement qu'entre les poissons d'eau douce, on les peut bien appeler saxatiles. Elles sont fort agréables au palais, & bonnes principalement quand elles sont mangées chaudes, & qu'elles ne sont point longuement gardées. Toutesfois Rondelet les defend aux malades. Mais nous ne voyons point de raison pertinente, pourquoy nous n'en puissions hardiment bailler aux malades, au défaut des poissons saxatiles de la mer.

Il ya deux sortes de perches, l'une de mer, & ^{La perche:} l'autre de riuere. Dautant que Galien prise celle de mer, pource qu'elle est du nombre des poissons saxatiles, d'autant Rondelet prend il plaisir à mespriser celle de riuere. Il dit, qu'elle a la chair dure & solide. Nous respondons qu'elle en est tant plus salubre, & moins phlegmatique, & qu'elle ne se corrompt pas si tost. Il adiouste qu'elle est plus difficile à digerer, que l'autre. Mais nous maintenons le contraire, pource que les poissons d'eau douce ne sont jamais si fermes, que ceux qui ont esté nourris en eau salée, & dans les rochers. Parquoy nous tenons contre son opinion, que la perche qui a esté peschée en vne riuere claire & nette est bonne, non seulement aux sains, mais aussi aux malades.

Aulone est le premier entre les Latins qui a ^{Le brochet:} donné au brochet nom *Lucius*, qui semble estre deduit du Grec *λύκος*, qui signifie loup, pource qu'il deuote ordinairement les autres poissons de la riuere, comme fait le loup marin ceux de la mer, qui pour sa voracité est pareillement appellé des Grecs *λύβραξ*. Sa chair est dure & ferme, quand il a esté prins en vn fleuve, ou dans quelque grand lac: mais elle est visqueuse & de mauuais suc, s'il a esté nourry en vn estang, ou dans quelque eau marécageuse. Nous faisons grand cas des grands brochets, qui ont esté peschez en vne eau claire & nette.

Les carpes ont la chair molle, humide, vn ^{La carpe:} peu visqueuse, & assez fade. Vray est que pour la diuersité des lieux où elles sont nourries,

46 LE GOUVERNEMENT

elles sont plus ou moins salubres, ou infalubres. Celles qu'on trouve dans les rivières claires & nettes, sont bien meilleures non seulement au goût, mais aussi pour la santé. Celles qu'on prend aux eaux qui reçoivent les égouts & ordures de la ville, encore qu'elles soient grasses, sont néanmoins de mauvais suc. Celles des étangs & viviers marécageux sentent ordinairement la bourbe. La carpe est appelée des anciens *Cyprinus*.

L'aloë. L'aloë est un poisson de mer, qui ressemble bien à la sardine, hormis qu'il est plus grand & plus large. Au Printemps & en Été elle entre aux fontaines & aux rivières, & y devient tellement grasse, qu'elle en a la chair molle, plaisante, d'assez bon suc & de facile digestion. A raison de quoy on la trouve meilleure quand elle est prise loing de la mer, que près. Les Grecs l'appellent *θεῖον* & les Latins *Clupea*.

Les sardines. Les sardines sont semblables aux harangs; elles se gardent deux ans salées.

Les anchoies. Les anchoies ressemblent aux petites sardines. On les mange salées avec huile, vinaigre & poivre, pour exciter l'appetit: prises à l'entrée de table, elles lâchent le ventre.

Les harangs. Les harangs frais ont la chair grasse, molle & délicate. Ils ressemblent si bien aux petites aloës, qu'à grand peine les peut-on discerner. Il ne s'en trouve qu'en la mer Océane seulement, où ils sont quelques fois en si grandes troupes, qu'il n'est pas possible de les prendre. Mais après l'équinoxe d'Automne, ils se divisent par bandes & changent de lieux, & vont çà & là par endroits: de sorte qu'on en

DE LA FRAMBOISIERE. 47

prend ordinairement beaucoup ensemble. Et meurt aussi tost qu'ils sont hors de l'eau. On les sale incontinent, puis on les arange dans des tonnes : Belon croit qu'ils soient pour ceste cause appelez harangs.

On en seche d'autres à la fumée, apres les avoir vn peu salez, qu'on appelle forez. Les forez.

Il ya plusieurs sortes de rougets, entre lesquels celui qui est appelle en Grec *τρυλλη*, & en Latin, *mulletus*, est fort celebre des anciens, pour sa delicatelle. Sur tous les poissons de mer, il a la chair fort dure, & neantmoins fort friable, d'autant qu'il n'a point de viscosité ny de gresse, & nourrit d'avantage que les autres, quand on le digere bien. Toutesfois ceux qui sont extremement grands, n'ont pas la chair si plaisante, ny si aisée à digerer, que les moindres. Ceux qui mangent des petis cancre sentent mauvais, & sont desagreables au goust, de facheuse digestion, & de mauvais suc, dit Galien. Les rougets

Le rouget que les Latins appellent *cuculus*, n'est pas aussi à contemner : non plus que celui qu'ils nomment *Lya*. L'vn & l'autre a la chair dure & seche, & peu ou point glutineuse.

Le goujon de mer est plus exquis que celui de riviere. Celuy qui vit aux rivages sablonneux, ou autour des rochers, est excellent, tant pour le plaisir, que pour la digestion. & bonté de son suc. Celuy qui se trouve aux embouchures des fleuves, ou aux estangs maritimes, ou autres, n'est pas si plaisant, ny de bon suc ny facile à digerer. Celuy qui vient des eaux Le goujon.

48 LE GOUVERNEMENT

bourbeuses, ou des riuieres qui reçoient les immondices de la ville, est tres-mauuais. La chair des goujons est plus dure, que celle des faxatiles, & plus molle que celle des rougets, dit Galien. On l'appelle en Grec *κασίδος*, & en Latin *gobio*, & *gobius*.

Le barbeau. Le barbeau a la chair blanche, molle, suauue, mais fort phlegmatique. C'est pourquoy le vicil vaut bien mieux que le ieune: Aussi est il de plus grand prix. Le vulgaire tient que ses œufs sont veneneux, pource qu'ils deuoient l'estomac par haut & par bas. Mais cela se fait à raison qu'ils esmeuent & excitent la cholere. Aufone le nomme en Latin *barbus*. On le pourroit bien appeller aussi *mulgus fluuiatilis*.

Le mulnier. Les Grecs nomment pareillement *κίφαλος ποτάμιος*, & les Latins *capito fluuiatilis*, le poisson que nous appellõs vulgairement mulnier, pource qu'il s'en trouue quantité à l'entour des moulins. Il se nourrit de bourbe & d'eau. Il a la chair blanche, & le goust fade. Il deuiet meilleur, quand il est salé.

La brame. La brame se plaist aux eaux dormantes, & se nourrit là d'herbes, de bourbe & d'ordure. Sa chair est molle, grasse, & excrementeuse. Neantmoins il y en a aucuns qui en font estat. Tantost on la rostit sur le gril, tantost on la met en paste, estant bien espicée. Mais elle est plus plaisante au goust, que salubre au corps.

La vandoise. La Vandoise a la chair molle & douce. Rondelet dit que c'est vne espece de *Leutiscus*.

La rosse (que Gesner appelle en Latin *rutillus*) n'a pas la chair si sauoureuse que la vandoise.

La tanche

La tanche se nourrit de bourbe & de muco-^{Latauché.}
 sité. C'est pourquoy elle se plaît aux eaux ma-
 rescageuses & dormantes. Sa chair engendre
 vn suc gros, visqueux & excrementeux. Aufo-
 ne l'appelle *tinca*.

Les huîtres & toutes manieres de poissons ^{Les huîtres}
 reuestus de grosses escailles, qu'Aristote ap-
 pelloit *ostracodermes*, engendrent vn sang fort
 gros & espés. Vray est que leur eau a vertu de
 lascher le ventre, tout ainsi que le lait clair:
 mais leur chair est grossiere & dure à digerer,
 causant en nous quantité d'humeurs terrestres
 & melancholiques. Les bons compagnons
 les font cuire sur le gril dans leurs escailles,
 y adioustans du beurre & quelque peu de
 poyure, pour exciter l'appetit de Venus. Plu-
 sieurs les font cuire entre deux plats. Aucuns
 les font frire à la paille: les autres les mangent
 crus.

Les moules sont appellées en Grec *μύες* & ^{Les moules}
μύακας en Latin *mituli* & *musculi*. Elles se
 prennent ordinairement en la mer. Ils'en trou-
 ue aussi aux riuieres & aux estangs, où il y a
 des pierres, ou bois attaché. On en voit des
 grandes & des petites. Les plus grandes sont
 dures & facheuses à digerer, & engendrent vn
 gros sang, & force pituite: mais elles nourris-
 sent beaucoup, & esmouuent le ventre & l'v-
 rine. Les plus petites ont la chair plus molle
 & plus douce de bon suc: mais elles nourris-
 sent moins, & prouoquent dauantage l'vrine.
 Celles de mer ont la coquille plus epaisse &
 plus courte, & sont plus agreables au palais,
 que les autres.

D.

Les tortués. Les tortués que les Latins appellent *testudines* ont la chair principalement des espaules & des cuisses grasse, douce & delicate. Il y en a des terrestres & des aquatiques. Et de celles-cy, les vnes vivent en la mer, aucunes aux riuieres nettes, & les autres aux marecages. Les tortués de mer sont estimées les meilleures. Leur chair ne sent nullement la marine.

Les escreuiffes. Galien dit que les escreuiffes, cancrs, gambares, & les autres poissons nommez en Grec *malacostracs* ont tous la chair dure, difficile à digerer, & fort nourrissante: laquelle estant cuicte en eau perd tellemēt son suc salé, qu'elle constipe le ventre. Rondelet tout au cōtraire escrit que les escreuiffes dites *astaci fluuati-les*, ont la chair molle, fluide, tres-humide, & peu nourrissante. Mais l'opinion de Galien doit estre preferée à la sienne.

Les escargots. Combien que les escargots soient du nombre des animaux terrestres, si est-ce toutesfois qu'il n'est point impertinent d'en faire icy mention, à cause qu'ils ont des coquilles comme les aquatics, desquels ie viens de parler. Les escargots ont la chair dure & difficile à cuire, mais fort nourrissante, quand elle est digerée, & si ont vn suc qui lasche le ventre, ne plus ne moins que les poissons garnis de grosses escailles. Au surplus les limaçons font le sang gros & espés.

Les balaines & autres poissons ceteux. Les balaines, dauphins, thuns, & autres grands poissons de mer, appelez ceteux, ont tous la chair dure, de mauvais suc, & chargées d'excremens. C'est pourquoy on a de coustume de les saler, afin de rendre la nourriture

DÈ LA FRAMBOISIERE. jx

qu'on en tire pour le corps plus subtile, & plus propre pour la digestion, & la generation du sang. Car la chair fraische de ces poissons là, si elle n'est fort bien digeree, amasse vn tas d'humours crues aux veines, dit Galien.

Il faut que les grenouilles ressemblent aux bestes terrestres, si sont elles neantmoins aquatiques. Il est besoin de les bien distinguer. Car celles qui vivent dans les marecages sont tenues pour veneneuses : mais celles des riuieres, ruisseaux & fontaines sont bonnes à manger, principalement les cuisses. Elles ont la chair blanche, & dure quand elle est fraische, mais estant gardee, elle deuiet tẽdre. Les grecs les appellent *βύρανοι*, & les Latins *ranae*.

Des herbes bonnes à manger. CHAP. IX.

Les herbes en comparaison des bestes sont ^{La vertu des herbes.} peu nourrisantes, mais elles sont propres les vnes pour raffraichir, les autres pour reschauffer, accommodees en potage, salade, fausse, ou autre maniere.

Entre les herbes qu'on mange ordinairement, ^{de la laitue} la laitue tient le premier rang. Elle est de meilleur suc que toutes les autres. Elle raffraichit bien le corps, fait dormir, empesche les songes, refrene la concupiscence charnelle. Pour ceste cause les gens de religion, & autres non mariez en doiuent vser souuent.

La chicoree des jardins a mesme vertu que ^{De la chicoree.} la laitue, mais elle n'est pas si plaisante au goust, ny de si bon suc.

- De l'ozeille** L'ozeille à raison de son aigreur est agreable à manger, elle excite l'appetit, & mitige la chaleur de l'estomac, & du foye. Estant bouillie avec la chair elle l'attendrit.
- du pourpier** Le pourpier rafraichit fort, appaise la soif, estaint l'ardeur de Venus, desagasse les dents, addoucissant de son humidité vit queuse ce qui auroit esté rédu aspre, & par trop desseché par choses aigres & vertes.
- de la poiree** La poiree (qu'on appelle ioutte à Reims) n'est guere bonne à l'estomac. Son suc est si deterif, qu'il lasche le ventre.
- Des choux.** Les choux engendrent mauvais suc, nuisent à l'estomac, & à la veüe, & causent des horribles fonges. Leur premier bouillon, est laxatif, mais ils referrent le ventre quand ils sont cuiets encore vne fois en eau bouillante, parce qu'ils ont perdu alors leur nature nitreuse & salee.
- Des espinards.** Les espinards amolissent le ventre, & humectent le corps, mais ils sont venteux. Pour empêcher qu'ils n'excitent des vents, il les faut premierement bouillir en l'eau qu'ils rendent, sans y en mettre d'autre : puis adiouster quelque peu de poire avec du beurre & du verjus quand on les fricasse en la paëlle.
- De la bourache, & de la buglose.** La bourache & la buglose seruēt en potage, pour purifier le sang, & tenir le ventre lasche. Leurs fleurs sont fort bonnes en salade, pour resiouyr le cœur, & cōforter les esprits vitaux. On les trempe pareillement dans le vin, pour apporter gayeté, & chasser toute tristesse.
- Du houblon** Le ieune houblon est de suc loüable. il purifie le sang, & est ennemy de l'humeur melancholic.

DE LA FRAMBOISIERE.

Les asperges outre ce qu'elles sont gratuites ^{Des asper-}
 au goût, profitent à l'estomac, desopilent le ^{ger.}
 foye, & les conduits de l'urine, & font bon
 ventre, estans mangées à l'entree de table.

Les artichauds eschauffent le sang, & incitent ^{Des arti-}
 nature au cōbat amoureux de Venus, ils sont ^{chauds.}
 bons à l'estomac, & donnent appetit. Toute-
 fois galien dit qu'ils sont de mauvais suc, prin-
 cipalement quand ils deuiennent trop durs,
 d'autant qu'ils engendrent alors vn suc chole-
 ric & melancholic. Mais on les estime tār pour
 leur friandise, qu'il ne se fait banquet magnific
 sans y en auoir. On mange non seulement les
 pommes, mais aussi les cardes d'artichauds, a-
 ucc beurre, sel & vinaigre.

Le cresson encore qu'il prenne sa naissance ^{Du cresson.}
 aux ruisseaux des fontaines, si est-ce qu'il est de
 temperament chaud & sec, & prouoque l'vri-
 ne. On le mange ordinairement crud en sala-
 de. Les Grecs l'appellent *silymbrium* aucuns *car-*
damina, pource qu'au goustil ressemble au car-
 dame que les Latins nomment *nasturtium*, &
 les François *nastort*.

La roquette eschauffe fort, elle excite l'ap- ^{De la ro-}
 petit de Venus. Elle fait mal à la teste, si on la ^{quette.}
 mange seule en salade. Il est meilleur de la mes-
 ler avec des feuilles de laitue.

Aucuns mangent du basilic en salade, mais il ^{Du basilic.}
 est de mauvais suc, & n'est pas bō à l'estomac,
 ny aux yeux. Vray est que son odeur resiouit
 le cœur.

La menthe fortifie l'estomac, & le remet en ^{De la men-}
 appetit. Son odeur fait reuenir le cœur. ^{the.}

Le fenouil est vtile à la veüe, il augmente la ^{Du fenouil.}

f4 LE GOUVERNEMENT

femence, & engendre abondance de lait aux mammelles des femmes.

- Du persil.** Le persil est agreable à l'estomac, & profitable aux roignons, parce qu'il est diuretic.
- Du cerfueil.** Le cerfueil excite l'appetit, fait vriner, & purifie le sang.
- De la faulge.** La faulge est manifestemēt chaude, & quelque peu astringente. Il est bon d'en assaisonner les viandes, pour resuciller l'appetit, & digerer les cruditez de l'estomac.
- De l'hyssop.** L'hyssop eschauffe & dessèche fort. Par sa subtilité elle nettoye la poictrine & les poulmons, des phiegmes gros & visqueux qui s'y amassent.
- Du thym.** Le thym est de mesme tēperamēt, & pectoral aussi, il prouoque l'vrine & les mois des fēmes.
- De la fariette.** La fariette est pareillement chaude & seche, elle ouure l'appetit, aide la digestion, & excite au coit.
- De la pimpernelle.** La pimpernelle est fort agreable en salade. Mise dedans le vin, elle le rend aucunement aromatic, & de plus plaisant goust. On en fait grand cas en temps de peste, prise en breuuage elle est souveraine pour restreindre le flux menstruel des femmes.
- Des raues.** Les raues qu'on appelle autrement raiforts, ont vne chaleur & acrimonie manifeste, & partant vertu d'attenuer. On en vse ordinairement avec les viades en forme de salade, pour ouvrir l'appetit. Galien est d'aduis qu'on les mange à l'entree de table, à fin qu'elles descendent incontinent: combien que Dioscoride ait escrit qu'il les faut prendre à la fin du repas, afin d'ayder à la digestion, & qu'estans prises

au commencement elles souleuent les viandes, & les font vomir. Aucuns tiennent que le frequent vsage des raues fait auoir quantité de lait aux nourrices.

Les naueaux sont venteux, & ont grande vertu d'esmouoir le desir de Venus. Ils nourrissent peu, & engendrent des vers aux petits enfans par leur douceur. Les petis nauets sont beaucoup plus saoureux, que les gros naueaux. Il faut assaisonner les naueaux avec du poyure, ou de la moustarde, pour coriger leur vètosité.

Les cheruis, carottes, & pastenades nourrissent encore moins que les naueaux, & sont difficiles à digerer, comme les autres racines, neantmoins ils eschauffent manifestement & prouoquent l'vrine, & les mois des femmes.

Les ails, oignons, & porreaux eschauffent extremement le corps, digerent les cruditez, subtilient les grosses humeurs, decouppent les visqueuses, & desoppilent les entrailles. Quand il sont bien cociés, ils perdent leur acrimonie, & donnent quelque peu de nourriture au corps, ce qu'ils ne faisoient pas auparauant: & ne sont plus de mauuais suc come ils estoient. Mais come ils sont propres à ceux qui ont vntas d'humours phlegmatiques, crués, grosses & visqueuses, & qui sont subjects à la grauelle, & à difficulté d'vrine: ainsi sont-ils contraires à ceux qui sont de nature choleric, & subiects au mal de teste.

Des fruits. CHAP. X.

ENTRE les fruits ceux qui sont massifs & terrestres, sont fort nourrissans & de lon-

D iij

gue durée : mais ceux qui sont de consistance humide donnent peu de nourriture, & ne se peuvent garder, d'autant qu'ils se corrompent incontinent. Vray est qu'ils sont plustost digerez, & plus promptement rendus par le vêtre, que les solides, principalement quand ils ont quelque qualité nitreuse, & vertu deterfiue: aussi sont ils de plus mauvais suc, que ceux qui n'ot aucune qualité manifeste au goust, & outre ce sont venteux, comme ceux qu'on mange deuant qu'ils soient parfaitement meurs. Tellement qu'ils ne sont profitables qu'à ceux qui durant la grande chaleur d'Esté sont fatiguez à force de cheminer & traualier. Car ils sont bons alors pour les rafraichir, & leur humecter la secheresse du corps.

Des melons Les melons de leur nature sont extremement froids & humides, & de mauvais suc, ils se corrompent aisément en l'estomac, & descendent plustost en bas que les courges: ils sont souverains pour temperer la chaleur des reins, & pour faire vriner, & vider la gratelle, à cause qu'ils ont vne vertu absterfiue laquelle toutefois est plus grande en la semence, qu'en la chair. Il faut choisir ceux qui ont la chair ferme, & leur cavité seche, & qui sont meurs, pource qu'ils sont moins froids, & plus delicats à manger.

Des concombres. L'usage des concombres est bien d'agereux, d'autant que leur nourriture ne vaut rien, & que leur suc se corrompt facilement es veines. Vray est que leur semence mise en orge mondé, ou en decoction, prouoque l'vrine & rafraichit l'ardeur des reins.

Les courges & les citrouilles ne sont pas si ^{Des courges & citrouilles} pernicieuses que les concombres, moyennant qu'on corrige leur aquesité avec safran, poyure ou autre pouldre aromatique. Estans cuites elles n'ont point de qualité manifeste au goust, & ne donnent pas grande nourriture au corps, à cause que leur suc est aqueux, mais elles se digerent sans peine, & glissent aisément en bas, à raison de leur humidité.

Les figues nourrissent davantage que tous ^{Des figues.} les fruiçts passagers, & ne sont pas de si mauvais suc. Vray est qu'elles sont venteuses, mais elles trauerlent soudain outre l'estomach, & passent aisément par tout le corps, à cause qu'elles ont vne grande vertu absterfiue, tellement qu'elles font ietter la grauelle hors des reins. Les figues meures sont beaucoup meilleures que les verdes. Les figues seches (qu'on appelle cariques) excellent aussi en bonté les recentes. Elles laschent le ventre, & nettoient les roignons, pource qu'elles sont aperitiues. Il se faut garder toutesfois d'en trop vser, pource quelles engendrent vn sang qui n'est pas fort bon & vne chair qui n'est point ferme ny solide, ains spongieuse & mollasse, & causent quantité de poux, comme aiseure Galien.

Les raisins ne sont pas si nourrissans que les ^{Des raisins.} figues: mais ils ont cela de bon, qu'ils passent viftement par l'estomach, encore qu'ils soient cõposez de substances diuerses. Car les pepins qui sont de substance seche, & aucunement astringente, passent incontinent au trauers des boyaux, sans receuoir alteration quelconque, partant ne nourrissent point, ains reserrent:

La peau qui est autour, reçoit aussi peu de changement dans l'estomach, tellement qu'elle ne donne guere davantage de nourriture, ains vn peu d'astriktion; Par ainsi il n'y a que la substance charnuë qui est dedans leurs grains, & le jus qui est parmy, qui nourrissent, & qui laschent. Mais la substance charnuë nourrit plus, & lasche moins, & le jus (qu'on appelle moult) nourrit moins & lasche plus, & s'il ne passe soudainement, il remplit le ventre de ventosité. Mais les raisins qui sont penduz quelque temps en l'air, pourueu qu'ils soient bien meurs, deuiennent bons en perfection. Car ils n'enflent point l'estomach, & ne troublent point le ventre, comme ceux qui sont nouveaux, ains rafraichissent legerement, & remettent en appetit les degoustez.

Des passules. Les raisins de queste, qu'on seche au Soleil, pour la varieté de leur goust, ont diuerse temperature & vertu. Car les doux sont de temperament plus chauds, & les aspres plus froids; ceux-là sont moyennement detersifs: mais ceux-cy fortifient l'estomach, & constipent le ventre. Ceux qui sont gras, & qui ont l'escorce deliée, sont les plus excellens. Ceux de Damas sont tousiours preferez aux autres. On fait grand cas aussi de ceux de Corinthe.

Des fraises. Les fraises outre-ce qu'elles sont bonnes à manger en Esté, elles sont profitables aux bilieux, & à ceux qui ont l'estomach trop eschauffé, & qui sont alterez: Car elles estanchent la soif. Leur jus est souuerain pour oster les rougeurs & petites gratelles qui viennent au visage de chaleur de foye, mesme pour

effacer les taches & boutons de ladrerie.

Les framboises à cause de leur douce aspreté, ou plustost de leur douceur tant soit peu aspre, sont si agreables au gouft, qu'il n'est rien plus. Car il n'y a faueur, ny odeur plus plaisante, que celle de la framboise. C'est pourquoy le vin qui sent la framboise est toujours estimé le plus excellent. Et bien que les framboises ne se puissent garder long temps fraisches, on les peut neantmoins conseruer confites tant qu'on voudra. Leur confiture surpasse en delicatesse toutes les autres. Leur couleur vermeille delecte pareillement la veüe.

Les meures descendent soudain en bas, à cause qu'elles sont de substance humide & glissante, & aussi qu'elles ont quelque qualité tant soit peu acre. S'il arriue d'auanture qu'elles arrestent trop long temps au ventre, elles se corrompent incontinent, comme les autres fruidts qui ne sont point de garde. C'est pourquoy il les faut manger à ieun, ou bien à l'entrée du repas. Car si elles rencōtrent quelque mauvais suc en l'estomach, ou si on les prend apres les autres viandes, elles se corrompent quant & quant. Elles donnent peu de nourriture au corps, mais elles sont bonnes en Esté pour raffraichir l'estomach, & le foye trop chaud.

Les groiseles deuant qu'estre meures, ont vne verdure agreable au palais. On en vend tous les ans vne grande quantité à reims, pour ce que les gens de ceste ville les ayment tant, qu'ils en vsent beaucoup en leurs potages,

60 LE GOUVERNEMENT

fausses, pastez, & tartes qu'ils appellent au pais coqueluces. Pour ceste cause les iardiniers y cultiuent diligemment les groiseliens, pour le grand profit qu'ils en tirent. Je ne veux pas icy mespriser les groiseles, de peur de desgouster & desappetiser les Dames de Reims, qui durant la saison, ne trouuent point de viandes bonnes, si elles ne sont assaisonnees avec force groiseles. Ioint que ce fruit n'apporte point de dommage aux Medecins du lieu.

Des groiseles d'outremer. Les groiseles rouges ont vn goust aigre-doux fort plaisant au palais. Elles rafraichissent le corps, estanchent la soif, donnent appetit, fortifient l'estomach, & reserrent le flux de ventre excité d'humeur bilieuse. Les Apothicaires gardent le suc de ce fruit cõfit, pour s'en seruir le long de l'année, & l'appellent *rob de ribes*.

Des cerises. Les cerises mangées fraisches font bon ventre, estans seches, le reserrent. Celles qui sont paruenues à parfaite maturité sont douces; mais celles qui ne sont point encores meures, sont aspres, ou aigres. Les douces laschèt plus le ventre, mais elles ne sont pas si bonnes à l'estomach. Les aspres au contraire. Les aigres sont bonnes aux estomachs phlegmatics, & remplis de superfluitez. Car elles sont plus dessicatiues que les aspres, & aucunement incisives. Les gueignes, bigarreaux, & celles, n'õt pas si bon suc, que les cerises.

Des prunes. Les prunes laschent le ventre; les fraisches, plus, & les seches moins. Elles euacüët la cholere. Les prunes douces rafraichissent moins, les aigres & les aspres sont plus froides & hu-

mides, & plus astringentes que laxatives.

Les plus excellentes sont celles de Damas, Des damas. qui sont de trois sortes, noires, rouges, & violettes.

Les dattes tiennent le second rang, pour leur Des dattes. suavité.

On fait grand cas en Prouëce des prunes de Des Brigno- Brignoles, pour leur plaissant goût. les.

On prise fort aussi les prunes de Pardigoy- Des Pardi- gne pour leur grosseur, & saveur agreable. goyacs.

Les pruneaux de Reims sont exquis, plus Des nobert- pour leur beauté, que pour leur bôté. Car leur tes. couleur bleuë est plus delectable à la veüe, que n'est leur goût agreable au palais. Ils ont tant soit peu d'aigreur & d'astringtion. On les appelle au pays, Nobertes.

Il y a encores d'autres prunes à Reims, nom- Des vagnôs. mées vagnons, qu'on mange coustumieremët deuant qu'estre meures. A cause de leur grande aspreté & verdure, les gens de ceste ville en sont si friands, qu'ils en mettent ordinaieremët en leur potages, pastez & coqueluces, en lieu de verjus.

Dioscoride dit que les pesches meures sont Des pesches bonnes à l'estomach, & au ventre. Mais Galien maintient qu'elles sont de mauuaïse nourriture, & qu'elles se corrompent aisément, & partant doiuent estre mangées à l'entrée de table, & non à l'issüë. Les meilleures pesches sôt estimées celles de Corbeil, qui ont la chair seche & solide, ne tenât aucunemët au noyau. Aucuns font grand cas des pressés nommées *persica duracina*, encores que leur chair tiene si fort au noyau, qu'elles ne le laisse iamais net.

62 LE GOUVERNEMENT

On prise fort aussi les Mericotons, Pauies, & Alberges.

Des abricots.

Les abricots sont beaucoup meilleurs que les pesches. Car ils ne se corrompent pas si tost au ventricule, & ne s'aigrissent point, & ont le goust plus suave, & pource sont plus agreables à l'estomac. On les appelle *præcocia*, c'est à dire fruiçts hastifs, pource qu'ils sôt plustost meurs que les autres.

Des pomes.

Les pomes comme elles sont differentes en saveur, aussi ont-elles diuerfes qualitez & proprietéz: Les vnes sont douces, aucunes aspres, & les autres aigres. Il y en a aussi de saveur meslée, & pareillemēt des fades, qui n'ont point de goust. Les douces sont de moyenne temperature, tenans toutesfois plus de la chaleur: comme les insipides tirent dauantage sur la froideur: les aspres sont de substance froide & terrestre: les aigres de substance froide, mais de parties subtiles. Les pomes seulement douces, sont tost distribuées par le corps, mais si elles participent d'acrimonie, ou grosse substance, elles sont plustost euacuées par le bas. Les aspres sont propres quand l'estomac est debile, ou par trop grande chaleur, ou trop grande humidité. Et les aigres, quand il ya dans l'estomac quelque grosse humeur amassée qui n'est pas trop froide. Car elles sont bonnes pour l'inciser. Les pomes vertes sont de difficile digestion, de tardiue distribution, & de mauuaise nourriture: mais les parfaitement meurs sont bonnes cuites. Les pomes de court-pendu excellent toutes les autres en saveur & en odeur.

Les poires sont bonnes à l'estomach, à cause ^{Des poires.} de leur astringion. Elles sont dessicatives & quelque peu nutritives. On cognoist leurs proprietéz par leurs saveurs. Car il y a des poires (ainsi que des pommes) seulement douces, aspres, ou aigres: aucunes ont diuerfes saveurs meslées: autres n'ont point du tout de goust. Les poires de Rouffelet sont excellentes à Reims, vray est qu'elles ne sont point de garde: mais on les fait secher au four, pour en auoir tout le long de l'année. On fait grand cas de celles de bon Chrestien, de bergamote, de trouué, & de cerceau.

Les pommes & poires de coings, ont vne ^{Des coings.} plus grande astringion que les autres, & pource sont vtils à l'estomach. Si on en mange deuant tout autre viande, elles reserrent le ventre: au contraire, si on les prend apres, elles le laschent.

Le cotignac qu'on fait de chair de coings ^{du cotignac} fort meurs confits en succe, prins à l'entrée du repas, a grande vertu aussi de corrobore l'estomach, d'ayder à la digestion, d'arrester le flux de ventre, & de garantir la teste des fumées qui montent en haut apres boire.

Les mesles, qu'on appelle en France neffles, ^{Des mesles.} sont bonnes à l'estomach, & reserrent le vêtre, pource qu'elles sont fort astringentes.

Les cornailles sont merueilleusement a- <sup>Des cor-
nailles.</sup> pres, & pource restraignent fort le ventre, comme les neffles.

Les forbes, qu'on appelle en France cor- ^{Des forbes.} mes, sont moins astringentes, & plus plaisantes à manger que les neffles, à cause qu'elles

n'ont pas tât de verdeur. Et bien que tous ces fruits soient bons à manger, si n'en faut-il pas toutesfois vser de beaucoup, parce qu'ils nous seruent plustost comme médicament, que cōme aliment.

Des grenades.

Les grenades sont de plus plaifant goust, & meilleures à l'estomach que les pommes & les poires. Il y en a de trois sortes, de douces, d'aigres, & de vineuses. Elles sont toutes de bon suc, mais peu nourrissantes. Les douces sont plus agreables à l'estomac, mais elles y engendrent quelque chaleur, & des ventositez, & pource sont deffendues aux fièvres. Les aigres rafraichissent l'estomach trop eschauffé, referrent le ventre, & prouoquent l'urine. Les vineuses sont de moyenne qualité entre les aigres & les douces. Les grains sont plus astringents & desiccatifs que le jus, & l'escorce encores plus. Elles sont appellées des Latins *mala punica*, & cōmunément *granata*, à raison qu'elles sont toutes pleines de grains au dedans. Toutesfois il y en a qui disent qu'elles sont ainsi nommées, de Grenade Royaume d'Espagne, où elles croissent en grande quantité.

Des citrons.

Les citrons en Latin *citria*, sont appellez des Grecs *Medica*, pource qu'ils ont esté premierement apportez de Medie. Ils sont compolez de trois parties différentes en temperature, & vertu. Car l'escorce est chaude, sèche, acre & aromatique: laquelle estant confite en sucre fortifie l'estomach, & ayde la digestion, bien qu'elle soit difficile à digerer, quand on la mange crüe, d'autant qu'elle est dure. Au contraire le jus est aigre, refrigeratif, & desiccatif: lequel reprime

reprime fort la cholere, & est bon contre la peste. Mais la chair du milieu qui donne nourriture au corps, n'est ny aigre, ny acre au goust, ains de moyenne qualité entre les deux. Vray est que la graine qu'on trouue enclose dedans, est amere, resolutiue & defficatiue, & partant resiste à tous veins, & fait bonne haleine.

Les limons sont de mesme nature & faculté ^{Des limons} que les citrons. Le syrop qu'on fait de leur suc, est fort singulier aux fièvres ardentes, & contagieuses. Leur jus est profitable à la grauelle, & propre pour nettoier les taches du visage.

Les poncilles qui sont deux fois aussi grands ^{Des poncilles} que les limons, bien qu'ils soient beaux à voir, ^{les.} ne sont pas pourtant si bons à manger frais: car ils n'ont quasi point de goust. Mais à cause qu'ils ont l'escorce beaucoup plus espoille; ils sont requis des Apothicaires, pour les confire.

Les oranges ont l'escorce plus chaude que ^{Des oranges} les citrons: on l'appërçoit bien au goust plus acre & plus amer. Elles n'ont pas toutes le ius de mesme saveur. Car les vnes ont le suc doux, les autres aigre, aucunes l'ont vineux. Les douces oranges eschauffent de toutes leurs parties: le suc des autres est refrigeratif, & resiste à pourriture, & pource sont propres aux fièvres: les douces au contraire. Elles sont appellées *aurentia, quasi aurea mala*, pource qu'elles ont couleur d'or.

Les cappres sont de parties fort subtiles, & ^{Des cappres} pource donnent peu de nourriture au corps. Mais estant bien desalées, elles sont bones en salades, pour ouvrir l'appetit, pour nettoier & purger les phlegmes qui sont en l'estomac, &

z

66 LE GOUVERNEMENT

deliurer les oppilations du foye & de la rate, moyennant qu'elles soient mägées avec huile & vinaigre deuant toute autre viande. Dioscoride dit qu'elles sont meilleures à l'estomac estant cuites que crues. Les grosses, d'autant qu'elles ont plus de suc & plus de chair, sont beaucoup meilleures que les menuës; toutes-fois les menuës sont plus appétissantes que les grosses, parce qu'elles sont plus abbreuées de vinaigre.

Des oliues. Les oliues encore verdes excitent l'appetit, & confortent l'estomac, mais elles rendent le ventre dur, pource qu'elles sont astringentes, & ne donnent guere de nourriture au corps. Les oliues parfaitement meures sont mal à l'estomac, à la teste & aux yeux. Elles sont modérément chaudes, & les autres au contraire refroidissent.

Des cerneaux. Les noix fraîches ne sont point manifestement astringentes ny huileuses, ains fades & sans grande saueur. C'est pourquoy on a de coustume de les assaisonner avec du sel & du vin, ou de l'eau. Elles sont aisées à digerer, & font bon ventre. Mais les noix seches n'ont pas peu d'astrictiō, laquelle avec le temps se perd, leur substance se conuertissant en huile. Elles sont de difficile digestiō, nuisibles à l'estomac, contraires à la toux, augmentent la cholere, font douleur de teste, & redent le ventre dur. Vray est qu'elles sont de mesme vertu que les fraîches, si on les laisse long-temps tremper dans l'eau. Les noix encores verdes, confites avec leur escorce en sucre, sont bonnes à l'estomac, & plaisantes aux goust.

Les noisettes, qu'on appelle en France auel-^{Des noisettes.} laines, & en Champagne Corynes, donnent plus de nourriture que les noix, pource qu'elles sont plus massives, & moins grasses, mais elles sont encotes plus difficiles à digerer, & mauuaises à l'estomac. Estâs broyées & beües avec eau miellée elles sont profitables à la toux. Les lōguettes sont plus exquisés que les rondes, d'autant qu'elles sont plus faouereuses. On les nomme à Reims Corynes franches.

Les amandes ne sont aucunement dstringē-^{Des amandes.} tes, ains incisives & deterſiues, principalement les ameres, d'autât qu'elles sont plus chaudes & dessicatives que les douces, au moyen dequoy elles font cracher les grosses & visqueuses humeurs contenuës en la poitrine & aux poulmons, & nettoient & deloppilēt le foye, la rate & les reins. Elles sont aussi aucunement grasses & huileuses comme les noix. Elles ne nourrissent pas beaucoup, iacoit que plusieurs en vsent pour restaurer leurs forces, & estre plus prompts au jeu d'amour. Elles appaisent les douleurs, font dormir, prouoquent l'vrine. Dioscoride dit que si on mange cinq ou sept amandes ameres deuant le repas, qu'elles gardent d'enyurer.

Les pignons, comme tesmoigne Galien,^{Des pignons.} nourrissent fort & engendrent bon suc, encore qu'il soit plus grossier que subtil, mais ils sont de difficile digestion. Si nous croyons Auicenne, ils sont maturatifs, lenitifs, & resolutifs, partant profitables aux pulmonics, & à ceux qui sont trauaillez de la toux, ils augmentent le sperme, & incitent au jeu d'amour,

68 LE GOUVERNEMENT

ils mondifient les reins & la vessie , & sont singulierement bons à ceux qui ne peuvent pisser que goutte à goutte.

Des pistaches. Les pistaches ressemblent aux pignons, mais ils ne sont pas si nourriffans. Ils sont propres pour desoppiler & fortifier le foye ; car ils ont vne vertu aromatique , avec vne petite amertume & aspreté au goust.

Des chataignes. Les chataignes sont de grande nourriture, mais de gros suc, & de difficile digestion: Elles referrent le ventre , & engendrent des ventosités, tellement qu'elles enflent , rendent les personnes libidineuses, & font mal à la teste, si on en mange trop. Les marrons tiennent le premier rang entre les chataignes. Car ils sont plus gros, plus beaux & plus fauoureux. Ceux de Lyon sont renommez par dessus les autres.

Des marrons. Reste à parler des legumes, qui sont auourd'huy en vsage.

Des legumes. Reste à parler des legumes, qui sont auourd'huy en vsage.

Des féues. Les féues sont de température moyennement froide & seche. Leur chair est quelque peu absterfiue, tout ainsi que l'escorce est vn peu abstringente. Elles sont fort venteuses , de sorte qu'elles enflent assez souuent tout le corps, & causent des songes fascheux. Elles ont vne substance non massiue, ne pesante : ains spongieuse & legere , ayant nonobstant quelque qualité deterfiue, côme l'orge mondé: en vertu de laquelle elles ne demeurent pas longtemps à passer par le ventre. Estans fricassées elles perdent leur ventosité, mais elles sont de fort difficile digestion , arrestent longuement à passer , & donnent vne nourriture grossiere au corps. Quand on les mange vertes , deuant

qu'estre meures & seches, elles engendrent vne nourriture plus humide, & par consequent vne plus grande abondance d'excremens, non seulement aux boyaux, mais vniuersellement par tout le corps: tellemēt qu'elles ne nourrissent pas tant, mais elles passent plus legerement par le ventre. Pour leur faire perdre leur ventosité, aucuns y meslent des oignons, autres de la sarriette, ou des espices en les fricassant. Car toutes viandes venteuses doiuent estre corrigées par choses chaudes & attenuatiues.

Les pois quant à leur substance ressemblent ^{Des pois.} aucunement aux féues. Il n'y a que deux choses à dire, l'vne qu'ils ne causent pas tant de ventositez que les féues: l'autre qu'ils n'ont aucune vertu detersiue, & pource sont plus tardifs à descendre par le ventre, comme dit Galien. C'est donc abus de bailler à humer de la purée de pois à ceux qui ont pris medecine laxatiue, pour lauer l'estomac. Vray est que les pois verds donnent au corps vne nourriture plus humide, & plus abondante en superfluité que les secs: & par ainsi nourrissent moins, mais ils descendent plustost en bas. Toutesfois quand ils sont fricassez, ils sont de plus dure digestion, & reserrent dauantage le ventre, & engendrent vn plus gros suc.

Les pois chiches ne sont moins venteux que ^{Des chiches} les féues, mais ils nourrissent dauantage. Ils ont aussi la vertu absteriue plus grande que les féues, à raison de quoy ils sont propres à la grauelle, prouoquer l'vrine, & les fleurs aux femmes, & font bon ventre: ils engendrent force

E iij

lact. & attisent le brasier de Venus, en accroissant la semence.

Des lentilles. Les lentilles sont fort astringentes & dessicatives, & pour ce reserrent le ventre, jaçoit que leur bouillon le lasche. Estât pellées elles perdent leur forte astringtion, & nourrissent davantage, mais elles engendrent vn sang gros & melancholic, & sont de difficile digestion.

Du riz. Le riz nourrit mediocrement, mais il reserre le vêtre, & pour ce est fort bon à ceux qui ont la dysenterie, ou quelque deuoyement d'estomach. Il est de plus facile digestion, & de meilleur gouft, quand on le fait cuire avec lact de vache, lact d'amâdes, ou bouillô gras de chair.

De l'orge mondé. L'orge mondé bien appareillé est vne viande des plus recommandées qui se face point de grain quelconque, pour faire bon sang. Car il rafraichit, humecte & defaltere, il engēdre vn suc subtil & aucunemēt deterfit, il coule doucement en bas, d'autant qu'il n'a point d'astringtiō, il n'est point fascheux à digerer, il n'enfle point l'estomach, & ne donne point de tranchées au ventre, tellement qu'il n'apporte aucune nuifance au corps.

Des champignons. Encore ne faut-il pas mettre fin à ce traité, sans faire mention des champignons. Il y en a deux sortes, cōme tesmoigne Dioscoride. Car les vns sont bōs à mager, & les autres sont venimeux. Ils sont venimeux quand ils croissent en lieu où il y a quelque clou de fer enrouillé, ou quelque drap pourry, ou pres de la cauerne d'vn serpent, ou au pied de quelque arbre qui produit ordinairement fruits nuisibles. Ceux qui sont tels ont au dessus quelque ordure ou

baue espoiffé, cueillis de terre, ils font incontinent pourris, & deuiennent moyfis. Ceux qui ne font point venimeux, ont vn gouft plaifant, & nourriffent fort, mais ils font fi mal-ayféz à digerer, que le plus fouuent ils font ententiers avec la matiere fecale, à caufe qu'ils font extrêmement froids & humides : de forte qu'ils approchent bien pres du naturel des poifons, comme dit Galien. Auffi la nourriture qu'ils donnent est-elle fort phlegmatique, & dangereufe: tellemēt que fi on en mange par trop, & qu'on ne les digere pas bien, ils caufent vn grand deuoyement d'estomac, ou ils eſtranglent. Car de leur naturel ils engendrent humeurs groſſes & viſqueuſes, dont ils eſtoupēt fi bien les bouches des arteres, que les eſprits eſtās enfermez leans, les perſonnes eſtouffent. C'eſt pourquoy en les appreſtāt, il eſt bon d'y mettre des ails, du poiure, ou autre eſpice.

Des condimens. CHAP. XI.

A Pres auoir diſcouru de la vertu des viandes, il m'a ſemblé expedient de parler de la nature des choſes qui ſeruent à les confire, aſaiſonner & conſeruer long-temps.

Le miel eſt chaud, ſec & fort deterſif, aperi-^{de la nature} tif & de parties ſubtiles. Le bon miel eſt doux,^{du miel.} acré, & odorant. Les vns choiſiffent le iaune, & les autres le blanc, pour le plus excellent. Le miel crud à caufe de ſon acrimonie, laſche le ventre, & engendre des ventofitez. Quand il eſt eſcumé, il nourrit plus qu'il ne laſche, & ſe digere mieux, & n'eſt plus venteux, & pro-

E iij

voque l'vrine, principalement quand on la fait bouillir avec vn peu d'eau, iusques à tant qu'il soit bien escumé. Le miel est bon aux vieillards & à toutes personnes de temperament froid: mais il n'est point propre aux ieunes gēs, d'autant qu'il se conuertit en humeur cholerique es corps chauds. Au surplus le miel a vne vertu singuliere de contregarder de corruption les suc des plantes, racines, fleurs & fruiets.

Du sucre. Le sucre n'est pas si doux, ny par cōsequēt si chaud que le miel. Il a toutesfois (dit Galien) vne mesme vertu absteriue, dessicative & resolutiue. Mais il est pl^s agreable au palais, meilleur à l'estomac, & altere moins, que le miel. Outre-ce qu'il cōserue long-tēps les ius d'herbes, racines, escorces, fleurs & fruiets, sās estre gastez, il les rend encore plus plaisās au goust. C'est pourquoy on fait auourd'huy quasi tous les syraps, confitures, & cōserues avec sucre.

Du sel. Le sel restraint, reprime, absterge, mondifie, subtilie, refout & corrode, d'autant qu'il est de nature acre & bruslante il contregarde de putrefaction la chair, le poisson & toutes les autres viandes, parce qu'il desseche & cōsomme leur humidité superflue, & refette en soy leur substance molle, & la rend solide par son astriction. Dauantage il donne saueur à toutes viandes, qui d'elle-mesmes sont fades, & n'ont point de goust, de sorte qu'il est tres-neccesaire à la vie humaine.

Des espiceries. Les espiceries eschauffent, dessechent, & subtilient: Partant sont propres pour assaisonner les viandes froides, humides, & grossieres. Entre autres.

DE LA FRAMBOISIERE.

73

Le gingembre est bon à l'estomac, & aide à la digestion. Il eschauffe fort, non pas du premier coup, comme le poiure. Car il n'est pas de parties si subtiles que le poiure, d'autant qu'il est composé d'une substance grosse & indigeste, non sèche ne terrestre, ains humide & aqueuse, comme assure Galien.

Le poiure est extrêmement chaud, mis en faulle il ouvre l'appetit, & aide à faire la digestion, & fait vriner. Le poiure blanc est plus fort que le noir, l'un & l'autre est dessicatif; mais le poiure long est de nature plus humide, comme tesmoigne Galien.

Les giroffes eschauffent & subtiliét iusques au tiers degré, ils ouvrent & corroborent tout ensemble. Ils sont profitables à l'estomac, au foye & au cœur, ils aident à faire digestion. Estans maschez ils font bonne haleine.

Les noix muscades sont chaudes & sèches au second degré, elles sont astringentes, partât fortifient l'estomac, & le foye, & resserrent les cours de vêtre, neantmoins prouquent l'vrine, dechassent les ventositez, rendent la veuë bonne, & font bonne alcine estans maschees.

La canelle eschauffe & desseche quasi au tiers degré, elle est de parties subtiles, & a vne forte actimonie au goust, avec vne legere astriction. Au moyë dequoy elle decoupe & dissout les superfluitez du corps, & fortifie les membres. Elle est fort propre à esmouvoir les fleurs arrestees, elle prouque l'vrine, & nettoye ce qui peut offusquer la veuë.

La moustarde eschauffe & desseche au quart

Du gingem-
bre.

Du poiure.

Des cloix de
gyroffes.De la mus-
cade.De la canel-
le.De la mou-
starde.

74 LE GOUVERNEMENT

degré. Elle est propre pour assaisonner les viâdes grossés, visqueuses, & venteuses, parce qu'elle subtile, incise & resout. D'avantage elle sert d'aiguillon pour resveiller l'appetit languissant, & en piquant le palais desgouffé donne envie de manger. Mais sa force prend incontinent les gens par le nez, & penetre quand & quand au cerneau.

De l'huyle. L'huyle qu'on tire des olives meures, est moyennement chaud & humectatif. Celuy qui est fort doux, pur, clair, & subtil, est meilleur pour assaisonner les salades.

Du vinaigre. Le vinaigre selon Galien est de parties subtiles, & de nature meslée de froideur & de chaleur, mais la qualité froide surmonte la chaude. Car le vinaigre a en soy quelque acrimonie qui eschauffe, laquelle toutefois n'est assez suffisante pour vaincre la froideur provenant de l'aigreur, mais bien pour le faire penetrer plus soudainement. Car d'autant que le chaud perce plus que le froid, d'autant vn suc acre est-il plus propre à percer les conduits des corps sensibles, que l'aigre. Pource l'acre prepare le chemin, l'aigre suit aussi tost, & lors se fait vn sentiment meslé: de sorte que le vinaigre ne paroist point froid, à cause qu'on y aperçoit vne acrimonie chaude; ne chaud aussi, à raison que la chaleur de l'acrimonie précédente est toujours amortie & du tout esteinte par la froideur procedante de l'aigreur, qui suit incontinent. Parquoy combien que le vinaigre soit composé de qualitez contraires, toutesfois il participe plus de froideur que de chaleur. Vray est que tant plus il est vieil &

fort, tant plus il est chaud. Au reste le vinaigre est fort dessicatif & incisif. Et outre ce qu'il resoult, il a cela de singulier qu'il reprime & restraint, c'est pourquoy il estanche le sang : il donne appetit, est bon à l'estomach, & sert au flux de ventre cuiet parmy les viandes. On en met aux saulles & aux salades, pour les rendre faouereuses.

Le verjus raffraichit, desseche & restraint ^{Du verjus,} fort. Il esteint la chaleur excessiue du corps, & estâche la soif. Vray est qu'il ne peut penetrer profondement comme le vinaigre, parce qu'il n'a en soy chaleur, ny acrimonie aucune, ains vne forte alstriction, d'autant qu'il est de parties grasses. On en met aux saulles, aux potages, & aux pastez, pour leur donner goust.

Comment il se faut gouuer au boire.

CHAP. XII.

L'ELECTION du boire n'est pas moins necessaire, que du manger, pour engendrer bon sang. Parquoy quiconque ayme sa santé, doit auoir soin d'estre bien emboissonné. Il ya plusieurs sortes de breuuages, entre lesquels le vin tient le premier rang, & surpasse en bonté tous les autres. ^{Les fortes de boissons & quelle est la meilleure.} Aucunes nations au deffaut du vin boient coustumierement du cidre & du peré : autres de la biere. On vie quelques fois d'hypocras, de bouchet, d'hydromel, d'oximel, & de ptisane. Le menu peuple boit ordinairement de l'eau, tellement

que l'eau est la plus commune boisson de toutes, cōbien qu'elle soit la plus simple, & qu'elle ne soit point nutritive, comme les autres. Chacun choisira le breuvage qui luy est le plus commode.

La quantité
du boire.

Il faut qu'il y ait toujours proportion de boire au manger. Car si le boire excède la viande, il la fait nager dans l'estomach. Quand on mange des viandes solides & seches, il est le-
soin de boire davantage; mais quand on use de viandes liquides & humides, il n'est pas bon de tant boire.

G. F.

Boire deux ou trois fois modestement au pris

Qu'on mange, n'est jamais des Medecins repris.

La façon
de boire.

Mais nous n'approuuons pas la façon de boire d'autant, ny la coustume de boire à la tournée, à la mode des Allemans & de leurs voisins, ny pareillement de beuoter, comme font aucuns: parce qu'en beuant beaucoup tout d'un trait au repas, la viande vient à flotter incontinent dās l'estomach, de sorte qu'elle ne se peut bien ny lier, ny cuire. Et comme on empesche la chair de cuire, en remettant souuent de l'eau au pot, ainsi la coction est-elle empeschée dans l'estomach en beuāt trop souuent. Quand on ne fait que beuoter, outre ce que la soif n'en est point esteinte, le chyle en est rendu trop moite, & par consequent plus venteux. Il est bon de boire le premier trait de vin plus pur, le second plus trempé, & que le dernier coup ne soit quasi qu'eau rouge, quand on a le foye chaud, & le cerueau debile.

Le premier traitt qu'on boit d'un vin un peu G. F.

plus fort,

A la digestion donne ayde & reconfort:

Au second coup convient dauantage d'eau met-

tre,

Car estant plus trempé, moins au cerueau penetre:

Mais la dernière fois que tu beuras, ie veux

Qu'il y ait moitié d'eau, pour estre moins fumeux.

Mais ie donne dispense à ceux qui ont le foye temperé, & le cerueau robuste de boire vn petit de vin pur à l'ysliue de table, pour ayder à la coction du fruit, suiuant le Prouerbe vulgaire, *postcrudum merum*. Comme la faim monte qu'il est necessaire de manger, pour resta- Le temps de boire. blir ce qui est ruiné de nostre substance solide: ainsi la soif qui suruient en mangeant, est-elle vn tesmoignage qu'il est temps de boire: parce que nature a besoin alors d'humidité, pour reparer ce qui s'est escoulé de nostre substance humide. Et bien qu'on ne soit point alteré, encore est-il bon, quand on a prins de la viande solide en assez bonne quantité, de boire pour l'arrouser, & la rendre plus molle, afin que plus aysément elle puille estre digerée, & portée apres au foye & aux veines. Car le boire (comme dit Erasistrate) est le chariot de la viande. Mais il se faut garder de boire à ieun: & incontinent apres le repas, quand l'estomach s'employe à la digestion, & à l'ysliue du bain: & quand on est en sueur à force de travailler. Il n'est pas bon aussi de boire quand on s'en va coucher, de peur d'exciter le rheume: vray est qu'il est permis quelquesfois aux bilieux, pour mieux reposer la nuit de boire

vn peu d'eau pure, ou bien de l'eau vineuse, quand ils ont prins au souper du vin plus fort que de costume, ou qu'ils ont excédé la mesure ordinaire. Il est pernicieux de boire en la soif menteuse, parce que l'humeur qui la prouoque, en deuiet plus farouche. Or d'autant que pour se bien gouverner au boire, il ne suffit pas de cognoistre l'usage des boissons en general, mais est besoin de scauoir exactement la nature & propriété de chacune en particulier, ie discoureray icy par ordre premierement du vin, en apres du cidre & du peré, puis de la biere, consequemment des autres breuuages artificiels, & finalement de l'eau.

Proiect de
Fausheur.

De vin. CHAP. XIII.

Vertu du
vin.

LE vin est merueilleusement vtile à l'homme, il r'allume nostre chaleur naturelle, & la fortifie, par ce moyen il resueille l'appetit, ayde à la digestion, engendre le sang pur, clarifie le trouble, desoppile les conduits, fait passage aux excremens, donne bonne couleur, purifie le cerueau, aiguise l'entendement, subtilise les esprits, & (comme dit Dauid) resiouyt le cœur de l'homme, & le rend hardy & courageux, & entretient le corps en santé, moyennant qu'il soit prins par compas, & sans excez. Autrement il oste l'usage de raison, & cause vne infinité de maladies.

Distinctions
des vins.

Pour discerner la nature & propriété du vin, il faut considerer la consistance, couleur,

faueur, force & odeur, avec la temperature, l'age, le terroir où il a creu, & la constitution de l'annee. Pour ces diuerfes considerations, on a fait plusieurs differences.

D'où font prises leurs differences.

On remarque trois fortes de vin à la consistence. Car aucuns sont subtils & deliez, autres gros & charnus, & les autres moyens.

Difference prise de la consistence.

Les vins de substâce tenue & claire comme eau, donnent peu de nourriture au corps, mais ils sont bien tost digerez, & prouoquent fort les vrines. Ils sont propres aux gens delicats, & duisent à ceux qui ont amassé és veines vntas d'humeurs grosses & melancholiques. Quand ils sont forts, ils sont vaporeux, & pour ce font mal à la teste.

Vin subtil.

Les gros vins nourrissent beaucoup, mais ils sont de plus difficile & tardie digestion, & si oppilent les entrailles. Ils sont bons aux laboureurs, vigneronns & autres personnes qui trauaillent beaucoup, & à ceux qui ont le corps rare.

Gros vin.

Les vins de consistence mediocre sont les meilleurs, pource qu'ils n'offencent point le cerueau, ainsi que les subtils, & si n'excitent point d'obstructions comme font les gros.

Vin mediocre.

On distingue trois fortes de vin, par la couleur, à sçauoir le vin blanc; le vin claret qui est paillet ou rougelet; & le vin couuert, qui est rouge, vermeil, ou noir.

Difference prise de la couleur.

Le vin blanc d'autant qu'il est de substâce plus tenue que le rouge, il se digere plus facilement, & si penetre plus soudain par tout le corps, & prouoque plus les vrines: mais il

Vin blanc.

80 LE GOUVERNEMENT

nourrit moins. Aussi est-il plus conuenable pour ceux qui viuent mignardemēt, que pour ceux qui viuent durement. S'il est fort & genereux, il enuoye force fumees à la teste, & eschauffe le foye en passant. Quand il est foible, aqueux, crud & verdelet, il n'apporte aucun detrimēt ny à la teste, ny au foye, & si est profitable aux passions des reins, & de la vessie; à raison qu'il trauerse incontinent iusques là; mais par long vsage, il offense le ventricule, les intestins, la rate, & la matrice.

Vin couuert Le vin couuert, pource qu'il est de substance plus grosse & terrestre, que celuy qui n'a guere de couleur, a de coustume d'estre plus tardiuement cuit & distribué; mais en recompence il donne plus grande nourriture, estant plus idoine pour engendrer le sang, d'autant qu'il luy ressemble dauantage; il offense moins la teste, & fortifie mieux l'estomac, qui est lasche & debile. Vray est qu'il cause abondance d'humeurs grossieres, & excite force obstructions aux entrailles. Il est profitable à ceux qui mement vne vie laborieuse, & à ceux qui ont la texture du corps rare, & les cōduits trop ouuerts; & qui sont subiects à suer à tous propos.

Vin clairer. Le vin clairer tient le milieu entre les deux. C'est pourquoy il excelle l'un & l'autre en bōté. Le paillet qui est fauvelet ou jaunatre approche de bien près aux facultez du vin blanc: le rougelet tire quelque peu dauantage sur le couuert.

Difference prise de la faueur. Les anciens & modernes ont mis trois principales sortes de vin differentes en faueur, qu'ils

DE LA FRAMBOISIERE. 81

qu'ils ont nommez vin doux, vin aspre, & vin ^{Vin doux} mestif entre le doux & aspre.

Le vin doux nourrit plus que les autres. Il profite à ceux qui toussent beaucoup, parce qu'il les fait cracher plus à l'aise. Il cuit les phlegmes cruds en la poitrine, il adoucit les asperitez des parties interieures. Pour ceste cause il est vtile aux poulmons, à la vessie, & aux reins exalperez; & mauuais à l'estomac, à raison qu'il n'y arreste gueres. Il est dommageable au foye & à la rate, parce qu'il les enfle, & oppile. De là vient qu'il excité la soif, & si est facilement conuertey en cholere. Si est-ce toutesfois qu'il n'offense pas beaucoup le cerueau.

Tout vin qui est paruenü à parfaite maturité, approche du vin naturellement doux, bien ^{Vin parfaite ment meur.} qu'il soit plus chaud & sec, à cause qu'il a perdu tout son aqnosité.

Le vin aspre eschauffe moins. Il est rude, ou verd. Le vin rude comme est celuy de pressoir ^{Vin austere.} exprimé de la grappe quand le clair est tiré, est plus sec & terrestre.

Le vin verd exprimé des raisins non en- ^{Vin acerbe.} core meurs, est plus humide & aqueux, jaçoit que Galien maintienne le contraire.

Le vin rude fortifie l'estomac & le ventre par son astringtion, il est plus difficilement di- ^{Vin rude.} geré, plus tardiuement distribué, & nourrit moins que le doux. Et comme il est moins odorant & vaporeux, aussi a il accoustumé de moins entester & enyurer. Vray est qu'il oppile les entrailles, & constipe le ventre.

§2 LE GOUVERNEMENT

Vin verdelet Le vin verdelet n'offense point la teste aussi, d'autant qu'il contient plus d'eau que de vin. A raison dequoy il est profitable à ceux qui ont le foye extremement chaud, & le sang boüillant, mais dommageable à ceux qui ont l'estomac debile. Car il se cuist & digere avec peine, & si excite des cruditez, des ventositéz & des trenchées, parce qu'il est de temperament froid, en comparaison du vin meur.

Vin meslif. Le vin qui tient le mitan entre le doux & aspre, doit estre preferé à tous deux; car il excelle en bonté de suc, & si est exempt de la nuisance qu'apporte l'une & l'autre extremité: Toint qu'il est friand & delicat à boire, à cause qu'il a vne douceur tant soit peu aspre, semblable à la framboise, si agreable au goust, qu'il n'est rien plus, parce qu'il pique vn petit sur la langue.

Difference prise de la faculté.

Il y a aussi grande difference entre les vins, touchant leur efficace. Car les vns sont forts & puissans, les autres foibles & petits, les autres entre-deux. Les premiers portent beaucoup d'eau, les autres peu, & les autres moyennement. Les vins forts, sont appellez vineux; & les petits, aqueux. Les Grecs nomment coustumierement ceux - cy *oligophore*,

Vin genereux.

c'est à dire vins de petite portée. Les vins genereux sont extremement chauds & fumeux par tant font bien tost mal à la teste, & offensent les nerfs, s'ils ne sont bien trempez d'eau. Les petits vins sont propres aux gens de lettres, pource qu'ils ne remplissent point le cerueau de vapeurs, & ne troublent point l'esprit.

Vin de petite portée. Moyen vin.

DE LA FRAMBOISIERE. 83

On discerne encore les vins par l'odeur, parce que les vns ont vne bonne odeur, les autres vne mal-plaisante, les autres n'en ont point du tout. Or l'odeur au vin, est vn signe de force & de chaleur, & la priuation d'odeur, vn tesmoignage certain d'imbecillité & froidure. Le vin odorant moyenant qu'il soit subtil & clair, est fort propre pour recrer les forces abbatues, faciliter la concoction, & attenuer le sang: mais il eschauffe beaucoup le corps, & remplit la teste de vapeurs, & offense fort les nerfs & l'entendement, & cause douleur de teste & vne infinité de catarthes.

Le vin est de temperament chaud & sec, plus ou moins, selon l'aage, le pays, & la constitution de l'année. C'est pourquoy le moust, le vin nouveau, & le vin vieil, sont beaucoup differens en temperature.

Le moust est chaud au premier degré, le vin nouveau au second, & le vieil au troisieme, dit Galien avec Dioscoride. Ce qui est vray es regions chaudes, cōme en Afrique, Asie, Grece, Italie, Espagne, où les vins sont plus chauds à la cinq ou sixiesme année, qu'à la premiere: mais non pas es pays froids qui approchent vers l'Occident, ou le Septentrion. Car en nostre pays qui est Septentrional, la plus part des vins principalement quand l'année est froide & humide, sont verds & si debiles, qu'à grand peine eschauffent ils iusques au premier degré, de sorte que l'année expirée leur chaleur estant resoluë, ou ils deuiennent du tout aigres, ou poussez & esuentez, en perdant leur

F ij

faueur & odeur.

Mouft. Le mouft d'autant qu'il est crud, venteux & dedifficile digestion, s'il n'excite vomiffemēt ou flux de ventre, il s'arreste long temps en l'estomac, & és hypochondres, lesquels il enfle, & y engendre force obstructions, & cause beaucoup de songes facheux.

Vin non eau Le vin nouveau qui n'est pas encore bien cuit & fermenté approche fort du temperament & des facultez du mouft. Car il se digere difficilement, & ne passe pas aisément par les boyaux ny par les veines, & ne prouoque aucunement l'vrine : mais celuy qui est assez cuit & despuré de tous excremens, est facilement digeré, & soudainement distribué, oste les inflations des hypochondres, deliure les obstructions, fait passage aux superfluites, prouoque les vrines & les sueurs, & fait bien dormir, tellement qu'il a beaucoup de vertus toutes contraires aux vices que nous apperceuons au mouft. Et comme en nostre pays & autres lieux froids le vin nouveau suffisamment esbouilly & deffequé est plus plaifant au goust, aussi est-il plus chaud que le vieil ; au contraire de celuy qui naist és contrées chaudes. Aussi nos vins vieils ne font-ils pas si tost mal à la teste, que les nouveaux, pour ce qu'ils eschauffent moins, & ont moins de force.

Vin vieil. Les vins sont de nature & vertu differente selon le pays, pour la diuerfité des climats, & des terroirs.

Difference des vins selon les pays Les vins François creues és enuirs de Paris, & par toute l'Isle de France, sont pour la

Vins François.

DE LA FRAMBOISIERE. 85

plus part blancs & claires. Il y en a peu de rouges, & encores moins de noirs. Ils sont chauds & secs au premier degré seulement ou au commencement du second. C'est pourquoy ils ne sont guere forts, ains de petite portée.

Quand ils sont bien meurs ils sont d'un goüst plaisant, & propres aux estudians, aux citoyens des villes, & à ceux qui meinent vne vie tranquille & séditaire. Car ils ne remplissent pas la teste de vapeurs aères, comme font les vins d'Orleans: & ne bruslent point les entrailles, comme les vins de Gasconne, d'Espagne, & autres regions extremement chaudes: & ne chargent point le corps d'excremens serieux, comme les vins cruds & verds: & n'amassent vn tas d'humeurs melancholiques qui engendrent obstructiõs, comme ceux qui sont gros, & noirs.

Entre tous les vins de France, ceux de Couffy ^{Vins de Couffy.} sont estimez les plus excellens. C'est pourquoy ils sont dediez au Roy, & reseruez pour sa boisson, ils sont ordinairement rouges, ou claires, genereux, d'une consistence mediocre, & d'un goüst plaisant, & delicat à boire, & fort conuenables à ceux qui sont extremement affoiblis, & quasi desnaturez, pour s'estre trop emancipez au jeu des Dames rabatuës; & à ceux qui ont enduré quelque grande euacuation.

Quand la saison est chaude, il se trouue des ^{De Lannois.} vins au pays de Lannois, notamment à Crane, ^{De Picardie & de Normandie.} approchans en couleur, consistence & bonté à ceux de Couffy. Aux autres contrées de Picardie, les vins sont petits & verdelets,

86 LE GOUVERNEMENT
comme font aussi les vins de la haute Nor-
mandie.

Vins d'Ay,
& autres
lieux de
Châpaigne. Entre les vins de Champagne, ceux d'Aytié-
nent le premier rang en bonté & perfection.
Ils s'ont claires & fauvelets, subtils, délicats, fri-
ands, & d'un goût fort agreable au palais, ap-
prochant à la framboise. C'est pourquoy les
grands Seigneurs en font grand cas. Neant-
moins ils prouoquent les defluxions, & font
mal à la teste à ceux qui ont le cerueau debile,
& la texture du corps rare, plus pour leur sub-
tilité & tenuité de substance, que pour leur
force. Côme ils ne sont pas des plus forts, aussi
ne portent ils guere d'eau, & se doivent boire
en dedans la sainct lean. Car de là en auant,
leur bonté diminue. En la montagne de Reims
il y a d'assez bons vins quand l'année est chau-
de, autrement ils sont petits & verdelets. Ceux
de Verzenay, & d'Auenay sont ordinairement
les meilleurs. Ils sont plus chargez de couleur
que ceux d'Ay: aussi sont ils de plus longue
garde.

