

De la sobriété et de ses avantages. Ou le vray moyen de se conserver dans une santé parfaite jusqu'à l'âge le plus avancé / Traduction nouvelle de Lessius et de Cornaro. Avec des notes. Par Mr. D[e] L[a] B[onodière].

Contributors

Lessius, Leonardus, 1554-1623
Cornaro, Luigi, 1475-1566
De La Bonodière, Mr.

Publication/Creation

Salerne ; Paris : Caileau, 1782.

Persistent URL

<https://wellcomecollection.org/works/bpjnzqhx>

License and attribution

This work has been identified as being free of known restrictions under copyright law, including all related and neighbouring rights and is being made available under the Creative Commons, Public Domain Mark.

You can copy, modify, distribute and perform the work, even for commercial purposes, without asking permission.



Wellcome Collection
183 Euston Road
London NW1 2BE UK
T +44 (0)20 7611 8722
E library@wellcomecollection.org
<https://wellcomecollection.org>



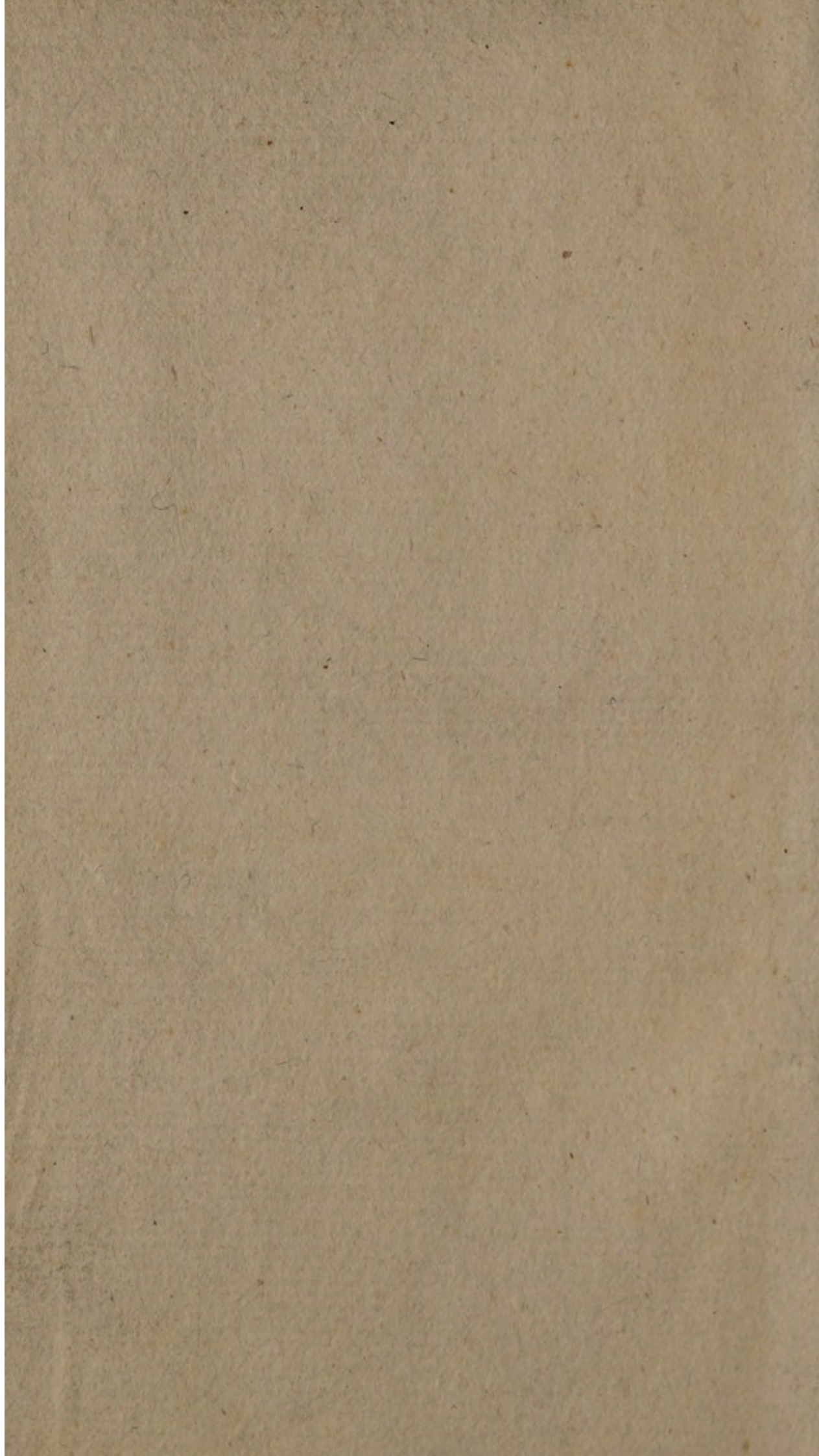
33251/A

C II

16/2

LESSIUS





L'ART
DE VIVRE
DANS UNE
SANTÉ PARFAITE,
JUSQUES A L'AGE
LE PLUS AVANCÉ.

PLATE

NO. 1

PLATE

PLATE

PLATE

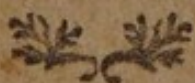
PLATE

D E
LA SOBRIÉTÉ
E T
DE SES AVANTAGES,
O U

*Le vrai moyen de se conserver dans
UNE SANTÉ PARFAITE
jusqu'à l'âge le plus avancé.*

TRADUCTION NOUVELLE des Traités
de LESSIUS & de CORNARO
sur la vie sobre.

Abstinencia adjicit vitam.



A S A L E R N E,

Et se trouve A PARIS,

Chez CAILLEAU, Imprimeur-Libraire,
rue Saint-Severin.

M. DCC. LXXXII.



P R É F A C E.

SI les goûts dépendent de la disposition des esprits , & si les esprits ne sont pas moins différens les uns des autres que les visages , il n'est donc pas surprenant qu'il se trouve parmi les hommes une si grande diversité de sentimens , & qu'une partie du monde condamne ce que l'autre approuve. Mais ce qu'il n'est pas si aisé de comprendre , c'est que les hommes s'accordent tous si peu sur ce qui regarde leurs plus véritables intérêts.

Il est constant qu'après le salut , à quoi rien de ce qui passe n'est comparable , l'un des plus grands biens de cette vie , c'est la santé , si on la rapporte à la fin à quoi tout doit être rapporté. Nous sommes tous créés pour Dieu ; il doit être le centre où se terminent toutes nos pensées , tous nos desirs , toutes nos actions ; & ces actions supposent la vie. Mais si cette vie elle-même n'est que languissante , toutes nos actions qui en dépendent , ne feront que langueur , & nous ne

pourrons servir Dieu que d'une manière bien imparfaite ; sans compter que c'est toujours un assez grand mal de ne pas ménager la santé , qui nonobstant le mauvais usage que l'on en peut faire , ne laisse pas d'être un bien en elle-même. Dût-on cependant l'avoir perdu , & même par sa propre faute , le mal n'est pas irréparable. La vie sobre est sans doute la plus sûre voie pour la réparer. Il ne s'agit plus que de faire voir en quoi précisément elle consiste.

On ne peut disconvenir que ce ne soit principalement dans l'usage modéré d'une nourriture convenable , & prise dans les tems qui conviennent.

On n'entreprendra point dans cette Préface de traiter cette matière d'avance ; on pourra s'en instruire plus à fond par la lecture de l'Ouvrage de *Lessius* , & de celui de *Cornaro* , dont voici l'origine.

Cornaro étoit issu d'une des premières Maisons de Venise. Dès l'âge de trente-cinq ans , il fut condamné des Médecins sur son mauvais tempéra-

ment, & sur tout ce qu'une vie des plus intempérantes avoit pu y ajouter. Le parti qu'il crut devoir suivre alors, fut précisément le contraire de celui qu'il avoit suivi jusques-là; & il ne fut pas long-tems à s'appercevoir par sa propre expérience, que c'étoit le meilleur. Aussi le suivit-il depuis ce moment là jusqu'à la fin de sa vie, & il vécut plus de cent ans.

Il crut même que ce seroit rendre au Public un service essentiel, que d'écrire ce régime, & les avantages qu'il y avoit trouvé; & il l'écrivit en Italien, qui étoit sa langue naturelle. Ce n'est pas qu'il ait prétendu faire de ce régime particulier, une règle générale, comme il le dit lui-même; mais il ne laisse pas d'être propre à tout le monde, sinon selon la lettre, du moins selon l'esprit, qui consiste, comme on l'a déjà dit, à ne prendre de nourriture que ce qui convient, & dans les tems convenables.

Cet écrit tomba quelque tems après entre les mains de *Lessius*, dont le nom est connu. Et comme il se trou-

voit à peu près dans la même disposition que *Cornaro*, il voulut essayer le même régime. Il s'en trouva si bien, qu'il le continua le reste de ses jours; & il les prolongea même par ce moyen jusqu'à l'âge le plus avancé. Ensuite il traduisit cet écrit en Latin, pour le rendre intelligible dans toutes sortes de pays. Il fit même un autre Traité sur le même sujet, comme pour servir de Préface à celui de *Cornaro*.

Il y a près de quatre-vingt ans, qu'ils furent traduits en notre Langue; & l'on peut dire à la louange du Traducteur, que pour un tems aussi reculé, on ne pouvoit guères mieux écrire. A la réserve de quelques termes qui ne sont plus d'usage, cette Traduction, toute ancienne qu'elle est, pourroit encore passer.

L'Auteur de celle-ci n'a sçu qu'après l'avoir achevée, qu'il y en eût une ancienne; mais la sincérité ne lui permet point de ne pas avouer, que quand même il l'auroit sçu, avant de l'entreprendre, cela n'eût pas empêché qu'il ne l'eût entreprise. Cette

ancienne Traduction ne se trouvoit presque plus. Cet Ouvrage méritoit d'ailleurs une nouvelle forme, qui en réveillât le goût. Et plusieurs personnes souhaitoient cette forme nouvelle.

Quoiqu'il y ait plus de quarante-neuf ans que cette Traduction soit achevée, quelques raisons particulières en ont retardé l'impression jusqu'ici. Quelques mois avant qu'on l'imprimât, il en a paru une, non de *Lessius*, mais seulement de *Cornaro*, que bien des gens ont attribuée à l'Auteur de celle-ci, sur ce qu'ils l'attendoient depuis si long-tems.

Il est bon de prévenir ceux qui prendront la peine de lire ces traités, sur ce que les principes n'en sont pas conformes à d'autres que l'on ne peut nommer nouveaux, que parce qu'ils sont nouvellement découverts. On a tâché de remédier par quelques notes à cet inconvénient, qui n'empêche pas que d'ailleurs on ne puisse regarder cet Ouvrage comme un des plus utiles à l'humanité.

Il ne s'agit plus que de prévenir une

objection en un sens toute des mieux fondées. C'est que tout bien considéré, une des fins principales de ces Traités est de vivre long-tems, aussi bien que sainement. Et comme la perfection du Chrétien est de gémir incessamment de la longueur de son exil, & de soupirer sans cesse après un plus heureux séjour, le desir d'une longue vie ne paroît guères s'accorder avec une disposition si pure & si parfaite.

Il faut convenir en effet, qu'il seroit bien indigne d'un véritable Chrétien de ne vivre sobrement, que pour vivre long-tems. Si la longue vie est une suite & presque nécessaire de la sobriété, la vie sobre doit avoir une fin plus digne d'elle. On doit vivre sobrement, non pour ne vivre que long-tems, mais pour vivre à jamais, & d'une vie égale à celle de Dieu même.





TABLE DES CHAPITRES

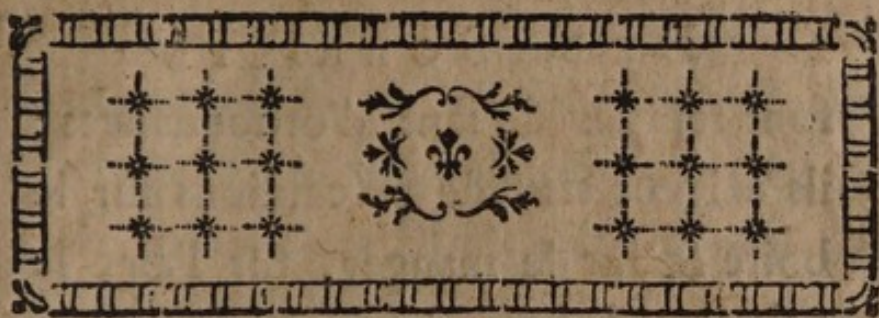
Contenus dans ce Volume.

CHAP. I. CE qui a donné occasion à cet Ouvrage, & quel en est le motif, <i>Page</i> 1	
CHAP. II. De la vie sobre, & de la mesure convenable du boire & du manger, 10	
CHAP. III. Sept Règles pour trouver cette juste mesure, 20	
CHAP. IV. Du Régime de vie qu'on doit suivre dans chaque saison, 52	
CHAP. V. Des avantages de la Sobriété par rapport au corps, 67	
CHAP. VI. Que la Sobriété fait vivre long- tems, & qu'elle rend l'esprit & le corps plus libres dans leurs opérations, 81	
CHAP. VII. Que la vie sobre donne de la vigueur aux sens, 93	
CHAP. VIII. Que la vie sobre adoucit les passions, 97	
CHAP. IX. Que la vie sobre conserve la mémoire, 105	

xij TABLE DES CHAPITRES.

CHAP. X. Que la Sobriété donne de la vigueur à l'esprit,	109
CHAP. XI. Que la vie sobre émouffe les pointes de la concupiscence, & qu'elle en éteint même les feux.	119
CHAP. XII. Que la vie sobre n'a rien de fâcheux, & que l'intempérance cause de très-grands maux.	127
DE LA VIE SOBRE ET RÉGLÉE,	135
PREMIER DISCOURS,	141
II. DISCOURS. De la manière de corriger un mauvais tempérament.	204
III. DISCOURS. Moyens pour jouir d'une félicité parfaite dans un âge avancé,	229
IV. DISCOURS. De la naissance de l'Homme, & de sa Mort,	245
Lettre d'une Religieuse de Padoue, Petite- Nièce de Louis Cornaro.	268
Extrait du trente-huitième Livre des His- toires de M. le Président du Thou, sur l'an 1566.	274
Dialogue de Cardan,	277
Moyens sûrs & faciles de remédier à divers accidens de la vie,	284

Fin de la Table.



DE LA
SOBRIÉTÉ
ET
DE SES AVANTAGES.



CHAPITRE I.

*Ce qui a donné occasion à cet
ouvrage, & quel en est le motif.*

ON a fait jusqu'ici de sçavans &
d'amples écrits des moyens de se con-
server dans une santé parfaite : mais ils

A

2 DE LA SOBRIÉTÉ

sont remplis de tant d'ordonnances ; ils exigent tant de précautions sur le boire & sur le manger, sur l'air, le sommeil, les exercices, les saisons ; ils prescrivent tant de sortes de remèdes, que pour observer toutes ces choses, il ne faut pas moins que des soins continuels. Une telle sujétion est sans doute un véritable esclavage. D'ailleurs, on ne va presque jamais à la cause primitive des maux ; comment ces remèdes pourroient-ils avoir quelque effet ? Les hommes veulent manger à leur fantaisie de tout ce qui est le plus de leur goût, sans nul autre guide que leur appétit, sans nulle autre règle que leur sensualité. Dussent-ils donc suivre ces ordonnances & ces observations, elles ne leur feroient d'aucun usage. La plûpart des hommes abandonnent tout & même leur santé à ce qu'ils

ET DE SES AVANTAGES. 3

nomment le hasard (1). Ils se fondent sur ce proverbe trivial: *Qui vit médecinalement, vit misérablement*. Ils regardent comme une misère de ne pouvoir manger avec excès de tout ce que les autres mangent; de n'oser jamais suivre leur appétit entièrement. Ils mangent donc des deux & trois fois le jour de toutes sortes de choses, & souvent même au de-là de leur appétit. Après de tels repas ils s'appliquent quelques heures à des occupations, où l'esprit a plus de part que le corps (2); & ils ne s'avi-

(1) Ce prétendu hasard n'est qu'une disposition d'événemens réglés de toute éternité par la Providence, & qui n'arrivent que dans les tems marqués.

(2) Rien n'est plus capable d'empêcher la digestion des alimens, que le travail de l'esprit.

4 DE LA SOBRIÉTÉ

sent jamais de se purger en de certains tems , à moins que quelque incommodité pressante ne les y oblige. Ils se croient dans la meilleure disposition du monde , tant qu'ils ne sentent aucun mal. Ils ne laissent pas de se remplir peu-à-peu d'humeurs & de crudités dangereuses qui s'accroissent avec le tems , se corrompent & en deviennent plus malignes. A la plus légère occasion de chaleur , ou de froid , ou de vent , ou de promenade , ou de quelque autre exercice , ou de quelque sorte d'excès , ou d'incommodité que ce puisse être , ces crudités & ces humeurs s'enflamment & causent des maladies mortelles.

J'ai vu mourir ainsi plusieurs hommes célèbres à la fleur de leur âge , & qui auroient pu vivre long-tems , très-

ET DE SES AVANTAGES. 5
utiles au Public par leur érudition, ou
par des actions auffi glorieufes pour
eux-mêmes, qu'avantageufes aux au-
tres, & mériter pour le Ciel une bien
plus glorieufe couronne, s'ils euſſent
eu plus de ſoin de ménager leur fanté.
Combien y en a-t-il, & dans le Cloître,
& dans le monde, qui ſouvent ne ſont
incapables, par leur mauvaiſe fanté,
de ſ'appliquer à l'étude, & aux autres
fonctions de l'eſprit, comme ils le ſou-
haiteroient eux-mêmes, & comme le
demanderoit l'état où ils ſont appellés,
que faute de ſçavoir l'utilité d'un bon
régime.

C'eſt ce que j'ai remarqué depuis
pluſieurs années en divers lieux ;
ce qui m'a fait penſer que ce ſe-
roit rendre au Public un ſervice im-
portant que de propoſer aux hommes
le moyen de ſe conſerver toujours

6 DE LA SOBRIÉTÉ

dans une santé parfaite. J'en ai fait l'expérience moi-même. De sçavans Médecins ne jugeoient pas que je pusse encore vivre plus de deux ans. Je me prescrivis un régime qui me guérit de plusieurs maux, & qui me rendit la santé. Je me suis encore rendu par ce moyen capable de choses qui n'ont pas de rapport aux sens. Plusieurs personnes, à qui je communiquai mes principes & qui les ont suivis, se sont conservés très-long-tems par le même régime dans une entière vigueur d'esprit & de corps. On en a vu beaucoup d'exemples dans des Saints & des Philosophes des siècles passés. Ce régime de vie consiste principalement dans une certaine mesure de boire & de manger qui, loin de surcharger, d'affoiblir & d'altérer notre tempérament, y

ET DE SES AVANTAGES. 7

soit si propre & si proportionnée , qu'elle ne fasse au contraire qu'en réparer les forces & les augmenter.

Dans le tems que je pensois à faire ce Traité, il me tomba entre les mains un écrit sur la *Vie sobre*, composé en Italien par un homme de qualité de Venise, nommé *Louis Cornaro*. C'étoit un homme d'une grande réputation, qui avoit beaucoup de bien & encore plus d'esprit, & qui étoit marié. Il rapporte avec tout l'agrément possible le régime qu'il s'étoit prescrit ; il en fait voir les avantages , & les prouve très-clairement par une longue expérience. Cet écrit me fit tant de plaisir, que je le traduisis en Latin, pour le rendre intelligible dans toutes sortes de pays; & pour y servir de préface, je crus y devoir mettre à la tête ce petit Traité.

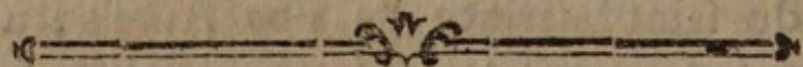
8 DE LA SOBRIÉTÉ

Quoi que je fasse profession de Théologie , & non de Médecine , ce Traité ne doit point paroître étranger à mon ministère. D'ailleurs j'avois autrefois quelque teinture de la théorie de la Médecine , & cet Art n'est point éloigné de l'emploi d'un Théologien. Il ne s'agit pas ici de moins que de la Tempérance , cette vertu si belle ; que de faire voir en quoi elle consiste ; quel en est le juste milieu ; quelle est la mesure précise de son objet ; comment on peut la trouver ; quels sont enfin les avantages de cette vertu. Toutes ces vues ne sont donc point tellement du ressort de la Médecine , qu'elles n'appartiennent encore en quelque manière à la Théologie & à la Philosophie morale. La fin que j'y ai principalement en vue est très-digne d'un Théologien.

ET DE SES AVANTAGES. 9

C'est de donner lieu à quantité de personnes de piété, soit dans le Cloître, soit dans le Monde, de servir long-tems le Seigneur avec plus de facilité, de joie, de ferveur, & même de plaisir, mais d'un genre tout spirituel; & de mériter par-là pour toute l'Eternité une bien plus grande gloire. Il est incroyable avec combien de liberté & de consolation intérieure ceux qui mènent une vie sobre sont appliqués à la prière, à la célébration du saint Sacrifice de nos Autels, à la lecture & à la méditation de l'Ecriture sainte, quelque peu éclairés qu'ils puissent être d'ailleurs sur ces sortes de choses. Tel est mon principal motif dans ce Traité, & ce que j'y recherche le plus. De quelle conséquence encore ne peut-il point être à d'autres pour le progrès de leurs

études , & pour le succès de leurs autres affaires , à quoi l'esprit & le génie ont le plus de part. Nous essayons , dans la suite de cet écrit , de mettre en un plus grand jour toutes ces choses & leurs avantages. De quelque manière donc que l'on considère ce Traité , on n'y trouvera rien qui ne convienne avec l'emploi d'un Théologien. Telles sont encore une fois les vues que je me suis proposées dans ce petit ouvrage.



C H A P I T R E I I.

De la vie sobre , & de la mesure convenable du boire & du manger.

P O U R entrer en matière , nous dirons ce que l'on entend ici par *Vie sobre* ; comment on peut déterminer

ET DE SES AVANTAGES. II

la juste mesure de son objet ; quels sont les fruits qu'on peut en recueillir.

Nous entendons ici par *Vie sobre*, un usage modéré du boire & du manger, selon le tempérament du corps, & sa disposition actuelle, par rapport même aux fonctions de l'esprit. Nous nommons encore *Vie sobre*, *une vie d'ordre, de règle & de tempérance* ; & nous ne prétendons, par ces différens termes, faire entendre que la même chose.

Mais il ne faut pas laisser d'éviter avec soin toute autre sorte d'excès, comme de chaleur, de froid, de travail, &c. qui altèrent la santé, & qui sont un obstacle aux fonctions spirituelles.

Cette mesure doit être différente selon la différence de l'âge, de la complexion, de l'humeur qui domi-

ne, & selon que l'on est d'une bonne ou d'une mauvaise santé. Comme les estomacs n'ont pas tous la même capacité, on doit y proportionner les alimens. Cette proportion consiste dans une telle mesure, qu'elle suffise pour nourrir le corps, & que la digestion ne se fasse pas moins parfaitement dans les occupations du corps ou de l'esprit à quoi chacun peut être destiné.

Je dis dans les occupations de l'esprit & du corps; les unes demandent bien moins de nourriture que les autres. Les premières sont un obstacle à la prompt digestion; dans le tems qu'elles détournent les puissances de l'âme, elles suspendent en quelque manière les puissances inférieures. Nous l'éprouvons toutes les fois qu'une forte attention à l'étude ou à la prière

ET DE SES AVANTAGES. 13

nous empêche d'entendre l'horloge, ou de voir ce qui est devant nos yeux. Souvent donc il faut la moitié moins de nourriture dans les exercices de l'esprit, que dans ceux du corps; de quelqu'âge & de quelque tempérament que l'on puisse être.

Toute la difficulté consiste à trouver cette mesure précise. C'est aussi ce que marque *Saint-Augustin* dans son livre contre *Julien*, Chap 4. « Quand, » dit-il, nous venons à goûter cette » espèce de plaisir, nécessairement » attaché à l'usage des viandes qui » servent à réparer les forces de notre » corps & à le nourrir, qui pourroit » exprimer comment ce plaisir que » nous y trouvons, principalement » lorsqu'on nous sert des mets capables de l'exciter, ne nous permet » pas de sentir jusqu'où va le simple

» besoin, & nous en cache tellement
 » les salutaires bornes, qu'il ne man-
 » que presque jamais de nous les faire
 » passer. Quoique la nature ait alors
 » ce qui lui suffit, nous nous ima-
 » ginons que ce qu'elle a ne lui suffit
 » pas; & nous croyons faire pour la
 » santé ce que la sensualité seule nous
 » fait faire. Le plaisir que nous goû-
 » tons nécessairement, nous fait igno-
 » rer où finit le simple nécessaire ».

Nous parlerons donc dans le second
 article, & de cette mesure, & des
 moyens de la trouver.