Pampelune
de Reims, Tous les ans durât les Oz de Noel, les digni-
tez de l'Eglise de Nostre-Dame de Reims ont
de coustume, l'une apres l'autre, de faire pre-
sent à tous les Chanoines, & à leurs amis, du
plus excellent vin de l'année, qu'on appelle
Pampelune, comme si on vouloit dire en Grec
Que signifie
ce mot Pâ-
pelune. *παιπάλος οίνος*, entendant par la premiere
lettre, ce mot *παινος*, c'est à dire vin de
toute vigne: pource que Messieurs enuoyent
ordinairement leurs tonneliers aux caues des
marchands de la ville goûster du vin de tous
les crus du pays, pour choisir & acheter le

meilleur qu'ils trouvent.

Les vins de Sens, d'Auxerre & de Tonnerre, ^{Vins de Bourgogne.} sont rouges, astringens & rudes, és premiers mois. Par leur astringtion ils confortent vn estomac lasche, & n'offensent point le cerueau par grande vaporatiõ. A raison dequoy ils sont bons à ceux qui sont subiects aux defluxions. Mais ceux qui sont disposez aux oppilations de foye & de rate, & ceux qui meinent vne vie oisue & sedentaire, n'en doiuent point vsér, iusques à la fin de l'année, lors qu'ils ont deposeé leur astringtion & apreté. Ioint que deuant qu'ils ayent acquis leur parfaicte maturité, ils sont plus difficiles à estre digerez, & plus tardifs à estre distribuez.

Entre les vins de Bourgogne, ceux de Beaune tiennent le premier lieu, d'autant qu'ils sont d'vne consistence mediocre, d'vne couleur d'œil de perdrix, d'vn goust plaisant, au surplus genereux, & moins fumeux que ceux d'Orleans. C'est pourquoy on dit vulgairement,

Vinum Belnense super omnia vina reconse. ^{Vins de Beaune.}

Les vins d'Orleans sont fort estimez en France pour leur force & bonté. Ils sont pour la plus part rouges, de substance mediocre, de bon goust, sentant la framboise, vineux, profitables à l'estomac. Ils eschauffent beaucoup plus, & donnent dauantage de nourriture au corps, que les vins François. Mais ils entestent & offensent le cerueau sur tous autres. Partant sont nuisibles à ceux qui sont subiects à la Migraine, & aux defluxions, & qui ont les parties nobles d'vne constitution chaude &

F iij

feiche. Ils sont au prime en leur bonté en la seconde année.

Vins d'Anjou. Les vins d'Anjou sont pour la plus-part blancs, doux, vineux, de sorte qu'on en fait grand cas en France pour leur bonté. Ils sont beaucoup meilleurs la seconde année que la première. Ils se gardent long-temps.

Vins de Bar-sur-aube. Les vins de Bar-sur-Aube, approchent de bien près en couleur, saveur & bonté aux vins d'Anjou.

Vins de Gasconne. Les vins de Gasconne, bien qu'ils soient sans comparaison plus chauds & secs que les vins d'Orléans, si est-ce que pour ce qu'ils sont plus gros, & n'ont point leur force du tout déliée, ils ne sont pas si vaporeux, & n'offencent pas si tost la teste, comme j'ay reconnu par expérience.

Vins étrangers. Les vins de Malvoisie, Muscadets, Corsiques, & autres qui viennent de la Grece, d'Espagne, d'Italie & de Languedoc, nous sont tres-pernicieux, si nous en vsons en commun bruage: bien qu'ils soient singuliers és cruditez d'estomac, és coliques, & aux autres maladies causées d'humeurs froides. Or quoy que les vins étrangers qu'on fait venir des régions chaudes, nous semblent estre gracieux au goût, si n'en faut-il pas toutesfois vser que bien à propos, d'autant qu'outre leurs qualitez manifestes, ils en ont encores d'autres occultes, qui par vne antipathie nous sont autant ennemis (par ce que nous sommes de pays dissemblables) qu'elles sont familières & amies par vne sympathie aux habitans du terroir où tels vins croi-

fent.

Pour iuger de la bonté & qualité des vins, faut soigneusement regarder quel est l'estat & constitution de chacune année, & en goûter tous les ans, pour en donner vn iugement asseuré, d'autant qu'il arriue quelquesfois que les vins François sont les meilleurs: Quelques années les vins de Bourgogne gagnent le prix: autres années les vins d'Orleans surpassent: Aucunes années les vins d'Aniou sont plus excellens que tous les autres: & le plus souuent les vins d'Ay tiennent le premier lieu en bonté & perfection.

Difference
des vins se-
lon la con-
stitution du
temps-

Du cidre & du peré CHAP. XIII.

Pour iuger de la vertu du cidre, il faut regarder au goût, à l'age & à la composition d'iceluy. Le goût dépend non seulement de la saueur des pommes dont il est fait, lesquelles sont douces, ou aigrés, ou aspres, mais aussi de l'age qu'il a, parce que le pommé qui est gardé, change de goût avec le temps, & acquiert apres qu'il est paré vne autre saueur qu'il n'auoit l'ors qu'il se paroit.

Vertu du ci-
dre.

Le cidre doux, à raison de sa douceur qui prouient de chaleur temperée, eschauffe mediocrement & raffraichit le moins de tous. Il est le plus alimenteux, & le plus profitable à ceux principalement qui ont l'estomac froid & sec.

Cidre doux

Le cidre aigret soit qu'il ayt esté fait de pommes aigrés, soit qu'il fust deuenu acide

Cidre aigre

90 LE GOUVERNEMENT

par succession de temps, d'autant qu'il est fort aqueux, & quelque peu terreſtre, astringent, & confortatif, & neantmoins fort ſubtil & penetratif, eſt ſingulier pour temperer la chaleur d'un eſtomac & foye chaud, & d'un ſang ardent & bilieux, pour arreſter les vomiffemens & defluxions cholériques, pour eſtancher la ſoiſ, & incifer les humeurs groſſes & viſqueuſes.

Cidre aſpre. Le cidre aſpre, d'autant qu'il eſt fort froid & ſec, il n'eſt bon qu'à la longue, quand il a perdu ſon aſpreté, & changé ſa grande froidure & ſechereſſe en vne moindre froidure, accompagnée de quelque humidité tirant ſur la douceur ou acidité. Vray eſt qu'il conforte aucunement un eſtomac languide & mollaſtre, & arreſte les vomiffemens exceſſifs, & toutes fortes de flux de ventre, & aſſopit les battemens de cœur & faillances, & aide à faire la diſteſtion beu ſur la fin du repas, moyennant qu'il ſoit deſtrempé avec un peu d'eau, pour luy diminuer ceſte peſanteur & tardiueté à pénétrer.

Cidre nouveau. Quant à l'aage du cidre, celui qui eſt nouvellement fait, encor trouble, non deſpuré, ny deſſéché, n'eſt point ſain. Car il endommage l'eſtomac, il excite douleur de teſte, & ſi engendre vne infinité d'obſtructions.

Cidre ſuranné. Car celui qui eſt ſuranné, & qui tire deſſia ſur l'aigre, n'eſt pas moins dommageable que le precedent. Parquoy n'en faut vſer que lors qu'il eſt bien paré, & au milieu de ſon aage.

Compoſitiō du cidre. Pour le regard de ſa compoſition, celui-la

DE LA FRAMBOISIERE L. III. 91

est toujours le meilleur, plus salubre, & plus facile à digerer, qui est fait de pommes bien meures, cueillies en leur temps, non trop longuement gardees, & sans eau. Car l'eau luy fait perdre le goust naturel, le fait aigrir & corrompre facilement, & empescher qu'il ne soit de garde. Le pire de tous est celuy qui est fait de pommes sauvages, avec del'eau.

Le peré est encore plus sain, & plus profitable à l'estomac, & au corps que le pommé. Car outre la vertu manifeste qu'il a de corroborer l'estomac, prouenant de la substance terrestre, & faculté astringente que toutes poyres ont de nature: on remarque encore au peré vne vertu occulte qu'il a de dompter toute poison, & principalement le venim engendré dedans l'estomac, pour auoir mangé des champignons. Le peré humecte dauantage que le pommé, mais il rafraichit plus, & conforte bien dauantage.

Vray est qu'il donne plus souuent des tranchées & coliques, principalement s'il est aigret ou aspre, par ce qu'il ne s'escoule pas si tost par les vrines, & par le ventre, ains s'arreste plus long-temps en l'estomac, & és hypochondres. Pour ceste occasion il vaut mieux le boire sur la fin du repas, qu'au commencement, moyennant qu'il n'y ait vomissement, ny flux de ventre.

De la biere. CHAP. XV,

LA biere se fait d'orge avec du houblon, & de l'eau. Aucuns y adioustent de l'auoy-
Cōposition de la biere.

ne, autres du bled froment, pour la rendre plus nourrissante. Quelquefois on y mesle de l'irayepour irriter davantage le goust. Les Anglois pour la faire plus plaifante, apres qu'elle est brassée icitent dans les tonneaux du sucre, de la canelle, & des cloux de girofle. Les Flamens y mettent quelquesfois du miel & des espices. La bierre est de temperature chaude, plus ou moins toutesfois, selon les ingrediens dont elle est composée. Car celle qui est faicte seulement d'orge & vn peu de houblon, est la moins chaude de routes. Aussi est-elle plus propre pour estancher la soif, & rafraichir le corps durât les grandes chaleurs d'Esté. Celle qui est faicte d'orge & d'auoyne, est quelque peu plus chaude. Celle qui est faicte d'orge & de froment, est encore plus chaude. Partant ne faut point douter que la bierre, de quelque grain qu'elle soit faicte, ne soit chaude. Car encore que l'orge de son naturel soit froide, neantmoins par la maceration, fermentation, putrefaction & decoction qu'elle endure en la preparation de la bierre, il est impossible qu'elle n'acquiere quelque chaleur. Ioint que le houblon (soit sa fleur ou sa semence) y estant meslé, par sa chaleur tempere beaucoup la froideur naturelle de l'orge. Le goust de la bierre monstre bien aussi qu'elle est chaude. Car il doit estre doux, ou acré, ou amer pour estre bonne. Et si d'auenture elle est d'vn goust aspre, ou aigre, elle ne vaut rien. Ses effects pareillement demonstrent sa chaleur. Car quand on en boit excessiuement, elle enyure comme le vin. On en distille mes-

Temperature de la bierre.

me de l'eau de vie par l'alembic.

Côme elle nourrit dauantage, aussi est-elle de plus grosse substance, & de plus difficile digestion que le vin. Si elle est mal cuite, ou nouvellement faicte, ou trouble, elle cause des obstructions, & inflations, mal de teste, colique, gravelle, strangurie, & ardeur d'urine principalement si elle est acree. Si elle est trop vieille & tire sur l'aigre, elle offense l'estomac, & les parties nerveuses, & engendre mauvais suc, & en fin la lepre, si nous croyons à Dioscoride. Parquoy faut vser de celle qui est bien cuicte, defequée, claire, & d'aage mediocre.

Faculté de la biere.

Des autres breuuages artificiels, desquels on se sert quelquesfois

CHAP. XVI.

LE vin aromatisé avec sucre & canelle, est appelé hypochras, non qu'Hippocrate l'ait iamais inuenté, ou mis en vfrage, mais à raison de la meslange des ingrediens qui entrent en sa composition. Car il vient du verbe Grec *μιχρύνω* qui signifie meslanger. On n'en doit vser que bien à propos, à cause que par sa chaleur, & vaporación grande il excite plusieurs maladies dangereuses, comme la squinancie, l'apoplexie, la paralysie. Toutesfois ceux qui sentent quelque froidur & debilité à l'estomac, en peuuent vser, non en breuuage commun, mais en forme de remede.

Doù vient ce nom Hypochras.

L'vfrage de l'hypochras.

94 LE GOUVERNEMENT

Compositiō
de l'hydro-
mel.

L'hydromel est fait d'eau & de miel bouillis en semble, mais celui qui a esté durant les chaleurs des iours caniculaires exposé l'og-temps au Soleil, est appelé vineux, pource qu'il a acquise vne chaleur pareille au vin, en vertu de laquelle il subtilise & nettoye les humeurs grosses & visqueuses, il fait cracher, il ayde à faire la digestion des cruditez en l'estomac, il desoppile le foye, les roignons & les vretaires en prouoquant l'vrine. Il est propre aux gens phlegmatiques, en hyuer. Il est bon d'en prendre tous les matins avecques vne rostie. Il n'est point fumeux, & n'offense point le cerueau. Les Polonois, Moscouites, & autres nations froides qui ont disette de vin, & abondance de miel, en font leur boisson ordinaire.

Vertu de
l'hydromel
vineux.

De l'oximel.

L'oximel est fait d'eau, de miel, & de vinaigre. C'est vn breuuage tres profitable pour l'entretenement de la santé, à toutes aages, & complexions, destouppant les oppilations des parties interieures, & ne laissant aucunes humeurs grossieres ny gluantes dans les conduits de nostre corps.

Dubouchet

Le bouchet est fait d'eau aromatizee avec sucre & canelle. Il ne refroidit pas l'estomac, comme fait l'eau crue, & si n'eschauffe pas tant que le vin. On l'appelle autrement hypocras d'eau.

De la pti-
fance.

La ptisanne qu'on fait de la decoction d'orge, & de reglisse, est bonne pour rafraichir les alterez, durant les chaleurs d'Esté, & propre en tout temps à ceux qui ont la fiebure.

De l'eau. CHAP. XVII.

Combien que l'eau soit la plus simple & la plus commune boisson de toutes, neantmoins pource qu'elle est la plus vile, & qu'elle n'est point nutritiue comme les autres, ie l'ay referuée au dernier lieu. L'eau est de nature froide & humide. Elle duyt à ceux qui ont mestier de rafraichissement : & nuist aux autres, parce qu'elle refroidit l'estomac, & empeche la digestion des viandes.

La nature & vertu de l'eau.

La meilleure eau de toutes est la plus legere, non au poix, comme pèse le vulgaire, mais en effet. Car nous appellons la plus legere, celle qui pour sa subtilité passe plus legerement, & descend soudainement de l'estomac en bas: cōme nous nommons pesante, celle qui pour sa longue demeure appesantit l'estomac, le ventre & les flancs. Galien esprouue la bonté de l'eau par trois sens: premiere ment à la veüe il veut qu'elle soit fort claire & nette, à la bouche & au nez qu'elle n'ait aucun goust, ny odeur, ny qualité quelconque. Au surplus que elle soit aisément alterée. Il n'est donc pas besoin de peser l'eau à la balance, pour scauoir son excellence, ains faut plustost regarder si elle n'est point trouble ny bourbeuse; puis taster si elle n'est point douce, ny salée, on si elle ne retient point quelque estrange saveur de la terre par où elle passe; & si elle est tost eschauffée & tost refroidie, comme a remarqué Hippocrate en l'Aph. 26. du li. 5. d'autant que telle eau reçoit facilement alteration.

La meilleure eau.

Comment on esprouue la bonté de l'eau

Les fortes
d'eaux.

Il ya cinq sortes d'eaux à boire, à sçavoir celles de pluye, de fontaine, de riuiere, de puys & d'estang.

Eau de pluye

L'eau de pluye, bien qu'elle soit la plus legere à la balance, estant plus facilement montée en l'air, & ayant là quelque temps demeuré pendue par la subtilité, si n'est-elle pas pour-

Eau de nei-
ge & de gla-
ce.

tant la meilleure. Autrement les eaux de neige, & de glace fondue, qui sont trop plus legeres au poix que celle de pluye, seroient plus excellentes: Neantmoins elles sont (& à bon droit) reiettees de tous, comme tres-mauuaises & pernicieuses, pource que la menue substance en est sortie, quand l'eau s'est congelee. Et encore que l'eau du ciel fust plus tenue, parce que le Soleil attire tousiours en hault ce qui est le plus subtil: si est. ce toutesfois qu'elle n'est pas la plus salubre, pour ce qu'elle est tirée, non seulement des riuieres coulantes, mais aussi des marets, des lacs dormans, & de la mer. Ioint que les exhalations putrides des lieux infectez, & des corps morts esleuees de la terre en l'air, se meslent parmy. Aussi est-elle plustost corrompue, que pas vne des autres, & cause incontinent le rheume, & la toux.

Eau de fon-
tainc.

L'eau de fontaine surpasse toutes les autres en bonté; celle de riuiere va apres, puis celle de puys. La pire de toutes est celle d'estang. L'eau de fontaine qui passe au trauers des canaux de plomb, n'est pas des meilleures, à cause de la ceruse meslee parmy le plomb.

Celle de riuiere est beaucoup plus salubre

bre, quand elle est bien reposée & raffinée. Car ^{Eau de riu-} par longue residence elle deuient plus nette, ^{uier.} plus claire & plus tenuë, pourçe que tout le limon descend petit à petit au fond du vaisseau. On estime dauantage celle qui regarde l'Oriënt.

L'eau de puits, (aussi bien que celle de fontaine) qui voit le ciel & l'air, & qui est souuët ^{Eau de puyr} espuiée, vaut beaucoup mieux, que celle qui est couuerte, & qui n'est guere frequentée. On prise bien dauantage aussi celle qui est froide en esté, & chaude en Hyuer.

L'eau d'estäg ne vaut rien, à raison qu'elle est ^{Eau d'estäg} espoiffée, limonneuse & orde, & ne peut estre exempte d'infection, faute de mouuement.

*Comment il se faut gouverner au dormir & au
veiller. CHAP. XVIII.*

LE sommeil donne repos à la faculté ani- ^{L'utilité du} male, & vigueur à la naturelle. Car quand ^{sommeil.} l'esprit animal en veillant est dissipé par le travail, le sommeil nous saisit incontinent, par le ^{Qui est cause} moyen de la chaleur naturelle, qui se retire du ^{du sommeil.} dehors au dedans, pour mieux cuire l'aliment, duquel les vapeurs benignes montées de l'estomach au cerueau, estans espoiffies par la froideur viennent soudainement boucher les nerfs, de sorte que la faculté animale ne peut plus reluire aux organes des sens, partant est contrainte de se reposer tandis que nature est totalement occupée à faire la coction des viandes non seulement en l'estomach, mais aussi au foye & en toute l'habitude du corps: puis la

G

98 LE GOUVERNEMENT

distributiō de la nourriture par toutes les parties, pour reparer la triple substance consommée, restaurer les esprits exhalez, rafraichir leurs organes lassez, & fortifier tous les membres debilitéz du traual, afin qu'ils puissent habilement recommencer leurs mouuemēs, & s'acquiter gentimēt de leur office. Par ainsi le sommeil nous apporte des grandes commoditez, quand il est tel qu'il faut.

Quel doit
estre le
sommeil.

Le sommeil doit estre doux, profond & mediocre. Car le sommeil n'est pas bon, quand il est troublé de songes fascheux, ny quand il est si leger qu'on est incontinent esueillé, & qu'il est à tous propos interrompu. Le dormir excessif est encore pire: Car il empesche les excremens de sortir dehors en temps deu, il amasse beaucoup de superfluitez, il refroidit, & humecte extremement le cerueau, il appesantit la teste & tout le corps, il rend l'esprit lourd, les sens hebetéz, & les membres pesans & paresseux.

Combien il
faut dormir.

Il faut dormir tant que la digestion soit parfaite. Et bien qu'elle se face aux vns plus tost, & aux autres plus tard, si est-ce que communément elle est paracheuée en six, sept ou huit heures. On cognoist qu'elle est parfaite, quand le ventre fait bien son deuoir, que l'urine est dorée, qu'il n'y a point de tension à l'estomach, qu'il n'y vient point de rots aigres à la bouche, & qu'on ne sent point le corps pesant, ains leger & dispos. Le somme qui continué encore apres la digestion, à bon droict est appellé immodéré. Car il excède la mesure raisonnable. Pour limiter iustement

la quantité du dormir, il faut confiderer la complexion, l'age, l'aliment & le labeur precedent. Les choleric ont besoin de dormir plus longuement, pour rafraichir & humecter leur chaleur seche, & temperer la chole-re extremement eschauffée en veillant. Les phlegmatics n'ont que faire de tant dormir, pource qu'ils sont assez humides: neantmoins on laisse l'og temps dormir les enfans qui sont naturellement humides; mais c'est pour empêcher la continuelle dissipation de leur substance par le cuir rare & transpirable. Les vieillards ont mestier de tres-bien dormir pour les humecter, attendu qu'ils sont secs. Quand on a vŕe de grande varieté de viandes, & qu'on a beaucoup mangé le soir, on doit dormir plus largement, à fin que la digestion se puisse parfaire. Mais si on a legeremēt soupé, il n'est pas besoin de tant dormir. Pareillement quand on a beaucoup trauaillé le corps ou l'esprit, il est expediēt pour restablir les forces dissipées par le labeur, de dormir dauantage, que quand on a esté oyŕif.

Après auoir declaré la qualité & la quantité du sommeil, reste à monŕter la façon, & le temps de se coucher pour dormir. La façon de se coucher pour dormir Premièrement on se doit coucher un peu droit, de sorte que les parties superieures soient plus hautes esleuées que les inferieures, de peur que la viande ne remonte du fonds de l'estomac à son orifice superieur. Il n'est pas bon de se coucher sur le dos, craignant premièrement de trop eschauffer les reins, & d'y engendrer la pierre; en après que la veine caue;

G ij



LE GOUVERNEMENT

100

de la grande artere, qui sont appuyées sur les lombes estans eschauffées de la plume, n'envoient vne grande quantité de vapeurs du cerneau; puis que les excremens ordinaires au cerneau qui se doivent purger par le nez & par la bouche, ne tombent par derriere sur l'épine. Il n'est pas mauvais de dormir quelquesfois sur le ventre pour ayder à la concoction, moyennant qu'on ne soit point subiect au mal des yeux. Il est bon de faire ordinairement son premier somme sur le costé droict, à fin que la viande descende au fonds de l'estomac, & que le foye se mettant au dessus, & luy servant comme de rechaud, luy puisse ayder à faire la digestion: puis de se retourner sur le costé gauche, à fin que les vapeurs retenues au dextre hypochondre s'exhalent: Et en fin de se remettre sur le costé droict, à fin que la digestion faite, le chyle soit plus facilement distribué au foye. Au surplus il ne faut pas en dormant auoir les membres estendus du tout, ains conuient les retirer mediocrement. Car comme remarque Galien au premier liure du mouuement des muscles, le repos de tous les muscles consiste en vne mediocre contraction. C'est la figure que les Anatomistes appellent Moyenne, qui est la plus naturelle, & la moins douloureuse.

Le temps de dormir.

Le temps plus commode pour dormir est la nuit. Car elle incite les personnes au sommeil, tant pour sa froideur & moiteur, que pour sa tranquillité & obscurité, par ce que les tenebres font retirer la chaleur naturelle avec les esprits au dedans. De là vient qu'on

dort mieux en vn lieu obscur, qu'à la clarté. Soit aussi qu'on a loisir de dormir la nuit, tant que la digestion soit parfaite; & qu'on n'a point la commodité le iour de dormir, sans interruption, autant qu'il seroit requis pour acheuer la digestion. Pour ceste cause le sommeil iournalier engendre des cruditez en l'estomac, des rots aigres à la bouche, & enuoye des grosses vapeurs au cerueau, qui engendrent pesanteur de teste, catarrhes, & beaucoup de maladies froides. Toutesfois il est permis de dormir vn petit apres dîner à ceux qui l'ont de long temps accoustumé, pour rallier la chaleur naturelle esparse par toute l'habitude du corps, & remettre en vigueur les membres martez de trauail. Et vaut mieux dormir alors assis que couché, à fin que les vapeurs ayent plus libre yssue. Au demeurant il nese faut iamais coucher pour dormir, que deux ou trois heures apres souper. Car il est besoin de se pourmencer bellement auant que se mettre au liét, pour faire deualer la viande au fonds de l'estomac, d'autant qu'il est charnu & moins membraeux que le dessus, & par consequent plus chaud, & plus propre à la concoction. Il fait mauuais dormir à ieun, & immediatement apres quelque grand trauail. Car le corps en est extremement debilité, & en deuiet maigre & sec: Mais Galien louë grandement le dormir apres le bain.

Comme la nuit est conuenable pour dormir, ainsi le iour est-il propre pour veiller. De veiller. Car il nous inuite par sa chaleur, par sa secheresse & par sa lumiere, laquelle fait reti-

rer la chaleur natie & les esprits du centre à l'habitude du corps, & par ce moyen nous esveille. D'avantage le bruit qu'on fait de iour, nous empesche de dormir, & dormans nous refuseille. C'est pourquoy il est tresbon (côme maintiét Hippocrate en les Prognostiques) de s'accoustumer à dormir seulement la nuit & à veiller le iour, pour exciter tandis qu'il dure la faculté animale à faire ses fonctions. Outre ce que le veiller sert à dōner sentimēt & mouvement au corps, il prouoque l'appetit, & ayde à distribuer l'aliment, & à mettre dehors les excremens : De sorte qu'il est merueilleusement profitable. Vray est que trop veiller, offense infiniment les functiōs naturelles, & sur tout empesche la coction, & engendre crudité. Au surplus debilite les sens, abat les forces, desseche l'habitude du corps, corrompt le tēperament du cerueau, & rend tous les membres langoureux. Il faut donc que le veiller soit (aussi bien que le dormir) moderé, & non point excessif.

*Comment il se faut gouverner au mouvement
& au repos.*

CHAP. XIX.

L'utile de l'exercice. **L'**Exercice apporte trois singulieres commoditez à nostre corps. Premièrement il augmente la chaleur naturelle, en apres il refuseille promptement les esprits, puis il rend les membres plus durs, par le moyē de l'attri-

tion mutuelle des parties qui se frotent l'une contre l'autre. A cause de l'augmentatiō de la chaleur naturelle, l'appetit est meilleur, l'estomac cuist mieux l'aliment : les mēbres en sont mieax nourris, tous les conduits du corps tāt sensibles qu'insensibles plus ouuerts, & la couleur plus vermeille. Par la soudaine esmotion des esprits, l'aliment trouuant les passages libres, est aisément distribué de toutes parts, & les superfluitez de la derniere digestion poussées dehors par les pores du cuir. Les membres à raison de leur dureté, endurent plus facilement le trauail, & en sont rēdus plus forts, pour faire leurs fonctions. Par ainsi l'exercice rend tout le corps plus agile & dispos, moyennant qu'il soit tel qu'il faut, autrement il est nuisible à la santé.

L'exercice ne doit estre ny trop doux, ny trop vehement, ny trop soudain, ny trop tardif, ains mediocre. Vray est que les corps phlegmatics, pour corriger leur intēperature, ont besoin d'un exercice plus vehemēt & soudain : & les bilieux d'un plus doux & lent. L'exercice leger aux autres gens n'a pas grande vertu : le violent lasse les membres, affoiblit les iointures, rend les muscles lasches, desseche, attenuē, amaigrir & ruine les corps, voire les plus robustes. L'exercice vniuersel est à preferer au particulier. L'exercice égal est plus salubre que l'inegal. L'appelle égal celuy qui exerce également toutes les parties du corps tant hautes que basses. L'exercice qui en mouuant le corps, recrée l'esprit, est tousiours le meilleur, comme tesmoigne Galien. Car si

G iij

L'exercice n'est accompagné de quelque plaisir, ce n'est que travail, & non pas esbatement; de sorte que l'exercice du corps est penible, s'il ne resjouyt par mesme moyen l'esprit. Pource Platon en son Timée deffend d'exercer le corps sans l'esprit, & l'esprit sans le corps.

Le jeu de la paulme.

Le jeu de la paulme (selon Galien) emporte la paulme entre tous les autres, parce qu'il exerce également toutes les parties du corps, & donne grand contentement d'esprit. Car la teste, le col, la poitrine, les espaulles & les bras, le ventre, les lumbes, les cuisses & les jambes trauillent également, en se baissant, se haussant, se pliant, en s'aduançant, se reculant, se tournant, en allant, en venant, & en courant tantost de ça, tantost delà, pour frapper l'esteuf: Car d'autant que le corps change à tous propos de posture, tous les muscles font leurs actions, les vns apres les autres. Les yeux sont pareillement occupez à regarder le mouuement de la bale, & l'esprit continuellement bandé à espier l'occasion de iouer, pour gagner en fin le prix, & emporter l'honneur. Cest exercice entretient le corps en mediocre habitude, car il empesche qu'il ne deuienne ny trop gras, ny trop maigre, & le rend plus aligre, dispos, & prompt à toutes ses actions, de sorte qu'il est merueilleusement profitable à la santé.

La chasse.

La chasse est aussi vn exercice non moins utile que delectable, à ceux qui ont commodité d'y passer le temps. Car outre ce qu'on

prend ses esbats à pourfuyure la beste avec les chiens courans, on y acquiert vne grande agilité & force de corps. Et si a encore dauantage de plaisir, & de profit à la prinse.

Le ieu d'escrime aiguise l'esprit, endureit le corps, & accroist la respiration. Partant est contraire à ceux qui ont courte haleine. L'escrime.

En tirât de l'arc, en ictrât la pierre, en iouant à la boule, aux quilles & au paillemail, on exerce principalement les bras & les mains; mais en marchant, en courant, en sautant, & en dansant, on trauaille dauantage les iambes & les pieds. L'exercice des bras. Des iambes.

La pourmenade est fort salubre à toutes personnes. Elle conforte le cerueau & l'estomach, & excire les poulmons, le ventre & la vessie à ietter dehors leurs extremens. La pourmenade.

La course eschauffe incontinent le corps, excite l'appetit, dissipe les ventositéz, & profite aux reins. Vray est qu'elle estonne & apesantist ceux qui ont le cerueau debile. La course.

Le sault produit les mesmes effects: mais quand on s'efforce trop à saulter, on esbranle fort la poiétrine. Le sault.

La danse est vn exercice vtile & plaisant, d'autant qu'elle exprime par gestes & certaines mesures ce qu'on chante & sonne sur les instrumens. Elle rend le corps alaigne, dispos & adroit; l'esprit vif, gay & ioyeux, la face vermeille, le regard agreable, la mine gracieuse, & la contenance belle, & est singulierement propre aux Dames pour procurer leurs purgations. Vray est que ie leur deffend de danser la volte, pource qu'elle estourdit La danse. La volte.

106 LE GOUVERNEMENT

la teste, trouble l'esprit, esboiit la veuë, & esbranle tellement tout le corps, qu'elle leur cause en fin beaucoup de maladies dangereuses. Et fait celles qui sont grosses, courir fortune de leur vie, & de leur enfant, les faisant accoucher auant terme.

L'escarpolette. L'escarpolette rend le cerueau estonné, l'entendement hebeté, la veuë trouble. Partant est infiniment nuisible à ceux qui sont subiects à la migraine, aux catarrhes, & au mal des yeux.

L'equitatiô. Ceux qui ont l'habitude du corps gresse, rare & aisée à se resoudre, d'autant qu'ils ne peuvent pas beaucoup cheminer à pied, sans s'offenser, ont besoin d'aller à cheual. Car l'equitation fait mouoir le corps sans colliquation de sa substance, ny diminution de ses forces, & outre ce rend l'esprit plus vif, & les sens plus vigoureux. Le coche agite plus les humeurs, & esbranle dauantage le corps, que l'equitation.

La nauigation. La nauigation par son mouuement vacillant tourmente le corps, & le purge par vomissements. Neantmoins elle est vtile à gens robustes.

La friction. Sous l'exercice est comprise la friction. Elle sert merueilleusement pour esoeiller la chaleur naturelle, pour attirer l'aliment à la partie, pour dissiper les excremens fuligineux retenus dans les espaces des muscles & parmi les membranes, & pour diuertir la fluxion des humeurs coulantes d'une partie à vne autre.

J'ay monstré iusquesicy quel est l'exercice

profitable, & d'omageable à la santé; voyons maintenant combien on en doit prendre, comment il s'y faut comporter, & quand il est besoin de s'y mettre.

L'exercice doit estre proportionné au manger. Car il en faut faire d'avantage quand on ^{La quantité de l'exercice.} mange beaucoup, & moins quand on mange peu. Il se faut exercer iusques à ce que le corps soit suffisamment eschauffé, qu'il commence à s'enfler, que la couleur apparaisse vermeille, qu'on apperçoive la sueur sortir avec vne chaude vapeur, qu'on aye la respiration grande & fréquente, & tant qu'on verra le mouvement se faire brusquement, gayement & sans peine. Mais aussi se doit-on bien garder de continuer si longuement l'exercice, que le corps en devienne lasche, la couleur terne, la sueur froide, & l'haleine si courte qu'on ne la puisse plus reprendre qu'à peine, & qu'on soit extremement fatigué à force de travailler, de peur de refroidir, dessécher & amaigrir par trop le corps. Il faut donc cesser aussi tost que les membres commenceront à se lasser, craignant la resolution de nostre triple substance.

Il est besoin de faire autant de fois exercice, ^{La façon de s'exercer.} que nous faisons de repas. Pour y proceder comme il appartient, on donnera ordre que le mouvement soit au commencement plus lent, puis plus fort, & sur la fin plus doux.

Pour le regard de la friction, quand on a envie de rarefier, resouldre & atténuer, il la faut longuement & souventes fois continuer. Mais quand on veut espoissir, restreindre & corroborer, on n'a que faire de frotter long temps.

Æginette conseille de frotter rudemēt les parties molles & lasches, & de frotter doucemēt les parties dures & resserrées, & mediocremēt celles qui sont entre-deux; pour ce que la friction dure resserre, affermit & endurecit, la molle relasche & amollist, & la mediocre tiēt le mitan. La friction se fait avec la main, ou avec linges, esponges ou sachets. Anciennement on la faisoit avec la paulme de la main ointe d'huile, à fin d'humecter & ramolir les parties desséchées & endurecies, relascher les pores & resouldre les superfluitez de la tierce digestion. Mais ceste maniere d'onction aujour d'huy n'est plus en vſage. Il faut commencer la friction aux bras, puis venir aux espaulles, au dos, à la poitrine: de là faut descendre aux cuisses & aux iambes; & monter apres à la teste, laquelle on doit diligemment peigner & bruïſſer tous les matins.

Le temps de
s'exercer.

Le temps propre à faire exercice est quand la digestion est paracheuée. Les pituiteux ne se doiuent point exercer, que la premiere & seconde coction ne soit parfaite. Ce qu'ils cognoistront à leur vrine, qui apparoiſtra lors & non deuant teinte mediocrement de iaune. Mais les biliens n'ont que faire d'attendre que la seconde coction soit paracheuée au foye & aux veines, à raison que la chaleur de leurs parties solides, qui est acre, ne demande pas la matiere alimentaire cuiſte à perfection. Car elle n'en feroit pas bien son profit; par ce qu'elle la roſtiroit de telle sorte, qu'il ne resteroit humidité, ny viscosité competente, pour estre agglutiné aux parties.

Or d'autât que l'exercice refuseille la chaleur naturelle, sans laquelle la coction des viandes ne peut estre faite, on doit tousiours prendre exercice auant le repas. Ioint que l'exercice consume beaucoup de superfluitez, desquelles il faut descharger le corps au parauant que manger. Et côme l'exercice est merueilleusemēt profitable deuant le repas, ainsi est-il infiniment nuisible apres; parce que l'agitation fait sortir les viandes de l'estomac deuant qu'elles soient digerées, dont prouient vn grand amas de crudités dans les veines, dequoy sont causées maintes maladies par repletion. Il ne fait pas moins dangereux de trauailler quand on a faim, que quand on est saoul. Car en trauaillant par trop à jeun, on irrite tellement l'humeur cholérique, qu'elle deuiet furieuse, on enflambe les esprits, & est-on incontinent saisi de fièvre, & autres maladies causées d'inanition: Ioint que la chaleur de l'estomac, faute d'aliment loüable, attire des superfluitez à force d'en bas, & d'en haut, & par ce moyē excite le catarrhe. De sorte qu'il y a autant de petil à l'exercer quand l'estomac est vuide, que quand il est plein. Il n'est pas bon aussi de faire grand exercice, sans preallablement descharger le ventre de ses excremens, craignant que la chaleur procedant du trauail, au lieu de la triple substance du corps dissipée, n'attire quelque mauuais suc par les veines mesaraiques. Il est expedient nonseulement le matin deuant s'employer à l'exercice, mais aussi apres auoir ioüé à la paulme, ou prins quelque autre semblable exerci-

ce, de se faire diligemment frotter toutes les parties du corps auprès du feu, avec des linges secs, pour essuyer la sueur, & nettoyer le résidu des excréments demeurez entre cuir & chair & empêcher par ce moyen la lassitude des membres. La friction qu'on donne à l'entrée de l'exercice est appelée préparatoire, & celle qui se fait à la fin, (qui est la dernière partie de l'exercice deüement accompli,) recuratoire; des Grecs *ajotherapia*.

Du repos. Quand on commence à sentir le corps fatigué du mouvement, il faut auoir aussi tost recours au repos, qui est le souverain remède de la lassitude: mais il doit estre moderé, autrement il cause des cruditez & des mauuaises humeurs en abondance; par ce que la chaleur naturelle est tellement assopie & endormie par l'oïsiueté, qu'elle ne peut faire la coction des viandes comme il appartient, dont s'ensuit vn monde de maladie. Parquoy la vie oysiue est autant dommageable, que la vie actiue est profitable à la santé. Il n'est pas defendu pourtant de se reposer, apres auoir travaillé. Il est necessaire de donner par fois repos au corps, autrement il ne seroit pas de longue durée. Le temps propre pour se reposer est apres la refection, iusques à ce que la digestion soit faite. Quand l'esprit a esté long-temps bandé à l'estude, il est besoin aussi de luy bailler relasche. L'arc se rompt pour estre trop tendu. Partant conuient quitter par fois les affaires serieuses, à fin de recreer son esprit à choses ioyeuses.

*Comment il se faut gouverner en l'evacuation
des superfluitéꝝ du corps.*

CHAP. XX.

IL est certain que la substâce de nostre corps ^{D'où procedent les excremens.} continuellement dissipée ne peut estre réparée que par chose semblable. Or l'aliment que nous prenons, a tousiours quelque chose de dissemblable à nostre nature. C'est pourquoy elle employe sa chaleur à le cuire par trois fois, pour séparer ce qui est conuenable de ce qui est contraire au corps, afin de reserver ce qui est propre pour sa restauration, & pousser dehors le superflu, que nous appelons excrement. De là vient que de chaque ^{Comme il est necessaire d'evacuer les excremens.} coction naissent diuers excremens, desquels l'evacuation est autant profitable à la santé, qu'est la retention dommageable. Car estans trop long-temps retenus, ils se corrompent, & offensent merueilleusement le corps.

Premierement il est besoin de vider les gros ^{De la premiere coction.} excremens de la premiere coction de l'alimēt. Car telle ordure longuement retenuë au ventre, infecte les parties nobles, fait mal à la teste, & oste l'appetit.

Il s'engendre apres trois sortes de superfluitéꝝ ^{De la seconde coction.} en la seconde coction, l'vrine, la chole-re, & la melancholie, desquelles l'excretion n'est pas moins necessaire. Car l'vrine estant trop long-temps gardée, la vessie en est tellement offensée, qu'on ne peut plus pissier sans

peine, quelquesfois la grauelle en prouient, & quelquesfois l'hydropisie. Si la cholere n'est poullée en sa vessiette, puis desgorgée dans les intestins, elle cause la iaunisse, la fièvre tierce, & beaucoup d'autres maladies. Si la melancholie n'est attirée par la rate, puis iettée dās l'estomach, ou enuoyée dehors par les hemorrhoides, ou par autre voye, elle engendre l'affection hypochondriaque, la fièvre quarte, l'hydropisie, & autres maladies longues.

De la tierce
coction.

Au surpius, il est besoyn que la sueur, l'ordure & excrement fuligineux de la troiesieme digestion sortent par les pores. Autrement la galle, la gratelle, & autres infections du cuir s'en ensuyuent. Quelquesfois les maladies internes en procedent. Pareillement les propres excremeas de chaque partie doiuent estre euacuez par leurs propres conduicts, comme ceux du cerueau par le nez, & le palais: ceux des poulmons par la bouche. Car les superfluitez du cerueau retenuës, causent mal de teste, apoplexie, epilepsie, paralytie, & plusieurs autres pernicieux accidens: & celles des poulmons rendent la personne asthmatique, & phibisique. Et bien que la semence soit vn excrement benign du dernier aliment, destiné de nature pour la generation, si est-ce qu'estant trop long-temps retenuë, elle se corrompt, & par sa corruption excite beaucoup de maux au corps. Mesme l'excrement menstruel, encore que ce soit vne portion du sang de la femme, vtile pour la nourriture de l'embrion, neantmoins estant trop lon-

longuement retenu, cause suffocation de matrice, palle-couleur, caxexie, nausée, dégoût, mêt, difficulté d'haleine, pesanteur par tout le corps, & plusieurs autres facheux symptomes.

Pour maintenir le corps en santé, non seulement les excremens, mais aussi les humeurs alimentaires par trop abondantes doivent estre euacuees, à raison qu'elles suffoquent la chaleur naturelle, & incontinent apres se putrefient, & causent vne infinité de maladies. Il y a deux sortes d'abondance, l'vne de toutes les humeurs ensemble, & l'autre d'vne humeur seulement. La premiere est appelee *plenitude*, & des Grecs *plerore*, la seconde est nommee *cacoehymie*.

Cóme il est besoin d'euacuer les humeurs superflus.

L'euacuation des superfluitez se fait ou de soy mesme, ou par art. Celle là est naturelle, & vtile au corps, quand elle se fait par la force de nature qui pousse dehors ce qui est superflu. Mais elle est contre nature & pernicieuse quand elle aduient pour la debilité de la faculté retentrice, qui ne peut plus gouverner les humeurs du corps, ou qui est tellement importunée pour l'abondance & acrimonie des superfluitez, qu'elle les laisse sortir dehors de leur propre mouuement. Partant est nommee euacuation symptomatique. L'euacuation artificielle est legitime & profitable, quand elle oste du corps ce qui luy nuit pour sa qualité, ou quantité. Mais elle est sans discretion & dommageable, quand elle tire dehors l'humeur qui n'est point nuisible, ains vtile au corps. Si nature est negligente à ietter

Qu'elle est l'euacuation vtile & nuisible au corps

H

114 LE GOUVERNEMENT

hors les superfluitez du corps, il faut auoir soin de les faire sortir par art.

Quel moïés
il y a d'euacuer
les excemens du
ventre.

Pour la variété des matieres superflües, il conuient vser de diuerses sortes de remedes pour les euacuer, quand nature manque en son deuoir. Il est necessaire de se presenter diligemment à la selle, pour descharger le ventre de ses excemens. Si le ventre est dur, les pruneaux cuiçts avec sucre sont bons à l'entree de table, pour le ramollir : Aussi sont les boüillôs faits de rheubarbe de moyne, ozeille, lactuë, endiue, cichoree, buglose, bourrache, espinards, arroches, porée, de choux & autres herbes laxatiues avec beurre frais. Le lait clair prins avec sucre trois heures auant d'isner, procure le benefice du vêtre. Nô seulement les viâdes qui ramollissent mangees au commencement, mais aussi les astringentes prises sur la fin du repas, laschent le ventre, principalement à ceux qui ont l'estomac debile. La casse, les pilules gourmandes, l'aloës & autres medicamens eccoprotics sont propres pour lascher le ventre, qui est constipé. Quand il est paresseux, on le peut aussi hastier d'aller par clysteres, ou l'éguillonner par suppositoires.

De prouoquer
l'vrine.

Quand il y a oppilation aux reins, au foye & à la rate, qui retient l'vrine, l'excrement choleric, & le melancholic, il est besoin de desboucher leurs canaux par remedes aperitifs, afin de laisser sortir les superfluitez. Les medicamens propres à prouoquer l'vrine (que les Grecs appellēt Diuretics) sont les racines de guimauue, d'asperge, de gramé, d'ozeille,

DE LA FRAMBOISIERE ij

d'eryngium, d'anonis, d'ache, de leuistic, de rauc, de bardane, les herbes capillaires, la pimpernelle, saxifrage, berle, parietaire, les femées de melons, concombres, courge, citrouille, de laitue, pourpier, d'ortie, lichospermum, daucus & fefeli, les alkekenges, & les chiches rouges. Entre les compositions diuretiques, le syrop de limons, celui de guimauve, & le capillaire sont excellens.

Les mesmes medicamens sont bons pour desoppiller le foye, & les conduits de la bile, ^{De faire passage à la bile.} comme sont aussi la cichoree, l'endiue, la scariole, le laiteron, l'agrimoine, la fumeterre, le houblon, la cuscute, l'absynthe, le marrubin, le chamedrys, le chamepytis. Et entre les copofez, le syrop de cichoree, celui des cinq racines, & le Bisantin.

Tous lesquels medicamens sont conuenables aussi pour destouper les tuyaux de la rate, & se despestrer de la melancholie. Au surplus l'escorce des racines de tamaris, & de capprier la squille, l'aristoloche, la flambe: & entre les compositions le syrop de pommes odorantes, celui de fumeterre, & l'oxymel scillitic, à ceste fin sont recommandez sur tous. La terebenthine de Venize est singuliere pour nettoyer & desoppiller toutes les entailles, & principalement les roignons. ^{Et à la lancha}

Il faut pareillement donner issue à la sueur, ^{D'empescher la sueur.} & autres excremens retenus entre cuir & chair, par medicamens aperitifs, par exercice, par friction, & par bains chauds. Le vin blanc est subtil, parce qu'il est aperitif, pro- uoque l'vrine & la sueur.

De faire fortir les excréments du cerueau. Il est besoin d'attirer les superfluitez du cerueau, tant par errhines faites avecius de marjolaine, de bete, de mouron, & vin blanc: que par masticatoires faits de mastic, de poyure, & de pyrette.

Et des poulmons. Il est expedient pour deliurer les poulmons chargez de gros phlegmes, d'vser de sucre cãdi, d'alphenix, de tablettes diayreos, de syrops d'hyssope, de capillaires, & de pas d'afne, dolohot, & autres remedes bechics, qui font cracher aisément.

De faire excretion de la semence. Pour faire excretion de la semence, l'vsage de Venus est autant vtile que plaisant. Car il descharge les reins, il nettoye les vaisseaux spermatics, il rend les membres plus dispos, & agiles, & l'esprit plus gay & ioyeux, il chasse le chagrin, il appaise la cholere; s'il suruient quelque contention en mesnage, il y remet la paix, il empeche les imaginations lubriques, & les pollutions. Mais quand il est deffendu de danser le branle de Venus, il faut retrencher la generation du sperme, par extraction de sang, par ieusne, par sobrieté, par alimens rafraischissans, & par travail.

De prouoquer les fleurs supprimees quatre mois. Pour prouoquer les fleurs supprimees, il faut auoir recours aux diuretics. La decoction d'hyssope, d'armoise, de marjolaine, de pouliot, d'herbe au chat en eau miellée y est singulierement bonne. Il est besoin de s'abstenir de viandes grosses & gluantes, & de choisir les subtiles & attenuantes, d'vser de vin blanc, de se tenir ioyeusement, de se baigner, & de se faire frotter rudement les cuisses contre-

bas, avec vn linge neuf. Dauantage les femmes doiuent attirer leurs maris au combat amoureux. Car la compagnie de l'homme ne leur est pas moins vtile, que delectable. Si ce regime ne suffit pour esmouoir leurs menstrués, ie les aduise de se retirer de bonne heure vers leur Medecin ordinaire, qui leur ordonnera les remedes qu'il iugera estre nécessaires pour oster la cause qui empeche leur flux naturel.

Au demeurant il faut euacuer la plenitude des humeurs par saignée ; & la caco-chymie par purgation faite avec medicamens cholagogues, phlegmagogues, ou melanogogues, desquels la cognoissance appartient seulement au medecin. Partant mettray fin au discours de la qualité de l'euacuation, pour venir à sa quantité.

La quantité de l'euacuation doit tousiours estre mesuree selon les forces, autrement elle est tres-dangereuse. Car s'il est ainsi que le flux de sang, le cours de ventre, la sueur, leffusion spermatique, & autres vuidanges que nature mesme procure pour sa descharge, estant immoderee, est accompagnee de peril, pour la grande perte des esprits qui sont mellez parmy les superfluitez: à plus forte raison la saignée, la purgation, la prouocation de la sueur, & toute autre euacuation faite par arrest, est merueilleusement dangereuse, quand elle outre-passe les limites de mediocrité. Il fait bien dangereux aussi, d'aller souuent à l'escarmouche sous la cornette de Venus. Il n'y a si vaillant Capitaine, qui ne soit en fin harassé

H iij

113 LE GOUVERNEMENT

de tant porter le harnois au combat.

L'usage excessif de Venus nuit infiniment, parce qu'il dessèche & refroidit par trop, & par conséquent enuieillist tost. Voyons maintenant la façon de se bien comporter en l'euacuation.

La façon
d'euacuer
les super-
fluités.

Quand il y a beaucoup de superfluités, il les faut euacuer petit à petit, & non pas toutes en vn coup, de peur de debiliter par trop le corps. Il vaut donc mieux reiterer plusieurs fois la saignée, que de tirer vne trop grande quantité de sang, toute en vne fois. Il est plus expedient aussi de repurger doucement le corps par intervalles, que de le purger excessi- uement vne fois seule. Pareillemēt il est plus seur de prouoquer la sueur, l'vrine & les mois avec remedes benigns, plusieurs fois repetés, qu'avec vn seul trop veheiment. Car on doit toujours craindre de violenter nature. Aussi vaut il bien mieux seruir longuement Venus à son aise, par intervalles, que de se faire mourir en peu de temps, à force de l'embrasser sans cesse.

Le temps
propre
pour sai-
gner & pur-
ger.

Reste à designer le temps de l'euacuation. Entre toutes les saisons de l'annee, le Printēps est propre pour saigner & purger, comme tesmoigne Hippocrate en l'Aphorisme quarante-sept du liure sixiesme, pource que alors (dit Philothee) il n'y regne point de grande chaleur, qui dissipe les forces du corps, ny de grande froideur qui empesche le mouuement des humeurs, mais plustost vne temperature. En Automne Galien fait encore euacuation des humeurs superflus,

pour couper chemin aux maladies qui en pourroient prouenir.

Quant aux excremens retenus aux corps, ^{Pour vuides les excremens.} ceux qui sont nuisibles pour leur qualité, comme la matiere fecale, l'vrine, la sueur, la morve, & le crachar, doiuent estre vuides tous les iours : mais ceux qui pechent en quantité seulement, comme la semence & les fleurs, doiuent estre gardez iusques à ce qu'ils commencent à importuner pour leur abondance.

Le temps propre à la copulation de l'homme & de la femme, est apres le premier somme, soit pour la santé, soit pour la generation: ^{Pour la copulation charnelle.} parce que la coction de la semence est faicte alors, & que la restitution des esprits perdus au ieu d'amour, se fait au somme ensuyuant. Il est defendu de s'embrasser durant la purgation menstruelle, de peur d'engendrer vn enfant lepreux. Il ne faut pas danser le branle de Cypris, quand on a la panse pleine & encore moins quand on a faim. Auparauant, que donner carrière en la lice amoureuse, il y faut estre esguilloné de nature. La riante saison du Printemps nous y inuite. Mais il fait bien dangereux durant les iours caniculaires de se battre en daelauc Venus. Car elle a tousiours l'auantage alors sur Adonis. L'acte venerien est naturel & profitable, quand le corps est en la fleur de son âge, & qu'il est de bonne temperature & habitude. Car quand les vaisseaux ont abondance de semence genitale, il faut necessairement ou qu'elle sorte hors du corps, ou qu'elle se transforme en autre qualité estrange qui amene

H iij

coustumierement des pernicieux accidens. Mais Venus est fort dommageable, & quasi cõtre nature, quand on est trop ieune. Car par son vsage, l'adolescent est incontinent fait hõme, & deuiet bien tost vieil. Ce qu'a voulu signifier Martial par ceste Epigramme.

*Par trop haster les œures de Venus,
Ieunes chēureaux font tost boucs denenus,
Produfants tost poil, & barbe admirable
A leurs pãrens, d'odeur abominable*

Pour la pro-
uocatiõ des
mois.

Quand les fleurs sont arrestees, il les faut pro-
uocquer au temps, auquelles auoient de cou-
stume de venir au-parauant, afin d'auoir natu-
re fauorable. On ne les doit iamais exciter
aux femmes grosses, ny aux nourrices, ny aux
ieunes filles deuant quatorze ans, ny aux vieil-
les, qui les ont perdues pour leur grand
age.

Comme il se faut gouuerner aux passions de l'ame,

CHAP. XXI.

D'où procé-
dent les pas-
sions de l'a-
me.

IAÇOIT que nous soions souuent trompés
au choix du bien & du mal, suiuaus plustost
le iugement de nos sens, que de la raison : si
est ce que naturellement nous appetons tout
ce que nous pensons estre bon, & fuyons ce
qui nous semble mauuais. De là vient que
nous sommes agitez de diuerses passions de
l'ame, procedantes de l'opinion du bien ou du
mal present ou aduenir, lesquelles pour l'ap-
prehension de l'obiect font dilater ou com-

primer le cœur, & en l'esbranlant esmeuvent soudainemēt les esprits & la chaleur naturelle, de sorte que la couleur de la face en est incontinent changée. De l'opinion du bien present, vient la ioye, & du futur la cupidité, à laquelle se rapporte la cholere, qui est vn desir de vengeance: du mal present prouient la tristesse, & de l'aduenir la crainte.

La ioye procede du cœur, qui se dilate doucement pour embrasser l'obiet agreable, & en ceste dilatation espend force chaleur naturelle avec le sang & les esprits, desquels vne bonne portion est enuoyee à la face, lors qu'ōrir; au moyen dequoy elle s'enfle & eslargit, tellement que le front en est rendu clair & poly, les yeux deuiennent luyfants, les iouës vermeilles, les léures plates, & toute la bouche se retire, de façon qu'on void deux petites fossettes au visage faites par la contractiō que les muscles endurent pour l'abondance des esprits qui y montent quand le cœur se dilate: vne autre portion d'iceux est quant & quant enuoyee à toute l'habitude du corps, dont les membres sont arrosez & humectez, & par ce moyen s'engrossissent, & s'engraissent.

La cupidité & la cholere font pareillement dilater le cœur, celle là pour le desir de ce qu'il aime, & celle cy pour enuoyer viftement la chaleur naturelle avec le sang & les esprits du dedans au dehors, afin de fortifier tellement les membres, qu'ils puissent courageusement venger le tort qu'on nous a fait. C'est pourquoy elle les pouffe avec vne grande vehemence & furie.

La tristesse. La tristesse serre tellement le cœur, qu'il se flétrit, & diminue. Ceste detresse de cœur appert au visage, qui en est le miroir. Elle est cause qu'il ne se peut engendrer grande quantité d'esprits, & que si peu qu'il y en a, encore ne peuvent-ils estre aisément distribués par les membres. Par ce moyen elle affoiblit la vertu vitale, & ses compagnes. De là s'ensuit vn anéantissement de l'embon-poinct & de la santé.

La crainte. La crainte aussi fait soudainement retirer la chaleur, les esprits & le sang du dehors au dedans. De là vient que le visage pallist, & que les extrémités demeurent froides, avec tremblement vniuersel, & que la voix est interrompue avec battement de cœur. Car pour la grande quantité du sang & des esprits, qui de vitesse viennent saisir le cœur, il est tellement pressé qu'il ne se peut mouuoir librement, & est presque estouffé.

A qui les passions de l'esprit sont profitable. & nuisibles. Entre toutes les passions la ioye est salubre, pource qu'elle donne vn tel contentement à l'ame, que le corps par sympathie en est participant. Mais elle est plus propre aux gens maigres, qu'à ceux qui sont fort gras. La cholere est profitable aux pituiteux, pource qu'elle eschauffant le sang, elle accroist la chaleur naturelle, & par ce moyé cuist & digere mieux la pituite. Mais elle est fort nuisible aux bilieux, pource qu'elle augmente l'humeur bilieuse, & l'enflâbe aisément. La tristesse est pernicieuse aux gens attenez, mais elle n'offense pas tant ceux qui sont en bon poinct. La crainte ne sert qu'à ceux qui sont en danger de per-

DE LA FRAMBOISIERE. 123

dre la vie, pour quelque flux de sang, sueur, ou autre euacuation excessiue.

Il faut que les passions de l'ame soient moderées. Car si elles sont excessiues, elles nuisent infiniment à la santé. Partant ont besoin d'estre conduites par la raison, & non pas par les sens. Les passions raisonnables, sont appellees affections, & les sensuelles, perturbations de l'ame, pource qu'elles troublent l'ame sous ombre du plaisir ou desplaisir, en l'obiet du bien ou du mal imaginé. Platon en vn dialogue qu'il nomme Carmides escrit avec verité que les plus violentes & dangereuses maladies que souffre le corps, viennent des perturbations de l'ame, parce que l'ame ayant vn pouuoir souuerain, & commandât absoluëment au corps, le meut, altere & change en vn momēt comme il luy plaist.

Il faut donc affectionner les objets autant que la raison le permet : & ne se point passionner outre mesure, de peur qu'en se laissant porter au vice sous ombre du bien, par l'amorce du plaisir, on soit en fin gehenné par des maladies cruelles qui font courir fortune de la vie. Car la ioye immoderée espend avec vne telle vehemence le sang & les esprits du centre en l'habitude du corps, que le cœur est entierement destitué de sa chaleur natieue : D'où prouient vne syncope, & quant & quant la mort. Le Poëte Philippides, le sage Chilon, Diagoras de Rhode, Denys tyran de Sicile, Polycrite dame de Naxe, & vne in-

Qu'elles
doient
estre les
passions de
l'ame.

Combien
faut affec-
tionner les
objets.

finité d'autres font morts subitement palmez de ioye. L'ardate conuoitise ne fait pas moins de mal au corps que la ioye. Le courroux vehement en pouffant de furie le sang & les esprits du dedás au dehors, les enflamme tellement, que bieu souuent la fiéure en procede. Le continuel ennuy desseiche à la longue tout le corps, le rendant maigre & atrophie, de sorte que la mort s'enfuit en fin. L'horrible peur venant à l'improuueu, cause quelquefois la mort subite, à raison que le sang & les esprits gagnans le bastion du cœur, en vn moment estouffent sa chaleur naturelle. Il'appert par-là que toutes les perturbations de l'esprit sont bien dangereuses. C'est pourquoy on doit tascher de dompter ses passions sensuelles, par la consideration des maux qu'elles apportent. Car outre ce qu'elles font tres-pernicieuses à la santé du corps, elles rendent les hōmes semblables aux bestes brutes, les destournans du sentier de la raison: elles agitent leur courage & esbranlent leur constance.

La façon de dompter ses passions.

De refrener sa ioye desreglée.

Afin de ne se laisser transporter de ioye comme les fots enyurez de leurs plaisirs, qui ne peuvent durer en place, estans hors des gons, incessamment emportez du vent de leurs voluptez: il faut considerer que la ioye demesurée n'a fermeté ny durée aucune, ains ordinairement se termine en dueil, & finalement sera conuertie en grincement de dents, & tourmēt eternal: & partant penser à soy, de peur de se perdre par vne ioye esperdue, & que la douleur ne morde à la queue.

Pour ne point lascher la bride à sa cupidité infatiable, il se faut ressouvenir du commandement exprés de la Loy, Tu ne conuoiteras point:& bien que la terre, que la mer, que l'air & que le ciel ne puissent saouler la conuoitise, neantmoins que tout ce qu'on souhaite au monde, n'est que vanité. Car les choses qu'on pense icy estre de grande consequence, ne sont que fatras, & bagatelies, de nulle valüe, & de petite duree, attédu qu'il n'y a rien sur la terre, qui ne soit transitoire & perissable.

De borner
sa cupidité
miserable.

Pour reprimer la cholere impetueuse, faut regarder en vn miroir les mines qu'on fait, durant sa fureur. Qui est celuy qui n'ait horreur du hydeux spectacle de l'homme cholere? Il iette le feu par les yeux comme vn Demoniacle, il mugle comme vne beste sauuage, il grinche les dents comme vn Sanglier, il dresse le poil comme vn Herisson, il esgratigne de sesgriffes comme vn Tygre, il trepigne des pieds comme vn bouffon. Bref il n'a aucune façon, ny contenance d'homme. Aussi n'est il pas homme, n'ayant plus de raison.

De brider la
cholere for-
cenée.

Pourtant faut bien prendre garde à soy, quand on se courrouce, de peur de passer les limites de raison. Pense que si tu suys ton courage, bien tost apres te repentiras de l'ouurage que tu auras fait, estant transporté de rage. Car cōme a bien remarqué Horace,

*Ire n'est autre cas qu'une briefue rage:
Parquoy regis, yetiens, & bride ton courage,
Qu'il cede à la raison: s'il ne luy veut ceder
Comme vn tyran de force il voudra commander,
Mais celuy commander, qui doit faire seruire,*

N'est-ce pas renuerſer l'ordre & la Juſtice?

Auant que la cholere te transporte, tu as puiffance ſur elle. Si elle te gaigne, elle ſera maĩſtreſſe; & puis que tu ne l'as voulu chaffer de tó cœur, elle te chaffera de ta maiſon. Aduiſe donc par la raiſon, de bānir de ton ame vne ſi dommageable hoſteſſe, qui entrāt en ton logis, t'en depolledera avec infiny dōmage. En te plaignant qu'on te fait tort, eſt-il raiſonnable que toy-mefme le faſſes? Tu ne reſpondras que pour toy, & non pour autruy. Mais en iugeant du fait, prens les choſes de la bonne anle: peut eſtre ne ſont-elles ſi aigres que ta paſſion te les repreſente.

De terminer ſa triſteſſe, & ſe conſoler en affliction.

Pour paſſer viſtemēt ſa triſteſſe, il ſe faut remettre deuant les yeux le piteux eſtat auquel elle reduit en fin la perſonne, & penſer qu'affliction d'eſprit, n'apporte qu'affliction au corps; & que c'eſt vne folie de ſe tourmēter de choſe où on ne peut remedier. Davantage qu'il n'y a celuy qui ne ſoit ſubieēt à meſme miſere. Quoy? veux-tu eſtre, ô homme, d'autre condiuon que les autres hommes?

Quand tu aurois perdu les biēs que tu auois eſpargnez pour ta neceſſitē, il ne te faut pas faſcher ſi fort de perdre ce qui t'eũt perdu. Croy que le Medecin qui t'a ordōné ce breuage, ne la pas fait, ſans te bien cognoiſtre. Puis qu'il t'eſt bon pere, il ne l'a fait que pour ton profit. Ne t'angoiſſe pas du paſſē, il eſt irrenocable; contente toy du preſent, il y a de quoy; & eſpere bien de l'aduenir, il y ſera pourueu par celuy qui ne defaut iamais à ceux qui luy obeiffent.

DE LA FRAMBOISIERE. 117

Mais diras-tu, j'ay perdu mon pere, ma mere, ma femme, mes enfans, mes amis. Te le veux. Les pensois-tu estre engendrez immortels? Estime-tu perdus ceux qui sont conferuez en vne meilleure vie, & y iouïssēt d'une immortelle felicité? Mais il te fait mal d'estre priué de leur douce compagnie. C'est donc ton interest qui te fait pleurer. Que si tu les aymes viuans en ceste vie mortelle, n'as-tu pas subiet de les aymer viuans en la vie, qui n'a point de fin? A quel propos regrettes-tu celui qui est mieux que toy? C'est la volōté de Dieu de redemander ce qui t'a presté: Pourquoi ne luy rēdras-tu pas le sien, de tel cœur que tu l'as receu? Rien n'est icy perdurable. Il n'y a rien qui nous puisse rendre eternels, que la vertu.

Si tu es trauaillé de maladie, il ne te faut pas affliger l'esprit avec le corps. Aye recours à Dieu, & au Medecin ordōné de Dieu pour te soulager: aye patience en ton mal, esperāt qu'il t'en reuiendra quelque bien. L'affliction est le theatre de la vertu. L'affliction roidit, fortifie, accourage, anime, augmēte la vigueur de l'ame. L'aïse tout au contraire destrempe, attendrit, effemine, enerue & aneantit la vigueur de l'ame. L'indulgence des peres les rend vertueux. Dieu nous traite en pere, quād il nous fait passer par beaucoup de peine. Quelle plus grande preuue d'amitié donne le pere à ses enfans, que quand il les chastie? Il ne chastie pas ainsi ses seruiteurs. Le Capitaine hōnore le soldat, lequel il employe

128 LE GOUVERNEMENT

aux hazardeux combats. C'est à vne ame genereuse de combattre vaillamment le mal.

Mesme quand quelque medisant te blasmeroit à tort, & attenteroit à ta renommée, tu ne t'en dois point affliger pourtât. Celuy ne peut estre deshonoré, lequel la vertu honnore. Et encores moins te dois-tu soucier des enuieux, Car il vaut mieux enuie que pitié.

Pour se deliurer de la crainte

Pour se deliurer de la crainte, il faut penser que plusieurs choses nous font plus de peur, que de mal, & que nous sommes bien souuēt plus trauaillez par opinion, que par effect, & que c'est folie de feindre vn mal qui n'est point, & de s'effrayer de ses imaginations; comme vn petit enfant d'vn phantolme. Da-uantage, que non seulement on se tourmēte bien souuent par fausses imaginatiōs de mal, mais quand le mal nous pend sur la teste à la verité, & qu'il ne faut que le dernier coup pour nous accabler, que les illuēs sont toutes autres que le danger. Et iacoit que le mal qui nous doit aduenir fust vray-semblable, neant-moins qu'il suffit luy present de l'endurer, sās se rendre mal-heureux auant le temps: & qu'il n'y aura que trop de tēps pour le sentir, quād il sera venu, & qu'il n'y a point d'aquest d'anticiper le mal, qui ne viendra que trop tost: pourtant qu'on ne doit iamais perdre le bien present, pour la crainte du mal aduenir. Et encores que nous soyons bien assurez que ce que nous craignons arriuera; toujours se faut-il refoudre de suyure gayement la volōté de Dieu, & croire, quoy qu'il aduienne, qu'il nous en pourra reüssir quelque bien.

Il faut

Il faut disposer tellement son ame, qu'elle ne recoiue aucune faulſe opinion. Et à ceſte fin on doit examiner l'obiet qui ſe preſente au bureau de la raiſon: l'alembiquer par le iugement du diſcours, le peſer à la balance de l'entendement, & le mettre au crible, à la touche, à la coupelle, à ce que l'imagination ne nous pipe. Eſtant reſolu de la verité, il faut aduifer ſ'il depend de noſtre volonté, & ſ'il eſt en noſtre puiſſance. Car on ne peut ſagement faire eſtat, que de ce qui eſt en ſon pouuoir. Quand nous ſcauons veritablement que l'obiet eſt tel que nous l'imaginons, & que nous cognoiſſons auoir moyen d'obtenir le bien, ou d'euiter le mal apprehendé, il le faut affectionner alors: Autrement il ne ſ'en fait point eſmouuoir, ny paſſionner. Car c'eſt vne extreme folie de pourſuyure, ou fuyr vne choſe faulſe, ou impoſſible.

La maniere
d'affection-
ner les ob-
iets.

Quand il
faut affe-
ctionner les
obietts.



LE
GOVERNEMENT
PROPRE A CHACVN
SELON SA COMPLEXION.

A
TRES-HAVTE ET TRES-
ILLVSTRE PRINCE, CHARLES
DE GONZAGVE ET DE CLEVES,
Duc de Niernois & Rethelois, Pair de
France, Gouverneur & Lieutenant
General pour le Roy, en ses pais
de Champagne & Brie.