Mais au moins, diront quelques-
 uns, il n'est pas besoin que ceux qui
 sont dans des Monastères prennent
 soin de se prescrire là-dessus aucune
 mesure; leurs Supérieurs l'ont fait
 avec prudence & avec discrétion; ils
 ont déterminé, selon la différence des

ET DE SES AVANTAGES. 15

tems, une certaine quantité de viande, d'œufs, de poisson, de légumes, de ris, de beure, de fromage, de fruits, de bière, de cidre ou de vin. Nous pouvons donc, diront-ils, prendre de toutes ces choses en assurance, & sans craindre d'y passer les bornes d'une juste mesure. Ces sortes de personnes ne croient pas que les catharres, les rhumes, les maux de tête & d'estomac, les fièvres & les autres maladies dont ils sont souvent tourmentés, viennent d'excès dans le boire ou dans le manger. Ils les attribuent aux vents, à la malignité de l'air, à des veilles, à des excès de travail, ou à de semblables causes étrangères. Il est évident qu'ils se trompent; la même quantité de nourriture ne sçauroit être également proportionnée à tant de tempéramens si différens. Ce qui peut n'être

précisément que ce qu'il faut à telle personne jeune & robuste, peut être deux ou trois fois plus qu'il ne faudroit à telle autre qui a plus d'âge & moins de force. C'est ce qu'après *Aristote*, enseigne si bien *Saint-Thomas*, & qui est assez clair de foi-même. Si les Supérieurs de Monastères ont cru devoir ordonner une telle quantité de nourriture, c'étoit seulement afin qu'elle pût convenir même aux plus robustes; mais que les autres n'en prissent que ce qu'il leur en faudroit; & que par rapport à ce qu'ils laisseroient, ils pussent avoir le mérite de la tempérance. Il n'est pas difficile d'en suivre les règles tant que l'on n'a point d'occasion de ne les pas suivre; mais d'être tempérant, quand on pourroit ne le pas être, & de réprimer l'intempérance dans l'usage de ces choses les

plus capables de l'irriter , c'est ce qui n'est pas si facile , principalement aux jeunes gens , & à ceux qui n'ont point encore fait d'effort pour vaincre cette passion. Aussi est-ce quelque chose de bien agréable à Dieu que de la surmonter. C'est même pour augmenter le mérite de la tempérance , que l'on donne dans quelques Monastères plus de nourriture & plus diversifiée , que ne le permettoient les bornes de cette même tempérance (1). Nous en avons un exemple illustre dans la vie de *Saint-Pacôme* , écrite depuis plus de 200 ans avec beaucoup de fidélité , & marquée , selon Surius , le

(1) Il faut cependant convenir que le plus sûr seroit sans doute de ne se faire servir précisément que ce que permettent les bornes d'une tempérance exacte. On n'en auroit pas moins de mérite.

quatorzième Mai. On y rapporte que dans ses Monastères, principalement dans ceux où il y avoit des jeunes gens, il vouloit qu'on leur servît non-seulement du pain avec du sel, mais encore quelque'autre chose; en sorte que, si la plupart de ces Saints Solitaires s'en abstenient, & qu'ils se contentassent de pain & de sel, ou de quelque fruit crud, il ne tint qu'à eux de manger quelque chose de plus, ou de s'en abstenir; & qu'en cas qu'ils s'en abstinissent par mortification, & dans la seule vue de Dieu, ils n'en eussent que plus de mérite. Il est plus difficile de s'abstenir d'un mets que l'on a devant les yeux, dont on peut user, & qui par sa présence excite l'appétit, que s'il n'étoit pas présent. Voyez à ce sujet *Jacques du Pas*, sur la mortification des sens.

ET DE SES AVANTAGES. 19

C'est une foible objection de dire que l'on donne ces choses pour récréer en quelque manière la nature. Cette récréation ne consiste pas à passer considérablement les bornes ordinaires de la tempérance, mais à réjouir le goût par l'agrément & la variété de ces viandes, que l'on ne donne que rarement, & toujours selon la mesure de la Sobriété, en sorte que l'appétit ne soit pas entièrement rassasié (1). Dans

(1) On peut ajouter à cela ce que dit Saint-Augustin; que Dieu n'a attaché quelque sorte de plaisir à l'usage de certaines fonctions purement animales, que pour lever en nous la répugnance naturelle que nous n'aurions pas manqué d'y avoir sans cet adoucissement; mais que s'il y a des choses que l'on ne puisse faire sans plaisir, on ne doit au moins rien faire dans la vue de ce plaisir.

quelques occasions que ce puisse être, pour peu que l'on passe les bornes d'une exacte tempérance, c'est toujours un mal; & c'est les passer que de manger plus que l'estomac ne peut digérer si parfaitement qu'il ne reste aucune crudité.



CHAPITRE III.

Sept Règles pour trouver cette juste mesure.

POUR trouver cette mesure, nous pouvons nous servir de ces Règles tirées de l'expérience.

La première est de ne prendre ordinairement qu'une telle quantité de nourriture, qu'on puisse ensuite ne pas moins s'en appliquer à des fonctions

purement spirituelles , à la prière , à la méditation , à l'étude. Il est clair que dès que l'on ne le peut , on a passé les bornes de cette juste mesure. La nature & la raison demandent que l'on se nourrisse de manière que la faculté animale & la faculté raisonnable n'en soient point offensées. La nourriture doit être utile à ces deux facultés ; & loin d'être un obstacle à leurs fonctions , elle doit les leur faciliter. Lors donc que l'on se surcharge tellement de nourriture , que les sens , l'imagination , la mémoire , l'entendement en soient moins libres dans leurs opérations , c'est une preuve que l'on a passé cette juste mesure. Cet obstacle vient sur-tout de vapeurs qui s'élèvent abondamment de l'estomac à la tête , & qui ne s'y élèveroient pas dans une telle abondance , si l'on ne

passoit point de telles bornes. L'expérience en convainc; ceux qui mènent une vie sobre sont aussi disposés à s'appliquer après le repas qu'auparavant. *Cornaro* le recommande souvent dans son *Traité*. C'est aussi ce que j'éprouve, & ceux qui suivent mon exemple le reconnoissent comme moi par l'expérience. Si les SS. Pères qui ne mangeoient qu'une fois le jour, le faisoient si sobrement, qu'ils n'en étoient pas moins disposés à s'appliquer à des choses purement spirituelles, combien plus aisément le pourroient faire ceux qui prennent à deux fois la même quantité de nourriture (1).

J'ai dit que ces vapeurs qui offusquent la sérénité du cerveau, viennent

(1) Ceux qui vivent avec régime ne doivent point trop s'appliquer après le repas.

sur-tout de l'estomac après le repas. Quoique ç'en soit la cause principale, ce n'en est pas la seule. Elles naissent non-seulement des viandes que l'on vient de prendre, & dont la digestion commence à se faire, mais encore d'une abondance de sang & d'humeurs qu'il y a dans le foye, dans la rate, dans les veines. Ces humeurs se fermentent ensemble, & envoient quantité de vapeurs. La vie sobre corrige peu-à-peu cette réplétion & cette intempérie, & réduit tout aux termes convenables. Après le repas il ne monte plus à la tête de ces fortes de vapeurs. Tant que les humeurs sont dans un équilibre parfait, on ne doit craindre aucune maladie, ni rien qui puisse être un obstacle aux fonctions spirituelles.

L'usage où sont ceux qui vivent

sobrement, de dormir un peu après le repas, ne tire point à conséquence; ils ne le font que pour réparer leurs forces épuisées par quelques travaux d'esprit ou de corps, & pour reprendre une vigueur nouvelle. Le sommeil sert à l'un & à l'autre: de plus, il est de très-peu de durée; & s'ils n'y étoient engagés par l'habitude, ou par l'abattement, ils pourroient aisément s'en passer. Quelques-uns prolongent un peu plus ce sommeil, mais c'est autant de rabattu sur celui de la nuit. Ils partagent en deux reprises leur repos de chaque jour. Il est cependant plus sain d'éviter le sommeil après dîner; c'est l'avis le plus commun des Médecins.

La seconde Règle est de ne prendre qu'une telle quantité de nourriture, qu'ensuite on ne ressente nul engourdissement,

ET DE SES AVANTAGES. 25
dissement, nulle pesanteur, nulle lassitude corporelle. Si l'on ne se sent alors dans une disposition aussi libre, & aussi vive qu'auparavant, c'est une preuve que l'on a passé cette mesure convenable; à moins que ce ne soit l'effet ou le reste de quelque maladie. Bien loin que le boire & le manger doivent surcharger & affoiblir la nature, ils ne doivent au contraire que la rendre plus libre, plus gaye, plus animée. Ceux donc qui sont d'un tempérament à ressentir cette pesanteur, doivent examiner avec soin si cette incommodité vient d'excès de manger ou de boire, ou de tous les deux ensemble; & après l'avoir découvert, en retrancher peu-à-peu, jusqu'à ce qu'ils soient parvenus à une telle mesure, qu'ils n'en soient plus incommodés.

Plusieurs s'y trompent souvent ; ils mangent & boivent beaucoup ; ils prennent même des choses très-nourrissantes , & ils ne s'en plaignent pas moins de foiblesse ; ils s'imaginent que c'est faute de nourriture & d'esprits ; ils demandent donc des viandes encore plus nourrissantes. Dès le matin ils se hâtent de déjeûner , de peur , disent-ils , que la nature ne tombe en défaillance. Ils se trompent , ces alimens ne font que surcharger d'humeurs leur estomac qui n'en est déjà que trop rempli. Loin que la foiblesse de ces sortes de personnes vienne d'inanition , elle ne vient que de réplétion. On peut le remarquer par l'enflure qu'elle leur cause , & par le fonds même de leur tempérament. Cette abondance d'humeurs relâche par excès les muscles & les nerfs , qui sont

les canaux des esprits: ces esprits sont, comme les instrumens de l'âme, les plus universels & les plus immédiats dans les mouvemens qu'elle communique au corps, & dans les sensations dont elle n'est capable à son tour, que par l'entremise des organes corporels. Ils ne peuvent donc plus s'étendre avec la même liberté, ni faire sur ces organes la même impression. Cette faiblesse, cette pesanteur de corps, cet engourdissement de sens sont donc alors l'effet d'une espèce d'interception de ces mêmes esprits. L'expérience l'apprend tous les jours dans la plupart de ceux qui sont ou replets, ou remplis de mauvais suc. Souvent pour avoir trop soupé, ils se trouvent le lendemain matin surchargés de quantité d'humeurs que le sommeil de la nuit n'a fait qu'entretenir; mais après s'être

soulagés de beaucoup de pituite & d'autres superfluités, ou les avoir consumées par la diete & l'exercice, ils deviennent peu-à-peu plus dispos, plus gais, plus capables de toutes leurs fonctions; & cette vigueur croît jusqu'au soir, quoiqu'ils mangent très-peu à midi, & que même ils ne mangent rien. Si dans le tems qu'ils sentent cet excès d'humeurs qui leur cause un abattement qui en est une suite nécessaire, ils ne laissent pas de manger encore, principalement des choses de beaucoup de suc, & en grande quantité, non-seulement ils demeurent dans leur incommodité, mais ils l'augmentent encore considérablement. Qui voudra donc avoir un libre usage de ses sens, & de ses autres organes dans toutes ses opérations, même corporelles, doit faire assez de diete pour

consommer toute humeur superflue. Les esprits en couleront plus aisément dans toutes les parties du corps ; & l'âme les en trouvera plus disposés à produire à son gré dans les organes corporels , les mouvemens divers qui conviennent à leurs différentes fonctions.

La troisième Règle est de ne point passer immédiatement d'une vie déréglée à une vie trop exacte ; mais le faire insensiblement , & ne diminuer que peu-à-peu du boire & du manger , jusqu'à ce que l'on soit parvenu à une mesure incapable d'offusquer l'esprit , & d'appesantir le corps. C'est ce que tous les Médecins enseignent. Les changemens trop subits , pour peu qu'ils soient considérables, causent toujours quelque préjudice. C'est comme une seconde nature que l'habitude ; on ne s'en défait qu'avec violence

pour en suivre une toute contraire. Nous ressentons vivement, & par conséquent avec peine, & comme quelque chose d'opposé à la nature, tout ce qui contrarie notre habitude, tant qu'elle est encore dans sa vigueur. Il ne faut donc s'en défaire que comme par degrés. La mauvaise habitude s'affoiblit & se déracine peu - à - peu, comme elle s'étoit enracinée & fortifiée, & un tel changement fait si peu de peine dans la suite, qu'on ne s'en apperçoit presque pas.

La quatrième Règle est fondée sur ce qu'on ne peut déterminer une même quantité de nourriture proportionnée à chaque tempérament, à cause de la différence des âges, des forces & des alimens. Il semble donc que pour ceux qui ne sont plus jeunes, ou qui sont infirmes, c'est d'ordinaire assez

de douze , treize , ou quatorze onces de folide , comme de grain , de viande , d'œufs , ou d'autres mets , selon ce qui convient à chacun , & autant ou un peu plus de liquide. C'est l'avis de plusieurs Médecins , fondé sur la raison & l'expérience ; & ce n'est que pour ceux qui font moins d'exercices de corps que d'esprit. L'illustre *Cornaro* approuvoit tellement cette mesure , qu'il se la prescrivit dès l'âge de trente-fix ans , & qu'il s'y tint jusqu'à la fin de sa vie , qui en fut & plus longue & plus saine (1). Plusieurs SS.-Pères des

(1) On peut ob'ecter à cela que ceux qui font sous un climat plus froid , tel que le nôtre , ne pourroient se passer d'une nourriture si frugale. C'est de quoi l'on ne peut disconvenir. Il ne prétend pas non plus , comme il le dit lui-même , en faire une règle générale. Cela ne va que du plus au moins.

Déferts qui ne vivoient que de pain & d'eau, ne passoient point cette mesure, & la prescrivoient même dans presque tous leurs Monastères, comme une espèce de loi, selon ce qu'en écrit *Cassien*. Quelqu'un demandoit à l'Abbé *Moïse* quelle devoit être, selon les règles les plus exactes de la tempérance, la mesure ordinaire du manger. Nous sçavons, lui répondit-il, que nos anciens Pères ont souvent traité cette matière. Après avoir examiné les différentes sortes de tempérance que chacun observoit, en ne vivant presque jamais que de légumes, ou d'herbes, ou de simples fruits, ils y substituèrent du pain; mais en même tems ils en déterminèrent la mesure à une livre. Cette quantité de pain qu'ils distribuoient à chacun, & qui, selon eux, devoit suffire par jour, n'étoit donc que de douze onces.

La livre chez les Anciens étoit de douze onces précisément , & non pas de seize comme parmi nous.

Si ces Pères jugeoient par une longue expérience que ce fût assez par jour de douze onces de pain sans autre chose, & qu'ils soient même parvenus par cette diete à la plus extrême vieillesse, dans une parfaite santé, & dans une entière vigueur de tous leurs sens; combien plus peuvent suffire six ou sept onces d'autres choses plus agréables au goût, & plus succu entes que du pain sec. On peut ajouter qu'ils ne buvoient que de l'eau, & que l'eau ne nourrit point comme la biere & le vin. Enfin l'expérience fait voir clairement qu'il y a bien des gens qui mangent & boivent bien moins, & qu'ils ne laissent pas d'être suffisamment nourris.

Quoique le régime dont nous avons

parlé jusqu'ici regarde plus les personnes infirmes ou âgées que les autres, je crois cependant qu'il seroit aisé de prouver qu'il pourroit encore suffire à ceux qui se portent bien, qui sont d'un tempérament robuste, & même dans la fleur de leur âge; s'ils sont appliqués à l'Oraison, à l'étude, ou à d'autres choses de ce genre. La preuve en est dans une infinité d'exemples de Saints, qui même, dès l'âge de quinze ou vingt ans, s'en sont tenus à cette mesure, & quelquefois à moins, quoiqu'ils ne véussent que de pain & d'eau, ou d'un peu d'herbes & de légumes. Quelques-uns vivoient, & très-longuement & très-fainement, au milieu même de grandes peines d'esprit & de corps. On le peut voir dans plusieurs dont la vie est écrite. Nous en rapporterons quelques-unes

dans la suite. Il y avoit même quantité de Monastères, où cette mesure étoit prescrite comme une loi commune aux plus jeunes & aux plus âgés, & comme une mesure qui d'ordinaire devoit suffire à chacun d'enx également. Ces Pères donc qui avoient une grande expérience de ces choses - là, & qui sçavoient très-bien ce que demande la nature, jugèrent que cette mesure suffisoit à tout âge. C'est l'avis de notre Auteur; il le prouve même par son exemple; il commença ce régime dès l'âge de 36 ans.

Quelques-uns objectent que le potage emporte souvent des huit ou neuf onces, & que, comme il n'en reste plus alors que trois ou quatre de pain ou d'autre nourriture, il faudroit ou ne point manger de potage, ou ne manger presque rien autre chose. Pour

prévenir cet inconvénient, il ny a qu'à manger moins de potage, & proportionner tellement le solide avec le liquide, en les pesant séparément, que le tout ensemble ne passe point la mesure prescrite. Mais notre dessein n'est pas de descendre dans ces minuties : il nous suffit d'avoir fait voir en général que cette mesure est raisonnable.

La cinquième Règle regarde la qualité des alimens ; mais il n'est pas nécessaire des'en mettre fort en peine, quand on se porte bien, & que la nourriture que l'on prend convient à la nature. Presque toutes les viandes dont on use d'ordinaire, conviennent à ceux qui sont d'un bon tempérament, pourvu que l'on y garde une juste mesure. Tel peut vivre, & très-long-tems ; & très-sainement, de pain, de lait, de beure, de fromage & de bierre.

principalement s'il y est accoutumé dès l'enfance. Mais il faut s'abstenir de toutes choses mal-saines, quelques agréables quelles puissent être, quand ce ne seroit que de crainte d'en prendre par excès. Presque toutes les choses trop grasses sont contraires à la santé. Elles relâchent trop l'estomac; elles en désunissent les forces qui ne sçauroient être trop réunies; elles empêchent la digestion des autres alimens; elles les font descendre de l'estomac à demi-digérés; elles envoient à la tête quantité de fumées qui causent des espèces de vertiges, des toux, des asthmes, & d'autres maux de poitrine. Si les alimens enfin ne se digèrent pas parfaitement, & en autant de tems qu'il en faut pour une parfaite digestion, quelque bon estomac que l'on puisse avoir, ils se tournent en mau-

vaïses humeurs, & ces humeurs en bile & en crudités, toutes matières de fièvres. Ceux donc, principalement qui s'appliquent à l'étude, doivent manger sobrement, & proportionner le pain (1) à ce qu'ils mangent d'ailleurs, pour empêcher au moins en partie les mauvais effets qui pourroient en arriver: comme les fluxions de tête, les vapeurs, les vertiges, les toux, les indigestions d'estomac, les enflures, les coliques, les tranchées, ou tout ce qui peut d'ailleurs être contraire au corps & à l'esprit. Ce seroit une folie d'acheter au prix de tant & de si grandes incommodités un plaisir aussi vil & d'aussi peu de durée, que celui

(1) Le pain empêche les autres alimens de se corrompre, de gâter l'estomac, & de rendre par conséquent l'haleine mauvaise.

du boire & du manger. Rien ne marque d'avantage que l'on en est l'esclave que de s'y satisfaire à peine d'en être incommodé. Ce n'est pas que l'on ne doive jamais user de ces fortes d'alimens, quelque sobrement qu'on en use, comme font scrupuleusement quelques uns qui ne mangent ni choux, ni oignons, ni pois, ni fèves, ni fromage, de crainte d'amasser des humeurs mélancoliques, bilieuses, gluantes, & capables de gonfler; c'est seulement que l'on ne doit en prendre qu'avec modération. Quand on n'en prend que peu ou rarement, ils ne peuvent incommoder, principalement s'ils sont agréables au goût; & souvent même ceux qui nuisent par leurs excès, sont utiles à la nature dans leur usage modéré.

De toutes les fortes d'alimens aucun

ne convient mieux aux personnes infirmes ou avancées en âge, qu'une espèce de pannade avec un ou deux œufs: on peut vivre de cela seul très-long-tems & en parfaite santé. *Cornaro* le prouve par sa propre expérience. Les Italiens nomment pannade une espèce de bouillie faite de pain, d'eau & de jus de viande cuits ensemble. Cette nourriture est une espèce de chyle presque aussi fait que celui qui se forme dans l'estomac par la coction des viandes. Cette pannade est composée de substances très-tempérées; elle n'est point sujette, comme plusieurs autres, à se corrompre dans l'estomac. Enfin il s'en forme un sang pur, & dans une juste quantité.

On peut même aisément y ajouter de quoi la rendre ou plus chaude ou plus nourrissante. Aussi le Sage dit,

que le pain & l'eau sont le fondement de la nourriture de l'homme. Il veut faire entendre par - là que ces deux choses sont les plus propres à soutenir & à conserver la vie: on pourroit au moins se passer de viande ou de poisson , & de tout ce qui peut d'ailleurs exciter l'appétit.

Plutarque n'approuve pas l'usage de la viande. « On doit beaucoup , dit il , » en appréhender les crudités ; elle » charge extrêmement dès que l'on en » a mangé , & elle laisse dans la suite » de fâcheux restes. Il eut été bien plus » avantageux d'accoutumer la nature » à n'en point desirer. La terre produisit assez de choses nourrissantes » & agréables , & qui pour la plupart » n'ont pas besoin d'apprêt , & qu'on » peut cependant diversifier d'une infinité de manières ». Plusieurs Mé-

decins sont de cet avis, & l'expérience l'autorise. Il y a beaucoup de Nations chez qui l'usage de la viande est très-rare, & qui ne vivent principalement que de ris & de fruits ; ils n'en vivent cependant que plus long-tems & plus sainement. Les Japonnois, les Chinois, plusieurs Régions de l'Afrique, & même les Turcs sont de ce nombre. On le voit d'ailleurs en une infinité de Laboureurs & d'habitans de la campagne, qui d'ordinaire ne vivent que de pain, de beurre, de bouillie, de légumes, d'herbes, de fromage (1), & ne mangent de la viande que très-rarement ; ils ne laissent pas d'être sains & robustes, & de vivre très-long-tems.

(1) Il faut remarquer que ce fromage est d'ordinaire tout frais, & par conséquent bien moins mal-faisant que les autres.

On le peut voir encore dans l'Histoire des anciens Pères des Déserts , & des Religieux de ce tems.

La sixième Règle est de s'abstenir d'une trop grande variété de viandes , & assaisonnées d'une manière trop recherchée. *Disarius*, très-sçavant Médecin , & *Socrate* , avertissent de s'abstenir de ces sortes de mets & de boissons , qui excitent l'envie de manger & de boire , au-delà même du nécessaire. C'est la plus commune maxime des Médecins. Cette variété excite toujours un nouvel appétit ; & quoique souvent on mange trois ou quatre fois plus que le besoin ne le demande , il ne semble presque jamais que l'on ait assez mangé. De plus, comme les différens mets sont de nature différente , peu convenables au tempérament , souvent contraire , parmi ces divers

alimens, les uns se digèrent plutôt que les autres. C'est ce qui cause de prodigieuses crudités dans l'estomac, & quelquefois d'entières indigestions, des enflures, des douleurs d'entrailles, des coliques, des obstructions, des maux de reins, la gravelle. Cet excès donc, & cette diversité de nourriture, causent dans toute la masse du chyle, dont se forme le sang, des crudités qui ne peuvent que se corrompre. « *Valériola*, fameux Médecin, dit, que » rien n'est plus contraire à la santé » qu'une nourriture trop abondante » & trop diversifiée dans un même » repas ». On peut encore voir à ce sujet quantité de choses dans *Macrobe*. *Xenophon* marque, que la manière de vivre de *Socrate* étoit si simple & si frugale, que par rapport à la dépense il n'y avoit personne qui ne pût aisément

ET DE SES AVANTAGES. 45
ment vivre de la même manière ; il
n'en coûtoit presque rien. *Athenée*
nous apprend qu'un certain *Phabin*
n'avoit vécu que de lait (1) toute sa
vie , que quantité d'autres vivoient
d'une nourriture presqu'aussi simple.
*Plin*e rapporte que pendant vingt ans
que *Zoroastre* avoit passés dans le Dé-
sert , il n'y avoit vécu que de fro-
mage (2) , & que néanmoins tout
étoit en lui si tempéré , qu'il ne ressen-
toit point le poids de ses années. Enfin
dans tous les siècles passés , ceux qui
n'ont usé que d'alimens simples , &
dans une juste quantité , ont vécu plus

(1) Le sçavant Monsieur *Bayle* de Tou-
louse , a fait un excellent Traité Latin sur
l'usage du lait pour rétablir les étiques.

(2) Il y a bien de l'apparence que c'étoit
du fromage frais.

sainement & plus long - tems que les autres. On le remarque même encore dans toutes sortes de Nations.

La septième Règle est que , comme toute la difficulté de déterminer & de garder cette juste mesure vient de l'appétit sensuel, chacun doit être persuadé que l'envie de boire ou de manger n'est que trop capable de séduire ; & que par conséquent ce ne doit nullement être une règle pour trouver la mesure dont il s'agit. En voici quatre raisons.

La première , c'est que la Nature n'a donné à l'homme , & même aux autres animaux, l'appétit (1) des alimens que pour la conservation de chaque animal

(1) Avec cette différence , que ce qui se fait dans les hommes avec sentiment , ne se fait dans les bêtes que machinalement.

ET DE SES AVANTAGES. 47
particulier, & pour la propagation de
son espèce. Ceux donc qui veulent
vivre chastement, & n'être point ac-
cablés d'humeurs qui ne peuvent cau-
ser que des maladies, ne doivent pas
suivre entièrement leur appétit, &
doivent retrancher tout superflu.

La seconde raison, c'est qu'il y a
souvent dans l'estomac quelqu'humeur
maligne qui fait desirer beaucoup plus
qu'il ne convient à la santé, comme
dans la faim canine, & lorsque quelque
suc acide ou mélancolique s'est attaché
aux membranes de l'estomac. En pa-
reils cas, il ne faut point suivre son
appétit. Si ce sont de telles causes qui
excitent une faim violente & une ar-
dente soif, on doit avoir recours aux
remèdes de la Médecine; mais si cette
soif & cette faim sont modérées, elles
ne méritent pas qu'on y fasse attention.

48 DE LA SOBRIÉTÉ

La troisième raison, c'est que la diversité des viandes réveille toujours l'appétit par de nouveaux goûts, & par de nouveaux assaisonnemens. Tous ceux qui ont soin de leur santé doivent donc éviter une telle variété de mets, & ces assaisonnemens trop recherchés; tous les Médecins l'enseignent ainsi. Comment toutes ces viandes de nature si différente, chaude, froide, sèche, humide, bilieuse, flegmatique, facile ou difficile à digérer, &c. pourroient-elles former un chyle (1) pur & uniforme ?

La quatrième & dernière raison, est que, comme l'idée que l'on se forme

(1) Et comment un sang formé d'un chyle composé de parties si hétérogènes pourroit-il être dans un équilibre parfait, sans lequel on ne peut être dans une parfaite santé.

des

ET DE SES AVANTAGES. 49
des viandes est toujours agréable, dès
qu'elle est tant soit peu forte, elle ex-
cite l'appétit, comme l'idée des choses
que l'on n'ose nommer en excite le
desir. Quoique l'imagination ait plus
de forces dans ces choses - ci que dans
les autres, cependant elle n'en a que
trop encore dans ces autres, comme
l'expérience l'apprend, principalement
à la vue & à l'odeur de certaines
viandes. Il faut donc faire en sorte de
corriger une telle imagination, pour
pouvoir modérer ensuite bien plus
facilement le desir qui n'en est qu'une
suite, puisqu'il n'a pour objet que ce
que cette imagination représente com-
me agréable. Entr'autres moyens d'y
parvenir, en voici deux qui peuvent
beaucoup y contribuer.

Le premier est d'éviter la vue de
ces sortes de viandes, de peur que

C

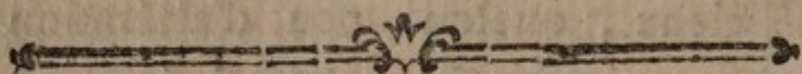
leur vue & leur odeur ne réveillent l'imagination, & ne donnent envie d'en goûter. La présence d'un tel objet fait naturellement impression sur la puissance qui y a rapport. Il est beaucoup plus difficile de contenir son appétit à la présence des viandes, que de ne les point désirer, quand elles ne sont pas présentes. Il en est de même de tous les autres objets qui peuvent faire plaisir à l'âme par l'entremise des sens (1).

Le second moyen est de se représenter ces choses qui excitent l'appétit, non comme capables de flatter le goût & l'odorat, telles qu'elles paroissent actuellement, mais comme sales, dégoûtantes, d'une odeur détestable, telles qu'elles vont devenir.

(1) Aussi Jésus - Christ a dit : qui aime le péril y périr.

Rien ne paroît ce qu'il est véritablement, que lorsqu'il est revenu à l'état où il étoit à son origine; ce n'est qu'alors que l'on y découvre ce qui y étoit caché sous une fausse apparence. Qu'y a-t-il de plus dégoûtant, & d'une plus mauvaise odeur, que les mets les plus délicieux, quelque peu d'altération qu'ils ayent soufferte dans l'estomac? Plus la nourriture est exquise, plus elle est sujette à se corrompre, & plus l'odeur en est ensuite insupportable. Si la plûpart de ceux qui mènent une vie délicieuse, n'ont soin de porter sur eux quelque espèce de parfum, on s'aperçoit, dès cette vie, de l'état de corruption où leurs corps seront après leur mort. C'est ce qui est encore plus sensible dans de certaines fonctions aussi indispensables que naturelles, quoique très-humiliantes, & dans l'ha-

leine de la plûpart de ceux qui vivent d'une vie trop délicieuse & trop sensuelle. Il n'en est pas de même des Payfans & des gens de métier qui ne vivent que de pain , de fromage , & d'autres alimens vulgaires , quand ils en usent modérément (1).



CHAPITRE IV.

*Du Régime de vie qu'on doit
suivre dans chaque saison.*

MAIS, dira-t-on , ne faut-il pas du moins changer de régime selon les

(1) On a remarqué dans certains Hôpitaux, que tant qu'on n'y donnoit aux pauvres que des nourritures de laitage , on ne s'appercevoit point de cette corruption , & qu'on ne commença de s'en appercevoir que lorsqu'on eût commencé à leur donner de la viande.

saïsons & la température des climats ? Il semble qu'on doive manger davantage l'Hyver que l'Été. L'Hyver, dit Hypocrate, les estomacs sont plus chauds; le froid qui les saisit au dehors en fait retirer la chaleur de la circonférence au centre, c'est-à-dire, au cœur. L'Été, ils sont plus languissans par une raison contraire; la chaleur poussée du centre à la circonférence se dissipe. Il semble par la même raison que l'Hyver il faille prendre des alimens secs & chauds, parce que la pituite, alors plus abondante, ne peut se dissiper; & que l'Été l'on doive en prendre d'humectans & de rafraichissans; parce que la chaleur de l'air dont on est entouré, dissipe beaucoup d'humeurs & desseche le corps.

Il paroît véritablement, de l'aveu même des Médecins, qu'on doit en

user de cette manière, autant qu'on le peut commodément. Si l'on a besoin d'une nourriture plus sèche, comme en Hyver, & quand il a plu longtemps, il est aisé d'augmenter de quelque chose le manger, & de diminuer le boire à proportion, & même les alimens qui ont un peu trop de suc. Si l'abondance de la boisson & des alimens qui ont beaucoup de suc, fait du bien dans un tems sec, elle ne peut qu'incommoder, quand on a respiré quelques jours un air trop humide & trop froid; cette sorte d'air cause des fluxions, des toux, des enrouemens. Quand on a besoin d'une nourriture plus humectante, on n'a qu'à mêler avec le vin un peu plus d'eau, ou prendre au lieu de vin un peu de bière; c'est une boisson qui humecte, & qui rafraîchit assez. Il ne paroît pas

que les SS. Pères eussent beaucoup d'égards à cette différence de saisons & de climats ; ils régloient pour toute l'année une même sorte de nourriture , & dans la même quantité ; & ils en vivoient plus long-tems. A présent on a plus d'égard dans les Monastères à ce qui convient à la santé. Mais si l'on y donne des mets conformes aux saisons , ceux qui veulent vivre sobrement , peuvent choisir , entr'autres , ceux qui leur sont plus convenables. En ce cas-là , dira t-on , lequel vaut le mieux de prendre en un seul ou plusieurs repas , cette quantité de nourriture dont nous avons parlé ?

Quoique les Anciens aient eu beaucoup de soin de garder la tempérance , & se soient contentés d'un seul repas par jour , & même après le soleil couché , ou à trois heures après midi ,

comme le rapporte Cassien , plusieurs croient cependant qu'en un âge avancé il vaut mieux faire deux repas , mais toujours sobres , à cause de la foiblesse qui accompagne un tel âge. Loin de se surcharger de nourriture , la digestion s'en fera plus aisément. On pourra donc en prendre sept ou huit onces à dîner , & le soir trois ou quatre , ou sept ou huit le soir , & trois ou quatre à dîner selon sa commodité. Tout dépend principalement de la complexion & de l'habitude. Si l'estomac est rempli de pituite froide & lente , il paroît plus à propos de ne manger qu'une fois le jour. Il faut beaucoup plus de tems pour cuire ces crudités & pour les dissiper. C'est ce que l'expérience en a fait connoître très-clairement. Quand même on croiroit ne devoir manger que le soir , il

ne faudroit pas laisser de prendre à midi quelque chose , & de nature à dessécher la trop grande humidité de l'estomac ; ou si l'on dîne à midi , il faudra prendre quelque chose le soir , comme un peu de pain avec quelques raisins ou choses semblables. Plus on avance en âge , plus on doit avoir soin de corriger cette humidité de l'estomac & de la tête. « La Sageffe , » dit un Ancien , réside dans un lieu » sec , & non en un lieu marécageux » & plein d'eau ; c'est ce qui fait dire » à Héraclite , que l'âme du Sage est » comme une lumière sèche ».

Quelqu'un objectera peut-être que de sçavans Médecins n'approuvent pas une manière de vivre si mesurée , de peur que l'estomac ne se resserre & ne s'accoutume tellement à cette quantité précise , que pour peu qu'on

la passe ; il n'en ressent une pesanteur considérable , & que cela ne l'oblige de s'étendre plus qu'à l'ordinaire. Pour éviter cet inconvénient , ils conseillent de ne pas s'en tenir toujours si scrupuleusement à la même quantité de nourriture , mais d'en prendre quelquefois plus , quelquefois moins. C'est ce qu'il semble qu'Hypocrate confirme dans ses Aphorismes. Un vivre trop mesuré , dit-il , est dangereux , même aux personnes saines , pour peu que l'on en passe les bornes ordinaires , on n'en est que plus exposé à s'en trouver incommodé. Il y a donc moins de danger de manger un peu plus qu'un peu moins qu'il ne faut.

Ce passage , dont quelques Médecins se prévalent , ne regarde que ceux qui ne peuvent observer cette uniformité de régime , à cause des fréquentes

occasions de festins qu'ils ne peuvent ou ne veulent pas éviter ; & qui ne sont pas assez maîtres de leur bouche , pour pouvoir garder une tempérance uniforme dans de si fréquentes occasions d'intempérance , principalement lorsque les autres les sollicitent par leur exemple à donner quelque chose à la nature. Si pour lors ils mangent par excès , ils s'en trouvent incommodés. On vient d'en rapporter la véritable raison ; c'est ce qui n'arrivera point à ceux qui sont capables d'éviter ces occasions d'excès , & de garder un régime de vie suivi. Rien ne leur convient mieux , principalement s'ils sont d'une complexion délicate , ou d'un âge avancé. L'expérience & la raison ne permettent pas d'en douter. Il n'importe même de passer de quelque peu cette mesure , pourvu que ce

soit rarement. De si petits excès ne font pas fort capables d'incommoder, pourvu qu'ils ne soient pas fréquens, & qu'immédiatement après on revienne à son régime ordinaire. Si l'on mange plus que de coutume à dîner, il faut ou ne point souper, ou souper plus légèrement. Si l'on a trop mangé à souper, il faut le lendemain moins manger à dîner, ou ne point dîner du tout. Un tel inconvénient n'est donc pas si considérable, que pour le prévenir on doive éviter une vie de régime.

Mais s'il arrivoit trop souvent que l'on mangeât avec quelque sorte d'excès, quelque léger même qu'il fût d'ailleurs, il pourroit être fort dangereux, sur-tout à ceux dont nous venons de parler, & qui feroient accoutumés à vivre de régime. Notre Auteur

ET DE SES AVANTAGES. 61

nous l'apprend par son exemple même. Il rapporte dans son Traité, que jusqu'à soixante-quinze ans il n'avoit pris de nourriture par jour, que douze onces de solide & quatorze de liquide, & qu'il avoit vécu dans une parfaite fanté; qu'ensuite, de l'avis des Médecins, & à la sollicitation de ses amis, il avoit ajouté deux onces de l'un & de l'autre; & que dès le dixième jour, ce peu d'augmentation lui avoit causé de très-fâcheuses maladies, un fort grand mal de côté, une oppression de poitrine, & une fièvre de cinq semaines. Les Médecins qui l'avoient mis dans cet état, jugèrent eux-mêmes, que c'étoit un homme mort, s'il ne reprenoit son régime ordinaire. Je connois un homme qui depuis plusieurs années ne faisoit qu'un repas; il soupoit, mais il ne prenoit à midi que

très peu de chose , & même quelque chose d'assez sec. A la sollicitation de plusieurs personnes il prit à midi un peu plus de nourriture & plus humectante. Dix ou douze jours après, ce changement lui causa pendant quelques semaines de si grandes douleurs d'estomac & d'entrailles , qu'on croyoit qu'il alloit mourir. Il fut guéri par de grands remèdes que lui avoient ordonnés de sçavans Médecins. Il retomba une seconde fois dans la même maladie , & fut guéri par les mêmes remèdes. A quelques tems de - là il retomba encore malade , pour la troisième fois ; il se trouva plus mal qu'à l'ordinaire , & cela quelques jours de suite. Il jugea qu'un tel mal ne lui venoit que pour avoir changé de régime. Après avoir examiné la chose avec beaucoup de soin , il le reprit.

Dès le premier jour , ses maux commencèrent à diminuer , & dès le quatrième , ils se trouvèrent tellement diminués , qu'il ne lui resta plus qu'une grande foiblesse , qui s'en alla même peu à peu par le secours de ce régime. Ce n'est ni la quantité des mets , ni leur délicatesse , qui peut fortifier un tempérament foible , mais une juste proportion d'alimens convenables.

L'Aphorisme d'Hypocrate cité un peu plus haut , n'est point contraire à ceci ; il ne parle que d'alimens si mesurés , & d'ailleurs si peu capables de nourrir , qu'ils ne fussent pas pour soutenir les forces d'un bon tempérament. Nous parlons ici d'un genre de nourriture convenable à la nature de chacun , sans en marquer nul de précis , & d'une quantité proportionnée aux forces de l'estomac , & propre

à maintenir dans une santé parfaite.

Mais , dira-t-on , tout le monde ne peut pas garder un régime de vie si exact. N'y a-t-il donc point , pour ceux qui ne peuvent s'y assujétir , quelque autre moyen de se conserver en santé , & de vivre long-tems ? C'est de se bien purger au moins deux fois l'année , au Printems & en Automne ; & de se délivrer par-là de toute mauvaise humeur. Ceci ne regarde que ceux qui d'ordinaire font moins d'exercices de corps que d'esprit , comme les Ecclésiastiques , les Religieux , les Jurisconsultes & les gens de Lettres. Mais il faut préparer les humeurs à cette purgation ; c'est le sentiment d'habiles Médecins. Elle ne doit point non plus être trop forte , ni de nature à faire d'abord tout son effet. Il faut s'y préparer deux ou trois jours auparavant ,

ET DE SES AVANTAGES. 65
par quelque remède qui n'opère que
d'une manière insensible. Cette ma-
nière fait sans doute, & plus d'effet &
moins de peine (1). Le premier jour,
les entrailles se purgent; le second, le
foye; le troisième, les vaisseaux où il
s'amasse quantité de mauvaises hu-
meurs (2). Ceux qui ne vivent pas
sobrement ajoutent chaque jour quel-
ques crudités qui passent par les vais-
seaux, & se répandent dans toutes les
parties du corps qui est comme une
éponge.

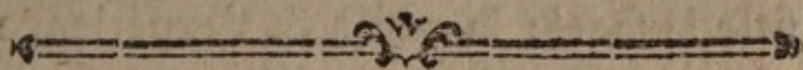
(1) Elle fait moins de peine sans doute,
dès que cette opération est insensible; elle
fait plus d'effet, parce que la nature a plus
de loisir de se débarrasser de ce qui l'incom-
mode, & que d'ailleurs le corps en est plus
fluide.

(2) Cela ne veut dire autre chose, sinon
que ces mauvaises humeurs ne peuvent s'é-
vacuer que successivement.

Souvent en un ou deux ans il s'amasse dans le corps plus de deux cens onces de mauvaises humeurs, qui font plus de six pintes (1). Ces humeurs se corrompent par succession de tems, & causent des maladies, qui avancent la mort de la plûpart des hommes. C'en est presque la seule cause dans tous ceux qui meurent avant l'extrême vieillesse, à la réserve de ceux qui meurent de mort violente. Il meurt en peu de tems par la malignité de ces humeurs, au milieu même de toute sorte de commodités, une infinité de

(1) Il ne faut pas croire que de tout ce qui s'en est amassé pendant tout ce tems-là il ne s'en soit point dissipé d'une manière ou d'une autre, quand ce ne feroit que par l'insensible transpiration. Autrement le corps ne seroit presque plein que de mauvaises humeurs.

ET DE SES AVANTAGES. 67
personnes , qui dans une Galère , à ne
vivre que de biscuit & d'eau , comme
les Matelots , auroient pu vivre long-
tems & dans une santé parfaite. Pour
prévenir ce danger , on n'a qu'à se
purger à propos , au moins deux fois
l'année. Il ne pourra rester alors beau-
coup de ces humeurs , & elles ne se-
ront pas si sujettes à se corrompre.
J'ai connu plusieurs personnes , qui
sans aucune maladie considérable, sont
parvenus par ce moyen jusqu'à l'âge
le plus avancé.



C H A P I T R E V.

*Des avantages de la Sobriété
par rapport au corps.*

LA vie sobre délivre & préserve
l'homme de presque toutes sortes de
maladies , de catarrhes , de toux ,

d'asthmes, de vertiges, de maux de tête & d'estomac, d'apopléxie, de léthargie, d'épilepsie, de tout autre accident qui peut attaquer le cerveau, de la goutte, de la sciatique, de toute crudité, qui cause une infinité de maladies. Enfin elle tempère les humeurs, & les maintient dans une juste proportion. Il n'y a point de maladie à craindre par-tout où les humeurs sont dans une parfaite symmétrie, dans un équilibre parfait. C'est dans cette proportion que consiste la santé: la raison & l'expérience nous l'apprennent de concert. Ceux qui vivent sobrement, sont ordinairement sains de corps & d'esprit; & dans les maux qu'ils souffrent, ils ont bien moins à souffrir que ceux qui sont remplis de mauvaises humeurs, qui ne viennent que d'intem-

pérance , & il ne leur faut que très-peu de tems pour être parfaitement guéris. J'ai connu quantité de gens naturellement foibles , & qui étoient fans cesse occupés à des travaux qui demandoient toute leur application , qui ne doivent qu'à leur tempérance , leur grand âge & leur santé. Les SS. Pères, & quantité de Religieux sont de ce nombre.

Presque toutes les maladies des hommes ne viennent que de ce qu'on prend plus de nourriture que la nature n'en demande , & que l'estomac n'en peut parfaitement digérer. La preuve en est , que la plûpart des maux ne se guérissent que par évacuation. On ne saigne , on n'applique les ventouses , on ne donne de certains remèdes , que pour dégager la nature. C'est encore pour cette raison qu'on

ordonne l'abstinence , & qu'on prescrit un régime de vie très - frugal. Cette manière de guérir les maladies , prouve qu'elles ne viennent que de réplétion. Les maux ne se guérissent ordinairement que par quelque chose de contraire à ce qui les a causés. Toutes les maladies qui viennent de réplétion , dit Hypocrate , ne se guérissent que par évacuation , & celles qui viennent de trop d'évacuation , ne se guérissent que par remplacer ce qui s'est de trop évacué. Mais celles-ci sont rares , si ce n'est dans un long siège , où l'on manque de vivres , ou dans un long voyage de mer , ou dans de semblables occasions. En ce cas-là il faut purger les humeurs que la chaleur naturelle a trop recuites , faute d'alimens : ensuite nourrir & fortifier le corps , mais insensiblement , & n'aug-

menter sa nourriture que peu-à-peu. Il faut faire la même chose dans les grandes maladies, pour réparer les forces épuisées par de trop grandes évacuations. Si presque toutes les maladies ne viennent que de ce qu'on prend plus de nourriture que la nature n'en demande, il s'ensuit que si l'on n'en prend que ce qu'elle en demande, on ne sera sujet à aucune maladie. On le peut inférer de ce même passage d'Hypocrate. « Pour se bien porter, » il faut toujours demeurer sur son ap- » pétit, & faire quelque exercice (1). Les crudités sont la source la plus ordinaire de toutes les maladies. « On » ne peut tomber malade, dit Gal-

(1) Si pour se bien porter il faut observer ces deux choses, comment à plus forte raison peut-on y parvenir en n'observant ni l'une ni l'autre ?

» lien, tant que l'on évite avec soin
 » tout ce qui peut causer des crudités.
 » L'intempérance en tue plus que
 » l'épée. La plupart des hommes,
 » est-il dit dans l'Écriture - Sainte,
 » abrègent leurs jours par leur intem-
 » pérance : au lieu que par l'abstinen-
 » ce, ils les prolongeroient. N'ayez
 » d'avidité, dit-elle un peu aupara-
 » vant, en aucun repas, ni ne vous
 » abandonnez à aucune sorte d'ali-
 » ment. » L'excès des viandes ne fait
 qu'affoiblir la nature, & causer des
 crudités qui sont des sources de mala-
 dies. On nomme crudités ce qui n'a
 pu se digérer parfaitement. Lorsque
 l'estomac ne cuit qu'à demi les alimens,
 ou parce qu'ils sont indigestes, ou à
 cause de leur trop grande variété dans
 un même repas, ou faute d'un tems
 suffisant pour une digestion parfaite,

le

le chyle qui se forme des parties les plus succulentes des alimens est rempli de crudités qui causent quantité de maux. Elles remplissent les entrailles & le cerveau de pituite & de bile; elles causent beaucoup d'obstructions jusques dans les plus petits vaisseaux; elles gâtent le tempérament, & remplissent enfin tout le corps d'humeurs corrompues, d'où naissent de très-fâcheuses maladies.

Tant que le chyle est encore trop crud dans l'estomac, & c'est ce qu'*Aristote* appelle corruption, & non pas digestion, il n'est pas possible que le sang puisse se purifier parfaitement dans le foye: la seconde digestion ne peut rectifier la première; & loin que d'un mauvais sang il puisse se faire une bonne nourriture, il faut nécessairement que le tempérament se ressente

d'une telle corruption, & qu'on en devienne sujet à quelques maladies. Cette crudité de chyle est encore cause que les vaisseaux répandus par tout le corps se remplissent d'un sang impur, & mêlé de quantité de mauvaises humeurs, qui se corrompent de plus en plus, s'enflâment à la première occasion de fatigue, de chaleur, &c., & causent de très-dangereuses fièvres, dont une infinité de personnes meurent à la fleur même de leur âge. Un bon régime préserve de tous ces inconvéniens. Tant que l'on ne prend de nourriture qu'autant que l'on peut aisément en faire la digestion, on n'a point de crudités à craindre, il se fait un chyle convenable à la nature. De cette sorte de chyle il se fait un sang pur; & c'est le bon sang qui fait le bon tempérament;

ET DE SES AVANTAGES. 75

les humeurs en font moins sujettes à se corrompre dans les vaisseaux. Il ne se trouve dans les entrailles, ni obstructions, ni superfluités, qui le plus souvent causent des maux de tête & d'estomac, & même des ressentimens de goutte. Ce régime nous maintient dans un bon tempérament, & dans une santé parfaite. L'un & l'autre dépendent d'une juste proportion, & d'un parfait équilibre d'humeurs, & dans une telle disposition, qu'il n'y ait dans nulles parties du corps qui est tout poreux, aucunes obstructions capables d'empêcher les esprits & le sang d'y avoir un cours entièrement libre. Non-seulement la sobriété empêche les crudités, & tout ce qui en est une suite, elle consume encore les humeurs superflues, & même bien plus sûrement que les excès du corps. *Virinque,*

76 DE LA SOBRIÉTÉ

Docteur en Médecine, le fait voir favorablement. Le travail exerce toujours quelques parties du corps plus que les autres: c'est ce qui souvent trouble les humeurs, échauffe considérablement, & cause des fièvres, des pleurésies, des fluxions très-douloureuses. L'abstinence fait son effet jusques dans les parties les plus intimes, jusques dans les moindres jointures, & ne fait d'évacuations que d'une manière aussi douce qu'uniforme. Elle subtilise en très-peu de tems les humeurs les plus grossières; elle dégage les pores; elle consume les superfluités; elle ouvre les conduits des esprits; elle rend ces esprits plus purs, sans même troubler les humeurs, sans causer de fluxions fâcheuses, sans échauffer le corps, sans mettre en danger de maladies, & l'esprit même n'en est que plus libre

ET DE SES AVANTAGES. 77

dans ses opérations. On ne peut néanmoins disconvenir que les exercices du corps qui ne passent point de justes bornes, & qui se font à propos, ne soient utiles & même nécessaires. Mais la plûpart de ceux qui vivent sobriement, & qui ne s'appliquent qu'aux choses de l'esprit, n'ont pas besoin d'exercices de longue haleine, & qui d'ailleurs consumeroient trop de tems. Ils peuvent se contenter d'un quart d'heure ou de demie-heure d'une sorte d'exercice, qu'on peut prendre avant le repas, sans sortir de sa chambre, & qui est en usage chez les personnes les plus graves, même chez quantité de Prélats, & qui n'a rien d'indigne d'eux. Il se fait de deux manières: l'une à prendre dans chaque main des poids d'une livre, ou d'une livre & demie chacun, & de se secouer les

bras de toutes fortes de sens, comme si l'on combattoit en l'air. L'autre manière consiste à prendre des deux mains un grand bâton, où il y ait à chaque bout une livre, ou une livre & demie de plomb, & laissant entre les deux mains un intervalle de quatre pieds, se secouer les bras, comme on vient de le dire, ou seulement autour de soi. Rien n'exerce mieux les muscles de la poitrine & des épaules, & ne dissipe mieux les humeurs qui embarrassent les jointures (1).