MONSEIGNEVR,
*Considerant que les Medecins
des Princes ne se doivent pas
moins estudier à les conseruer
en santé, qu'à les guarir mala-
des, depuis que i' ay eu cest hōneur d'estre em-
ployé à vostre seruice en ma vocation, ie me
suis occupé à fueilleter les escrits de tous les
bons auheurs anciēs & modernes, pour re-
cueillir tout ce qui sert à la conseruation de la
santé, & le ranger en vn parterre dressé par*

132

çōpartimens autant profitables, que delectables: l'espere que vous trouuerez les fruiçts saououreux, quād vous en aurez bien gōsté encore que ie les aye cueillis auant saison, sans leur donner loisir de paruenir à parfaite maturité: pour l'extreme desir que i' auois de vous les presenter en Estreine au premier iour de l'an du Iubilé, à l'heureux auspice de ce nouueau siecle. Je ne me suis point contenté de traicter seulement en general le Gouvernement requis pour viure long-temps sainement: mais ay voulu encore declarer à part la maniere de l'approprier selō chacune circonstance, afin de ne rien obmettre de ce qui appartient à ce subiect. Et bien que tout mon labeur soit voüé pour vostre vsage, si est-ce que se vous ay particulierement dedié le Gouvernement propre à chaque complexion, contenu en l'vn des plus beaux carreaux que i' eusse peu remarquer en mon iardin, pour consacrer à la grâdeur de vostre renommée: Laquelle ie supplie le Createur vouloir vous conseruer & accroistre, & vous oütroyer la longue & heureuse vie, de laquelle vous pretend faire iouyr par son trauail,

MONSEIGNEVR,

Vostre tres-humble seruiteur, & fidelle
Medecin L A FRAMBOISIERE.

¶ ij



L E
SECOND LIVRE
 DV GOVERNEMENT
 DE LA FRAMBOISIERE.

*Comme il faut diuersifier le Regime, selon
 la Varieté des complexions.*

CHAPITRE I.

Que c'est
que com-
plexion.



COMPLEXION (que les Grecs ap-
 pellent *Crase*, & les Latins *Tempe-
 rament*) est vne proportion des
 quatre premieres qualitez elemē-
 taires, conuenable pour exercer les actions
 naturelles: laquelle est tēperée, ou intēperée.

Temperée.

J'entends par la complexion temperée, celle
 qu'on nomme par excellence, *Temperature*,
 sans queuë, en Grec *Eucrase*, où il y a vne har-
 monie des quatre qualitez elementaires iuste-
 ment compassée, pour exercer en perfection
 toutes les actions du corps: Et par la comple-
 xion intemperée, celle qui est simplement

Intēperée.

dictée *Intemperature*, de Galien *Dyscrase*, où il
 ya tousiours vne qualité ou deux, qui surpas-
 sent les autres.

De là vient qu'il y a huit différences d'in-
 réperatures, quatre simples, où il n'y a qu'une
 seule qualité dominante, chaude, froide, sèche,
 ou humide: & quatre cōposées, où il y a deux
 qualitez excessives, chaude & sèche, chaude
 & humide, froide & sèche, ou froide & humi-
 de; chacune desquelles est naturelle ou vicieuse:
 Naturelle quand elle se contient encore dedans
 les limites de santé, de sorte qu'elle n'offense
 pas à veüe d'œil les actions. Et pour ceste cause
 merite bien d'estre honorée du titre de temperature,
 avec adionction du nom de la qualité dominante.
 Mais l'intemperature est mauuaise lors qu'elle
 excède tellement en quelque qualité, qu'elle
 empesche euidement les actions. A raison de
 quoy elle tient le premier rang entre les maladies.

Différences de complexion intempérée.

Or la complexion tempérée & naturelle
 doit toujours estre conseruée par son semblable:
 & la complexion intempérée & vicieuse, corrigée
 par son contraire. Voila pourquoy Galien sur la
 fin du troisieme liure des aliments, maintient qu'à
 ceux qui sont d'un bon temperament conuiennent
 aliments de semblable qualité: mais qu'à ceux qui
 dès leur naissance sont mal habitez & de mauuaise
 complexiō, ou bien qui l'ont acquise telle par leur
 maniere de viure desordonnée, ne sont vtils les
 choses semblables: ains plustost celles qui sont
 de qualitez contraires.

Pourquoy le regime doit estre différent selon la complexion.

Partant si le corps humain (dit-il au premier
 liure des aliments) est si bien temperé, qu'il soit
 iustement constitué au milieu des quatre qua-
 litez premieres, sans decliner ny çà, ny là, il

Par quel moyen la bonne temperature doit estre conseruée,

& l'intem-
perature
corrigée.

fera conserué en cest eítat par alimens tempe-
rez. Mais s'il decline à l'vne ou plusieurs d'i-
celles, c'est à dire, qu'il soit plus chaud, ou plus
froid, plus sec, ou plus humide. pour neant on
luy baille alimens temperez. Car d'autát qu'il
est eslongné de la mediocrité, d'autant doit-il
estre tiré à l'estat opposite. Et cela se doit faire
par les causes contraires à son intemperature,
lesquelles soient distantes de ce moyen en pa-
reil degré de leur opposition. Par ces choses il
appert que le temperament loüable doit estre
conserué par ses semblables. Et celuy qui en
est fort esloigné doit estre corrigé par les con-
traires en pareil degré, comme (par exemple)
celuy qui est chaud au tiers degré, a besoin de
choses froides au tiers degré, pour estre réduit
à son moyen. Car les causes contraires en
moindre degré ne peuuent entierement cor-
riger l'excez cõtraire, comme on peut voir par
le mesme exemple. Car si vous ne luy donnez
que choses froides au premier ou second de-
gré, vous ne le pourriez réduire à la vraye me-
diocrité, parce qu'il tiendrait tousiours plus
de chaleur. Et les causes qui l'excèdent, intro-
duiroient vne nouvelle dyscrasie, d'autant &
pareil degré comme elles sont excessiues. Car
suyuant le premier exemple, si vous donnez
choses froides au quart degré à celuy qui est
chaud au tiers, tant s'en faudra que vous le re-
duisiez à sa symmetrie, que vous le refrigerere-
rez par trop. Il y a dauantage vne intempera-
ture qui ne decline guere de la parfaicte santé,
& si n'approche de celle qui en est fort eslon-
gnée, laquelle doit estre corrigée par causes cõ-

DE LA FRAMBOISIERE. L. II. 135

traires, en ceux qui ne peuuent aisément supporter incommodité quelconque en leurs actions. Il n'importe aux autres de l'entretenir en mesme estat par causes semblables.

Bref quiconque est curieux de sa santé, aduifera si son temperament est exactement temperé, ou modérément chaud, froid, sec ou humide, à fin de l'entretenir en son estre par regime pareil: ou s'il est fort esloigné de la mediocrité, & excessiuelement intemperé, pour le changer & remettre en bon point, par regime opposite en mesme degré: S'il est entre-deux, sera permis suyuant son appetit naturel, de faire ce qui luy plaira, & de choisir des deux manieres de viure, celle qu'il aymera mieux.

La maniere de se gouverner selon son temperament.

Comment les sanguins se doivent gouverner.

CHAP. II.

DE la varieté des complexions, depend la diuersité des humeurs. Car c'est vne chose assésurée, que nostre temperament fait tousiours nos humeurs pareilles à soy. Parquoy si le temperament est parueni iusques au point de perfection, il rend toute la masse sanguinaire parfaictement temperée. Par ce moyen il donne la superiorité au sang, & assubiectit les autres humeurs au joug de sa domination. Et si le temperament est chaud & humide, il engendre au corps abondance de sang, non exactement temperé, ains excessif en chaleur & humidité. Mais quand le temperament est chaud & sec, la cholere domine en nous: lors

Comme la diuersité des temperemens engendre diuerses humeurs.

I iiii

136 LE GOUVERNEMENT

qu'il est froid & sec, l'humeur melancholique abonde: & s'il est froid & humide, le phlegme surpasse les autres humeurs.

Comme il y a deux sortes de sanguins.

Il est donc certain que les temperez, & ceux qui sont de complexion chaude & humide, sont sanguins, iacoit que le sang soit aux vns mieux, & aux autres moins tēperé. Toutefois il est necessaire de distinguer soigneusement les sanguins temperez, d'avec les intemperez, parce que ceux-cy ont besoin d'un autre regime que ceux-là. On les cognoist principalement à l'habitude du corps, à la couleur, aux mœurs, & aux actions.

Par quels signes on cognoist les temperez.

Le corps temperé est mediocremēt chatnu, à raison que la chair est engendrée du sang, au toucher moderément chaud & moite, & tient tousiours le milieu entre le mol & le dur, le rare & l'espais, le velu, & celuy qui est sans poil, entre celuy qui a les veines larges, & qui les a estroites, & qui a le pouls grand, & qui l'a petit. Il a la couleur belle, vermeille, meslée de blanc & de rouge: Le poil blond, crepé & ondoyant, & tous les membres organies si bien proportionnez en toute leur dimension, qu'il semble à voir qu'ils ayent esté compaillez à la regle de Polydet, pour la symmetrie exquise qu'on y apperçoit. Et cōme les temperez ont le corps accompli de tous nombres, aussi ont ils l'esprit gentil, le iugemēt bon, les mœurs douces, le naturel iouial, la façō gaye, le maintien modeste, la volonte franche, la condition liberale: de sorte qu'ils sont gaillards, discrets, aduisez, accords, paisibles, honneites, amateurs des sciences, courtois, gracieux, ioyeux, ac-

costables, amoureux des Dames, & se plaisent en compagnie, à dire le mot, à rire, à chanter, à faire bonne chere, & ne songent que choses plaisantes: au demeurant sont prompts à faire plaisir à chacun, & ronds en affaires, & si moderez d'humeurs qu'on ne les scauroit taxer d'estre ny temeraires, ny coliards; ny trop hastifs, ny tardifs, ny cauteleux, ny hebetez. Or d'autant que leur complexion tient iustement le mitan entre les deux extremittez, sans decliner ny deçà, ny delà vers l'une ou l'autre, ils ne sont point subiects à estre offenzes ny des causes externes, ny des internes. De là vient qu'ils ne sont point maladifs, ains forts, & robustes, pour resister aux iniures prouenantes tant de dehors, que du dedans du corps. A raison aussi que leurs parties instrumentales sont mignonnement faconnees avec bonne proportion, ils sont adroits à toutes choses, & propres à exercer dextrement toutes fonctions, ayans bonne grace en tout ce qu'ils font.

Voilà les marques des sanguins temperez.

Mais ceux où le sang chaud & humide abonde à foison, sont recogneus à la corpulence, parce qu'ils sont polyars, c'est à dire, fort charnus, à l'insigne rougeur du visage, à la grandeur des vaisseaux, à la repletion & tension apparante d'iceux, au battement des arteres, à la respiration difficile & frequente, à la pesanteur du corps, & lassitude sans travail precedent, à la sueur superflue, à l'esprit simple & sans finesse, qui s'applique plustost à goguenarder & plaisanter, qu'à manier des

Signes pour
cognoitre
ceux qui ont
abondance
de sang
chaud & hu-
mide.

138 LE GOUVERNEMENT

affaires de conséquence, & qui quitte volontiers les choses serieuses, pour s'addonner aux delices. Dont vient que les sanguins qui ont l'entendement aussi lourd, comme le corps grossier, & au surplus voluptueux, ne sont pas capables des grandes charges, ny des hautes entreprises. Et cōbien qu'ils ayent la meilleure complexion pour viure longuement; d'autant que la chaleur & l'humidité sont les deux principes de la vie: si est-ce qu'ils sont subiects à plusieurs maladies, cōme fièvres synoches, phlegmons, pustules sanguines, flux de sang, & les femmes à auoir leur purgation menstruelle en grande abondance. Au reste endurent brauement la saignée, & sont promptement offenz des choses chaudes & humides, & foulagez des contraires.

Or comme il y a grande difference entre les sanguins temperez, & les intemperez, aussi ont ils besoin de diuers regime pour les maintenir en santé, d'autant qu'il faut contregarder la complexion de ceux-là, & changer celle de ceux-cy. Car la temperature doit estre conferuee par vne maniere de viure semblable, & l'intemperature corrigee par vne contraire.

La maniere
de viure des
temperez.

Les temperez donc pour entretenir leur bon naturel, aduiseront de ne faire excès en chose quelconque, de garder tousiours la mediocrité par tout, sans outrepasser aucunement les bornes, d'vser ordinairement de viandes temperees, & fuir celles qui sont manifestement chaudes, froides, seches ou humides. Parce moyen ils viuront vn siecle entier sains & dispos. Toutesfois pour leur oster

l'occasion de me reprocher que viure ainsi
 medicinalement, c'est viure miserablement, ie
 les dispenseray de nostre loy, quand il leur plai-
 ra, & leur bailleray priuilege de viure en toute
 liberte cōme ils voudront, sans les tenir touf-
 iours en tutelle, leur permettant toutesfois
 & quantes qu'ils auront appetit de quelque
 chose, d'en passer leur enuie. Et si pour cela on
 les accuse d'offenser criminellement la sacrée
 Majesté de Madame * Hygee, ie respondray * La Dresse
 pour eux deuant * Apollon, & deffendray si * Le Dieu
 de Mede-
 cine.
 bien leur cause, qu'ils en auront sentence ren-
 duë à leur profit, par laquelle il sera dit, qu'ils
 sont affranchis de la subiection de la trop ri-
 goureuse regle auparauant donnée, sans cou-
 rir fortune de leur santé.

Parquoy puis que les temperez sont de bō-
 ne paste, & de nature robuste pour resister aux
 iniures tant externes qu'internes, il est expe-
 dient qu'ils s'accoustumēt à toute maniere de
 viure, sans s'affubiection ny obliger à vne seule:
 de peur que deuenans en fin delicats, ils ne tō-
 bent malades, aussi tost que la commodité ne
 leur permettra point de garder leur regle. Par
 ainsi ils feront bien de s'accommoder à tout
 air, attendu qu'ils peuvent aysement suppor-
 ter toutes les incommoditez du temps. Et
 pour ceste cause ie leur donneray librement
 congé de demeurer tantoist aux champs, tan-
 toist à la ville. Et quand ils auront faim, n'ont
 que faire d'attendre que l'heure soit sonnée, à
 se mettre à table. Car qu'ils prennent leur re-
 fection tost ou tard, il n'importe. Qu'ils man-
 gent chaud ou froid, qu'ils mangent dur ou

tendre, soit pain, chair, ou poisson, rosty ou boüilly, soit laitage, herbage ou fruit, cuit ou crud, comme ils l'aimeront mieux, il n'y a point de danger. Bref qu'ils ne fassent difficulté quelconque d'vser de toutes sortes de viandes, & qu'ils en prennent tantost plus, tantost moins, suiuant leur appetit. Qu'ils aillent quelquesfois en festin, quelquesfois qu'il s'en retirent. Et leur conseilleray tousiours s'ils ont de quoy, de faire bonne chere: sinon de ieuner d'aussi bon cœur, que s'il estoit commandé de l'Eglise. Car ils peuvent faire l'un & l'autre sans engager leur santé. Qu'ils boient du meilleur, s'ils ont le vin à chois: sinon, tel qu'ils le pourront auoir. Et s'il manque, qu'ils boient du cidre, ou de la biere, ou qu'ils se passent d'eau. Et s'ils la trouuent bonne, qu'ils ne l'espargnent pas. Car elle est à bon marché. Il est bon quelquefois qu'ils se reposent, & le plus souuent qu'ils s'exercent tantost à iouer à la paulme, tantost à aller à la chasse, tantost à s'embarquer sur l'eau, tantost à se baigner, & ordinairement à travailler en leur vacation. Et ne s'en trouueront plus lasches, moyennant que la premiere sueur mette la fin à leur labeur. Et si tost que le sommeil commence à les surprendre, qu'ils se couchent le mieux qu'ils pourront, pour donner tréue à leurs yeux, & à leurs sens recreuz de trauail, qui ne demandent autre chose qu'à se rendre. Et si à leur reuseil, il leur prend enuie de faire hommage à Dame Venus, qu'ils se mettent en deuoir de s'en bien acquitter. Car ils ont de quoy fournir d'appointement. Au demeu-

DE LA FRAMBOISIERE, LIV. II. 147

rant qu'ils domptent si bien leurs passions, qu'ils n'en reçoivent aucune escorne, & ne se tourmentent point l'esprit pour toutes les affaires du monde, ains se resiouyffent d'estre bien nez. Voila comme je licentie ceux qui sont temperément languins.

Mais ceux qui le sont excessiuement, doiuent estroitement garder vne maniere de viure rafraichissante & dessechante, pour corriger leur intemperature chaude & humide. Par ainsi l'air & les alimens froids & secs leur sont propres. Par conséquent pourront vser vn petit de fruiçts, de salades, de bouillons, de cichoree, ozeille, lactué & autres pareilles, pour les rafraichir, mais non pas beaucoup, craignant de les humecter dauantage. Ils boiront de l'eau, du cidre ou de la biere, si bon leur semble. Et ne prendront point de vin que moderement, c'est à dire en petite quantité, & suffisamment trempé. L'exercice leur est bon, pource qu'il desseche : toutesfois le trop violent leur est nuisible, à raison qu'il eschauffe immoderément. Le dormir excessif leur est contraire, à cause qu'il humecte trop. L'vsage Venerien leur est profitable, d'autant qu'il refroidit, & desseche. Pour les preseruer des maladies Plethoriques auxquelles ils sont subiects, la saignée est necessaire, pour le moins vne fois l'an. Les bains d'eau froide, apres l'euacuation vniuerselle, sont vtiles pour rafraichir l'habitude du corps. Entre les passions de l'esprit la cholere les offense fort. La tristesse ne leur nuit pas tant qu'aux autres complexions, pource qu'elle desseche. Au reste

Regime de
viure pour
ceux qui
sont extre-
mement
languins.

tant plus les sanguins approchent de la température, tant plus ie leur donne de liberté de viure à leur plaisir. Et tant plus ils en font eslongnez, tant plus ie leur enioints d'obseruet exactement la regle.

Comment les Cholericz se doiuent gouverner.

CHAP. III.

Marques
par lequels
on cognoist
les Cholericz.

LEs Cholericz sont aysez à cognoistre. Ils ont le corps maigre, gresse & velu, au toucher chaud, sec, dur, rude & acre : les veines & arteres grosses, la couleur iaunaistre, palle ou brune : le poil roux, ou noirastre, l'esprit vif, subtil, bouillant & precipité, le iugement leger, variable & sans solidité, le geste inconstant & le courage Martial. Si bien qu'ils sont alaigres du corps & d'esprit, prompts à parler, hastifs au marcher, soudains en toutes leurs actions, vehemens en leurs affections, impatiens en toutes choses, incontinent cholerez, & tost apres appaizez, ingenieux en inuentiō, mais arrogans, presumptueux, audacieux, impudens, vanteurs, gollieurs, mocqueurs, ruzez, malings, vindicatifs, tempestatifs, querelleux, ambitieux, prodigues, sans preuoyance, temeraires, & indiscrets. Et pour ceste cause ne sont point propres à gouverner les Republicques, ny à manier les affaires d'Estat, & encore moins à cōmander aux gens de guerre. Vray est qu'ils sont bous pour porter les armes soubz la charge d'vn vaillant Capitaine,

principalement lors qu'il a cest honneur d'auoir la pointe en vn assaut, & en vne rencontre, où il faut par necessité cōbatre à l'improuiste, sans recognoistre: Mais non pas quand il dresse vne embuscade, où il faut beaucoup arrester pour espier l'occasiō d'attaquer à propos son ennemy. Car bien qu'ils ne manquent iamais de magnanimité, ny de hardiesse: si n'ōt ils pas la patience requise en tel cas, ny la force d'endurer long temps le froid, le chaud, la faim, la fatigue, les veilles, & toutes les autres incōmoditez de la guerre, sans en estre offenze. Ioint aussi qu'ils sont subiects à plusieurs maladies, comme fiēre ardente, tierce, phrenesie, passion cholérique, iaunisse, erysipele, herpes, vomissement & flux de ventre bilieux, & autres pareilles. Au demeurant leur sommeil est petit, leger & sans repos d'esprit. Car en dormant ils songent ordinairement ou à la guerre, ou au feu, ou à quelque autre chose furieuse. Leur pouls est vehement, frequent & dur. Ils se delectent à boire & manger choses froides & humides. Et sont leurs selles & vrines fort bilieuses.

Quand leur cōplexion n'est guere esloignee de la tēperature, il la faut conseruer par regime semblable. mais quād elle est excessiue en chaleur & secheresse, on la doit corriger par vne maniere de viure refrigerante & humectante. Parquoy ils feront bien de demeurer en lieu froid & humide, pour y inspirer l'air contraire à leur intemperature, & de se retirer arriere du Soleil; de manger toutes choses rafraichissantes, comme lactuē, pourpier, oseille,

‡Regime de viure des choleric.

fruits cuits ou crus, orge mondé, pruneaux, melons, concombres, & d'allaisonner la chair, soit rostie ou botillie, auez jus d'orages, citrons, grenades, ou verjus de grain. Et d'autant qu'ils sont gresles, & ont les pores ouuerts, il se perd insensiblement beaucoup de leur substance par la transpiration. A raison dequoy ils ont besoin de grãde nourriture, & de prendre des viandes qui engendrent bon suc, & n'ont aucune qualite acree, en bonne quantité, trois ou quatre fois le iour. Partant ie les aduise de demander à leur Euesque dispense de ieusner le Carefme. Car ils ne peuuent porter long temps le ieusne, sans engager leur santé. Je leur donne congé de boire vn peu de vin, mais bien trempé: de s'exercer quelquesfois, mais moderément; & apres auoir bien dormy, de veiller & vacquer à leurs affaires. Et ne pense point en ce faisant deroger à l'ordonnance du diuin Hippocrate qui commande aux complexions chaudes de boire del'eau, se reposer, & dormir. Car ce passage se doit entendre des complexions extremement chaudes, qui sont hors des limites de santé, & non de ceux qui ont abondance de chaleur naturelle. Sēblablement quand il ordonne le repos, il veut entendre qu'ils se contregardent des exercices violents, & par le sommeil il veut signifier qu'ils doiuent plus dormir que veiller. Les bains d'eau douce leur sont fort vtiles, pour temperer l'acrimonie de la chaleur, qui leur engendre force excremens fuligineux. Ils n'ont que faire de se rendre trop subiects à visiter souuent Dame

Venus.

Venus. Car elle les excusera trop volôtiers de peur de les mettre en cholere. Si faut-il qu'ils se gardent aussi de se courroucer à tous propos comme ils ont de coustume, & de se passionner si fort pour chose que ce soit : Et de bander par trop leur esprit aux affaires, & de se rompre la teste en longue & profonde meditation.

Comment les melancholics se doiuent gouuerner.

CHAP. III.

CHACQUE humeur dominant au corps donne le nom à la complexion. Pour cette cause ceux sur qui la melancholie a domination, sont appelez melancholics. La melancholie est vne humeur de nature froide & seche, de consistence espoisse, de couleur noire, & aspre au gouft, contenuë en la masse sanguinaire, comme est la lie dans vn muid de vin. Qui sont les melancholics.
 Quand le sang ou la cholere s'eschauffe par trop au corps, il s'en engendre par adustion vne humeur nommée *atrabilis*, qui ressemble à la melancholique, principalement en consistence & couleur. A raison dequoy on la tient pour vne espece de melancholie, bien qu'elle aye encore de la chaleur, tant pour estre bruslée, que pour auoir esté autresfois de nature chaude. Car le sang qui estoit auparauant bilieux ou autrement temperé, quoy qu'il degene avec le temps en melancholic, si retient-il tousiours quelque chose de sa premiere nature. Que c'est que melancholie naturelle.
Asquie.

K

marques
pour discer-
ner les me-
lancholics.

Les atrabi-
liffes.

Que la com-
plexion me-
lancholique
est la plus
excellente de
toutes, con-
tre l'opini-
on vulgaire.

Ceux qui dès leur naissance sont melancholics, ont le corps au toucher froid, dur, rude, sans poil: les veines & arteres estroites & petites: la face brune ou noirastre, avec vn regard triste & morne. Mais les atrabilaires, ont encores les marques du sang ou de la cholere, qui a premierement regné au corps. Et n'ont guere de repos d'esprit, à cause des songes & des visions espouventables qui leur viennent en dormant. Or soit que le sang ayt esté dès la naissance froid & sec, soit qu'il ait esté au commencement d'vn autre temperament, & deuenu apres melancholic par aduotion, s'il n'est par trop excessif au corps, il compatit aisémēt avec la santé. Et n'en desplaist à ceux qui en ont escrit autrement, entre toutes les complexions intemperces ie maintiens qu'il n'y en a point de plus excellente que la melancholique, quand elle demeure dans les limites de santé: de sorte que ceux auxquels ceste humeur a domination sont dignes & capables de commander, & d'auoir charge par dessus les autres. Car les sanguins sont si voluptueux, que si vous leur mettez des affaires de consequence en main, ils lairront là tout quand l'humeur les prendra, pour se donner du plaisir. Les bilieux, jaçoit qu'ils soient habiles gens, si ont-ils la tette si pleine de vif argent, que la principale partie requise pour traicter & deliberer des affaires d'importance leur manque, qui est le iugement. Les pituiteux sont si lourdaux, qu'ils ne se peuēt occuper à autre chose, qu'à faire ripaille, ayans le dos au feu, & le ventre à la table. A qui commettrez vous donc les gran-

des charges, & les hautes entreprises, sinon aux melancholiques? Aussi ont ils toutes les conditions requises, pour s'en bien acquitter.

Premierement ils sont pensifs, en quoy ils font paroistre leur prudence & discretion, de ruminer long-têps en leur esprit ce qu'ils ont à faire ou à dire, premierement que rien entreprendre: & d'auoir la patience de rememorer le passé, & preuoir l'aduenir, deuant iuger de ce qui se presente: & de n'ordonner ny arrester chose quelcônque, qui n'ayt esté auparauant bien premedité & diligemmēt examiné, considerans exactement toutes les circonstances, & faisās passer les difficultez qui s'y trouuent l'vne apres l'autre par la balance de raison, au preallable que rendre la sentence definitive, & donner la derniere resolution. Et en cela sont-ils bien plus à loüer que les bilieux, qui sont si impatiens qu'ils ne se peuent occuper long-temps à vne chose, ny enfoncer profondément en vne affaire de consequence, tant se plaisent à la variété des obiects. Vray est qu'encores les faut-il excuser, à cause que le corps & les esprits les empeschēt de vaquer aux negoces où la longueur & le traual sont necessaires. Car leurs corps debiles ne peuent endurer longues veilles, ni grandes peines: & leurs esprits sont bien tost exhalez & euentez pour la tenuité. Au contraire les melancholiques, qui n'ont point esté auparauant choleric, ont le corps plus fort & robuste, & les esprits plus fermes & constans, pour estre engendrés d'un sang plus gros & plus espais. Car comme l'eau de vie qu'on tire par quinte

essence de la lie de vin est plus forte, plus extraicte, & a plus de vertu, que celle qu'on extraict de vin mesme : ainsi les esprits qui prennent leur naissance d'un sang melancholic, sont plus solides, plus arrestez & permanents, n'estans si tost dissipez que ceux qui sont issus d'un sang bilieux.

2. Secondement les melancholics sont taciturnes. Pour laquelle consideration ils se rendent autant dignes des grandes charges, que les babillars en sont indignes. Le sage Caton dit que celuy là de proximité touche à Dieu, qui se sçait taire à propos. Nature aussi a donné à l'homme deux oreilles, & vne langue seulement, pour luy apprendre qu'il faut beaucoup plus escouter que parler: & luy a mis des dents à l'entrée de la bouche, & des léures encores par dessus, pour l'aduertir tacitement de ne reueler les choses secrettes à personne. Parquoy les melancholics monstrent qu'ils sont bien aduisez, de ne declarer leurs secrets à ame viuante, de parler peu, & de faire leur charge sans bruit.
3. Tiercement ils sont solitaires, tellemēt qu'ils quittent souuentesfois les compagnies & tous les plaisirs du monde, pour se retirer en quelque lieu à l'escart, & y demeurer seules : afin qu'ayans l'esprit libre & non distrait d'ailleurs, ils puissent penser attentiuement à leurs affaires, & y donner bon ordre, aymans mieux de vaquer à bon escient aux choses serieuses, & de s'occuper aux profondes meditations, que de s'amuser aux delices.
4. Ils paroissent tristes en compagnie, à cause

qu'ils ne prennent point de plaisir ny à iouïr, ny à rire, ny à baguenauder, ny à follastrer, ny à passer inutilement le temps à choses vaines & friuoles. Et neantmoins ils vivent les plus contents du monde, quand ils sont en lieu où ils peuuent donner carrière à leurs esprits. Car ils n'ont point de plus grande resiouyffance, que de gouverner leur pensée, & vaquer aux affaires serieuses. Or est-il bien feant à toutes gens d'autorité & de qualité honorable, d'auoir vne contenance graue, & vne mine seuerre, pour paroistre majestatifs. Cela les fait plus respecter: Au contraire ceux qui ont vn visage riant, comme ils se rendent familiers à chacun, aussi fait-on bien tost du pair à compagnon en leur endroit, & deuiennent par ce moyen contemptibles.

5. Ils sont craintifs, quand ils preuoient du danger, d'autant qu'ils ne veulent point temerairement hazarder leur vie, ny engager leur honneur, ny faire courir fortune à leur biens. Qui est cause qu'ils n'entreprennent rien à la volée, ny mal à propos, & ne font choses qui ne soient asseurez d'en auoir bonne issue, & se gardent d'offenser autrui, de peur d'acquiescer des ennemis.

6. Ils sont soupçonneux, pource qu'en considerant diligemment toutes les circonstances l'une apres l'autre, ils apperçoient en fin par coniecture, quand il ya quelque apparence de ce qui doubtent, qui leur en fait aussi tost imprimer vne opinion bien souuent profitable. Car ils dōnent ordre de là en auant que beaucoup de choses qui pourroient arriuer à leur

deshonneur ou detrimét, n'aduiennent point par leur prenoyance. Ils sont aussi deffians, pour ce qu'ils voient tous les iours le monde si depraué & corrópu, & si trompeur & desloyal, qu'ils ont biẽ raison de ne se point fier à aucune personne, que sur bon gage. Et par là reconnoist on qu'encores qu'ils soiẽt simples comme les colombes, qu'ils sont aussi fins que les serpens, pour ne se point laisser piper s'ils peuuẽt. Aristote a remarqué que les abeilles & autres bestes qui n'ont point de sang, sont plus aduisees que beaucoup qui en ont: & qu'entre les animaux qui ont du sãg, ceux qui l'õt froid & sec (comme les gens melancholiques) sont plus prudens que les autres.

7. Les melancholics sont aussi fermes & stables en leur opinion, promesse, parole & action, que les bilieux sont variables & inconstans, d'autãt qu'ils n'ont rien arresté en leur esprits, ny rien promis, ny rien dit, ny rien fait, sans y auoir bien pensé auparauant. Pour ceste cause ils sont inexorables, car ayans fait passer & repasser vn cas par l'alembic de la raison, vous les auez beau prescher du contraire, ils ne changeront iamais ce qu'ils ont aduisé & resoult, ains demeureront opiniaïtres en ce qu'ils ont conclud, tout au rebours des bilieux qui delibèrent, disent, & font toute chose à la volee, & incontinent apres retractent ce qu'ils ont opiné, dit ou fait, tournans à tous vents, comme vne gyrouëte.

8. Les melancholics sont autãt tardifs à se courroucer, qu'ils sont difficiles à s'appaiser estans vne fois courroucez. Vray est que ceux qui

DE LA FRAMBOISIERE, LIV. II. 151
 ont esté autresfois bilieux, ont encores des
 boutades cholériques, ressentans leur premier
 feu, quoy que la cholere soit entierement chā-
 gée en bile noire. Mais les autres ne sont point
 subiects à prendre la mouche pour vne leger-
 re occasion, preuoyans toujours l'inconue-
 nient qui en peut aduenir. Toutesfois comme
 ils endurent tout ce qui se peur, auant que de
 se mettre en cholere, aussi quand ils sont cho-
 lerez, sont-ils implacables, & n'est pas aisé
 alors d'esteindre leur fureur, à cause qu'ils ont
 long-temps aduisé de sang froid, deuant se fal-
 cher, s'ils auoient raison de ce faire, & comme
 ils ont trouué qu'ouy, vous ne les pouuez fai-
 re entrer facilement en reconciliation.

9
 Ils sont ordinairement bons mesnagers, &
 ne despensent point leurs biens mal à propos.
 Et par là cognoist-on qu'ils sont autant dignes
 des grandes charges, que les mauuais mesna-
 gers en sont indignes. Car ceux qui ne sçauent
 gouverner leur maison, cōme s'acquitteront-
 ils d'une charge publique? Ceux qui prodig-
 ent ce qu'ils ont, & se ruinent à credit, quel
 bien pourroient ils faire à la Republique? S'ils
 ne se soucient point de leurs domestics, ny de
 leur profit propre, pensez vous qu'ils auront
 soing du commun?

10.
 Les melancholics sont magnanimes. Car ils
 ont le cœur grand, bien assis, & leur honneur
 en recommandation sur toutes choses. Telie-
 ment que s'ils s'addonnent aux armes, ils font
 par stratagemes subtils, & faits heroïcs tant de
 fois preuue de leur prudence & vâleur, qu'ils
 sont recogneus capables de conduire gens de

K iij

guerre, & ont commandement sur eux : où ils se comportent si bien, qu'on leur commet incontinent apres quelque charge plus grande, & s'auangent ain si de grade en grade, iusques à ce qu'ils sont paruenus à la plus haute dignité, que gens de leur profession pourroient obtenir. Et sont si curieux de conseruer & augmenter leur reputation, que si d'auenture on leur fait quelque affront, ils temporiseront tât qu'ils trouueront-en fin l'opportunité d'en auoir la raison. Et ceux qui dès leur ieunesse s'appliquent aux lettres, à force d'estudier iours & nuicts surpassent en fin tous leurs compagnons en sçauoir. Et sont durant le cours de leurs estudes par disputes, escrits, & autres moyens apparoir de leur suffisance, en sorte qu'ils imprimēt à chacun vne certaine opiniō de leur doctrine. Et apres auoir acquis vne bōne reputation en la theorie de l'art duquel ils pretendent faire profession, ils s'aduancent si bien à la pratique, qu'ils se rēdent avec le tēps des premiers de leur robbe. Voyla pourquoy les melancholies bien nourris sont plus propres que les autres, à gouuerner les republiques, à manier les affaires d'estat, à administrer les charges Ecclesiastiques, à exercer la Iustice, & à practiquer la medecine.

En quoy les
melancho-
lies sont ad-
mirables.

Or ce qui se trouue plus admirable en eux, c'est que quand les vapeurs de ceste humeur eschauffée parmy le sang viennent à monter au cerueau, les voila aussi tost raiuis en contemplation, & comme transportez & pouffez d'vne fureur diuine qu'on appelle *enthouziasme*, les vns à philosopher, les autres à poetiser,

aucuns à prophetiser, ou profondement mediter chose sainte: tellement qu'il semble à voir qu'ils soient inspirez du saint Esprit à ce faire. Aussi sont ils en cela vrayement imitateurs de Dieu, qui est tout exprés nommé en Grec, *Theos*, pour estre continuellement en theorie, qui vaut autant à dire comme cõtemplation. On apperçoit par là l'ignorance du vulgaire qui taxe par derision les melancholics de faire des chasteaux en Espagne, de phantastiquer des chimères en l'air, & de composer des Almanachs; quand ils s'occupent longuement à mediter & discourir en leur esprit de quelque autre matiere. Car par ce moyen là ils s'approchent de la diuinité, & s'esloignent de la brutalité. Puis donc que les hommes sont distinguez des bestes par l'usage de raison, tât plus ils employent de temps à ratiociner, tant plus en doit on faire estime.

Mais comme l'humeur melancholique bien proportionnée produit des esprits angelics: ainsi lors qu'elle est par trop excessiue, fait-elle les homme hebetez, fols, & sans entendement cõme bestes brutes, sujets aux hemorrhoides, varices, fièvre quarte, scirrhe & mal de rate. Et quand l'*atrabilis* abonde outre mesure, elle les rend malings, enragez & farieux, comme demoniacles, subiects aux chancre, lepre, morphée, rongne, gratelle crousteuse, & autres plusieurs accidens. Parquoy pour la santé tant du corps que de l'esprit, il faut donner ordre que la melancholie soit primitiue, soit consecutiue, n'outrepasse point les bornes de mediocrité. Pour ce faire les melancholics aduise-

Effets de
l'humeur
melancholi-
que excessi-
ue au corps.

154 **LE GOUVERNEMENT**
 ront d'obseruer soigneusement le regime qui
 s'en suit.

Regime de
 viure des
 melanchol-
 iques.

Premierement ils choisiront vn air qui soit
 temperé en ses qualitez actiues, & aux passiués
 humide, au surplus subtil, clair, lucide & pur,
 & fuiront l'air grossier, obscur, tenebreux &
 puant: & feront souuent parfumer leur cham-
 bre avec des fleurs d'orenges, escorces de ci-
 trons, & autres odeurs agreables. Pour le re-
 gard des viâdes, toutes celles qui sont grossie-
 res, visqueuses, venteuses, melancholiques, &
 de difficile digestion, leur nuisent infiniment.
 Ils mangeront du pain de pur froment, purgé
 de son, qui soit bien pestry. Les chairs les plus
 ieunes sont les meilleures, entre autres celles
 de veau, chéureau, mouton, poulets, perdrix:
 mais les vieilles & qui ont vn gros suc, comme
 celles de bœuf, pourceau, lièvre, des oyseaux
 de riuiere, & de toutes bestes sauuages, cōme
 sangliers, cerfs, sont du tout contraires. Entre
 les poissons ceux qui se tiennent dans les eaux
 bien claires & coulantes sont bons. Mais
 ceux des estangs, & ceux de la mer, qui ont la
 chair grossiere & melancholique, comme les
 tons, dauphins, baleine, & tous ceux qui ont
 escaille, & ceux qui sont salez, ne leur valent
 rien. Les œufs frais, mollets & pochez, avec jus
 de vinette, ou verjus sont tres-bons. L'usage
 des bouillons est necessaire pour humecter
 ceste humeur qui est seche. On mettra ordi-
 nairement dans leurs potages de la bourrache,
 buglose, pimpernelle, endiue, cichorée, du
 houblon: mais qu'on se garde bien d'y mettre
 des choux, des bettes, de la roquette, du nasi-

DE LA FRAMBOISIERE. L. II. 175
 tort, des naueaux, pourreaux, & des herbes
 trop ameres & trop piquâtes. Les orges mon-
 dez, & laiçts d'amendes leur font fort propres,
 pour enuoyer des vapeurs douces au cerueau,
 à fin de les faire mieux repofer de nuit. Ils
 s'abstiendront de tous legumes, comme pois,
 féues & lentilles. Quant aux fruicts, nous per-
 mettrons les prunes, poires, grenades douces,
 amandes, raisins, pignons, citrons, melons, &
 sur tout les pommes qui ont vne merueilleuse
 propriété pour l'humeur melâcholique: mais
 nous defendons les figues seches, les mesles,
 forbes, noix, chataignes, & le vieil fromage.
 Pour le boire ordinaire, le vin blanc ou clai-
 ret, qui n'est ny doux, ny trop gros, mediocre-
 ment trempé, est fort bon. Car le vin (comme
 dit le Sage) resioiuit le cœur de l'homme. Le
 cidre en Esté ne leur est point mauuais. Apres
 auoir longuement bandé leurs esprits aux af-
 faires serieuses, ils ont besoin de leur dōner re-
 lasche, leur accorder tréue pour quelque tēps,
 d'exercer moderément le corps pour resueiller
 la chaleur naturelle assopie, & de s'egayer
 avec compagnie ioyeuse, es lieux plaisans &
 delicieux, comme bois, prairies, iardins, ver-
 gers, où il y ait plusieurs fontaines, ou quelque
 riuere: & de se recreer souuent à la melodie
 de la musique, ou au son harmonieux des in-
 strumens. Les veilles leur sont fort nuisibles.
 Partant tascheront par tous les artifices qu'ils
 pourront, à bien dormir. Et qu'ils n'entre-
 prennent pas de faire ordinairement l'amou-
 reuse accollade à Venus. Ce leur est assez de la
 seruir par fois, quand l'occasion se presente.

Aussi ne s'en doit-elle formaliser, attēdu qu'ils ont beaucoup d'autres affaires à manier. Au surplus qu'ils ayent toujours la porte de derrière libre, pour faire passage aux excremens.

Comment les phlegmatics se doiuent gouverner.

CHAP. V.

Signes pour remarquer les phlegmatics.

LEs phlegmatics (qu'on appelle autrement pituiteux) ont la couleur blanche, quelquefois luide, la face bouffie, & toute la masse du corps grosse & grasse, mollaſſe, froide au toucher, nullement veluē, les veines & arteres estroies & obscures, le pouls petit & lent, le poil blanc, l'esprit lourd, grossier & stupide. De forte qu'ils sont lasches, paresseux, faincās, peſans, tardifs aux actiōs, craintifs, pusillanimes, endormis, & songent souuent qu'il pleut ou neige, ou qu'ils nagent ou se noyent, ils mouchent beaucoup, & crachent grande quantité de ſaliue, & vomissent force aquositez, & sont fort ſubiects aux rheumes & cararrhes, cruditez d'estomac, coliques, hydropifies, fiētes quotidiannes, cēdemes, & à beaucoup d'autres accidens qui s'engendrent de phlegme.

Régime de viure propre aux phlegmatics.

Pour corriger leur intemperature froide & humide, & couper chemin aux maladies qui prouiennent d'humeur pituiteuse par trop abondante, ils ont besoin d'vser d'vne maniere de viure chaude & seche. Qu'ils choisissent donc vn air chaud, toutefois moderēmēt, parce que le trop chaud fondant les humeurs du cerueau, les fait découler par tout, ainsi que le froid en les presāt: qui soit aussi sec, & pource

DE LA FRAMBOISIERE. LIV. II. 157
 feront bien d'habiter aux lieux haut esleuez, & esloignez des riuieres. Et si le tēps est froid & humide, il faut demeurer en la maison, aupres d'un bon feu, & fuir les vents Meridionaux & Septentrionaux, d'autant que ceux-là remplissent trop, & ceux-cy pressent. Pour le regard des viandes, les chaudes & seches leur sont propres: au contraire celles qui sont froides & humides, grosses, ventueuses, pleines d'excremens, & difficiles à digerer leur sont nuisibles. Le pain doit estre de bon froment & fort cuit, où il y ait vn peu de son & du sel. A la fin du repas ils pourront manger du biscuit, auquel on mettra vn peu d'anis & de fenouil. La chair rostie leur est beaucoup meilleure que boüillie. Nous approuuons l'vsage des chapons, pigeons, perdrix, leuraux, chéureaux, phaisans, cailles, & tous oyseaux de montagne: & defendons l'vsage des oyseaux de riuere, des porceaux, aigneaux, brebis & ieunes veaux. Les boüillons & potages ne leur valent rien. Les poissons leur sont extrêmement contraires, comme aussi le laitage, & toute sorte de legumes. Pour les herbages, la saulge, menthe, marjolaine, l'hysope, le thim, rosmarin, fenouil & autres semblables sont recommandées. Et la laitüë, le pourpied, l'ozeille, & toutes autres herbes froides & humides sont deffendües. Pareillement tous fruiçts qui abödent en humidité, comme pommes, prunes, melons, cōcombres, meures. Ils pourröt vsler de ceux qui ont vertu de secher, comme pignōs, pistaches, noisettes, amandes, poires, coings, figues, raisins secs, melles, forbes, & ce apres le repas. La

quantité & variété des viâdes les offense fort, pource qu'elle engendre tout plein de cruditez. Partant se doivent leuer ordinairement de table avec appetit, sans se saouler, & se contenter d'une sorte de viande, qui soit bonne, & n'en prendre jamais de nouvelle, que la premiere ne soit bien digerée dans l'estomac. Ils feront leur boisson ordinaire d'un vin bien meur, & petit, qui ne soit ny doux, ny piquant. Les vins muscats, l'hypocras, & tous ceux qui ont semblable force, gagnent quant & quant le haut, & remplissent le cerueau de vapeurs. Qu'ils se gardent de boire aussi tost qu'on se met à table, & lors qu'on se va coucher: & de s'amuser incontinent apres le repas à la lecture, ou à l'escriture, ou à quelque profonde meditation, pource que cela destourneroit la chaleur naturelle, qui doit estre du tout occupée à la digestion. Mais quelque temps apres, l'exercice tant du corps que de l'esprit leur est fort profitable. Il est bon aussi de se bien peigner le matin, & frotter la teste, le col, les bras & les cuisses: de moucher, cracher, & se purger de tous les excremens naturels; puis de se promener en la chambre. Le dormir excessif leur nuit fort. Car il rend le corps pesant, & retient les excremens au dedans. Il suffira de dormir la nuit six ou sept heures, sans dormir aucunement de iour. Pendât ce temps qu'ils ayent la teste & les pieds bien couuerts. Le frequent usage de venus, leur est ennemy, pource qu'il dissipe la chaleur naturelle, & refroidit le corps par trop. Entre les passions de l'ame, la cholere ne leur est pas si contraire qu'aux autres.



LE
GOVERNEMENT
DES DAMES.

A
TRES-HAVTE ET TRES-
ILLVSTRE PRINCESSE,
MADAME CATHERINE DE
LORRAINE, Duchesse
de Neuers.



ADAME,

*Je ferois un grand tort à ce
mien Liure, si ie l'adressois
à autre qu'à vous. Puis qu'il
traicte du gouvernement des Dames, ie ne le
deuois, ny pouuois mieux dédier qu'à celle de
laquelle i'espere auoir cest honneur de gou-
uerner la santé. Car outre ce que pour m'ac-
quitter du deu de ma charge, en vostre en-
droict, ie suis obligé de m'employer en tout
ce qui concerne vostre seruice: ie n'usse*

160

*peutrouner Princesse, qui pour ses merites
fust plus digne de ce present que vous. Par-
tant ie vous supplie tres-humblement de le
recevoir d' aussi bon œil, que de bon cœur il
vous est offert, comme gage du fidelle service,
que vous desirer rendre perpetuellement,*

MADAME,

Vostre tres-humble seruiteur, &
Medecin L A FRAMBOISIERE.



LE
TROISIÈME LIVRE
DU GOUVERNEMENT
DE LA TRAMBOISIÈRE.

*Comment les Dames se doiuent gouverner en leur
Viure, pour conseruer leur beauté*

CHAPITRE I.

DO V A gratifier aux Dames, ie Proiect. de
l'auteur. traicteray premierement de la
conseruation de leur beauté,
puis ie monstrey comment
elles se doiuent comporter en
leur grossesse, & durant leur couche, & ce
qu'elles ont affaire de là en auant. La beauté En quoy gitt
la beauté
des personnes depend non seulement de la
bonne temperature du corps. Car bien que les Cause de
struction de
la beauté.
membres soient tous exactement compassez,
si est-ce que s'il y a quelque intemperature,
elle gaste le teint, fait perdre le lustre, oste la
grace, & efface toute la beauté du cuir.

Partant les Dames qui desirent conseruer Regime des
Dames.
leur beauté, doiuent choisir vn air temperé, Eslection
de l'air
pour faire leur demeure ordinaire. Car l'air

L

162 LE GOUVERNEMENT

trop chaud halle le visage, le trop froid le ternit, le trop humide le rend bouffi, & le trop sec le fait ridé. Elles se doivent contregarder des rayons du Soleil, du serain, & des vents tât Meridionaux que Septentrionaux. L'usage des masques leur est fort utile contre l'injure du temps. Et quand l'air est bien temperé, le masque est encore bien seant aux laides, pour couvrir leur diformité, mais non pas aux belles. Car il ne sert plus alors qu'à cacher leur beauté, laquelle elles peuvent faire paroistre à chacun, sans en recevoir aucune incommodité. Elles doivent tousiours porter des couleurs agreables à l'œil. Le verd, le bleu, & le violet renouissent la veüe. Parquoy ne font pas mal d'orner leurs doigts, & enrichir leurs vestemens de belles pierres precieuses, comme saphir, esmeraude, rubis & diamans.

Les viandes. Elles se doivent nourrir de viandes delicates bien temperées, & non abondantes en excemens, à fin d'engendrer un sang pur & exempt de superfluitez, qui leur donne vne couleur vive, & face le teint frais, par le moyen de ses douces vapeurs, & rende les ioües vermeilles, & la face claire, en esmaillant interieurement de rouge le cuir qui est naturellement blanc. Il se faut abstenir des viandes extremement chaudes & seches, pource qu'elles engendrent abondance d'humeur bilieuse, qui rend le visage palle & iaunastre, & de celles qui sont excessiuement froides & seches, pource qu'elles rendent le cuir obscur & blaffart, par le moyé des humeurs melancholiques qu'elles engendrent. Pareillement des viandes fort froides

DE LA FRAMBOISIERE L. III. 163

& humides, pource qu'elles font le visage esblaré & bouffi pour la quantité d'humeur phlegmatique qu'elles engendrent. Par consequent toutes viandes grossieres, visqueuses, venteuses, & qui peuvent oppiler, ne leur valent rien. Leur pain doit estre de pur froment, bien leué, vn peu salé, & cuit d'vn iour ou deux. La chair de mouton, veau, cheureau, leuraux, lapreaux, poullets, pigeonneaux, perdreaux, phailans, cailles, tourterelles, alionettes, & tous oyseaux de montaignes, leur est bonne. Mais la chair de porc, de bœuf, de cerf, lièvre, & des oyseaux de rinie, ne leur est pas propre. Le poisson, ne leur est guere bon, parce qu'il est phlegmatic. Toutefois la Sole, la Truite & autres pareils poissons nourris en eau courante, sabloneuse ou pierreuse, ne leur sont pas mauvais. Les œufs frais leur sont fort bons. La pâtisserie, les pois, les fèves, les ails, les oignons, les fortes especes leur nuisent infiniment. Il leur est permis de manger en esté quelque peu de fruits, quelques fois de la salade, quelques fois de la cresse nouvelle, ou du fourmage de cresse, ou quelques autres choses rafraichissantes. Quant au boire, l'eau froide leur est extrêmement nuisible, si elle n'est boüillie. L'eau d'orge leur est bien meilleure. Vn petit vin delicat bien trempé d'eau, leur est conuenable, Le iulep Alexandrin leur est bon en Esté entre les repas.

Au dormir & veiller faut garder vne mediocrité. Car le trop dormir engendre superfluité d'humeurs, qui rendent le corps pesant, les sens stupides, les yeux chassieux, & le visage

bouffi. Le trop veiller desseche la personne, fait multiplier la cholere, & donne mauuaise couleur. Il est permis aux Dames de dormir vne heure dauantage que les hommes, pource qu'elles sont de leur nature plus humides. A elles seules appartient de faire tous les iours honneur au Soleil.

L'exercice. L'exercice moderé leur est merueilleusement profitable. Car il augmente la chaleur naturelle, & pour ceste cause il reueille l'appetit, ayde la digestion, desoppile les conduits, chasse les excremens, dissipe les humiditez superflues, purifie le sang, & par ce moyen fait le teint vil, & donne bonne couleur. Entre autres exercices la danse leur est singulierement propre: D'autant qu'elles ont le cerueau fort humide. Elles se doiuent tous les matins soigneusement faire frotter la teste avec esponges ou sachets artificiels, puis se bien peigner, & se moucher. Les bains chauds, comme sont ceux de Plombiers, donnent bonne couleur, pource qu'ils ouurent les pores, & attirent le sang & les esprits du dedans au dehors.

Les bains L'euacuation des excremens ne leur est pas seulement vtile, ains necessaire. Parquoy se rôt bien de solliciter le ventre par clysteres laxatifs, si tost qu'il sera tant soit peu paresseux.

Les exercemens. Quand elles n'ont point leur flux menstrual, il est besoin de le prouoquer avec vn regime aperitif. Elles prendront au matin durant le temps qu'elles le doiuent auoir, vn purée de pois cische avec racine de persil, & vn peu de canelle & de safran. Le vin blanc leur est conuenable alors, comme est aussi l'hydromiel

DE LA FRAMBOISIERE. L. III. 165
 vineux. La compagnie de leurs maris est bien
 requise tandis. Si la maniere de viure ne suffit
 pour esmouuoir leur purgation naturelle, il
 faut oster la cause de la suppression des mois,
 par saignées, potions, pilules, syrops, apoze-
 mes, suffumigations, bains, fomentations,
 frictions, & autres pareils remedes, qui doiuent
 estre ordonnez à propos par quelque docteur
 Medecin.

Il faut aussi que les Dames pour entretenir
 leur beauté, eurent toutes les passions de l'a-
 me, comme la cholere, la peur, la tristesse, &
 qu'elles appliquent leurs esprits à chanter la
 musique, looner des instrumens & autres cho-
 ses plaisantes, à fin de les resioüir, & les tenir
 tousiours en gaye humeur.

Passions de
 l'auteur.

Remedes propres pour embellir la face.

CHAP. II.

Les eaux distillées des fleurs de lis, de no-
 nuphar, de feues, de couillon, de *primula-*
veris. des semences de concombre & de me-
 lon, des racines de pabelle, de pied de veau, de
 serpentine, du signet de Salomon, de coule-
 urée, de glayeux, des aubins d'œufs, & des es-
 cargots, chacune à part, & meslées ensemble,
 sont propres pour nettoyer, desfrider & polir
 la face, & la rendre beaucoup plus belle, plus
 claire, & plus luisante.

Eaux distil-
 lées.

L'eau du ius de limons distillée par l'alembic
 de verre au bain marie, est singuliere, tât pour

L. iiij

165 LE GOUVERNEMENT

bien polir la peau, que pour nettoyer les taches, & effacer les bourgeons du visage, à fin de le rendre beau & net.

L'eau distillée des pommes de pin toutes vertes efface aussi les rides du visage.

L'eau de terebenthine distillée nettoye pareillement les lentilles, & bourgeons de la face.

Si vous desirez faire vne eau excellente pour embellir la face;

Prenez vn melon coupé en pieces, vne poignée de racines de pied de veau & de couleurée, demie liure de jus de limons, & vne liure de lait de chéure, mettez tout dans vn alembic de verre, & les faites distiller au bain marie. Gardez curieusement l'eau qui en sort, pour en lauer tous les matins le visage. Ou bien,

Prenez deux ou trois poignées de fleurs de *primula-veris* avec vne poignée ou deux de racines de signet de Salomon, & les faites tremper dans du vin blanc, avec du suc de limons, puis les distillez à l'alembic, comme dessus. Ou bien,

Prenez demie douzaine de citrons, & les hachez en pieces, & les infusez dedans vne pinte de lait de vache, avec vne once de sucre blanc, & autant d'alum de roche, & distillez tout au bain marie. Mettez tous les jours au soir en vous couchant linges imbus de ceste liqueur sur la face pour tenir le teint frais & beau. Ou bien,

Prenez deux liures de mie de pain blanc, des roses blanches, des fleurs de lis, de nenuphar

DE LA FRAMBOISIERE. L. III. 167

& de fèves de chacune vne poignée, demie douzaine d'œufs, vne liure de laiçt de chéure, distillez tout a l'alembic de verre. De ceste eau luez-vous en la face.

On fait aussi vn fard de phasiols, qui rend le visage tres-net, tres-delicat, & tres-poly, comme s'ensuit: On prend de phasiols blancs, demie de pain de fourment tres-blanc, de chacune vne liure, vne courge longue, tendre, verte taillée en pieces, & met on le tout ensemble tremper vne nuit en laiçt de chéure. Puis on y adioute cinq onces de graine de melons broyée dans vn mortier de pierre, trois onces de noyaux de peches pilez de mesme, & demie liure de pignons pelez, & parcillement pilez: puis ont y met vn pigeonneau couppé en pieces avec ses plumes, apres auoir seulement ietté hors les intestins. On mesle tout cela ensemble dans vn vaisseau de verre propre pour en distiller au bain marie de l'eau, laquelle on garde soigneusement pour s'en lauer le visage.

Pour faire vne distillation souveraine contre les lentilles & toutes autres taches, aspretés & pustules de la face:

Prenez d'eau de racines de parelle & de melon, de chacune deux liures, dix œufs d'arondele, de sel nitre demie once, de tartre blanc deux onces. Apres auoir pilé ce qu'il faut piler, mettez tout ensemble dedans vn alembic de verre, & en tirez l'eau, pour vous en lauer le visage, Ou bien,

Prenez vne liure de tartre bien calciné, ou

L iij

168 LE GOUVERNEMENT

rant bruslé qu'il deuienne blanc, mastic, & gomme de tragacant de chacune vne once & demie, trois dragmes de camphre, & quatre aubins d'œufs meslez & agitez en eau rosé, & les faites distiller, & gardez l'eau pour lauer le visage.

Sucs.

Le suc de scabieuse avec pouldre de borras, & vn peu de camphre, nettoye pareillement les lentilles, gratelles & bourgeons du visage, & autres infections de la peau.

Le vin qu'on tiré des fraises adoucit les aspretez, & guarit les escorcheures du visage, & efface les bourgeons.

Decoctions.

La decoction des fleurs de rosmarin bouillies en vin blanc est bonne pour lauer & desfrider le visage.

La decoction de la petite centaure a vertu de nettoyer les lentilles & bourgeons de la face, & autres infections du cuir.

Aussi a la lessiue des cendres de coquilles d'escargots.

Huiles.

L'huile de ben nettoye pareillement les lentilles, pustules, cicatrices noirs, & autres taches du visage.

L'huile d'amandes meslée avec du miel, racines de lis, cire ou cerat rosat efface les taches, rides & aspretez du visage.

L'huile de myrthe a vertu d'effacer les cicatrices, & d'oter les rides du visage. Pour le preparer on fait cuire des œufs de poule iusques à ce qu'ils soient durs. On les coupe du long en deux parties égales, les moyeux ostez, on les remplit de pouldre de myrthe, & les

DE LA FRAMBOISIERE. LIV. III. 169
 met on en lieu humide iufques à ce que la
 myrthe foit fonduë en huile.

L'huile qu'on tire des moyeux d'œufs long
 temps fricaflez est fingulier aux afpretez du
 cuir, il guarit la gratelle & demangeaifon du
 vilage, les fentes des léures & des mains.

Si vous auez enuie de faire vn liniment bien ^{Liniment.}
 experimeté pour effacer les cicatrices & ta-
 ches du vilage,

Prenez trois onces d'huile de tartre, vne on-
 ce de mucilage de femence de pſyllium, vne
 once & demie de cerufe diffoute en huile ro-
 fat, vne dragme de bortas, & autant de fel
 gemme. du miel,

Le camphre & le bortas meflé avec claire &
 rend la peau du vilage beaucoup plus
 nette, ſi on l'en frotte ſouuent.

Si vous voulez auoir vn remede excellent
 pour effacer la rougeur du vilage accompa-
 gnée de force bourgeons.

Pilez vne once de camphre avec autant de
 fouffre, myrthe, encens, de chacun demie on-
 ce, d'eau roſe vne liure, mettez le tout dans vn
 vaſe de verre, & le tenez dix iours au Soleil.

L'onguent citrin eſt fingulier pour guarir les ^{Vnguent.}
 puſtules, grateilles, lentilles, & autres taches du
 vilage.

On ſe fert de pommade aux eſcorcheures de ^{Pommade.}
 la peau, aux bubes, & aux fentes des léures, des
 narines, des mammelles & des mains adue-
 nuës tant de froid, que d'humeur acre.

De la moëlle de mouton il ſe fait vn fard ^{Graiſſe.}
 fort excellent, lequel adoucit la face, & la rend
 fort claire.

La façon de l'extraire est de prendre les os qui auront esté separés de leur chair par ebullition, puis les concasser, & les faire de rechef bouillir longuement dans l'eau nette. Quand elle sera refroidie, vous amasserez la graisse qui nage au dessus, & d'icelle vous en frotterez le visage au soir.

Le moyē de rendre la face vermeille
 Apres auoir nettoiyé, poly & blanchy le visage, reste à luy bailler la couleur rouge & vermeille, au milieu de ioüies & des léures, à fin que le rouge estant ainsi meslé avec le blanc, represente la face au vif & au naturel.

Pour ce faire vous dissoudre z rasure de bresil & orcanette en eau alumineuse, de laquelle vous en frotterez la pōmette des ioüies & les léures, ou bien vserez du rouge d'Espagne, Ou bien,

Prenez sandal rouge broyé bien delié, & le mettez dans du fort vinaigre distillé par deux fois, & le faites bouillir ensemble, y adioustant un petit d'alum de roche, avec tant soit peu de musc, cinette ou ambre gris, si voulez qu'il soit odorant.

Comment il se faut gouverner pour conseruer particulièrement la beauté des dents,

CHAP. III.

En quoy consiste la beauté des dents.
POUR auoir les dents belles, il faut qu'elles soient blanches, polies, fermes & bien encharnées. Pour conseruer donc leur beauté, on doit soigneusement euiter tout ce qu'elles

peut noircir, rouiller, sbranler & decharner.

L'air froid, comme a remarqué Hippocrate, est ennemy des dents. Toutes viandes ^{Regime pour la cōseruer} crues, visqueuses, grasses, douces, acerbes, dures, & qui sont actuellement froides, ou excessiuement chaudes, nuisent infiniment aux dents. Car les crues enuoyent plusieurs vapeurs qui les noircissent & rouillent: Les visqueuses, grasses, & douces laissent beaucoup d'ordure; & les acerbes les agacent, & font vne stupeur à cause de leur aspreté & inégalité, les dures les esbranlent fort, les trop froides ou trop chaudes les offensent aussi par leur intemperature.

Il faut vser de chairs qui aient bon suc, & qui se digerent fort aysément. Car pour auoir belles dents, on doit sur tout auoir soing de l'estomac. Les chairs de porceaux & d'aigoneaux, & toutes fritures, leur sont extrêmement contraires, comme est aussi l'vsage ordinaïres des fruits qui sont trop humides. Les anciens remarquent que les porreaux gastent du tout les dents & les gēciues. Les boiillons par trop chauds, comme toutes autres viandes extrêmement chaudes les gastent aussi. Le lait, le fromage, la pâtisserie, les tartres, les légumes pareillement les gastent. Le sucre sur toutes choses les noircit.

Il faut macher la viande des deux costez également, pource qu'en machât d'un costé seulement, les dens oyfiues se corrompent.

Il fault boire le vin bien trempé, & qu'il ne soit point doux, ny trop froid. On doit estre soigneux de tenir les dents bien nettes apres

le repas, & pource les curedents de lentisque, de meurte, de rosmarin, de cyprés, & d'autres bois qui ont quelque astriction, sont tres propres. Il ne les faut pas nettoyer avec le couteau, ny avec vne elpiagle, ny avec de l'or ou de l'argent, comme font plusieurs, pource que cela lasche les ligamens. Il ne faut pas aussi trop longuement y fouïiller, principalement quand on est subiect aux defluxions. Apres auoir bien nettoyé les dens, on les pourra laver avec vn peu de vin trempé.

*Remedes propres pour blanchir, polir, affermir
& encharner les dens.*

CHAP. III.

Dentifrices
en poudre. LA pierre ponce, le sel, l'alun, le crystal, le corail, les coques d'œufs, les coquilles d'escargots & de serpenisses, l'os de seiche, la corne de cerf, la myrthe, l'encens, & tous autres medicamens dessicatifs & deterifs, sont recommandez pour blanchir & polir les dens. On les reduit en pouldre, & quelques-fois en cendre, & en fait-on dentifrices, en y adioustant quelques aromatics, comme canelle, girofle, muscade, pour donner odeur aux autres ingrediens.

Si vous delirez de faire vne pouldre exquisite, pour blanchir & nettoyer les dens.

Prenez du crystal pur vne dragme & demie, du corail blanc & rouge, du sel commun de, chacun vne dragme, de pierre ponce & d'os

DE LA FRAMBOISIERE. L. III. 173

de seiche de chacun deux scrupules, du marbre bien blanc, d'albâtre, d'alum de rochin, de racine d'iris de Florence, de graine d'esclate & de canelle de chacune demie dragme, de perles bien preparees vn scrupule, de bon musc dix grains, mettez tout cela en pouldre bien subtile, & en frottez les dens tous les matins. Et les lauez apres avec du vin blanc. Ou bien;

Prenez de la pierre ponce & du sel bruslé de chacun trois dragmes, du ionc odorant deux dragmes, de poyure vne dragme & demie, mettez tout cela en pouldre, & en frottez les dens.

Si les dents sont fort noires & limoneuses, Prenez de la farine d'orge & du sel commun, de chacun deux dragmes, meslez cela avec du miel, & en faictes vne paste, laquelle mettez sur du papier, secher au four. Puis adioustez des caneres bruslez, de pierre ponce, de coques d'œuf, d'alum, de chacun deux dragmes, d'escorce de citron vne dragme. Apres auoir redigé tout en pouldre, frottez en les dents.

Les racines de guimaues bien preparees nettoient & blanchissent fort les dents. La façon de les preparer est telle.

Prenez racines de guimaues bien nettes, coupez les en plusieurs pieces assez longuettes, & les faites bouillir dans de l'eau avec du sel, de l'alum & vn peu d'iris de Florence. Apres faites les bien secher au Soleil, ou au four, & en frottez les dents.

Des pouldres susdictes vous en pouuez ^{Opiat.}

174 LE GOUVERNEMENT

faire opiate, en y adioustant du miel.

Eau distillee Si voulez faire vne eau distillee, pour blanchir les dets, & nettoyer les genciues pourries:

Prenez souffre vif, alum, sel gemme, de chacun vne liure, de vinaigre quatre onces, titez en l'eau avec vne cornue à feu lent.

L'esprit de vitreol meslé avec vn peu d'eau commune blanchit merueilleusement les dents, & est vn des plus singuliers remedes.

Il y en a qui font grand cas de l'eau forte bien trempee avec l'eau commune.

Pourquoy les dents branlent. Les dents branlent ou pource que les ligamens sont lasches, ou pource que les geociues se descharnent. Car il faut que la chair des genciues soit entiere, dure & referree, pour auoir les dents bien fermes.

Si les dents ne sont assurees.

Gratiuine pour les affermir. Prenez racine de bistorte & de pentaphilum de chacune vne once, racine de fouchet deux dragmes, de roses rouges, d'espine blanche, de lentisque, de chacun demie once, du fumach deux dragmes, de girofle & d'alum de chacu vne dragme, faites cuire tout cela en eau ferree & du gros vin, & vous en lauez les genciues. Ou bien:

Liniment à racine su. Prenez du corail rouge & de corne de cerf, d'alum, de chacun vne dragme & demie, du fumach, de l'espine bedegar, de chacune vne dragme, faites en vne pouldre, laquelle meslez avec le suc, ou avec le vin de coings, & en mettez sur les geociues, & aux racines des dets en forme d'onguent.

Si les dents sont descharnees, il faut faire renaitre la chair des genciues, avec les remedes suyans.

Faites vne poudre avec alum, corail rouge, Poudre pour
encens & son escorce, & vn peu d'iris & d'ari- incarner les
stoloche, & en mettez dessus les genciues. Ou genciues.
bien:

Prenez d'alum de plume, de balaustes &
du fumach, de chacun deux dragmes, du bois
d'aloës, du touchet, de la myrthe & du mastic,
de chacun vne dragme, faites en vne pouldre
pour appliquer sur les genciues.