La vie sobre préserve des maladies qui viennent de crudité & de corruption, & précautionne même contre

(1) Rien n'est donc plus propre à délasser. La lassitude ne vient que d'humeurs qui embarrassent les jointures & les muscles, & qui les empêchent de se mouvoir dans une entière liberté.

leurs causes extérieures. Ceux dont le corps est pur & qui ont les humeurs tempérées , ne sont pas si sujets à se trouver incommodés de la chaleur , du froid , de la fatigue , ni de rien de semblable , que ceux qui sont chargés de mauvaises humeurs ; & s'ils en ressentent quelqu'incommodité , ils en sont plus aisément & bien plutôt guéris. Il en est de même quand on se fait quelque contusion , ou qu'on se démet , ou qu'on se rompt quelques os. Il ne se jette point d'humeurs sur la même partie offensée , ou il ne s'y en jette que très-peu ; & rien n'est plus capable d'en empêcher la guérison , & de causer même de vives douleurs , & de grandes inflammations , que lorsqu'il s'y fait quelque dépôt. Notre Auteur le prouve bien clairement par sa propre expérience. La vie sobre préserve de

la peste. Tant que le corps est pur , on résiste plus aisément à un tel venin. C'est cette frugalité qui préserva *Socrate* de la peste , dont Athènes fut souvent ravagée.

La vie sobre guérit tous les maux qui peuvent se guérir , & adoucit les autres. On éprouve même tous les jours que l'esprit n'en est que plus en état d'agir. Les ulcères du poumon , les schirres du foye ou de la rate , la pierre qui se trouve quelquefois dans les reins ou dans d'autres parties , l'intempérie d'entrailles , quelqu'invétérée qu'elle pût être , & l'eût-on de naissance , les descentes , les autres accidens de cette nature , n'empêchent point de vivre long-tems , d'être toujours dans une parfaite sérénité d'esprit , & en état de s'appliquer à des choses qui n'ont point de rapport aux

ET DE SES AVANTAGES. 81
sens. Rien n'est plus capable d'irriter
ces maux, & de faire mourir en peu de
tems que l'intempérance. Mais les in-
commodités sont très - rares & très-
aisées à supporter dans le cours d'une
vie de régime.



CHAPITRE VI.

*Que la Sobriété fait vivre long-
tems , & qu'elle rend l'esprit
& le corps plus libres dans
leurs opérations.*

QUAND on a vécu sobrement, on
meurt presque sans peine, & de pure
défaillance de nature. Les anciens Pè-
res, qui vivoient, les uns dans les Dé-
serts, les autres dans des Monastères,
ont vécu très - long - tems, quoiqu'ils
vécussent très-durement. Leur extrême

sobriété leur faisoit même trouver des délices dans une vie qui d'ailleurs n'étoit rien moins que délicateuse. *S. Paul*, premier Hermite; *S. Antoine*; *S. Paphnuce*; *S. Siméon Stylite*, dont l'abstinence & les travaux paroissent si fort au dessus de la nature humaine; *S. François de Paul*; *S. Martin*, Archevêque de Tours; *S. Augustin*; *S. Rémy* (1); le vénérable *Bède*; & un grand nombre d'autres, même de notre siècle, & de l'un & l'autre sexe, dont il seroit trop long de rapporter les noms, ont vécu la plupart de la manière du monde la plus austère; ils n'ont pas

(1) Archevêque de Reims. De tels exemples sont d'autant plus admirables, que la vie en elle-même la plus laborieuse & la plus pénible, est celle d'un Evêque qui connoit ses devoirs, & qui sçait les remplir.

ET DE SES AVANTAGES. 83

laissé de vivre , les uns au moins soixante-dix ans , d'autres quatre-vingt , d'autres cent , quelques autres même jusqu'à cent vingt ans.

On ne sçauroit dire que ce n'ait pas été par la force de la nature , mais par un don surnaturel , que ces sortes de personnes soient parvenus à un si grand âge ; on en a vu trop d'exemples , à la réserve de ceux qui sont morts d'accident. Il y a bien de l'apparence que S. Jean l'Évangéliste , seul des Apôtres qui ne soit point mort de mort violente , a du moins vécu cent ans. S. Siméon en avoit cent vingt , quand il souffrit le martyre. S. Denys l'Aréopagite en avoit plus de cent , S. Jacques le plus jeune a vécu quatre-vingt seize ans , quoique dans de continuels jeûnes & dans une prière continuelle. La longue vie n'est pas un don qui ne

soit réservé qu'aux Saints. Les Brachmanes même chez les Indiens, ceux des Turcs qui font profession de suivre exactement les superstitions de Mahomet, & qui mènent une vie très abstinente & très-austère, ne doivent leur grand âge qu'à leur grande frugalité. « Les Esséniens, dit *Joseph*, vivoient » très-long-tems; plusieurs d'entr'eux » parvenoient à l'âge de cent ans par » la simplicité, & le bon régime de » leur vie. Ils ne vivoient que de pain » & de bouillie ». *Démocrite* & *Hypocrate* vécurent cent cinq ans, *Platon* plus de quatre-vingt.

Enfin, quand l'Ecriture dit, que l'homme prudent & sobre vivra long-tems, elle parle en général de quiconque garde l'abstinence, & non pas des Saints seulement. J'avoue néanmoins, que les impies, principalement les ho-

ET DE SES AVANTAGES. 85
micides & les blasphémateurs , ne vivent pas long - tems pour la plûpart , quelque tempérés d'ailleurs qu'ils puissent être dans leur manière de vivre. La justice de Dieu ne manque jamais de les poursuivre. Au moins ne meurent-ils point de corruption d'humeurs , mais d'une mort violente. Pour revenir aux intempérans , il est certain qu'ils ne sçauroient vivre long - tems. Rien n'épuise tant les esprits & n'est plus capable d'affoiblir & de détruire la nature.

Mais , dira-t-on , l'intempérance de quelques - uns ne les empêche pas de parvenir à l'âge le plus avancé. Ces exemples sont rares ; & d'ordinaire ces sortes de personnes ne sont pas d'un tempérament bien robuste. La plûpart de ceux qui mangent beaucoup meurent avant le tems ; & si ceux qui

vivent sans règle vivoient d'une vie réglée, leur vie en seroit sans doute & plus longue & plus saine; & ils seroient plus en état de faire usage de ce qu'ils peuvent avoir, & d'esprit & d'érudition. Il n'est pas possible que ceux qui ne vivent pas frugalement ne se remplissent de mauvaises humeurs, & ne soient souvent attaqués de maladies; & que, sans faire tort à leur santé, ils puissent s'appliquer long - tems à des choses qui demandent quelque contention d'esprit. Toute la force de la nature & des esprits doit être occupée à la coction des alimens, & si l'on détourne avec violence ce que ces esprits ont de vigueur, cette coction ne se fera que très-imparfaitement, & ce sera la source de beaucoup de crudités; la tête se remplit de vapeurs qui offusqueront l'esprit, & causeront même

de la douleur, si l'on s'applique trop fortement. Ces fortes de personnes ont souvent besoin d'exercices corporels, ou des remèdes capables de dégager le corps; & quelque long tems qu'ils vivent c'est toujours peu, du moins par rapport à l'esprit, & à ses fonctions. La plûpart de leur vie est employée à des besoins corporels. C'est la chair qui devroit être l'esclave de l'esprit; c'est au contraire leur esprit qui est l'esclave de leur chair. Une telle vie convient-elle à un homme, que la raison doit dominer, & qui dans l'usage des choses sensibles, ne doit avoir que des objets tous spirituels, & mortifier continuellement ses sens & ses passions?

Si ceux qui sont d'une complexion délicate vivent de régime. ils sont bien plus sûrs de vivre long-tems & en

fanté , que ceux qui sont les plus robustes , & qui vivent dans l'intempérance. Ceux-là n'ont point de mauvaises humeurs , ou du moins en telle abondance qu'elles puissent causer des maladies ; ceux-ci se remplissent nécessairement , dans le cours de quelques années , de quantité d'humeurs , qui se corrompent de plus en plus , & qui deviennent des occasions de maladies fâcheuses , & souvent mortelles. *Aristote* raconte dans ses Problèmes , qu'un certain Philosophe nommé *Hérodique* , quoiqu'il fût d'un tempérament très-foible , & qu'il fût même éthique , avoit vécu cent ans , par le moyen d'un bon régime. *Platon* en fait aussi mention. *Galien* rapporte qu'il y avoit de son tems un certain Philosophe , qui avoit fait un Livre où il prétendoit enseigner l'art de vivre sans vieillir ,

jusqu'à l'âge le plus avancé. *Galien* prouve clairement que cette prétention est vaine & chimérique. Ce Philosophe fait voir par sa propre expérience, que cet art lui avoit au moins servi à prolonger sa vie. A l'âge de quatre-vingt ans, où il étoit si épuisé qu'il n'avoit plus que la peau & les os, il trouva le moyen, par cet art, qui consistoit uniquement dans un régime particulier, de vivre encore long-tems; & il ne mourut que d'éthisie & de langueur. « *Galien* rapporte encore que » ceux qui ne sont point naturellement » d'une complexion délicate, peuvent » par le secours de ce même art parvenir à l'âge le plus avancé dans une » entière liberté de leurs sens, & même » exempts de toute maladie & de » toute douleur. Quoique je sois, » ajoute-t-il, naturellement mal sain,

» & que ma profession ne m'ait pas
» permis de vivre toujours d'un régime
» uniforme, depuis l'âge de vingt-huit
» ans que j'ai mis cet art en usage, je
» n'ai eu aucune maladie, ou tout au
» plus que quelque fièvre éphémère,
» qui ne venoit que de fatigue ».

Ceux qui vivent de régime, non seulement parviennent à l'âge le plus avancé exempts de maladies & de douleurs, ils n'en ressentent pas même à la mort; ils ne meurent que par une simple dissolution, ou de pur épuisement d'humide radical, comme une lampe qui ne s'éteint que faute d'huile. Une lampe s'éteint, ou d'un souffle, ou avec de l'eau, ou manque d'alimens; la vie de l'homme est comme une lampe qui peut s'éteindre, ou par une violence étrangère, ou par une abondance de mauvaises humeurs, ou

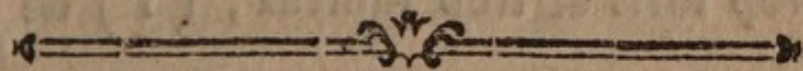
ET DE SES AVANTAGES. 91

par un pur épuisement de l'humide radical. La chaleur naturelle même n'est que trop capable de s'épuiser par succession de tems ; & c'est ce qui se fait par l'insensible transpiration , à - peu - près comme de l'eau ou de l'huile par le moyen du feu. Dans la première & seconde manière , il se fait une grande révolution dans la nature. Il n'est donc pas possible que , pour peu que cela dure , on n'en ressente de grandes douleurs ; comment le tempérament pourroit - il résister à des effets qui lui sont si contraires ? C'est donc alors avec violence que l'âme se dégage des liens du corps ? Mais de la troisième manière , on ne ressent aucunes douleurs , ou l'on n'en ressent que de très - légères. Le tempérament se détruit lui-même d'une manière insensible. L'humide radical & la chaleur naturelle ,

les deux premiers principes de la vie , se consomment peu - à - peu. A mesure que diminue cet humide radical , la chaleur diminue aussi , & dès que l'un est consumé , l'autre s'éteint comme une lampe. C'est de cette manière que meurent presque tous ceux qui vivent de régime , à moins que ce ne soit de mort violente. Ils se préservent , par la diete , de tout ce qui pourroit détruire avec violence leur humide radical , ou étouffer leur chaleur naturelle. Rien ne les empêche donc de vivre , jusqu'à ce que ces deux premiers principes de la vie soient consumés. L'homme mourroit de la même manière , si Dieu cessoit de conserver l'un avec l'autre.

Le cinquième avantage de la vie sobre est de rendre le corps léger , agile , libre dans toutes ses fonctions ,

ET DE SES AVANTAGES. 93
& dans tous ses mouvemens. La pesanteur, l'accablement, la lenteur dans les opérations naturelles, ne viennent que d'humeurs qui s'emparent des jointures, & les affoiblissent par excès. On les évite par le moyen de la diète: il se fait une bonne digestion; il s'en forme un sang pur, & par conséquent des esprits aussi purs que ce sang, & qui donnent au corps tout ce qu'il peut avoir de vigueur & d'agilité.



CHAPITRE VII.

*Que la vie sobre donne de la
vigueur aux sens.*

Nous avons rapporté cinq fortes d'avantages de la sobriété par rapport au corps: voyons présentement ceux

qui se rapportent à l'esprit. Ils peuvent de même se réduire à cinq sortes.

La vie sobre donne de la vigueur à l'esprit, dès qu'elle en donne aux sens extérieurs. La vue s'affoiblit avec l'âge; des humeurs superflues & des vapeurs s'emparent des nerfs optiques, & ne permettent pas aux esprits d'y avoir un cours entièrement libre. La vie sobre prévient un tel inconvénient; on y remédie de beaucoup par l'abstinence des choses trop grasses, de vins trop forts & trop fumeux, (1) de

(1) Il ne s'ensuit pas que le cidre soit plus sain, quand il est fait avec plus d'eau que ce qu'il en faut pour le faire; l'expérience prouve le contraire. Cette épaisseur dépend de la qualité du fruit. D'ailleurs, si on le trouve trop fort, on y peut mettre de l'eau, mais seulement quand on en veut boire.

ET DE SES AVANTAGES. 95
cidre trop épais, ou de boissons composées d'herbes aromatiques.

La surdité ne vient non plus que d'une abondance de mauvaises humeurs. On y peut remédier par le moyen de certains remèdes, à moins que le mal ne soit invétéré & trop enraciné : mais la vie sobre en est le préservatif.

Le goût ne se gâte que lorsque son organe est rempli d'humeurs, ou bilieuses, ou acides, ou salées, & qui font que tout ce qu'on prend, paroît ou amer, ou acide, ou salé.

La diète fait trouver plus de goût & même plus de plaisir aux alimens communs & au pain sec, que les intempérans n'en trouvent aux mets les plus délicats, & les mieux assaisonnés. Dès que l'on s'est purgé de ces mauvaises humeurs qui gâtoient l'estomac

& qui caufoient du dégoût , l'appétit revient , & fait que l'on trouve dans les alimens , le vrai goût & le vrai plaisir que l'on doit y trouver. C'est par le même moyen que l'on conserue les autres sens.

Ce n'est pas qu'un grand âge ne soit tout seul que trop capable d'affoiblir la vigueur des sens , principalement de la vue & de l'ouïe , il s'en faut peu même qu'il ne les détruise entièrement. La bonne constitution des organes , aussi bien que des autres parties , se détruit peu-à-peu , à mesure que l'humide radical & la chaleur naturelle se consomment. Les sensations ne sont plus si vives , les conduits & les pores sont rempli d'une pituite froide , qui est un fort grand obstacle aux opérations de l'âme. Un grand âge rend sujet à quantité de crudités. La
vieillesse

ET DE SES AVANTAGES. 97
vieillesse n'est que froideur & sécheresse de tempérament , causées par l'épuisement de l'humide radical & de la chaleur naturelle , & nécessairement suivies d'une abondance de pituite froide répandue par tout le corps.



CHAPITRE VIII.

Que la vie sobre adoucit les passions.

LE second avantage de la vie sobre, par rapport à l'âme , est de réprimer & d'affoiblir ses inclinations ou ses passions. Cela seul ne rendroit-il pas cette manière de vie estimable ? Est-il rien de plus honteux que d'être l'esclave & le jouet de sa colère , de son intempérance , de toutes les faillies , de tous les emportemens de son imagination ; que de se répandre d'une impétuosité

E

DE LA SOBRIÉTÉ

aveugle dans une infâme crapule , & dans d'autres excès encore bien plus infâmes ? Est-il rien de plus indigne que des excès si contraires à la vertu , si nuisibles à la santé , & même si incompatibles avec l'honneur du monde ? La vie sobbre remédie aisément à ces maux : elle ôte une partie des humeurs qui les causent , & elle corrige l'autre. Les Médecins , les Philosophes , & l'expérience nous apprennent tous les jours que les humeurs sont en partie la cause de telles passions.

Ceux qui sont trop chargés ou de bile ou d'humeurs bilieuses , sont ordinairement emportés & impétueux ; ceux qui le sont d'humeurs mélancoliques sont à la première occasion accablés de tristesse , ou saisis de crainte. Si ces humeurs s'enflâment dans le cerveau , elles causent la phré-

ET DE SES AVANTAGES. 99
néfie & la folie. S'il s'attache quelque
humeur acide aux membranes de l'esto-
mac, elle cause une faim continuelle,
& fait que l'on dévore plutôt que l'on
ne mange. Si le sang est trop abondant,
ou trop bouillant, on en ressent, d'une
manière plus vive, les pointes de la
concupiscence, principalement à l'oc-
casion des objets qui ne sont que trop
capables de l'irriter. La raison en est
que l'esprit est souvent la dupe de
l'imagination: & les images qu'elle se
forme sont presque toujours conformes
à la disposition du corps & aux hu-
meurs qui y dominant. Les songes des
bilieux sont de feux, d'incendies, de
guerres, de meurtres: ceux des mé-
lancoliques, de ténèbres, d'enterre-
mens, de sépulchres, de spectres, de
fuites, de fosses, de toutes choses
tristes: ceux des pituiteux, de lacs,

de fleuves, d'inondations, de naufrages : ceux des sanguins, de vols d'oiseaux, de courses, de festins, de concerts, de choses même que l'on n'ose nommer. Les songes ne sont que des impressions de l'imagination, quand les autres sens sont assoupis. L'imagination représente d'ordinaire, même pendant que l'on veille, des images qui ont rapport aux humeurs qui dominent, principalement à l'occasion du premier objet qui se présente, avant que la raison règle l'impression qu'il est capable de faire sur l'âme. C'est donc l'excès de ces humeurs qui cause tant de désordres. Comme la bile est une humeur très-âcre & très-contraire à la nature, elle représente à l'imagination, comme quelque chose de préjudiciable, quoique ce soit qui puisse déplaire dans les discours ou dans

ET DE SES AVANTAGES. 101
les actions des autres. Et comme cette
humeur est ardente & impétueuse ,
l'impression qu'elle fait est vive &
forte; on veut repousser promptement
ce qui fait de la peine , & s'en venger
au plutôt. L'humeur mélancolique est
pesante , froide , sèche , assoupissante ,
acide , noire , de nature à resserrer le
cœur : elle est cause que l'on se forme
de tout , des idées fâcheuses , tristes ,
sombres ; & comme elle est froide ,
pesante , d'une nature contraire à la
bile , elle n'inspire que la crainte , la
fuite , la lenteur. La pituite est humide
& froide ; c'est ce qui rend l'imagina-
tion tardive , languissante , sans vi-
gueur , sans vivacité , sans gaieté. La
bile rend donc un homme téméraire ,
audacieux , de mauvaise humeur , sujet
à se fâcher de tout , querelleur , im-
pétueux , toujours prêt à jurer , à faire

des imprécations , à crier , à tempêter. C'est l'origine de tant de querelles , de batteries , de meurtres parmi les hommes. Ceux même de ces désordres que l'on attribue à l'ivresse ne viennent d'ordinaire que d'une bile , dont le vin ne fait qu'augmenter & enflammer la fureur. La mélancolie rend les hommes tristes , pusillanimes , craintifs , ennemis de la société , rêveurs , sujets même au désespoir. Et comme la bile tant soit peu échauffée , empêche l'esprit de juger sainement , la mélancolie envoie presque toujours des vapeurs noires au cœur & à la tête. La pituite rend les hommes lents , languissans , assoupis , craintifs , sujets à l'oubli , enfin peu propres aux grandes choses. Quoique cette humeur ne soit pas un si grand obstacle aux fonctions corporelles que la bile & la mélancolie , c'en est un des

plus grands aux fonctions de l'âme. La froideur de cette humeur affoiblit la vigueur des esprits , & humecte par excès le cerveau & les conduits de ces mêmes esprits.

La vie sobre remédie à la plûpart de ces maux; elle diminue peu-à-peu les mauvaises humeurs. Ce n'est pas que la nature , principalement aidée de certains remèdes , ne puisse beaucoup y contribuer. Enfin le tempérament du corps ne se rétablit que lorsque le sang est pur & tempéré. La vie sobre rend les hommes affables, doux, complaisans , de belle humeur , de bon commerce , modérés en toutes choses. Un suc naturellement doux rend les inclinations & les humeurs aussi douces; & un mauvais suc , tel que la bile & la mélancolie , principalement si elle est trop abondante , rend les

mœurs & les inclinations insupportables. Et ce qui mérite d'être remarqué, c'est que si les mauvaises humeurs irritent les passions, & même les font naître, les passions à leur tour, par une certaine convenance, enflamment & fortifient ces mauvaises humeurs, qui, enflammées & fortifiées augmentent encore de nouveau, & fortifient ces mêmes passions. C'est ce qui paroît dans ceux en qui la bile domine : dès que la moindre chose qui les choque se présente à leur imagination remplie de vapeurs bilieuses, ils s'emportent. Ce tempérament irrite les esprits & la bile : cette bile irritée représente à leur imagination d'une manière plus vive & plus forte, l'injure qu'ils croient avoir reçue : elle leur paroît alors bien plus grande qu'auparavant ; & par-là, cet emportement même s'augmente &

ET DE SES AVANTAGES. 105
se fortifie. Aussi passe-t-on quelque-
fois de la colère à la fureur, pour peu
quel'on s'entretienne de l'idée de cette
injure. Il ne faut donc point faire d'at-
tention aux injures qu'on a reçues.
Ce feroit un bien pour le corps, aussi-
bien que pour l'âme. L'humeur mélan-
colique ne feroit toute seule que trop
capable de faire imaginer des choses
tristes. La tristesse resserre le cœur; sou-
vent même elle pousse au désespoir,
& à de terribles extrémités.



CHAPITRE IX.

*Que la vie sobre conserve la
mémoire.*

LE troisième avantage de la vie
sobre par rapport à l'âme, est de con-
server la mémoire. L'humeur froide
qui s'empare du cerveau, sur-tout

lorsqu'on vit d'une vie intempérante, ou qu'on est avancé en âge, fait d'ordinaire beaucoup de tort à la mémoire. Cette humeur cause des obstructions dans les conduits les plus serrés des esprits; elle assoupit ces esprits eux-mêmes. Les idées en sont plus lentes, plus languissantes, plus sujettes à s'évanouir. Souvent au milieu du discours elles s'évanouissent tellement, qu'on ne sçait plus ce qu'on vient de dire, ou de quoi l'on vient de parler; on demande à la Compagnie sur quoi l'on en étoit. C'est ce qui peut arriver de trois manières. Premièrement, lorsqu'une humeur pituiteuse intercepte tout-à-coup ce qu'elle trouve en son chemin d'esprits dont l'imagination se sert pour toutes ses opérations; cette interception fait cesser l'idée de la chose conçue, & par conséquent en

fait cesser le souvenir. Secondement , lorsque les idées ont été languissantes , & qu'on n'y a point réfléchi ; & l'idée de quoi que ce soit , qui n'est point suivie de réflexion , ne peut laisser de vestige capable d'en conserver le souvenir. Troisièmement , le défaut de mémoire peut venir de la part des esprits. Quoique le vestige soit en quelque manière suffisant , il arrive souvent que , parce que les esprits sont , ou épuisés , ou impurs , ou assoupis , ou trop vifs , nous ne pouvons nous servir suffisamment de ce vestige pour rappeler nos idées. Il arrive même quelquefois qu'on perd entièrement la mémoire , lorsqu'une trop grande quantité de pituite froide cause des obstructions dans les conduits du cerveau les plus étroits ; en assoupit les esprits ; humecte & refroidit par

excès toute la substance du cerveau.

On peut aisément se préserver ou se guérir de tous ces maux par un genre de vie sobre & convenable; mais il faut sur-tout s'abstenir de toute boisson trop forte & trop fumeuse, ou n'en prendre que très-peu. Quoique le vin soit naturellement chaud, cependant si l'on en boit souvent avec excès, il engendre des maladies froides, des fluxions, des toux, des rhumes, la goutte, l'apoplexie, la paralysie. La tête se remplit de vapeurs; ces vapeurs s'y condensent en une pituite froide qui cause tous ces maux. Il faut s'abstenir même de tout aliment trop humide, & vivre le plus qu'il se peut de choses sèches de leur nature, pour prévenir, ou dissiper les humeurs superflues, & les obstructions qui en naissent; pour dégager les conduits

ET DE SES AVANTAGES. 109
des esprits , & rendre ces esprits plus
subtils & plus propres aux opérations
de l'âme (1). Le cerveau reprend
par-là son tempérament naturel , & en
devient plus propre lui-même aux
opérations de la mémoire & de l'ima-
gination.



CHAPITRE X.

*Que la sobriété donne de la
vigueur à l'esprit.*

LE quatrième avantage de la vie
sobre , est de donner de la vigueur à
l'esprit pour ses opérations naturelles
ou surnaturelles. Ceux qui vivent dans
l'abstinence , sont vigilans , circon-
spects , prévoyans , de bon conseil ,
d'un jugement droit. S'agit-il de scien-

(1) Cela ne regarde que ceux qui sont
d'un tempérament trop humide.

ces , même les plus abstraites ? Ils n'ont pas de peine à y exceller. S'agit-il de prière , de méditation , de contemplation ? Ils s'en acquittent sans répugnance avec beaucoup de facilité & de plaisir. Quelque tempérans que fussent les anciens Pères, ils n'en étoient pas moins dans une continuelle vigueur d'esprit ; ils n'en passoient pas moins les nuits entières dans la prière , dans la méditation des choses divines ; & leur âme y trouvoit une si grande consolation , que dans ces momens de silence , ils croyoient jouir de cette félicité qui les attendoit dans le céleste séjour. Ils ne s'appercevoient point de la durée du tems. C'est principalement par la frugalité de leur vie qu'ils sont parvenus à une si parfaite santé. La vie sôbre est la voie la plus sûre pour parvenir au comble de la sagesse & des vertus

ET DE SES AVANTAGES. III
chrétiennes. On ne peut même sans le secours de la sobriété, faire de grands progrès dans les sciences, ni à plus forte raison des découvertes, dont on puisse faire part à ses contemporains. La tempérance est donc avantageuse, & par rapport aux choses humaines, & par rapport aux choses divines. La sobriété, dit *Cassien*, est comme la base & le fondement de toutes ces choses. Tous les Saints qui ont voulu bâtir la tour sublime de la perfection chrétienne, ont commencé par cette vertu.

C'est ce qui ne laisse pas d'être vrai, quoique la foi soit le fondement de toutes les autres vertus, & par conséquent de tout édifice spirituel. La foi est bien le fondement intérieur & le premier principe sur quoi toutes les autres vertus sont immédiatement appuyées; mais l'abstinence est le fon-

dement extérieur , & qui sert à seconder l'autre. Elle éloigne les obstacles à l'usage de la foi , & aux opérations de l'entendement ; & comme l'abstinence écarte ce qui les rend difficiles , désagréables , pénibles , elle leur donne lieu en même tems d'être nettes , faciles , agréables. Tout progrès spirituel dépend premièrement de l'usage de l'esprit , & de la foi qui y réside. Nous ne pouvons ni aimer quelque bien que ce soit , ni haïr quelque mal que ce puisse être , que l'entendement ne nous le représente comme digne d'amour ou de haine. Ceux qui ont reçu de Dieu le don de ne jamais perdre de vue les choses célestes & divines , comme l'ont reçu les Apôtres , & plusieurs hommes apostoliques , n'auront pas de peine à mépriser toutes les choses terrestres , s'élever à un sublime

degré de sainteté & de mérites , & enfin à obtenir dans le Ciel la couronne de gloire. La volonté se conforme sans peine au jugement de l'intelligence , quand l'intelligence lui propose un objet , non en passant , mais d'une manière vive & continuelle. C'est ce qui fait voir clairement que ce qui est un obstacle aux opérations de l'esprit , ou qui les obscurcit , ou qui les rend difficiles ou pénibles , est cause la plupart du tems qu'on ne parvient à un éminent degré de perfection , ni en science , ni en piété , ni en sainteté de vie ; & que ce qui rend les opérations de l'esprit aisées , libres , nettes , agréables , rend l'homme propre à s'appliquer aisément , & avec plaisir , aux choses spirituelles , & le rend capable d'atteindre à un degré éminent de sagesse & de sainteté.

Si donc la sobriété facilite les actions de l'esprit , & les rend agréables, c'est avec raison qu'on la nomme le second fondement de la sagesse , & de tout progrès spirituel. On a fait voir plus haut de quelle manière cela se fait.

Quelles sont les choses qui empêchent la spéculation, ou du moins qui la rendent difficile? Une trop grande humidité de cerveau; une abondance de fumées & de vapeurs noires; une obstruction des organes, dont l'esprit même dépend dans quelques-unes de ses opérations; une trop grande quantité de sang, ou de bile trop recuite, qui envoient à la tête des vapeurs mélancoliques qui s'emparent du cerveau. La vie sobre prévient tous ces inconvéniens; elle les surmonte même & les corrige peu-à-peu avec le se-

ET DE SES AVANTAGES. 115
cours de quelques remèdes, s'il en est
besoin, sur-tout dès le commence-
ment, & avant que le mal soit invé-
téré. Mais si la pituite ou la mélancolie
se sont emparées du cerveau, elles
conduisent à la folie, ou du moins à
la stupidité; de tels maux sont incur-
rables. La vie sobre nous rend propres
à la spéculation; comme le sang en est
plus pur, les esprits en sont plus tem-
pérés, & si l'intempérance a rendu le
cerveau trop humide, ou trop froid,
ou trop sec, ou trop chaud, la diète
le rétablit peu-à-peu dans l'état où il
doit être.

Cet avantage de la vie sobre est
extrêmement estimable. Qu'y a-t-il de
plus à souhaiter pour un Chrétien, &
principalement pour un Religieux,
que d'avoir dans l'âge, même le plus
avancé, un esprit sain; que d'être de

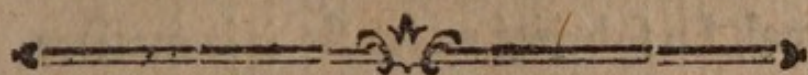
bonne humeur ; que de se sentir dans une entière liberté , pour toutes ses fonctions ? Est-il rien de plus agréable , & de plus avantageux à l'âme ? Alors l'expérience d'un long âge fait connoître plus clairement que le Monde n'a rien que de vain , de vil , de méprisable. Nous avons , & plus de dégoût pour les choses de la terre , & plus de goût pour celles du Ciel. Nous ne perdons point de vue les choses à venir , & qui sont à tout moment sur le point d'arriver. Pour nous y préparer dignement , tout ce que nous avons de connoissances acquises depuis l'usage de la raison nous est d'un grand secours , & nous en recueillons les agréables fruits. Après avoir calmé les passions de notre âme & leurs troubles , nous pourrons nous appliquer avec beaucoup de plaisir & de facilité à la

prière, à la méditation des choses divines, à la lecture de l'Ecriture sainte & des Pères de l'Eglise; repasser continuellement quelque chose de pieux dans notre esprit; y rappeler, selon la coutume des SS. Pères, quelque Sentence émanée de la bouche de Dieu même; réciter dignement les prières canoniques; offrir le saint Sacrifice de nos Autels avec beaucoup de respect & de piété. On ne sçauroit dire avec quelle prodigieuse facilité, quel plaisir, quelle consolation d'esprit, ceux qui sont sobres, ont coutume, nonobstant même leur grand âge, de s'acquitter de toutes ces fonctions, & de quel mérite elles sont pour le Ciel.

Tel est mon principal motif dans cet écrit. Je ne propose à ceux qui ont de la piété, & principalement aux

Religieux , les avantages d'un aussi grand bien que celui de vivre long-tems en santé , que comme un moyen de servir Dieu avec plus de facilité & de joie ; de se rendre l'esprit plus propre à recevoir les inspirations & les lumières divines, & pour leur donner lieu par là de s'amasser de grands trésors de bonnes œuvres. Qu'y a-t-il de plus inutile & de plus méprisable qu'une vie plus conforme au Monde qu'à Dieu , & où l'on ne suit que la vanité , l'ambition & le plaisir ? Mais qu'y a-t-il au contraire de plus utile & de plus estimable que de vivre long-tems , lorsqu'on ne vit que pour Dieu ? La vie sobre a la vertu de rendre l'esprit & le corps propres à remplir leurs devoirs à l'égard de Dieu & du Monde. Mais la piété qui consiste dans la seule envie de plaire à

Dieu , doit être le principal motif de la sobriété. Le seul plaisir d'une si digne vie ne devroit-il pas suffire pour nous y engager , en attendant Celui dont le prix est infini , aussi bien que la durée.



C H A P I T R E X I.

Que la vie sobre émouffe les pointes de la concupiscence , & qu'elle en éteint même les feux.

LE cinquième avantage de la vie sobre est de modérer l'impétuosité de la concupiscence , de surmonter les tentations de la chair , & de procurer un grand calme & à l'âme & au corps. C'est ce qui a fait dire à un certain Auteur , *que sans Cérès & sans Bacchus , Vénus ne fait que languir.*

Tous ceux même qui se sont signalés par leur sainteté, se sont servis de la tempérance, comme d'un remède contre les atteintes de la concupiscence.

Après la grace de Dieu, c'est le remède le plus efficace contre un tel mal. La sobriété en soustrait la matière, la cause mouvante & la cause excitante. J'en nomme la matière, l'abondance de celle dont les enfans sont formés dans le sein de leur mère ; la cause mouvante, l'abondance des esprits qui mettent cette matière en mouvement, & la cause excitante, les images des choses que la pudeur ne permet pas de nommer. Ces images excitent premièrement l'ardeur de la concupiscence : elles poussent aussi-tôt les esprits à mettre en mouvement ce qui en est la matière ; & cette impression devient si vive, que si la volonté
ne

ne la réprime, le mal s'accomplit entièrement. Le principal combat que le Chrétien ait à soutenir, sur-tout à la fleur de l'âge, & tant que la nature est encore dans toute sa vigueur, consiste à faire tous ses efforts pour vaincre cette concupiscence.

La sobriété en soustrait donc la matière & la cause mouvante. S'il y a trop de cette matière dont on vient de parler, la vie sobre en diminue peu-à-peu la quantité & la chaleur; elle diminue de même la chaleur & la quantité des esprits, par une abstinence d'alimens trop chauds & trop venteux, & de vin, ou de cidre trop fort, jusqu'à ce qu'on en soit venu à une juste médiocrité. Et quand cette matière & les esprits capables de la mettre en mouvement sont tempérés, les images dangereuses cessent

d'elles-mêmes de se présenter; ou si elles se présentent encore, nous les chassons aisément; à moins que Dieu ne permette que le démon nous les suggère, afin de nous humilier. Ceux qui vivent sobrement, sont la plupart exempts de ces fortes d'imaginations & de tentations, ou n'en sont que fort rarement tourmentés. La sobriété les empêche aisément de naître. Elle ne permet de manger ou de boire que ce qu'il faut pour nourrir le corps. La quantité des alimens ne doit pas se mesurer sur l'appétit, qui n'est capable que de séduire, mais sur la raison, qui ne considère là dessus que ce qui convient au corps & à l'esprit.

Si l'appétit n'est capable que de séduire, c'est pour les quatre raisons que nous en avons fait voir plus haut, & que nous nous pouvons réduire à deux.

La première est, que c'est pour la conservation de chaque animal particulier, & même de son espèce, que la Nature a donné l'appétit à l'homme, & l'instinct aux autres animaux, pour le boire & le manger. La raison apprend donc à ceux qui veulent vivre avec chasteté & exempts des aiguillons de la concupiscence, à ne suivre leur appétit qu'autant qu'il faut pour soutenir le corps. Si l'on s'en tient - là précisément, il n'y aura point trop de cette matière, dont on vient de parler, & encore moins d'aiguillons de la concupiscence. Cette matière est le superflu des alimens. Dès qu'on n'en prend donc que ce qu'il en faut pour la nourriture, il n'y a plus ou presque plus de superflu. Ce qui prouve d'ailleurs qu'on n'est que trop souvent la dupe de son appétit,

c'est que souvent on desire bien plus qu'il ne convient au soutien du corps, & à sa propagation. Ce desir vient d'une mauvaise disposition de l'estomac, comme dans la faim canine, & lorsqu'il s'est attaché aux membranes de l'estomac quelque humeur mélancolique, ou à cause des différentes manières d'affaisonner les viandes, qui continuellement réveillent le goût, & irritent l'intempérance, & par leur variété, & par leur différente faveur. Tous ceux donc qui veulent vivre d'une vie sobre & chaste, tous ceux même qui ont soin de leur santé, ne peuvent éviter avec trop de soin une telle diversité de viandes & d'affaisonnemens. C'est ce qu'enseignent tous les Médecins, comme nous l'avons dit plus haut.

On peut voir clairement par toutes

ces choses, que pour dompter la concupiscence, la vie sobre a beaucoup plus de force que les mortifications du corps, les cilices, les haïres, les disciplines, le travail des mains. Ces choses ne nous mortifient que superficiellement; elles ne vont point jusqu'à la cause du mal, qui est caché au dedans. L'abstinence ramène le tempérament à une juste médiocrité. Ce qu'on vient de dire mérite bien qu'on y fasse quelque attention.

Nous avons traité jusqu'ici des avantages de la sobriété, & nous pourrions les prouver par tout ce que les SS. Pères en ont dit. Mais pour abrégé, je ne citerai à ce sujet que *saint Chrysostome*. « Le jeûne, dit-il, » nous rend en quelque manière tout » spirituels, comme de pures intelli- » gences; il nous donne du mépris

» pour les choses présentes ; c'est une
 » école de prières ; il sert de nourriture
 » à l'âme , de frein à la langue & aux
 » lèvres , d'adoucissement à la concu-
 » piscence ; il appaise la colère ; il
 » calme les fougues de la nature ; il
 » réveille la raison ; il rend les idées
 » nettes & vives ; il rend le corps
 » dispos ; il préserve des illusions de la
 » nuit ; il guérit les maux de tête ; il
 » rend la vue claire & distincte. Ceux
 » qui jeûnent ont un air sage & grave,
 » une langue libre & dégagée ; ils
 » pensent juste &c. ». Voyez encore
 ce que dit ailleurs ce même Père. On
 peut lire quantité de choses semblables
 dans *S. Basile* , *S. Ambroise* , *S. Cy-
 prien* & plusieurs autres.





CHAPITRE XII.

Que la vie sobre n'a rien de fâcheux , & que l'intempérance cause de très-grands maux.

MAIS, dira-t-on, c'est quelque chose de bien incommode qu'une telle frugalité de vie , qui oblige de rester toujours sur son appétit. Ne feroit-il pas plus avantageux de vivre moins, que de vivre d'une telle manière ? Et ne pourroit-on point appliquer à ceci cette repartie d'un homme qui ne vouloit pas qu'on lui coupât la jambe. *La vie , dit-il , n'est pas digne d'être achetée au prix d'une si grande douleur.*

Il faut convenir que d'abord il y a quelque sorte de peine à cause d'une habitude contraire , & que la capacité

de l'estomac est plus grande. Mais cette peine diminue peu-à-peu , & à la fin elle ne subsiste plus. Il ne faut pas passer tout d'un coup d'un excès à l'autre , mais retrancher chaque jour quelque chose , jusqu'à ce qu'on en soit venu à une juste mesure , comme *Hypocrate* l'enseigne souvent. Par là l'estomac se resserre peu-à-peu & sans peine , & n'a plus cette avidité qu'il avoit auparavant. Dès que l'estomac est réduit à une juste capacité , il n'y a plus rien de fâcheux dans la vie sobre. Cette quantité , quelque juste qu'elle paroisse , répond parfaitement aux forces de cette capacité nouvelle. La plupart de ceux qui sont accoutumés à déjeûner , & qui ont de la peine à s'en passer au commencement du Carême , s'en passent ensuite sans peine. Plusieurs même se trouvent si bien de ne

point déjeûner, qu'ils voudroient ne déjeûner jamais. D'autres éprouvent la même chose quand ils ne soupent pas. De même, pour peu d'usage que l'on ait de s'abstenir de certains alimens, sur-tout peu salutaires, on s'en abstient sans peine, quelque goût même qu'on y eût auparavant. Il est donc faux qu'il y ait tant de peine à rester sur son appétit. Mais quand même cela seroit, ce qui cependant n'est pas, une telle peine ne seroit-elle pas assez dignement compensée? La tempérance chasse les maladies; elle rend le corps agile, sain, pur, exempt de toute mauvaise odeur. La vie sobre fait vivre long-tems; elle rend le sommeil doux & tranquille; elle fait trouver agréables les mets les plus communs; elle donne de la vigueur aux sens & à la mémoire, de la péné-

tration & de la netteté à l'esprit ; elle le rend même capable de recevoir les lumières divines ; elle calme les passions ; elle bannit la colère & la tristesse ; elle abat l'impétuosité de la concupiscence ; elle remplit l'âme & le corps d'une infinité de biens ; elle produit même une sage gaîté ; enfin , une telle vertu est comme l'âme de tous les autres.

L'intempérance tout au contraire fait acheter bien cher ce plaisir si court & si borné , qu'elle cause dans le boire & le manger. Elle charge l'estomac ; elle cause une infinité de maux ; elle rend le corps sale , de mauvaise odeur , dégoûtant , plein de pituite & d'excrémens ; elle enflamme la concupiscence ; elle rend l'âme esclave des sens ; elle affoiblit les sensations ; elle altère la mémoire ; elle rend les idées

ET DE SES AVANTAGES. 131
obscurcs ; elle rend l'esprit & le cœur
pefants & peu propres , l'un aux fcien-
ces , l'autre à la prière. On en a , fans
doute , & moins de lumières , & moins
de piété. Quelle étrange forte de bien
est-ce donc que ce qui cause tant de
maux ? Le plaisir du boire & du man-
ger ne dure que quelques momens ;
on ne le ressent que pendant que l'on
mange , & qu'on boit , & que ce que
l'on boit ou ce qu'on mange passe dans
l'estomac. Qu'un tel plaisir est de soi-
même , & vil & méprisable ! Nous
l'avons de commun avec les bêtes ,
& il ne flatte que quelques parties du
corps , la langue , le palais , le gosier.
C'est cependant pour un tel plaisir que
l'on souffre tous les maux qui en sont
une suite nécessaire. La seule crainte
de se priver d'un plaisir si funeste fait
toute la difficulté de vivre sobremen^t.

S'il n'y avoit aucun plaisir à boire & à manger, il n'y auroit aucune peine à n'y point passer les bornes du simple nécessaire. Ce plaisir, encore une fois, tout vil & tout borné qu'il est, est le seul prétendu bien qui se trouve dans l'intempérance. Quelle indignité n'est-ce donc point à l'homme de se rendre l'esclave d'un si méprisable plaisir, & de l'acheter au prix même de sa santé.

Si les personnes sages, sur-tout les gens d'Eglise, & qui sont consacrés aux seules choses spirituelles & divines, examinent avec soin ce que l'on vient de dire, & qu'ils ne se contentent pas d'un examen stérile, il est impossible qu'ils ne trouvent plus de plaisir & de facilité à vivre d'une vie sobre que d'une vie intempérante. Nous rougirons de la foiblesse de notre âme de s'être rendue l'esclave de ses

sens. Comment peut-elle s'affujétir à un si dur empire , & d'une manière si fervile ! Comment ne pouvoir résister à des charmes aussi bornés que méprisables ! Qu'y a-t-il de plus honteux que d'être l'esclave de sa bouche ! Qu'y a-t-il de plus insensé que de renoncer à tous les biens de l'esprit & du corps , que nous apporte la sainte sobriété , pour un aussi petit plaisir que celui du boire & du manger , & que de s'exposer à toutes les incommodités & à tous les maux dont l'intempérance nous accable ! Misérable sort des Mortels , d'être sujets à quelque chose de si vain & de si frivole , aux ténèbres d'un tel aveuglement , & à de telles erreurs ; & que leur esprit soit le jouet d'un bien qui n'est qu'imaginaire , non plus que ceux dont on ne jouit qu'en songe !

Nous nous contenterons de ce que

nous venons de dire de la sobriété ,
 comme la voie la plus sûre & la plus
 aisée pour parvenir à la santé du corps,
 & à la vigueur de l'esprit, pour les
 conserver même dans l'âge le plus
 avancé, & pour procurer à l'esprit
 & au corps des biens très-grands
 & très-convenables à chacun. Je prie
 Dieu de toutes mes forces que cet écrit
 leur soit salutaire. Je le finirai par ce
 passage de *S. Paul* : « Mes Frères ,
 » soyez sobres & vigilans ; le diable ,
 » votre ennemi, tourne sans cesse au-
 » tour de vous, comme un lion ru-
 » gissant. Il ne cherche qu'à vous
 » dévorer ; fortifiez-vous dans la foi ,
 » pour pouvoir lui résister. » La
 vie sobre est donc d'un grand secours,
 non-seulement pour surmonter tous
 les vices, mais encore pour s'élever
 au comble de toutes les vertus.

Fin du Traité de Lessius.

DE LA VIE
S O B R E
ET R É G L É E ,

O U

L'ART DE VIVRE LONGTEMPS
DANS UNE PARFAITE
SANTÉ.

Traduit de l'Italien de LOUIS
CORNARO, Noble Vénitien.

NOUVELLE ÉDITION.

*Augmentée de la manière de corriger un
mauvais tempérament; de jouir d'une
félicité parfaite jusqu'à l'âge le plus
avancé, & de ne mourir que par la
consommation de l'humide radical
usé par une extrême vieillesse.*

50



AVERTISSEMENT.

JE crois faire un présent utile au Public , en lui donnant quatre Discours d'un illustre Vieillard , dont la postérité tient un rang considérable à Venise. Cardan , Bacon , & M. de Thou parlent de *Louis Cornaro* , & du régime qui , malgré sa foible constitution , le fit parvenir à une extrême vieillesse. Il y a peu de Nations en Europe qui n'ayent ce petit Livre en leur Langue. Nous en avons un , imprimé à Paris en 1647 ; mais outre qu'il n'est pas complet , le style en est si dur , & les exemplaires si rares , qu'on n'a pu refuser une traduction nouvelle au mérite de l'original. Elle doit

138 *AVERTISSEMENT.*

être bien reçue par tous ceux qui aiment la vie ; & si ses maximes paroissent bizarres à ceux qui n'aiment que le plaisir , la lecture de cet Ouvrage ne laissera pas de les amuser agréablement.

Il est à remarquer , comme une chose digne d'admiration , que ce bon Vieillard écrivit son premier Traité à l'âge de 83 ans, le second à 86 , le troisième à 91 , & le quatrième à 95. On ne trouva pas moins de bon sens, de force & de netteté dans le quatrième que dans le premier de ses Discours. Au reste, il n'est pas surprenant, qu'attribuant à la Sobriété un esprit sain & un corps sans infirmité dans un âge où ces avantages sont rares, & qu'il posséda néanmoins jusqu'à l'âge de cent ans, il ait voulu se

AVERTISSEMENT. 139
donner pour exemple de l'utilité
de la vie réglée.

Toutefois il faut être attentif
au conseil qu'il nous donne de
ne pas outrer la diete, & de
régler sur notre tempérament la
quantité & le choix de nos ali-
mens. Dans de certains climats,
à certain âge, & dans l'habitude
d'un exercice fort actif, on au-
roit tort de manger aussi peu que
ce frugal Vénitien. Les maladies
d'épuisement sont plus dange-
reuses & plus difficiles à guérir,
que celles qui viennent de ré-
plétion. Avant que de se mettre
en règle sur des maximes si aus-
tères, il faut commencer par se
bien connoître.

Ainsi les gens de bonne chère
ne doivent point être effrayés
en se représentant Cornaro, la
balance à la main, pesant tout

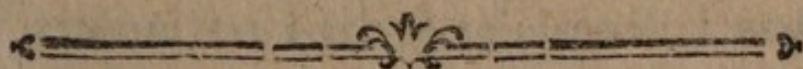
140 *AVERTISSEMENT.*

ce qu'il mangeoit. Comme on peut faire son salut sans être Chartreux, on peut aussi vivre long - tems , & conserver sa santé, sans s'affujeter à une exactitude qui n'est pas absolument nécessaire, & dont peu de gens sont capables.