Les opiates sont bien aussi propres pour in- Opiat e in-
carner, & se tiennent encore mieux. carnatia e

Prenez d'alum de roche demie once, du
sang de dragon trois dragmes, de myrthe deux
dragmes & demie, de canelle & de mastic de
chacun vne dragme, mettez tout cela en pou-
dre fort subtile, avec vne quantité suffisante
de miel, faites en vne opiate, laquelle mettez
le soir sur vos genciues, & l'y laisserez toute la
nuict. Le lendemain matin les lauez avec-
ques quelque decoction astringente, ou avec
du gros vin.

Il y en a qui prennent tous les matins vn
grain de sel à la bouche, & le laissent fondre,
apres ils s'en frottent les dents avec la langue
mesme, & tiennent que cela blanchit & ras-
seure les dents, & empesche la corruption des
genciues.

Le moyen de faire les cheueux beaux.

CHAP. V.

POUR faire les cheueux blonds, prenez Recepte
des fleurs de geneffe & de stoccas de cha- pour auoir
de beaux
cheueux,

176 LE GOUVERNEMENT

cune vne once, des lupins crudz concassez, de la raclure de bouys, escorce de citron, racine de gentiane & berberis, de chacune vne once & demie, faites tout bouillir en eau nitreuse, pour s'en laver les cheueux par plusieurs iours
Ou bien:

2 Prenez vne once de miel, & vne dragme de saffran, & les meslez fort avec vn ianne d'euſ, puis le destrempez en leſciue de barbier en laquelle mouillerez vostre peigne, quand vous vous peignerez. En ce faisant vous rendrez vos cheueux dorez. Ou bien:

3 Prenez de la lie de vin bruslee, trempee vne nuit en huile de lentisque, & vous en oignez les cheueux. Par ce moyen vous les ferez deuenir iaunes.

4 Le son fricassé dans vne paëlle, est propre aux frictions de la teste, pour nettoyer & degraisser les cheueux, & leur donner beau lustre.

Comment les Dames se doiuent gouverner durant qu'elles sont grosses.

CHAP. VI.

LES femmes grosses ont le plus souvent l'appetit perdu, degouſtement de viandes, delir de manger choses estranges & mauuaises, dedaing, douleur d'estomac, foiblesse, mal de cœur, vomissement, force crachemets, courte haleine, mal de teste, douleur de reins, enſſeure de iambes, lassitude & grande pesanteur de tout le corps, & autres pareils accidés, qui pro-

Signes pour
cognoître si
les femmes
sont grosses

qui prouiennent de la suppression de leurs fleurs. Car incontinent apres la conception le sang menstruel est retenu pour la nourriture de l'embryon ; combien qu'il y ait des femmes ne si sanguines, qu'elles cessent estés grosses d'auoir leur purgation ordinaire, au moins les premiers mois, & quelques vnes tout le lōg de leur grossesse. Qui est cause qu'il faut auoir recours à d'autres signes, pour estre assureé si elles sont enceintes. Les principaux sont quād la semence de l'homme est retenuë en la matrice, & ne s'est point escoulée dehors apres la copulation ; & que la femme à l'instāt sent quelque resserremēt & cōtractiō, avec frisson au profond, à l'estroit de sa femēce. Et mesme du lōg de l'eschine sent plus de froid, qu'ailleurs. Et que biē tost apres le ventre deuiēt plus gresse à l'endroit du nombril, cōme s'il estoit retiré au dedās & comme enfoncé. Et lors qu'elle est reuenue au terme de ses fleurs, au lieu de les auoir, les tetins s'endurcissent, & luy cuisent vn peu, à raison du sang qui les dilate & amplifie, & y vient avec le tēps du lait. Elle en est encore plus certaine, quand elle voit son ventre de iour en iour enfler, & grossir dauantage, & qu'au bout de trois ou quatre mois, elle sent l'ēfant remuer.

Le regime des femmes grosses gift en deux pointcs, l'vn de se bien contregarder de tout ce qui peut prouoquer l'accouchement auant le terme prefix de nature : l'autre d'obuiuer aux accidens qui coustumierement leur apportent incommodité, durant leur grossesse.

Regime des
femmes
grosses.

Pour se gar-
der d'auor-
tement.

Partant doivent estre soigneuses de se garder tât du froid excessif, que de la chaleur immoderee de l'air ambient, & d'eiter le vent Boreal & Austral. Car l'vn & l'autre excite le rheume, dont proced la toux, qui est souuēt cause d'auortement, cōme est aussi la sternutation violente. Pour mesme raison doivent fuir le bruit du tonnerre, & de l'artillerie, & le son des grosses cloches. Elles ont besoin d'vser de viandes de bon suc, de facile digestiō, & fort nourrissantes, d'autât qu'elles ont necessité de grande nourriture, pour elles & pour leur enfant. Pour ceste cause elles sont dispēsees de ieusner en tout tēps. Car par faute de nourriture suffisante l'ēfant meurt ou rompt violemment les membranes dont il est enue-lopé, pour sortir en lumiere deuant le terme legitime, afin d'aller chercher dehors ce qu'il ne trouue dās le corps de sa mere. Et comme par le defaut d'alimēt cōpetant, il vient à naistre auât terme; ainsi par trop grande quātité de viandes est-il suffoqué, ou du moins mal nourry, à raison dequoy il deuiet maladiē, Car le trop boire & manger est cause que la digestion est mal faire en l'estomac, & par cōsequent la masse sanguinaire se corromp, dont l'enfant est alimenté au ventre de sa mere, tellement que de là en auant, il est subiect à maladies prouenantes de son alimēt corrompu. Elles ont aussi besoin de bien dormir la nuict, pour bien faire la digestion des viandes, & empescher la generation des cruditez & des maladies qui en procedēt, qui sont le plus souuent cause de la production

des auortós. Et sur toutes choses elles se doiuent abstenir de tout mouuement violent tant du corps que de l'esprit, principalement durant les premiers & derniers mois de leur grossesse, par ce qu'alors ils peuvent plus aisément rompre ou relascher les ligamens de la matrice.

Car l'enfant (comme dit Galien) est lié à la matrice de mesme façon que les fruiéts sont aux arbres. Les fruits qui ne font que naistre ont les queués à quoy ils tiennét encore si tédres, qu'estás agitez de quelque vét violent les voila aussi tost par terre. Mais avec le téps comme ils sont plus fermemét attrachez, aussi ne sont-ils pas si aisez à cheoir, iusques à ce qu'ils sont paruenus à parfaite maturité, où ils tombent d'eux-mêmes sans aucune force externe. De mesme s'il arriue aux femmes incōtinent apres leur cōception, de sauter, ou courir, ou dáser la volte, ou leuer quelque pesant fardeau, ou aller dás quelque rude charriót, ou de se laisser cheoir en quelque lieu glifsát, ou en quelque maniere que ce soit de se trop esmouuoir le corps ou l'esprit, l'embryon eschappe facilement de la matrice. Autant leur en aduient-il, quád l'enfant est desjá grandet. Car pour sa pesánteur il tōbe aisément dehors. Partant il faut en ce temps-là fuir les exercices immoderez, le trop grand traual & agitation du corps, & les grandes perturbations d'esprit, cōme cholere, tristesse, douleur, frayeur soudaine, & toute subite mutation: Mesme ne peuuent rire outre mesure sans peril. Mais il n'y a point tant de

Sur l'Aph. 1.
du liu. 4.

danger au milieu de la grossesse, parce que l'enfant alors tient plus ferme à la matrice, & pour ceste cause n'est point si subiect à naistre auant terme. Il ne faut pas saigner les femmes enceintes, sinon en cas de necessité. Et tant plus l'enfant est grand, tant plus la phlebotomie est dangereuse, d'autant qu'il a besoin alors de plus grãde nourriture qu'au-parauant, laquelle luy estant ostee par la saignée, deuiet si maigre & si sec en l'amarry, qu'il est contraint à faute de munition quitter la place, la disette le pressant d'en sortir auant terme, pour aller chercher pasture ailleurs. Il se trouue toutesfois des femmes si sanguines, qu'elles ne peuuent porter leurs enfans à terme, si on ne leur tire du sang vne fois ou deux durant leur grossesse: tellement qu'il est necessaire de peur que leurs enfans ne soient suffoquez au ventre d'abondance de sang, d'en oster autant de fois, qu'on connoist estre expedient. Mais le temps qu'on doit choisir pour ce faire, est depuis le quatriesme mois, iuques au septiesme, pour mesme raison que dessus.

Hipp. Aphor. 31. du liii.
Aphor. 1. liii. 4.
Hippocrate ordonne aussi de purger les femmes grosses, quand elles en ont besoin depuis le quatriesme mois iusques au septiesme, & defend expressement de leur bailler medecines purgatiues deuant & apres ce temps-là, pour ce que l'enfant alors sort aussi aisément hors de la matrice quand le corps de la mere est esmeu par medicament purgatif, que le fruit qui commence au prime à naistre, & le parfairement meur, tōbe en bas de l'arbre qui

estrudemēt esbranlé, comme assure Galien. Mais pource que ces Docteurs là (bien que nous les tenions pour Princes des Medecins) n'auoiēt encores de leur temps cognoissâce que des medicamens forts, qui purgent le corps avec violence par haut & par bas, cōme ellebore, colokynte, scammonée, turbith, hermodacte, ils faisoient à bon droit plus de difficulté de purger les femmes grosses, que nous ne faisons pas aujourd'huy, qui auons maintenant beaucoup de medicamens laxatifs doux & benigns, cōme la casse, la mäne, la rheubarbe, les tamarinds, le catholicum, & autres pareils, desquels nous vsons hardimēt avec discretion toutes & quantesfois que le cas le requiert, non seulement au milieu de la grossesse, mais quelquefois aussi au commencement & à la fin. Toutesfois qu'elles se gardent bien sur la vie, de prendre medecine à la volée, sans l'ordonnance d'un docteur Medecin. Car il ne faut qu'une purgation donnée mal à propos, ou un flux de ventre suruenant de ceste occasion, pour precipiter l'enfantement, & mettre par ce moyen la mere & l'enfant en danger de mort. Trop bien leur est-il permis de procurer le benefice de ventre ordinairement avec bouillons gras, pruneaux cuicts avec sucere, & autres viandes remolli-tiues, mais non pas autrement. Elles n'ōt que faire aussi d'vser de medicamens aperitifs qui prouoquent les vrines & les menstrués. Elles doiuent pareillement euitier la trop grande frequentation de l'homme, & fuir l'usage des bains, tant pour ce qu'ils mollifient,

182 LE GOUVERNEMENT

lubrifient & relâchent les ligamens, que pour ce que par leur vertu calefactiue, ils augmentent la chaleur interieure du corps, de sorte que l'enfant sentât qu'elle luy est estrange, & ne la pouuant plus souffrir, fait les efforts de sortir hors de la matrice, pour respirer l'air froid. Y aduise aussi les femmes d'oster leurs bustes, si tost qu'elles apperçoient estre grosses; par ce qu'ayant le ventre comprimé & serré, l'enfant en est offensé, & ne peut prendre croissânce naturelle, tellement qu'il est forcé de sortir du lieu où il est, plustost qu'il ne doit. Les femmes qui sont subiectes à enfanter auant terme, pour ce qu'elles ont la matrice trop humide, ferôit bié de porter ordinairement la pierre d'aigle dite en Grec *Ætites*, pēduëau col. Dioscoride assure qu'elle a ceste propriété estant liée au bras gauche d'empeschier l'auortement, pource qu'elle tire l'enfant en haut, & attachée au dedans de la cuisse d'auider à l'enfantement, pource qu'elle tire l'enfant en bas. Le leur cōseille aussi de se faire appliquer sur les reins, ou plustost tout au trauers de l'epigastre, & des lombes cest emplastre, qui a esté autrefois ordonné pour feu Madame la Douairiere de Guise:

Recipe gallarum, nucum cupress. sanguin. drac. balauft. myrsikor. resar. an. drag. j. β. mastich. myrb. an. drag. ij. thur. hypocyfid. acacia. gummi Arabic. boli Armen. an. drag. j. camphor. scrup. β. ladan. vnc. β. terebinth. vner. vnc. ij. picis naturalis vnc. j. cera q. s. fiat emplastrum secundum artem, extendatur super alutam ad prafatum vsu.
 Voyla comme il faut engarder l'auortement.

Pour couper chemin aux accidens qui ont de coustume de travailler les femmes grosses, il faut iça uoir d'où ils procedent, afin d'y donner ordre. La plus part prouienent de l'indispositiō de l'estomac. Car le sang superflu qui souloit deuant la conception estre purgé tous les mois, abordant à la matrice en plus grande quantité qu'il n'est besoin pour nourrir l'embryon, qui est encore petit, regorge au ventricule, & à force d'y croupir longuement se corrompt, & se change en diuerle façon. De là vient que l'estomac est infecté de beaucoup de mauuaises humeurs, qui font perdre l'appetit, abhorrer les bonnes viandes, desirer choses qui ne valent rien, auoir enuie de vomir, & deffaillance de cœur, & qui remplissent la bouche de salie & de crachar, engendrent des ventositez, & incontinent apres donnent des tranchees au ventre, & causent beaucoup de mal. Pour en estre soulagées, elles ont besoin de faire force pourmenades (car l'exercice & le trauail cōsument la superfluité des humeurs vicieuses, & resueillent l'appetit) de s'abstenir de viandes trop douces & grasses, qui excitent nauſée; d'vser de bon vin vieil, pour ayder à la digestion des cruditez contenuës en l'estomac; & prendre quelquefois au matin deux doigts de vin d'abſynthe, quelquesfois de l'hydromel vineux avec vne roſtie; & de boire peu de peur d'humecter le ventricule encore d'auantage. Et ne sera point impertinent d'assaisonner quelquesfois leur viande avec mouſtarde, poiure, gingem-

2.
pour obuier
aux accidēs

M iij

bre, & autres espiceries acres, pour consumer par leur chaleur l'humidité superflue en l'estomac. Plusieurs femmes grosses vexées d'un vice appellé *malacia* & *citta* en Grec, ont iusques à deux ou trois mois tellement l'appetit depraué, à raison de quelque humeur aduste, ou acide, ou salee, attachée aux tuniques interieures de l'estomac, qu'elles souhaitent extremement de manger tantost des charbons, des cédres, de la chaux, de la craye ou de la terre, tantost des fruiçts verds, des choses aigres & aspres, tantost des harancs à la pippe, ou autres poissons cruds, ou autres choses estranges. Mais elles doiuent en cela resister tant qu'elles pourront, de peur d'offenser leur santé & celle de leur enfant, en contentant leur appetit desordonné. Toutesfois si elles ne peuuent aucunement dompter ceste grande affection, craignant qu'il n'en arriue vn plus grand mal, (car aucunes faute de manger de ce qu'elles desirent, en accouchent, & mettent leur vie en hazard) il leur en faut laisser passer leur enuie. Car jaçoit que telles choses soient tres-mauuaises, si est-ce que bien souuent elles les digerent, sans en ressentir aucun mal. Quand elles ont l'appetit ainsi depraué, il est besoin de purger l'estomac avec quelque leger médicament, comme de rheubarbe, qui est fort cordial, & euacuer doucement la cholere & autres humeurs corrompues, sans esmouuoir le corps, ny faire aucun tort à l'enfant, ains en laissant astrictio apres soy, le fortifie plustost, qu'il ne l'affoiblit. Quelque Arabe fait vser

DE LA FRAMBOISIERE. L. III. 185
 d'une decoction de polypode & d'anis, avec
 succe rosat, pour nettoyer l'estomac. Il le
 faut pareillemēt conforter par l'usage des ta-
 blettes diarrhodon, aromaticum rosatum &
 autres; & de la poudre digestiue de coriandre
 preparée, anis, & cinamome avec succe rosat
 prise avec vne cuilliere apres le repas, & par
 application d'emplastres styptiques, & d'es-
 cussions pleins de poudres aromatiques. Pour
 fortifier le cœur, & resister aux foibleses, il
 est bō d'vser de l'electuaire diamargariton, &
 d'escorces de citrons confits. Le codignac,
 & le sin bol d'Armenie, leur sont bons pour
 arrester le vomissement. La poudre du cu-
 min, & d'origan avec vn petit de castoreum
 est propre par interualle, pour dissiper les
 ventositez. Quand elles se sentirōt vexées de
 plus griefs symptomes, qu'elles prennent
 l'aduis de quelque docte Medecin, pour les
 soulager. Voyla le regime que doiuent gar-
 der les femmes, depuis leur conception ius-
 ques à ce qu'elles sont sur le terme d'accou-
 cher.

*Comment se doivent gouverner les femmes
 prestes d'accoucher.*

CHAP. VII.

QUAND le terme de l'enfantement ap-
 proche, la diette estroite, le grand exer-
 cice, le coït, le bain, & tout ce qui prouoque
 les mois & auāce l'accouchemēt leur est bon.

Le regime
 des femmes
 prestes
 d'accou-
 cher.

Le temps de les mettre à la couche. Lors qu'elles sentent des douleurs au dessous de l'ombilic & aux aynes, & aux lombes, & que leurs cuisses & parties genitales viennent à s'enfler, & tout le corps à trembler, & leur face à rougir, il est temps de les mettre à la couche.

Le moyen de les faire accoucher. Et faut avoir soing de les bien situer en vn lietz, non du tout à la renuerse, ny assises, ains ayans aucunemēt le dos esleué, les cuisses escartees l'une de l'autre, les iambes courbées & les talons vers les fesses, afin de pouuoir mieux respirer, & auoir plus de force à pousser l'enfant dehors, & plus de commodité de luy faire passage, pour sortir. Et toutes & quâtes fois qu'elles sentirōt des tranchees, est besoin de s'espreindre le plus qu'elles pourront, leur fermant le nez & la bouche; & de leur presser les parties superieures du ventre en poussant l'enfant en bas. Et si le trauail est long & fascheux, il est necessaire d'appeller diligemēt le Medecin, pour leur ordonner des poudres ptarmiques, des breuuages, des fomentations, des suffumigations & des linimens, pour oindre le col de la matrice, & autres remedes qu'il ingera propres pour faire haster l'accouchemēt, & les deliurer plustost de l'enfant & de l'arrierefaix. Et si d'auenture la sage femme reconnoist que l'enfant ne presente point la teste, ny les pieds deuant, pour sortir naturellemēt du ventre de sa mere, on doit soudain faire venir vn Chirurgien expert en ceste affaire, pour y donner ordre.

Comme les accouchées se doiuent gouverner.

CHAP. VIII.

Q V A N D elles sot accouchées, il se faut <sup>Le gouver-
nement des
accouchées</sup> bien garder qu'elles ne reçoiiēt point d'air froid par la matrice. Car estant vuide & vague après l'enfantement, elle est aisément remplie de ventositez, qui la refroidissent & enflent, & bouchent les cotyledons, & empeschent les vuidanges dont s'ensuiuent plusieurs accidens dangereux. Partant qu'elles soient continuellemēt couchees au liēt bien couuertes, les custodes estēduës, & les portes & fenestres de leur chābre bien fermees. Plus pour empescher que l'air froid n'entre en la matrice, & ensemble faire mieux reioindre les parties distantes, faut qu'elles ayent les cuisses croisées l'une sur l'autre; & qu'on leur lie tous les iours le ventre d'une bande assez large, apres l'auoir engraisē de l'onguent qui s'ensuit:

Recipe spermat. cori, olei amygdal. dulc. hyperic. & myrtill. añ. ꝑnc. ij. sepi hircini ꝑnc j. cera noua. q. s. fiat unguentum, quo venter quotidie illinatur.

Aucuns conseillēt de leur appliquer la peau d'un mouton noir nouuellemēt escorchē, & apres cela vne toile gautice.

Il ne les faut pas trop nourrir és premiers iours, craignant d'exciter ou augmenter la fiēure, & de leur causer plus de mal aux tetins. Il est meilleur au cōmencement de leur bail-

ler souuent à manger, & peu à la fois. Car il y faut aller bellement, tout ainsi qu'aux bleffez. Toutefois ayant esgard à l'euacuation, il les faut mieux nourrir apres les sept ou huit premiers iours, & encores mieux si elles nourrissent leur enfant. On leur donnera des viandes delicates, de bon suc, & de facile digestion. Et tant plus approcheront de la fin de leur gesine, tant plus librement pourront elles vser de grosses viandes, & se remettre à leur maniere de viure accoustumée.

Pour leur boisson on choisira du vin subtil, & odoriferant, non trop fort, ny trouble. Et doit on bannir de leur table toutes sortes de fruits, d'herbages, & de legumes.

Et si d'adventure le sang apres l'enfantement couloit en trop grande abondance, qu'elles ne negligent point de mander le Medecin de bonne heure, pour y remedier, attendu qu'il y va de leur vie. Pareillement si elles ne purgent point comme il appartient. Car de la suppression du sang corrompu qui a besoin d'euacuation, s'engendrent fièvres, apostemes, suffocation de matrice, & autres maladies dangereuses. D'auantage si elles sont cruellement tourmentées de tranches, elles ont besoin, qu'il ordonne des remedes carminatifs, pour discuter les ventosités.

Si elles desirent de nourrir leur enfant, faut qu'elles soient soigneuses faire és premiers iours succer le lait de leur mammelles par quelque pauvre femme, tant pour façonner

DE LA FRAMBOISIERE. 139

leurs tetins, que pour tirer le mauuais laiçt qui causeroit aposteme és mammelles, & y en faire venir apres du bon en abondance, pour la nourriture de leur enfant. Mais quãd elles ne veulent point estre nourrices, il faut oindre leurs mammelles trois ou quatre fois le iour de ce liniment, afin de faire fuir le laiçt qui y vient en abondance, & l'euacuer par la matrice.

Recipe olei rosat. myrtill. añ. ꝑnc. ij. acet. rosat. ꝑnc. j. fiat oxorrhodium. Puis asperger dessus de la pouldre de myrtils, & quelques iours apres appliquer cest emplastre dessus.

Recip. pulueris mastic. nuc. mosc. añ. drag. ij. nucis cupress. drag. iiij. boli Armen. terræ scillat. añ. ꝑnc. ß. sanguin. drac. drag. ij. myrtill. balaust. añ. drag. j. ß. ireos Florent. ꝑnc. ß. olei myrt. ꝑnc. ij. terebinth. Venet. ꝑnc. ij. ceræ q. s. fiat emplastrum molle.

La berle, le cresson & les fueilles de boüis boüillies en vrine & vinaigre sont bonnes pour fomentier les mammelles, afin de faire tarir le laiçt qui y est. Le lierre terrestre, la peruanche & la saulge boüillies ensemble en oxycrat, avec des roses & de l'alum, sont encores recommandées pour cela.

On appliquera pareillemēt des vétoufes au plat des cuisses & des aynes, & au dessus de l'õbilic, pour attirer le laiçt des māmelles en la matrice, & le ietter hors par ceste voye là.

Après qu'elles serõt bien purifiées de leurs vuidanges (ce qui aduient enuiron trois semaines apres l'enfantement) elles se baigne-

190 LE GOUVERNEMENT

ront par deux fois. Le premier bain sera fait en eau de rioiere, en laquelle auront bouïllis mariolaine, menthe, faulge, rosmarin, pouliot, armoise, agrimoine, fleurs de camomille, melilot, aneth, & autres herbes carminatives & deterfiues. Le second se fera le lendemain en eau ferrée, en laquelle on adiouftera vn facher de toile plein de roses rouges, de farines de féues, d'auoyne, d'orobe, de lupins, de gland, noix de cypres & de galles, & de cloux de girofles, de muscade, d'alum de roche, & de fel commun, qu'on fera bouïllir avec les herbes susdites.

Après s'estre baignees, elles se mettront chaudement au liêt, & prendrôt (si bon leur semble) vn peu d'escorce de citron, ou vne rostie trempée en vin, ou en hypocras, & endureront quelque temps la sueur.

De là en auant on fera des fométations sur leurs parties genitales, avec des roses rouges, balaultes, myrtilles, berberis, escorces de grenade, noix de cyprés & de galles alum de roche & sel cōmun, & autres choses astringentes bouïllies en gros vin, pour apettisser, referer & affermir les parties trop amplifiées, relaxées & mollasses. Cela fait, ie leur donne congé de s'esbatre gentiment avec leur mary au ieu des Dames rabbatués.

Comment les Dames se doivent comporter à l'endroit de leurs enfans.

CHAP. IX.

VOILA comment les Dames se doivent gouverner apres leur couche, pour cō-

seruer leur santé : reste à monstret comment elles se doiuent cōporter à l'endroit de leurs enfans.

L'enfant nouveau né, comme il est de nature humide, aussi veut-il estre nourry de chose humide, telle qu'est le laiçt. Or n'y a-il point de laiçt qui luy soit plus propre que ce-luy de la mere, quand elle est bien disposée, par ce qu'estant en son ventre, il se nourrissoit de son sang, que nature apres qu'il est né, a fait monter aux mammelles, afin d'estre la blanchy, & conuerty en laiçt, pour continuer à le nourrir comme de coustume : de forte que le laiçt maternel est d'autant à preferer à celuy d'une autre femme, qu'il est plus semblable & correspondant à la nourriture accoustumée qu'il prenoit au ventre de sa mere. Parquoy la mere doit estre nourrice de son enfant, si luy est possible.

Pourquoy la mere doit elle mesme nourrir son enfant.

Mais quād elle ne le peut nourrir, ou pour ce qu'elle est mal disposée, ou trop foible & delicate, ou qu'elle n'a point le bout des mammelles i toines à alaiçter, ou qu'elle n'a point assez de laiçt : faut qu'elle choisisse vne nourrice qui ayt toutes les conditions requises pour bien nourrir l'enfant.

Quand la mere ne peut nourrir son enfant qu'elle doit choisir vne bonne nourriture.

La premiere, qu'elle soit de complexion temperée, non subiecte à maladie, de bonne couleur & corpulence, ayant la chair belle, l'habitude du corps ne maigre, ne grasse, ains moyenne, les mammelles ny trop petites, ny trop grosses, ny lasches & pendantes, ny trop molles ny trop dures, la poitrine large & ample, les bouts des reins non retirez ny en-

Les conditions requises pour choisir vne bone nourrice.

foncez afin de ne trauailler l'enfant à les tirer.

2. La seconde, qu'elle soit en la fleur de son aage, & vigueur de ieunesse, par ce qu'elle n'abonde alors en humiditez superflus, cōme en l'adolescence, & ne flectrit par secheresse ou diminution de chaleur naturelle, cōme en la vieillesse. Partant qu'elle ne soit plus ieune, que de vingt & cinq ans, ne plus vieille que de trente & cinq;
3. La troisieme qu'elle soit diligente, gaye, ioyeuse, sobre, chaste, nette, douce, non paresseuse, non triste, non gourmāde, ne friāde; ne yurongne, non paillarde, ny amoureuse, non sale ny orde, nō cholere ny despite, ains bien motigerée. Car l'enfant ne tire tant du naturel de personne, apres le pere & la mere, que de sa nourrice.
4. La quatrieme, qu'il n'y ayt point long temps qu'elle ayt enfanté, parce que le sang lors vient en abondance aux mammelles, dōc s'engendre plus de lait. Quand la nourrice demeure plus de deux mois, sans dōner à tetter, ou autrement tirer son lait, nature deuiet nonchallante d'en plus engendrer, & celuy qui est engendré commēce à s'enuicillir & moisir, declinant à corruption.
5. La cinquiesme, qu'elle ne soit point enceinte, par ce qu'estant grosse, le meilleur de son sang est employé à nourrir le fruit qui est dedans son ventre, tellemēt qu'il ne demeure plus que du mauuais lait en ses mammelles.
6. La sixiesme, qu'elle ayt fait son dernier enfant male, par ce qu'elle a le sang plus elaboré &

DE LA FRAMBOISIERE. L. III. 193

zé & moins excrementeux, dont le lait qui en est engendré, est semblablement meilleur, & a moins d'excrement.

La septième, qu'elle ayt enfanté à terme. 7.
Car quand vne femme est subiecte à auortement, c'est signe qu'elle n'est pas saine en ses membres generatifs, ny en ceux qui leur seruent, ou qui ont avec eux grande alliance.

La huitième & principale, que son lait 8.
soit de substance moyenne entre grosse & subtile, entre espoisse & claire, de couleur blanche, de saueur douce, de bonne odeur, & en suffisante quantité.

Quand on a rencontré vne nourrice, qui a toutes les qualitez susdites, il faut auoir soing de ce qu'elle doit boire, & manger, & prendre garde qu'elle se gouverne en toutes choses comme il appartient, pour entretenir son lait en bonne temperature. Qu'on doit auoir soing du traitement des nourrices.

Comment les Nourrices se doivent gouverner.

CHAP. X.

LA nourrice doit fuir le mauvais air, & les puantes odeurs, & prendre exercice moderé deuant le repas, se pourmenât & travaillant tout bellement par la maison, pour euacuer les humeurs superflus, fortifier la chaleur naturelle, & mieux faire la digestion du lait, & doit principalement exercer ses bras & ses espales à peltrir la paste, ou à faire quelque autre ouurage, pour attirer plus de Regime de vne des nourrices.

N

194 LE GOUVERNEMENT

fang aux mammelles, & y engendrer par ce moyen plus de lait; & moins excrementeux. Elle doit estre nourrie de viandes qui engendrent bon suc, & qui sont aisées à digerer, & non abondantes en excremens, comme est le pain de froment bien fait, & cuit d'un jour ou deux: la chair de veau, le chéureau, de volailles, & oyseaux de montagne; la perche, la truite, le brochet & autre pareil poisson nourry en eau courante, & les œufs molets.

Il faut qu'elle evite les fortes espiceries, les choses aigres, acerbés, ameres, & autres qui corrompent le lait. La moustarde luy est contraire, parce qu'elle brulle le fang. La roquette ne luy vaut rien aussi, pource qu'elle rend le fang choleric, & esmeut le coit, taçoit qu'Auicenne dit qu'elle engendre le lait. Les laitues luy sont propres, à raison qu'elles engendrent bon fang, augmentent le lait, & ostent l'ennie du coit. Les fruits ne luy sont pas bons, fors les raisins de Damas, & les figues, & selon Auicenne les amandes & auellaines. Il ne faut point qu'elle boive de vin, sans y mettre beaucoup d'eau. Encore ne luy en deuroit-on point baillet du tout, non plus qu'à l'enfant, si on vouloit suivre l'aduis d'Aristote.

Galien admoneste sur toutes choses que la nourrice s'abstienne de coucher avec l'homme, pour beaucoup de raisons. Premierement pource que le coit trouble le fang, & par consequent le lait: Secondement qu'il diminue la quantité du lait, en prouoquant les mois, par le divertissement du fang des mam-

DE LA FRAMBOISIERE. LIV. III. 195
 melles à la matrice. Tiercement qu'il donne
 mauuaise odeur au lait, en corrompant sa
 qualité. C'est pourquoy ceux qui sont es-
 chauffez apres les femmes, sentent mauuais,
 comme telmoigne Aristote en ses problemes:
 Dauantage qu'il est cause quelquesfois d'en-
 grossir la nourrice, dont il aduient double in-
 conuenient, l'vn à l'enfant qu'elle nourrit,
 l'autre à l'enfant qu'elle a dans le ventre. Car
 le meilleur sang abandonnant les mammelles,
 se retire à la matrice, pour nourrir & augmen-
 ter l'enfant qui y est conceu, & le pire se re-
 tient aux mammelles, duquel se fait le lait
 pour le nourrissement de l'enfant qui la tette:
 tellement que l'enfant qui est au ventre de la
 nourrice ne prend suffisante nourriture, & ce-
 luy qui alacte en prend de la mauuaise. Au de-
 meurant la nourrice doit dormir suffisammēt,
 & en temps conuenable.

Où pource qu'on ne trouue pas tousiours
 des nourrices douées de toutes les perfections
 cy dessus mentionnées, & que bien souuent
 celle de qui on est contraint de se seruir, a quel-
 que imperfection, il luy faut faire tenir vn re-
 gime conuenable, pour corriger le vice de son
 lait, selon qu'on le verra pecher en substance,
 ou en quantité, ou à l'odeur, ou au goust, ou à
 la couleur.

Si le lait est trop gras ou espois, c'est signe
 qu'il est phlegmatic & excrementeux. Pour
 le changer, il faut purger la nourrice par vo-
 missément, en luy faisant boire de l'oximel
 tiède, avec vne decoction de menthe, hysope,
 thym & origan : Et luy bailer à manger du

Regime
 pour corri-
 ger le lait
 trop gras &
 espois.

N ij

creffon alenois, que les Latins appellent *na-sturtium*, du persil, fenouil, anis, & autres pareils diuretics : Et luy faire vfer en bouillons & en sauces, de thim, origan, sariette, saffran, cloux de girofle, & leurs semblables : Et luy faire prendre exercice deuant le repas, afin de subtilier son sang, & son laiçt. Car l'exercice prouoque & augmente la chaleur, & fait par ce moyen fondre l'humeur visqueuse, & sortir les superfluites. Apres le repas l'exercice n'est pas bon, car il cause des humeurs creuës, parce qu'il rauit de l'estomach, & distribuë aux veines les viandes auant qu'elles soient digerées.

Regime pour corriger le laiçt trop clair & aqueux.

Si le laiçt est trop clair & serenx, pour le corriger, il faut ordonner à la nourrice vne maniere de viure toute contraire. Car il est besoin premierement qu'elle prenne moins d'exercice, & qu'elle se repose le plus souuent, qu'elle soit nourrie de viandes qui font gros sang, comme de pain non leué, de ris, d'oreilles & pieds de pourceau, de ventre & pieds de veau & de mouton, de tetines de vache, de poisson, d'huîtres, de fourmage, de porages, de grosse chair, s'abstenant de salades, de fruiçts, qu'elle boiue (s'il n'y a rien qui empesche) du vin doux, couuert : & qu'elle dorme longuement. Car cela fait le sang gros, & par consequent le laiçt.

Regime des nourrices qui ont trop peu de laiçt.

Quand la nourrice a trop peu de laiçt, il faut içauoir qui en est cause. C'est quelques fois faute de bon traitement, ou à raison de quelque euacuation excessiue, ou qu'elle a de l'ennuy, ou trop de soing, ou trop de peinc.

Quelquesfois la mauuaife complexiõ de tout le corps, ou des mammelles seulement, en est cause. Car toutes & quantesfois qu'il y a faute de sang au corps, ou qu'il est empesché de venir aux mammelles, la nourrice manque de lait. Si on reconnoist que ce soit à cause qu'elle est mal traictée, il faut donner ordre qu'elle soit mieux nourrie, & qu'elle mange des bonnes viandes, & en plus grande quantité. Si elle a quelque vidange superflue, il faut aduiser de la restreindre. Si elle a trop de peine, ou beaucoup de soing, il faut donner repos au corps & à l'esprit: Si elle a de la fâcherie, il la faut resjouyr.

Si c'est la complexion chaude ou seche qui diminuee on consume le lait, il faut corriger la chaude par vn regime rafraichissant, luy faisant manger de l'orge mondé, des laitues, des espinards, du pourpier: & boire de la trifane ou de l'eau d'orge: Et humecter la seche, par l'usage des bons potages de chair de veau, de mouton, de porc, de poulaille, euitant toutes les espiceries, le vinaigre & le verjus. Les tetines spécialement de brebis ou de chéure, cuites avec leur lait, les chaudes de lait de vache, les purées de bois ciches avec du lait, les bouillies de feuilles & semences de fenouil vert, ou d'anis avec du lait, luy sont propres. Le vin luy est bon, pourueu qu'il soit petit & trempé d'eau, en laquelle on ait fait bouillir les feuilles & racines de mauue, avec fenouil. Au demeurant qu'elle ne prenne point beaucoup d'exercice, & n'ait point de soucy, & qu'elle dorme longuement.

N iij

Si la complexion froide, spécialement ex mammelles fait perdre le lait, empêchant la digestion & la multiplication du sang, ou bien engendrant des humeurs grosses & visqueuses, qui oppilent les veines des mammelles, ou les resserrent seulement ou debilitant leur vertu attractiue & lactifiante : on luy ordonnera vne maniere de viure qui eschauffe, subtile, dilate & fortifie : Partant on la nourrira de bouillons de chair, ou de jaunes d'œufs cuictes avec feuilles ou semences ou racines de fenouil, ou de pastenay, ou semence d'auet ou de nielle: de purées de pois ciches avec du poyure: d'orge mondé cuict avec semence de fenouil. Elle mangera des cappres, & de la salade de racines de pastenay tant sauuaige que domestique : & boira du vin trempé d'eau bouillie avec du fenouil.

Oribase & Paul ordonnent vn cataplasme fait de semences de nielle avec du moult, ou du vin cuict, & de semences d'auet, & de racines & semences de pastenay, pour appliquer chaudement dessus les mammelles. Elle doit outre cela frotter sa poitrine & ses mammelles, pour y faire attraction du sang. Et sera fort bon d'appliquer aussi des ventouses, au dessous, sans grande flamme.

Regime de
celles qui
ont trop de
lait.

Si la nourrice d'auanture a trop de lait, pour le diminuer Auicenne ordonne premièrement qu'elle ne mange guere, & vse de viandes peu nourrissantes, comme de purées maigres, herbes, fruits, pain bis : Secondement qu'elle mange souuent de la mente, & des lentilles cuictes avec : Tiercement qu'elle hume

DE LA FRAMBOISIERE. L. III. 199

quelque bouillon de chair salée, ou vn peu de vinaigre salé, meslé avec de l'eau; finalement qu'elle mette sur les mammelles vn emplastre de limon broyé avec vinaigre, ou d'argille malaxée avec vinaigre, ou des lentilles cuictes avec vinaigre.

Si le lait a mauuaise odeur, pour le corriger, Regime pour corriger le lait qui est mauuais. on doit donner à manger à la nourriture des viandes de bon suc & de facile digestion, assaisonnées avec canelle, girofle, sandaux; & luy bailler quelquefois à boire de l'hypocras, ou de quelque autre breuuage aromatisé; & euitter tousiours la repletion, & la crudité.

Si le lait est trop acré & fort, c'est à dire qu'il est trop chaud & choleric, elle euitera les espiceries, vsera de potages de cichotée, bourrache, & leurs semblables; mangera chair de veau & de porc; ne boira point de vin, ou pour le moins y mettra beaucoup d'eau; se gardera de traualier, & de prendre trop grand exercice, & de se cholerer.

Si le lait est de mauuaise couleur, il luy faut Et la mauuaise couleur du lait ordonner vn regime de viure tout opposé à la generation des humeurs qui font le lait semblable à elles, & les purger avec medicamens propres. Voilà comment il faut que les nourrices se gouvernent, ie declareray au liure suiuant comment elles doiuent gouverner les enfans qu'elles ont en charge.



LE
GOVERNEMENT
CONVENABLE A
CHAQUE AAGE,
A
TRES - ILLVSTRE ET
TRES - REVEREND PERE
en DIEV, Messire PHILIPPE
DV BEC, Archeuesque & Duc
de Reims, premier Pair de Frâ-
ce, Legat né du S. Siege Apo-
stolic, Côleiller du Roy en son
conseil d'Estat, Commandeur
de l'ordre du S. Esprit.

MONSEIGNEVR, comme
nous voyôs tous les iours ceux qui
negligent les regles de Medecine
tomber malades, & se precipiter temeraire-
ment à la mort; deuant le cours ordinaire de
Nature; ainsi recognoissons nous les plus
aduissez, non seulement se maintenir en san-
té, mais aussi prolonger leur vie, par bon re-

DE LA FRAMBOISIERE. L. IV. 201
*gime de viure. Vous avez tousiours cheri les
 Medecins, & n'avez iamais desdaigné leurs
 ordonnances. Aussi avez vous vesçu saine-
 mēt toute vostre ieunesse, & combattu vail-
 lamment en vostre vieillesse deux maladies,
 qui estoient assez fortes, pour emporter vne
 personne d'age florissant. De sorte que vous
 avez, experimenté combien nostre art est ne-
 cessaire à la vie humaine. C'est pourquoy de-
 puis que i'ay eu cest heur d'estre cogneu de
 vous, & qu'il vous a pleu vous seruir de moy,
 tant au recouurement, qu'à l'entretènement
 de vostre santé, ie me suis employé à rediger
 distinctement par escrit le gouuernement
 propre à chaque aage, que ie vous dedie pre-
 sentement, esperant qu'il vous sera autant
 agreable, que profitable. Ie vous supplie
 tres-humblemēt de le receuoir d'aussi bonne
 Volonté qu'il vous est présenté, me continuāt
 tousiours en vos bonnes graces, & ie demeu-
 reray à iamais*

MONSEIGNEUR,

*vostre tres-humble seruiteur, & fidele
 Medecin, LA FRAMBOISIERE.*



LE
QVATRIESME
 LIVRE DV GOVVER-
 NEMENT DE LA
 Framboisiere.

*Comme il faut varier la maniere de viure.
 selon la variété des aages.*

CHAPITRE I.

Comme
 l'homme du-
 rant sa vie
 change au-
 tant de fois
 de tempera-
 ture, qu'il
 chage d'a-
 age.



EST vne chose asseurée que l'hō-
 me, iacoit qu'il fasse tout ce qui est
 requis pour conseruer son tēpera-
 ment naturel, ne peut toutesfois
 demeurer tousiours envn mesme estat, sans re-
 ceuoir alteratiō. Car il est premieremēt chaud
 & humide de nature, mais avec le temps la
 chaleur & humeur radicale diminue si forr,
 qu'il deuiet en fin froid & sec. Tellement
 qu'on apperçoit manifestement par interual-
 les d'années le corps de soy mesme changer
 de complexion. Les Medecins ayans esgard
 aux plus sensibles & apparans changemens,
 ont diuisé toute la vie humaine en plusieurs
 parties, qu'ils ont appellé aages. Et d'autāt que
 l'homme durant le cours naturel de sa vie, en-
 dūre cinq mutations remarquables en son

Distinction
 des aages.

temperament, ils ont distingué autant d'âges, qui sont l'enfance, l'adolescence, la jeunesse, l'âge moyen, & la vieillesse: que plusieurs ont mesuré par septenaires, pource que nature de sept ans en sept ans a coutume de remuer mefnage.

L'enfance est chaude & humide, mais l'humidité surmonte, & rient la chaleur si subiecte qu'elle ne peut monstrier du tout ses effects. Elle dure depuis la naissance iusques à quatorze ans, de sorte qu'elle contient deux septenaires d'années. L'enfance.

L'adolescence est encore chaude & humide, mais la chaleur commence à surmonter: on voit ses estincelles briller & reluire par tout. Aux mâles la voix commence à grossir, toutes les voyes se dilatent, ils iettent leur première laire: aux filles les mammelles durcissent & croissent à veüe d'œil, leur sang se meut par tout le corps, & se fait faire place iusques à ce qu'il ait trouué la porte. L'adolescence va iusques à vingt cinq ans, qui est le terme prefix & limité pour l'accroissance. L'âge de croissance ressemble au Printemps, il abonde en sang sur tous. L'adolescence.

Entre l'enfance & l'adolescence Galien met la puberté, qui dure depuis quatorze ans iusques à dixhuiët, mais nous la comprenons icy sous l'adolescence. La puberté.

La jeunesse est chaude & seche, pleine d'ardeur, d'agilité, de vigueur & de force. C'est pourquoy on l'appelle l'âge virile, & fleurissant, & en Grec *Acme*, c'est à dire fleur d'âge. Aussi est-elle comparée à l'Esté. Son estendüe La jeunesse.

est depuis 25. ans, iusques à 35. Tandis qu'elle dure, l'humeur cholérique domine au corps.

**Le moyen
aage.**

L'aage meur suit apres, qui tient iustement le mitan entre la ieunesse & la vieillesse, & est le plus temperé de tous, bien qu'il soit en comparaison des autres froid & sec, & par consequent fertile en humeur melancholique, & pareil à l'automne. Les Grecs l'ont nommé *Paracmasie*, pource que durant iceluy la force du corps commence à decliner, à mesure que la chaleur feruente diminue, & que le feu de ieunesse s'esteint: mais en recompense la discretion, prudence & force d'esprit augmente beaucoup. Et contient deux semaines entieres, depuis 35. iusques à 49.

La vieillesse

La vieillesse commence de là en auant, qui contient tout le reste de nostre vie. Comme elle est plus esloignée des principes de nostre generation, aussi est-elle non seulement plus froide, mais aussi plus seche que l'aage precedent, pour la consommation plus grande de l'humeur natue. Car la maigreur, les rides, la dureré des nerfs & de la peau, la roideur des iointures, monstrent assez que les parties du corps sont plus seches en vieillesse qu'aux autres aages. Toutesfois par faute de chaleur naturelle, les vieillards font vn grand amas d'excremens phlegmatics. De là vient qu'on leur voit ordinairement les yeux larmoyans, le nez decouler tousiours, & la bouche si pleine d'eaux, qu'ils ne font que cracher & toussir. Tellement qu'encore qu'ils soient secs par faute d'humeur radicale, ils sont neantmoins humides par repletion d'une humidité super-

DE LA FRAMBOISIERE. LIV. III. 205

fluë. A raison dequoy plusieurs maintiennent que la vieillesse est froide & humide, & la comparent à l'hyuer. Galien distingue la vieillesse en trois degrez. Ceux qui ont atteint le premier, sont appelez en Grec *ἀνωγέστρες*, pource qu'ils ont encore la queue verte, & sont encore vertueux, pour vacquer aux affaires publiques. Les seconds n'ont plus la force de ce faire, & ne demandent plus qu'un liët mol, & vne profonde escuelle. Et les derniers, que la fosse. Car en l'extreme vieillesse, qu'on nomme decrepite, (comme dit le Prophete Royal) il n'y a plus que douleur & langueur, toutes les actions & du corps, & de l'ame sont affoiblies, les sentimens sont hebetez, la memoire se perd, le jugement defaut, ils redeuiennent en enfance.

Ceste derniere vieillesse est descrite dans le douziesme chapitre de l'Ecclesiaste, avec vne si belle allegorie qu'il ne se peut rien voir au monde de si excellent. C'est aussi le plus grand Philosophe, & le plus grand Naturaliste qui fut iamais, qui s'en est meslé. C'est ce sage Salomon qui a autresfois cogneu tous les secrets de la nature. Aye souuenance (dit-il) de ton Createur es iours de ta ieunesse, auant que le Soleil, les estoilles, la lumiere s'obscurcissent, & que les nuës retournent apres la pluye. Car lors les gardes de la maison trembleront, & se courberont les hommes forts, & cesseront les machelieres, & seront obscurcis les voyans par les fenestres, les portes seront fermées par dehors, à cause de l'abbaissement de la voix de la meule : & se leuera à la voix de l'oyseau:

Belle description allegorique de la vieillesse, par le Sage Salomon.

206 LE GOUVERNEMENT

& seront humiliées toutes les filles chanteresses, ils craindront chose haute : l'aman tier florira, la saultetelle sera engraissee, le capprier lèta flestry, auant que la chaîne d'argent s'allonge, l'aiguere dor se rompe, & soit cassée la cruche à la fontaine, & que la roüe soit brisée sur la cisterne, & que la pouldre retourne en terre comme elle y a esté, & que l'esprit s'en aille à Dieu. Voila la description du dernier aage qui est admirable, & qui a besoin d'un bon Anatomiste pour estre bien entendue, comme est Monsieur du Laurens premier Medecin du Roy, qui l'a brauement expliquée, en la façon qui s'ensuit.

Explication
de l'allego-
rie, par M^r
fieur du
Laurens.

En la vieillesse decrepite le Soleil, & les estoilles s'obscurcissent, ce sont les yeux qui perdent leur lumiere. Les nues retournent apres la pluye, c'est à dire, apres qu'ils ont long temps pleuré, il leur passe deuant les yeux, comme des nues qui sont les grosses vapeurs qui s'espaisissent. Les gades de la maison tremblent, ce sont les bras & les mains qui ont esté donnez à l'homme pour la deffense de tout le corps. Les hommes forts se plient, c'est à dire les tantes, qui sont les colonnes, sur lesquelles tout le bastiment est appuyé. Les machelieres cessent, c'est à dire les dents qui nous seruent à moudre & macher la viande. Les voyans s'obscurcissent par les fenestres, ce sont les veux qui se courent souuent d'une cataracte qui ferme la prunelle, qu'on appelle fenestre de l'œil. Les portes se ferment par dehors à cause de l'abaiffement de la meule : ce sont les machoires qui ne se

peuvent ouvrir pour manger, ou les canaux de la viande qui s'estressillent. Ils se leuent à la voix de l'oyseau, c'est à dire, ne peuvent dormir, & sont toujours esueillez au chant du coq. Toutes les filles chanteresses sont humiliées, c'est la voix qui leur defaut. L'amandier fleurist, c'est la teste qui devient toute blanche. La sauterelle s'engraisse, ce sont les iambes qui deviennent enflées. Le capprier se flestrit, c'est à dire leur appetit se perd. Car les cappres ont propriété d'exciter l'appetit. La chaîne d'argent s'allonge; c'est ceste belle moëlle dorsale qui va le long de l'espine, laquelle se lasche & se courbe, & leur fait flechir le dos. L'aiguere d'or se rompt, c'est le cœur qui cōtenoit comme vn vaisseau le sang arteriel, & l'esprit vital, qui sont aucunement iaunes & dorez, qui cesse de se mouvoit, & qui n'en peut plus contenir comme s'il estoit rompu. La cruche se casse à la fontaine; c'est ceste grosse veine caue, qui ne peut plus puiser de sang au foye, qui est le commun magazin, & la fontaine qui arrouse tout le corps, de sorte qu'il ne sert non plus qu'une cruche cassée. La rouë se brise sur la cisterne, ce sont les reins & la vescie qui sont tous laschez, & ne peuvent plus contenir l'urine. Lors que tout cela arriue, la poudre c'est à dire le corps qui est materiel, retourne en terre, & l'esprit qui est venu d'enhaut retourne à Dieu.

Voyla tous les cinq aages descrits & limitez par les années. Je ne veux pas pourtant qu'on s'arreste tellement au nombre des années, que

A quoy il se faut arrester pour iuger de l'aage.

208 LE GOUVERNEMENT

d'iceluy depende du tout la ieunesse & la vieillesse. Il se faut plustost regler au temperament. Car tout homme qui sera froid & sec, ie l'appelleray vieil. Il ya beaucoup de vieillards à quaranteans, & vne infinité de ieunes à soixante. Il ya des complexions qui vieillissent plustost, & les autres plus tard. Les sanguins vieillissent fort tard, pource qu'ils ont beaucoup de chaleur & d'humidité. Les melancholiques qui sont froids & secs vieillissent plustost. Pour le regard des sexes, le feminin vieillit toujours plustost que le masculin.

Pourquoy il faut varier la maniere de viure selon la variété des aages. Il appert par là, que le corps passant d'un aage en un autre, rechange autant de fois de temperature. Or auons nous monstré qu'il est besoin de diuersifier le regime, selon la variété des temperamens. Il est donc certain qu'il faut ordonner diuerse maniere de viure, selon la diuersité des aages.

Comment il faut gouverner les enfans dès leur naissance.

CHAP. II.

Quelle doit estre la maniere de viure des enfans. Comme ce qui est contre nature est osté par son contraire: ainsi ce qui est naturel est-il conserué par son semblable.

Parquoy la temperature des enfans naturellement chaude & humide, doit estre entretenue par vne maniere de viure temperément chaude & humide. De sorte qu'il n'est pas bon de les exposer à l'air excéssivement chaud, & encore moins au froid.

Pour

DE LA FRAMBOISIERE. L. III. 209

Pour ceste cause on doit aduifer de mettre l'enfant à nourrice en vn lieu où l'air soit temperé, & qui soit pur & bon. On le doit aussi tenir ordinairement couché dans son berceau, en vne chambre qui ne soit pas trop claire. Car la grande clarté, outre ce qu'elle engarde le dormir, elle esgare & esbloüit la veüe de l'enfant, laquelle est tendre & debile: au contraire l'obscurité l'ynit & fortifie. Il faut aussi quelquefois porter l'enfant hors de sa chambre en vn lieu plus libre, & en plus grand air, tant pour rafraischir sa chaleur en inspirant l'air frais, que pour recréer ses esprits à voir diuerses choses. Mais on se doit bien garder de le porter au Soleil, au serain, au vent, à la pluye, & à l'air intemperé.

En quel
lieu il les
faut tenir.

L'enfant nouueau né demande estre nourry de choses humides, comme l'âge sur tous le plus humide. Voyla pourquoy le laiçt de la māmelle luy est fort propre pour sa nourriture ordinaire.

Dequoy il
les faut
nourrir.

La quantité du laiçt qu'on doit à chaque fois bailler à succer à l'enfant est limitée, par la consideration de l'aage, de la complexion, & de l'affection qu'il a de tetter. Car au commencement de sa naissance, iusques au premier mois, parce qu'il n'a pas encore le pouuoir de digerer beaucoup, il luy en conuient donner peu. De là en auant à raison qu'il croist, & qu'il est plus fort pour le tirer & le digerer, il luy en faut bailler davantage. En apres s'il est de complexion temperée, de bonne habitude, & de grande vie, il est expedient de luy en donner en plus

Combien
on leur doit
bailler de
laiçt à la
fois.



210 LE GOUVERNEMENT

grande quantité: sinon, en moindre. Puis si l'on apperçoit qu'il crie apres la māmelle, & qu'il demāde à tetter dauantage, il luy en faut bailler encore. Il se faut bien garder toutesfois de luy en bailler tant en vn coup, qu'il en soit saoul, & qu'il n'en ayt plus qu'il ne luy en faut. Car par trop grande repletion, il luy aduient tension de ventre, inflation és costez, abondance de ventositez, douleur, pesanteur, faute de repos, nausée, vomissement, blancheur d'vrine indigeste. Au contraire si l'on voit que l'enfant refuse le laiēt, & n'en veut plus prendre, il ne luy en faut pas bailler contre son cœur, parce qu'il s'en trouueroit mal.

Combien de fois le iour il les faut allaiter.

Auicenne veut qu'il ne tette que deux fois le iour, ou trois au plus. Mais il est meilleur de donner peu & souuent à tetter à l'enfant, que d'estre longuement sans l'allaiter, & luy bailler beaucoup de laiēt tout en vne fois. Car en tétant peu & souuent, il digere fort bien, & si n'a point de mal d'estomac, ny enuie de vomir, & si dort beaucoup mieux. Au contraire l'enfant ayant prins beaucoup de laiēt en vne fois, son estomac s'enfle & s'estend, de sorte qu'il y sent douleur, qui le fait crier, & l'engarde de reposer.

La maniere de leur donner le tetin.

La nourrice doit lauer d'eau tiede le bout de sa mammelle, deuant le mettre en la bouche de l'enfant, afin qu'il ne succe quelque ordure avec le laiēt: puis le doit presser avec sa main, & faire tomber le premier laiēt. Cela fait, le doit encore presser & tirer quelque

DE LA FRAMBOISIÈRE. L. IV. 217

pen de lait dās la bouche de l'ēfant, pour luy faire prendre plus volontiers le tetin. En apres comme il s'efforce de le tirer, elle doit ayder à l'issuē de son lait, en pressant vn peu avec la main sa mammelle, afin que l'enfant ne trauaille pas tant à la succer. Finalement se doit garder qu'en allaitant l'enfant, le lait ne luy entre dedans le nez. Et quand elle voit que l'enfant vient à tetter avec trop grande auidité, comme vn gōulu, il est bon qu'elle interrompe l'allaitement, en luy ostant le tetin de la bouche, puis le remettant, pour euitier croiditē d'estomac, tension, vomissement, & douleur.

Il faut que le lait de la mere soit plus profitable à l'enfant que celui d'une autre femme, si est-ce qu'il n'est pas bon qu'elle luy baille à tetter es premiers iours, parce qu'en ce tēps-là elle est encore esmeuē : & son sang trouble, à cause de l'enfantement : & son lait corrompu, pour auoir crouppi long temps es māmelles. Mais voulant estre nourrice de son enfant, doit premierement faire succer le lait de ses mammelles par quelque pauvre femme, ou par vn enfant de l'hospital, afin d'otter le mauuais, & y en faire reuenir du bon : & attendre à donner le tetin à son enfant, iusques à tant qu'elle se porte bien.

Toutes & quantes fois aussi que la nourrice se trouuera mal disposee, ou de fiēvre, ou de colique, ou de flux de ventre, ou de quelque autre grande maladie ; elle ne doit allaiter son enfant, iusques à ce qu'elle soit guarie, & bien saine. Pareillement quand elle prendra

Quand le
tetre les
doit allaiter.

Quand une
nourrice
ordinaire
les doit
allaiter.

medecine laxative, ou medicament fort chaud, ou fort froid, il ne faut pas qu'elle allaiſte ce iour-là. Car les malades, & les medecines alterent & troublent le laiſt. Il eſt beſoin cependant de faire allaiſter l'enfant à vne autre femme.

Il eſt temps de ſéurer l'enfant quand ſes dents ſont toutes ſorties. Car nature les produit expreſ pour maſcher la viande ſolide. Et bien que les dents ſoient communément toutes apparentes au bout de deux ans, ſi eſt-ce qu'on ne peut bonnement deſigner le terme prefix du ſéurement; pource qu'elles ſortent pluſtoſt aux vns, & plus tard aux autres. Joint que pour pluſieurs autres cōſideratiōs, il les faut ſéurer quelquesfois pluſtoſt, & quelquesfois plus tard. Car ſi l'enfant a affection de prendre autre viande, que le laiſt, & qu'il la maſche & digere bien, il le faut pluſtoſt ſéurer. Au contraire ſ'il ne tient cōte des viandes ſolides, & les prend contre ſon cœur, & ne les peut digerer, bien qu'il euſt deux ans, & que ſes dents fuſſent ſorties, on ne le doit encore ſéurer. D'auantage, ſ'il eſt de nature fort humide, on le doit pluſtoſt ſéurer: ſ'il eſt de complexion ſeche, il le faut laiſſer plus longuement tetter. Il faut encore regarder ſa diſpoſion. Car ſ'il eſt maladiſ, il ne le faut pas ſéurer ſi toſt, parce que le laiſt de ſa nourrice, pour ſa debilité, luy eſt plus propre que la viande ſolide. Les maladies qui luy ſuruiennent, quelquesfois contraignent de le ſéurer pluſtoſt, qu'il ne ſeroit beſoin, & quelquesfois plus tard.

Quand il
les faut ſé-
urer.

DE LA FRAMBOISIERE. L. IV. 115

Il faut aussi avoir esgard à la nature du temps, & à la saison. Car en temps chaud comme en Esté, il n'est pas bon d'oster le laiçt à l'enfant, pour luy donner des grosses viandes, qui sont plus difficiles à digerer. Mais au Printéps, & sur la fin de l'Automne, & quelquesfois en Hyuer, lors qu'on a plus grand appetit, & qu'on fait meilleure digestion.

Encore faut-il prendre garde à la region. Car aduenant que l'enfant fust nourry en vn país extremement froid, il n'yauoit point de danger de le séurer en Esté, comme au cōtraire en vn país fort chaud, on le peut hardiment séurer au cœur d'Hyuer. Au surplus faut aduiser au sexe. Car les masles doiuent plustost laisser le laiçt que les femelles, parce qu'ils ont plustost leurs dents, & ont plus de chaleur naturelle, & plus de force pour macher & digerer les viandes solides.

Les femelles au contraire doiuent tetter plus long temps que les masles, parce qu'elles sont plus molles & plus delicates, ne pouuans pas si bien digerer les grosses viandes. Et ne sert de rien d'alleguer que les filles sont plus humides que les fils, & qu'elles doiuent pour ceste cause vser de viandes qui humectent moins que le laiçt: d'autant qu'elles abondent en humidité naturelle, & non pas en humidité superfluë: Il aduient aussi quelquesfois qu'on est contraint de séurer plustost l'enfant, à cause de la nourrice qui a quelque maladie, ou qui n'a plus de laiçt, ou qui est grosse, & que l'enfant n'en veut point tetter d'autre.

214 LE GOUVERNEMENT

La maniere
de les le-
yver.

On doit sevrer l'enfant petit à petit, & non tout à coup, en ne l'allaitant plus tant, ne si souuent que de coustume, & en augmentant la viande solide à chacune fois qu'il souloit en prendre, & luy en baillant plus souuēt en lieu du lait. Le temps venu de sevrer du tout, s'il y eut estre opiniastre à demander la mammelle, faut froter le tetin d'absynthe, ou de thanaïsie, ou de coloquinte, ou d'aloës, ou de quelque autre chose amere, qui ne puisse nuire, pour luy faire hayr la mammelle.

Quand on
doit comē-
cer à leur
dōner autre
chose que
le lait, pour
leur nourri-
ture.

Quand les premieres dents de l'enfant commencent à poindre il est temps de l'accoustumer petit à petit à prendre autre nourriture avec le lait. Galien, Auenzoar, & Aueroës defendent expressēmēt de luy bailler plustost autre viande, si ce n'est qu'il ayt quelque enuie d'en manger, & qu'on reconnoisse par les selles, les vrines, le dormir & autres signes, qu'il la peut bien digerer. Toutesfois la plus part des nourrices ne regardēt pas à cela. Car long temps deuant que les dents sortent aux enfans, elles leur donnent de la boiillie, & autres viandes plus solides que le lait, disans que le lait est vn nourrissement trop petit, & de trop peu de duree, attendu qu'il lasche le ventre, & par ainsi qu'il est meilleur de les nourrir de viande plus solide, pour les rendre plus forts & plus sains. Mais elles se trompēt lourdement. Car tant s'en faut que le lait rende les enfans lasches & debiles, qu'au contraire il les fortifie, parce qu'il est familier & conforme à leur nature, & correspondant au nourrissement qu'ils prenoient au ventre de

DE LA FRAMBOISIERE. L. III. 215

leur mere: Et tant s'en faut que la viande plus solide les rende plus robustes, deuant que les dents leur percent: qu'au contraire elle les affoiblit & debilité, & leur cause des ventositez, douleurs, tranches, gibbositez, & plusieurs autres accidés prouenans de repletion & crudité.

On se doit garder de leur donner des viandes qui nourrissent trop, & qui enflent le ventre, & qui engendrent beaucoup de superfluité; Ny de leur bailler grande quantité de viandes douces, tant pource que nature les attire promptement de l'estomac au foye & aux veines, auât qu'elles soient parfaitement digerees, que pource qu'elles engendrent ordinairement des vers: Ny des viandes grosses, dures, & mal-aysees à macher & à digerer. Mais il leur faut donner au commencement des viandes delicates, tédres, molles, & faciles à aualler, approchantes au lait en substance & en vertu, côme est la soupe de pain, trempée en broüet de chair, ou dissoute en du lait, & la panade faite de mie de pain rapé cuicte à petit feu en boüillô de chair, ou avec du lait. On vse depuis six ou sept vingts ans plus cōmunément de boüillie que d'autre chose.

Mais pour estre bonne, elle doit premiere-ment estre faite de mie de pain blanc, ou bien de farine auparauât cuite au four, afin qu'elle ne soit pas visqueuse ny grossiere, & plutost avec du lait de chéure que de vache, & ne la faut point laisser trop cuire, d'autât que le lait par longue cuisson perd sa substance sereuse & butyreuse, restant seulement la

Quelles viandes on leur peut donner avec leur lait.

Côme leur boüillie doit estre faite.

fourmageuse, grosse & de difficile digestion. Et en la cuisant y faut adiouster du miel, afin de la faire descendre plus aysémēt, & corriger la viscosité tant de la farine, que de la substance: fourmageuse du lait, pour empêcher qu'elle ne se lie en l'estomac, & qu'elle n'engendre obstruction au foye, des vers aux intestins, & la pierre en la vescie.

A scauoir mon si on leur doit bailler de la chair auant qu'ils seurez.

Depuis que l'enfant a passé vn an, on luy baille aux bonnes maisons du blanc de chappō haché menu avec le broüet, & les soppes de pain, ou d'une cuisse de poulet, ou de perdrix. Mais plusieurs maintiennent qu'il n'est pas bon de mesler la chair avec le lait, pource qu'estât plus tardieue à digerer, elle est cause qu'il se corrompt en l'estomac. Les autres soutiennent que c'est bien fait de l'accoustumer petit à petit à la chair, luy en donnant vne fois le iour seulement, & quand le temps de le seurer s'approche, deux ou trois fois. Et iagoit que ce differēt ne soit point encore décidé entre les Medecins: toutesfois si nous suiuous l'autorité de Galien & d'Auicenne, on ne doit point donner de chair aux enfans deuant qu'ils ayent deux ans, pource qu'ils ne peuuent encore macher, ne digerer la viande non machée. Ioinct qu'ils n'ont point encore besoin de si grande nourriture que la chair.

De quelles viandes ils doiuent estre nourris, depuis qu'ils sont seurez.

Après qu'ils sont seurez, la chair de veau, de mouton, de chapon, poulet, perdrix, phasian, & autres oyseaux des champs leur est cōuenable. Le bouilly leur est tousiours meilleur que le rosty. Les potages leur sont fort propres. Les œufs frais ne leur sont iamais

mauvais estans mollets, mais trop bien ceux qui sont cuits durs. Le beurre frais leur est bõ à desieuner. Les fraises, les cerises, les prunes, les raisins, les groiselles, & autres fruiçts aqueux se corrópent facilement dans le corps. Voilà pourquoy il ne leur en faut pas laisser manger beaucoup. Les pruneaux cuicçts avec succre leur sont fort bons. Il leur est permis manger tantost vne bonne pomme, tantost vne bonne poire cuicçte, succrée. Il leur faut defendre les ails, les oignons, les pourreaux, les raues, les champignons, la moustarde, les saleures & espiceries. Le vieil fourmage ne leur vaut rien, ny la patisserie aussi. Au reste il faut prendre garde qu'ils ne mangent point trop, de peur d'estre trauaillez d'inflation d'estomac, vomissement, flux de ventre, courte haleine, epilepsie, escroüelles, gibbosité, ou autres accidens. Et ne faut pas qu'ils mangent trop peu aussi, pource qu'ils abondent en chaleur naturelle, qui a bien tost digeré ce qu'ils prennent.

Combien que le lait sert de boire aux petits enfans, si est-ce qu'il est bon de leur bail-
 ler quelquefois de l'eau apres qu'ils ont mangé de la viande solide, pour la detremper, & leur rafraichir la bouche. Et si doiuent depuis qu'ils sont seutez boire ordinairement de l'eau pure.

Ce qu'ils
 doiuent
 boire ordi-
 nairement.

Galien & Auicenne defendent expressément le vin aux enfans qui sont sains, pource qu'estant subtil & penetratif, il leur offense facilement le cerueau & les nerfs, qui sont encores debiles, tendres & passibles, & leur rend l'es-

Pourquoy
 le vin leur
 est desien-
 du.

218 LE GOUVERNEMENT

prit hebeté & troublé. Ioint que bailler du vin (qui est chaud) aux enfâs (qui sont chauds de nature) c'est mettre du feu sur du feu, cōme dit le prince des Arabes. Tellement qu'ils n'ont point besoin de vin, pour les eschauffer, pource qu'ils ont de la chaleur ce qui leur en faut.

Quand ils
pourront
commencer
à en boire.

Gordon neantmoins leur en permet boire vn petit, depuis qu'ils ont quatre ans passez. Mais il faut auoir esgard au pais, à la saison, à la complexiō & au sexe. Car en pais froid on leur en peut plustost bailler qu'en pais chaud. En Hyuer ils en doivent plustost vsfer, qu'en Esté. Il n'est point raisonnable que les sanguins & les bilieux en boient si tost que les phlegmatics. Les filles doivent commencer plus tard à boire du vin que les masles, d'autant qu'elles ont le cerueau plus foible, & plus tendre, & par consequēt plus prompt à estre remply de vapeurs, & le visage plus subiect à deuenir rouge, & coupperosé. Et quand on leur en permettra l'vsage, il y faudra mettre force eau, afin de le bien corriger.