DE LA VIE
S O B R E
E T R É G L É E.



PREMIER DISCOURS.

RIEN n'est plus certain, que l'habitude passe aisément en nature, & qu'elle a sur tous les corps un extrême pouvoir; elle a même souvent sur l'esprit plus d'autorité que la raison. Le plus honnête homme, en fréquentant des libertins, oublie peu-à-peu les maximes de probité qu'il a succées avec le lait, & s'abandonne à des vices qu'il voit continuellement

pratiquer. Est-il assez heureux pour être séparé de cette mauvaise société, & pour se trouver souvent en meilleure compagnie, la vertu triomphe à son tour; il reprend insensiblement la sagesse qu'il avoit abandonnée. Enfin, tous les changemens que nous voyons arriver dans le tempérament, dans la conduite & dans les mœurs de la plûpart des hommes, n'ont presque point d'autres principes que la force de l'habitude.

J'ai remarqué que c'est par elle que trois maux fort dangereux se sont introduits depuis peu de tems en Italie. Je compte pour le premier l'adulation & les cérémonies. Le second est l'hérésie de Luther, qui commence à faire du progrès. Le troisième est l'ivrognerie & la gourmandise.

Le premier de ces maux exclut de la

vie civile la bonne-foi, la franchise, la sincérité. Le second va droit à la destruction de la véritable Religion; & je suis si persuadé que les habiles gens qui attaquent ces monstres les combattront avec succès, que je ne doute point d'en voir l'Italie purgée avant que je meurs. Quant au troisième, qui est si contraire à la santé, qu'on peut l'appeller son plus mortel ennemi, je lui déclare moi-même la guerre. J'entreprends de le décrier dans le monde, & de lui retrancher tout autant de sacrifices & de victimes qu'il me sera possible.

C'est un malheur pour les hommes de notre siècle, que la profusion des mets soit à la mode, & qu'elle se soit, pour ainsi dire, si fort élevée au-dessus de la frugalité. L'une cependant est fille de la tempérance, & l'autre n'est

144 DE LA VIE SOBRE
produite que par l'orgueil & par l'appétit déréglé. Nonobstant la différence de leur origine, la profusion s'appelle aujourd'hui magnificence, générosité, grandeur. Elle est généralement estimée dans le monde, & la frugalité passe pour avarice & pour bassesse dans l'esprit de la plupart des hommes. Voilà une des erreurs que l'habitude & la coutume ont établies.

Cette erreur nous a tellement séduits, qu'elle nous fait renoncer à une vie frugale, enseignée par la nature dès le premier âge du monde, & qui conserveroit nos jours, pour nous jeter dans des excès qui en abrègent le nombre. Nous sommes vieux, sans avoir pu goûter le plaisir d'être jeunes; le tems qui ne devoit être que l'été de la vie, est souvent le commencement de son hyver. On s'apperçoit qu'on
n'est

n'est plus si robuste, on sent les approches de la caducité, on décline avant que d'être arrivé à sa perfection.

Au contraire, la sobriété nous maintient dans l'état naturel où nous devons être : nous sommes jeunes plus longtemps ; l'âge viril est accompagné d'une vigueur qui ne commence à diminuer qu'après beaucoup d'années. Il faut le cours d'un siècle pour former des rides & des cheveux blancs. Cela est si vrai que, lorsque la volupté avoit moins d'empire sur les hommes, ils avoient à quatre-vingt ans plus de force & de vivacité qu'ils n'en ont présentement à quarante.

O malheureuse Italie ! ne t'apperçois-tu pas que la gourmandise & la crapule t'enlèvent chaque année plus d'habitans, que la peste, la guerre & la famine n'en pourroient détruire ?

Tes véritables fléaux sont tes fréquens festins, qui sont si outrés qu'on ne sçau- roit faire de tables assez grandes pour ar- ranger la quantité de plats dont la pro- digalité les couvre ; enforte qu'on est obligé de servir les viandes & les fruits par pyramides. Quelle fureur ! Quelle folie ! Mets - y ordre pour l'amour de toi-même , si tu ne le fais pour l'amour de Dieu. Je suis certain qu'il n'est point de péché qui lui déplaîse davan- tage , ni de volupté qui te soit plus funeste. Tâche de t'en garantir comme de ces maladies épidémiques dont on se préserve par la bonne nourriture , & par des précautions qui les empê- chent d'arriver. Il est aisé d'éviter les maux que nous causent les excès de la bouche. Le souverain remède contre la réplétion n'est pas difficile à trou- ver ; la Nature nous l'enseigne. Con-

tentons-nous de lui donner ce qu'elle nous demande , & ne la surchargeons pas ; peu de chose lui suffit. Les règles de la tempérance tirent leur origine de celles de la raison. Accoutumons-nous à ne manger que pour vivre. Ce qui excède la quantité nécessaire pour nous nourrir, n'est qu'un levain de maladie & de mort ; c'est un plaisir qu'on paye chèrement , & qui ne sçautoit être innocent ni excusable , dès qu'il peut nous être nuisible.

Combien ai-je vu périr de gens à la fleur de leur âge par la malheureuse habitude de trop manger ! Combien m'a-t-elle enlevé d'amis illustres qui pourroient encore embellir l'Univers, faire honneur à leur Patrie , & me donner autant de plaisir à les voir que j'ai eu de douleur à les perdre !

C'est pour arrêter cette contagion

que j'entreprends de faire connoître dans ce petit Ouvrage, que l'abondance & la diversité des mets est un abus pernicieux qu'il faut détruire en vivant sobrement, comme faisoient les premiers hommes. Quelques jeunes gens qui méritent mon estime par leurs belles qualités, ayant perdu leurs pères plutôt qu'ils ne devoient s'y attendre, m'ont témoigné un extrême desir de sçavoir de quelle manière j'ai vécu pour s'y conformer. J'ai trouvé leur curiosité judicieuse. Rien n'est plus raisonnable que de souhaiter une longue vie. Plus nous avançons en âge, plus nous acquérons d'expérience; & si la nature, qui ne veut que notre bien, nous conseille de vieillir, & concourt avec nous dans ce dessein, c'est qu'elle connoît que le corps étant affoibli par le tems qui détruit tout,

l'esprit dégagé des embarras de la volupté se trouve plus en état de jouir de sa raison , & de goûter les douceurs de la vertu. Ainsi je veux satisfaire ces personnes , & rendre en même tems un bon office au Public , en déclarant quels ont été les motifs qui m'ont fait renoncer à la débauche pour suivre la vie sôbre ; en expliquant de quelle manière je l'observe , quelle est l'utilité que j'en retire ; enfin , en faisant connoître que rien n'est plus avantageux à l'homme qu'un bon régime , que la pratique n'en est pas impossible , & qu'il est très-nécessaire de l'observer.

Je dis donc que la foiblesse de ma constitution , qui s'étoit considérablement augmentée par la manière dont je vivois , me mit en un si pitoyable état , que je fus obligé de quitter tout-à fait la bonne chère , pour laquelle

j'avois eu toute ma vie beaucoup d'inclination. Je me trouvois si souvent en débauche, que mon tempérament délicat ne put en soutenir les fatigues. Je devins sujet à plusieurs maladies, comme douleurs d'estomac, coliques, gouttes. J'avois presque toujours une fièvre lente & une altération insupportable. Cet état faisoit désespérer de ma guérison, & véritablement, quoique je ne fusse âgé que de trente-cinq ou quarante ans, je ne croyois trouver la fin de mes maux que dans celle de ma vie.

Les meilleurs Médecins d'Italie épuisèrent leur science pour me remettre dans mon état naturel, sans en pouvoir venir à bout. Enfin, lorsqu'ils en eurent entièrement perdu l'espérance, ils me dirent en m'abandonnant qu'ils ne sçavoient qu'un seul remède qui

pût me tirer d'affaire, si j'avois assez de résolution pour l'entreprendre & le continuer. C'étoit la vie sôbre & réglée qu'ils m'exhortèrent de suivre le reste de mes jours, m'assurant que si les excès m'avoient procuré tant d'infirmités, il n'y avoit que la tempérance qui pût m'en délivrer.

Je goûtai cette proposition; je compris que, malgré le triste état où ces excès m'avoient réduit, je n'étois pas encore si incurable que leur contraire ne pût me rétablir, ou du moins me soulager; & cela avec d'autant plus de raison que je connoissois des gens d'un grand âge & d'une mauvaise complexion qui se conservoient par l'unique secours du régime, comme j'en connoissois qui avoient apporté en naissant un tempérament merveilleux qu'ils avoient fort altéré par la débau-

che. Il me parut assez naturel qu'une différente manière de vivre & d'agir produisît différens effets , puisque l'art peut servir à corriger la nature , à la perfectionner , à l'affoiblir , ou à la détruire , selon le bon ou le mauvais usage qu'on en fait.

Les Médecins commençant à me trouver docile , ajoutèrent à ce qu'ils m'avoient dit , qu'il falloit choisir du régime ou de la mort ; que je ne pouvois vivre long-tems si je ne suivois leur conseil , & que si je différois davantage à m'y résoudre , il ne seroit plus tems de commencer. Cela étoit pressant ; je ne voulois point si-tôt cesser de vivre , & j'étois las de souffrir ; d'ailleurs , j'étois convaincu de leur expérience & de leur capacité. Enfin , avec une certitude morale que je ne pouvois mieux faire que de les

croire , je pris la résolution de pratiquer exactement ce genre de vie , tout austère qu'il me paroïssoit.

Je priai les Médecins de m'apprendre précisément de quelle manière il falloit me gouverner. Ils me répondirent que je devois me traiter toujours comme un malade ; c'est-à-dire , ne prendre que de bonne nourriture & en petite quantité.

Il y avoit long-tems qu'ils m'avoient prescrit la même chose ; mais jusqu'alors je m'en étois moqué. Lorsque j'étois dégoûté des viandes qu'ils m'ordonnoient , je mangeois de toutes celles qu'ils m'avoient défendues , & me sentant échauffé & altéré , je buvois du vin abondamment. Cependant je ne m'en vantois pas ; j'étois du nombre de ces infirmes imprudens , qui ne pouvant se résoudre à faire tout

ce qu'on leur ordonne pour leur santé, ne considèrent point qu'en trompant leurs Médecins, ils se trompent beaucoup plus eux-mêmes.

Dès que j'eus pris le parti de croire les miens, & que je me fus mis en tête qu'il est honteux de n'avoir pas la force d'être sage, je m'accoutumai si bien à vivre sobrement, que j'en contractai l'habitude sans peine & sans violence. Peu de tems après, je me sentis soulagé; &, ce qui paroîtra incroyable, c'est qu'au bout de l'année je ne m'apperçus pas seulement d'un amendement qui me surprit, je fus encore parfaitement guéri de tous mes maux.

Lorsque je me vis rétabli, & que je commençai à goûter les douceurs de cette espèce de résurrection, je fis une infinité de réflexions sur l'utilité

du régime ; j'en admirai la vertu , & compris que , s'il avoit eu assez de pouvoir pour me guérir , il en auroit suffisamment pour me préserver des maladies auxquelles j'avois toujours été sujet.

L'expérience que je venois de faire ne me permettant plus d'en douter , je commençai à m'appliquer à la connoissance des alimens qui m'étoient propres. Je voulus éprouver si tout ce que je trouvois à mon goût étoit utile ou nuisible à ma santé , & si le proverbe ne ment point , lorsqu'il dit que *tout ce qui est agréable à la bouche est bon au cœur*. Je connus que ceux qui le croient se trompent , & qu'il n'est favorable qu'aux gens sensuels , pour excuser l'imprudente complaisance qu'ils ont pour tout ce qui flatte leur appétit.

Je ne pouvois autrefois me passer de boire à la glace ; j'aimois les vins fumeux, les melons, toutes sortes de fruits cruds, les salades, les viandes salées, les ragoûts, la pâtisserie ; & cependant tout cela m'incommodoit. Ainsi je ne fis plus cas du proverbe ; & convaincu de sa fausseté, je choisiss les vins & les viandes dont l'usage convenoit à mon tempérament. J'en proportionnois la quantité à la force de mon estomac ; je m'accoutumai à me passer des autres, & me fis une loi de demeurer toujours sur mon appétit, enforte qu'il m'en restât toujours assez après mes repas, pour manger encore avec plaisir. Enfin, je quittai entièrement la débauche, & fis vœu de continuer le reste de ma vie le régime que j'observe. Heureuse résolution, dont la persévérance m'a

délivré de toutes mes infirmités , qui fans elle étoient incurables ! Je n'avois point passé d'année fans tomber au moins une fois dans une grande maladie , cela ne m'est plus arrivé depuis ce tems-là ; au contraire , j'ai toujours été sain depuis que j'ai été sobre.

La nourriture que je prends , étant d'une qualité & d'une quantité justement suffisantes pour me nourrir , n'engendre point les mauvaises humeurs qui altèrent les meilleurs tempéramens. Il est vrai qu'outre cette précaution , je n'en ai pas négligé une infinité d'autres. J'ai fait en sorte de me préserver du grand froid & du grand chaud. Je n'ai pas fait d'exercices violens ; je me suis exempté des veilles , & abstenu des femmes ; je n'ai point habité de lieux où l'on respire un mauvais air , & j'ai toujours évité avec un

foin égal d'être exposé au grand vent, & à l'excessive ardeur du soleil. Tous ces ménagemens paroissent moralement impossibles aux gens qui n'ont pas d'autres guides que leurs passions dans le commerce du monde, & cependant ne sont point difficiles à pratiquer, lorsqu'on est assez raisonnable pour préférer la conservation de sa santé à la volupté des sens & à la nécessité des affaires.

Je me suis encore fort bien trouvé de ne me point livrer au chagrin, en chassant de mon esprit tout ce qui m'en pouvoit causer. J'ai employé toutes les forces de ma raison à modérer celles des passions dont l'impétuosité déconcerte souvent l'harmonie des corps les mieux composés. Il est vrai que je n'ai pas toujours été assez philosophe, ni assez prévoyant pour

ne me pas trouver quelquefois dans quelqu'une des situations que je voulois éviter ; mais ça été rarement , & le régime de la bouche, qui est le principal qu'on doit observer , m'a garanti de toutes les suites fâcheuses qu'auroient pu avoir mes petites irrégularités.

Il est certain que les passions ont moins d'empire , & causent moins de désordre dans un corps réglé par la diete , que dans un autre qui donne à sa bouche tout ce qu'elle desire ; Galien l'a dit avant moi. Je ne manquerois pas d'autorité pour soutenir cette opinion ; mais je ne veux alléguer que mon expérience. Il m'a été impossible de ne pas souffrir quelquefois le froid & le chaud , & de résister victorieusement à tous les sujets de chagrin qui ont traversé ma vie ; cependant cela

n'a point altéré ma fanté, & je trouverois beaucoup de témoins, que bien des gens ont succombé à de moindres fatigues du corps, & à de moindres peines d'esprit.

Nous eûmes dans notre famille un procès de conséquence contre des particuliers dont le crédit prévalut sur notre bon droit. Un de mes frères & quelques-uns de mes parens, qui n'étoient jamais incommodés des débauches, en faisoient fréquemment, ne purent résister au chagrin que leur causa la perte de ce procès; elle fut suivie de celle de leur vie. Je ne fus pas moins sensible qu'eux à l'injustice qu'on nous rendit, mais je n'en mourus point, & j'attribue leur perte & mon salut à la différente manière dont nous vivions. Je fus dédommagé de cette disgrâce par la consolation

d'avoir pu m'empêcher d'y succomber, & je ne doutai plus que les passions ne fussent moins violentes dans un homme sobre que dans un qui ne l'est pas.

Je fis encore à soixante-dix ans une autre expérience de l'utilité de mon régime. Une affaire pressante m'ayant obligé d'aller à la campagne, les chevaux de mon équipage allèrent plus vite que je ne voulois ; animés par les coups de fouet, ils prirent le frein aux dents ; je versai & fus traîné assez loin, avant qu'on pût les arrêter. On me tira de mon carrosse la tête cassée, un bras & une jambe démise, enfin dans un état pitoyable. Dès qu'on m'eut reconduit chez moi, on envoya chercher les Médecins, qui ne crurent pas que je pusse vivre trois jours ; cependant ils résolurent de me faire saigner,

pour prévenir la fièvre qui suit ordinairement un accident semblable à celui qui m'étoit arrivé. J'étois si certain que la vie réglée que je menois depuis long-tems , m'avoit empêché de contracter des humeurs dont je dusse craindre le mouvement , que je m'opposai à leur ordonnance. Je me fis panser la tête ; je me fis remettre le bras & la jambe ; je souffris qu'on me frottât de quelques huiles spécifiques pour les contusions ; & sans autres remèdes , je fus bien-tôt guéri , au grand étonnement des Médecins & de tous ceux qui me connoissoient. J'infère de-là que la vie réglée est un excellent préservatif contre les maux qui arrivent naturellement , & que la débauche produit des effets contraires.

Il y a environ quatre ans que je fus sollicité puissamment à faire une chose

qui pensa me coûter cher. Mes parens que j'aime , & qui ont pour moi une véritable tendresse ; mes amis, pour qui j'ai toujours eu de la complaisance ; enfin , les Médecins qui sont ordinairement les oracles de la sarté , se joignirent tous ensemble pour me persuader que je mangeois trop peu ; que la nourriture qu je prenois n'étoit pas suffisante dans un âge aussi avancé qu'étoit le mien , & que je ne devois point seulement soutenir ma vie , mais qu'il falloit encore en augmenter la vigueur , en mangeant un peu plus que je ne faisois. J'eus beau leur représenter que la nature se contente de peu ; que ce peu m'ayant conservé depuis si long - tems , cette habitude étoit passée chez moi en nature ; qu'il étoit plus raisonnable que la chaleur naturelle diminuant à proportion que

l'âge augmente , je diminuasse aussi l'emploi que je donnois à mon estomac.

Pour donner plus de force à mon opinion , je leur alléguois le proverbe qui dit : *Qui mange peu , mange beaucoup* , c'est - à - dire , que pour avoir besoin plus long-tems de nourriture , il en faut prendre frugalement. Je leur disois aussi que ce qu'on laisse du repas dont on mangeroit encore , nous fait plus de bien que ce que nous avons déjà mangé. Tout cela ne les persuada pas. Lassé de leur opiniâtreté , je fus obligé de les satisfaire. Ainsi ayant accoutumé de prendre en pain , soupe , jaunes - d'œufs & viandes , la pesanteur de douze onces , j'augmentai ce poids jusqu'à quatorze , & buvant quatorze onces pesant de vin , j'en augmentai la dose jusqu'au poids de seize.

Cette augmentation de nourriture me fut si funeste , que de fort gai que j'étois , je commençai à devenir triste & de mauvaise humeur ; tout me chagrinoit ; je me mettois en colère pour le moindre sujet , & l'on ne pouvoit vivre avec moi. Au bout de douze jours j'eus une furieuse colique qui me dura vingt - quatre heures , à laquelle succéda une fièvre continue qui me tourmenta trente-cinq jours de suite , & qui dans les premiers m'agita si cruellement , qu'il me fut impossible pendant tout ce tems-là de dormir l'espace d'un quart-d'heure. Il ne faut pas demander si l'on désespéra de ma vie , & si l'on se repentit du conseil qu'on m'avoit donné ; on me crut plusieurs fois prêt à rendre l'âme ; cependant je me tirai d'affaire , quoique je fusse âgé de soixante-dix-huit ans ,

& que nous fussions dans un hyver plus rude qu'il n'a coutume de l'être dans notre climat.

Rien ne me tira de ce péril , que le régime que j'observois depuis long-tems. Il m'avoit empêché de contracter les mauvaises humeurs dont sont accablées dans leur vieillesse les personnes qui n'ont pas la précaution de se ménager quand elles sont jeunes. Je ne me trouvai point le vieux levain de ces humeurs , & n'ayant à combattre que les nouvelles engendrées par cette petite augmentation d'alimens , je résistai & surmontai mon mal malgré toute sa violence.

On peut juger par cette maladie & par ma convalescence , ce que peuvent sur nous le régime qui me préserva de la mort , & la réplétion qui en si peu de jours me mit à l'ex-

trémité. Il est probable que, l'ordre étant nécessaire pour la conservation de l'Univers, & notre vie corporelle n'étant autre chose qu'une harmonie & une parfaite intelligence entre les qualités élémentaires dont nous sommes composés, nous ne pouvons long-tems exister en menant une vie dérégulée, qui ne peut engendrer que de la corruption.

L'ordre est si utile, qu'on ne sçauroit trop l'observer en toutes choses. C'est par son moyen que nous arrivons à la perfection des arts; c'est lui qui nous facilite l'acquisition des sciences. Il rend les armées victorieuses; il entretient la police dans les Villes, & la concorde dans les familles; il rend les états florissans; enfin, il est le soutien & le conservateur de la vie civile & naturelle, & le meilleur remède qu'on

puisse apporter à tous les maux généraux & particuliers.

Quand un Médecin défintéressé va voir un malade , qu'il se souviene de lui recommander la diete ; qu'il ordonne sur-tout le régime au convalescent. Il est certain que , si tout le monde vivoit réglément & frugalement , il y auroit si peu d'infirmes , qu'on n'auroit presque point besoin de remèdes. On feroit soi-même son médecin , & l'on feroit convaincu qu'on n'en peut avoir un meilleur. On a beau étudier le tempérament d'un homme , chacun , s'il veut s'y appliquer , connoitra toujours mieux le sien que celui d'un autre ; chacun fera une infinité d'expérience qu'on ne peut faire pour lui , & jugera mieux que personne de la force de son estomac , & des alimens qui lui conviennent. Car , encore une fois ,

fois, il est presque impossible de bien connoître le tempérament d'autrui, les constitutions des hommes étant aussi différentes que leurs visages.

Qui croiroit que le vin vieux m'est nuisible, & que le nouveau m'est salutaire ? Que des choses qu'on croit échauffantes, me rafraîchissent & me fortifient ? Quel Médecin m'auroit fait remarquer ces effets si peu communs dans la plûpart des corps, & si contraires à l'opinion vulgaire, puisque j'ai eu tant de peine à en découvrir les causes après une infinité d'expériences.

L'homme ne pouvant donc avoir de meilleur Médecin que soi-même, ni de préservatif plus souverain que le régime, chacun devroit suivre mon exemple, c'est-à-dire, s'appliquer à se

170 DE LA VIE SOBRE
connoître, & régler sa vie au niveau
de la raison.

Je ne disconviens pas qu'un Médecin ne soit quelquefois nécessaire. Il y a des maux dont la précaution échappe à la prudence humaine. Il arrive des accidens qu'on ne peut éviter, & qui nous accablent de telle manière, qu'ils ôtent à notre jugement la liberté qu'il faut qu'il ait pour nous soulager. Alors c'est être fou que de se fier entièrement à la nature ; il faut lui aider ; il faut avoir recours à quelqu'un.

Si la présence d'un ami qui vient voir un malade pour lui témoigner la part qu'il prend à son mal, le console & le réjouit autant qu'un homme qui souffre en est capable, à plus forte raison la visite d'un Médecin doit être agréable, étant un ami dont les con-

seils & les soins nous font espérer le prompt retour de notre santé. Mais pour entretenir cette santé, il ne faut point d'autres secours que la vie sobre & réglée. C'est une Médecine spécifique & naturelle qui conserve l'homme, quelque délicat qu'il soit, & le fait vivre jusqu'à plus de cent ans, lui épargne les douleurs d'une dissolution forcée, le laisse mourir doucement quand l'humide radical est consumé; qui enfin a les propriétés qu'on s'imagine dans l'or potable & dans l'élixir, ou la panacée, que bien des gens cherchent inutilement.

Mais malheureusement la plûpart des hommes se laissent séduire par les charmes de la volupté. Ils n'ont pas la force de manquer de complaisance pour leurs appétits; convaincus par leurs préjugés, qu'ils ne peuvent

s'empêcher de les satisfaire sans qu'il en coûte trop à leurs plaisirs ils se font des systèmes pour se persuader qu'il vaut mieux vivre dix ans de moins, que de se contraindre & se priver de tout ce qui s'offre à leur convoitise.

Hélas ! ils ne connoissent pas le prix de dix années d'une vie saine dans un âge où l'homme peut jouir de toute sa raison & profiter de toutes ses expériences ; dans un âge où l'homme peut paroître véritablement homme par sa sagesse & par sa conduite ; enfin , dans un tems où il est en état de recueillir les fruits de ses études & de ses travaux.

Pour ne parler que des sciences , il est certain que les meilleurs livres que nous avons , ont été composés dans ces dix dernières années que les dé-

bauchés méprisent, & que les esprits se perfectionnant à mesure que les corps vieillissent, les sciences & les arts auroient beaucoup perdu, si tous les Grands Hommes qui en ont fait profession, avoient abrégé leurs jours de dix ans. Pour moi, je juge à propos de reculer autant que je pourrai le terme fatal du tombeau. Si je n'avois pas été de ce sentiment, je n'aurois point achevé plusieurs ouvrages qui feront plaisir & seront utiles à ma postérité.

Les gens sensuels disent encore que la vie réglée est impossible à pratiquer. Je leurs réponds à cela que Galien, qui fut un si grand homme, la choisit pour lui-même, & la conseilla comme la meilleure. Platon, Cicéron, Isocrate, Sénèque, & quantité d'hommes illustres des siècles passés, l'embrassèrent; & de notre tems le Pape Paul Farnèze, le

Cardinal Bembe , & deux de nos Doges , Lando & Donato , l'ont pratiquée & sont parvenus à une extrême vieillesse. J'en pourrois citer encore d'autres d'une moindre naissance , que j'ai connus ; mais l'ayant moi-même observé , je ne puis , ce me semble , alléguer un exemple plus convainquant , qu'elle n'est pas impraticable , & que la plus grande peine qu'elle fait , est de s'y résoudre & de la commencer.

On m'objectera que Platon , tout sobre qu'il étoit , n'a pas laissé de dire qu'un homme dévoué au gouvernement de sa République a peine à mener une vie parfaitement réglée , étant souvent obligé , pour le service de l'État , de s'exposer aux rigueurs du tems , aux fatigues des voyages , à manger ce qu'on trouve. Cela est

vrai ; mais je soutiens que ce ne sont pas des choses suffisantes pour faire mourir, quand celui qui s'y trouve obligé, a coutume de manger frugalement. Il n'y a point d'homme, en quelque passe qu'il soit, qui ne puisse s'empêcher de trop manger, & qui ne doive se garantir des maux que cause la réplétion. Ceux qui sont chargés de la direction des affaires publiques, y sont même plus obligés que les autres. Où il n'y va point de la gloire de leur Patrie, il ne leur est pas permis de se sacrifier ; ils doivent se conserver pour la servir, & s'ils suivent ma méthode, il est certain qu'ils se garantiront des maladies que le chaud, le froid, la fatigue leur pourroient causer, ou que s'ils en sont incommodés, ils ne le feront que légèrement.

On pourroit m'objecter encore que tel qui se nourrit comme un malade étant sain , doit être embarrassé de sa nourriture , lorsqu'il lui survient quelque maladie. A cela je dirai que la Nature qui conserve tant qu'elle peut tout ce qui a l'être , nous apprend elle-même comment nous devons nous gouverner en ces tems-là. Elle commence par nous ôter tout - à - fait l'appétit , afin que nous mangions très-peu ou point du tout. Que le malade ait été jusqu'alors sobre ou déréglé , il ne doit user que d'alimens propres à l'état où il se trouve , comme de bouillons , de gelées , de cordiaux , de tisanes , &c. Lorsque sa convalescence lui permet une nourriture plus solide , il doit en prendre encore moins qu'il n'avoit coutume avant sa maladie , & malgré son appétit , ménager

les forces de son estomac jusqu'à sa parfaite guérison. S'il faisoit autrement, il surchargerait la nature, & retomberoit infailliblement dans le péril d'où il sort. Mais outre cela, je ne crains point de dire, que celui qui observe une vie frugale & réglée, ne sçauroit être malade, ou ne peut le devenir que fort rarement, & pour peu de tems. Cette conduite nous préserve des humeurs qui causent nos infirmités; elle nous garantit par conséquent des maux qu'elles engendrent; le défaut de la cause empêche physiquement la production de l'effet, & l'effet ne peut être dangereux, quand la cause est foible & légère.

Puisque la sobriété sert de frein aux passions, qu'elle conserve notre santé, qu'elle est aussi saine qu'utile, ne devroit-elle pas être suivie & embrassée

178 DE LA VIE SOBRE

par tous les hommes? L'amour-propre bien entendu nous la conseille; elle n'est ni impossible ni difficile, & la manière dont je vis, n'en doit rebuter personne: car je ne prétends pas persuader que tout le monde soit obligé de manger aussi peu que moi, ou se priver de bien des choses dont je n'use point. Je mange très-peu, parce que mon estomac est délicat, & je m'abstiens de certains mets, parce qu'ils me sont contraires. Ceux à qui ils ne nuisent pas, ne sont point obligés de s'en priver: il leur est permis de s'en servir; mais ils doivent s'abstenir de manger trop de ce qui leur est bon, parce qu'il leur devient pernicieux, quand l'estomac surchargé ne peut le digérer facilement. Enfin, celui à qui rien ne fait mal, n'a pas besoin d'examiner la qualité des alimens; il faut

seulement qu'il s'observe sur la quantité qu'il en prend.

Il est inutile qu'on me dise qu'il se trouve des gens qui, ne se refusant rien, vivent cependant sans infirmités aussi long-tems que les plus sobres. Cela est rare, incertain, dangereux, & pour ainsi dire miraculeux. Les exemples qu'on en a, ne justifient pas la conduite des personnes qui comptent sur un pareil bonheur, & qui sont ordinairement les dupes de leur bonne constitution. Il est plus sûr qu'un vieillard infirme vive long-tems en observant un bon régime, qu'un jeune homme vigoureux & sain qui fait toujours bonne chère.

Cependant il est certain qu'une bonne complexion, entretenue par une vie réglée, menera son homme plus loin qu'une autre moins forte &

ménagée avec un soin égal. Dieu & la Nature peuvent faire des corps assez robustes, pour être à l'épreuve de tout ce qui nous est contraire, comme j'ai vu à Venise le Procureur *Thomas Contarini*, & à Padoue le Chevalier *Antonio Capo-di-Vaca*; mais entre mille, à peine s'en trouve-t-il un comme ceux là. Tous les autres qui voudront vivre long-tems & sainement, mourir sans agonie & par pure dissolution, qui voudront enfin jouir des avantages d'une heureuse vieillesse, n'en viendront jamais à bout sans la sobriété.

Elle seule entretient le tempérament sans altération; elle n'engendre que des humeurs douces & bénignes, qui n'envoyant point de vapeurs au cerveau, laissent à l'esprit le parfait usage des organes, & ne l'empêchent pas

de s'élever de la contemplation des merveilles de l'Univers , à la considération de la puissance de son Créateur. L'homme ne peut profiter du plaisir infini de ces belles réflexions , quand sa tête est remplie des vapeurs du vin & des viandes. Sont-elles dissipées ? Il comprend aisément , il remarque , il discerne mille choses agréables , qu'il n'auroit jamais ni connues , ni comprises dans un autre état. Il peut connoître alors la fausseté des plaisirs que la volupté promet , les biens réels dont la vertu nous comble , & le malheur de ceux qu'une fatale illusion rend idolâtres de leurs passions.

Les trois plus dangereuses sont , le plaisir du goût , la recherche des honneurs , la possession des richesses. Ces desirs s'augmentent avec l'âge dans les vieillards , qui , ayant toujours

mené une vie déréglée, ont laissé prendre racine à leurs passions dans la jeunesse & dans l'âge viril. L'homme sage n'attend pas si tard à se corriger ; il entreprend de bonne heure une guerre contre ses passions, dont on n'obtient la victoire qu'après plusieurs combats, & la Vertu qu'il fait triompher, le couronne lui-même à son tour, en lui attirant les faveurs du Ciel & l'estime de tout le monde.

Se voit-il prêt de payer le tribut qu'il doit à la nature ? Plein de reconnaissance des graces qu'il a déjà reçues de Dieu, il en espère encore de sa miséricorde : il n'est point effrayé des supplices éternels que méritent ceux qui, par leurs débauches, attentent sur leur propre vie ; il meurt sans regret, parce qu'il ne peut pas toujours vivre ; il se fait une raison qui adoucit

l'amertume de cette fâcheuse nécessité ; enfin , il quitte le monde généreusement , lorsqu'un grand nombre d'heureuses années l'ont laissé jouir assez long-tems de sa vertu & de sa réputation , & qu'il considère que de plusieurs milliers d'hommes à peine s'en trouve t-il un seul , qui vivant autrement qu'il n'a fait , reste si long-tems sur la terre.

Il se console d'autant plus aisément , que cette séparation se fait sans violence , sans douleur , sans fièvre ; il finit doucement à mesure que finit l'humide radical ; il s'éteint comme une lampe qui n'a plus d'huile , & sans délire & sans convulsions , il passe de cette vie périssable à celle dont l'éternelle félicité est la récompense des gens de bien.

O sainte & heureuse vie réglée ;

que tu es digne d'estime, & que tu mérites d'être préféré à celle qui t'est contraire ! Il ne faut que réfléchir aux différens effets de l'un & de l'autre, pour connoître quels sont tes avantages, quoiqu'il semble que ton nom seul devroit suffire pour t'attirer la préférence que tu mérites. Les syllabes qui composent *vie réglée*, *sobriété*, n'ont-elles pas une signification & un son plus agréables que *gourmandise* & *crapule* ? J'y trouve autant de différence, qu'entre le nom d'*Ange* & celui de *Diable*.

J'ai expliqué les raisons qui me firent quitter la débauche & qui me déterminèrent à la sobriété ; j'ai dit la manière dont je la pratique, l'avantage que j'en retire, & l'utilité qu'elle apporte à tous ceux qui en font profession. Je veux parler présentement aux

personnes qui s'imaginent qu'il n'est point avantageux de parvenir à la vieillesse, parce qu'elles croient que passé soixante-dix ans la vie n'est que langueur, infirmité, misère. Je commence par les assurer qu'ils se trompent, & que je trouve l'âge où je suis, quoique bien plus avancé, le plus agréable & le plus beau de ma vie.

Pour sçavoir si j'ai raison, il faut examiner comment j'emploie le tems, quels sont mes plaisirs & mes occupations ordinaires, & en prendre à témoin tous ceux qui me connoissent. Ils certifieront unanimement que la vie que je mène, n'est pas une vie morte ou languissante, mais une vie aussi heureuse qu'on la puisse souhaiter en ce monde.

Ils diront que ma vigueur est encore assez grande à quatre-vingt-trois ans

pour monter seul à cheval sans avantage; que non-seulement je descends hardiment un escalier, mais encore une montagne toute entière de mon pied; que je suis toujours gai, toujours content, toujours de belle humeur, nourrissant intérieurement une heureuse paix, dont la douceur & la sérénité paroissent en tout tems sur mon visage.

Ils sçavent outre cela qu'il ne tient qu'à moi de passer fort agréablement le tems, n'ayant rien qui m'empêche de goûter tous les plaisirs d'une honnête société avec plusieurs personnes d'esprit & de mérite. Quand je veux être sans compagnie, je lis de bons livres que je quitte quelquefois pour écrire, cherchant toujours l'occasion d'être utile au Public, & de rendre service au particulier autant qu'il m'est

possible. Je fais tout cela sans peine , & dans les tems que je destine à ces occupations.

Je loge dans une maison , qui , outre qu'elle est bâtie dans le plus beau quartier de Padoue , peut être considérée comme une des plus commodes de cette Ville. Je m'y suis fait des appartemens pour l'Hyver & pour l'Été ; ils me servent d'asyle contre le grand chaud & contre le grand froid. Je me promene dans mes jardins , le long de mes canaux & de mes espaliers , où je trouve toujours quelque petite chose à faire qui m'occupe & me divertit.

Je passe les mois d'Avril , de Mai , de Septembre & d'Octobre à ma maison de Campagne. Elle est dans la plus belle situation qu'on se puisse imaginer ; l'air y est bon , les avenues en sont belles , les jardins magnifiques ,

les eaux claires & abondantes , & cette demeure peut passer pour un séjour charmant. Quand j'y suis , je prends quelquefois le divertissement de la chasse , mais d'une chasse qui convient à mon âge , comme celle du chien couchant & des bassets.

Je vais quelquefois me promener de mon pied à mon village , dont toutes les rues aboutissent à une grande place , au milieu de laquelle est une Église assez propre , & assez spacieuse pour l'étendue de la Paroisse.

Ce village est traversé d'une petite rivière , & son territoire est embelli de tous côtés de champs fertiles & très-bien cultivés , y ayant à présent un nombre considérable d'habitans. Cela n'étoit pas ainsi autrefois ; c'étoit un lieu marécageux , où l'on respiroit un air si mauvais , que ce séjour étoit

moins propre aux hommes qu'aux grenouilles & aux crapaux. Je m'avisai d'en saigner le terrain, en sorte qu'étant desséché, & l'air y étant devenu meilleur, il s'y est établi plusieurs familles qui ont fort peuplé ce lieu, où je puis dire que j'ai donné au Seigneur un Temple, des Autels, & des cœurs pour l'adorer; réflexion qui me fait un extrême plaisir toutes les fois que j'y pense.

Je vais quelquefois rendre visite à mes amis dans les Villes voisines; ils me procurent la connoissance des habiles gens qui s'y trouvent. Je m'entretiens avec eux d'architecture, de peinture, de sculpture, de mathématiques, d'agriculture. Ce sont des sciences pour lesquelles j'ai eu toute ma vie une inclination d'autant plus facile à contenter, qu'elles sont fort en règne dans mon siècle.

Je vois avec curiosité les Ouvrages nouveaux ; je me fais un nouveau plaisir de revoir ceux que j'ai déjà vu, & j'apprends toujours quelque chose que je suis bien aise de sçavoir.

Je visite les édifices publics, les palais, les jardins, les antiquités, les places, les Églises, les fortifications, n'oubliant aucun endroit où je puisse contenter ma curiosité, ou acquérir quelque nouvelle connoissance.

Ce qui me charme le plus dans mes petits voyages, ce sont les diverses perspectives des lieux par où je passe. Les plaines, les montagnes, les ruisseaux, les châteaux, les villages, sont autant d'objets qui s'offrent agréablement à mes yeux : tous ces différens points de vue m'enchantent.

Enfin, les plaisirs que je prends ne sont point imparfaits par la foiblesse

des organes. Je vois & j'entends aussi bien que j'aye jamais fait ; tous mes sens sont aussi libres, & aussi complets qu'ils ayent jamais été , particulièrement le goût que j'ai meilleur avec le peu que je mange à présent, que je ne l'avois , lorsque j'étois esclave des voluptés de la table.

Le changement de lit ne m'empêche point de dormir ; je dors par-tout tranquillement, & si je rêve, je ne fais que des songes agréables.

Je vois avec une extrême satisfaction la fin d'un travail si important à cet État, qui a rendu fertiles tant de lieux jusqu'alors incultes & inutiles ; chose que je n'espérois point de voir achevée, sachant combien les Républiques ont de peine à commencer & à continuer des entreprises d'une si grande dépense, & si difficiles à exé-

cuter. J'ai été sur les lieux pendant deux mois avec les Commissaires qui ont eu l'inspection de ces travaux, & cela pendant les plus grandes chaleurs de l'Eté; cependant, grace au régime mon unique préservatif, le mauvais air des marais, ni la fatigue ne m'ont point incommodé.

Voilà quelles sont les occupations & les plaisirs de ma vieillesse, qui est, Dieu merci, délivrée des troubles de l'âme, & des infirmités du corps, dont sont accablés tant de pauvres vieillards catterreux & caducs, & tant de jeunes gens qui font pitié.

S'il m'est permis de citer des bagatelles en traitant un sujet comme celui-ci, je dirai qu'à l'âge de quatre-vingt-trois ans, la vie sobre m'a conservé assez de liberté d'esprit, & assez de gaieté, pour composer une pièce de théâtre,

théâtre , qui , sans choquer les bonnes mœurs , est fort divertissante. La Comédie est ordinairement un fruit du jeune âge , comme la Tragédie en est un de la vieillesse ; celle-ci ayant plus de rapport par son sérieux à l'âge mûr , & l'autre étant par son enjouement plus conforme à l'adolescence. Si l'antiquité a donné tant de louanges , & tant admiré un Poëte Grec (1) , pour avoir à soixante-treize ans composé une Tragédie , qui est un Poëme grave & sérieux , suis-je moins digne d'admiration , & doit-on me trouver moins heureux d'avoir composé une Comédie , qui est une pièce réjouissante , ayant dix ans plus que n'avoit cet Auteur ? Je suis certain qu'avec les dix années qu'il avoit de moins , il n'étoit

(1) Sophocle.

194 DE LA VIE SOBRE
ni'en meilleure santé , ni de meilleure
humeur que moi.

Enfin , pour comble de bonheur ,
je me vois , pour ainfi dire , immorta-
lifer , & renaître par le grand nombre
de mes descendans. Je n'en trouve pas
feulement deux ou trois , quand je
rentre le soir chez moi ; cela va jufqu'à
onze petits fils , dont l'ainé eft âgé de
dix-huit ans , & le plus jeune de deux ,
tous enfans d'un même père & d'une
même mère , tous fains , tous bien
faits & d'une belle efpérance. Je m'a-
muse à badiner avec les cadets , les
enfans depuis trois jufqu'à cinq ans
étant ordinairement de petits bouffons
aflez divertiffans. Ceux qui font plus
âgés me tiennent meilleure compa-
gnie ; je les fais fouvent chanter &
jouer des inftrumens ; je me mêle
quelquefois dans leurs concerts , &

j'ose dire que je chante, & que je soutiens ma voix mieux que je n'ai jamais fait, quoiqu'agé de 83 ans.

Cela s'appelle-t-il une vieilleſſe incommode & caduque, comme diſent ceux qui prétendent qu'on ne vît plus qu'à demi après ſoixante-dix ans? Ils me croiront, s'ils veulent; mais, en vérité, je ne changerois pas d'âge & de vie contre la plus floriffante jeuneſſe qui ne refuſe rien à ſes ſens, étant ſûr qu'elle eſt ſujette à une infinité de maux qui lui peuvent cauſer la mort.

Je me ſouviens de toutes les folies que je faiſois dans ma jeuneſſe, j'en connois parfaitement le danger & l'imprudence. Je ſçais avec quelle rapidité les jeunes gens ſont entraînés par leurs paſſions, & combien ils préſument de leurs forces, Il ſemble qu'ils

ayent de bons garans de la durée de leur vie ; ils s'exposent témérairement à la perdre , comme si elle leur étoit à charge ; ils donnent tête baissée dans tout ce que la concupiscence leur inspire ; il faut qu'ils se contentent à quelque prix que ce soit , sans s'apercevoir qu'ils grossissent continuellement un levain d'infirmités qui leur doit faire des jours malheureux , & avancer l'heure de leur mort.

De ces deux choses, l'une est cruelle, l'autre est horrible & insupportable à tous les hommes sensuels , particulièrement aux jeunes gens qui pensent avoir plus de droit à la vie que les autres , & aux libertins qui ne sont point assez aveuglés pour se flatter que Dieu laissera le vice impuni.

Pour moi, grace au Ciel, je me trouve exempt des justes frayeurs qui

doivent les allarmer , lorsqu'ils sont capables de réflexion. En premier lieu , je suis assuré que je ne tomberai point malade , parce que j'ai soin de prévenir les infirmités par la diete. Secondement , l'âge qui m'approche de la mort , m'apprend à me résoudre sans peine à une chose inévitable , de laquelle il n'y a jamais eu d'homme qui ait pu se garantir. C'est une folie de craindre ce qu'on ne peut éviter ; mais j'espère , lorsque j'en serai-là , que les mérites de Jesus - Christ ne me seront pas inutiles ; & cependant si je conviens que je dois mourir , je ne laisse pas d'être persuadé que ce ne sera de long - tems , étant certain que cet anéantissement ne sçauroit arriver que par la consommation de l'humide radical usé par la vieillesse.

La vie réglée que j'observe , ne

laisse à la mort que cet unique moyen de me détruire. Les humeurs de mon corps ne peuvent me faire plus de mal que m'en firent les qualités élémentaires qui régnoient dans la nature lors de ma naissance. Je ne suis pas assez stupide pour ne pas comprendre qu'ayant eu un commencement , je dois avoir une fin ; mais puisqu'il faut mourir , la mort la moins terrible est sans doute celle qui arrive par la dissolution naturelle des parties qui nous composent. La Nature ayant elle-même formé les nœuds de notre vie , peut aussi les délier avec moins de peine , & attendre plus tard à faire cet office , que les maladies qui les rompent avec violence , & qui ne peuvent nous arriver que par des causes étrangères , puisque rien n'est plus contraire à la nature que ce qui contribue à nous détruire.

Lorsqu'on approche de sa fin , on sent peu-à-peu diminuer ses forces ; les organes & toutes nos facultés s'affoiblissent. On ne sçauroit plus marcher ; on a peine à parler ; le jugement & la mémoire s'affoiblissent ; on devient aveugle , sourd , voûté ; enfin , on voit que la machine s'use par-tout. Dieu merci , je ne suis pas encore en cet état ; je dois me flatter au contraire que mon âme se trouve si bien dans mon corps , où elle ne rencontre que paix , union & concorde , (malgré les qualités différentes des humeurs qui nous composent , & les diverses inclinations que produisent les sens ,) qu'elle ne voudra pas si-tôt s'en séparer , & qu'il sera besoin de beaucoup de tems pour l'y résoudre.

Enfin , je suis assuré que j'ai encore plusieurs années à vivre en santé , &

que je jouirai long-tems de la douceur d'être au monde, qui certainement est bien agréable, lorsqu'on en sçait profiter. J'espère d'en trouver encore plus dans l'autre vie, & j'aurai toutes ces obligations aux vertus du régime, à qui je dois la victoire que j'ai remportée sur mes passions. Il n'y a personne qui ne puisse espérer le même bonheur, s'il veut vivre comme j'ai vécu.

La vie sobre étant donc si heureuse, son nom si beau, sa possession si utile, il ne me reste plus, après tout ce que j'ai dit, que de conjurer tous les hommes pour l'amour d'eux-mêmes de mettre à profit ce trésor de vie, qui étant ici-bas le plus précieux de tous les biens, mérite qu'on le cherche quand on ne l'a pas, & qu'on le conserve quand on l'a.

C'est cette divine sobriété, toujours agréable à Dieu, toujours amie de la nature. Elle est fille de la raison, sœur de toutes les vertus, compagne de la tempérance, toujours gaie, toujours modeste, toujours sage & réglée dans ses opérations. Elle est la racine de la vie, de la joie, de la santé, de l'industrie, & de tout ce qui est digne de l'occupation d'un esprit bien fait. Elle a pour appui les loix naturelles & divines. Lorsqu'elle règne, la réplétion, les désordres, les mauvaises habitudes, les humeurs superflues, les indigestions, les douleurs, les fièvres, les appréhensions de la mort ne mêlent point de dégoût ni d'amertume à nos plaisirs.

Sa félicité nous invite à l'acquérir ; sa beauté nous y doit engager. Elle nous offre la durée de notre être.

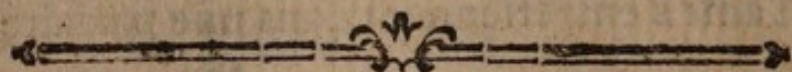
mortel ; elle est la fidelle gardienne de la vie de l'homme riche ou pauvre , vieux ou jeune , de quelque sexe qu'il puisse être. Elle apprend au riche à ne point abuser de son opulence , au pauvre à souffrir patiemment les incommodités de la pauvreté , à l'homme la sagesse , à la femme la chasteté , aux vieillards le secret d'éloigner la mort , aux jeunes gens le moyen de jouir long-tems de la vie. Elle dégrasse la rouille des sens , rend le corps vigoureux , l'esprit net , l'âme belle & grande , la mémoire heureuse , les mouvemens libres , les actions justes. C'est par elle que l'esprit se dégageant de la matière , jouit d'une plus grande liberté , & que le sang coule doucement dans les veines , sans rencontrer d'obstacle à sa circulation. C'est par elle enfin que toutes les puissances du corps & de

l'âme s'entretiennent dans une parfaite union , que rien ne peut déconcerter que son contraire.

O sainte & salutaire sobriété ! puissant secours de la nature ! nourrice de la vie ! véritable médecine du corps & de l'âme ! Combien l'homme doit-il te donner de louanges , & sentir de reconnoissance de tes bienfaits , puisque tu lui fournis des moyens de gagner le Ciel , & de conserver sur la terre sa vie & sa santé.

Mais n'ayant pas dessein de faire un plus long panégyrique de cette vertu , je finis & veux encore être sobre sur cette matière , non pas parce que j'en ai assez dit , mais afin d'en dire une autrefois davantage.





II DISCOURS.

*De la manière de corriger un
mauvais tempérament.*

PLUSIEURS personnes dont la foible constitution a besoin d'un grand ménagement, s'étant bien trouvées de ce que j'ai écrit touchant la sobriété ; l'expérience qu'elles ont fait de l'utilité de mes conseils, & la reconnoissance qu'elles en ont, m'encouragent à reprendre la plume, pour persuader ceux que les excès n'incommodent point, qu'ils ont tort de se confier en la force de leur tempérament.