Pourquoy
le dormir
leur est ne-
cessaire.

L'enfant a besoin de bien dormir, d'autant qu'il est de complexion humide, & que le sommeil humecte beaucoup.

Comme il
les faut
coucuier.

Pour le faire dormir, il le faut coucher droitement sur le dos, quand il n'est nourry que de laiēt, & qu'il a encore son corps debile: mais lors qu'il commence à vsfer de viande plus solide, & que ses membres deuiennent plus durs & plus forts, on le doit coucher tout à tour sur vn costé & sur l'autre, & quelquefois sur le dos.

DE LA FRAMBOISIERE. L. IV. 219

Pour prouoquer le sommeil, il le faut ber-
 cer doucement & modérément. Car comme
 le branlement doux & modéré fait retirer la
 chaleur au dedans, & assopir l'esprit animal :
 ainsi le mouuement fort & inegal, agite le lait
 qui est en l'estomac, empesche la digestion,
 trouble l'esprit, & estonne le cerueau. Et faut
 en le berçant chanter quelque gentille chan-
 sonnette. Car la douce melodie de la voix,
 luy est si agreable, qu'elle assopit ses sens, &
 l'endort.

Après qu'il a longuement dormy, le bain
 d'eau tiede luy est merueilleusement profita-
 ble, non seulement pour nettoyer les ordu-
 res du cuir, mais aussi pour resueiller la cha-
 leur naturelle, & faire sortir les excremens
 fuliginéux du dedans au dehors, & pour en-
 tretenir le corps en humidité & le conseruer
 mol, afin qu'il puisse mieux croistre, & deue-
 nir plus grand & de plus belle taille. Pour ce-
 ste cause Galien, & les autres anciens Mede-
 cins veulent que la nourrice le laue tous les
 iours, durant le temps qu'il ne peut chemi-
 ner, ne faire exercice; & de là en auant qu'on
 le baigne encore par interualles, iusques à
 septans.

Incontinent qu'on a osté l'enfant du bain,
 auât que le mettre en maillot, il faut premie-
 rement l'essuyer avec des vieux linges blâcs,
 & luy bien nettoyer le nez, les yeux, les oreil-
 les, le siege, & presser son petit ventre pour le
 faire vriner: En apres le froter doucemēt de-
 puis la teste iusques aux pieds, avec les mains
 seules, ou avec huile douce: Puis façonner

Comme il
 les fait en-
 dormir.

Pourquoy
 le bain leur
 est profita-
 ble.

Ce qui seuy
 faut faire à
 l'issue du
 bain.

ses membres en tirant les doigts des mains & des pieds, haussant & baissant les bras, pliant & menant les iambes vers les fesses, puis les estendant, & luy faisant courber & redresser l'eschine. Durant qu'il est desmaillotté, la nourrice doit tascher par tous moyes de le resjouir, or' luy riant, or' disant des chansons, maintenant en le tenant en son giron, maintenant le soustenant entre les bras, le faisant danser & sauter en le dorellotant. Et estant emmaillotté le porter entre ses bras par la maison, & quand le temps est comode, sortir dehors, & l'amuser à regarder le ciel, les edifices de la ville, les arbres, & les fleurs des iardins, & la verdure des champs. Et l'accoustumer à escouter attentivement les parolles, & luy faire entendre les noms des choses: & le recreer à ouyr l'harmonie des instrumens, & la melodie de la musique. Euitant le son des canonades, & harquebusades, des tambours & trompettes, & des grosses cloches, & le bruit du tonnerre, qui luy estonnent les oreilles, & luy donnent frayeur.

Ce qu'il faut faire estans seurez.

Comme on leur doit evacuer les excremens du corps.

Quand il est seuré, la premiere chose qui luy faut faire le matin apres son reueil, est descharger le corps des superfluitez de la nuit.

Partant à l'issüe du liect on le doit presenter à la selle, le faire pisser, & le faire moucher, pour vuidier les excremens du cerueau par le nez: & laver sa bouche d'eau fraische, & luy nettoyer les yeux & les oreilles. Puis peigner & froter doucemēt sa teste, pour purger encore le cerueau par les commissures du test, & outre cela faire detenir ses cheveux beaux, &

engarder que les pouls ne s'y engendrent, & qu'il ne luy vienne de la tigne.

Quand il est habillé il le faut laisser aller, venir, courir, sauter & prendre ses esbats. Car il a besoin de prendre exercice, pour exciter la chaleur naturelle à faire la digestion, de la viande qu'il a mangée, & l'expulsion des menuës superfluités qui en procedent, & pour fortifier les membres. Vray est qu'il ne le faut point contraindre de cheminer devant qu'il ayt la force de se soustenir, de peur que ses cuisses, & ses iambes ne se courbent de la pesanteur du corps, & ne deviennent tortuës.

Pourquoy l'exercice leur est nécessaire.

Dés lors qu'il comence à entendre, & à gazouiller, il le faut petit-à-petit accoustumer à cognoistre les personnes & les choses, & à les appeller par leurs propres nōs, & à bien profiter les paroles. Et si tost qu'il a discretion du bien & du mal, & qu'il sçait parler, l'apprendre à prier Dieu, & l'instruire en toutes choses honestes, & civiles, & le bien moriger, & ne luy permettre jamais dire, ny faire choses vilaines, & ne point lâcher la bride à ses appetits desordonnez, & à ses affections desreglées, ains tâcher de bonne heure à luy faire aymer la vertu, & hayr le vice.

Comme il les faut instruire de bonne heure.

Il se faut aussi garder de l'irriter, & de luy faire peur, & de le faire trop rire, & de le laisser trop pleurer & crier, craignāt qu'il n'en ayt la veuë offensée, & mal à la teste, & que pour la trop grande dilatation des parties pectorales, & des muscles de l'epigastre, il n'en aduiēne rompure du peritoine, & descente du boyau, encore qu'il soit bon de le laisser quelquesfois

Comme il faut former leurs mœurs, & régler leurs affections.

pleurer & crier vn petit, tant pour rendre les poulmons & le diaphragme plus habiles au mouuement de la respiration, que pour putger les humiditez superflues du cerueau, & des yeux.

Comme il leur faut exercer l'esprit.

Et quand il a atteint l'aage de cinq à six ans, pour occuper son esprit, il luy faut faire passer le temps à apprendre à lire & escrire. Et apres cela le faire estudier à bon escient aux bonnes lettres: & luy bailler vn Pedagogue qui soit soigneux non seulement de ses estudes, mais aussi de ses mœurs, & qui ne luy laisse rien passer mal à propos, afin de le rendre aussi vertueux que sçauant. Et vaut toujours mieux quand il a fallly, le corriger par douceur, que par rudesse. Si toutesfois les benignes remonstrances ne suffisent pour le retenir en son deuoir, il est besoin de venir au chastiment rigoureux.

La maniere de preseruer les enfans des maladies, auxquelles ils sont subiects.

CHAP. III.

Comme les enfans sont subiects à plusieurs maladies.

LEs enfans bien qu'ils soient mieux pourueuz que les plus âgez de chaleur & d'humeur naturelle, dont depend la vie humaine, si sont-ils neantmoins subiects à plusieurs maladies, comme a tresbien remarqué Hippocrate au 3. liure de ses Aphorismes.

Apho. 24.

Aux enfans nouveau-nez (dit-il) aduiennent communément des escorcheures en la bouche, que les Grecs nomment *aphtha*, & voû

missiens, toux, faute de sommeil, peur en dormant, humidité d'oreilles, inflammation du nombril.

Et lors que leur dents veulent sortir, ils ont ^{Aph. 25.} demangeaisons des gencives, fièvres, convulsions, flux de ventre, principalement quand les dents canines leur percent. ^{Aph. 26.}

Et quand ils commencent à devenir plus grands, il leur survient constumieremēt inflammation aux amygdales, luxations des vertebres du chinon du col, courte haleine, de la grauelle, des vers, des verrues appellées en Grec *acrochordones*, des glandes autour des oreilles que les Grecs nomēt *satyriasmis*, des escroüelles, & autres tumeurs en plusieurs endroits du corps.

Or (comme declare Galien au commentaire ^{La cause de leurs maladies.} exposant la cause de chacune desdictes maladies) les vlcères de la bouche procedent de la ferosité du lait, qui pour son acrimonie fait exoriation en ceste partie, laquelle est encore tendre & delicate. Le vomissement vient de l'abondance du lait, qui charge le petit estomac. La toux arrive pour la grande humidité du cerueau, qui tombe sur les poulmons. Le veiller contre nature, à cause des maux susdits, & quelquesfois de la pointe des humeurs de l'estomac, dont s'esleuent des fumées au cerueau qui le dessechent. Le tressaillement de peur en dormant se fait du nourrissement corrompu de l'estomac, qui enuoye des mauvaises vapeurs au cerueau, dont s'ensuiuent des songes qui donnent frayeur. L'humidité d'oreilles, depend de l'humidité du cerueau & de tout le corps. L'inflammation

214 LE GOUVERNEMENT

du nombril aduiét pour auoir esté mal coup-
pé, ou mal lié. Le demangement des genciues
leur vient de ce que les dents les picquent en
fortant. Et les fiéures à cause de la douleur, &
des veilles, & de l'inflamation des genciues.
Les conuulsions suruiennent tant pour ceste
occafio, que pour la crudité du nourriffemēt,
qui offense les parties nerueuses, lesquelles
ne font pas encore assez fortes. Le flux de vē-
tre est excité à cause de l'indigestion de l'esto-
mac. Car d'autāt que l'alimēt ne reçoit point
de parfaite coctio, il ne s'en fait pas aussi d'é-
tierre distribution. L'inflamation des amy-
gdales, & la luxation des vertebres du col pro-
uiennent des fluxions qui se font en ces en-
droicts là. La courte haleine, dite *asthma*, pa-
reillement procede d'humeur phlegmatique
qui distille du cerueau sur les instrumens de la
respiration. La gauche trauaille souuent les
enfans, à cause qu'ils sont goulus, & que par
leur gloutonie ils engendrent beaucoup d'hu-
meurs cruës, desquelles la plus grosse partie
descendāt avec l'vrine en la vescie, se fait ma-
tiere de calcul: avec ce qu'ils ont force cha-
leur, qui est la cause efficiēte de la pierre. Les
vers tant longs que courts s'engendrent de la
pourriture des superfluitez du corps, & de la
grāde chaleur qui y est. Les verruës de l'abō-
dāce d'humeurs enuoyées à la superficie du
cuir. Les glandes, les escrouelles & autres tu-
meurs procedēt des matieres superfluës, que
leur gloutonie fait multiplier en eux.

Il appert par là que les enfans sont subiects
à beaucoup de maladies, qui prennent leur
origine

origine ou de la sortie de leurs dents, ou de la mauuaise nourriture qu'ils ont tirée au ventre de leur mere, ou du mauuais laiçt de leur nourrice, ou du mauuais traictement qu'on leur a fait, ou de leur gloutonnie & façon defreglee à tetter, ou à boire, ou à manger, ou à se mouuoir, ou à trop dormir.

Pour faire fortir les dents aysément, & ob-
Regime pour coup- per chemin aux accie- dens qui ont de cou- stume de leur surue- nir.
 nier au prurit, piquement, inflammation, & douleur des genciues, fiéure, conuulsion, flux de ventre, & autres accidens qui suruiennent durant ce temps-là, il est besoiu de diminuer le tettement de l'enfant, ne luy donner rien qui soit à macher, ny autre chose à manger que le laiçt, entretenir tousiours le benëfice de ventre. Et ne rien mettre en sa bouche ny sur ses genciues qui soit actuellement froid, de peur de repousser l'humeur enuoyee pour les dilater, & apprester l'issüe de la dent: ny aussi actuellement chaud, c'taignant d'irriter la dicte matiere & l'endürcir. Mais ce qu'on y mettra soit lenitif, pour adoucir les genciues & appaiser la douleur. Parquoy la nourrice doit frotter doucement, & chatouïller longuement la genciue avec le doigt, tant pour la dilater, que pour en tirer l'humidité qui y est, tenant la teste de l'enfant clinee en bas, afin que la bave sorte mieux: puis oindre la genciue d'huile de camomille, ou de lis, ou d'amandes douces, ou de gresse de canard, d'oye, ou de poule, ou de ceruelle de liëure, ou de miel, ou avec beurre frais, ou vn peu salé, pour faire mieux filer l'humidité de la genciue. Quand les dents cōmencent auprime à se

R

226 **LE GOUVERNEMENT**
 montrer, il se faut abstenir de toute chose dure à macher, de peur de les faire mousses. Mais si tost qu'elles commencent à s'endurcir, il faut (dit Auicenne) faire marcher à l'enfant vn brin de racine d'iris vn peu verdelette, que la nourrice tiendra de peur qu'il ne l'aualle. Car elle oïte la douleur des gencives, nettoye les humiditez qui y sont, & fait que le reste de la dent sort plus aysément, & se fortifie en sa cassette. Aucuns louët la reglice vn peu concassée. Les femmes leur donnent vn hochet d'vne dent de loup fichée en vne canule d'argent. Pour empêcher les autres maladies, il est nécessaire que la mere, & la nourrice, & l'enfant gardent le regime de viure, qui leur a esté cy dessus ordonné. Car c'est vne chose certaine que pour engarder l'enfant d'estre maladié, il faut qu'il soit engendré de semence saine, & nourry au ventre de sa mere de bon sang, & depuis sa naissance de bõ lait, & tousiours biẽ réglé en la maniere de viure, de sorte qu'il ne manque de bon traictement deuant & apres estre sevré.

*Comment les adolefcens se doiuent
gouuerner.*

CHAP. IV.

Regime des adolefcens. **L**Es adolefcens sont d'vn fort bon temperament. Voilà pourquoy ils se portent mieux au Printèps qu'en nulle autre saison, di Galien au comment de l'Aphorisme 18. du 3. liure. Car l'air temperé est propre à leur na-

ture. Aussi sont bien les viandes tempérées. Aph. 14. de
1. liur.
 D'autant qu'ils croissent toujours de plus en plus, & qu'ils ont beaucoup de chaleur naturelle, ils ont mestier de beaucoup de nourriture, autrement leur corps en lieu d'augmenter se consommeroit, comme maintient Hippocrate en les Aphorismes. Paul leur defend l'usage du vin. Toutesfois craignant les oppilations, ie leur en permettray boire vn petit, mais bien trempé d'eau: Ils ne doiuent point tant dormir que les enfans; mais comme ils sont plus robustes, aussi ont-ils besoin de plus grands exercices, moyennant qu'ils soient sans excez. Car les trop violens engardēt leur corps de croistre en sa iuste grādeur. Aeginete commande qu'ils soient instruits Ch. 14. du
1. liur. tant aux arts liberaux que mechaniques, & qu'ils s'occupent en diuerses sortes d'exercices, afin que trauaillans le corps & l'esprit, ils puissent refrener les aiguillons & assauts de Venus. Car le coit ne leur vaut rien, parce qu'il leur affoiblit le corps, & empesche l'accroissance des membres, qui ne sont point encores paruenus à leur parfaicte grandeur. Ioint aussi que leur semence n'est point assez elaborée, pour engendrer enfans sans imperfection.

Ils sont subiets à saigner du nez, comme a remarqué Galien sur l'Aphorisme vingtneufiesme du troisieme liure, pource que le sang Pourquoy
ils sont sub-
iects aux
flux de sang. qui abonde alors commence à s'eschauffer.

Pour s'en garentir, il est requis de garder mediocrité par tout, en leur maniere de viure, & de ne le trop eschauffer le corps à chose Le moyen
de s'en ga-
rantir.

quelconque. Il leur est interdit aussi de se baigner en eau froide, de peur que le corps estant trop endurcy ne puisse deuenir grand.

Simplexe veut que les iouuēceaux destinez à l'estude de Philosophie, commencent aux bonnes mœurs : veu que pour neant auons cognoissance des choses naturelles, ou diuines, si premier nous ne reiettons les cupiditez detordonnées hors de nostre esprit. Et à la verité il est necessaire que leurs precepteurs prennent bien garde à eux, & sur toutes choses qu'ils leur defendent de hanter mauuaises compagnies. Car ils sont en cet âge là fort aysés à se desbaucher, s'ils ne sont bien cōduits, nourris en la crainte de Dieu. Il est impossible pour le iourd'huy qu'en frequentant le monde, ils ne voyent vne infinité de mauuais exemples de gens mal-viuans, lesquels ils imiteront plustost que les bons, si les peres & meres n'y aduisent de prés.

*Comment les ieunes gens se doiuent
gouuerner.*

CHAP. V.

LA maniere de viure des ieunes gens qui sont en la fleur de leur aage, doit estre froide & humide, pour corriger leur cōplexiō par trop chaude & seche. C'est pourquoy ils se portent mieux en Hyuer qu'en autre temps, à raison qu'il est contraire à leur in-

*Regime des
ieunes gēs.*

DE LA FRAMBOISIERE. L. IV. 229

temperature, qui est bilieuse, comme monstre Galien sur l'aphorisme dix-huitiesme du troisieme liure. Par ainsi l'air frais leur est bon: comme sont aussi les viandes rafraichissantes. Celles qui sont excessivement chaudes & seches, leur sont nuisibles. Partant doivent fuir les ails, les oignons, pareillement la moustarde, le poyure, le gingembre, & tous autres alimens & condimens acres. Le vin pur, prins en quantité leur offense le corps & l'esprit, principalement quand il est fort. Car il leur cause fièvre & douleur de teste, & trouble & heberé l'entendement, & les prouoque à cholere & à luxure. Mais il est expedient d'en vsar sobrement meslé avec de l'eau, non seulement pour nourrir, mais aussi pour euacuer la bile par les vrines & les sueurs.

Ils sont forts & robustes pour endurer la peine & le traual, sans s'offenser. Tellement qu'ils sont beaucoup plus idoines en cet âge là qu'aux autres, à exercer les charges publiques, & à porter les armes. Mesmes sont plus propres à estre marchâds, artisans, laboureurs & seruiteurs: pour ceste cause ils s'ont appellez des Latins *iuuenes à iuuando*. Selon la nourriture & l'exercice qu'ils prennent, ils ont besoin de dormir. Car le sommeil est nécessaire pour faire la digestiō des viâdes, & pour repa-

rer les esprits animaux dissipez par le traual. Il semble à voir que cet âge seul soit propre pour les mariages. Car les enfans issus d'adolescens, & de vieillards sont ordinairement defectueux, & imparfaits de corps ou

Pourquoy
le mariage
leur est plus
propre
qu'aux autres.

230 LE GOUVERNEMENT
 d'entendement. Mais ceux qui sont engendrez en la fleur de leurs parens, lors qu'ils ont le corps & l'esprit en leur force & vertu, sont trouvez beaucoup plus robustes & plus dispos, pour secourir la republique. Joint aussi que l'usage de Venus, moyennât qu'il ne soit pas trop frequent, n'offense nullement les ieunes hommes, tant pour la perfection de leurs membres, que pour l'integrité de leur force corporelle. Car tant s'en faut qu'ils en soient debilités, comme les autres, qu'au contraire ils s'en sentent plus alaigres & gaillards. Les bains d'eau froide durant la chaleur d'Esté leur sont profitables pour leur santé. Ils doivent eiter la cholere, & toutes autres passions de l'ame, qui eschauffent & bruslent le sang.

À quelles
 maladies
 ils sont sub-
 iectés & le
 moyen de
 s'en garan-
 tir.

Et d'autant qu'ils sont fort subiects aux fièvres tant ardentés que tierces, pource qu'ils abondent en humeur cholérique, de laquelle sont engendrés telles maladies, cōme declare Galien sur l'Aph. 29. du 3. liu. ils ont besoin pour s'en garantir, de garder exactement le regime que ie leur viens d'ordonner.

*Comme les gens de moyen âge, se
 doivent gouverner.*

CHAP. VI.

Regime des
 gens de
 moyen
 âge.

LE regime des gens de moyen aage doit estre plus tēperé & moins rafraischissant que celuy des ieunes gens, parce que l'ardeur de ieunesse est passée, & que la froideur de vieillesse les talōne de près. Car on les appet-

DE LA FRAMBOISIERE. L. IV. 231

doit desia plus moderez au toucher, & en af-
 faires plus posez & rassis, & en toutes leurs
 actiōs plus pesans & moins agiles, qu'ils n'e-
 stoient, & n'ont plus la couleur si viue & ver-
 meille, ny le corps si fort, pour endurer tant
 de peine qu' auparauant. Et sont beaucoup
 plustost offnsez qu'ils n'estoient en la fleur ^{Gal. sur}
 de leur âge, du chaud & du froid excessif, de ^{l'App. 301,}
 coucher sur la dure, de veiller, de faire trop ^{du 3. liu-}
 grand chere, & de faire la desbauche en quel-
 que sorte que ce soit, cōme tesmoigne Galiē.
 Parrant l'air temperé leur est conuenable. Les
 viandes mediocrement chaudes, prises en
 quantité modérée, leur sont bonnes. Et leur
 est permis de les espicer vn petit avec canelle,
 gingembre & autres pareils aromates. Et n'ōt
 que faire de se nourrir si fort, qu'ils faisoient
 en ieunesse, à raison qu'il ne se dissipe pas tāt
 de leur substance, parce que la chaleur natu-
 relle est amoindrie, & qu'il ne se consume
 plus riē pour l'accroissance. Ils doiuent de là en
 auant mettre moins d'eau en leur vin, qu'ils
 souloient faire, & moins trauailler le corps,
 & plus exercer l'esprit qu'en ieunesse. Ils
 ont besoin de bien dormir pour restaurer
 l'esprit animal consommé par l'exercice de
 leur vacation. Et n'ont que faire d'embrasser
 si souuent Madame Venus, qu'ils auoient ac-
 coustumé. Il ne se faut pas baigner en eau
 froide, mais en eau tiede. La tristesse & au- ^{Comme ils}
 tres passions de l'ame leur sont nuisibles: ^{sont subiets}
 D'autant que leur complexion est plus me- ^{à beaucoup}
 lancholique, ils sont subiets aux maladies qui ^{de mala-}
 procedent de melancholie, & nommément ^{dies &}
^{pourquoy.}

P iij

232 LE GOUVERNEMENT

aux hemorroïdes. Car elles arriuent quand le sang melâchologique tombe à coup sur les veines qui sont alentour du siege. Et ne laissent toutesfois pour la quantité d'humeur cholérique qu'ils ont amassée en ieunesse, d'estre saisis de fièvre aiguë phrenesie, peripneumonie, pleuresie, cholere, dysenterie, & autres maladies bilieuses, voire encore plutost que les ieunes, d'autant qu'ils ont le corps plus debile. Mesme comme leur chaleur naturelle vient à diminuer, & leur force à decliner, à mesure que la vieillesse approche; ils commencent desia à estre trauaillez de courte haleine, de lethargie, lienterie, & autres affections phlegmatiques, familiares aux vieilles gens.

Le moyen de les en preleuer.

Pour les preseruer de toutes ces maladies, il faut qu'ils tiennent en leur maniere de viure tousiours le milieu entre les ieunes, & les vieilles gens: & quand l'occasion le requiert, qu'ils soient soigneux de se faire purger par l'ordonnance d'un docte Medecin, avec medicamens tâtost melanogogues, tantost cholagogues, tantost phlegmagogues, selon qu'il iugera estre expedient.

Comme les vieilles gens se doiuent gouverner.

CHAP. VII.

PVis que la vie depend de la conseruation de la chaleur & de l'humeur radicale, les vieilles gens ont besoin, pour viure longue-

Regime des vieilles gens.

DE LA FRAMBOISIERE. L. IV. 233
 ment & sainement de corriger leur tempera-
 ment froid & sec, par vn regime chaud &
 humides.

C'est pourquoy ils se portent beaucoup
 mieux en esté, pource que l'air chaud leur est
 propice. Pour ceste cause leur chambre ne
 doit iamais estre sans feu.

L'air propre
 aux vieilles
 gens.

Les viandes pareillement de complexion
 chaude & humide leur sont bonnes, moyen-
 nant qu'elles ne soient pleines d'excremens,
 & qu'elles n'engendrent gros suc. Car elles
 doivent estre de bon suc, de facile digestion,
 d'une matiere rare, d'autant que la substance
 des vieillards ne se dissipe guere. Partant faut
 qu'ils se gardent d'vser de toutes viandes vis-
 queuses, grossieres, veteuses, phlegmatiques,
 melancholiques, & qui peuvent opiler.

De quelles
 viandes il
 les faut
 nourrir.

Leur pain doit estre de bon froment bien
 cuit & bien leué, avec vn peu de sel, & mägé
 au bout d'un iour ou deux. Car si tost qu'il est
 tiré du four, il ne se digere pas si aisément, &
 engendre des obstructions. Le dur aussi des-
 seche trop. Les tartes, flans & gasteaux sans
 leuain leur sont nuisibles, pource que tels ali-
 mens sont opilatifs, & de fort difficile dige-
 stion. Leur nourriture ordinaire doit estre de
 bons chapons, poulets, pigeonneaux, per-
 dreaux, phaisans, gelinottes, tourterelles, veau
 & mouton, & non pas de porc & de bœuf;
 ou autre chair semblable. Il leur faut faire des
 hachis delicats avec quelque saulce, des bons
 consommez, de la gelee, & du blanc man-
 ger. Les œufs frais & mollets leur sont tres-
 bons, car ils nourrissent beaucoup & prom-

234 LE GOUVERNEMENT

ptement. Les durcis ou fricassez ne valent rien, pource qu'ils engendrent vn gros suc, & arrestent trop dans l'estomac. L'usage des poissons leur est contraire. S'il leur prend enuie d'en manger, ils choisiront la sole, la truite, & la perche, & les feront habiller avec le sel, la sauge, le fenouil & le vin. Les viandes de haut goust, & qui piquent vn peu, comme aussi les saleures ne leur sont pas mauvaises pour ouvrir l'appetit, esveiller la chaleur naturelle, & consommer tout plein de gros phlegmes qui sont dans leur estomac. Il est bon d'espicier leurs viandes avec le poyure, gingembre, canelle, & d'vsr de la moustarde grise. Les ails & les oignons ne leur sont pas mauvais, s'ils les aymēt. Le fourmage ne leur vaut rien, le beurre leur est sain, pource qu'il les humecte, les eschauffe, & si adoucit la poitrine. L'huile d'oliue aussi est tres-bon. Le lait sert à quelques vns, mais à ceux qui ont beaucoup d'obstruction il nuit plustost. Les anciens ont fait grand cas du miel en cet âge, ils en mettoient à leur pain, à leur saulces, & quasi à toutes leurs viandes. Les fruiets crus & qui sont trop humides, pource qu'ils se corrompent aisément, ne leur sont pas bons. Les raisins de damas sont amis du foye, de l'estomac, des reins, & de la vescie. Les amandes font dormir, & nettoyēt les voyes de l'vrine. Les figues seches, les dattes, les mirobolans & noix confites, les oliues, & les pignōs leur sont propres.

La quantité de leurs viandes. Au demeurant il ne les faut iamais charger de beaucoup de viandes, pource qu'ils ont

DE LA FRAMBOISIERE. L. IV. 235

fort peu de chaleur naturelle, laquelle s'esteindroit, ainsi qu'un petit feu s'estouffe quand on iette grande quantité de bois dessus. Joint aussi qu'ils endurent aisément le ieune, comme tesmoigne Hippocrate en l'Aph. 14. du 1. liu. Par ainsi vaut mieux leur bailler à manger peu & souuent, principalement à ceux qui sont en l'age decrepité. Car ils ne peuuent si bien endurer la faim, que les autres, parce qu'ils sont comme les lampes quasi esteintes, auxquelles il faut continuellement verser peu à peu de l'huile, de peur de les esteindre, y en versant beaucoup tout à un coup & soudainement.

Le boire est autat profitable aux vieillards, ^{La boisson} comme il est dommageable aux enfans. ^{des vieilles} Le vin ^{gent.} est tout leur reconfort, & pource on l'appelle le lait des vieilles gens: il leur reschauffe toutes les parties du corps, & purge la ferocité des quatre humeurs par les vrines. Ils en doivent choisir du bon, & ne le guere tréper. Le vieil leur est beaucoup meilleur que le nouveau. Les vins nouveaux doux & grossiers ne valent rien, pource qu'ils oppilent le foye, la ratte, les voyes de l'vrine, & rendent la vieillesse subiecte à l'hydropisie, ou à la pierre. Ils peuuent quelquesfois vser d'Hypocras, de vin de Candie & de Maluoisie. L'hydromel vineux est recommandé de tous. Au reste les vieillards doivent boire peu & souuent.

Les vieilles gens se doivent contenter d'un ^{L'exercice} exercice ^{des vieil-} modéré, de peur qu'un peu qu'ils ont ^{lards.} de chaleur ne se dissipe. Les frictiōs leur sont

236 LE GOUVERNEMENT

Il est expedient qu'ils s'employent au soulagement de la Republique par conseil, & meur jugement, se deportans du maniment des affaires, où la force du corps est requise: bien qu'à l'entree de leur vieillesse ils se puissent encôre honnestement acquitter de quelque bonne charge ciuile.

Le dormir
des vieillards.

Iaçoit qu'il fut meilleur de dormir seulement la nuict, & veiller le iour: si est-ce qu'il est permis aux vieillards de dormir vn peu apres le disner, principalement en Esté, d'autant qu'ils passent quasi toutes les nuicts en veilles: à cause de leur temperament qui est sec, & des vapeurs acres qui s'esleuent ordinairement d'vn phlegme salé.

Comme il
faut de-
stourner les
vieillards
de toutes
violentes
passions de
l'ame.

Les vieillards se doivent târ qu'ils pourrôt rendre libres de toutes passions violentes. Et pource qu'ils sont ordinairement subiects à la peur, aux ennuis, au chagrin, à cause de leur temperament froid, & de la foiblesse de leur cerueau, on leur en doit oster toutes les occasions, craignant de les refroidir dauantage. La cholere ne leur est pas si nuisible que la tristesse. Il les faut resioiir le plus qu'on pourra, & pour leur donner du contentemēt mignarder leurs sens, la veüe, l'ouïie, l'odorat, & le goust, en propofant à chacun des obiects agreables.

Pour donner plaisir à leurs yeux, ils passeront le temps à voir de belles femmes, à regarder la variété des fleurs, la diuersité des belles couleurs, & porteront tousiours quelque precieuses bagues, & entre autres le saphir, & l'esmeraude, pource qu'il n'y a point de cou-

leur qui cōserue plus la veuë que le vert & le violet.

Pour delecter l'ouye, ils prestent l'oreille ^{L'ouye.} à la musique des voix & des instrumens, on les entretiendra de discours plaisans, on les flattera, on ne leur contredira en rien.

Pour recreer l'odorat, ils auront tousiours quelque bonne senteur sur eux, comme chaine, & pōme musquee, ou bouquet de fleurs, & se laueront la barbe, les mains, le visage, avec des eaux odoriferâtes. Pour le goust, ^{Le goust.} on leur baillera ordinairement quelque friandise, afin d'esueilleur leur appetit.

La maniere d'obuier aux accidens, qui incommēdent ordinairement les vieillards.

CHAP. VIII.

HIPPOCRATE au dernier Aphorisme du 3. liure a diligemment remarqué les maladies auxquelles sont subiects les vieillards. Il leur aduient (dit-il) des catarrhes avec toux, difficulté de respirer, strangurie, dysurie, douleur nephritique, arthritique, vertige, apoplexie, cachexie, demangeaison de tout le corps, veilles, humidité des yeux, des narines, & du vêtre, obscurité de la veuë, ^{Cōment les vieilles gēs font subiects à plusieurs maladies.} & duresté de l'ouye. Car les vieillards (dit Galien) sont fort souuent trauaillez de catarrhes avec toux, pource que les parties de la teste sont aisément motfonduës, & qu'il s'engendre en eux force superfluitez pituiteuses, à cause qu'ils ont la tēperature du cerueau biē froide. La difficulté de respirer, qu'on appelle en Gree *asthma*, tire son origine des defluxions

138 LE GOUVERNEMENT
 du cerueau. Et quelquesfois procede des instrumens de la respiration qui amassent vn tas d'excremens pituiteux. Pource qu'ils ont les forces debiles, les reins s'ont souuēt oppilez, & s'y engēdre des pierres, quād il s'arreste là des superfluitez grosses & vilqueuses, qui deuiendures comme des cailloux. Les douleurs de iointures s'engendrēt quelquefois par defluxions d'humeurs superflues qui se font sur ces parties là, quelquesfois à cause de la froideur des organes que nature a fabriqué pour leur mouuēment. Les vertiges leur aduiennēt à cause de l'esprit vaporeux, qui est agité d'vn mouuēment desreglé dās les vetricules du cerueau. Souuent aussi des superfluitez vicieuses amassees en l'estomac, il s'esleue vne exhalatiō vaporeuse au cerueau qui est cause du vertin. Il n'y a point de maladie pl⁹ familiere aux vieillies gens, que l'apoplexie, pource qu'ē cet âge là, le cerueau est réply de superfluitez phlegmatiques. Ils sont de si mauuaise habitude, que s'il leur arriue quelque vlcere, à grande peine la peut-on guarir, par faute de sang. Ils se grattēt & demāgent fort, pource qu'ēs superfluitez qui excitent le prurit s'euacuent difficilement par le cuir, à raison qu'il est pour la frigidité plus espēs, & que les excremens sont plus grossiers & en quantité. Plusieurs veillent continuellemēt pource qu'ils ont beaucoup de soing, & encore plustost pource qu'ils ont le corps desseché. Autres sont endormis, quand il s'amasse au cerueau force superfluitez pituiteuses. Les humiditez des yeux & des narines, leur aduiennēt à cause des superflui-

tez du cerueau, lesquelles descendâtes au vè-
tre, le rendent souuent humide. L'obscurité
de la veüe, & la grauité de l'ouïe leur arriuēt
pour la debilité de la faculté fenfitiue, & pour
la grande ficcité des organes, semblent qu'ils
ayent vne espece de cararacte. Les vieillards
pour se garentir de toutes ces maladies, doi-
uent garder exactement le regime cy dessus
prescript, & si tost qu'ils se sentiront accablez
de quelqu'vne d'icelles, ils doiuent auoir re-
cours de bonne heure à vn Medecin expert,
qui leur ordonnera les remedes conuenables
pour la guarifon. Outre les maladies decla-
rées par Hippocrate & Galien, nous voyōs les
vieillards encore incommodez d'autres acci-
dens. Car ils ont ordinaiemēt le ventre dur,
ils sont pleins de vêts, ils abondent en phleg-
mes & ferofitez acres, qui leur caufent non
seulement des demangeaifons, mais auffi des
ardeurs en pissant : & sentent vne foiblesse
vniuerselle, pource qu'ils ont l'estomac debi-
le, & la chaleur de tout le corps languide.

Auis pour
s'en garâtir.

Autres in-
comoditez
des vieil-
lards.

Mais on peut pouruoir à toutes ces incómo-
ditez avec les remedes benings & amiables.

Par quel
moyen on
les peut
corriger.

Premierement il leur faut rendre le ventre
lasche, avec des bons boüillons laxatifs. Entre
autres celuy qui est fait d'un vieux coq, bien
foüietté, puis tué, euétré & farcy de racines de
perfil, de fueilles de bourrache, buglose, pim-
pernelle, mercuriale, espinards, hyllope, figues
grasses, raisins de damas, dattes, iuiubes, & se-
mēce de carthame, leur fert infinimēt. Car ou-
tre ce qu'il tient le ventre lasche, il nettoye les
voyes de l'vrine, & est fort propre pour la

Comme on
rendra le
ventre las-
che.

poitrine & courte haleine, à laquelle ils sont subjets. Les clysteres remollitifs, & les suppositoires leur doiuent estre ordinaires. Galien ne veut pas qu'on vse de clysteres violents & acres, il se contente de la seule huile d'oliue.

Comme ils
pourront
euacuer les
excremens
phlegmati-
ques, & les
serieux.

Pour leur purger doucement les cruditez de l'estomac, d'où procedent tant de ventositez, ils prendrôt quelquesfois des pilules de hierre, de celles qu'on appelle mastichines, & de l'aloës bien préparé. La terebenthine nettoye tous les vlceres sans danger. Les racines de persil & d'ache, le vin subtil, le miel, le vin miellé, & autres legers diuretiques, sont propres pour euacuer la grande abondance d'excremens serieux contenuë aux veines, & chasser avec l'vrine la grauelle des reins.

Remedes
pour la fo-
blesse d'e-
stomac.

Pour la foiblesse de leur estomac, & pour dissiper les vêts qui les trauaillët, on recommande la racine de gingembre confit, les tablettes d'aromaticum rosatum, l'anis confit, l'eau de canelle, l'essence d'anis & de girofle.

pour ef-
chauffer les
vieillards.

Pour esueiller la chaleur qui semble estre endormie par tout le corps. mōsieur du Laurent est d'aduis de leur faire prendre souuent le poix de deux escus d'ambre gris dans vn œuf bië frais. l'approuue fort l'usage du theriac, mithridat, de la confection alxermes, des eaux theriacales, imperiales, celestes.

On peut aussi fortifier toutes les parties par remedes externes, cōme le cerueau par bonnets & poudres cephaliques, le cœur par emplastres, onguents & sachets: l'estomac par onctions & escussions. Bref toutes choses aromatiques & qui sentët bon sont propres aux vieilles gens. L E



LE
GOVERNEMENT
REQUIS EN CHA-
CUN PAYS.

A
TRES-HAUT ET TRES-
ILLUSTRE PRINCE,
FRANÇOIS DE LORRAINE,
Comte de Vaudemont.

MONSEIGNEUR,
 Durant que i'estois em-
 ployé à vostre seruire en
 ma vocation, vous m'a-
 uez tousiours faict demonstration d'u-
 ne si bonne volonté, que la longueur
 du temps ne m'en a point effacé la me-
 moire, ny la distance du lieu destourné
 de vostre souuenance. C'est pourquoy
 entre tous mes Gouvernemens, i'ay
 choysi cestuy. cy qui n'est pas moins de-
 lectable, que profitable à la santé, pour
 Q

²⁴²
*le consacrer à la grandeur de vostre
nom, afin de vous rendre Vn tesmoi-
gnage signalé du desir extrême que i'ay
de demeurer à iamais,*

MONSEIGNEUR,

Vostre tres-humble seruiteur, & fidele
Medecin LA FRAMBOISIERE.



L E
CINQVIESME LIVRE
DV GOVERNEMENT
DE LA FRAMBOISIERE.

*Qu'on se doit diuersement gouverner en son viure,
selon la diuersité des pays.*

CHAP. I.



OMME la terre est proche ou loing du Soleil, aussi reçoit-elle plus ou moins la vertu de ses rayons. De là vient qu'ayant diuisé tout son globe en cinq zones, on trouue celle qui est située au milieu entre les deux tropiques extrêmement chaude, pourée qu'elle a tousiours le Soleil sur la face : & les deux dernières qui approchent les poles, horriblement froides, à raison qu'elles sont trop arrières de luy : & les deux autres assises entre les tropiques, & les cercles arctiques & antarctiques, aucunement temperees, & à ceste occasion plus habitees, neantmoins plus chaudes & seiches es endroits exposez au Soleil, & plus froides &

Que les Zones de la terre sont différentes en température.

Q.ij

244 LE GOUVERNEMENT

humides, aux costez opposites. Il appert par là que les contrees de la terre sont toutes différentes en temperature.

Que les vents sont de diuerse nature.

C'est pourquoy les vents qui soufflent des quatre ecoins de l'vniuers, sont aussi diuersement temperez. Car bien qu'ils soient tous (cōme monstre Aristote ch. 4. du liu. des Meteor.) engendrez d'une abondance de chaude & seche exhalaison, esleuee de la terre en haut par la vertu du Soleil, & violemment repoussée en bas au tour de la terre, par la froideur & humidité de la moyenne region de l'air, qu'elle rencontre en son chemin: si est-ce qu'ils tiennent ordinairement de la nature des pais d'où ils viennent. Car les vents soufflans d'Oriēt, d'Occident, de Midy & de Septentrion, ont chacun leur propre temperament, qui procede de la nature des regions d'où ils sont premierement fortis, comme nous declarerons particulierement cy apres.

Que les personnes tiennent tousiours de la complexion de leur pays.

Nous voyons pareillement les personnes tenir tousiours de la complexion de leur pais: Et les regions temperées rendre les corps temperés, les chaudes bilieux, & les froides pituiteux. Aussi apperceuons nous aux pais chauds regner plustost les maladies chaudes, és pais froids les froides: les humides és contrees humides, & les seches és lieux secs.

Que chaque pays a sa mode de viure à part.

Pour ceste cause il est necessaire selon la diuersité des pais d'vsér de diuerse maniere de viure. Car il est besoin és regions chaudes, de se gouverner autrement qu'és regions froides, & aux lieux humides autrement qu'aux lieux secs.

Comment il se faut gouverner és regions temperees.

CHAP. II.

LEs pays situez entre Orient, Occident, Qui sont les Midy & Septentrion sont bien temperez. pays tempereez. Car estans assis iustemēt au milieu des extremittez, ils participent également du chaud, du froid, du sec & de l'humide. D'auantage ils ne sont point incommodez des vents Orientaux, Occidentaux, Meridionaux & Septentrionaux, pource que ces vents qui viennent du bout du monde, estans paruenus iusques à eux, n'ont point de force pour leur mal faire, à cause de la longue distance.

C'est pourquoy les pays qui tiennent le mitan sont plus peulez que les autres, d'autant qu'ils sont pour leur temperature fertiles en tous biens, tres-salubres, & heureux en tous endroits. Les habitans de ces pais-là ont la taille belle, l'esprit bon, le corps robuste, ils sont dispos, gaillards & de bonne humeur, d'autant que la bonne temperature de l'air rend les mœurs plus douces. Au contraire les nations trauallees tant de chaleur excessiue, que de froideur extrême, sont barbares, dit Aristote en ses problemes.

Il est permis en ces quartiers-là, de viure à son plaisir, de boire & de manger tout ce que on trouuera bon : & de prendre des viandes Maniere de viure des pays tempereez. plus ou moins son appetit. Et bien qu'il soit vtile de se nourrir d'alimens temperez, semblables à l'air de la patrie, si peut-on toutes-fois sans aucunement engager la santé, vser

Q iij

alternatiuement de viandes chaudes, froides, seches & humides, moyennant que ce soit avec mediocrité. Il est licite de s'exercer à tout ce qu'on voudra, de dormir & veiller autant qu'on en aura enuie, d'accoler Dame Venus toutes & quantesfois que l'humeur en prendra, & de se resioüir en tout ce qu'on trouuera agreable.

Comment il se fait gouuerner és regions orientales.

CHAP. III.

LEs regions Orientales sont plus chaudes & seches, que les Occidentales, attendu qu'elles produisent toutes sortes d'espiceries, de drogues aromatiques, & de bones odeurs, que nous ne voyons point naistre és Occidentales. Aristote dit que cela aduient à raison que le Soleil demeure plus longuemēt dessus les contrees Orientales, & se retire plustost & arriue plus tard aux Occidentales, à cause de leur situation: d'autant que l'Orient à l'Océan deuant luy, qui est vny par tout, tellement que le Soleil venant à se leuer, ne rencontrāt aucun obstacle, esclaire de bonne heure les pays Orientaux: & les eschauffe incontinent. L'occident au contraire a beaucoup de montagnes qui empeschent le Soleil d'y luire si tost & d'eslācer quant & quant les rayons par tout. Pour ceste cause les nuits y sont froides & humides. C'est pourquoy les vents Orientaux sont plus chauds & secs, & les Occidentaux plus froids & humides.

La nature des pays Orientaux.

Des vents Orientaux.

Puis que les personnes tiennent tousiours de la nature de leur pays, il ne faut point douter que les Orientaux ne soient chauds & secs, & de complexion Solaire. Pour ceste cause nous les voyons plus rigoureux, virils, courageux & hardis. Toint que l'Orient, à raison que c'est l'endroit d'où procede le commencement du mouuement des Cieux, selon Aristote au ch. 2. du 2. liu. du Ciel, est la partie dextre, laquelle est naturellement plus robuste que la fenestre.

Les Orientaux sont subiects aux maladies chaudes, prouenantes d'humeurs bilieuses. Partant ont besoin d'vser de viandes rafraichissantes, & de mettre force eau en leur vin, & feront mieux de vëdre leurs espiceries aux autres nations, que de s'en seruir. Les bains d'eau douce leur sont profitables. L'exercice violent, la cholere, & toutes autres choses qui eschauffent & dessechent fort, leur sont nuisibles. Le dormir leur est bon, & le coit frequent contraire.

Comment il se faut gouverner és regions occidentales.

CHAP. III.

COMME les pays Occidentaux au regard des Orientaux sont froids & humides, ainsi sont les vents qui en viennent. Combien que celuy qui souffle à l'endroit du Ciel, où le Soleil se couche au temps de l'equinoxe, qui est le Prince des vents Occidentaux, soit le plus temperé de tous.

Q iij

Des g^s Occidentaux. Les gens Occidentaux sont pareillement plus froids & humides que les Orientaux, & par consequent plus effeminez, mols & delicats, tenans de la nature de la Lune qui se mōstre tousiours la nuit vers l'Occident. Qui est cause que ceste partie comme opposee à l'Orient est reputee nocturne & sinistre.

Le régime de viure des Occidentaux. Aussi sont ils plus subiects aux maladies froides, qui procedent d'humeurs phlegmatiques. Et pourtant ont besoin d'vser d'vne maniere de viure chaude & seche. La chair leur est plus propre rostie que bouillie. Le poisson, les potages, les salades, & les fruiets ne leur sont pas bons. Les espiceries, la faulge, l'hysope, thym, & autres herbes pareilles leur sont conuenables. Ils n'ont que faire de trēper beaucoup leur vin. L'exercice leur est fort profitable. Le dormir excessif, le frequent embrasement de Venus, & la tristesse leur sont nuisibles.

Comme il se faut gouverner es pays Meridionaux.

CHAP. V.

La nature des regions Meridionales. Les regions Meridionales sont chaudes, pour la proximité du Soleil, & humides, à cause des vapeurs qu'il excite, & pour le voisinage des contrees Occidentales.

Des vents Meridionaux. C'est pourquoy les vêts Meridionaux sont chauds & humides. Ioint aussi qu'en passant par la Zone torride, & par la Mediterranee, ils apportent de là, force vapeurs chaudes

DE LA FRAMBOISIERE. L. V. 249

& humides avec eux. On les tient pour les plus mal-sains de tous. Car ils ouurent les pores du corps humain, & en tirent la chaleur naturelle, & y engendrent abondance de superfluitez, & pourriture aux humeurs, & causent en ce faisant beaucoup de maladies, mesme la peste, par le moyen des tonnerres, des orages & des pluyes qu'ils amènent, qui alterent l'air, & la nature des personnes.

Les gens meridionaux sont de complexion merueilleusemēt chaude. C'est pourquoy ils sont ordinairement difformes, maigres, de petite stature, de couleur tanée, obscure & basane, & ont les yeux noirs, les lèures grosses & esleuées, les cheveux crespus, & la voix gresle; & sont foibles de corps, mais excellēs en gētillese d'esprit, tres-subtils & ingenieux, & s'addonnent volontiers à contemplation, & à l'estude des lettres. Ils ont mesme inuēté plusieurs sciences occultes, descouuert les secrets de nature, institué les Mathematiques, obserué les mouuements celestes, & premierement dressé l'estat de la religion. Ils sont solitaires, tristes, secrets, rusez, sobres, & neātmoins lascifs & paillards. Ils sont subiets à phrenesie & manie, à songes estranges, à toutes sortes de gratelle, & ladrerie, maladie si commune entre-eux, qu'on ne rencontre par les chāps en ces pays-là presque qu'hospitaux pour les ladres, comme recitent Leon l'Africain, & Alvarez.

De ceux
qui habitēt
les pays Me-
ridionaux.

Pour ceste cause ils doivent vs̄er de toutes choses qui rafraichissent fort, manger des potages, des salades, des fruits, assaisonner leurs

Regime de
vivre les
Meridio-
naux.

250 LE GOUVERNEMENT

viandes de jus de citrons, d'oranges, de grenades, & manger peu à la fois, mais plus souuēt en recompense, & boire de l'eau ou du cydre, & s'abstenir du tout de vin, ou pour le moins le bien corriger d'eau, & ont plus besoin de repos, que d'exercice: & de dormir que veiller: & de coucher à part, qu'avec Dame Venus: & de donner relasche à leurs esprits, que de les trop trauailler. Les bains d'eau douce leur sont singulierement bons.

*Comme il se faut gouverner es pays
Septentrionaux.*

CHAP. VI.

La nature
des regions
Septentrio-
nales.

LEs regions Septentrionales sont horriblement froides, à cause de la perpetuelle absence du Soleil, & seches à raison que la secherelle fait coustumierement compagnie à l'extreme froideur.

Des vents
Septentio-
naux.

Voilà pourquoy les vents qui procedent de Septentrion sont froids & secs. Ils sont nuisibles aux fructs, mais tres-salubres & profitables aux personnes, pource qu'ils reserrent les pores, & conseruent la chaleur naturelle au dedans, & redent, comme dit Hippocrate, les corps plus robustes, plus agiles, mieux coulorez, esclarcissent l'ouye, purifient tous les sens, serennent l'air, & consomment toutes superfluitez.

La comple-
xion des
Septentio-
naux.

Galien au chap. 13. du 2. liu. du regime de santé dit que les habitans des côtrees froides sont de temperamment inegal, attendu qu'ils

DE LA FRAMBOISIERE. L. V. 251

ont les parties exterieures froides, & les interieures fort chaudes. Parant les Septentrionaux, bien qu'ils tiennent de la complexion du pays, si ont ils neantmoins dans le corps abondance de chaleur naturelle & d'humeur radicale, à cause de la froidure de la regiō, qui empesche la dissipatiō des esprits. C'est pourquoy ils sont coustumierement de grāde stature, & de grosse habitude, de couleur blāche, & ont la peau deliee, les cheueux vnis, longs & blōds ou roux, les yeux de couleur de ciel, la voix aspre & forte, & surpassant autant en force corporelle les Meridionaux, que ceux cy les excellent en subtilitē d'esprit. L'abondance de l'humeur & du sang qui empesche la speculatiō, est cause qu'ils s'appliquēt plus aux choses sensibiles, & aux arts mechaniques, qu'aux sciences contemplatiues. Car leurs esprits grossiers & lourds estās par la pesanteur du corps retirez du ciel en bas vers la terre, s'occupent à la recherche des metaux, à la cōduite des mines, à fondre & forger ourrages de fer, acier, cuiure, airain, esquels ils sont admirables, iufques à auoir inuentē la Canonnerie, & l'Imprimerie. Ils ne sont point fins ny cauteleux, ains libres à parler, principalement apres le vin. Au reste ils sont subiects aux maladies plethoriques, comme fieures, fluxions, & tumeurs.

Pour resister à la froidure de la region, ils ont besoin de bon feu, & d'estre toujours chaudement vestuz. Les grosses viandes avec les espiceries, & les herbes chaudes leur sont bonnes. Le vin fort ne les offense point,

La maniere
de viure des
Septentrionaux.

252 LE GOUVERNEMENT
 moyennant qu'ils n'en prennent pas excessi-
 uemēt. Il leur est permis de bien boire & mā-
 ger; mais non pas de ne faire qu'un repas le
 iour, qui dure depuis le matin iulques au soir,
 comme font plusieurs. Il leur est loisible aussi
 de bien dormir, & d'accoller à leur resueil
 Dame Venus, quand l'enuie leur en prendra.
 L'exercice sur tout leur est fort profitable.

Comme les François se doiuent gouverner.

CHAP. VII.

La diuision
 de toute la
 terre.

COMME la description de toute la terre
 est appellee Geographie, ainsi la descri-
 ption de chacune region est-elle nommee
 Chorographie. Toute la terre est diuisee en
 quatre parties, l'Europe sitoee du costē de Se-
 ptentrion, l'Asie au Leuant, l'Afrique au Mi-
 dy, & l'Amérique vers le Ponant.

L'Europe qui est de tous costez bornee de
 la Mer, exceptē à l'endroit d'Orient, où elle
 n'est separee de l'Asie, que par le fleuue Ta-
 nais, bien qu'elle soit tenuē pour la plus peti-
 te partie du monde, si contient-elle neant-
 mois beaucoup de regions, dont la Gaule est

La temper-
 rature de la
 Gaule.

la plus temperēe de routes, & pour ceste cau-
 se la plus peuplee, d'autāt qu'elle est iustemēt

La situatiō
 de la Gaule.

situee au milieu des quatre pais notables, qui
 l'environnēt de tous costez, à sçauoir l'Italie
 assise entre l'Orient & le Midy, l'Espagne en-
 tre le Midy & le Ponant, l'Angleterre entre
 le Ponant & le Septentrion, & l'Allemaigne
 entre le Septentrion & le Leuant.

DE LA FRANÇOISIERE. L. V. 253

De là vient que les Gaulois participent des complexions, & des mœurs de toutes ces nations, & ont vne inclination naturelle à imiter tant en habits qu'en toutes autres choses, tantost les vns, tantost les autres. C'est pourquoy César les appelle legers.

Toute la Gaule est diuisee en quatre parties, en la Belgique, qui est exposée au Septentrion, la Celtique qui tire d'Occident vers Orient : l'Aquitaine qui regarde l'Occident : & la Narbonnoise qui est directement au midy.

Chaque partie cōtient plusieurs prouinces, entre lesquelles l'Isle de France, qui est cōme le cœur de la Gaule, tiēt le premier rang. C'est pourquoy les habitans d'icelle sont proprement nommez François, combien que tous ceux qui demeurēt es prouinces de la Gaule reduites aujourdhuy sous la Couronne de France (lesquelles sont le meilleur Royaume de toute la Chrestienté) communément soient appelez François, non tant pour estre sortis de Frāconie, que pour auoir esté de tout tēps amateurs de Franchise & liberté, ne haïssans rien plus que de viure sous la subiection des Princes estrangers.

Ce sont gens deliberez, courageux, actifs & diligens, belliqueux, & non moins ingenieux que hardis au fait de la guerre : au surplus tres-affectionnez à la cognoissance des langues, à l'estude des arts liberaux, & aux bōnes lettres. Ils sont braues, ioyeux, accorts & gracieux. Car ils s'accordēt facilement avec toutes personnes de quelque país qu'ils soient, & sur-

La complexion des Gaulois.

La diuision de la Gaule.

Prerogative de l'Isle de France.

Pourquoy les Gaulois sont appelez François.

L'humeur des François.

254 LE GOUVERNEMENT

passent toutes les autres nations en courtoisie & humanité.

La maniere de viure des François, & de leurs voisins,

Les François qui demeurent presque au mitan des Gaules, doiuent garder vne maniere de viure temperee, comme doiuent faire aussi les Briards, Châpenois, Gastinois, Beaucerons, Niuernois, Bourbônois, Berruyers, & autres habitans des contrees qui sont autour de l'Isle de France.

Des Lorrains.

Les Lorrains bien qu'ils soient plus Orientaux que les François, ne doiuent pas pourtant se nourrir d'altmens plus froids qu'eux, à raison qu'ils approchent du Septentrion.

Des Bourguignons, Dauphinois & Piedmontois.

Les Bourguignons, Daulphinois, Piedmontois, & tous ceux qui sont attenans des Prouinces Orientales non esloignees du Midy, ont besoin d'vser d'vn regime de viure raffraichissant.

Des Prouenceaux, & leurs adherans.

Et les Prouenceaux, Languedochiens, Gascons & leurs adherans, directement exposez au Midy, encore dauantage.

Des Guiennois & leurs adioinés.

Ceux de Guienne, Xainctonge, Poictou, & autres Prouinces Occidentales de la Gaule, non esquartees du Midy, doiuent tenir vne façon de viure tant soit peu chaude.

Des Bretôs.

Les Bretons qui regardent l'Occident, doiuent vser d'vne maniere de viure d'autât plus chaude, qu'ils approchent plus pres du Septentrion.

Des Normands, Picards, & Flamens.

Les Normands, Picards, Flamans & autres habitans des regions Septentrionales de la Gaule, ont besoin d'vser d'vne maniere de viure beaucoup plus chaude.

*Comment les Italiens, Espagnols, Anglois, Alle-
mans, & autres nations de l'Europe, se
doivent gouverner en leur viure.*

CHAP. II.

Les Italiens sont de temperament plus ^{Le naturel} chaud que les François, à cause qu'ils ^{des Italiens} sont plus Orientaux, & si approchèt plus près du Midy. Car l'Italie s'estend d'un long traict entre Orient & Midy. C'est pourquoy ils sont d'esprit subtil, fins, matois, mignards, vanteurs, de taille gresse, de couleur noire, prompts en leurs actions, & adroicts à toutes choses. Partant ont besoin d'une maniere de ^{La maniere} viure fort rafraichissante & humectante, & ^{de viure des} d'vser ordinairement de potages, de salades, de ^{Italiens.} fruitages, de laitages, & de toutes viandes creuses, & de legere nourriture; principalement les Latins, les Toscans, & autres qui au regard de Rome habitent deça le môr Apennin. Car ceste partie d'Italie est beaucoup plus chaude que l'Apennine, non seulement pource qu'elle est exposée au Midy, mais aussi pource que les montaignes empeschent le passage des vents Septentrionaux, & font reuerberer les rayons du Soleil és campagnes voisines. Ceux de Sicile, de Sardaigne, & des autres Isles cir- ^{Des Siciliens,} connoissines, doiuent tenir vn regime de viure ^{Sardaniens} d'autant plus refrigeratif, qu'ils s'aduancent ^{& leurs voi-} d'auantage sur le Midy. ^{sins.}

Les Espagnols de leur naturel sont plus ^{Le naturel} froids que les Italiens, parce qu'ils regardent ^{des Espa-}

256 LE GOUVERNEMENT

l'Occident, toutesfois plus chauds que les François, à cause qu'ils ne font pas loing du Midy. C'est pourquoy ils font coustumiere-ment graues, pensifs, taciturnes, dissimulez, hautains, superbes, arrogans, presumptueux & ambitieux: d'habitude maigre, de couleur basanee, & de poil noir.

Leur ma-
niere de vi-
uere.

Ils ont besoin d'vser d'vne maniere de vi-
ure temperee en chaleur & en froideur, prin-
cipalement les Castilliens, qui font quasi au
mitan d'Espagne. Ceux de Gallice, & les Por-
tugais qui font au Ponant, & les Nauarrois
qui font du costé du Nord, doivent garder vn
regime quelque peu plus chaud: Et ceux
d'Arragon qui tient vers le Leuant, & ceux
de Grenade qui font exposez au Midy, quel-
que peu plus froid.

La comple-
xion des
Anglois.

Les Anglois font de complexion beaucoup
plus froids que les Espagnols, pource qu'ils
font Occidentaux, & près du Septentrion. Ils
font aussi plus peñans, de couleur plus blâche,
de plus grosse habitude, & de grande taille.

La maniere
de viure
des Anglois
Irlandois &
Eicoffois.

C'est pourquoy ils doiuent vser d'vne manie-
re de viure plus chaude, & manger dauantage,
comme doiuent faire aussi les Irlandois, qui
les auoifinent du costé d'Occident, & les Es-
cossis, du costé de Septentrion.

La comple-
xion des
Allemands.

Les Allemãs, bien qu'ils tirent vers Oriët,
approchent neantmoins du Septétrion. Pour
ceste cause ils font froids au dehors, mais
abondãs en chaleur naturelle au dedãs. C'est
pourquoy nous les voyons de grãde stature,
de grassè habitude, forts & robustes, ayãs or-
dinairement bon appetit, & vne aulne de
boyaux

DE LA FRAMBOISIERE. L. V. 265

boyaux vuide, pour festoyer leurs amis : Au surplus aussi grossiers d'esprit que de corps, mais bons compagnons, sans cautele, ny malice. Ils ont besoin de manger beaucoup, & d'vser de grosses viandes, qui nourrissent fort, & qui eschauffent. Ils ont licence de boire de bon vin, & sans cauc, pource qu'ils s'en trouvent bien, moyennant qu'ils n'en prennent point excessiuement. Mais quand ils s'arrestent trop long temps à faire carouffe (comme ils ont coustume de faire carouffe) (comme ils ne de leur yrongnerie. Mais la maniere de viure doit estre beaucoup plus chaude en la basse, qu'en la haute Allemagne, d'autat que celle-là decline plus du costé de Sepentrion, & celle-cy s'estend d'auantage vers Orient. Au Royaume de Boheme qui est assis au milieu de la Germanie, il faut que la façon de viure tienne le miran entre les deux.

La façon de
viure des
Allemaas.

Les habitans de Dannemarch, de Suede, de Nouergue, & des païs limitrophes, les Polonois, Moschouites & tous leurs adherans, selon qu'ils approchèt plus ou moins du Nord ou du Leuant, doiuent garder vne façon de viure correspondante.

Des natifs
contigues
de la Ger-
manie.

Les Hongrois, Esclauons, Vualachiens, & Thraciens qui tirent vers Orient, & s'aduancent vers Midy, demandent vne maniere de viure rafraichissante.

Des Hon-
gres & de
leurs atten-
nans.

Les Grecs qui regardēt l'Asie du costé d'Orient, & l'Afrique du costé du Midy, requierent vn regime de viure encore plus refrigeratif; mais non pas tant les Albanois, Mace-

Des Grece.

R.

258 LE GOUVERNEMENT
 doniens, & Theſſaliens, que ceux d'Achaïe,
 ceux des Iſles d'Euboë ores nommee Negre-
 ponte, & le Peloponeſe, dite aujour d'huy la
 Moree, & de Crete maintenant appellee Câ-
 die, qui eſt directement aſſiſe au Midy. Voilã
 comme il ſe faut gouverner en l'Europe, qui
 eſt la partie du môde de tout temps appellee
 la Chreſtienté; bien que maintenãt en Thra-
 ce, Grece & aux environs, noſtre Religion y
 ſoit abolie par la tyrãnie du Turc, qui a plan-
 tã la ſienne ſuperſtitieufe & pernicieufe.

*Comment il ſe faut gouverner en l'Asie, l'A-
 frique, & l'Amérique.*

CHAP. IX.

Pourquoy
 l'Asie a eſtã
 tãt renom-
 mee.

L'ASIE a jadis eſtã la plus fameuſe partie
 du monde apres l'Europe, par le moyen
 des Monarchies des Perſes, Medes, Aſſyriens,
 Babyloñiens & autres. Et principalement à
 cauſe que l'Eſcriture ſaincte en fait ſouuent
 mention. Car Dieu y creale premier homme,
 qui par Satan y fut ſeduit & aſſeruy; puis
 apres par I E S U S - C H R I S T rachetã & affran-
 chy: Tellement que ce qui eſt traittã en l'an-
 cien Teſtament, eſt quaſi tour aduenue en l'A-
 ſie. Elle eſt de tous coſtez environnee de la
 Mer, hors-mis en la partie qui eſt annexee à
 l'Europe, & celle qui eſt iointe à l'Afrique
 entre la Mer rouge & Mediterranee. L'Asie
 eſt diſtinguee en maieure & mineure.

l'Asie mi-
 neure.

La petite Asie, où eſtoient jadis Troye la

DE LA FRAMBOISIERE. LIV. V. 259

grande tât renommee par tout, Pergame vil-
le celebre d'où Galien fut natif, & Cos patrie
d'Hippocrate, est vne region bien temperée,
principalement au milieu. Car en Esté & en
Hyuer on y apperçoit vne mediocre tempe-
rature, & encôre dauantage au Printemps
& en Automne, comme tesmoigne Galien
au chap. 13. du 2. liu. de la santé, & sur l'Aph.
14. du 3. liure.

A raison qu'elle est situee quasi au mitan
du monde, entre l'Europe, l'Afrique & la
grande Asie.

Pour ceste cause il est expedient en ce pais
là, d'vser d'vne maniere de viure temperée.
Combien qu'il ne nous chaille comment s'y
gouuernent maintenant les Turcs ennemis
iurez des Chrestiens, qui par leur tyrannie,
ont reduit sous leur obeyssance ceste belle
contree, appelée auourd'huy Natolie, qui
comprend en soy, Phrygie, Myfie, Lydie, Ca-
rie, Aolie, Ionie, Doride, & a au Nord Pont
& Bithynie; au Ponant le Propontide avec
l'Hellepont & l'Archipelague: au Midy la
Mer Rhodienne: & au Leuant le pays de Ga-
latie, Pamphylie, Lycie, & plus auant Cappa-
doce, Armenie, & Cilicie. Et est enuironnee
de Lesbos, Chios, Icarie, Samos, Cos, Rhode,
Chipre, & plusieurs autres Isles.

Les nations de la grande Asie bien qu'elles
soient Orientales, si elles tirent vers Septen-
trion, comme les Pontiques, Colchiens, Sar-
mates ou Tartares, & Scythes, doiuent garder
vne maniere de viure chaude. Mais celles qui

approchent du Midy, comme les Syriens, Juifs, Mesopotamiens, Babyloniens, Medes, Hircaniens, Parthes, Perfes, Carmaniens, Indiens & Arabes, ont besoin d'vsor d'vne maniere de viure rafraichiffante.

La forme de l'Afrique Ce qui l'a rendu célèbre. L'Afrique seroit vne Isle, n'estoit qu'elle est coniointe par vne certaine pointe à l'Asie, entre le país de Iudee & d'Égypte. En icelle estoit la florissante cité de Carthage, iadis si grande, si puissante & si oppulente, qu'elle tenoit les Grecs en crainte, auoit les Siciliens pour subiects, & les Espagnes presque sous son obeissance, & donnoit terreur à Rome. Elle fut ruinee par les Romains, puis rebastie si magnifique qu'elle ne deuoit guere à son antiquité en grandeur. Depuis a esté reprise & destruite tellement par les Arabes, qu'elle est auiourd'huy extrêmement pauvre & miserable: Partant vn vray miroüer de l'inconstance des Seigneurs de ce monde.

La maniere de viure des Africains. Il n'y a auiourd'huy en Afrique que ceux qui sont sous l'Empire du Prestre Iean qui fassent profession de la religion Chrestienne.

Les Africains, comme les Égyptiens, Numidiens, Lydiens, Carthaginois, Guineens, Nubiens, Abissinnsiens, Éthiopiens ou Noirs & Maures ou Barbares, doiuent garder vne maniere de viure fort refrigeratiue, pource qu'ils regardent de prés le Midy.

Quand & par qui l'Amérique a esté cogneuë. L'Amérique fut au primé descouuerte l'an 1492. par Christophle Colomb Geneuois, enuoyé de la part du Roy de Castille, pour ce faire. Et depuis plus amplement recogneuë.

DE LA FRAMBOISIERE. L. V. 261
par Americ Vespuce Florentin, duquel elle
porte le nom. Sa figure est semblable à deux La figure &
situation de
l'Afrique.
Isles accouplées par le milieu d'un petit de-
stroit de terre ferme, dont l'une qui comprend
la nouvelle France, la nouvelle Espagne, la
Floride, & autres terres depuis n'aguères des-
couvertes tire vers Septentrion: & l'autre qui
contient le Peru, le Bresil & plusieurs autres
pays, tend vers Midy. Or jaçoit que toute l'A- La maniere
de viure des
habicans de
l'Amerique
merique soit Occidentale, si est-ce qu'en la
partie Meridionale on doit vsér d'une manie-
re de viure plus froide, & en la Septentrio-
nale plus chaude.

R iij



LE
GOVERNEMENT
REQUIS EN CHA-
CVNE SAISON.

A
MONSEIGNEUR DE
FRESNE, BARON DE VERET, LA
FERTE, LA SALLE, &c. CONSEIL-
ler du Roy en ses Conseils d'Etat & des
finances, & Secretaire de ses Commande-
mens.

MONSEIGNEUR,
*Encore que vous soyez sans
cesse occupé au maniement
des affaires d'Etat, ie n'ay
toute fois laissé de faire voir
ce mien liure au public sous la splendeur de
vostre nom, esperant que quand vous vou-
drez donner relasche à vostre esprit, vous
l'employerez tres-volontiers à en faire le-
cture, tant pour le plaisir que vous y pren-
drez, que pour le profit que vous en tirerez.
Car ie croy qu'il n'y a personne, s'il n'est en-
nemy de sa propre nature, qui ne trouue de-
lectable & utile, ce qui touche la conser-*

uation de sa santé, Deux causes m'ont incité à vous présenter ce Gouvernement, l'une qu'il a besoin comme les autres, d'un parrain redouté, pour le défendre contre les mesdisans : l'autre qu'il portera fidele témoignage à la posterité, que son auteur aura toujours été,

MONSEIGNEUR,

Vostre tres-humble seruiteur, & fidele
Medecin LA FRAMBOISIERE.

R. iij



LE
SIXIESME LIVRE
DV GOVERNEMENT
DE LA FRAMBOISIERE.

*Comme il faut diuersifier la maniere de Viure,
selon la diuersité des saisons.*

CHAPITRE I.

D'où pro-
uient la re-
uolution
des quatre
saisons.



OMME la viciffitude conti-
nuelle du iour & de la nuit, pro-
cede du tour que fait ordinaire-
ment le Soleil en 24 .heures, d'O-
rient en Occident, par le rauiffement du pre-
mier mobile : ainfi la reuolution perpetuel-
le des quatre saisons prouient du cours qu'il
fait en vn an de fon propre mouvement,
d'Occident vers Orient, à l'entour du zo-
diac, qui contient douze signes, fix du co-
fté Septentrional, appelez le Belier, le Tau-
reau, les Gemeaux, l'Escreuiffe, le Lyon & la
Vierge : & six du costé de Midy, nommez
la Balance, le Scorpion, l'Archer, le Capri-
corne, le Verseau & les Poiffons. Car le So-
leil qui tourne fans cefse autour de la terre,
par le mouuement rapide du premier Ciel, en

Comme le
Soleil caufe
iour & la
nuit.

DE LA FRAMBOISIERE. L. VI. 265

passant sur nostre hemisphere, cause le iour, par le moyen de ses rayons lumineux qu'il darde directement sur nous : & en se retirant en l'hemisphere opposite entreuint la nuit, à raison que l'ombre de la terre nous priue de la lumiere, de sorte que nous n'en iouyffons plus, que par le moyen de la Lune, qui comme vn miroir poly en recoit la clarté, qu'elle nous renuoye de nuit çà bas, le Soleil absent & esloigné d'elle. Mais le cours annuel que fait le Soleil de son propre mouuement, par les douze signes du Zodiac, dans la ligne ecliptique, cause les diuerses saisons de l'année, en rendant les iours quelquefois plus longs que les nuits, quelques fois plus courts, & quelquefois égaux. Car d'autant que le Soleil marche tousiours de biais autour d'un cercle oblique, qui embrasse tout le Ciel, comme vne ceinture accrochee en escharpe, tantost il s'approche, tantost il s'esloigne de nous, sans s'arrester iamais en vn mesme endroit. Par ce moyen il apporte diuerses alterations en l'air, qui est naturellement subiect à receuoir les impressions & influences des corps celestes. Car le Soleil eschauffe, & desseche par sa chaleur : La Lune au contraire refroidit & humecte. Partant durant les longs iours l'air est rendu chaud & sec, pour la longue demeure que fait le Soleil sur nostre horizon : & durant les courts iours, l'air est froid & humide, pource que la Lune domine plus longuement que le Soleil : Et quand les iours & les nuits sont égaux, l'air est temperé, pource que l'un regne autât que l'autre.

Comme le
Soleil cause
les saisons
diuerses.

L'air reçoit aussi les grands changemens en ses qualitez par les eclypses du Soleil & de la Lune. Les autres planettes, & les estoilles fixes, & principalement les Pleiades, Hiades, la Canicule, le Chien, l'Arcture, & l'Orion, à leur leuer & coucher, alterent aussi & changent merueilleusement l'air, & les corps inferieurs, comme Ptolomee le monstre au chapitre huitiesme du premier liu. du iugement des astres. Et Plin au deuxiesme liure chapitre 39. Mais ie laisse là pour le present routes les autres estoilles errantes & fixes, qui par leurs aspects & influences produisent diuers effectz en l'air: m'arrestant seulement aux deux grands luminaires que Dieu fit au commencement, à sçauoir le Soleil pour gouverner le iour, & la Lune pour auoir domination la nuict, comme tesmoigne Moyse au 1. chapitre de Genese.

Pourquoy
on a diuisé
l'an en qua-
tre saisons.

Les anciens ont remarqué durant que le Soleil accomplit la course de sa carrière, quatre changemens signalez en l'air, qui se font par le moyen de l'egalité & inegalité des iours & des nuicts. C'est pourquoy ils ont diuisé l'an en quatre temps, que nous appellons autrement saisons, le Printemps, l'Esté, l'Automne, & l'Hyuer: lesquels sont distinguez par deux Equinoxes, dont l'un eschet au Printemps, & l'autre en Automne; & deux Solstices, vn qui arriue en Esté, & l'autre en Hyuer.

Que c'est
qu'Equi-
nox.

Equinoxe est vne égalité entre le iour & la nuict, qui aduient par tout le monde quand le Soleil est sous la ligne de l'Equateur.

DE LA FRAMBOISIERE. L. VI. 267

Le premier Equinoxe est celui du Printemps au mois de Mars, quand le Soleil est sur le premier point du signe du Belier. Car il se leve sur l'horizon à six heures, & se couche à six.

L'Equinoxe du Printemps.

L'autre Equinoxe est celui d'Automne au mois de Septembre, quand le Soleil entre au signe de la Balance. Car il demeure douze heures sur nostre horizon & douze dessous.

L'Equinoxe d'Automne.

Solstice vaut autant à dire comme station du Soleil, pource que le Soleil estant parvenu iusques à ce point là, semble s'arrester, pource qu'il ne peut plus approcher, ou s'esloigner de nous. Les Grecs l'appellent Tropique du mot *βραχὺ* qui signifie destour, pource que le Soleil alors remonte, ou redescend.

Que signifie Solstice.

Se Solstice d'Esté eschet au mois de Iuin quand le Soleil entre au premier point du signe du Cancre, & pource qu'il est alors esleué en l'Apogee au plus haut lieu de son epicycle, il fait le plus long iour, & la plus courte nuit de l'année.

Le Solstice d'Esté.

Le Solstice d'Hyuer aduier au mois de Decembre, quand le Soleil fait son entree au signe de Capricorne: & d'autant qu'il est alors descendu de son Perigee ou plus bas estage, il fait le plus court iour, & la plus longue nuit de l'année. Pour ceste cause les anciens ont appellé le Solstice hyuernal, *bruma*, comme qui diroit *ἡμαρ στέπης*, c'est à dire, court iour.

Le Solstice d'Hyuer.

Au solstice d'Esté, le Soleil est tres-ardent & tres-vigoureux, à cause qu'il est plus proche de nostre Zenit, qu'il darde ses rayons pres que à plomb sur nostre teste. Mais au Sol-

Pourquoy les saisons sont différentes en température.

268 LE GOUVERNEMENT
 stice d'Hyuer, pource qu'il est plus esloigné
 du Septentrion, & qu'il esgard obliquement
 ses rayons, ils ont moins de force, dont vient
 que nous sentons le froid. En l'vn & l'autre
 Équinoxe le Soleil n'est pas si près de nostre
 teste qu'au Solstice d'Esté, ny si loing aussi
 qu'au Solstice d'Hyuer, mais est iustement
 entre-deux, & si les rayons frappent moyen-
 nemēt la terre ny trop à plomb, ny trop obli-
 quement, dont s'ensuiuent des effets tēpe-
 rez entre le chaud & le froid. Voilà pourquoy
 les saisons de l'année sont de tēperature diffe-
 rente, comme nous monstrerōs cy apres par-
 ticulierement. Et ne faut point douter que
 nos corps ne deuiennent tels, qu'elles sont.
 Car le temps chaud nous eschauffe, le froid
 nous refroidit, le sec nous desseche, & l'hu-
 mide nous humecte. De là viēt qu'en chaque
 saison, diuerse humeur abonde au corps.

Pourquoy il faut viure autrement en vne saison qu'en vne autre. Puis dōc qu'il est besoin de changer le regi-
 me selon le changement des complexions, &
 la varieté des humeurs qui sont excessiues au
 corps, (comme nous auons déclaré ailleurs) il
 est necessaire pour entretenir sa santé, de di-
 uersifier la maniere de viure, selon la diuersi-
 té des saisons. Car vne mesme façon de viure,
 ne peut estre conuenable en tout temps.

Comment il se faut gouverner au Printemps.

CHAP. II.

Description allegorique du Printemps. **E**N T R E les saisons de l'année le Printemps
 tient le premier rang. C'est pourquoy

DE LA FRAMBOISIERE. L. VI. 269

* Apollon luy fait tous les ans cest honneur, touchant sa preeminence & beauté. raudant par l'Vniuers, de le visiter le premier, prenant la route de sa carriere vers Septentrion, pour s'acheminer en nostre quartier. Le Prince * Latonien n'est pas si tost entré en sa premiere maison, que le mignard * Zephyre doucement soupirant, vient * baisotter sa Flore. La belle Nymphé bien parée, & brauement vestuë d'une robe verte, toute pleine de broderie, façonnée d'un admirable artifice, quant & quant se presente avec vne face riante, pour faire hōmage à son Roy, & pour receuoir gracieusement son cher amy. La pompe est si grande, que les champs où ils s'entrebaissent, sont tous couuerts de tapis fleuronnez de mille & mille fleurs, enrichis de l'esmail de leurs viues couleurs. Pour cōbier le triomphe, les chantes aïsez, rangez par escadrons, en lieu de haut-bois, de clairons, & de trompettes, font retentir tout l'air du bruit des accords fredonnez de leur melodieuse musique. Amour tandis voyant les oyseaux en si gaye humeur, maugré la froideur des plus humides nuës s'en va les enflammer. De là elle descend dans la mer iusques au cētre des eaux, eschauffer les poissons. Puis Cupidon errant çà & là par les forests desertes, tire de son arc apres les sangliers & les cerfs. Mesme parmy les citez fait sentir aux hōmes & aux femmes la fureur de ses traic̄ts ineuitables, en leur embras̄ant le cœur d'une flamme amoureuse, qui les toutmēte si fort, que pour foulager leur martyre, ils sont contrains d'esteindre ce feu par doux embras̄emens, & en

* Le Soleil
fils de La-
tone.

* C'est vn
vent tēperé
qui vient
d'Occidēt.
* C. soufflet
sur la terre
mere des
fleurs.

ce faisant de multiplier le monde de leur féconde semence.

Le regne du Printemps Le Printemps dure tant que Phœbus ait passé les trois premiers signes Septentrionaux du Zodiaque, le Belier, le Taureau, & les Gemeaux. De sorte qu'il contient trois mois, vne partie de Mars, Aupil, & May entiers, & vne partie de Iuin. Combien que nos Medecins anciens ne l'ayent esté du que iusques à ce que les Pleiades se leuent le matin, environ le huit ou dixiesme iour de May. Mais ie suis d'aduis avec les Astronomes de le mesurer plustost selon le cours du Soleil, le faisant regner tant que le Roy des astres ait acheué entierement le premier quartier de l'annee.

Son commencement. Le Printemps commence en l'Equinoxe quand le Soleil fait son entree au Belier, & finit au Solstice d'Esté, lors qu'il entre en l'Escrinisse.

La longueur des iours du Printemps. Or iacoit qu'en l'Equinoxe du Printemps les iours soient égaux aux nuicts, si est-ce que de là en auant iusques au Solstice d'Esté, ils croissent peu à peu, à mesure que les nuicts décroissent. Car en Mars les iours ont douze heures, & les nuicts autant. Mais en Aupil ils ont treize heures, & les nuicts onze. En May quatorze heures, & les nuicts dix. En Iuin quinze heures, & les nuicts neuf. Tellement que nous voyons les iours agrandir, & les nuicts apertisser fait à fait que le Soleil monte d'un signe plus bas, en vn plus haut.

Les signes du printemps. Entre les signes du Printemps, le Belier est plus humide que sec. Le Taureau est chaud &

DE LA FRAMBOISIERE. L. VI. 271

humide, toutesfois tempérément. Es Gemeaux la chaleur surpasse l'humidité.

Le premier signe a esté par les anciens nommé le Bellier, par ce qu'il hurte de ses cornes la borne del'an nouveau, d'autant que le Soleil (comme dit Macrobe) vient à recouurer sa force, & desployer viement ses rayons au milieu de Mars. Joint que les doux effets du Soleil de Mars, sont proprement comparez au mouton, animal doux, & de naturel gaillard.

Ils ont appelé le second signe le Taureau, pour ce que la terre deschargée de la rigueur de l'Hyver, & destrempee par l'humide benignité du mois de Mars, est propre alors à estre cultivée, de sorte qu'il est temps d'accoupler les bœufs à la charruë, pour la labourer.

Ils ont donné le nom des Gemeaux, ou Bessons au troisieme signe, à cause de l'accroissement & multiplication des biens qui germēt & s'entretiennent.

Les Pleiades sont au derriere du Taureau, & les Hyades à la teste, laquelle se voit au signe des Bessons. Les Pleiades sont sept estoilles pres du genouil du Taureau, que les Latins appellent *Vergiliae*, & les François la Poussiniere. Le Sieur de la Violette la nomme la gloufante poule, qui sept poussins esclors par le ciel tousiours roule.

Les Hyades, c'est à dire pluviuses, sont cinq (les autres disent sept) estoilles espartes au front du Taureau. Les Poëtes ont feint que c'estoient les Nymphes de Bacchus. Elles renuersent souuent l'esperance du laboureur

& du vigneron. Car quand elles se leuent, le Soleil se trouuant à l'opposite, & que la Lune s'y rencontre, si d'autres planetes d'aventure n'entretiennēt es signes chauds & secs pour s'y opposer, il s'en ensuit force pluies qui gaffent le plus souuent les bleds & les vignes. Si que de temps en temps on a remarqué à la queuē du Printemps, certains iours d'agereux & redoutables pour les biens de la terre. Le vulgaire coustumierement accuse les iours de S. George, S. Marc, S. Croix, & S. Medard, ignorāt que les sinistres aspects de ces estoilles en font cause, d'autant que leur froideur eclipse la chaleur du Soleil.

La nature du Printēps Le Printemps est de nature chaud & humide: combien que ces deux qualitez soient tellement moderees en luy, qu'il ne paroist ny en l'une, ny en l'autre aucunement excessif durant sa constitution naturelle. Et pour ceste cause on tiēt qu'il est temperé en toutes qualitez. Car d'autant qu'il est entre l'Hyuer qui est froid & humide, & l'Esté qui est chaud & sec, nous voyons son temperament estre moyen entre les extremitez, comme tenant de l'une & de l'autre saison. Aussi sentōs nous le vent qui souffle d'Occident sur la terre durant son regne estre si temperé, qu'on ne se pourroit plaindre qu'il soit ny trop chaud, ny trop froid, ny trop sec, ny trop humide. En ce tēps-là nous apperceuons pareillement le sang, qui est temperément chaud & humide, abonder au corps.

App. du 3. liu. C'est pourquoy Hippocrate maintient que le Printemps gardāt sa constitution naturelle est tres-

est tres-salubre, & moins dangereux que les autres temps de l'année. Car jaçoit qu'au Printemps il y arriue beaucoup de maladies, si est-ce que la pluspart ne prouiennent pas de luy, ains des mauuais humeurs que les saisons precedêtes ont engendrees au corps, lesquelles fonduës par la benigne chaleur, Nature veut pousser dehors, à fin de se despestrer des ennemis de sa santé. Comme la manie, la melancholie, l'epilepsie, la squinancie aduennēt souuent au Printemps, mais elles tirent leur origine d'humeurs melancholiques que l'Automne a produit auparauant. La distillation du cerueau par le nez, le rheume & la toux suruiennent en mesmes temps, mais elles procedent d'humeurs phlegmatiques amassées durant l'Hyuer, & cachées au fonds du corps, pour la froidure de l'air qui nous enuironne, puis espandus du cêtre à la circonference par la chaleur du Printemps. Tellement qu'à proprement parler celles-là sont maladies Automnales, & celles-cy Hyuernales.

Les maladies du Printemps.

Aph. 20. de 1. li. 5.

Il y a encores d'autres maladies familières au Printemps, comme les darrtes, roignes, gales, tubercules, gouttes, mais elles sont toutes sans peril, & (qui plus est) cause de santé, parce que venans à naître, le fonds du corps est nettoyé des mauuais humeurs transportées des parties nobles au cuir. Pareillement le flux de sang ordinaire au Printemps, en euacuant l'abondance & le vice des humeurs, coupe chemin à vne infinité de maladies. Parquoy le Printemps est la plus salubre saison de l'année. Car s'il trouue quelque corps doué de bonnes

274 LE GOUVERNEMENT

humeur, il le contregarde en santé, sans rien changer de sa propre nature. Au contraire l'Esté, l'Automne & l'Hyuer, bien qu'ils rencontrent vn corps pur & net, si ne laissent-ils de l'infecter d'humeur bilieuse, melancholique, ou pituiteuse.

Mais si le Printemps sort hors des limites de sa temperature, il est maladi aussi bien que les autres saisons, comme tesmoigne Hyppocrat. ^{Aph. 11. du 3. liu.} Car si l'Hyuer est sec & boreal, & le Printemps pluuieux & austral, il suruient necessairement en Esté force fiéures aiguës, ophthalmies, dyfenteries, principalement aux femmes & aux hommes qui sont de nature humides. Et si l'Hyuer est doux, austral & pluuieux, & le Printemps sec & boreal, les femmes grosses qui doiuent enfanter au Printemps, pour legere occasion accouchent auant terme: & celles qui portent leurs enfans à terme, ne les gardent guere. Si d'aenture ils viuent, ils sont debiles & maladifs. Car les corps rendus humides, mols & laxes par la clemence de l'Hyuer, reçoient aisément aux parties interieures la froideur de l'air ambient, de sorte qu'il ne se faut point estonner si les enfans qui auoient esté desia longuement accoustumez à la chaleur de l'air, estans viuement frappez du froid, meurent au ventre de leur mere, ou incontinent apres leur naissance, & ceux qui viuent sont langoureux, attendu qu'ils ne peuuent supporter pour leur foiblesse vn si soudain changement en vn contraire.

^{A dais pour se preseruer des maladies du Printemps.}

Pour se garantir de beaucoup de maladies qui arriuent ordinairement au Printemps, à

cause des grosses humeurs qui ont crouppé durant l'Hyuer au corps, qui s'esmeuent aussitost qu'elles sont rendus fluides par la chaleur printaniere: toute personne curieuse de sa santé, doit en ceste saison mander expres vn Medecin bien capable, pour auiser si le sang, ou la pituite, ou la melancholie est redondante au corps, afin d'en faire de bonne heure euacuation, ou par phlebotomie, ou par medicaments phlegmagogues, ou melanogogues, ordonnez en la quantité & en la maniere qu'il iugera estre conuenable, apres auoir préparé le corps & les humeurs comme il appartient.

Au surplus le Printemps bien temperé demande vn regime de viure correspondant à sa constitution naturelle. S'il est froid au commencement, il faut vser d'une maniere de viure semblable à celle d'Hyuer. S'il est sur la fin excessif en chaleur, il est besoing de se gouverner en son viure comme en Esté. On doit vser au printemps de chair de veau & de cheureau: Et laisser le rosty pour manger du bouilly. Les oyseaux en ce temps-là sont autans insalubres, que desplaisans au goust, pource qu'ils sont alors addonnez à procreation. Les poissons qui hantent les pierres, & les œufs mollets sont bons. La cichorée, le houblon, & les asperges, & autres herbes semblables sont propres. Aussi sont les raisins de damas. Il ne conuient au Printemps manger tant qu'auions de coustume en Hyuer: mais il faut en recompense boire quelque peu dauantage, & mettre plus d'eau en son vin. Le vin d'Ay

Regime de
viure propre
au Printemps.

Gal. sur l'A-
phor. 15. du
liu.

276 LE GOUVERNEMENT
 surpasse en ce temps-là tous les autres vins. Il suffit de dormir la nuit sept heures. Il est expedient de prendre quelque leger excercice au matin , comme d'aller maintenant à cheual, tantost à pied, de iouer quelquesfois à la paulme. La saison inuite à passer ioyeusement son temps, à chanter, à sonner des instrumens, à visiter ses amis, à se pourmener aux chams, & à prendre plaisir de voir la verdure, & la varieté des viues peintures des bois, des prez & des campagnes, & à contempler les naifs tableaux de la braue Flore, & à ouyr les menestriers aillez, & à s'amuser par fois à lire choses plaisantes, en se reposant sous l'ombrage des arbres feuilleux, proche de quelque fontaine ou riniere. Il n'y a saison aussi plus propre que le Printemps, pour s'esbatre avec la belle Venus.

Comment il se faut gouverner en Esté.

CHAP. III

Description allegorique de l'Esté, touchant son excellence, & vuitié.

IL ne faut point douter que l'Esté ne surpasse en perfection toutes les autres saisons. Car bien que le Soleil soit pere des quatre temps de l'année, si est-ce que l'Esté luy touche beaucoup de plus près, que ses autres enfans. De là vient qu'il reçoit plus de force & de vigueur de ses rayons ardents; & si ressemble mieux à son pere, que ne fait son aîné, & ses cadets. La terre auroit inutilement porté des fleurs, si l'Esté n'en produisoit des fruits,

& n'amenoit à perfection ce que le Printemps a commencé. L'humeur que le printemps départit à la terre, pour espoindre les fleurs, languit toujours en séue, & ne se meurt point, sans la force de l'Esté. C'est luy qui du Printemps, & de la belle Flore accóplir les amours. La braue Dame en vain auroit esté aymée de ce gay iouuenceau, si l'Esté plus robuste ne la rendoit plus feconde. L'Esté a pris * Cerés pour sa tref chere espouse. De sa viue chaleur, il luy eschauffe le sein, & la couronne d'espics. Si que par son moyen elle nous produit le bled pour substantier nos corps. Par sa chaleur, * Bacchus nous donne le bon vin, pour resiouyr l'esprit. Et si * Pomone encore, pour nostre contétement nous presente desfruiçts, qui sont par sa chaleur paruenus à maturité. C'est (pour dire en vn mot) nostre pere nourricier, & nostre pouruoyeur, qui de tous biens nous fournit à foison, en versant sur nos chāps * la corne d'Amalthée.

La Deesse
des bleds.

Le Dieu
du vin.
La Deesse
des fruiçts.

* Abondance
de toutes
choles.
Le regne de
l'Esté

L'Esté regne autant que le Soleil arreste és trois derniers signes Septentrionaux, l'Escruiisse, le Lyon & la Vierge. Tellement qu'il contient trois mois, vne partie de Iuin, Iuillet & Aoust entiers, & vne partie de Septembre. Vray est que nos Medecins luy donnent quatre mois de durée, l'estendant depuis le leuer des Pleiades, iusques au leuer d'Arcture. Mais i'ayme mieux suyure les Astronomes, qui assignent le commencement de l'Esté au Solstice, quand le Soleil fait son entrée au Cancre : & le milieu, quand il est au Lyon : & la fin, quand il sort de la Vierge, pour entrer

Le commen-
cement.

Le milieu.

La fin de
l'Esté.

S iij

178 LE GOUVERNEMENT
en l'Equinoxe Automnal, au signe de la Balance.

La longueur
des iours
d'Esté.

Et combien qu'au Solstice d'Esté les iours soient les plus longs de l'année, & les nuits les plus courtes, si est-ce que de là en auant les iours décroissent, & les nuits croissent peu à peu, iusques à l'Equinoxe de l'Automne, où ils sont égaux. Car en Iuin les iours ont quinze heures, & les nuits neuf: mais en Iuillet les iours n'ont plus que quatorze heures, & les nuits dix. Et en Aoust que treize heures, & les nuits onze. En Septembre les iours ont douze heures, & les nuits autant. Si bien que nous apperceuons manifestement les iours accourcir, & les nuits allonger, à mesure que le Soleil descend d'un plus haut signe en un plus bas.

Les signes
d'Esté.

Entre les signes d'Esté le Cancre est plus chaud que sec. Le Lyon est tres-chaud & tres-sec: En la Vierge la secheresse surmonte la chaleur.

La signifi-
cation du
Cancre.

Le premier signe est nommé Cancre, pource que le Soleil alors commence à reculer comme vne escreuiffe. Car estant au plus haut de son epicycle, il commence à gauchir, & à descendre en bas: Le second signe est appelé Le Lyon, pource que le Soleil alors est roux & ardent, comme un Lyon: Et le troisieme, La Vierge, à cause que la terre bruslée de l'ardeur du Soleil, commence à deuenir sterile, & à ne plus produire.

Du Lyon.

De la Vierge.

La Cani-
cule.

Le Soleil entrant au signe du Lyon, la Canicule commence à paroistre, & si tost qu'il est entré au premier degré, on apperçoit le Chien,

quia dixhuiet estoilles. La Canicule est appelée des Grecs *Sirios*, à cause de sa grande chaleur & seicheresse, & *proxyon*, c'est à dire auantchien, tant pource qu'elle est assise en la partie de deuant dans la gueule du Chien; que pour ce qu'elle se leue vn iour entier deuant le Chien. Car elle se leue (dit Pline) le seiziesme, & le Chien le dix-septiesme iour de Iuillet. Durant que la Canicule fait son cours en l'espace de six semaines aux iours qu'on appelle Caniculaires, elle augmente & renforce l'ardeur du Soleil par ses aspects, desquels elle nous fait bien sentir les effets, excitant force maladies dangereuses, qui procedent d'extrême chaleur. Encore que pour adoucir l'ardente chaleur de ceste saison, Dieu ait donné certains vents Septentrionaux fort doux, appelez *Etesies*, c'est à dire anniuersaires, pource qu'ils se leuent réglément tous les ans au leuer de la Canicule, & continuent l'espace de six semaines à souffler, commençans ordinairement à trois heures du matin, & s'arrestans au soir. Les Champenois neantmoins appellent le temps Caniculaire *Airnu* quasi *arnul*, comme s'il n'y courroit point de vent durant qu'il regne; jaçoit qu'aucuns ayent opinion que l'usage de ce mot soit plustost venu du iour saint Arnoul, qui est le 18. de Iuillet.

Durant les longs iours le Soleil demeure si longuement autour de nostre hemisphere, & si approche si pres de nostre teste, qu'il eschauffe & desseche extremement l'air, en dardant ses rayons à plomb sur la terre. Voila pourquoy l'Esté est de nature chaud & sec. Sa

S iij

Le Chien.

Les Etesies

Le temps d'Airnu.

Le temperament de l'Esté.

Les Effets de l'Esté.

280 LE GOUVERNEMENT

chaleur accompagnée de seicheresse ouvre les pertuis du corps, & entrant dedans tire hors par sa subtilité, non seulement les humeurs qui sont entre cuir & chair, qu'elle resoult en fueurs: mais aussi les esprits qui contiennent la chaleur naturelle, dont depend la force corporelle. Par ce moyen l'Esté affoiblit merueilleusement la personne, en diminuant sa naïfue chaleur. D'avantage en rendant le sang excessivement chaud & sec, il engendre abondance de cholere au corps, de laquelle procedent force maladies dangereuses. Car les fièvres continuës, & les ardentes, & les tierces, & toutes autres affections contre nature qui prouiennent de cholere, comme les vomissements excitez de la bile qui monte hault, & les cours de ventre prouenans de la bile qui fluë en bas, sont les propres maladies d'Esté. Il y arrive pareillement en Esté des ophthalmies, & des douleurs d'oreilles, qui prennent leur origine de la teste remplie de superfluitez, qu'elle descharge tantost sur vne partie, tantost sur l'autre. Il aduient aussi des vlcères à la bouche, par l'acrimonie de l'humeur bilieuse.

Les maladies d'Esté
Aph. 22. du
3. liu.

Advis pour
se preserver
des mala-
dies d'Esté.

Pour obuier à toutes ces maladies, je conseille à ceux qui en ont la commodité, de se retirer durant les grandes chaleurs d'Esté, en quelque lieu frais & ombrageux, dans des bois opaques, où il y ayt de belles fontaines ou riuieres, & celebrer là solennellement la feste S. Arnoul, par l'espace de six semaines, en passant ioyeusement le temps à voir tous les iours les merueilles de nature, à ouyr la plaisante

DE LA FRAMBOISIERE. L. VI. 281

musique des chantres aïslez, à sentir la suauité des plantes odoriferantes, à prendre gaillardement sa refection sous le feuillage des arbres touffus, à humer doucement l'air fraichelet, & à receuoir continuellement le gracieux baiser d'un petit vent ioly; tandis que les faucheurs pantelans & de chaud & de peine, tondent les cheueux de la plaine, & que les barbieres de Cerés trauailent iusques à la sueur, à luy couper son poil. Je souhaite à chacun de mes amis vn paradis terrestre semblable à celui de Chanteloup, pour y aller tous les ans estiuier. Ceux qui n'ont point moyen de ce faire, pour le moins choisiront quelque chambre basse bien fraiche, pour leur demeure ordinaire, & euitront tant qu'ils pourront l'ardeur du Soleil.

Au surplus il se faut nourrir en Esté de viandes froides & humides, vser de chair de veau, de château, de poulets & de pigeonneaux, Regime c
neuable
tlié. plustost bouïllie que rostie. Le frequent vsage de lactuë, pourpier, endiue, oseille & autres herbes rafraichissantes tant en potage, qu'en salade est tres-salubre. Il faut assaisonner la viande de verius, vinaigre, ius de citrons ou d'oranges, & quitter là toutes les espiceries. On peut hardiment vser de framboises, fraizes, cerises, prunes de damas, pommes de rambour, poyres de rouffelet, & d'autres fruits nouveaux de bon suc, moyennant que ce soit en temps & heure. Il n'y a point de danger aussi d'vser quelquesfois de melons & de concombres. Apho. 18. du
i. liu.

En Esté il faut encores moins manger qu'au

282 LE GOUVERNEMENT.

Printemps, pource que l'estomach digere les viandes à peine, d'autant que la chaleur naturelle est petite: mais il conuient en recompense manger plus souuent, pour restablir les forces dissipées par la chaleur externe. Si bien qu'il est besoin de faire pour le moins quatre repas, aux plus fraïches heures du iour, si la commodité le peut permettre. Mais comme on doit peu manger à la fois, ainsi en doit-on boire davantage. Car la raison veut, qu'on augmente la boisson, autant qu'on rongne la portion du manger. Le petit vin verdelet avec force eau est propre en Esté. Le vin de coing est singulier par les extremes chaleurs à gens de legere taille. Quant à l'exercice, il s'en faut passer lors, ou en prendre bien peu, & au matin. Il n'est pas bon aussi de banter par trop son esprit alors aux graues affaires. Il est expedient de dormir de nuict enuiron l'espace de sept heures. A ceux qui ne peuent prendre repos la nuict, sera permis de se recompenser sur le iour ou dormir apres midy vne heure ou deux. Il ne se faut pas souuent esbatre au jeu des dames rabatues. Au demeurant il n'y a rien plus commode pour la santé, que de se baigner soir & matin en vne belle riuiere durant les grandes chaleurs.

Comment il se faut gouverner en Automne.

CHAPITRE IV.

COMBIEN que l'Automne ait iuste occasion d'estre triste, voyant que le Soleil

son pere l'abandonne pour aller faire vn long voyage en estrange pais: & que la terre sa mere de du cil qu'elle en porte, a ses blonds cheveux tons, sa braue perruque couppée, son vis teint tery, son beau visage flestry, & sa face riante changée en mine refrongnée: si est-ce qu'il y a bien du subiect en son endroit de se consoler, & de passer ioyeusement son temps avec son espoux Bacchus, ayant par son amour enfanté le vin, qui resiouyt le cœur; & par l'ayde de Pomone engendre force fruiçs qui apportent tant de contentement.

Description allegorique de l'Automne contenât sa tristesse, & sa resiouissance.

L'Automne regne autant que le Soleil demeure à galoper par les trois premiers signes Meridionaux, la Balance, le Scorpion, & l'Archier: Tellement qu'il contient trois mois, vne partie de Septembre, Octobre & Nouembre entiers, & vne partie de Decembre. Il commence quand le Soleil entre au Trebuchet, & finit lors qu'il est arriué au Capricorne: Encore que nos Medecins neluy baillent que deux mois de durée, assignans son commencement au leuer d'Arcture, enuiron le second iour de Septembre, & sa fin au coucher des Pleiades, le cinq ou sixiesme iour de Nouembre. Mais ie trouue meilleur de l'estendre, comme font les Astronomes, depuis l'Equinoxe Automnal, iusques au Solstice d'Hyuer. Or bien qu'en l'Equinoxe de l'Automne les iours soiēt esgaux aux nuicts, si est-ce que de là en auant iusques au Solstice d'Hyuer ils décroissent peu à peu, à mesure que les nuicts croissent. Car en Septembre les iours ont douze heures, & les nuicts autant: mais en Octobre ils n'ont

Le regne de l'Automne.

Son commencement & sa fin.

La longueur des iours d'Automne.

284 LE GOUVERNEMENT

plus qu'onze heures, & les nuits treize: en
 Novembre dix heures, les nuits quatorze:
 en Decembre neuf heures, & les nuits quinze.
 De sorte que nous recognoissons visible-
 ment les iours accourcir & les nuits allonger,
 fait à fait que le Soleil descend d'un signe plus
 haut, en vn plus bas. Entre les signes d'Aut-
 tomne la Balance est plus chaude que froide:
 le Scorpion est fort froid & sec: l'Archer est
 plus froid que sec. Le premier signe est nom-
 mé la Balance, pource que le Soleil tient alors
 en contrepoids les iours & les nuits, & les
 rend égaux.

Les signes
 d'Automne.

La signifi-
 cation de la
 Balance.

Du Scorió.

Le second est appelé le Scorpion, parce que
 l'air alors commence à se refroidir & à piquer,
 ainsi qu'un Scorpion qui morfondant la terre
 de son pas veneneux, la fait deuenir toute se-
 che, comme vne personne empoisonnée.

De l'Archer

Le troisieme a le tiltre d'Archer, pource
 qu'il rend la saison morte, à coups de fleches
 que descochent les vents.

Bootes.
 Arcturus.

Au signe de la Balance, on remarque Boo-
 tes avec 22. estoilles, dont la principale est Ar-
 cturus.

Le tempe-
 rament de
 l'Automne.

L'Automne est froid en comparaison de
 l'Esté, & sec au regard de l'Hyuer. Car il tient
 le mitan entre l'Esté & l'Hyuer non seulement
 en ordre, mais aussi en temperature. Comme
 il est moins chaud & sec, que l'Esté, aussi est-il
 moins froid & humide que l'Hyuer. Par ce
 moyen il n'est pas absolument chaud, ny
 froid, ny sec, ny humide, attendu qu'il tient
 des quatre qualitez. Si n'est-il pas pourtant
 également temperé, comme le Printemps.

Tant s'en faut qu'il est en cela beaucoup différent de luy, d'autant qu'il tire plus sur le sec, que sur l'humide, & qu'il ne garde point toujours vne moyenne temperature & egalité entre le chaud & le froid. Car non seulement on apperçoit en tout son cours vne grande inegalité & inconstance, mais aussi en vne même jour, on sent tantost le chaud, tantost le froid dominer. Car à Midy il fait beaucoup plus chaud, qu'au soir & au matin. Ceste inegale temperature & inconstance est cause que l'Automne est fort maladié, & qu'il engendre pareillement des maladies inconstantes & tres-dangereuses. Car comme il est inegal, aussi produit-il des humeurs inegalement temperées, & du tout desreglées. Il retient la cholere au corps, & fait grand amas de melancholie, non pas tant de celle qui est simplement froide & seche, que de celle qu'on appelle bile noire, qui est comme luy inegale en chaleur & froideur, & en laquelle la secheresse surpasse l'humidité. De là vient qu'en Automne (comme a bien remarqué Hippocrate) nous voyons regner beaucoup de maladies d'Esté, & force fièvres quartes & erratiques, enflures de rate, hydropisies, phthisies, stranguries, lienteries, dysenteries, sciaticques, squinancies, passions asthmaticques, & iliaques, epilepsies, manies, & affections melancholiques. Car (comme declare Galien) plusieurs maladies d'Esté aduiennent en Automne, parce que l'humeur bilieuse qui dominoit en Esté, durant ce temps-là est retenué au corps, & repoullée du dehors au dedans par le froid. Les

Les effets
de l'Autoune.

Aph. 5. liu. 3.

Les mala-
dies d'Aut-
tomne.
Aph. 22. li. 3.

286 LE GOUVERNEMENT

fièvres quartes s'engendrent ordinairement en Automne ou d'humeur atrabilaire, ou de sang melancholic qui abonde alors au corps. Les fièvres erratiques se font en Automne, à cause de l'inegalité de la temperature. Et les tumeurs de rate, pour la superfluité de l'humeur atrabilaire : & les hydropisies pour le vice de la rate. Les phthisies paroissent principalement en Automne, pour la froidure, secheresse, inegalité du temps, pour la malice des humeurs. Les stranguries pareillement proviennent alors d'un soudain & desordonné changement à la froidure, qui morfond la vessie, & fait tourner vers elle les humeurs acres qui auparavant s'evaporoient & s'evacuoient par les sueurs. Les lienteries adviennent quand les viandes sont soudainement rendues toutes crues, sans estre aucunement digerées, ou pour quelque excoriation en la superficie de l'estomac ou des intestins ; ou pour la debilité de la faculté retentrice dont celles-là sont faites d'humeurs mordicantes & subriles, & celles-cy procedent d'une grande intemperie du ventricule & des boyaux. Or tous les deux se font principalement en Automne. Les sciatiques viennent de la malignité des humeurs, & de la froidure. Les squinances tirent leur origine des humeurs bilieuses qui tombent dans la gorge en Automne. Les courtes haleines dites en Grec *asthmata*, ont de coustume d'estre faites tant pour le mouvement des humeurs aux parties interieures, que pour la froidure. Les passions iliaques arrivent aussi en Automne, quand les excremens de la viande sont retenus au vé-

DE LA FRAMBOISIERE. L.VI. 287
 tre, pour quelque inflammation des intestins. Car l'Automne froid & inegal ayant receu force humeurs subtiles & mobiles de l'Esté, les pousse au profond du corps. Or est-il que les intestins sont au fond du corps. Voyla pourquoy il ne faut point trouver estrange s'ils sont offensez. Les epilepsies surviennent à ceux qui de nature y sont disposez, pour la soudaine transmutation aux contraires. Car au milieu du iour la chaleur domine, & au soir & au matin la froideur. Or n'ya il rien plus propre pour engendrer les accez epileptiques, qu'une telle varieté. Les manies adviennent pour la malignité des humeurs subtiles & bilieuses : Et les melancholies, à cause de l'humeur atrabilaire.

Pour éviter le danger de tomber malade en vne saison sujette à tant de sortes de maladies, il est expedient de se purger en Automne. Mais il se faut bien garder de prendre medecine à la volée, sans l'ordonnance d'un docte Medecin. Car premierement la purgation est dangereuse en l'Equinoxe, pource que le corps est ~~alors~~ ^{alors} & troublé alors par diverse mutation d'air. Puis il est necessaire de cognoistre exactement la qualité tant des humeurs peccantes au corps, que des medicamens propres pour les purger, & les mesurer iustement selon les forces naturelles, & les exhiber à la plus commode façon, en tēps oportun, quand la personne sera bien preparée. Parquoy ceux qui ont leur santé en recommandation, craignans de prendre un qui pro quo, doiuent passer par l'aduis d'un sçauant Medecin, qui aura esgard à tout cela, sans s'attendre à un Apothicaire, qui n'y entend rien, d'autant que ces considerations là

Aduis pour
se preseruer
des mala-
dies d'Aut-
tomne.

Le regime
propre en
Automne.

ne sont point de son gibier:& encore moins se doiuent-ils purger de leur autorité seule, de peur de se precipiter eux-mesmes en quelque maladie, pensans s'en garantir par ce moyen. Outreplus en Automne il se faut vestir d'auantage qu'en Esté, de peur que le froid nouveau nuise: Et principalement est besoin de se contregarder du froid au matin & au soir. C'est pourquoy il est bon au sortir du liét, & auant coucher, de se presenter deuant vn feu de serment. Au reste il faut en Automne auoir grand soyn de sa maniere de viure, à cause de l'inegalité & inconstance du temps. Il est requis d'vser de viandes moderement chaudes & humides, & de s'abstenir de toutes sortes d'aliments melancholics. Il conuient vser de fructages moderement, sans s'en saouler, pource qu'ils engendrent force cruditez & ventositez. Pourtant est meilleur de les confire avec sucre, ou les faire cuire au feu. Toutesfois les raisins & figes nouvelles prises à l'entrée de la table ne peuuent incommoder. Il n'est pas licite d'vser beaucoup d'espiceries, vray est que la cannelle n'est pas mauuaile. En Automne il est conuenable de manger vn peu dauantage qu'en Esté, & moins boire, & plus pur. Le vin de Beaulne est bon alors, & celuy d'Orleans aussi. L'eau pure ne vaut rien à boire. Le coit frequent est fort nuisible, principalement à l'entree de l'Automne, pource qu'il desseche extremement le corps, qui est desia assez desseché par l'ardeur precedente des iours Caniculaires.

Comment

Comment il se fait gouverner en Hyuer.

CHAP. V.

C E n'est pas sans cause que l'Hyuer a tous-
 jours les larmes à l'œil. Car il est si fort
 esloigné du Soleil son pere, qu'il ne peut pas
 estre eschauffé de ses rayons. C'est pourquoy
 il a le chef tellement morfondu, que l'humidi-
 té en découle de tous costez. Dauantage il ne
 se peut tenir de pleurer quand il void sa mere
 * Vesta mener vn si grand dueil de la longue
 absence de * Titan son mary, qu'elle porte de
 ja (comme si elle estoit vefue) * vn voile blanc
 empesé sur sa teste, en lieu de sa belle coëffe
 fleuronnee de roses, & marquetée de boutons
 d'or esmaillé; & vne raquette blanche sur le
 front, en lieu de sa perruque blonde toute re-
 luisante de diamans, & * vne robbe noire bor-
 dede tout à l'entour d'hermines, en lieu de son
 manteau bigarré, tout damassé de fleurs, &
 chamarré de rubis. Au surplus l'Hyuer par sa
 grande froidure, des eaux illués de * ses pleurs
 en produit le beau crystal, duquel les chemins
 sont tous panez, mais de vergogne qu'il a de le
 voir petiller aux pieds, il se prend incontinent
 après * à pleurer, si bien qu'en l'arroufant de
 ses larmes, il le change quant & quant en bour-
 bier, & rend les chemins aussi ords qu'il les
 auoit beaux & nets.

L'Hyuer regne durant que le Soleil acheue
 son cours dans les trois derniers signes Meri-
 dionaux: le Capricorne, le Verseau & les Poif-

Description
 allegorique
 de l'Hyuer,
 contenant
 ses lamen-
 tations.

* La terre.

* Le Soleil.
 * C. qu'elle
 est couuerte
 de neige.

* C. que les
 vertes feuil-
 les des ar-
 bres se mor-
 tifians de-
 viennent
 noires.

* Des pluyes
 * La glace.

C. à pleu-
 uoir abon-
 damment.

Le regar
 d'Hyuer.

sons. De sorte que l'Hyuer aussi bien que les autres saisons, employe iustement trois mois à faire son quartier, vne partie de Decembre, Iā- uier & Feurier entiers, & vne partie de Mars. Toutesfois selon nos anciens Medecins il a plus de quatre mois de durée. Car ils le font commencer le 5. ou le 6. de Nouembre au coucher des Pleiades, & finir à l'Equinoxe. Mais ie m'arreste pluïstost à l'opinion des Astronomes, qui se reglans sur le mouuement du Prince des Estoilles, assignent le cōmencement d'Hyuer au Solstice, quand le Soleil entre au Capricorne, & la fin à l'Equinoxe vernal, si tost qu'il est sur les termes d'entrer au Belier, pour s'auācer de plus en plus vers le Septentrion. Or combien qu'au Solstice d'Hyuer les iours soient les plus cours, & les nuit̄s les plus longues de l'année, si est-ce qu'aussi tost qu'il est passé, les iours commencent à croistre, & les nuit̄s à décroistre, iusques à l'Equinoxe du Printemps, où ils sont égaux. Car en Decembre les iours n'ont que 9. heures, & les nuit̄s 15. mais en Ianuier les iours ont 10. heures, & les nuit̄s n'en ont plus que 14. en Feurier ils ont 11. heures, & les nuit̄s treize: en Mars ils ont 12. heures, & les nuit̄s autant. De sorte que nous recognoissons les iours agrandir, & les nuit̄s accourcir, à mesure que le Soleil monte d'vn signe plus bas, en vn plus haut.

Entre les signes d'Hyuer, le Capricorne est beaucoup plus froid qu'humide: le Verseau tres-froid & tres-humide, les Poissons ont plus d'humidité que de froid.

La longueur
des iours
d'Hyuer.

Les signes
d'Hyuer.

Le premier signe d'Hyuer est nommé Capricorne, à cause que le Soleil commence à se hausser, & à sauter comme vn cheureul, qui broute toute la verdure qui est encore restee en la campagne. Le Verseau & les Poissons signifient l'humidité de la saison, pour les pluies qui arriuent és mois de Ianuier & Feurier.

La signification du Capricorne.

Du Verseau & des Poissons.

Orion fait paroistre sa puissance au commencement de l'Hyuer, cōbien que les Astronomes parlent diuersement du temps de son leuer; à cause qu'il a 38. estoilles trois des plus grandes, & trente-cinq plus petites, lesquelles n'apparoissent pas également, comme Pline le montre au 27. & 28. chapit. du 18. liure. Orion donne terreur aux nochers, pource que venant à se leuer, il esmeut les orages. C'est pourquoy quand on oyt les vents alprement tempester, siffler & bruire, on accuse coustumièrement Orion. Les François l'appellent le bourdon saint Iacques.

L'Orien-

Aux courts iours le Soleil arreste si peu autour de nostre hemisphere, & si est tant esloigné de nous, qu'il ne peut eschauffer & dessécher l'air, qui a esté durant les longues nuicts morfondu & humecté par les rayons de la Lune. C'est pourquoy l'Hyuer est naturellement froid & humide. Sa froideur bouche tellement les pores exterieurs du corps, que la chaleur naturelle retenuë & referrée au dedans en est beaucoup augmentée, & rendue plus vigoureuse, d'autant que la substance ne se peut pas aisément dissiper. De là vient qu'en Hyuer, on a plus grand appetit, & que la digestion se fait mieux en l'estomac, & la sanguification au foye,

Le tempérément de l'Hyuer.

Les effects de l'Hyuer.

& la nourriture par tous les membres. Si est-ce pourtât qu'il ne laisse pas par sa froide moïteur d'engendrer au corps abondance d'humour phlegmatique, dont procedent beaucoup de maladies.

Les maladies d'Hyuer.
Aph. 23.
liu. 3.

Les propres maladies d'Hyuer, selon Hippocrate, sont les pleuresies, & peripneumonies pource que les instrumens qui seruent à la respiration sont offensez par le froid, d'autant que chacun pour bien couvrir toutes les autres parties, en sorte qu'elles ne sentent point ou peu la froidure de l'air, mais personne ne peut viure sans respirer l'air tel qu'il est. L'Hyuer par sa froidure excite aussi des destillations du cerueau par le nez, des rhèumes, des toux, des douleurs de poiètrine, de costé, des lombes, des cephalalgies, des vertiges, & des apoplexies, quand la teste est remplie de pituité.

Règime de viure pour se gantir des maladies d'Hyuer.

Pour se preseruer de toutes ces maladies, durant l'Hyuer il faut faire bon feu en la maison, à fin de corriger la froidure de l'air; & se bien vestir, à fin d'estre armé contre l'ennemy capital de nature, & sur tout tenir chaudement sa teste, sa poiètrine & ses pieds. Il conuient vser de viandes chaudes & seches, à fin que la chaleur & siccité de l'aliment resiste à la froideur & humidité du temps. La chair salée, & la venaison est meilleure qu'en autre saison. Il vaut mieux manger du rosty que du boiilly. Le poyure, le gingembre, la muscade, les cloux de girostes & autres semblables espiceries sont vtils: Aussi sont les herbes chaudes, comme l'hysope, la saulge, les ails, les oignons, les porteaux, la moustarde, & d'autant qu'on dors

DE LA FRAMBOISIERE. L.VI. 223

plus longuement en Hyuer, & que le ventri-
 cule digere mieux les viandes, à cause de la cha-
 leur naturelle qui est plus abondante, il est be-
 soin de manger dauantage. Mais comme il est
 permis en Hyuer de manger beaucoup à cha-
 quefois, & d'vser de viandes de grande nourri-
 ture: aussi n'est-il pas requis de faire tant de re-
 pas qu'en Esté, attendu que les iours sont plus
 courts. On doit aussi moins boire que manger,
 à raison de la longueur du sommeil, & de l'hu-
 midité du temps. Mais il faut boire plus pur.
 Le vin fort, vermeil & doux, est propre; com-
 me est le vin de Gascogne, le vin muscadel, la
 Maluoisie. L'Hydromel vineux est profitable
 au matin, avec vne rostie. Outre-plus il est ex-
 pedient de prendre exercice auant le repas,
 sans toutesfois se trop eschauffer. Et pour lors
 n'y a meilleur exercice que le jeu de paulme,
 par lequel non seulement toutes les parties du
 corps se remuent également, ains l'esprit est
 aussi totalement resiouy & regaillardy. Il est
 loisible de dormir plus longuement, & d'em-
 brasser par amour Dame Venus plus souuent
 qu'auparauant.

Hip. Aph.
15. du liu. 1.Gal. sur l'A.
phor. 5. du
liu. 1.

T iij



LE
GOVERNEMENT
REQVIS EN TEMPS DE
PESTE, POVR SE GARDER
de la tyrannie.

A
MESSIEVRS LES PREVOST
DES MARCHANDS ET
Escheuins de la ville de Paris.



ESSIEVRS,

Entre autres livres du Gouvernement de la Santé, que j'ay exposé au iour, il m'a semblé expedient de vous presenter cestuy-cy, qui enseigne la maniere de se preserver de la peste, maladie autant à craindre, qu'elle est dangereuse, & aussi frequente en vostre ville, qu'en lieu du monde, pour la multitude de gens, qui y abordent de toutes parts. Car il appartient aux Magistrats & Consuls de cognoistre ce qui concerne le salut public, & de donner ordre que la communauté ne soit endommagée par la contagion des particuliers,

295

*A qui donc pourroy-je mieux adresser
le Reglement Politic requis durant vne
constitution pestilente, qu'à vous qui estes
administrateurs de la Police? A qui doy-je
plustost dedier le Gouvernement Medecinal
estably pour la conseruation de la Republi-
que, qu'à vous qui gouvernez la Ville, où j'ay
fait le cours de mes estudes en Medecine?
C'est pourquoy ie desire demeurer pour ia-
mais.*

MESSIEURS,

Vostre tres-humble seruiteur,
LA FRAMBOISIERE.

T iij



L E

SEPTIESME LIVRE
DV GOVERNEMENT
DE LA FRAMBOISIERE.

Des causes de la peste.

CHAPITRE I.

La première cause de la peste.



A Sainte Escriture tesmoigne que la peste est expres enuoyée de Dieu sur la terre pour la punition des pecheurs: tellement qu'il ne faut point douter quand ceste cruelle maladie regne, que nostre Seigneur iustement courroucé, ne nous chastie de ses verges, pour auoir transgressé les saints Commandemens. Voilà la première cause de la pestilence.

Les secondes causes.

Les secondes causes desquelles Dieu se sert pour executer sa Justice sur les humains, sont deux, l'infection de l'air, & la putrefaction des humeurs au corps: dont celle là est efficiente & formelle: & celle cy matérielle, & sans laquelle l'autre ne peut produire son effect.

Comme l'infection d'air procede d'en haut.

Les causes de l'infection d'air sont superieures ou inferieures. Les superieures viennent des malignes & puantes exhalations, chaudes, seches & fuligineuses, esleuées de la terre en

la suprême region de l'air, lesquelles estant enflammées par les rayons du Soleil, ou par la chaleur prouenant de du soudain mouuement des orbes celestes, ou du feu elementaire, engendrent des cometes ardentés, estoilles courantes, chandelles, lampes, fallots, tifons, dards, lances flamboyantes, chéures sautellantes, dragons volans, serpens de feu, & autres impressions de diuersé figure, selon que la matiere s'estend en long & large, & qu'elle est espoisse ou deliée, & que le feu qui s'est allumé dedans va poursuuiant la pasture. Car apres la consommation de ceste matiere grasse & visqueuse, il demeure vne fumée aduste, sulphurée, puante au possible, qui s'espand çà & là, & vient en bas contaminer l'air qui nous entourenne, & y apporter vn seminaire de pestilence.

Les causes inferieures prouiennent des vapeurs putrides de qualité chaude & humide, ^{D'embas.} esleuees en temps d'Esté par vne excessiue chaleur du Soleil, des eaux boueuses & dormantes, marefcages, lacs, estangs bourbeux, fanges retenus, latrines, cloaques, trous puans: ou bien d'vne multitude de corps morts non inhumez, ny enseuelis en la terre, comme d'hommes, cheuaux & autres, produisans vne euaporation charongneuse & puante, ce qui aduient souuent apres des batailles & massacres: ou d'vne quantité de gens periz par naufrage, puis iettez par les flots de la mer au riuage, demeurans là sans estre enterrez: ou bien des expirations infectes sorties par vn tremblement de terre des entrailles d'i-

celle, y ayans esté longuement enfermées, retenues & croupies, ou pour auoir descouuert quelque cauerne fetide, ou desbouché quelque puits qui auoit esté longuement bouché, duquel peut sortir vn air si fetide (d'auoir esté fort long temps estouffé & enfermé) qu'il peut incontinent infecter celuy qui est cirouoisin, & consequemment causer la peste: ou pour auoir ouuert des coffrez fermez par l'espace de plusieurs centaines d'ans, esquels les hardes se sont du tout putrefies & gastees, comme on lit aux histoires Romaines des soldats d'Antonius, qui volerent le tēple d'Apollon en Seleucie.

L'air pareillement s'altere, & se dispose à pourriture & corruption, quand les saisons de l'année ne gardent point leurs constitutions & temperatures naturelles, principalement quand l'Hyuer n'est quasi point froid, & l'Esté est fort chaud, & presque toute l'année humide, pluuieuse & australe, le vent ne soufflant sinon du Midy, & encore si doucement qu'à peine le sent-on. Car l'air est d'autant plus corruptible qu'il est chaud & humide, pource que la chaleur outre nature est la cause efficiente, & l'humidité, la matiere de la putrefaction, comme dit Galien au troisieme comm. sur le 3. liu. des Epid.

Côme l'infection d'air est portée d'un lieu à autre.

Or les exhalations & vapeurs pourries n'infectent pas seulement l'air aux lieux d'où elles sont yssus & procedées, mais aussi sont soufflées, poussées, & transportées par les vents d'un pays en autre. Souuent aussi la pestilence est de main en main communiquée des

DE LA FRAMBOISIERE. L.VII. 299

vers aux autres par contagion, voire en pays estrange par visitation, ou peregrination lointaine : C'est pourquoy nous voyons la peste courir tantost çà, tantost là, & estre quelque temps en vne contree, & quelque temps apres en vne autre : d'autant que l'air est assez souvent infecté en quelque certaine partie sienne, mais il ne l'est iamais totalement par toute la substance.

Voilà comme l'air ambient alteré & enuenné, à raison des anathmiales putrides procedantes tant d'en haut que d'embas meslees parmy, se fourrant insensiblement dedans le corps humain, par l'inspiration qui se fait aux parties pectorales par la bouche & les narines, & par la transpiration qui se fait par les pores, est la principale cause generatiue de la peste.

L'autre cause, sans laquelle la premiere ne peut agir, est la disposition du corps. Car comme dit Galien au chapitre sixiesme du premier liure des diff. des fièvres, nulle cause ne peut produire son effect, si le patient n'est disposé à la recevoir. Partant l'air corrompu ne peut engendrer la peste au corps, s'il n'y trouue & rencontre dedans vne matiere susceptible, idoine & propre pour s'y loger. Autrement durant vn temps pestilent, toutes personnes indifferemment prendroient la peste.

Or le corps (dit Galien) est disposé & subiect à estre du premier coup attrappé de la contagion, en vne constitution pestilente, quand il est Plethoric, cacochyme & perittomatic, c'est à dire replet, plein de mauuaises humeurs & chargé de superfluitez, & outre ce abondans

Comme l'infection d'air engendre la peste.

Comme la disposition du corps est requise à la generation de la peste.

Quand le corps est disposé à prendre la peste.

en cruditez, ayant les pores bouchez & oppi-
lez : de sorte que les humeurs sont estouffées
au dedans, faute d'estre éuantees, & les va-
peurs fuligineuses retenues. Ce qui aduient
ordinairement à ceux qui vivent en oisiveté,
& qui sont addonnez à gourmandise & yuro-
gnerie, & qui exercent l'acte venerien sans dis-
cretion & mesure, & à ceux qui ont les hu-
meurs corrompues, pour auoir vſé de mauuai-
ses viandes, & de mauvais breuages, & auoir
esté par trop passionnez de crainte, de frayeur,
apprehension, de cholere, fâcherie, ennuis,
deuil, tristesse, angoisse, & autres pareilles per-
turbations d'esprit qui troublent & gâtent le
sang, & le rendent subiect à pourriture & ve-
nenosité.

Pourquoy
la corruptio
de l'air, & la
preparation
du corps cō-
current ne-
cessaire mēt
à la genera-
tion de la
peste.

Or combien que Galien ait dit en passant au
chap. 5. du liu. 6. des lieux affectez, qu'il se peut
engendrer au corps des animaux, vne si grande
corruption, qu'elle pourroit égaler en mali-
gnité la force & qualité d'vn poison, si ne faut-
il inferer pouruant & croire (comme aucuns
font par trop legerement) que la seule putrefa-
ction des humeurs puisse causer la peste au
corps. Car comme la poudre à canon qui est
vne matiere entre toutes la plus susceptible du
feu ne peut brusler, & produire son effect vio-
lent sans l'attouchement de l'essence du feu,
ainsi les humeurs putrefiées au corps ne peu-
uent seules exciter la peste, sans la contagion
de l'air pestiferé introduit premierement au
corps. Que si la peste pouuoit de la seule dia-
phthore & pourriture des humeurs sans l'in-
troduction de l'air corrompu s'engendrer au

corps, elle seroit vne maladie Sporadique, & non Epidemique. Car le differenc de l'une à l'autre gist principalement en ce, que celle-cy est engendree d'une cause commune, comme est l'air : & celle-là du vice des humeurs, provenant de la mauuaise maniere de viure d'un chacun en particulier, selon la doctrine d'Hippocrate, conforme à la verité, la raison à l'experience. Parquoy ie conclud que la corruption de l'air, & la putrefaction des humeurs, sont toutes deux necessaires pour engendrer la peste.

Des moyens de se preseruer de la peste.

CHAP. II.

C'Est vne maxime en Medecine, qu'il faut Le premier moyen pour s'exempter de la peste. oster la cause, deuant qu'on puisse oster le mal qui procede d'icelle. Parquoy si tost que nous voyons que la peste commence à rauager la campagne & faire bresche à la ville, le premier & plus assuree moyen que nous ayons pour resister vaillamment aux assauts de ce cruel ennemy du genre humain, c'est de nous adresser à Dieu : Le suppliant bien humblement pour l'amour de son fils Iesus Christ nostre Seigneur, qu'il luy plaise nous pardonner nos fautes, & nous faire la grace de nous recevoir en sa protection & sauuegarde, & nous garantir de ceste dangereuse maladie, afin que nous ne soyons delaissez de nostre pasteur

abandonnez de nos parens & amis, & sequeſtrez du troupeau des Chreſtiens, comme oüailles contagieufes & dommageables à la ſocieté humaine. Et pour appaiſer l'ire de Dieu juſtement courroucé contre nous, il eſt beſoin de faire penitence de nos pechez, & d'aman-der noſtre vie. Car tandis que nous ſerons ſi peu craignans Dieu, & que nous violerons à tous propos la ſaincte Loy, il ne ceſſera point de nous chaſtier de ſes verges, & n'entre-
ra point en reconciliation avec nous, ſi preal-
lablement ne ſommes conuertis à luy, & ne faut eſperer ny attendre aucun ſecours de l'art de Medecine, juſques à tant que chacun fera bien ſon deuoir.

Les ſeconds
moyens pre-
ſeruatifs de
la peſte.
Mais apres auoir penſé à noſtre conſcience,
& mis noſtre ame en bon eſtat, il faut auoir re-
cours aux remedes naturels que Dieu a ordon-
né pour la conſeruation de noſtre ſanté corpo-
relle, & la preſeruation de ceſte pernicieuſe
maladie, leſquels tendent tous à deux buts, à
ſçauoir à corriger l'air infecté, & à rendre le
corps bien diſpoſé, pour ſe pouuoir deffendre
contre ſon ennemy : d'autant qu'il faut touſ-
iours taſcher d'affoiblir la cauſe agente, & de
fortifier le corps patient, afin qu'il puiſſe telle-
ment reſiſter que l'action ſoit nulle.

Nos bons Peres anciens ont compris la pre-
caution de la peſte en trois mots, *cito, longé, tar-
dé*, par leſquels ils veulent aduertir, quand on
voit la peſte venir, de toſt partir, bien loin fuir,
& tard reuenir.

Mais quand on ne peut euitter l'air infecté, il

DE LA FRAMBOISIERE. LIV. VII. 307
 faut aduifer de le rectifier par feux de bois sec,
 par arrousemens odoriferans, parfums aromatics,
 & autres pareils moyens.

Pour s'exempter de la contagion, il est nécessaire aussi (comme maintient Galien) que le corps soit bien temperé, net, sans humeurs superflus, & qu'il n'ayt les conduits intérieurs oppilez, ny les pores du cuir bouchez, afin qu'il reçoive librement la transpiration de l'air ambiant. Et pour l'auoir tel, on doit viure sobrement & vsér d'exercice moderé. Et si est expedient de tirer du sang, quand il est par trop abundant au corps. Et si quelque mauuaise humeur y domine, il est besoin de l'euacuer par remède purgatif, ou par diuretics, ou par sudorifics. Et si y a obstruction, il l'a faut oster tant par alimens que medicamens aperitifs & deterifs. Et outre ce est requis d'vsér d'antidot es, pour corroborer le cœur, & les autres parties nobles, afin de mieux combattre à l'encontre de l'air pestilent. Les plus vulgaires & les meilleurs sont la theriaque, & le mithridat, desquels on prendra le poix de demy escu ou enuiron, deux ou trois fois la sepmaine à ieun, quatre heures deuant manger, avec vne gorgée de vin, & vn petit d'eau rose parmy. On peut aussi faire vne opiate composée de theriaque, mithridat, conferue de melisse, de roses, de fleurs, de violettes, de nenuphar, de buglose, de bourrache, escorce de citrons, meslez en pareille portion avec syrop de lymons, pour en prendre le poix d'vn escu ou enuiron, trois ou quatre heures deuant le repas au matin. Tous les

anciens ont aussi beaucoup loué non seulement contre la peste, mais aussi contre toute sorte de venin, vne noix, deux figes, quinze ou vingt feuilles de ruë, & vn grain de sel, pilez & melez ensemble, & prins tous les iours deuant desuiner. La vinette confitte en bon vinaigre est fort excellente, principalement en temps chaud, de laquelle on prendra deux ou trois feuilles en les machant long temps en la bouche auant les à ualler, non seulement le matin, mais aussi à toutes heures quand on va par la ville. On pourra aussi allant par la ville, porter en la main dans vne boîte pertuisée vne esponge trempée en vinaigre & eau rose, pour la sentir souuent au nez, ou bien vn mouchoir mouillé en la mesme liqueur. Aucuns y adioustent de la canelle, ou cloux de girofle. Quelques-vns portent branches de rosmarin, autres d'absinthé, autres de melisse, autres de saulge, l'odeur desquelles corrige aucunement l'air, & conforte les parties nobles.

Vn citron lardé de canelle, ou cloux de girofle, est encore meilleur pour le mesme effect. Il y en a qui portent pommes de senteurs, composées de styrax, calamite, benjoin, ladanum, myrrhe, bois d'aloës, roses, musc, ciuette, ambregris, camphre, & semblables, qui ne sont toutesfois gueres bonnes à ceux qui sont subiects aux defluxions, ny aux femmes subiectes à luffocation de la matrice. On tiendra aussi en la bouche, allant en lieux dangereux racine d'angelique, ou de valeriane, ou d'aulnee, ou de canelle, ou de l'esforce de citrons.

DE LA FRAMBOISIERE. L. VII. 305
citrons. Quelques vns ont attribué grande vertu contre la peste, à certaines pierres precieuses, comme au ruby, au saphyr, à l'esmeraude & hyacinte, principalement quand on les porte à nud sur la chair, soit au doigt, ou à l'endroit du cœur. Mais quant à l'arsenic & autre poison qu'aucuns conseillēt de porter à l'endroit du cœur, ie ne le puis aucunemēt approuer.

Or d'autant que tous les remedes preseruatifs de la maladie contagieuse doivent estre appropriez à la complexion, à l'âge, à la saison & au lieu; pour en vsfer salubrement, il est besoin d'auoir l'aduis de son Medecin. Car si on pensoit indifferemmēt vsfer de mesmes remedes, & en mesme quantité, en mesme façon, en tout temps, on se tromperoit bien lourdement: parce que si on faut seulement en quelque circonstance, & qu'on présente vn qui pro quo, en lieu de conseruer sa santé, on se met en danger de tomber malade tout à fait. Partant la medecine ne peut estre seurement ordonnee, ny deuement prescrite, sinon par ceux qui cognoissent l'art, & qui sçauent dōner valable raison de ce qu'ils font.

*Comment le Magistrat se doit gouverner tandis
que la peste regne.*

CHAP. III.

LE Gouverneur de la Republique en tēps ^{Le deuoir}
de peste doit faire commandement que ^{du Magi-}
^{strat.}

v

touchant la
Police de la
ville.

- les ruës soient bien paucées, afin que les eaux bourbeuses & ordures qu'on iette hors des maisons, ne croupissent par les chemins, & que chacun face nettoyer à l'endroit de son logis, & que le tombereau passe tous les iours par les ruës & places publiques, pour porter la bouë & autres immôdices bien loing hors de la ville.
1. Il faut qu'il face visiter par les gens de bien à ce deputez le bled, la chair, le poisson, les fruiçts, herbes & autres viures qu'on vend en la ville, & qu'il defende toute viande gasteë & corrompüë nuisible au corps humain, & qu'il chastie rigoureusement tous ceux qui seront trouuez en faute.
 2. Il est requis qu'il face tuer les chats & les chiens vagabonds, & les porter bien loing hors la ville, & les enterrer, afin de n'infecter l'air qui est autour d'icelle. Et qu'il ne permette point de nourrir aux maisons, pourceaux, oysons, ny autres animaux immondes.
 3. Il est expedient qu'il face travailler les pauvres-forts & robustes de corps, pour les occuper, afin qu'ils n'aillent plus mendier: & qu'il tienne la main que chacun selon sa puissance ayde à viure ceux qui ne peuvent gagner leur vie, comme vieilles gens, petits enfans, estropiats & malades, sans qu'aucunement il leur soit loisible pendât la contagion d'aller demander l'aumosne par la ville, sur peine de punition corporelle.
 4. Il faut qu'il face defenſe à tous reuendeurs
- 5.

DE LA FRAMBOISIERE. LIV. VII. 307
 & reuenderesses de porter par la ville, ou aux
 marchez & lieux publics aucuns habillemēs,
 toilles, draps, pannes, ou autres hardes, pour
 les vendre : & aux frippiers d'achepter aucu-
 nes choses qui sortent des maisons infectees:
 de trāsporter desdictes maisons aucuns meu-
 bles, que premierement ils ne soient bien
 éuentez & nettoyez.

Qu'il face defense sur peine de punition
 corporelle à tous ceux qui se sentent malades
 de peste, ou qui communiquent avec eux, ou
 qui hantent es maisons suspectes, de se trou-
 uer aux assēblees ou lieux publics. 6.

Qu'il commande expressément à tous ceux
 qui sçauront où il y aura quelques malades
 pestiferez, d'en aduertir incontinēt la Police
 pour les faire penser par ceux qui seront de-
 putez, ou en leurs maisons, s'ils veulent &
 ont le moyen d'y demeurer, ou pour les faire
 transporter aux lieux à ce destinez, pour estre
 pensez comme les autres. 7.

Il est besoin es villes & bourgs où il n'ya
 point d'Hospitiaux destinez pour loger les pe-
 stiferez, de faire bastir plusieurs cabanes avec
 bois & pallissades situees en lieu le plus con-
 ueniable & exposé au meilleur air, assez distā-
 tes l'vne de l'autre, tant pour euitter la contra-
 gion, que pour la brusler sans danger d'en-
 dommager les autres, apres la mort de ceux
 qui y auront esté logez. Les frais desquels ba-
 stimens se pourront reprendre sur les biens
 de ceux qui les auront occupez, s'ils ont
 moyen : si non, faudra faire cela aux despens
 de la communauté. 8.

- Il faudra que Messieurs de la Police, choisissent quelque lieu près de ces logettes, pour faire enterrer tous ceux qui mourront : & qu'ils commandent qu'on les mette bien auant en terre.
10. Il est expedient qu'ils fassent faire (quand l'air est corrompu) par les rues & carrefours de la ville , tous les soirs des brandons de feu de genéure, de genest, de laurier, & autre bois sec, non pourry ny puant, comme de chesne, chorme & autres pareils. On y pourra mettre parmy du rosmarin, de la saulge, & autres herbes, fleurs, graines, semences, & racinés seches & odorantes, ainsi que fit autrefois Hippocrate en Athenes, pour y faire cesser la peste.
11. D'autant qu'il est impossible de prescrire remedes en certaine quantité propres à toute sorte de peste, à toutes personnes, & en tout temps, soit pour prendre dedans le corps, soit pour appliquer exterieurement, il est necessaire qu'il y ait vn ou deux medecins, gens de bien, craignans Dieu, sçauans & experimentez, lesquels feront gagez de la ville pour aller visiter les pestiferez, ou du moins pour aller deux ou trois fois le iour en vn certain lieu designé entendre le recit des ministres & gardes des malades, pour leur ordonner tant par escrits que verbalement, remedes conuenables selon la grandeur & espece du mal, l'âge, force & temperament de chacun patient, sans negliger les autres circonstances, auxquelles faut que les Medecins ayent toujours esgard, pour selon i celles se regler, prin-

principalement quand il est question d'ordonner Medecine laxatiue, alteratiue, ou confortatiue. Car la raison & l'experience, monstrent euidentmēt qu'il faut diuersifier les remedes selon la diuersité tant des malades, que des maladies.

Il est necessaire aussi d'auoir des Chirurgiēs & Apothicaires bien experimentez en leurs arts, qui seront pareillement salariez du public, pour mettre en execution ce que les Medecins conseilleront, & non pas pour entreprendre de saigner, ou bailler medecine sans l'aduis des Medecins. Car la plus grande part de telles maladies sont si chatouilleuses, qu'on ne peut tant soit peu faillir, sans mettre les malades en danger de mort.

Il est besoin aussi que lesdits Apothicaires soient garnis de bonnes drogues, & principalement de remedes qui sont bons contre la peste, comme de theriaque, mithridat, eaux theriacales, conferues, electuaires, poudres, syrops, eaux cordiales, d'onguens, emplastres, & autres medicamens tant simples que composez, soit pour prendre dedans le corps, soit pour appliquer par dehors.

On doit chastier rigoureusement tous ceux de quelque qualite qu'ils soient, qui faudront à leur charge, ou qui feront quelque insolence, & tort aux malades, ou à ceux qui les seruiront.

*Comment chacun se doit gouverner en particulier,
durant vne constitution pestilente.*

CHAP. IIII.

POVR se preseruer de la peste, ce n'est pas assez de çauoir ce qui concerne la Police de la ville en general: mais il faut aussi que chacun en particulier ayt soin de ce qu'il doit faire à l'endroit de sa personne.

Regime de viure propre à chacun, en temps de peste. De l'electio de l'air.

D'autant que l'air chaud & humide est plus subiet à putrefaction, on doit en temps de peste souhaitter de viure en vn air froid & sec, bien qu'il soit besoin quelquesfois d'eschauffer, & quelquesfois d'humecter l'air des châbres, ayant esgard à la complexion, à l'âge, à la region, à la saison, & autres circonstances, lesquelles ie laisse à la discretion & prudence des Medecins presens. En temps chaud, il est bon de rafraichir la châtre avec vinaigre & eau rosé, & d'y asperger des feuilles de vigne, rameaux de chefne & de saux, roses, violettes, fleurs de nenuphar, & autres semblables cueillies apres Soleil leué, & en lieu non infecté: Et d'y tenir des fruides de bõne odeur, comme pommes, poires, coings, citrons, oranges. En temps froid, il faut faire bon feu en la chambre, & la parfumer avec encens, vernix, benioin, grains de laurier & de geneure, oyselets de cypres: Et y semer du rosmarin, du thym, de la marjolaine, saulge, absynthe, menthe, rue, moyennât qu'on puisse sans s'offenser, souffrir leur odeur. Le plus

DE LA FRAMBOISIERE. L. VII. 311

seur est de faire sa demeure en lieux hauts, où l'air est toujours moins subiect à infectiō. Et ne faut ouvrir les fenestres de la maison, que le Soleil ne soit leué, ny les laisser ouuertes apres le Soleil couché. Au matin on doit ouvrir celles qui sont tournées vers l'Orient, & apres Midy celles qui sont exposées au Septentrion, ou à l'Occident: & tenir closes celles de Midy, parce que le vent qui souffle de ce costé là, est de sa nature pestilériel. Il ne fait guere bō demeurer en lieux estroits où le Soleil ne dōne iamais, ny en lieux qui ne peuvent recevoir de vent. Il faut aussi eiter les rayons de la Lune, & l'air de la nuit, & faire honneur au Soleil en temps nebuleux & obscur. Et ne faut, s'il est possible, se pourmener par la ville en endroits où plusieurs personnes sont mortes, ny hanter les lieux publics.

Il se faut nourrir de bonnes viādes & aisées ^{Du manger & du boire.} à digerer. Il n'est pas bon de ieūner, ny de trop boire ou māger. On se trouue mieux de s'oster de table avec quelque peu d'appetit. L'heure de prendre sa refection est quād l'appetit est venu, apres que la digestion est faite. Il est bon de desieuner auparauant que sortir du logis, principalement de prendre du vin, lequel a grande vertu contre le mauuais air. La diuersité de viādes en vn mesme repas n'est pas bōne. Que le pain soit de bon grain, non eschauffé, ny aucunemēt gāsté, qu'il soit quelque peu salé, mediocrement leué, cuit d'un iour ou deux, en lieu nō suspect de mauuais air. Le veau, le mouton, les chappons, les poullets sont bons bouillis avec ozeille, ci-

V iij

312 LE GOUVERNEMENT

choree, endiue, foulcy, buglofe, bourrache, verius, & vn petit de faffran. Les perdtix, pigeons, alouettes, léuraux, lapreaux, & femblables font bons roftis, avec faulce de vinaigre fimple ou rofat, verius, ius d'ozeille, de citrons, ou d'orages. Le poiffon nourry en belle eau courate, tabloneufe ou pierrenfe, rofti ou bouilly avec faulce de vinaigre, verius, ius de citrons ou d'oranges, n'est point mauuais à ceux qui l'aymēt. La chair trop vieille tuee, & le poiffon trop gardé, ou nourry en eau limoneufe; & toutes autres viandes qui fe corrompent aifément dans l'estomac, font fort dangereufes. Le vin pouffé, troublé, efuenté, ou autrement corrompu est dāgereux. L'eau de marets, trouble ou infecte, ne vaut rien, ny à boire, ny à faire le pain. Le bon vin & les bonnes viandes prinles moderément, engendrent bonnes humeurs, lesquels ne reçoiiēt pas fi facilement la contagion. Le vinaigre est fort falubre en tēps de peſte, auquel on peut adioufter canelle, cloux de giroffle, eau roſe, & autres chofes femblables. Le verius est bon auffi. Les pruneaux bien cuits & fucrez, les prune de Damas bien meures, & les cerifes en leur faifon, prinles en petite quantité à l'entree du repas, ne font nuifibles. Les pommes de Capendu, & les bonnes poires cuites, affaifonnees avec fucce & poudre de canelle, ou anis confit, à l'iffuē de table font bonnes. Les citrons & oranges en falades, avec roſe & fucce font falubres. Auffi font les capres bien deſalees.

De l'exercice.
cc.

Il est expedient de prendre exercice mode-

DE LA FRAMBOISIERE. L. VII. 313

ré au matin & au vespre auant le repas, en lieu non suspect de mauuais air. Car l'exercice mediocre refucille la chaleur naturelle, & fortifie tellement les membres, que les fonctions naturelles, vitales & animales en sont rendus plus vigoureuses. Mais il se faut bien donner garde de s'eschauffer excessiuement en s'exerçant.

Le dormir doit estre mediocre, & le veiller ^{De dormir & veiller.} aussi. Car le trop dormir engēdre superfluité d'humeurs. Et le trop veiller desseche la personne, multiplie la cholere, & dōne mauuaise couleur. C'est signe d'auoir assez dormy, quand on sent à son refueil la teste legere, & les sens bien esueillez.

On doit procurer le benēfice de vêtre pour le moins vnc fois le iour. Quand on est constipé, il est bon de prendre quelque boüillon laxatif, ou quelque autre remede par l'aduis de son Medecin. Il ne faut point retenir son vrinc, ny autre superfluité. Il est bon le matin de bien moucher & cracher. Et si on a quelque fistule ou autre vlcere, la nettoyer. Il se faut bien garder en temps de peste, d'estre excessif au ieu d'amour, ny d'entrer en sa iouissance que premierement la digestion ne soit faite, & que nature n'y incite.

Au reste il faut viure ioyeusement, & se re- ^{Des accidés de l'aine.} créer honnestemēt chacun selō son estat, sans se melancholier, sans se corroucer, sans aucunement se passionner, & sur tout sans auoir crainte ny apprehension de la peste, & ne se point tourmenter l'esprit à profondes meditations, ny à fortes imaginations.

*Comment ceux qui conuersent avec les pestiferez
se doiuent gouverner, pour se garantir
de la contagion.*

CHAP. V.

DE quoy les assistans des pestiferez se doiuent garder.

Ceux qui hantent avec les pestiferez, ou parmy les gens suspects, se doiuent soigneusement garder de prendre leurs haleines, de sentir ou receuoir l'odeur de leur sueur, vrine, vomissement, la boüe de leurs apostemes, ou d'autre chose illante de leurs corps; de manger ou boire leur demeurant: de vestir leurs accoustrements, de dormir en leurs lits: & de se mettre entre le feu & le liët des malades. Ceux qui ont de la galle, des vieilles fistules, ou des autres vlcères, ne les doiuent dessecher, ains plustost les prouoquer à couler, afin que nature aye quelque chemin pour se descharger. Pour mesme raison, plusieurs se sont bien trouuez des cauterés, qu'ils s'estoient fait appliquer, aucuns és bras, autres és iambes.

*Comment ceux qui entreprennent d'arrier les
maisons infectees, se doiuent gouverner
en leur charge.*

CHAP. VI.

LE deuoir des arrieurs des maisons infectees.

I. Il est besoin que ceux qui entreprendront de nettoyer les maisons infectees, en premier lieu soient gens de bien, afin qu'ils s'ac-

DE LA FRAMBOISIERE. L. VII. 315
 quittent de leur deuoir selon leur consciēce,
 & qu'ils ne facēt point de tort là où ils iront.

Qu'ils tiennent ouuertes le long du iour 2.
 toutes les fenestres des chambres infectees,
 hors mis du costé où il y a de la contagion, à
 fin de donner issuë au mauuais air, & entree
 au bon.

Qu'ils facēt tous les iours soir & marin des 3.
 brandons de feu de bois aromatic & gom-
 meux, comme de genéure, de genest, de lau-
 rier, de sapin, ou autre bois sec enduit de gō-
 me de pin, terebenthine, encens, oliban, &
 huile de nard, non seulement au fouyer, mais
 aussi au lieu des chambres, & en la court de la
 maison infectee, se donnant bien garde de
 l'endommager.

Qu'ils facēt eschauffer bien chauds des car- 4.
 reaux de grez, lesquels ils esteindront avec du
 vinaigre & eau rose par les chambres, & prin-
 cipaleinēt aupres des lits où les malades au-
 ront esté: & qu'ils facent par tout le logis des
 parfums avec encens, vernix, oyselets de cy-
 pres, du bois de genéure, & autres choses
 odoriferātes. Sera bō aussi de tirer des arque-
 busades dans les maisons infectees, & à l'en-
 tour d'icelles, se donnant bien garde du feu.

Qu'ils mettent en la lexuie le linge, & tout 5.
 ce qui peut estre mis dedans sans estre en-
 dommagé, puis apres qu'ils le lauent bien en
 belle eau courante.

Qu'ils portent les habillements de drap tāt 6.
 de laine que de soye, les tapisseries, les lits,
 couuertures, ciels & custodes, aux galeries,
 greniers, courts ou jardins, où ils pourront

376 LE GOUVERNEMENT

estre bien esuentez, en les secoüant & battat de verges ou houffines deux ou trois fois le iour, quelque bonne espace de temps. Car le vent principalement Septentrional, l'air libre & le Soleil, sont fort propres pour diffiper la corruption & venenosité des choses infectees.

7. Il faudra pareillement porter les papiers, lettres & liures en quelque gallerie, grenier ou salles ouuertes de tous costez, là où ils serõs secoüez, remuez & fueillerez, vne ou deux fois le iour, & ce par plusieurs iours. Les bahuz seront aussi portez au vent ouuerts, & seront souuent frappez de houffines & espoufettes.

8. Les autres meubles comme chalits, coffres de bois, tables, chaires, bancs, escabeaux & armoires, seront remuez hors de leurs places, bien nettoyez tout à l'entour, tant dedãs que dehors, puis bien lauez avec forte lexieue, en laquelle on aura fait boüillir bajes de laurier & de genéure, saulge, rosmarin, origan, ruë, vinaigre & autres choses semblables, & fait esteindre de la chaux viue. Il sera bon aussi d'en lauer les parois, & les planchers des chambres. Et si elles sont nattes, le plus seur est d'oster la natte & la brusler. Si dauenture il y a des trous aux murailles, il les faudra boucher avec du plastre.



LE
G O U V E R N E M E N T
DES PERSONNES SVBIE-
CTES A QUELQVE MALADIE
particuliere.

A
MONSIEVR LE VICOM-
TE DE CRAMAILLE, SEIGNEVR
de S. Souplex, Vaudefaincourt, Mou-
ronuilliers, Mâcelot; Saint Pierre aux
Arnes, &c. Conseiller du Roy, Gentil-
homme ordinaire de sa maison, Bailly de
Vermandois.



MONSIEVR,
*Après auoir descrit le regi-
me conseruatif de santé, il
m'a pris enuie pour combler
mon œuure, d'y adiouster encore le regime
preseruatif des maladies, qui ont accoustu-
mé d'assaillir par fois les personnes. Deux
choses m'ont conuë à vous en faire la dedi-
cace: l'une que ie ne voulois pas (pour le
rang que vous tenez en ceste prouince) eclip-
ser en mes escrits la splendeur de vostre*

310

*nom, l'autre que ie ne vous pouuois tesmoi-
gner par preuue plus signalee l'affection que
ie porte à vostre seruice, qu'en mettant les
armes au poing, pour vous defendre contre
les ennemis iurez de Nature. Vne infinité de
gens qui courët tous les iours fortune d'estre
attaquez par ces cruels tyrans, vous auront
beaucoup d'obligation, d'auoir obrenu en
vostre faueur les sauuegardes, que ie leur ay
donné, pour les en exempter. Prenez donc
en gré ce present que ie vous offre, pour vous
faire paroistre par effets, que ie suis,*

MONSEIGNEVR,

Vostre tres-humble seruiteur, & fidele
Medecin LA FRAMBOISIERE.



L E
 HVICTIESME LIVRE
 DV GOVERNEMENT
 DE LA FRAMBOISIERE.

*Comment ceux qui sont subiects à la migraine se
 doivent gouverner.*

CHAP. I.

LA migraine est ordinairement cau-
 sée de vapeurs mordicantes, esle-
 uées des hypochondres à la teste,
 lesquelles pressent & piquent ore
 le pericrane, ore les meninges du cerueau.
 Ces vapeurs procedēt du sang eschauffē, agi-
 té & troublé, pour auoir beu du vin fort en
 quantité, ou mangé des viandes extrememēt
 chaudes, ou trop longuement ieusné, ou de-
 meurē long tēps au Soleil, ou prins quelque
 violent exercice, ou trauaillé excessiuement
 l'esprit, ou pour s'estre choleré & passionné
 outre mesure, ou pour quelque autre pareille
 occasion. Ceux qui ont l'habitude de tout le
 corps rare, & la teste debile, à force de veiller,

*Cause de la
 migraine.*

*Pourquoy
 on y est sub-
 iect.*

320 LE GOUVERNEMENT

d'estudier & de s'employer aux affaires serieuses sont subiects à la migraine; d'autant qu'ils ont la teste disposée à recevoir les fumees d'embas, & le corps prompt à leur faire passage, de sorte que le cerueau en est facilement remply, si tost qu'il se commet quelque faute en la maniere de viure. Or pource que l'art ne peut pas aysément corriger les vices de nature, il est bien difficile d'arracher tellement le mal (principalement quand il est hereditaire, ou ja enraciné de long temps) qu'il ne puisse plus retourner. Mais pour le moins faut-il donner ordre qu'il ne tourmente pas si fort, ny si souuent.

Pour lequel il est difficile à garantir.

Regime de viure propre pour la precaution,

Pour ce faire il est necessaire d'eiter tout ce qui eschauffe immoderément le sang, & tout ce qui peut enuoyer à la teste abondance de vapeurs acres, comme le vin fort, les ails, les oignons, les raues; la moustarde, & leurs semblables, & faut inuiolablement obseruer vne maniere de viure rafraichissante.

Remede des ystériques

Il est bon quand on recognoistra y auoir plenitude au corps, de tirer du sang de la cephalique, pour rafraichir la masse sanguinaire trop chaude, & empescher par ce moyen la generation des fumees, qui ont de coustume de monter à la teste. Pareillement de purger par intervalle la cholere meslee parmy le sang, avec des benignes cholagogues. Et pour destourner la bile par bas, & la retirer arriere de la partie dolente, les clysteres refrigeratifs, où il y entre des medicamens propres à purger l'humour bilieuse sont conuenables. Il est expediēt aussi d'appliquer par fois des vntouses

aux

DE LA FRAMBOISIERE. L. VIII. 321
 aux espaules, & de faire des frictions tous les
 matins. Apres auoir euacué le corps, il faut ven-
 nir aux topics propres à la migraine, qui soient
 aucunement refrigeratifs & restraintsifs, pour
 reprimer les vapeurs chaudes, & fortifier la
 teste. Mais pour vser de tous ces remedes cō-
 me il appartient, il est besoing de passer par
 l'aduis de quelque docte Medecin.

*Comment ceux qui sont subiects au mal caduc
 se doiuent gouverner.*

CHAP. II.

L'ÉPILEPSIE procede d'abondance d'hu- Cause de
l'Épilepsie.
 meur phlegmatique, corrompue, qui re-
 plet à coup les ventricules anterieurs du cer-
 ueau. Car le cerueau chargé de la quantité, &
 aiguillonné de la qualité maligne de ceste hu-
 meur, se referre en soy-mesme, & se choque,
 ne plus ne moins qu'en esternuant, afin de
 pousser dehors tout ce qui luy est nuisible: &
 comme il est referre, il tire à soy les nerfs &
 les muscles, tellement qu'on tombe soudai-
 nement par terre. De là vient qu'on l'appelle
 maladie caduque. Aucuns la nommēt le haut
 mal, les autres, le mal Sainct Jean.

Ceux qui y sont subiects doiuent garder vne Regime
pour s'en
garantir.
 maniere de viure subtile, qui eschauffe & des-
 seche, afin d'empescher la generation de la
 pituite, en rendāt le sang loüable. C'est pour-
 quoy la chair des volatiles leur est plus pro-
 pre, que celle des autres animaux: & est meil-
 leure rostie que bouillie, & encore plus salu-

X

322 LE GOUVERNEMENT

bre d'estre assaisonné avec saulge, marjolaine, poulliot ou hysope, qu'autrement. Le poison leur est du tout contraire. Le frequent viage des cappres leur est merueilleusement profitable. Ils se doiuent abstenir de fruitage, de laitages, de legumes, de salades, & generally de toutes viandes froides & humides & grossieres. Pareillement d'ails, oignons, moustarde, & de toutes autres choses vaporeuses. Il leur faut oster le vin principalement pur, pource qu'il replit le cerueau de vapeurs, qui par apres se conuertissent en phlegme. Pour leur boisson ordinaire ils vsent d'eau bouillie avec raclure de corne de cerf, ou vn petit de gingembre, ou de canelle, ou seméte de coriandre preparee: s'ils n'ayent mieux boire de l'hydromel, qui leur est fort bon. Il faut euitier le dormir de iour, & que celuy de nuict soit moderé: & fuir le soyn, la tristesse, la crainte & autres passions d'esprit. Ils ferôt bien de pendre ordinairement au col de la semence & racine de pinoyne, du guy de chesne, & du corail rouge, afin d'ẽ auoir tousiours l'odeur au nez. Outre ce regime de viure, ils ont besoin d'vsẽ de remedes accommodez à leur âge & à la saison, par l'ordonnance de quelque docte Medecin, pour preparer, eua cuer, diuertir, detourner ariere du chef l'humour pituiteuse qui cause le mal: & de topis conuenables au cerueau, pour corriger son intemperature, & le fortifier.

Cure pré-
seruatiue
du mal ca-
duc.

*Comment ceux qui sont subiects aux Catarrhes,
se doivent gouverner.*

CHAP. III.

Les Catarrhes prouiennent ordinairement de chaleur, ou froideur excessiue, ^{Causes de Catarrhes,} & de repletion du cerueau, & debilité de la partie receuante. Car le chaud extrême en fondant les humeurs contenuës dans le cerueau, les rend plus propres à couler en bas: & le froid violent en comprimant le cerueau, les fait couler dehors, tout ainsi que si on presse vne esponge pleine d'eau, on en void ruisseler l'eau de tous costez. Toutes les choses qui engendrent abondance d'humeurs superfluës au cerueau, & qui y enuoient quantité de vapeurs, comme les fortes odeurs, les vins genereux, les viandes vaporeuses, & les bains chauds, causent pareillement les defluxions. Les parties debiles ou pour leur rarité, ou pour quelque infirmité accidentaire, sont disposees à receuoir la décharge des superfluitez de la teste.

Pour empescher la génération des catarrhes, ^{Regime de viure propre pour les catarrhes.} il faut de bonne heure en retrancher toutes les causes. Partant est besoin de choisir vn air qui soit temperé en chaleur & froideur. S'il est trop froid, on le doit eschauffer avec des bons feux: & s'il est excessiuement chaud, le refroidir avec des herbes & fleurs qui en ^{L'effectioy de l'air.} ayent la propriété. Il est expedient aussi que l'air soit sec, d'autant que l'air moitte remplit

524 LE GOUVERNEMENT

le cerueau d'humidité superfluë. Pour ce il fera bon d'habiter aux lieux esleuez, & esloignez des riuieres. Il faut fuir les vents Meridionaux & Septentrionaux, pource que ceux-là remplissent le cerueau; & ceux-cy le presfont, & par ce moyen esmeuent les defluxions. Les vents coulis sont extremémēt dangereux pour les catarrhes. Il ne se faut guere exposer aux rayons du Soleil, ny au ferein. Le changement soudain de l'air, & la mutation des saisons sont au rang des causes qui esmeuent le catarrhe. Si les saisons aussi ne gardēt leur temperature (comme a tresbien remarque Hippocrate au troisieme liure des Aphorismes) l'annee sera toute catarrheuse. Quand l'air est inegal, c'est à dire tantost chaud, tantost froid, il excite aussi aisément les defluxions. C'est pourquoy ceux qui sont subiects aux catarrhes, se doiuent soigneusement contregarder durant vn tel temps.

Le manger. Ils doiuent ordinairement vser de viandes desficiues, & s'abstenir de toutes viandes vaporcuses, venteuses, grosses, pleines d'excremens, & difficiles à digerer. Et ne mettre iamais dans l'estomac de nouvelle viande, que la premiere ne soit bien digeree. Et se contēter d'vne sorte de viande, qui soit bōne, pource que la varieté engendre tout plein de cruditez. Et s'accoustumer à manger plus au dîner qu'au soupper; d'autāt que le dormir, qui fuit le soupper de bien pres, enuoye grande quantité de vapeurs au cerueau, lesquelles se convertissent apres en eau. Et ne se faut iamais saouler, ains se leuer de table avec ap-

DE LA FRAMBOISIERE. L. VIII. 325
 petit. Et quand on retrancheroit vn repas sur
 toute la semaine, on ne s'en porteroit que
 mieux. Car le trop manger & le trop boire
 remplissent le cerueau. C'est pourquoy les
 yurongnes, & ceux qui mangent trop, sont
 ordinairement subiects aux Catarrhes suffo-
 catifs. Vray est que l'abstinence trop grande
 esmeut aussi les Catarrhes, à cause que l'esto-
 mac estant vuide, & n'ayant dequoy se rem-
 plir, est contraint d'attirer les humiditez des
 parties voisines. Les Catarrheux doiuent
 manger du pain de bon froment, bien cuit,
 & à la fin du repas du biscuit, auquel on met-
 tra vn peu d'anis, & de fenouil. La chair ro-
 stie leur est beaucoup meilleure que la boüil-
 lie. Ils doiuent tousiours choisir celle qui n'a-
 bonde pas en humeurs excrementueuses, &
 laisser les oyseaux de riuere, pour vser de
 ceux de montaigne. Les potages ne leur va-
 lent rien. Le poisson leur est du tout contrai-
 re. Le lactage est ennemy des Catarrhes, &
 toute sorte de legume. On recommande en-
 tre les herbages, la saulge, la menthe, l'hyso-
 pe, le serpolet, le rosmarin, le cerfueil, le fe-
 nouil, & le coq. Mais on defend expressé-
 ment les ails & oignons, pource qu'ils sont
 trop vaporeux, & toutes herbes froides &
 humides comme lactuë, pourpier, ozeille &
 semblables. Tous fruiçts qui abondent en
 humidité: comme pommes, prunes, melons,
 concombres, leur sont defendus. Ils pour-
 ront vser de ceux qui ont vertu de secher,
 comme pignons, noisettes, pistaches, aman-
 des, poires, coings, figues, raisins secs, melles,

X iij

forbes, & ce à la fin du repas. Voylà pour le manger.

Le boire. Quant au boire, l'eau cruë, & le breuuage actuellement froid est nuisible aux Catartheux. La prisane est bonne quand la defluxion est chaude, & que l'estomac la peut porter. Mais le bouchet, l'hydromel, & le petit vin bien trempé d'eau, sont meilleurs à ceux qui ont le cerueau & l'estomac froids. L'hy-pocras, & tous vins forts, gaignent quant & quant le haut, & remplissent le cerueau de vapeurs. Boire aussi tost qu'on se met à table esmeut le Catarthe. Il n'y a rien si pernicieux à ceux qui sont subiets aux defluxions, que de boire lors qu'on s'en va coucher.

Le dormir. Le dormir excessif rend le corps tout pesant, & retient les extremés au dedans. Il suffit de dormir six ou sept heures. Il faut auoir ce pendant la teste & les pieds bien couverts. On doit dormir la teste vn peu esleuee sur les costez. Car le dormir sur le dos, eschauffe le tronc de la grosse veine caue, qui est couché sur l'espine, & enuoye par ce moyen grande quantité de vapeurs au cerueau. Qu'on se garde bien de dormir à midy, ny quant & quant apres le repas: Et de se mettre soudain apres le past à la lecture, ou à l'écriture, ou à quelque profonde meditation, pource que cela destourneroit la chaleur naturelle qui doit estre occupee à la digestion.

Le veiller. Les longues veilles peuuent autant nuire que le trop dormir, d'autant qu'elles dissipent la chaleur naturelle, & refroidissent le cerueau.

L'exercice. L'exercice moderé est fort recommandé deuant le past.

DE LA FRAMBOISIERE. L. VIII. 327

Il est bon tous les matins de se bien peigner & frotter la teste, de moucher, cracher & se purger de tous excréments naturels. Le ventre doit estre toujours lasche. Le trop frequent usage de Venus est nuisible aux Catarrheux, pource qu'il affoiblit le cerueau, & dissipe la chaleur naturelle. Les passions de l'ame fort violentes, les offensent pour mesme raison.

L'euacuation des excréments.

Les passions de l'esprit.

Pour se garantir du Catarrhe, ce n'est pas assez de tarir sa source, par l'exacte observation de ce regime: mais il faut encore espuifer sa fontaine par remedes vacuatifs. Quand le corps est Plethoric, & que l'intemperature chaude du cerueau, ou du foye cause la defluxion, celle-là en attirant, & celle-cy en enuoyant force exhalations chaudes en haut, il est besoin de tirer du sang. Mais la saignée n'a point de lieu, s'il n'y a plenitude au corps, & lors que l'intemperature froide du cerueau ou de l'estomac cause le Catarrhe, par le moyē des cruitez qu'elle engendre, ne pouvant pas bien cuire l'aliment, ny dissiper les reliques, pour la foiblesse de la chaleur naturelle: il est expediēt alors de preparer premieremēt le corps & les humeurs superflues, par clysteres, juleps & apozemes aperitifs: puis de les purger par pilules, ou porcions phlegmogues: Et quelquesfois les vuidet & dessécher avec decoctions sudorifiques.

Regime des preleruacifs des Cacharthes.

Après auoir par remedes vniuersels euacué le corps comme il appartient, il faut particulieremēt euacuer le cerueau par errhines, masticatories, gargarismes, vesicatories, vêtoufes

cauteres, & autres topics, puis corroborez la chaleur naturelle du cerueau, tât par remedes internes, comme opiates, tablettes, poudres digestiues: qu'externes, comme poudres capitales, sachets, parfums, fomentations & emplastres: afin d'oster l'intemperature froide & humide, qui fait vne perpetuelle generation d'excremens Et doit-on auoir soing de fortifier aussi bié la partie qui reçoit, que celle qui enuoye. Mais il se faut adresser à vn docte Medecin, pour ordonner tous ces remedes en tēps & lieux, & les approprier non seulement à la complexion & à l'âge, mais aussi au mal. Car il conuient traicter autrement vn Catarrhe froid qu'un chaud.

Comment ceux qui sont subiects au mal des yeux, se doiuent gouverner.

CHAP. III.

Cause de la
debilité de
la veue.

LA debilité de la veue vient ordinairement d'une humidité superflue du cerueau & des yeux, qui est cause de l'impetuosité des esprits animaux. C'est pourquoy il est besoin pour la conseruation de la veue, de dessecher & fortifier ces deux parties. Parant ceux qui sentent quelque diminution à leur veue, doiuent exactement garder ce regime de viure.

Regime
pour la cō-
seruation
de la veue.

Eslection de
l'air.

Il faut choisir vn air qui soit temperé, pur & net: & fuyr le trop chaud, trop froid, trop humide, trop gros, & celuy qui est plein de broüillars, & de vapeurs. Il n'est pas bon de s'exposer à l'ardeur du Soleil, ny aux rayons

DE LA FRAMBOISIERE. L. VIII. 329
 de la Lune, nyau ferain. Les vents Meridionaux & Septentrionaux font ennemis des yeux. Car (comme dit Hippocrate en la 3. sect. des Aphor.) Le vent Austral rēd la veuē trouble, l'ouye dure, la teste pesante, les sentimens hebetez, & tout le corps lasche & paresseux, pource qu'il engendre des esprits grossiers. Au contraire le vent de Bize mord & pique les yeux, pource qu'il est trop vif. Les lieux bas, aquatics, humides & marecageux ne sont pas propres à la veuē. Il est beaucoup meilleur d'habiter es lieux secs & vn peu esleuez. Si on est cōtraint de se loger es lieux humides, il y faudra faire ordinairement du bon feu : Et parfumer souuent la chambre, avec feuilles d'Euphrase, fenouil, marjolaine, bois d'aloës puluerisé, & encens meslez ensemble, afin d'alterer & purifier l'air. Il se faut garder de la fumee, de la poussiere, & de la trop grande clarté. Car vne lumiere excessive dissipe les esprits, & fait souuent perdre la veuē. Nous lisons que les soldats de Xenophanes ayans passé par les neiges deuidrent quasi tous aueugles, & que Denys Tyran de Sicile aueugloit ainsi tous ses prisonniers. Car les ayant enfermez dans vne cachote obscure, les faisoit tout soudain conduire en vn lieu bien clair, & par ce moyen perdoient tous la veuē. Toutes couleurs ne sont pas propres à la veuē, le blanc dissipe les esprits, les attirant à foy, le noir les rend trop grossiers. Il n'y a que le vert, le bleu & le violet, qui la resouillent. La couleur du Saphir, & de l'esmeraude est fort propre à la veuē. Situ

330 LE GOUVERNEMENT

veux voir ces deux couleurs meslees, prens des fleurs de bourache, & des feuilles de pimpernelle, & les iette dans ton verre quand tu voudras boire, cela te seruira doublement. Car la couleur resiouyra tes yeux, & les herbes rabbittes par leur propriété la fumee du vin.

Le manger. On se doit abstenir en general de toutes viandes grossieres, viqueules, & vaporeules, venteuses, douces, salées, piquantes, & pleines d'extremes Il faut s'accoustumer à manger moins au soupper qu'au dîner. Le pain doit estre de pur froment, bien leué & bien cuit. On y pourra mettre de l'anis ou du fenouil. Il ne le faut jamais manger chaud, ny passé trois jours. Quand il y a de l'yuroye au pain, il nuist extrememēt à la veüe. Les chairs qui sont aysees à digerer, & qui n'abondent pas en humidité superflue sont les meilleures, comme celles de poulets, chapons, perdrix, gelinotes, phaisans, tourterelles, alouettes, pigeons sauvages, & autres oyseaux de montagnes, lesquels on peut entrelarder de saulge, ou de serpolet. Les Arabes ont remarqué certaines chairs qui ont propriété de fortifier & eclaircir la veüe, comme les chairs d'aron-delle, de pie, d'oye, de viperes bien preparees, de loup, de bouc, des oyseaux de proye. Ils s'eternent bien souuent des chairs d'aron-delle & de pie sechee au four, pour saulpoudrer leurs viandes. Ils assurent que les yeux des animaux, pour la conformité qu'ils ont aux nostres, sont propres à conforter nostre veüe. Ils nous defendent l'usage des chairs

DE LA FRAMBOISIERE. L. VIII. 331
de pourceau, de liéure, de cerf, & autres semblables.

Les poissons si nous croyons Auicéne, sont ennemis des yeux. Mais cela se doit entendre de ceux des estangs, qui ont la chair visqueuse, ou qui sont salez. Car les perches, truites, & autres semblables nourris en eau pierreuse, ne sont pas contraires. Les œufs frais & mollets avec vn peu de sucre & de canelle, esclaireissent merueilleusement la veüe, mais s'ils sont fricassez avec le beurre, ils nuisent infiniment. La patisserie & le laitage ne sont pas propres aux yeux. Les fortes espiceries, cōme le gingembre, le poiure & la moustarde offensent les yeux. Il se faudra contenter de giroffle, muscade, canelle, avec vn peu de saffran. On fait des sels artificiels pour saler les viandes, qui seruent merueilleusement à esclaireir la veüe, comme le sel d'euphrase preparé en ceste façon.

Prenez du sel commun vne once, de poudre d'euphrase deux dragmes, de caselle & de macis demydragme, meslez le tout ensemble, & en salez vos viandes. Le sel thetiacal est aussi tres-excellent, auquel on pourra adiouster de la muscade, du macis, du giroffle & du fenouil. Il y en a qui adioustent à ces sels la chair de pie rostie au four. Tous legumes sont fort contraires à la veüe, hors-mis les lupins, qui aydent par quelque propriété.

Pour le regard des herbes, on recommande pour les yeux le fenouil, persil, rosmarin, serpolet, la saulge, mariolaine, betoine, menthe, pimpernelle, cichorce, les asperges.

332 LE GOUVERNEMENT

On defend au contraire la laitue, porce, le pourpier, nastort, les choux, ails & oignons: côme aussi les truffes & champignons. Les Arabes recommandent les naueaux: Vray est qu'il y faut tousiours mesler du fenouil ou de l'anis pource qu'ils sont fort venteux. Les fruits cruds & qui ont beaucoup d'humidité nuisent à la veüe. On pourra à l'entree de table vsfer de pruneaux cuiets, & au dessert d'une poire ou d'un coin bien cuiet, pour fermer l'orifice de l'estomac, & empescher que les fumees ne montent en haut. Il fera bon apres le repas de prendre vn peu de fenouil, ou d'anis confit, vn morceau de cotignac, de mirobolans, ou de noix muscade confite. Les figes & les raisins ne sont pas defendus, si sont bien les noix, les chataignes, & les oliues trop meures. Voylà pour le manger.

Le boire. Quant au boire Aristote en ses Problemes escrit que ceux qui boient de l'eau ont la veüe plus subtile. Toutesfois Auicenne & Rhazis condamnent l'usage de l'eau, & croy qu'ils ne font pas desplaire à plusieurs bons compagnons qui aymeroient autant perdre la veüe, que le vin. Pour les accorder il faut boire le vin fort trempé, & choisir vn petit vin, qui ne soit point fumeux. Le vin d'euphrase est singulier pour la conseruation de la veüe On pourra aussi ietter vn bouquet d'euphrase dans le vin qu'on boit ordinairement. Ceux qui ne voudront boire du vin, vsferont d'un hydromel simple, lequel leur sera encore meilleur, si on y adiouste du fenouil, de l'euphrase & du macis. Au sur-

plus on se doit abstenir de boire d'autant. Car le trop boire est dommageable au mal des yeux.

Au dormir & veiller il faut garder vne mediocrité. Le dormir trop profond nuist, le dormir du midy rend le visage bouffi, trouble la veüe, & appesantit tout le corps. Il faut dormir sur les costez, & la teste assez haute: Les veilles excessives dissipent les esprits, refroidissent le cerueau, & nuisent infiniment à la veüe.

Le dormir
& veiller

Il est bõ de se coucher trois ou quatre heures apres le soupper, & se leuer assez matin, se poumener par la chambre, tousser, cracher, nettoyer les oreilles, purger le corps de ses excremens ordinaires: Puis peigner la teste tousiours en arriere, & la tenir bien nette. Et ne faut pas lauer le visage ny les yeux d'eau froide. Car le froid est ennemy des yeux & du cerueau. Il vaudra mieux mettre vn peu de vin blanc, avec de l'eau de fenouil & d'euphrase tiède. L'exercice moderé de tout le corps est bon au matin, & ne peut-on viure en santé, si on ne travaille pour dissiper les excremens de la troisieme concoction. Les particuliers exercices seruiront aussi, comme les frictions des cuisses & des iambes, pour diuertir les vapeurs qui montent aux yeux.

L'exercice
& euacuation des excremens.

Les yeux ont leur particulier exercice. Le mouuement trop & soudain circulaire les affoiblit: de les tenir longuement fischez en vn lieu, & comme immobiles, cela les lasse encore plus, pour ce qu'en ce mouuemēt tonic toutes les fibres des six muscles sont égalemēt

rendues, il est donc meilleur de les mouvoir, pource que les muscles faisans leur actiō successiue, se soulagent l'un l'autre. Il n'est pas bō de lire, ny escrire beaucoup, principalement apres le repas, ny s'amuser à quelque lettre menuë, ou à quelque autre besoigne bien deliée, pource que la faculté & l'organe trauaillent trop autour de ces petits obieets. Il ne faut point regarder les corps qui se meuuent de vireste, ny qui tournent en rond.

Sollicitude
du ventre.

Ceux qui sont subiets au mal des yeux doivent auoir le ventre tousiours lasche. Quand il est trop paresseux, ils le doiuent solliciter avec bouillons, pruneaux & raisins laxatifs, clysteres lenitifs, & autres remedes benignes. Le frequent vsage de Venus leur est extremement nuisible. Toutes passions de l'ame nuisent fort à la venē, mais entre autres la melancholie & les pleurs.

Remedes
preferuatis
du mal des
yeux.

Pour se garantir du mal des yeux, il ne suffit pas d'observer soigneusement ceste maniere de viure:ains faut encore purger la teste par pilules, ou potiōs propres, pour descharger le cerueau & les yeux de leurs superfluites. Il est besoin d'euacuer aussi tout le corps qui leur enuoye ordinairement des excremens, par cathartics conuenables, & de consumer quelquesfois les humiditez excessiues, par decoctions sudorifiques. Puis d'euacuer particulièrement le cerueau par masticatoires, ventouses, & cauterres. Apres l'euacuation faut penser à fortifier le cerueau & les yeux, tāt par remedes internes, cōme opiate-

DE LA FRAMBOISIERE. L. VIII. 335
 tablettes, conserues, poudres & condits, que
 par moyens externes, comme sachets, par-
 fums, bonnets artificiels, eaux, collyres, &
 vnguens. Mais il se faut adresser à vn sça-
 uant Medecin, pour ordonner tous ces re-
 medes en temps & lieux, & les accommoder
 non seulement à la temperature & à l'âge,
 mais aussi au mal, auquel on est subiect. Car
 il conuient diuersifier aussi bien les remedes
 preferuatifs que les curatifs, selon la diuersi-
 té des maladies des yeux.

*Comment ceux qui sont subiects à la Colique
 se doivent gouverner.*

CHAP. V.

LA Colique est causée le plus souuent de Cause de la Colique.
 ventositez qui procedēt de crudité d'e-
 stomac; quelquesfois d'humeurs phleg-
 matiques, grosses & viqueuses, prouenans
 d'excez, d'oyssueré & de mauuaise nourritu-
 re. Ceux qui y sont subiects se doivent tenir
 chaudement, & se contregarder du froid, &
 se nourrir de bonnes viandes faciles à dige-
 rer, nullement venteuses, comme de chap- Regime de
 viure pour
 s'en pres-
 seruer.
 pons, poulets, pigeons, perdrix, léraux, la-
 preaux, hachis de moutons assaisonnez avec
 muscade, gingembre, poyure & autres sem-
 blables espiceries, & vser tant en saulce qu'en
 bouillon de thim, mariolaine, hysope, fe-
 noüil, d'ails, oignons, porreaux, & autres her-
 bes qui eschauffent, inctent & subulient, &

336 LE GOUVERNEMENT
 s'abstenir de salades, de fruits crus, de con-
 cōbres, de melons, & de tous alimens refri-
 geratifs. Ils ont besoin de boire du bon vin au
 repas, mais modérément, & de prendre quel-
 quefois au matin trois doigts d'hydromel vi-
 neux avec vne rostie, vne autrefois autant de
 vin d'absynthe à cœur jeun : & de ne point
 boire d'eau, ny de biere, ny de cydre. Il faut
 sur toutes choses, qu'ils soiēt sobres, & qu'ils
 prennent ordinairement exercice deuant le
 repas, pour refuciller la chaleur naturelle, &
 consommer les superfluites, & qu'ils ne tra-
 uailent point trop l'esprit aux affaires serieu-
 ses incontinent apres le past, craignant de di-
 straire nature occupee alors à faire la coction.
 Qu'ils taschent de bien dormir la nuit, afin
 que la digestion se face mieux, & qu'ils ayent
 soin de prouoquer le benefice de ventre par
 clysters carminatifs, quand il sera constipé.
 Qu'ils auallent souuent deux ou trois pilules
 elephangines, ou de hierre, ante cibum, pour
 nettoyer le ventricule & descharger les inte-
 stins. Qu'ils prennent auparauāt que desieuer
 tantost vne tablette de diarrhodon, ou
 aromaticum rosatum, tantost vne cuilleree
 de syrop aromatic; & entre les repas vn my-
 rabolan, ou vn morceau d'escorce de citrons
 confits; & apres le past vne cuilleree de pou-
 dre digestiue, ou vn morceau de biscuit fait
 avec anis, fenouil ou coriandre.

En se couchant qu'ils se facent frotter la re-
 gion du ventricule avec de l'huyle de musca-
 de, ou autre qui ait mesme vertu, & qu'ils
 portent

DE LA FRAMBOISIERE. L.VIII. ^{c 337}
 portent coustumierement vn escusson ou sachet aromatic sur l'estomac, afin de le fortifier, & d'aider à la digestion; & qu'ils se retiennent deux ou trois fois l'an vers vn Medecin expert, pour leur ordonner vne bonne medecine, apppropiée à leur complexion & aage, à la saison & au pays, avec vne opiate cordiale, afin de purger tout le corps à bon effect, & corriger apres l'intemperature de l'estomac, & le corroborer.

Comment ceux qui sont sujets à la Gravelle se doiuent gouverner.

CHAPITRE VI.

COMME nous voyons faire la brique ^{Comme la pierre est engendrée,} d'une terre gluante cuitte au four par le feu: ainsi est la pierre engendrée aux reins d'une humeur grosse & visqueuse, par la chaleur immodérée des reins. Car ce suc terrestre, inlinué avec le sang, & sa serosité aux reins, estant par leur ardeur bruslé & desléché, se tourne incontinent en gravier, qui vient petit à petit à s'amasser, se conglutiner, & s'endurcir tellement, qu'avec le temps le calcul en est formé.

Parquoy pour se garantir de la gravelle, & ^{Regime de viure, pour s'en préserver.} empêcher la generation de la pierre, il faut garder vne maniere de viure non seulement refrigeratiue & humectatiue, afin de temperer la chaleur excessiue des reins accompagnée de seicheresse, mais aussi attenuatiue &

Y

38 LE GOUVERNEMENT

deterſiue, afin d'engarder qu'il ne ſ'engendre point au corps d'humeur eſpoille & gluâte, qui puiſſe fournir de matiere au calcul, pour retrancher par ce moyen la cauſe tant materielle, qu'eſſiciente. Partant eſt beſoin d'uſer ordinairement de chairs de veaux, chéureaux, poullets, pigeonneaux & autres ſemblables, tantost boüillies avec laitue, endiue, ozeille, pourpier, ou orge mondé : tantost roſties & aſſaiſonnées avec ius de citrons, verius, ou vinaigre. Il eſt bon de prédre par fois déuant le repas vn boüillon de mauue, guimauue, violier, ozeille choux rouge, pimpernelle, ſaxifrage, turquette, racines de percil, fenouil, asperge, toutes bonnes, ſemences froides, ciches rouges, avec force beur2. Les ſalades de pimpernelle, ſaxifrage, corne de cerf, & autres herbes pareilles macérées en huile & vinaigre ſont bonnes, comme ſont auſſi les capres bien deſſalées, les asperges, & le houblon. On doit éuiter toute viande groſſiere & opilatiue, cōme eſt la chair de porc & de bœuf, & la venaiſon. Pareillement le poiſſon à eſcaille, & celuy qui a eſté nourry en eaux bourbeuſes, toute forte de legumes, le pain mal cuiſt, le fromage, & rous fruitſ cruds. Il ſe faut abſtenir auſſi d'aulx, oignons, porreaux, mouſtarde, d'eſpicerie & de toutes choſes acres, qui eſchauffent outre meſure. Pour la boiſſon ordinaire levin blanc, ſubtil, ſuffiſamment trempé eſt propre, & le gros, noir, aſpre ou doux, contraire; cōme eſt auſſi l'eau fangeuſe, & la biere. Il faut prendre exercice mediocre, & ne point dormir de

DE LA FRAMBOISIERE. LIV. VIII. 339

jour, ny le coucher de nuit sur les reins. Que si en obseruant exactement ce regime de viure, on apperçoit encore, pour la mauuaise disposition des parties nobles, s'engendrer au corps quelque mauuaise humeur, de peur qu'elle ne flüe aux roignõs, il faut auoir promptement recours au Medecin, pour la diuertir & euacuer par bas, en ordonnant ores de la casse, ores de terebenthine de Venize, ores des pilules elephangines, ou quelque autre benign cathartic qu'il iugera conuenable à la complexion, à l'aage, à la saison & region. Et si d'auenture il en est desia quelque peu coulé aux reins, craignant qu'elle ne s'arreste & attache là, il y faut aussi tost remedier, par l'usage des diuretics froids, entre lesquels le vin d'Alkekenge tient le premier rang. Combien que si apres cela, il s'amasse encore du sable aux roignons, pour luy donner la chasse, on pourra hardiment venir aux diuretics chauds, qui sont tant soit peu acres & deterifs, & propres à desoppiler les vretes. Or pour la precaution du calcul, il n'y a point de plus prompt, ny de plus efficace remede, que d'aller en temps & lieu boire des eaux de Spa, ou de Pougues en Niuernois. Car elles ostent la cause efficiere & materielle du calcul, en corrigeant l'intemperature chaude des reins & du foye, & en vidant du corps les humeurs grosses & visqueuses par les conduits de l'vrine.

Auis pour
 obuier à la
 grauelle.

*Comment ceux qui sont subiects aux Gouttes
se doiuent gouverner.*

CHAP. VII.

Causes des
gouttes.

Les Gouttes prouiennent de deux causes, de la superfluité d'humeurs, & de la foiblesse des iointures.

Aduis pour
s'en preler-
uer.

Partant pour s'en preseruer, faut estre diligent d'euacuer les humeurs peccantes, & de fortifier les iointures debiles. Or d'autât que les humeurs superflus sont fort fluides au Printemps, & en Automne, elles engendrent coustumierement les gouttes alors. C'est pourquoy ceux qui y sont subiets ont besoin en ce temps-là d'appeller de bonne heure le Medecin, pour leur ordonner ou la phlebotomie, quand il recognoistra le sang pecher en quâtité, ou la purgation avec medicamēs phlegmagogues, ou cholagogues, ou melanogogues, quand il appercera la pituite, ou l'une ou l'autre bile dominer au corps, afin de faire euacuation de l'humeur qu'il iugera disposée à exciter les douleurs arthritiques.

Regime des
goutteux.

Au surplus ils doiuent garder ordinairement vn regime de viure contraire à l'humeur qui surpasse la symmetrie naturelle. Comme si la bile est excessiue, qui soit froid & humide: & si la pituite surmonte, qui soit chaud & sec. Il faut tousiours choisir les alimens de bon suc, & aisez à digerer, & fuyr la diuersité des viandes, l'usage des legumes, des fruiets, & tout ce qui est difficile à cuire, & facile à se

DE LA FRAMBOISIERE. L. VIII. 341
 corrompre en l'estomac. Les salures, espice-
 ries & autres choses acres, comme aux, oi-
 gnons, moustarde, sont bien nuisibles aux bi-
 lieux, mais non pas aux pituiteux, pource que
 elles aident à la digestion, & consomment les
 humeurs superflus. Je cognois vn homme
 de Damery, nommé Gerard le Preux de com-
 plexion phlegmatique, qui apres auoir eu
 long temps les gouttes, en a esté guarý à l'a-
 ge de soixante ans, en prenant seulement tous
 les iours au matin vne gouffe d'aulx, comme
 vne pilule, par l'espace d'vn an entier. Il ne
 faut point prendre son repas deuant que la
 digestion de la viande soit parfaicte en l'esto-
 mac, de peur que le foye ne soit cōtraint d'at-
 tirer, ou plustost de receuoir du ventricule
 par les veines Meseraiques l'aliment encore
 crud. Car delà s'ensuit vne deprauation de la
 nourriture par tout le corps; à raison que le
 vice de la premiere coction ne peut estre cor-
 rigé par la secōde ny troisieme. Pour ceste cau-
 se on ne se doit iamais mettre à table, si on n'a
 faim, ny attendre à en sortir qu'on soit saoul.
 Si ne faut il pas toutesfois traicter tous les
 gouteux d'vne mesme façon. Car les bilieux
 qui abondent en chaleur fort actiue, doiuent
 estre plus amplement nourris, & manger
 plus souuent, à raison que la faim aiguise la
 cholere, & pour ceste occasion irrite les dou-
 leurs. Les phlegmatics n'ont pas besoin de
 beaucoup de viandes humides, pource qu'ils
 n'ont point la chaleur si vigoureuse, & qu'ils
 portent quasi leur nourriture avec eux. Delà
 vient que le bouilly est propre aux choleric,

Y iij

& le rosty aux phlegmatics. Les goutteux, principalement ceux qui sont de complexiō chaude, feront bien de ne point boire de vin, ou pour le moins de le tremper autant que leur estomach le pourra porter. Ils doiuent par mesme moyen fuyr le frequent vsage de Venus: Car il n'y a point de plus singulier remede, pour se garantir de la rage articulaire, que l'abstinence de Bacchus & de Venus. Car luy par sa chaleur & vapeur a puiffance de prouoquer les fluxions, & d'exciter les douleurs, & elle de faire dissipation des esprits, & de la chaleur naturelle, & augmentation de la chaleur estrange, de sorte que les parties nerueuses en sont extremement debilitées. Il faut aussi sur toutes choses estre diligent à s'exercer; & ne point estre paresseux à travailler. Car comme l'oisiuete causant force cruditez & humeurs superflues, fournit de matiere aux gouttes, ainsi l'exercice resueillat la chaleur naturelle, aide à la digestion, & consume les superfluitez, & par ainsi oste la matiere au mal. Il faut pareillement euitier le trop long sommeil, & le dormir de iour; ensemble toutes les passions de l'esprit, avec les profondes & laborieuses meditations. Outre ce il est bon de se faire appliquer des cautezes, pour donner yssue par dehors au virus arthritic. Dauantage les topics astringens, comme fomentations, bains, onctions, frictions & emplastres, ne sont pas seulement vtils, ains necessaires, pour corroborer & affermir les iointures debiles.

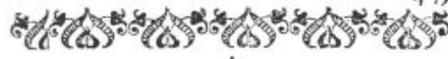
LE
G O U V E R N E M E N T
R E Q U I S E N L ' U S A G E D E S
E A U X M I N E R A L E S , T A N T P O U R
la préferuation , que pour la
guarison des maladies
rebelles.
P A R
L E S I E V R D E L A
F R A M B O I S I E R E .

Y iij

AD
D. FRAMBOESARIVM.

AMBROSIAM qui fert, hausit de Ni-
uere lympham.
*Lympha dein claram praeiuit Ambrosiam.
Pocula qua nostris fert immortalia tellus,
Immortale tuum nomen ad astra rehit.*

ANTONIVS DV FOVILLOVX,
Medicus Niuernensis.



A
MONSIEUR DE L'ORME
 CONSEILLER ET MEDECIN
 ordinaire du Roy, & premier
 de la Royne.

MONSIEUR,
 Entre tant de remedes que la nature liberale nous produit à largesse pour l'entretien de santé, & l'expulsion des maladies, il ne s'en trouue point de plus souuerain que les eaux minerales. Les effets admirables qu'on remarque tous les iours en celles de Pougues, Spa & autres semblables nouvellement descouvertes en Champagne, Normandie, Auvergne & ailleurs, & celles de Bourbon, Bourbonne, Plombieres, Aix, & vne infinité d'autres tant froides que chaudes, en rendent fidel tesmoignage. Combien auôs nous veu de cruelles maladies qui n'auoiēt cédé à tous les autres remedes sentieremēt guaries par l'usage des eaux acides? Combien par l'usage des bains? Ce sont vrayment remedes Polychrestes, qui se peuuent parangonner à tout le reste des remedes que nous tirons des mineraux, vegetaux & animaux. Car nous y recognoissons par euidens succez vne merueilleuse

vertu diuinement empreinte. Et comme Dieu a posé en certaines eaux des hauts mysteres pour la guarison de nos ames: ainsi a il doané aux eaux Medicinales des proprietéx singulieres pour guerir nos infirmitéx corporelles. Si bien que nous pouuons dire haut & clair à l'imitation du Prophe-te Royal: Mirabilis in aquis Dominus. L'an .600. apres auoir veu boire à vne infinité de gens, & ben moy-mesme des eaux de Pougués pour esproouuer leur efficace en ma propre personne: pendant que i'estois sur le lieu, ie m'occupay à descrire en peu de mots le gouuernement requis en l'usage d'icelles. L'ayant communiqué à Monsieur Ranchin qui en faisoit vser alors à Monseigneur le Connestable: il me coniuira de poursuiure tout d'un train celuy des bains de Bourbon-nous. Ce que ie fis. Vous verrez l'un & l'autre nouvellement reduit en vn liure que ie vous presente pour vous faire paroistre le ressentimēt que i'ay de l'affection que vous m'auex tousiours porté, depuis que i'ay eu cest heur d'estre cogneu de vous. I'espere quelque iour vous tesmoigner en vn plus ample sujet, combien ic reuere vostre amitié, qui m'oblige a demeurer toute ma vie,

M O N S I E U R,

Vostre seruiteur tres-humble
 LA FRAMBOISIERE.



L E
NEVFIESME LIVRE
DV GOVERNEMENT
DE LA FRAMBOISIERE.

De la qualité des eaux Minerales.

CHAPITRE I.

Les maladies rebelles qui n'ont voulu ceder aux remedes ordinaires, sont bien souvent domptées par les eaux minerales. Pour se bien

gouverner en l'usage d'icelles, quatre choses sont requises, la qualité conuenable, la quantité raisonnable, la façon commode, & le tēps opportun. Car quiconque desire d'estre guarry de quelque maladie contumace, doit aduifer quelle eau luy est conuenable, & en yser autant, ainsi & alors qu'il est besoin.

Entre les eaux minerales les vnes sont froides, aspres, acides, piquantes au gouft, & propres pour boire, comme celles des fontaines de Pougues & de Spa, desquelles ie veux maintenant parler. Les autres sont chaudes, defficatiues, resolutiues, cōfortatiues, & plus propre à se baigner qu'à boire, comme celles de Bourbon, Lancy, & Archambaut, de Bour-

L'usage des
eaux miné-
rales.

La maniere
de s'y bien
gouverner.

Difference
des eaux mi-
nerales, pri-
se de leur
qualité.

bonne, de Plombieres, & d'Aix, desquelles ie traicteray cy apres.

La composition minérale des eaux de Pougues.

Les auteurs ne font pas tous d'accord touchant la cōposition & maniere des eaux Medicinales. Mōsieur Pidoux Mēdecin du Roy & Doyē de la faculté de medecine à Poictiers, quia escrit le premier des fontaines de Pougues, tiēt qu'elles sont vitreoleuses & sulphurées, pour receuoir les vapeurs esleuées de la mine de vitreol & de souldphre, par l'actiō du feu sousterrien. Mōsieur de Massac Doyē de la faculté de Medecine à Orleans, que i'honore pour son profond sçauoir, & beau iugement, du depuis en a escrit en vers Latins deux liures, non moins doctēs que subtils, où il maintient y auoir recogneu au goust du vitreol & du nitre, à l'œil du bol blanc, & par coniecture du fer. Monsieur Petit Medecin de Gyan, bien experimenté en l'vsage de ces eaux, pour les auoir frequenté dès ya plus de vingtans, est d'auis qu'elles sont vitreoleuses, nitreuses, terrestres, ferrées, & sulphurées, comme il m'a franchement declaré, en communiquant avec luy de leur composition & vertu, à Pougues, où il estoit venu conduire Madame de Montigny. Il ne faut point douter qu'elles ne participent principalement de la mine de vitreol, d'autant que le goust acide & acre, avec quelque horreur, est comme qui auroit destrempé du vitreol avec de l'eau. Toint que l'huile de vitreol que tirent les Alchymistes est fort acide, deux ou trois gouttes duquel avec force eaux, estanchent merueilleusement la soif, comm e

DE LA FRAMBOISIERE. LIV. IX. 349
 font ces eaux. D'auantage les dejections du ventre de tous ceux qui en boient font fort noires, non tant pource qu'elles purgēt l'humour noire, que pource que le vitreol dōne tousiours ceste couleur aux excremēs des personnes tāt saines que malades. On y sent aussi du nitre piquāt sur la lāgue, en vertu dequoy elles font purgatiues. Et biē qu'elles semblēt claires & pures de prime face, si sont-elles neantmoins mellées avec de la terre desliée, qui apparoit par vne legere decoction. Car si on en fait bouillir quelque quantité, elle deuiet incontinent trouble, & épesse comme lait, la terre blanche demeurant au fonds du vaisseau, ainsi que la lie. Il est probable que ces fontaines soient pareillement ferrumineuses, attendu qu'il y a force mines de fer aux environs, & qu'elles approchent fort du goust de l'eau, où mareschauds esteignent le fer chaud. Au surplus ceste taye grassē & insipide, qui nage dessus l'eau, quand elle est reposée, & ceste couleur iannastre, aucunemēt insistante, qui s'attache sur les pierres où elle coule, fait croire qu'il y a du soulfhre. Outre ce que l'eau est si vaporēse, qu'elle remplit incontinent le cerueau, & donne enuie de dormir. Et aussi que la mine de vitreol contient tousiours en soy du soulfhre, & l'vn cōjoint avec l'autre s'appellē marchasite. Tellemēt que pour auoir le vitreol pur, il faut mettre la mine en vn fourneau, & faire bruler & consumer le soulfhre, puis le vitreol demeurant mellé avec des parties terrestres, est séparé par affusion d'eau commune, qui le fait

370 LE GOUVERNEMENT
dissoudre. Et qui plus est, quand on nettoye
la boüe des fontaines, les pierres du fonds
sentent le soulfhre à pleine gorge.

La compo-
sition des
eaux de Spa. Les eaux de Spa sont pareillement partici-
pantes de vitreol, de soulfhre & de fer, mais
non pas de nitre. En lieu de l'albique, on y ap-
perçoit de la rubrique. Aucuns estimēt qu'el-
les passent par des veines sablées d'or, qui les
rend cordiales.

La vertu des
eaux Medi-
cinales. La vertu des eaux Medicinales procede en
partie de la nature des elemens de l'eau & de
la terre, en partie des mineraux meslez par-
my. A cause de l'eau elementaire elles sont re-
frigeratiues & humectatiues. A cause de la
terre, refrigeratiues & dessicatiues. A raison
de l'acrimonie du vitreol, elles sont calefacti-
ues, aperitiues, detergiues, resolutiues & pe-
netratiues: neantmoins pour son acidité, elles
raffaichissent, & pour son aspreté & astri-
ction, corroborent. Celles qui retiennent du
nitre, pour la mordication laschent le ventre,
& pour son amertume incisent les glaires &
viscositez des humeurs. Par le moyen du fer
qui est terrestre & styptic, elles refroidissent,
dessechent, resserrent les fibres des parties re-
laschées, & fortifient les membres. Le soulf-
phre qui y entre, par sa chaleur, secheresse, te-
nuité d'essence, & subtilité de matiere, corri-
ge leur froideur & humidité elementaire, &
les rend beaucoup plus tenués & legeres, que
l'eau commune. De là vient que pour auoir
des parties diuerses & disséblables, elles pro-
duisent des effects contraires, & guarissent
des maux tous differés. Car elles eschauffent

DE LA FRAMBOISIERE. L.IX. 351

& refroidissent, humectent & dessèchent, élargissent & restreignent, desoppilent & rebouchent, lâchent & raffermissent, purgent & resserrent. Et encorés qu'elles soient de nature meslée de chaleur & froideur, si est ce que la qualité froide surmonte la chaude. Car la chaleur des esprits minéraux, qu'on y reconnoist au goust picquant, n'est pas suffisante pour vaincre la froideur qui prouient de l'element de l'eau, & de la terre, & de l'acidité du vitreol, & acerbité du fer, mais bien pour les faire penetrer plus soudainement.

Les eaux Medecinales sont singulierement propres aux grauellex. Car elles ostent la cause efficiente & matérielle du calcul, en corrigeant par leur froideur & aigreur l'intempérature chaude des reins, & en euacuant du corps pour leur quantité & acrimonie les humeurs grosses & visqueuses par les conduits de l'utine. Mesme dissolvent, rōpent, & poussent dehors les pierres nouvellemēt conglutinées aux roignōs, & en la vessie, en destrēpant & nettoyant le phlegme gluant, de quoy le grauiet est cimenté. Le septiesme iour de Juillet, l'an 1600. Monsieur du Passage Gouverneur de Valēce ayant vū des eaux de Pougues par l'espace de quatre iours en ma presence rendit trois pierres, & m'assura alors que l'Esté passé il en auoit ietté plus de cēt, vn mois apres qu'il eut beu de ces eaux. Ce qui l'auoit occasionné d'y retourner ceste année. Vne infinité de personnes trauailles de la Nephritique par l'usage des eaux de Spa, ont rendu force pierres. Et à la verité puis que

Pourquoy
les eaux Me-
decinales
sont propres
à la pierre.

352 LE GOUVERNEMENT

les escailles d'œufs, & les perles, bien qu'elles soient dures, s'amollissent dans le vinaigre; & le plomb, quoy que pesant, par la vapeur du vinaigre est dissout en ceruse; & le cuiure, qui est extrêmement dur, en ver de gris; & les cailloux, si durs qu'ils rebouchent le fer, neantmoins eschauffez du feu & arrousez de vinaigre, promptemēt se mettent en pieces, comme l'experience a descouvert: il ne se faut point estonner, si les eaux acides par leur aigreur avec acrimonie rompent les pierres des reins, & de la vessie.

*Aux vlceres
des reins, de
la vessie &
autres parties.*

Elles sont aussi recommandées pour les vlceres des reins, de la vessie, du perineon & des autres parties, pource qu'elles sont detruisives, dessicatives & astringentes. Vn marchand de Neuers, vn Bourgeois d'Antrein, & vne Damoiselle de Poictou, en ont esté guaris, comme a curieusement remarqué Monsieur du Fouilloux mon collegue, Docteur en Medecine autant discret que modeste.

*A la difficulté
de uriner, &
ardeur d'urine.*

Elles sont experimentées pour la difficulté & ardeur d'urine, d'autant qu'elles sont aperitives & refrigeratives. En vertu dequoy elles empêchent les pollutions nocturnes, temperent l'ardeur de Venus, & repriment la boüillante luxure.

A l'Hydropisie.

Les eaux de Pougues sont fort vtils à l'Hydropisie qui procede d'obstruction du foye, de la rate, ou autres parties naturelles, parce qu'elles desopilent les entrailles, faisant eua-cuation des humeurs cholériques, melancholiques ou phlegmatiques, qui suffoquent la chaleur

chaleur naturelle du foye, & l'empeschent de languifier. Monsieur du Fouilloux homme d'honneur & digne de foy, rend tesmoignage par ses observations, que plusieurs hydro-pics ont esté parfaitement guaris par l'usage de ces eaux.

Les eaux Pougues sont fort profitables à la Melancholie hypochondriaque, principalement quand elle procient de la bile tellement eschauffée aux hypochondres, qu'elle en est deuenüe noire par adustion, enuoyant force vapeurs malignes de là au cèrueau. Car elles font euacuation de ceste humeur, non seulement par les vrines, mais aussi par les selles, & temperent la chaleur estrange conceüe au foye, à la rate, & par tout le mesentere. J'ay veu Monsieur de Mirambeau Gentil homme de Saintoge, extremement vexé depuis plusieurs années d'une melancholie hypochondriaque, qui luy caufoit force cruditez, roists, vérositez, bruits au ventte, crachemens, douleur d'estomac & de rate, battemens d'arteres, ardeurs aux entrailles, estouffemens, veilles, terribles songes, estranges imaginations, apprehensions & chagrius, en peu de temps soulagé & deliuré de tous ces symptomes, par l'usage des eaux de Pougues, lesquelles luy faisoient faire par iour quatre ou cinq selles bilieuses, melancholiques & pituiteuses, outre l'euacuation des vrines.

On les a trouuë par experience conuenables à ceux qui ont debilité d'estomac, & chaleur de foye ensemble, pour ce qu'elles corroborent l'un, & temperent l'autre, & püt-

A la melancholie hypochondriaque.

A la debilité d'estomac & chaleur de foye.

354 LE GOUVERNEMENT

gent les superfluites phlegmatiques & cholériques qui en procedent.

A la colique.

Pour mesme raison aucuns tourmentez de la cholique tant humorale que venteuse, en ont receu guarison.

Aux vomissements, cours de ventre, & flux de sang

Elles arrestent le vomissement, le desuolement de ventre, & le flux de sang, de quelque partie qu'il soit, à cause qu'elles sont rafraichissantes & astringentes. Monsieur Pidoux en a veu plusieurs qui vomissoient souuent, estoient subiects à flux de ventre, pissoient le sang, qui en ont esté guaris du tout, & autres fort soulagez.

Au desreglement de 5 mois des femmes

Elles sont pareillemēt profitables aux flux desordonnez des femmes, comme il appert par l'experience de plusieurs Dames qui en ont beu, & en ont esté entierement guaries, & de là en auant bien reglees en leurs purgations, d'autant que ces eaux euacuent tant par les felles que par les vrines la cacochymie du corps, d'où prouiennent les fleurs blanches, ou iaunatres, & adoucissent l'acrimonie qui procede de la corruption des humeurs, & corroborent les vlcères.

Aux palles couleurs.

Elles conuiennent pour mesmes causes aux palles couleurs, langueurs, desgoustemens & appetis estranges des filles, & à celles qui sont subiectes à la suffocation de matrice. I'ay pensé vne religieuse, de nature sanguine, extrememēt vexee à l'âge de trente ans, d'vne suffocation de matrice & de plusieurs griefs symptomes dependans de là, qui a receu beaucoup de soulagement d'auoir esté, par mou aduis, boire des eaux de Spa, sur le lieu.

A la suffocation de matrice.

Dauantage on les a recogneu donner alle.

gement aux parties animales & vitales quand elles endurent quelque mal par le contentement des parties naturelles. Car elles sont bonnes aux migraines, vertiges, epilepsies, catarthes, palpitations de cœur, difficultez de respirer qui surviennent par la sympathie de l'estomac, du foye, de la rate, ou d'autres parties d'embas.

Aux affections des parties animales & vitales par la sympathie des naturelles.

Qui plus est, elles sont propres aux erysipeles, galles, dartres, demageaisons, voire à la lepre qui n'est pas encore confirmee, pource qu'elles rafraichissent le foye & le sang trop eschauffez, & purgent les humeurs adustes du corps.

Aux affections exterieures.

De sorte que la vertu miraculeuse reluit de tous costez, par le restablissement de la temperature, & de la cõformation des parties naturelles, en desbouchant leurs cõduits tant pour la distribution du nourissement que pour l'expulsion des excremés. Et ne se faut point esmerveiller si elle sont profitables à tout le corps en passant seulement par le ventre inferieur, attendu que de luy & par luy viēt toute la nourriture, & que c'est luy qui vuide toutes les superfluitez du corps. Tellement qu'il n'y a mēbre qui se puisse passer de luy, & qui ne ressent profit de sa bonne disposition, & qui ne compatisse à son indisposition.

À toutes les parties du corps.

Au demeurant ce que ie prise le plus en ces eaux, c'est que (tant pour le peu de sejour qu'elles s'õt au corps, que pour estre cõjointes avec esprits chauds, vitreoleux & sulphurez, & cuites en la mine) elles n'offensent aucunement la chaleur naturelle: au cõtraire elles la cõfortent.

Excellence des eaux acides.

Quelle dif-
feréce il y a
entre les
eaux de Pou-
gues, & cel-
le de Spa.

Les eaux de Pougues & de Spa ne font gue-
re différentes l'une de l'autre. Car elles ont
mesme goust, guarissent mesmes maux, &
produisent mesmes effets; horsmis que celle
de Pougues est quelque peu plus pesante &
laxative, & celle de Spa plus legere, & diure-
tique. En vertu dequoy celle-là est plus effica-
cieuse aux maladies où l'euacuation est plus ne-
cessaire par bas que par les vrines; & celle-cy
plus singuliere aux maladies où l'euacuation
est plus requise par les vrines que par le vêtre.

Quelle eau
il faut
choisir.

Entre les fontaines de Pougues, ie trouue
l'eau de S. Marceau meilleure & plus effica-
cieuse que celle de S. Leger. Comme elle est
plus piquante au goust, aussi ne faut-il pas
doubter, qu'elle ne contienne plus de la mine
de vitreol & de nitre. Celle de S. Leger s'èble
plus sulphuree. Ie cōseille de boire ordinaire-
ment de celle de S. Marceau. Entre les fontai-
nes de Spa, ceux qui sont sur le lieu doivent
plustost boire de l'eau de Sauenir que du Po-
hō, pour ce qu'elle est plus tenuë & plus effi-
cacieuse. Neantmoins quād on la veut trāspor-
ter loing, il faut prēdre de celle du Pohō, pour
ce qu'elle ne s'euapore point si tost, & retient
plus longuement sa force & vertu. L'an 1598.
traictant à Rocroy Madame de Geffroiuille,
Gouuernāte de la ville, extrememēt tourmē-
tee de la Nephritique, i'euoyay querir à Spa,
qui est distant de là de deux iournees, quatre
dozaines de bouteilles d'eau du Pohon, pour
luy faire boire, & vne douzeine de Sauenir,
pour esprouuer sa vertu. Mais ie trouuay cel-
les du Pohon toutes pleines d'eau forte & pi-

DE LA FRAMBOISIERE. L. IX. 357
 quantité, & l'eau de Sauer n'auoir plus de
 force, ny autre gouft que l'eau commune, &
 diminuee d'un verre en chaque bouteille, ia-
 çoit qu'elles euſſent eſté toutes emplies aux
 fontaines, & auſſi bien bouchees l'une que
 l'autre.

De la quantité d'eau, qu'il faut boire.

CHAP. II.

Les eaux acides ſe boient en plus grande
 quantité à Spa, qu'à Pougues. On en
 prend ordinairement à Spa quatre vingts ou
 eēt onces. Aucuns en ont beu iuſques à trois
 cens onces, qui ſont vingt & cinq liures. An-
 ciennement on n'en prenoit que quinze ou
 vingt onces à Pougues. Maintenant on en
 boit communément cinquante ou ſoixante
 onces, i'en ay pris moy-meſme quatre vingts
 onces. Mōſieur de Parcourt Gouverneur de
 Dijō en prenoit en ma preſence huit vingts
 onces. Quelques vns ont eſté ſi hardis que d'e
 prendre deux cens onces, & s'en ſont bien
 trouuez. Et ſans doubte tant plus on en boit,
 tant plus on en reſſent de profit, moyennant
 qu'on les rende bien, & qu'on n'en reçoie
 point de nuifance au corps. Mais il ſ'y faut
 comporter avec diſcretion, ayant eſgard à l'â-
 ge, à la taille grande ou petite, à la comple-
 xion forte ou delicate, & à la portee de l'eſto-
 mach.

Je ſuis d'aduis avec Mōſieur Pidoux que
 ceux qui ne les rendent pas bien par l'vrine,
 apres auoir vſé de tous les remedes poſſibles,

Z iij

Combien
 il faut boire
 d'eau.

558 LE GOUVERNEMENT

n'en boient point dauantage de vingt onces, iacoit qu'ils n'en puissent esperer le profit, qu'à de costume de faire la grande quantité, quand elle passe librement par le foye, & s'en va promptement par les roignons aux voyes de l'vne.

Combien de jours on en doit boire.

Les bonnes gens du temps passé n'en beuuoient à Pougues que neuf iours seulement qu'ils appelloiēt neufuaine. Mais au iourd'hui on y demeure dix, quinze ou vingt iours, aucuns vn mois, ou six semaines, cōme à Spa. Quelques vns apres en auoir vſé quinze iours durant, font intermission d'vn mois, puis en prennent encore autant. Il y en a plusieurs qui y retournent l'annee ſuyuante. Ceux qui s'en ſont bien trouuez, continuent plusieurs annees à en aller boire. Ce que j'approuue fort, d'autant que pour estre guery de quelque maladie facheuſe & inueteſce, il en faut boire long temps, & par diuers interualles. Autrement leur qualité & vertu minerale, ne peut estre imprimee au corps.

Quand on n'en vſe que pour la precautiō, ou pour la gueriōn de quelque legere maladie, dix ou douze iours ſuffiſent à reſtablir la tēperature des parties naturelles, & deſboucher, vider & nettoyer leurs conduits.

Combien de fois le jour on en doit prendre.

A Spa on en prend conſtumiērement deux fois le iour. Mais l'apres-dinee ſur les trois heures, on en boit la moitié moins que le matin. Les perſonnes robuſtes en peuuent faire de meſme à Pougues. Car la cōctiōn de la viande à ceſte heure-là eſt faite en l'eſtomach. Auſſi ne faiſōs nous point de difficulté

DE LA FRAMBOISIERE. L. IX. 359
 d'ordonner des apozemes & autres remedes
 aperitifs & diretics sur les deux ou trois heu-
 res apres midy, comme au matin.

De la maniere d'vser des eaux Medicinales.

C H A P. III.

IL se faut accoustumer petit à petit à l'vsa-
 ge des eaux acides, afin qu'elles n'offen-
 sent point le corps. On se doit contenter au
 commencement de la moitié de ce qu'on a
 enuie d'en boire, & augmenter tous les iours
 de dix onces, iusques à ce qu'on soit venu à
 la quantité que l'estomac peut porter: puis la
 continuer tant qu'on trouuera bon. Et quand
 on la voudra laisser, diminuer de dix onces
 chaque iour, comme on a commencé. Et ne
 les faut point boire si à coup, que l'estomac
 en soit chargé, ny aussi mettre d'auantage de
 demie heure à tout prendre. Et est besoin
 apres en auoir beu vn verre ou deux, de man-
 ger vn petit de canela, ou d'anis confit, tant
 pour boire les autres verres plus à l'aïse en es-
 chauffant la bouche, que pour consumer les
 vents, puis de faire vne petite pourmenade:
 Et acheuer de boire de ceste façon, en faisant
 vne pause à chaque fois. Il ne faut ny disner
 ny souper de trois ou quatre heures apres,
 iusques à ce que toute l'eau soit sortie, ou la
 plus grande part, & que l'vrine commence à
 venir teinte, qui auparauant estoit claire. Et
 estre soigneux de remarquer, si l'eau qu'on
 Comment
 il faut boire
 les eaux
 acides.

Z iij

rend le iour & la nuit par les vrines ou le ventre, peut égaler la quantité du boire & des choses liquides qu'on a pris au matin, & aux repas.

où il les
fait boire.

Il ne faut point douter que les eaux acides n'ayent plus de force & de vertu estans beues à la fontaine que transportées loing, attendu que leur plus subtile partie s'exhale incontinent, de sorte qu'elles ne sont pas si apertives, ny si legeres. Vray est qu'elles en sont moins vaporeuses, & plus refrigeratives. Il n'y a point de danger à Pougues, ny à Spa, quand on n'a point la commodité d'aller à la fontaine de la faire porter iusques en la chambre, moyennant que la bouteille soit bien estoupee. La plus part la font maintenant apporter de Pougues à Neuers, pour la boire là à leur commodité. L'en ay beu à la fontaine, & à Neuers, & l'ay troué auoir mesme goust, & mesme force. Monsieur de la Riviere premier Medecin du Roy en fit porter l'an 1600. de Pougues à Lyon pour boire sa Majesté. On transporte ordinairement celle de Spa, plus de cinquante lieues loing. Mais ceux qui sont esloignez des fontaines doivent boire les eaux, si tost qu'elles sont arrivées chez eux, & avoir gens par chemin pour en rapporter d'autres, à mesure que les premières sont beues, & bien recomander aux porteurs de boucher les bouteilles, comme il appartient.

Comment
il se faut
gouverner
durant l'usage
de ces
eaux.

Quand on voudra prédre l'air, il faut choisir le temps propre, qui ne soit ny trop chaud, ny trop froid, ains temperé, & libre de grâd

vent, pluye, broiillard, & en se pourmenant dehors. garder que l'ardeur du Soleil ne donne sur la teste, & n'attire l'eau au cerueau.

Il se faut contenter de deux repas, du dîner & souper. Le dîner soit trois ou quatre heures apres auoir acheué de boire, qui pourra estre enuiron les neuf ou dix heures; & le souper à sept heures du soir, si on a beu apres midy: sinon, à cinq ou six heures. Et bien que ces eaux excitent l'appetit, si ne faut-il pas pourtant manger son saoul, de peur d'engendrer des cruditez, qui leur donneroient obstacle au passage. Les viâdes soient de bon suc & nourissement, & faciles à digerer, comme veau, mouton, cheureau, chapons, poulets, pigeonneaux, perdreaux, cailles, œufs frais. Le pain blanc bien cuit & leué. Le bouilly est plus propre à dîner, & le rosty à souper. Il faut fuit la variété des viandes, les saulces, saleures, espiceries, fricassées, patisseries, tartes, & autres éguillons de gueule. Les viandes de suc gros & visqueux, de dure digestion & de mauvais nourissement, qui pourroient boucher les conduits, ne valent rien, comme porc, bœuf, venaison, pieds, ventie & teste de beste, poissons, laitage, fourmage, herbage, salades, poids, fenes & cuités cruds ou cuités, hors mis les raisins de Damas, amandes, & autres secs, & quelque poire cuitte pour issue. Le biscuit & le maïs le pain sont conuenables au desert. Le boire soit d'un vin delicat, blanc au matin si on veur, & claret au soir, moins trempé d'eau que de coutume, pris sobrement selon la soif, sans

autour de
l'air.

Aux repas.

que la friandise & bonté du vin conuie à boire dauantage. Car on est peu alteré en beuuant ces eaux. A Spa la plus part mettent de pareille eau qu'ils ont beu le matin, ou du pohn dans le vin, qui le fait trouuer meilleur, & plus piquant. Mais ie suis d'aduis avec Monsieur Pidoux, de ne point mesler le médicament avec le nourrissement, de peur que la tenuité & propreté de ceste eau ne conduise les viandes indigestes au foye & conduits de l'vrine, & face obstruction: quoy que d'aucuns proposent ne s'en trouuer mal, & qu'on boit bien du vin blanc, qui peut auoir vne tenuité aussi grande que ceste eau.

Au dormir.

Il se faut mettre au lit à neuf heures du soir, & tascher d'auoir bon repos, afin d'estre plus gaillard le lendemain au matin pour prendre l'eau. C'est vne des cōmoditez qu'elle apporte, que de faire dormir, pour ce qu'elle est fort vaporeule, & qu'elle tempere la bile, & r'affraichit tout le corps. Mais il se faut bien donner de garde de dormir de iour, ny au matin, ny l'apresdinee, quelque enuie qu'on en aye, d'autant que cela causeroit defluxion, mal & pesanteur de teste & de tout le corps, & feroit que l'eau n'en passeroit pas si bien.

Au mouuement & au repos,

Il est necessaire de prendre vn petit d'exercice auparauant que boire, en beuuant, & apres auoir beu, pour resueiller la chaleur naturelle. Il se faudra donc pourmener doucement sans s'eschauffer ny se lasser, ou aller sur vn cheual de pas, ou d'amble, ou mulet, le matin & sur le vespre auant prendre l'eau, en la prenant, & apres l'auoir pris. Le reste du

DE LA FRAMBOISIERE. L. IX. 363

jour on se doit tenir assis à deuiler, ou faire quelque chose qui ne donne point de peine ny au corps, ny à l'esprit. Il ne faut lire, n'écire tout le matin, ny aussi tost apres dîner. Les femmes ne doiuent coaldre, ne traualer à ouurages quelconques, où il faille auoir le corps courbé, & la teste baiffée.

Il n'est pas bon de iouier long temps aux echets, ny aux cartes, ny aux dez, pource que cela estourdit la teste. Le ieu de paulme & tout autre exercice violent est defendu.

Il faut passer ioyeulement le temps, ^{Aux passions de l'esprit.} sans s'ennuyer, falcher ny courroucer, & sans iouer gros ieu, pour ce qu'il passionne l'esprit, pour la crainte qu'on a de perdre, & l'enueie de gagner. Toute estude, traual d'esprit & longue meditation sont pareillement nuisibles.

Il est expedient d'auoir ordinairement le ^{En la vuidee de des excemens.} ventre lasche. Aussi les eaux de Pougues ont-elles coustume de le lascher. Si l'arriuoit à quelqu'un d'estre cōstipé deux iours suiuañs, il faudroit préde vn clystere, pour tenir tousiours les conduits plus libres. Si d'auēture les mois suruiennent aux femmes pendant le temps qu'elles boiuēt de ces eaux, il faut faire intermission d'ē boire, iulques à ce que leurs purgations soient cessées. Les hōmes & les femmes doiuent coucher à part, non seulement durant l'usage de ces eaux, mais encore vn mois apres pour le moins. Car ils ont besoin de cōseruer leurs forces, esprits & chaleur naturelle, pour la confirmation de leur santé.

Du temps propre pour l'usage des eaux acides.

CHAP. IV.

Quelle est
la meilleu-
re saison
pour les
eaux aci-
des.

ENTRE les quatre saisons de l'année, l'E-
té est singulièrement propre pour boire
les eaux acides. Car tant s'en fait que ceste
grande quantité d'eau froide qu'on boit alors,
soit difficile à supporter au corps, qu'au con-
traire elle l'exempte des incommoditez qu'il
souffre durant les grandes chaleurs, comme
desgoustement, alteration, veilles, & estouf-
femens. De sorte qu'aux iours Caniculaires
quand tous les autres medicamens enacuatifs
sont nuisibles, pource qu'ils affoiblissent le
corps par la resolution qu'ils font de la chaleur
naturelle, les eaux de Pougues, de Spa, & au-
tres de pareil goust, sont merueilleusement
profitables, d'autant qu'en temperât le corps,
elles rendēt la chaleur naturelle plus forte &
vigoureuse, la faisant par leur froideur resser-
rer & reünir. De là vient qu'on en a meilleur
appetit. En cas de necessité on en peut pren-
dre au Printemps & en Automne, voire en
Hyuer, principalement quand le temps est
sec. Il les faut boire l'Hyuer en la chambre, &
se chauffer vn peu apres les auoir pris, & estre
soigneux de les vuidier entierement, crai-
gnant les conuulsions des cuisses & iambes,
les gouttes crampes, & autres dangereux ac-
cidens.

En quel
temps.

Elles sont bien meilleures quand le temps

est sec, que lors qu'il est pluvieux. Car les eaux des pluyes & torrens se meflans avec les sources des fontaines par les creuasses de la terre ostent vne grande partie de leur vertu, & les rendent pesantes à l'estomac, & aux hypochondres, de sorte qu'elles ne passent pas si promptement, ny entierement par les veines, comme en temps sec, quand elles sont pures. Parquoy durant les pluyes il en faut intermettre l'usage, & attendre deux ou trois iours, qu'elles ayent repris leur premiere force.

Il est bon de boire les eaux acides au matin, quand l'estomac a paracheué la digestion de la viande du souper du iour precedent environ vne heure ou deux apres Soleil leué. Car Apollon fauorise aux actions des medemens. On en peut encore boire sur les trois heures apres midy, quand la coction de la viande du dîner est faite.

Combien que j'aye familierement déclaré le Gouvernement requis en l'usage des eaux de Pougues & de Spa, pour la precaution, & guerison des maladies rebelles; si est-ce que ie conseille aux gens de moyen qui s'y voudrônt acheminer; de se faire cōduire par quelque Medecin biē versé en la cognoissance de ces fontaines, pour les assister à toutes heures, en allant, seiournant & retournant; & leur ordonner clysteres, apozemes, medecines, & autres remedes cōuenables pour les biés preparer & purger sur le lieu, auparauant que prendre les eaux, & les repurger quand ils auront acheué de boire, & les soulager des ac-

il fait meil-
leur boire.

Et à quelle
heure.

Aduis aux
malades
youdrons
aller à Pougues, ou à Spa.

386 LE GOUVERNEMENT

cidens qui leur peuvent suruenir en beuuant, comme vomissement, mal d'estomach, colique, enfleure, pesanteur de teste, endormissement, gouttes-crampes, conuulsions, catarhe, fièvre, & plusieurs autres. Et quand les maladies n'auront point les commoditez de mener vn Medecin, expres aüec eux, du moins qu'ils prennent aduis de ceux qui frequentent ordinairement sur les lieux, de ce qu'ils aurõt à faire. Car ils sont le plus souuent detenus de lögues & fascheuses maladies, & ont le corps si mal disposé qu'il engendre force mauuaises humeurs, lesquelles il faut preallablemēt euacuer, & deliurer les obstructions le mieux qu'il sera possible, afin que les cõduits estãs libres l'eau passe plus aysément, & ne se retienne aux hypochondres, ou s'espande par tout le corps par les veines, ou monte au cerueau. Et ayant acheué le temps qu'on a deliberé de boire, craignant qu'il soit demeuré quelque reste d'eau, & de la rubrique ou albique és premieres voyes, il est expedient de prendre encore medecine. Et quãd il leur arrive quelque dangereux symptome durant l'vslage de ces eaux, il est besoin d'y pouruoir promptement par remedes propres. Au surplus i'aduise tous ceux qui ont leur santé en recõmandation, qu'apres auoir vslé de ces eaux, ils obseruent soigneusement la maniere de viure que ie leur ay ordonné en mon Gouvernement de santé; & qu'ils rendent graces à Dieu qui a creé les medicamēs, & estably les Medecins pour les secourir en leur necessité.

Quelle vertu & propriété ont les bains chauds.

CHAP. V.

Les bains chauds de Bourbó Lanci, Bourbon Archambaut, Bourbonne en Bassigny, Plombieres en Lorraine, & Aix en Allemagne, outre l'eau elementaire actuellement eschauffee du feu souterrain, sont participans de soulfhre, sel nitre & alum. En vertu dequoy ils eschauffent, & dessechent, nettoient, digerent, resoluent, attirent, consomment les humeurs superflus, resueillent & fortifient la chaleur naturelle, reserrét & corroborent les membres debiles.

Partant sont singulierement propres à la paralysie, au spasme, à la sciatique & goutte froide. Ils sont profitables à l'hydropisie casee du foye excessiuement refroidy, & non de la suffocation de sa chaleur naturelle par vn tas d'humeurs superfluees. Ils sont bons à la colique venteuse, à la douleur de reins qui procede de cruditez, & à la difficulté d'vrine qui vient d'obstruction des cõduits vrinaux. Ils sont fort recommandés pour les affectiõs de la matrice, ils la confortent, & disposent à conceuoir. Ils sont vriles aux pituiteux, qui sont trop gras & humides, & aux refroidis & maleficiex, aux icterics, grateleux, roigneux, galleux, vlcereux, hernieux, foullez, & estropiez.

La composition des bains chauds.

Leur faculté.

À quelles maladies ils sont propres.

L'utilité de la douche. La douche de l'eau de ces bains dextremẽt faicte sur la teste. & sur l'estomac & autres parties du corps est tres-profitable.

Sur la teste. La douche sur la teste est propre au cerueau, nerfs & iointures, pour les intemperies froides & humides, pour les vertiges, epilepsies, catarrhes, surditez, bourdonnemens d'oreilles, tremblemens de membres, migraines, & douleurs de teste inueterees.

Sur l'estomac. La douche est bonne sur vn estomac froid, humide, debile, qui vomit souuent, qui ne digere pas bien, & qui est subiet à douleur causee de ventositez. Elle se peut aussi donner sur la hanche, & autre partie, qui a besoin d'estre eschauffee & confortee. Les clysteres de l'eau de ces bains sont bons aux douleurs de ventre.

De la fange. A Bourbonne il ya de la boue en quantité, qui est merueilleusement bonne appliquee en forme de cataplasme sur les iointures & parties debiles, pour les fortifier. C'est pourquoy le bourg est nommé Bourbonne. Aux autres bains où il n'y a point de fange, faudra malaxer de la terre où passe l'eau, avec l'eau mesme, en façon de cataplasme.

De quels bains il faut choisir. Bien que les bains de quels nous traitons, pour participer tous de mesmes mineraux, ayent mesmes proprietes: si est-ce que ceux de Bourbon Archambaut, de Bourbonne, & d'Aix, sont plus chauds, plus sulphurez, nitreux & alumineux, que ceux de Bourbon Lâci. Ceux de Plombieres sont les plus temperez de tous. Et cõme les bains plus chauds & violens, ont plus de puissance, ainsi les autres

DE LA FRAMBOISIERE. L. XI. 369
autres font-ils plus seurs, où la chaleur, & se-
cheresse est suspecte.

Combien on se doit baigner.

CHAP. VI.

ON se baigne ordinairement deux heures Combien de temps il faudroit au bain.
à Plombieres. On ne se baigne pas tant à Bourbon Lanci, & encore moins à Bourbon Archambaut, Bourbonne & Aix, où l'eau est plus chaude, & plus minerale.

On continue les bains huit jours, quinze Combien de jours on se doit baigner & recevoir la douche.
jours, trois semaines, vn mois, selon que la maladie est legere ou grãde, & que les forces du malade les peuuent plus ou moins supporter. On donne la douche sur la teste vingt ou vingt-cinq iours, quand l'eau n'est guere chaude: mais quand elle est fort chaude, douze ou quinze iours sont bastans. Il suffit de la bailler huit ou dix iours sur l'estomac, ayant esgard au foye & à la rate qui luy sôt cõigus, & que n'estant point couuert d'os cõme le cerueau, il est plus promptement eschauffe. Cõbien qu'on definisse mieux le terme de la douche par le succez. Car quand on sent la chaleur assez accreue, & la froideur ostee, il est temps de cesser, de peur d'eschauffer trop, en passant outre.

On a de coustume de se baigner & de donner Combien de fois le jour.
la douche deux fois le iour, quand les forces du malade le peimentent, & que la maladie le sequiet. Ceux qui serõt debiles, ne se baignent point, & ne prendrõt la douche qu'une fois par iour, mais continuerõt plus long-temps.

À 8

Comment il se faut gouverner aux bains.

CHAP. VII.

Comment
il se faut
baigner.

IL se faut accoustumer petit à petit à l'usage des bains. Il suffit le premier iour de se baigner vne demie heure à la fois, & le lendemain vne heure. Le malade y demeure davantage de là en auant, si ses forces sont bastantes pour supporter la chaleur du bain. Quand il fera sur les termes de le quitter, il y arrestera moins, comme au commencement.

Et receuoir
la douche.

Il en faut faire de mesme en l'usage des douches. On commencera par les plus debiles, puis on viendra aux plus vehemètes. Les premiers iours qu'elle soit basse, estroite, briefue & moins chaude: en apres plus haute, plus large, de plus longue duree, & plus chaude, augmentât peu à peu, selon que l'âge, le sexe, & la constitution le permettront. La maniere de la receuoir est diuerse, pour la commodité du patiēt, & la situation des parties malades. Les vns sont assis: les autres couchez, d'autres à genoux.

Ce qu'il
faut faire
deuant le
bain.

Auparauant qu'entrer au bain, il est bon de prendre d'vne opiante cordiale. Car aux grandes & longues maladies outre la foiblesse, ya ordinairement quelque maligne & pernicieuse qualité cōiointe, qui ressentie ne sçayquoy de veneneux, à l'ocasiō dequoy les remedes alexicacs sont tres-vtiles. Et cōme la vertu de l'eau du bain fait par sueurs euidentes expulsion de la maladie: ainsi interieurement & par façon secreete les cardiacs domtēt les impres-

DE LA FRAMBOISIERE. L. IX. 37^e

sons d'icelle, faisant mourir toutes ses profondes racines, luy retranchant toutes les occasions du retour à l'aduenir.

On a accoustumé dedans le bain de boire ^{Dedans le bain.} deux ou trois verres par intervalles de la mesme eau, prise à sa source, pour prouoquer la sueur d'auantage. Ce que j'approuue quand on a le foie tēperé, mais quand on l'a trop chaud, nō ^{Après le bain.}

Au partir du bain il se faut mettre tout nud au lit, & endurer patiemēt la sueur. Ceux qui sont fort alterez & qui ont le foie fort chaud, ie leur conseille de boire, si tost qu'ils sont dās le lit, vn verre de julep Alexandrin, ou autant d'eau du bain raffraichie, avec vne oncē de syrop de limōs, ou de grenades meslé parmy. Monseigneur du Bec Archeuesque de Reims par mon ordōnance en vloit ainsi à Plombieres l'an 1598. au mois de Septembre. Et s'en trouuoit merueilleusemēt bien. Car tant s'en faut que ce breuuage raffraichissant enpeche la sueur, qu'au contraire il la prouoque, & si tempere le foie & les reins extrememēt eschauffez par l'usage du bain. Quand on a suffisamment sué, il se faut faire bien essuyer par tout le corps, avec des linges secs, moyennement chauds, cōmençant à la teste, descendant apres à la poictrine & aux autres parties d'ēbas. Puis est expediēt de faire embrochation sur la region du foie & des lombes, avec l'onguēt refrigerāt de Galien, ou le cerat santalin, pour corriger la chaleur estrāge du foie & des reins empreinte par le bain, & pour fortifier ces parties affoiblies par les sueurs. Cela fait, il se faut leuēr & habiller.

Àa ij

Après la
douche.

Après chaque douche, il est besoin de se faire bien essuyer & secher la teste, & de mettre sur la partie rasée vn morceau de drap d'esca-late & vne coiffé de toille par dessus, pour cō-feruer plus lôguemēt la chaleur qui y est im-primée. Mesme ayant acheué tout le tēps des douches faudra tenir la teste couuerte de mel-me façon par l'espace de quarāte iours, pour résister aux iniures de l'air : Et porter ordinai-remēt sur la regiō de l'estomach vn escusson.

Comment
il se faut
composter
pendant
l'usage des
bains, Au-
tour de l'air.

Pendāt l'usage des bains, il faut obseruer vn mesme regime de viure que ceux qui vsent de la decoction de gajac, sarze pareille, bois d'eschine, ou autre sudorifique.

Il est bon de se tenir ordinairement clos & couuert dans sa chābre, sans s'exposer beau-coup à l'air, principalement quand il est tant soit peu froid, à cause que les pores du cuir sont alors plus ouuerts.

Au manger
& au boire.

Il faut viure sobremēt, se contentāt de deux repas le iour, n'vsfer que de bonnes viandes & ayices à digerer, boire modérément, & bien

Au dormir,
Au mouue-
ment & re-
pos.

trempier son vin, dormir mediocrement in-termettre les exercices du corps, & demeurer

Aux passios
de l'ame.
En l'usa-
geation des
excremens.

en repos, auoir l'esprit trāquille, gay & ioyeux, se retirer du seruice de Venus, & faire iour-nellemēt excretion des superfluitez, & quād nature manque en son deuoir, procurer par artifice le benefice de ventre.

Quand il fait bon vsfer des bains.

CHAP. VIII.

Quel temps
on doit
choisir

POUR vsfer discretemēt des bains, on doit choisir le temps tēperé. Car le trop froid

est contraire à leur action, & le trop chaud, pour se baigner.
dissipe les forces.

C'est pourquoy le Printéps est la plus com-
mode saison de l'année pour se baigner, & Quelle est la meilleure saison pour se baigner & préférer la douce.
l'Automne apres. Les bains chauds ne sont
point bons en esté; pource que les forces ne
sont point bastantes alors pour supporter l'e-
vacuation qu'ils font par les sueurs, ny l'Hy-
uer aussi, d'autant qu'il resserre les pores du
cuir, & qu'il repouille au profod du corps les
humeurs superflus. Mais il vaut mieux y al-
ler au Printéps vn peu plus tard que trop tost,
s'aduçant d'autant plus vers l'Esté suiuant, cō-
me plus on s'eslongne de l'Hyuer passé, afin
que si au partir du bain il y auoit sous le cuir
quelques reliquats d'humeurs bilieuses, fe-
reuses ou aqueuses, recontrat vn air quasi sé-
blable à l'eau, y soiet par sueurs, moiteurs ou
vapeurs tirez hors du corps, dans lequel s'ils
croupissoiet feroiet ou galles, ou demangeai-
sons, ou oppilation au cuir, puis putrefactiō,
puis inflammation, puis fiéure. Par ainsi il fait
bō s'accōmoder de la primeuere biē tēperee
& voisine de l'Esté, non seulement pour l'vsa-
ge des bains, mais aussi pour l'administration
des douches. Au cōtraire il est meilleur d'al-
ler aux bains en Autōne vn peu plus tost que
trop tard, à cause qu'il est de bien pres suyui
de l'Hyuer, lequel par la froidure repoulleroit
du dehors au dedans du corps ce que le
bain auoit nagueres tiré du dedans au de-
hors tant par sueurs que vaporcuses fumees,
& transpirations imperceptibles. Tellement
qu'Auril, May & Septēbre sont les plus pro-

A a iij

374 LE GOUVERNEMENT

près mois de toute l'année, tant pour se baigner que pour prendre de la douche.

A quelle heure il se faut baigner & prendre la douche.
L'heure cōmode est celle du matin, la première après Soleil levé, & du vespre la seconde avant Soleil couché. Car il ne faut pas entrer au bain, ny recevoir la douche, deuant que la coction de la viade soit faicte, de peur d'attirer par leur chaleur l'âimēt encore crud de l'estomac dans les veines.

Aduis aux malades qui sont aux rains.
Ores veu-x-ie aduertir tous ceux qui se veulent accommoder des bains naturels avec heureux succez, qu'il est necessaire quand ils y serōt arriué, de deuēment preparer le corps & les humeurs, puis les vuidet par saignée & purgation, s'il y a plethore & cacochymie. Car si le corps n'est biē preparé, il luy arriue cōme aux vaisseaux percés trop bas, qui ne peuvent degorger le vin, s'oposant la lyc au trou. Autāt en est il quād quelque pepin ou autre matiere s'y presente, cōme es cōduits vrinaires, s'il s'y rencōtre quelque humeur glaireuse, sable, pierre, où l'vrine est retenue, iuſques à ce qu'on l'ait fait vuidet. Ainsi en aduiēt il par tout le corps, auquel y a obstructiōs. Et pour ce faut destouper les voyes & chemins, & ouuir les cōduits par lesquels les humeurs doiuent prendre leurs cours, & la nourriture se brisee. Et en ce gist la raison sur laquelle est fōdee ceste ancienne & de tout tēps vſitee facon de preparer le corps & les humeurs d'iceluy, auāt que les en tirer hors, soit par haut, soit par bas, soit par vrines & sueurs. Par ce melme chemin passēt les Chirurgiēs bien appris en la curatiō des tumeurs cōtre nature, vſant auāt que vūi-

der l'humeur y cōtenuë de preparatifs, cōme sont les remollitifs, suppuratifs & digestifs, apres lesquels s'en suiuet les deterifs & mōdificatifs. Ainsi fait Nature de laquelle nous ne sommes que disciples, spectateurs & imitateurs, quād par ses mouuemēts critics elle termine ses maladies, preparāt les humeurs, puis les euacuant. Et ainsi auant que faire *Mourir* le mal, Nature le fait *Mourir*. Et qui autremēt fait mal fait. Or de coucher par escrit les formulaires des preparatifs & purgatifs propres soiēt clysteres, apozemes, juleps, syrops, soiēt potios laxatiues, boles, pilules, tablettes, ou opiates, ie ne puis. Car autāt qu'il ya de personnes malades, d'especes de maladie, & de causes diuerfes, autāt ya-il de diuersitē de cōsideratiōs, respects, indications & intentiōs, pour deuēment ordonner les remedes. Et cōme la guerre se fait a l'œil, ainsi la Medecine. C'est pourquoy ie conseille à tous ceux qui voudront entreprendre le voyage des bains, d'y mener quant & quant vn Medecin bien expert en l'usage d'iceux, pour leur ordonner sur le lieu les remedes qu'il iugera conuenables, apres auoir prudemment remarqué toutes les circonstances. Ioint qu'il leur peut arriuer vne infinitē d'accidens dangereux, pendant qu'ils se baignent, où la presence d'vn Medecin qui a frequentē les bains, est plus que necessaire, pour les promptement secourir. D'auantage quād il est question d'administrer la douche, soit sur la teste, soit sur l'estomac, la conduite d'vn Medecin bien entendu en cela y est requise, pour bien remarquer l'endroit, où il la

A a iij

376 **LE GOUVERNEMENT**
 faut donner, & ingérer combien il la faut continuer.

Au surplus ie conseille à ceux qui se sont acheminés aux bains de Bourbon Lanci, & Bourbon Archambaut, après y auoir demeuré autant qu'il estoit besoin, de s'en aller au partir de là droit à Pougues boire cinq ou six iours des eaux acides, pour leur rafraichir le foye & les reins, eschauffez outre mesure par le long vsage des bains. Et ceux qui iront à Aix en Allemagne, ie les aduise au retour d'en aller faire autant à Spa. Mais ceux qui auront esté à Plombieres ou à Bourbonne, d'autant qu'ils n'ont point de fontaines acides proches de là, doiuent vser long temps de juleps rafraichissans, à ceste intention. De là en auât qu'ils gardent tous soigneusement les ordonnances qu'ils trouueront en mon Gouvernement de la vie humaine. En ce faisant ie les assure du recouurement de leur santé, à laquelle ils aspirent, moyennant la grace de **DIEU**, à qui seul soit tout honneur & gloire, de siècles en siècles.

F I N.

IN S ALVBERRIMVM VITÆ
humana gubernaculum, à Domino
 FRAMBOESARIO *Consiliario &*
Medico regio institutum.

O DE.

CVR sic laboras anxius; ô liber,
 Ne sæua nostros agmina februm,
 Canos, iuuentutémve nostram
 Corripiant, fragilémve sexum:
 Dum nemo nostrum, si tibi pateat,
 Quicumque terræ munere vescimur,
 Non testam ab omni vindicabit
 Tabifica lue Sanitatem:
 Humana cur tam corpora sedulo
 Munis, & ictus anteuenis graues,
 Ne quâ maligni morbi acuto
 Nos penetrent, feriântve telo?
 Id quippe fors si contigerit: tuus
 Author, Machaon siue Epidaurius
 Alter, manu ægros nos salubri
 Vel rapiet Stige de profundâ.
 Vbique sed non esse potest, ais:
 Vt sanet omnes: dum celeri pede
 Curram per oras Galliarum,
 Inque manu inque sinu ferendus.

I. MORELLVS *Gymnastarcha*
Remorum Paris.

AV SIEVR DE LA
FRAMBOISIERE, SVR
son Anagramme.

GOUVERNEUR de nos corps, apres qu'en sa
contree,
 Nostre Roy triomphant à fait reluire Astree,
 Et que toy quant & quant rayy dessus les cieux,
 As veu cōme immortels la haut vivent les Dieux,
 Tu nous viens FAIRE icy goustier de L'AMBROSIE,
 Pour rembarrer la mort, & maintenir la vie
 En parfaite santé, par ton Gouvernement.
 Voila pourquoy tu es aujour d'huuy proprement
 Nommé LA FRAMBOISIERE, ayant pris origine
 Ton nom (Augure heureux) d'une Vertu Divine
 Faucy d'Apollon, presentant de tes mains
 La viande des Dieux pour nourir les humains
 Tu les obliges tant, qu'ils graueront ta gloire
 Dans le cuivre eternel du Temple de Memoire,
 Car tu leur as donné de si salubres loix,
 Qu'ils viuront deormais plus heureux mille fois.
 Les François à bon droit tes subiects voudrōt estre,
 Les autres nations te viendront reconnoistre
 Avec leur truchemens, & tout le Monde en fin
 Viura dessous le ioug de ton Regime sain.
 Les sages te rendront par tout obeissance,
 Se gouvernans tousiours selon ton ordonnance.
 Les fols tant seulement tes loix mespriseront,
 Mais tost de leur mespris la peine en porteront.

SONNET.

QU'AND n'agüeres de Mars le foudroyant
 tannerre,
 D'vn boulet enflammé renuerfoit nos rempari,
 Ainsi qu'vn Machaon, au milieu des hazards,
 Tu estois aux François l'Apollon de la guerre.
 Ores depuis qu' Astree est retournée en terre,
 Ton esprit ennuyé des alarmes de Mars,
 Produit les fruiets meuris au milieu des soudars,
 Et parmy la fureur du sanglant cimenterre.
 Ce que fit Machaoniadis au camp Gregeois,
 Tu l'as fait en nos iours à nos Princes François,
 Mais en ce poinct icy tu deuances sa gloire:
 C'est qu' apres les combats esgayant tes esprits,
 A celebrer Hygee en tes doctes escrits,
 Tu t'aquiers vn renom d'eternelle memoire.

M. L'ESCARBOT Adu. en la Cour.

MADRIGAL.

Celuy qui n'est nay que pour soy,
 le le fuy, peste d'Epicure,
 Auiant que i'honore & ay cure
 De celuy qui vit pour son Roy.
 Que penses-tu quand ie te lis
 FRAMBOSIERA, que ie t'estolle,
 Que ie loüe & prise l'eschole
 Où tu as pesché ces escrits.
 Non non, François, ce Medecin,
 Est vn soldat qui s'est veu plaire
 Portant Apollon dans le sein.
 Par tout où son Roy qui seruoit.
 Par tout où son Roy qu'il suiuoit,
 Combloit d'arme & d'effroy la terre:
 Qui des ruines de la guerre,
 A basty ce docte dessein.
 P. P. Sieur de S. Germain.



TABLE

DES LIVRES COM-
PRISE EN CE VOLUME.

| | |
|--|--|
| I. Le gouvernement commun à tous pour la conservation de Santé. pag. 1. | |
| II. Le gouvernement propre à cha- cun, selon sa complexion. 130. | |
| III. Le Gouvernement des Dames, 159 | |
| IIII. Le Gouvernement conuenable à chaque âge. 200 | |
| V. Le Gouvernement requis en cha- cun pays. 241. | |
| VI. Le Gouvernement requis en cha- cune saison. 292 | |
| VII. Le Gouvernement requis en tēps de peste, pour se garder de la tyrannie. 264. | |
| VIII. Le Gouvernement des person- nes subiettes à quelque mala- die particuliere. 317 | |
| IX. Le Gouvernement requis en l'v- sage des eaux Minerales, tant pour la preservation, que pour la guarison des maladies re- belles. 443 | |



TABLE DES CHAPITRES
DV PREMIER LIVRE.

| | |
|--|------|
| CHAP. I. Comment il se faut gouverner, pour viure longuement en santé pag. 1. | |
| II. Comment il se faut gouverner autour de l'air. | 5. |
| III. Comment il se faut gouverner au man- ger. | 11. |
| III. Du pain. | 19. |
| V. De la chair. | 24. |
| VI. Des autres parties des bestes outre la chair. | 31. |
| VII. Des œufs, & autres alimens issus des ani- maux terrestres. | 34. |
| VIII. Des poissons. | 37. |
| IX. Des herbes bonnes à manger. | 51. |
| X. Des fruiçts. | 55. |
| XI. Des condimens. | 71. |
| XII. Cōment il se faut gouverner au boire. | 75. |
| XIII. Du vin. | 78. |
| XIIII. Du cidre & du peré. | 89. |
| XV. De la biere. | 91. |
| XVI. Des autres breuuages artificiels. | 93. |
| XVII. De l'eau. | 95. |
| XVIII. Comment il se faut gouverner au dor- mir, & au veiller. | 97. |
| XIX. Comment il se faut gouverner au mou- vement, & au repos. | 102. |
| XX. Comment il se faut gouverner en l'eva- cuation des superfluitez du corps. | 111. |
| XXI. Comment il se faut gouverner aux pas- sions de l'ame. | 120. |

 DV SECOND LIVRE.

- CHAP. I. Comme il faut diuerfifier le régime, felon la variété des complexions. 132.
- II. Comment les Sanguins se doiuent gouverner. 135.
- III. Comment les Cholericis se doiuent gouverner. 142.
- III. Comment les Melancholics se doiuent gouverner. 145.
- V. Comment les Phlegmatics se doiuent gouverner. 156.

 DV TROISIESME LIVRE.

- CHAP. I. Comment les Dames se doiuent gouverner en leur viure, pour conferuer leur beauté. 161.
- II. Des remedes propres pour embellir la face. 165.
- III. Comment il se faut gouverner, pour conferuer particulièrement la beauté des dents. 170.
- IV. Des remedes propres pour blanchir, polir, affermir & encharner les dents. 172.
- V. Du moyen de faire les cheueux beaux. 175.
- VI. Comment les Dames se doiuent gouverner, durât qu'elles font grosses. 176.
- VII. Comment se doiuent gouverner les femmes prestes d'accoucher. 187.

| | |
|---|-----|
| | 333 |
| VIII. Comment les accouchées se doivent gouverner. | 187 |
| IX. Comment les meres se doivent comporter à l'endroit de leurs enfans. | 190 |
| X. Comment les nourrices se doivent gouverner. | 193 |

DV QUATRIESME LIVRE.

| | |
|---|-----|
| CHAP. I. Comment il faut varier la maniere de viure, selon la varieté des âges. | 202 |
| II. Comment il faut gouverner les enfans, dès la naissance. | 208 |
| III. La maniere de preserver les enfans des maladies, auxquelles ils sont subiects. | 222 |
| III. Comment les adolescens se doivent gouverner. | 226 |
| V. Comment les ieunes gens se doivent gouverner. | 228 |
| VI. Comment les gens de moyen âge se doivent gouverner. | 230 |
| VII. Comment les vieilles gens se doivent gouverner. | 232 |
| VIII. La maniere d'obuier aux accidens, qui incommodent ordinairement les vieillards. | 237 |

DV CINQVIESME LIVRE.

| | |
|--|-----|
| CHAP. I. Comme on se doit gouverner diuersement en son viure, selon la diuersité des pays. | 243 |
|--|-----|

| | |
|---|-----|
| II. Comment il se faut gouverner és regions temperées. | 245 |
| III. Comment il se faut gouverner és regions Orientales. | 247 |
| III. Comment il se faut gouverner és regions Occidentales. | 248 |
| V. Comment il se faut gouverner és pays Meridionaux. | 250 |
| VI. Comment il se faut gouverner és pays Septentrionaux. | 250 |
| VII. Comment les François se doivent gou- verner. | 250 |
| VIII. Comment les Italiens, Espagnols, An- glois, Allemans, & autres nations de l'Europe se doivent gouverner en leur viure. | 258 |
| IX. Comment il se faut gouverner en l'Asie, l'Afrique, & l'Amérique. | 258 |

DV SIXIESME LIVRE.

| | |
|---|-----|
| CHAP. I. Comme il faut diuersifier la maniere de viure, selõ la diuersité des saisons. | 264 |
| II. Comment il se faut gouverner au Prin- temps. | 268 |
| III. Comment il se faut gouverner en Esté. | 276 |
| III. Comment il se faut Gouverner en Au- tomne. | 282 |
| V. Comment il se faut gouverner en Hy- uer. | 289 |

DV SEPTIESME LIVRE.

| | |
|----------------------------------|-----|
| CHAP. I. Des causes de la peste. | 296 |
|----------------------------------|-----|

- II. Des moyens de se preseruer de la peste.
301.
- III. Comment le Magistrat se doit gouverner, tandis que la peste regne. 305.
- IV. Comment chacun se doit gouverner en particulier, durant vne constitution pestilente. 310.
- V. Comment ceux qui contesterent avec les pestiferez se doiuent gouverner, pour se garantir de la contagion. 314.
- VI. Comment ceux qui entreprenent d'aier les maisons infectees, se doiuent gouverner en leur charge. 314.

DV HVICTIESME LIVRE.

- CHAP. I. Comment ceux qui sont subiects à la Migraine se doiuent gouverner. 319.
- II. Comment ceux qui sont subiects au mal caduc se doiuent gouverner. 321.
- III. Comment ceux qui sont subiects aux Catarrhes, se doiuent gouverner. 323.
- IV. Comment ceux qui sont subiects au mal des yeux, se doiuent gouverner. 328.
- V. Comment ceux qui sont subiects à la Colique se doiuent gouverner. 335.
- VI. Comment ceux qui sont subiects à la grauelle, se doiuent gouverner. 337.
- VII. Comment ceux qui sont subiects aux Goutes, se doiuent gouverner. 340.

Bb

DV NEVFIESME LIVRE.

CHAP. I. De la qualité des eaux Minerales.
347
II. De la quantité d'eau qu'il faut boire. 357.
III. De la maniere d'vfer des eaux Medicinales. 359
III. Du temps propre pour l'vſage des eaux acides. 364
V. Quelle vertu & propriété ont les bains chauds. 367
VI. Combien on ſe doit baigner. 369
VII. Comment il ſe faut gouverner aux bains. 370
VIII. Quand il fait bon vſer des bains. 371





TABLE
DES PLUS REMARQUA-
BLES MATIERES TRAITTEES
dans le Gouvernement de
la Framboisiere,

Disposée selon l'ordre de l'Alphabet.

| | | | |
|----------|---------------------|-------------------------|------------------|
| <i>A</i> | | <i>Amerique.</i> | 252. 260 |
| | | <i>Anchoites.</i> | 46 |
| A | <i>Age.</i> | <i>Angleterre.</i> | 252 |
| | <i>Abricots.</i> | <i>Anglois.</i> | 256 |
| | <i>Accouchées.</i> | <i>Anguille.</i> | 42 |
| | <i>Adolescence.</i> | <i>Archer.</i> | 284 |
| | <i>Adolescens.</i> | <i>Arcturus.</i> | 266. 284 |
| | <i>Afrique.</i> | <i>Armes de nature.</i> | 4 |
| | <i>Aigreaux.</i> | <i>Artichauds.</i> | 53 |
| | <i>Ails.</i> | <i>Asie.</i> | 252. 258 |
| | <i>Aistles.</i> | <i>Asperges.</i> | 53 |
| | <i>Air.</i> | <i>Auellaines.</i> | 67 |
| | <i>Aiviers.</i> | <i>Autonne.</i> | 283 |
| | <i>Airnu.</i> | | |
| | <i>Albanois.</i> | <i>B</i> | |
| | <i>Allemaigne.</i> | B | <i>Ains.</i> |
| | <i>Allemands.</i> | | <i>Balaines.</i> |
| | <i>Alose.</i> | | 50 |
| | <i>Aluettes.</i> | | <i>Balance.</i> |
| | <i>Amandes.</i> | | 284 |
| | <i>Amary.</i> | | <i>Barbeau.</i> |
| | | | 48 |
| | | | <i>Barbuë.</i> |
| | | | 41 |
| | | | <i>Basilic.</i> |
| | | | 53 |
| | | | <i>B b ij</i> |

| TABLE | | |
|------------------------|----------|-------------------------------|
| <i>Beaucerons</i> | 254. | <i>Carpe</i> 45. |
| <i>Beauté</i> | 161. | <i>Carthage</i> 260. |
| <i>Beccasse</i> | 29. | <i>Catarrhes</i> 323. |
| <i>Belier</i> | 27. 271. | <i>Cerf</i> 26. |
| <i>Berruyers</i> | 254. | <i>Cerfueil</i> 54. |
| <i>Beuf</i> | 26. | <i>Cerises</i> 60. |
| <i>Beurre</i> | 36. | <i>Cerneaux</i> 66. |
| <i>Biere</i> | 91. | <i>Cervelle</i> 31. |
| <i>Boheme</i> | 257. | <i>Chair</i> 24. |
| <i>Boissons</i> | 75. | <i>Champenois</i> 254. |
| <i>Bouc</i> | 27. | <i>Champignons</i> 70. |
| <i>Bouchet</i> | 94. | <i>Chapons</i> 28. |
| <i>Boudins</i> | 37. | <i>Chasse</i> 104. |
| <i>Bourbonnois</i> | 254. | <i>Chastaignes</i> 68. |
| <i>Bourguignons</i> | 254. | <i>Chéruis</i> 55. |
| <i>Bourrache</i> | 52. | <i>Cheueux</i> 175. |
| <i>Boyaux</i> | 32. | <i>Cheure</i> 27. |
| <i>Brame</i> | 48. | <i>Chichas</i> 69. |
| <i>Brebis</i> | 27. | <i>Chien celeste</i> 266.279. |
| <i>Bretons</i> | 254. | <i>Cholere</i> 121. |
| <i>Briards</i> | 254. | <i>Cholerics</i> 142. |
| <i>Brochet</i> | 45. | <i>Chorographie</i> 252. |
| <i>Buglose.</i> | 52. | <i>Choux</i> 52. |
| | | <i>Chrestienté</i> 258. |
| | | <i>Cichorée</i> 51. |
| | | <i>Cidre</i> 89. |
| | | <i>Cigoignes</i> 31. |
| | | <i>Citrons</i> 64. |
| | | <i>Citrouilles</i> 57. |
| | | <i>Cloux de gyrofles</i> 73. |
| | | <i>Coction</i> 111. |
| | | <i>Cœur</i> 32. |
| | | <i>Coings</i> 65. |
| | | <i>Colique.</i> 33i |
| C | | |
| C <i>Ailles</i> | 29. | |
| <i>Canard</i> | 31. | |
| <i>Cancve</i> | 278. | |
| <i>Canelle</i> | 73. | |
| <i>Canicule</i> | 266.278. | |
| <i>Cappres</i> | 65. | |
| <i>Capricorne</i> | 291. | |
| <i>Carottes</i> | 55. | |

| DES MATIERES. | | | |
|-----------------------|-----|-----------------------|---------------|
| <i>Complexion</i> | 132 | <i>Escarrots</i> | 50 |
| <i>Concombre.</i> | 56 | <i>Escarpolette</i> | 106 |
| <i>Cogs</i> | 28 | <i>Eselans</i> | 257 |
| <i>Cornes</i> | 63 | <i>Eseossois</i> | 256 |
| <i>Cornoilles</i> | 63 | <i>Eseruiffes</i> | 50 |
| <i>Corps humain</i> | 1 | <i>Eserme</i> | 105 |
| <i>Cotignac</i> | 63 | <i>Espaigne</i> | 252 |
| <i>Courges</i> | 57 | <i>Espagnols</i> | 215 |
| <i>Course,</i> | 105 | <i>Espiceries</i> | 72 |
| <i>Crainte</i> | 122 | <i>Espinards</i> | 52 |
| <i>Cresson</i> | 53 | <i>Esté</i> | 276 |
| <i>Cupidité</i> | 121 | <i>Etesier.</i> | 279 |
| | | <i>Evacuation</i> | 311 |
| | | <i>Europe</i> | 252 |
| | | <i>Extremens</i> | 111 |
| | | <i>Exercice</i> | 102 |
| | | <i>Extremitez</i> | 33 |
| <i>Damas</i> | 61 | | |
| <i>Dames.</i> | 161 | | |
| <i>Dannemarch</i> | 257 | | |
| <i>Danse</i> | 105 | | |
| <i>Dattes</i> | 61 | | |
| <i>Dauphins</i> | 50 | <i>Fange</i> | 308 |
| <i>Dauphinois</i> | 254 | <i>Femmes grosses</i> | 176 |
| <i>Dentifrices</i> | 172 | <i>Fenoil</i> | 53 |
| <i>Dormir</i> | 97 | <i>Fenes</i> | 68 |
| <i>Douche</i> | 368 | <i>Fignes</i> | 57 |
| | | <i>Flamans</i> | 254 |
| | | <i>Foiermage</i> | 36 |
| | | <i>Foye</i> | 32 |
| | | <i>Fraises</i> | 58 |
| <i>Eau commune</i> | 95 | <i>France</i> | 253 |
| <i>Eaux minerales</i> | 347 | <i>François</i> | 252. 253. 264 |
| <i>Enfance</i> | 203 | <i>Friktion</i> | 106 |
| <i>Enfans.</i> | 208 | <i>Fruits</i> | 55 |
| <i>Equinoxe</i> | 266 | | |
| <i>Equitation</i> | 106 | | |

B b ij

TABLE

| G | | I | |
|-----------------|----------|---------------------------|----------|
| G Aule | 252 | I Feu de la paulme | 104 |
| Gaulois | 263 | Ieunesse | 203 |
| Gascons | 254 | Ieunes gens | 228 |
| Gallinois | 254 | Ioye | 101 |
| Gelinotes | 29 | Irlandois | 256 |
| Gemcaux | 271 | Italie | 252 |
| Geographie | 252 | Italiens | 255 |
| Gingembre | 73 | | |
| Gisiers | 33 | L | |
| Coujons | 47 | L Aict | 34 |
| Gouttes | 340 | Laiçt d'er | 36 |
| Grauelle | 337 | Laiçtue | 51 |
| Grecs | 257 | Lamproye | 42 |
| Grenade | 64 | Langue | 32 |
| Grenouilles | 51 | Languedochiens | 254 |
| Grues | 30 | Lapin | 28 |
| Croiselles | 59 | Lenilles | 70 |
| Grues | 31 | Licure | 27 |
| Guennois. | 254 | Limons | 65 |
| | | Lorrains | 264 |
| H | | Lune | 265. 277 |
| H Arangs | 46 | Lyon | 268 |
| Herbes | 51 | | |
| Hongrois | 257 | M | |
| Houblon | 52 | M Acedoniens | 257 |
| Huile | 74 | Magistrats | 294 |
| Huistres | 49 | 305 | |
| Hyades | 266. 271 | Mal caduc | 321 |
| Hydromel | 94 | Mal des yeux | 328 |
| Hypocras | 93 | Manger | 11 |
| Hyssope. | 54 | | |
| Hyuer | 289 | | |

| T A B L E | | | |
|--------------------------|----------|-----------------------|----------|
| <i>Phaisans</i> | 26 | | |
| <i>Phlegmatics</i> | 156 | R | |
| <i>Picards</i> | 254 | <i>Raisins</i> | 57 |
| <i>Pieds de porceaux</i> | 33 | <i>Ramiers</i> | 30 |
| <i>Pigeons</i> | 29 | <i>Rate</i> | 32 |
| <i>Pignons</i> | 67 | <i>Raves</i> | 54 |
| <i>Pimpernelle</i> | 54 | <i>Rayes</i> | 42 |
| <i>Pistaches</i> | 68 | <i>Repos</i> | 110 |
| <i>Pleiades</i> | 266. 271 | <i>Riz</i> | 70 |
| <i>Pluuiers</i> | 30 | <i>Roignons</i> | 32 |
| <i>Phe</i> | 41 | <i>Roquette</i> | 53 |
| <i>Posteleins</i> | 254 | <i>Rosse</i> | 48 |
| <i>Poires</i> | 63 | <i>Rougets</i> | 47 |
| <i>Poivee</i> | 52 | | |
| <i>Pois</i> | 69 | S | |
| <i>Poissons</i> | 39. 291 | <i>Saigner</i> | 118 |
| <i>Poisve</i> | 73 | <i>Saisons</i> | 264 |
| <i>Polonois</i> | 257 | <i>Sanglier</i> | 26 |
| <i>Pommes</i> | 62 | <i>Sang</i> | 36 |
| <i>Poncilles</i> | 65 | <i>Sanguins</i> | 135 |
| <i>Porc</i> | 25 | <i>Santé</i> | 3.4 |
| <i>Porreaux</i> | 55 | <i>Sardines</i> | 46 |
| <i>Poulaillies</i> | 28 | <i>Sariette</i> | 54 |
| <i>Poulmons</i> | 32 | <i>Saulge</i> | 54 |
| <i>Pourmenade</i> | 105 | <i>Saulmon</i> | 44 |
| <i>Pourpier</i> | 52 | <i>Scorpion</i> | 284 |
| <i>Printemps</i> | 268 | <i>Sel</i> | 72 |
| <i>Prouanceaux</i> | 254 | <i>Septentrionaux</i> | 250 |
| <i>Prunes</i> | 60 | <i>Siciliens</i> | 255 |
| <i>Prisane</i> | 94 | <i>Sole</i> | 40 |
| <i>Purger</i> | 118 | <i>Soleil</i> | 264. 266 |
| Q | | <i>Solstice</i> | 267 |
| <i>Quarelet</i> | 41 | <i>Sommeil</i> | 97 |
| <i>Queues de bestes</i> | 33 | | |

| DES MATIÈRES | | | |
|--------------------|----------------|-------------------------|-----|
| <i>Sucre</i> | 72 | <i>Vanneaux</i> | 30 |
| <i>Suede</i> | 257 | <i>Veau</i> | 26 |
| | | <i>Veiller</i> | 101 |
| | T | <i>Vents</i> | 244 |
| | | <i>Verjus</i> | 75 |
| <i>Tanche</i> | 49 | <i>Vers' eau</i> | 291 |
| <i>Taurcau</i> | 26, 271 | <i>Viandes</i> | 12 |
| <i>Testicule</i> | 32 | <i>Vieillesse</i> | 204 |
| <i>Testines</i> | 33 | <i>Vieillards</i> | 232 |
| <i>Theffaliens</i> | 258 | <i>Vierge</i> | 278 |
| <i>Thraciens</i> | 267 | <i>Vin</i> | 78 |
| <i>Thuns</i> | 50 | <i>Vin,igre</i> | 74 |
| <i>Thym</i> | 54 | <i>Volailles d'Inde</i> | 28 |
| <i>Tortues</i> | 50 | <i>Volte</i> | 105 |
| <i>Tousterelle</i> | 30 | <i>Valachiens</i> | 257 |
| <i>Truffesse</i> | 122 | | |
| <i>Truites</i> | 44 | X | |
| <i>Turbot</i> | 4 ¹ | <i>Xainthongois</i> | 254 |
| | V | Z | |
| <i>Vagnons</i> | 61 | <i>Zodiac</i> | 265 |
| <i>Vandoise</i> | 48 | <i>Zones</i> | 243 |

TABLE
 DES MEDECINS, PHILOSOPHES,
 Astrologues, Geographes, Poetes, & autres
 esctriuiains, Grecs, Latins, Arabes &
 François, tant anciens que mo-
 dernes, desquels l'Auteur
 s'est aidé en cest œuure.

| | |
|--------------------------|------------------------------|
| <i>Aginete,</i> | <i>du. Laurens,</i> |
| <i>Aristote,</i> | <i>Liebaux,</i> |
| <i>Auicenne,</i> | <i>Matthiol,</i> |
| <i>Auerrhoës,</i> | <i>Magnin Milanois,</i> |
| <i>Auenzoar,</i> | <i>Mizaldus,</i> |
| <i>du-Barras,</i> | <i>Munster,</i> |
| <i>Belon,</i> | <i>Montus</i> |
| <i>Calanius,</i> | <i>Nancel,</i> |
| <i>Celsus,</i> | <i>Oribase,</i> |
| <i>Charles Estienne,</i> | <i>Ortelius,</i> |
| <i>Diocoride,</i> | <i>Philotheus,</i> |
| <i>Eobanus,</i> | <i>Platon,</i> |
| <i>Erastistrate,</i> | <i>Pline.</i> |
| <i>Fernel,</i> | <i>Plutarque,</i> |
| <i>Ficinus,</i> | <i>Ptolomee,</i> |
| <i>Fuchsuis,</i> | <i>Rhasis,</i> |
| <i>Galien,</i> | <i>Rondeler,</i> |
| <i>Gesner,</i> | <i>Salomon,</i> |
| <i>Gerard François,</i> | <i>Les Dôel. de Salerne,</i> |
| <i>Gorraus,</i> | <i>Simplicius,</i> |
| <i>Hippocrate,</i> | <i>Syluis,</i> |
| <i>Hali.abbas,</i> | <i>Theuet.</i> |
| <i>Horace,</i> | <i>Vallambert,</i> |
| <i>Houllier,</i> | <i>Valleriole,</i> |
| <i>Ioubert,</i> | <i>La-Violette.</i> |

*APPROBATION DES
Docteurs en Medecine de la
Faculté de Paris,*

Nous Docteurs, Regens en la Faculté de Medecine à Paris, certifions auoir veu & leu diligemment vn liure intitulé, *Le Gouvernement necessaire à chacun pour vivre longuement en santé* : Composé par M^r Nicolas Abraham, Sieur DE LA FRAMBOISIERE, Conseiller & Medecin ordinaire du Roy, Docteur Regent, & Doyen de la Faculté de Medecine, en l'Vniuersité de Reims: Lequel liure nous auõs trouué tres-profitable au public, & tres-digne d'estre mis en lumiere, ne contenant rien contre nostre Religion, ny l'Estat de ce Royaume. En tesmoignage dequoy nous auons icy mis nos seings manuels, ce 27. iour de Decembre, l'an 1599.

H. DE MONANTHVEIL.

I. RIOLAN.

*EXTRAICT DV PRIVILEGE
du Roy.*

HENRY par la grace de Dieu Roy de France & de Navarre, a permis de grace speciale à M. NICOLAS ABRAHAM DE LA FRAMBOISIERE, Sieur dudit lieu, Conseiller & Medecin ordinaire de sa Majesté, de choisir tels Libraires ou Imprimeurs que bon luy semblera, pour faire separément imprimer trois tomes de ses œuvres, dont le 1. est intitulé, *La Principauté de l'homme*, contenant trois liures, où sont d'escris les Arts Liberaux, par le moyé desquels on parvient à l'intelligence des plus hautes Sciences: Le 2. *Le Gouvernement necessaire à chacun pour vivre longuement en Santé*, nouvellement reduit en neuf liures: Le 3. *Les Loix de Medecine avec Celles de Chirurgie*, pour proceder methodiquement à la guarison des maladies internes & externes, pareillement comprises en neuf liures. Et fait defence à tous autres Libraires & Imprimeurs, d'imprimer ou faire imprimer, vendre ny distribuer lesdites œuvres en son Royaume, ny ailleurs, par l'espace de six ans, sur peine aux contrevenans de confiscation des exemplaires, & d'amende arbitraire, de tous despens, dommages & interests, comme il est plus amplement déclaré és lettres patentes données à Paris, le 18 iour de Mars, 1608.
Et de son Regne le 19.

Par le Roy en son Conseil.

DE VERTON.



Le Sieur DE LA FRAMBOISIERE en vertu du Priuilege du Roy à luy octroyé, a permis à MARC ORRY, & CHARLES CHASTELLAIN Marchands Libraires Iurez en l'Vniuersité de Paris, de faire separément imprimer les trois tomes de ses Oeuures cy dessus mentionnez, pour six ans: se reseruant la puiffance de faire imprimer toutes ses Oeuures en vn corps, quand il vouldra.