Quelque bien composé qu'il soit, il ne tient bon que jusqu'à un certain âge ; ces gens-là ordinairement n'ont pas atteint soixante ans, qu'ils tombent

tout-à-coup , & se sentent accablés de diverses maladies. Les uns deviennent goutteux , hydropiques , caterreux ; les autres sont sujets aux coliques , à la pierre , aux hémoroïdes , enfin , à une infinité de maux qui ne leur arriveroient point , s'ils avoient eu la précaution de se conserver dans leur jeunesse. S'ils meurent infirmes à quatre-vingt ans , ils auroient vécu sains jusqu'à cent , & auroient fourni la carrière que la Nature a ouverte à tous les hommes.

Il est croyable que cette Mère commune souhaite que tous ses enfans vivent du moins un siècle entier ; & puisque plusieurs d'entr'eux ont été jusque-là , pourquoi les autres ne feroient-ils pas en droit d'espérer le même avantage ?

Je ne disconviens pas que nous ne

soyons sujets aux influences des astres qui président à notre naissance. Leurs aspects bons ou mauvais affoiblissent ou fortifient les ressorts de notre vie ; mais l'homme étant doué de jugement & de raison, doit réparer par une sage conduite le tort que lui fait son étoile ; il peut prolonger ses jours , par le moyen de la sobriété , aussi long-tems que s'il étoit né fort robuste & fort vigoureux. La prudence prévient & corrige la malignité des planettes ; elles nous donnent de certaines inclinations ; elles nous portent à certaines choses , mais elles ne nous y forcent pas ; nous pouvons leur résister , & c'est en ce sens-là que le sage est au-dessus des astres.

Je suis né fort bilieux , & par conséquent fort prompt ; je m'emportoïs autrefois pour le moindre sujet , je

brusquois tout le monde , & j'étois si insupportable , que beaucoup d'honnêtes gens évitoient de me fréquenter. Je m'apperçus du tort que je me faisois ; je connus que la colère est une véritable folie , qu'elle nous trouble le jugement , qu'elle nous emporte hors de nous mêmes , & que la seule différence entre un homme qu'elle possède & un fou furieux , est que celui-ci a perdu l'esprit pour toujours , & que l'autre ne le perd que par intervalles. La vie sobre m'a guéri de cette frénésie ; par son secours je suis devenu si modéré & tellement maître de cette passion , qu'on ne s'apperçoit plus qu'elle soit née avec moi.

On peut de même , avec la raison & la vie réglée , corriger un mauvais tempérament , & malgré la délicatesse de sa complexion , vivre long-tems

en bonne santé. Je ne pouvois passer quarante ans , si j'avois suivi toutes mes inclinations ; cependant me voici dans ma quatre-vingt-fixième année. Si les longues & dangereuses maladies que j'ai eues dans ma jeunesse , n'avoient pas consumé beaucoup de l'humide radical , dont la perte est irréparable , je serois assuré d'achever le siècle de ma vie ; mais si je ne m'en flatte pas tout-à-fait , je trouve que c'est toujours beaucoup d'avoir vécu quarante-fix ans plus que je ne devois espérer de vivre , & que dans ma vieillesse ma constitution soit encore si parfaite , que non - seulement mes dents , ma voix , ma mémoire & mon cœur soient à présent ce qu'ils étoient dans les plus belles années de mon adolescence , mais encore que mon jugement n'ait rien perdu de sa netteté ni de sa force.

Je suis persuadé que cela vient de la diminution que je fais des alimens à mesure que je vieillis. L'expérience que les enfans ont plus d'appétit & ressentent plus souvent la faim que les hommes formés, nous doit faire comprendre, que dans un âge avancé nous avons moins besoin de nourriture que dans le commencement de notre vie. Un homme extrêmement vieux ne sçauroit quasi plus manger, parce qu'il ne peut guères digérer; peu de nourriture lui suffit, un jaune-d'œuf le rassasie; je me réglerai sur cela à la fin de mes jours, espérant par cette conduite de mourir sans violence ni douleur, & ne doutant point que ceux qui m'imiteront, ne finissent par une mort aussi douce, puisque nous sommes tous d'une même espece, & composés les uns comme les autres.

Rien n'étant donc plus avantageux à l'homme sur la terre que d'y rester long-tems, il est obligé de conserver sa santé autant qu'il lui est possible, & c'est ce qu'il ne peut faire que par la sobriété. Véritablement il y a des gens qui boivent & qui mangent beaucoup, & qui ne laissent pas de vivre un siècle; leur exemple fait que d'autres se flattent d'aller aussi loin qu'eux, sans avoir besoin de se contraindre. Ils ont tort, par deux raisons. La première, c'est qu'entre mille, à peine s'en trouve-t-il un d'une si bonne constitution. La seconde, c'est qu'ordinairement la vie de ces gens-là se termine par des maladies qui les font beaucoup souffrir en mourant; ce qui n'arrivera point à ceux qui se gouverneront comme je fais. On risque de ne pas atteindre cinquante ans pour n'o-

ser entreprendre une vie réglée , qui n'est point impossible , puisque je la pratique , que bien des gens l'ont observée & l'observent actuellement , & l'on est insensiblement homicide de soi-même , parce qu'on ne peut se mettre dans l'esprit , que malgré le faux attrait de la volupté , l'homme sage ne doit point trouver difficile l'exécution de ce que la raison lui conseille.

Elle nous dira , si nous l'écoutons ; qu'un bon régime est nécessaire pour vivre long-tems , & qu'il consiste en deux choses , la qualité & la quantité. La qualité , à ne point user d'alimens contraires à notre estomac. La quantité , à n'en pas prendre plus qu'il en faut pour une facile digestion.

Notre expérience nous doit régler sur ces deux principes , lorsque nous

hommes parvenus à quarante , à cinquante ans , au plus tard à soixante. Celui qui met en pratique la connoissance de ce qui lui est bon , & qui continue une vie frugale , entretient les humeurs dans un parfait tempérament , & leur ôte toute occasion de s'altérer , quoiqu'il souffre le froid & le chaud , qu'il fatigue , qu'il veille , à moins que ce ne soit par excès. Cela étant , n'est-on pas obligé de vivre sobrement ? & ne doit-on pas se délivrer de l'appréhension de succomber à la moindre intempérie de l'air , & à la moindre fatigue , qui nous rendent malades , pour peu qu'il y ait de disposition ?

Il est vrai que les hommes les plus sobres peuvent être incommodés quelquefois , lorsqu'ils sont contrains de s'écarter de la règle qu'ils ont ac-

coutumé d'observer ; mais enfin , ils sont sûrs que leurs maux ne durent tout au plus que deux ou trois jours , encore ne peuvent-ils avoir de fièvre. La lassitude & l'épuisement sont aisément réparés par le repos & par la bonne nourriture ; l'inclémence des astres ne sçauroit mettre en mouvement les humeurs malignes de ceux qui n'en ont point. Les maux que produisent les excès de la bouche ont une cause intérieure , & peuvent être dangereux ; mais ceux qui n'ont point d'autre origine que les influences du Ciel , n'agissant qu'extérieurement , ne sçauroient faire de grands désordres.

Il se trouve des gens de bonne chère qui soutiennent que tout ce qu'ils mangent les incommode si peu , qu'ils ne se sont point encore apperçus

en quelle partie de leur corps est leur estomac ; & moi , je leur soutiens qu'ils ne parlent pas sincèrement , & que cela n'est pas naturel. Il est impossible que tout ce qui a l'être soit d'une composition si parfaite que le froid , le chaud , le sec ou l'humide n'y domine , & la diversité des mets dont ils se servent , différens en qualité , ne peuvent leur être également propres. Ces gens-là ne sçauroient disconvenir qu'ils sont quelquefois malades , si ce n'est par une indigestion sensible , ce sont des maux de tête , des insomnies , des fièvres dont ils se guérissent en faisant diete , & en prenant des médecines qui les évacuent ; ainsi il est certain que leurs maladies ne proviennent que de réplétion , ou d'avoir usé d'alimens contraires à leur estomac.

La plûpart des vieilles gens s'excusent de la multitude & de la durée de leurs repas , en disant qu'il est nécessaire qu'ils mangent beaucoup pour entretetenir leur chaleur naturelle , qui se diminue à mesure que leur âge s'augmente , & que pour exciter l'appétit , il faut qu'ils cherchent des ragôts , & qu'ils mangent tout ce qui leur vient en fantaisie ; que sans cette complaisance pour leur bouche , ils mourroient bientôt. Je leur répète encore que la Nature , pout conserver le vieillard , l'a composé de manière qu'il peut vivre avec peu d'alimens ; que son estomac n'en sçauroit même digérer une grande quantité , & qu'il ne doit point craindre de mourir faute de manger , puisque , lorsqu'il est malade , il est obligé d'avoir recours à la diete , que les Médecins lui ordonnent sur

toutes choses ; qu'enfin , si ce remède a la vertu de nous retirer quelquefois des bras de la mort , on a tort de ne pas croire qu'en mangeant un peu plus qu'on ne fait quand on est malade , on ne puisse vivre long-tems sans le devenir.

D'autres aiment mieux être incommodés deux ou trois fois l'année de leur goutte , de leur sciatique , & de leurs infirmités ordinaires , que de souffrir toujours la gêne & la mortification de ne pouvoir contenter leurs appétits , étant assurés que , s'ils tombent malades , la diete fera pour eux une ressource infallible qui les guérira. Qu'ils apprennent de moi , qu'à mesure que l'âge avance , la chaleur naturelle diminue ; que la diete , méprisée comme précaution & considérée comme médecine , ne sçauroit avoir toujours la même vertu , ni la même

même force pour cuire les crudités & réparer les désordres que cause la réplétion; qu'enfin, ils courent risque d'être les dupes de leur espérance, & de leur gourmandise.

D'autres disent qu'il vaut mieux, en faisant bonne chère, se donner ce qu'ils appellent du bon tems, & vivre quelques années de moins. Il n'est pas surprenant que les fous méprisent la vie; le monde ne fait pas une grande perte quand ils en sortent, mais c'en est une considérable, lorsque les gens sages, vertueux & spirituels entrent dans le tombeau. Si l'un d'eux est Cardinal, il peut devenir Pape en vieillissant; s'il est considérable dans sa République, il peut en devenir le Chef; s'il est sçavant, s'il excelle en quelque art, il excellera encore davantage; il

fera honneur à sa Patrie, & fera regardé avec admiration.

Il y en a d'autres qui se sentant vieillir, quoique leur estomac devienne de jour en jour moins capable d'une bonne digestion, ne veulent pas pour cela diminuer leur nourriture. Ils diminuent seulement le nombre des séances qu'ils avoient accoutumé de faire à table, & parce qu'ils se trouvent incommodés de deux ou trois repas par jour, ils croient conserver leur santé en n'en faisant qu'un, afin, disent-ils, que l'intervalle d'une réfection à l'autre facilite la digestion des alimens qu'ils auroient pris en deux fois. Ainsi ils mangent tant dans cet unique repas, que leur estomac surchargé de viandes s'en trouve accablé, & en convertit le superflu en mau-

vaîses humeurs, qui engendrent les maladies & la mort. Je n'ai jamais vu personne vivre long-tems par cette conduite. Ces gens-là vivroient assurément davantage, s'ils diminueoient la quantité de leur nourriture ordinaire, à mesure qu'ils avancent en âge, & s'ils mangeoient beaucoup moins & un peu plus souvent.

Quelques-uns pensent qu'effectivement la sobriété peut conserver la santé, mais qu'elle ne prolonge pas la vie; cependant il s'est vu des gens dans les siècles passés qui l'ont prolongée par ce moyen; il s'en voit encore aujourd'hui, & j'en suis un exemple; mais puisqu'on ne peut pas dire qu'elle abrège nos jours, comme font les infirmités causées par la réplétion, il ne faut pas beaucoup de sens commun pour comprendre que pour vivre

long-tems il vaut mieux être sain que malade , & que par conséquent la sobriété contribue davantage à la durée de la vie , qu'une excessive abondance d'alimens.

Quelques choses que puissent dire les voluptueux , la sobriété est infiniment utile à l'homme ; il lui doit sa conservation ; elle éloigne de son esprit les tristes idées de la mort ; c'est par son moyen qu'il devient sage , & qu'il parvient à un âge où la raison & l'expérience lui donnent des armes pour s'affranchir de la tyrannie des passions qui exercent dans son cœur un cruel empire pendant presque tout le cours de sa vie. O sainte & bienfaisante sobriété ! que je t'ai d'obligation de voir encore la lumière du jour , qui a bien des charmes quand on suit tes maximes , & qu'on observe constamment

les loix que tu prescris ! Lorsque je ne refusois rien à mes sens , je ne goûtois point de plaisirs si purs que ceux dont je jouis à présent ; ils étoient si agités & si mêlés de peines , que je trouvois jusque dans la volupté plus d'amertume que de douceur.

O bienheureuse vie ! qui , outre tous les biens que tu procures à ton vieillard , conserves son estomac en un état si parfait , qu'il trouve plus de goût au pain sec , que les gens sensuels n'en ont pour les morceaux les plus délicats & les mieux assaisonnés. L'appétit que tu nous donnes pour le pain , est juste & raisonnable , puisque c'est la nourriture la plus propre à l'homme , quand elle est accompagnée du besoin & du desir de manger. La vie sobre n'est jamais sans ce desir. Ainsi mangeant peu , mon estomac a souvent

besoin de cette mâne que je goûte quelquefois avec tant de plaisir, que je croirois pécher contre la tempérance, si je ne sçavois pas qu'il faut manger pour vivre, & qu'on ne peut user d'une nourriture plus simple & plus naturelle.

Et toi, Mère de tous les humains ! Nature, qui aimes si fort la conservation de notre être, que tu donnes au vieillard la facilité de vivre avec peu de nourriture, & qui lui fais comprendre que si dans la vigueur de son jeune âge il faisoit par jour deux repas, il doit les partager en quatre, afin que son estomac ait moins de peine à digérer, je ne puis trop admirer ta sagesse & ta prévoyance ! Je suis tes conseils & m'en trouve bien.

Les esprits ne sont point suffoqués par les alimens dont j'use ; ils en sont

seulement réparés & entretenus. Je me trouve toujours une égale santé; je suis toujours gai, & plus encore après le repas qu'auparavant. J'ai accoutumé, en sortant de table, d'étudier ou d'écrire. Je n'ai jamais remarqué que l'application, après avoir mangé, m'ait incommodé; j'en suis également capable en quelque tems que ce soit, & ne me trouve jamais assoupi, comme bien des gens, parce que le peu de nourriture que je prends n'est pas suffisant pour m'envoyer à la tête des fumées de l'estomac, qui remplissent le cerveau, & le rendent incapable de ses fonctions.

Voici de quoi je me nourris; je mange du pain, du potage, des œufs frais, du veau, du chevreau, du mouton, des perdrix, des poulets, des pigeons. Entre le poisson de mer,

je choisis la dorade , & entre celui de rivière , le brochet. Tous ces alimens sont propres aux vieillards ; s'ils sont sages , ils doivent leur suffire & n'en point chercher d'autres.

Le vieillard indigent , qui n'a pas la commodité de les avoir tous , se doit contenter de pain , de potage & d'œufs. Il n'y a point d'homme , si pauvre soit-il , à qui ces alimens puissent manquer , si ce ne sont les gueux de profession qui sont réduits à l'aumône , dont je ne prétends pas parler , parce que s'ils sont misérables dans leur vieillesse , c'est pour avoir été paresseux & fainéans dans leur jeune âge ; ils sont plus heureux morts qu'en vie , & ne font qu'embarrasser le monde ; mais ce malheureux , qui n'a que du pain , du potage & des œufs , n'en doit pas prendre beaucoup.

à la fois, & doit se régler si bien sur la quantité de ses alimens, qu'il ne puisse mourir que par pure dissolution: car il ne faut pas s'imaginer qu'il n'y ait que les blessures qui fassent les morts violentes; les fièvres & tant d'autres maladies dont on expire dans le lit, sont de ce nombre, étant causées par des humeurs que la nature ne combattroit pas si elles étoient naturelles.

Quelle différence de la vie sobre à la vie déréglée! Celle-ci avance notre dernière heure; l'autre l'éloigne, & nous fait jouir d'une parfaite santé. Combien la bonne chère m'a-t-elle enlevé de parens & d'amis, qui seroient encore au monde s'ils m'avoient cru? Mais elle n'a pu m'anéantir comme elle a fait tant d'autres, & parce que j'ai eu la force de résister à

ses charmes, je respire & suis parvenu à une belle vieillesse.

Si je ne t'avois pas abandonnée, source infâme de corruption, je n'aurois pas le plaisir de voir onze petits-fils, tous sages & tous bien faits, ni celui de jouir des embellissemens que j'ai fait faire à mes maisons & à mes jardins. Il falloit du tems pour ces réparations, & j'en ai eu de reste. Et toi, cruelle gourmandise ! tu termines souvent les jours de tes esclaves, avant qu'ils ayent achevé ce qu'ils commencent. Ils n'osent rien entreprendre de longue haleine ; s'ils sont assez heureux pour voir la fin de leurs travaux, ils n'en jouissent pas longtemps. Mais pour te faire connoître telle que tu es c'est-à-dire, un mortel poison, le plus dangereux ennemi de l'homme, & souhaitant que tous tant

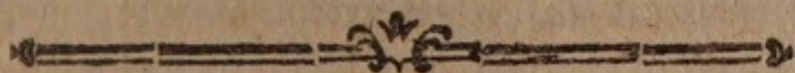
qu'ils font conçoivent de l'horreur pour toi, je prétends que mes onze petits-fils te déclarent la guerre, & qu'imitant mon exemple, ils en fervent à tout le genre humain, de l'abus de tes convoitises, & de l'utilité de la diete.

Je ne puis comprendre qu'une infinité de gens fort sages, & fort raisonnables d'ailleurs, ne peuvent se résoudre à modérer leur insatiable appétit à cinquante ou soixante ans, ou du moins lorsqu'ils commencent à ressentir les infirmités de la vieillesse. Ils peuvent s'en délivrer par la diete, & elles deviennent incurables, parce qu'ils ne l'observent pas. Je ne suis point si surpris que les jeunes gens ayent de la peine à s'y résoudre, ils ne sont pas assez capables de réflexion, & leur jugement n'est pas encore assez

solide pour résister aux charmes des sens ; mais à cinquante ans on doit se gouverner par la raison , qui nous prouvera , si nous la consultons , que contenter sans règle ni mesure tous nos appétits , est le moyen de devenir infirmes & de mourir jeunes. Encore si le plaisir du goût duroit , mais à peine est-il commencé , qu'il passe & qu'il finit ; plus on le prend , moins on y est sensible , & les maux qu'il nous procure se perpétuent jusqu'au tombeau. L'homme sobre ne doit-il pas être assez satisfait lorsqu'il est à table , d'être assuré que toutes les fois qu'il en sort , ce qu'il a mangé ne sçauroit l'incommoder.

J'ai voulu ajouter ce supplément à mon Traité ; il est court & renferme d'autres raisons. Si j'en ai fait deux parties , c'est qu'on lit plus volontiers

un petit Ouvrage qu'un long. Je souhaite que beaucoup de gens ayent la curiosité de voir l'un & l'autre, & qu'ils en fassent leur profit.



III DISCOURS.

Lettre au Seigneur BARBARO,
Patriarche d'Aquilée.

*Moyens pour jouir d'une félicité
parfaite dans un âge avancé.*

IL faut avouer que l'esprit de l'homme est un des plus grands ouvrages de la Divinité, & que c'est le chef-d'œuvre de notre Créateur. N'est-ce pas une chose merveilleuse que de pouvoir, en s'écrivant, s'entretenir de loin avec ses amis ? Et la Nature n'est-elle pas admirable de

nous donner le moyen de nous voir avec les yeux de l'imagination , comme je vous vois à présent , Monseigneur ? C'est de cette manière que j'entrerai en conversation avec vous , & que je vous raconterai plusieurs choses agréables & utiles. Il est vrai que ce que je vous dirai n'est pas nouveau par rapport à la matière ; mais je ne vous l'ai jamais dit à quatre-vingt-onze ans. Il est étonnant que je puisse vous apprendre que ma santé & mes forces se soutiennent si bien , qu'au lieu de diminuer avec l'âge elles semblent augmenter à mesure que je vieillis. Tous ceux qui me connoissent en sont surpris , & moi , qui sçais à quoi je dois attribuer ce bonheur , j'en publie par - tout la cause ; je fais mon possible pour prouver à tous les hommes qu'on peut

jouir sur la terre d'une félicité parfaite après l'âge de quatre-vingt ans , & qu'on ne peut l'acquérir sans la continence & sans la sobriété , qui sont deux vertus chéries de Dieu , parce qu'elles sont ennemies des sens & favorables à notre conservation.

Je vous dirai donc , Monseigneur , que ces jours passés quelques Docteurs de notre Université , tant Médecins que Philosophes , sont venus s'informer à moi de la manière dont je me nourris ; qu'ayant appris que je suis encore plein de vigueur & de santé ; que tous mes sens sont parfaits ; que ma mémoire , mon cœur , mon jugement , le ton de ma voix , & mes dents sont comme dans mon jeune âge ; que j'écris de ma main sept ou huit heures par jour , & que jépasse le reste de la journée à me promener

de mon pied, & à prendre tous les plaisirs permis à un honnête homme, jusqu'à la musique où je tiens ma partie. Ah ! Monseigneur, que vous trouveriez ma voix belle, si vous m'entendiez chanter les louanges de Dieu au son de ma lyre, comme un autre David ! Vous seriez surpris & charmé de l'harmonie qui sort du fond de mon estomac. Ces Messieurs admirèrent particulièrement la facilité que j'ai d'écrire sur des matières qui demandent une extrême contention d'esprit, & qui loin de me fatiguer me divertissent. Vous ne devez pas douter que prenant aujourd'hui la plume pour avoir l'honneur de vous entretenir, le plaisir que je me fais d'une semblable occupation ne soit encore plus sensible & plus grand pour moi que ceux que je suis accoutumé de prendre.

Ces Docteurs me dirent que je ne devois point être considéré comme un vieillard , puisque toutes mes Œuvres & mes occupations étoient celles d'un jeune homme , & ne ressembloient nullement à celles des gens fort âgés , qui ne sont plus capables de rien après quatre-vingt ans , qui sont accablés d'infirmités & de maux , qui languissent & souffrent continuellement..

Que s'il s'en trouve de moins infirmes , leurs sens sont usés ; la vue & l'ouïe leur manquent ; les jambes & les mains leur tremblent ; ils ne peuvent plus marcher ni rien faire ; & s'il y en a quelqu'un exempt de ces disgraces , sa mémoire diminue , son esprit baisse , son cœur s'affoiblit ; enfin , il ne jouit point de la vie aussi entièrement que je fais. Ce qui les étonna beaucoup ,

fut une chose chose qui en effet est surprenante ; c'est que par une répugnance invincible , je ne puis boire de quelque vin que ce puisse être , pendant les mois de Juillet & d'Août de chaque année. Il m'est si fort contraire en ce tems-là , que je mourrois infailliblement si je m'efforçois à en boire : car mon estomac , non plus que mon goût , ne le peut souffrir ; enforte que le vin étant le lait des vieillards , il semble que je ne puisse conserver ma vie sans cette substance. Mon estomac étant donc privé d'un secours si utile & si propre à entretenir sa chaleur , je ne puis manger que très-peu , & ce peu de nourriture me cause , vers la mi-Août , une foiblesse que les consommés & les cordiaux ne soulagent point : cependant cette débilité n'est accompagnée d'aucune douleur , ni

d'aucun accident fâcheux. Nos Docteurs jugèrent que si le vin nouveau , qui me rétablit parfaitement au commencement de Septembre , n'étoit pas encore fait en ce tems-là , je ne pourrois éviter la mort. Ils ne furent pas moins surpris de ce qu'en trois ou quatre jours le vin nouveau me rend la vigueur que le vin vieux m'avoit ôtée ; chose dont ils ont été les témoins ces jours-ci , m'ayant vu dans ces différens états , sans quoi ils n'auroient pu le croire.

Plusieurs Médecins m'ont prédit , il y a plus de dix ans , qu'il me seroit impossible d'en passer deux ou trois avec cette fâcheuse répugnance : cependant je me suis trouvé encore moins foible , & me suis plutôt rétabli cette année-ci que les précédentes. Cette espèce de prodige , & tant de

graces que je reçois de Dieu, les obligèrent de me dire qu'en naissant j'en avois apporté une spéciale & particulière de la nature ou des astres ; & pour établir leur opinion, ils employèrent toute leur rhétorique & firent de sçavans discours. Il faut avouer, Monseigneur, que l'éloquence a bien du pouvoir sur l'esprit humain, puisque souvent elle persuade que ce qui est n'est point, & que ce qui n'est pas peut être. J'eus un sensible plaisir à les entendre parler, & cela ne pouvoit manquer, parce que ce sont de fort habiles gens ; mais ce qui m'en causa principalement, fut la réflexion, que l'âge & l'expérience peuvent rendre un homme plus sçavant que ne font les Écoles. Ce sont deux moyens infailibles pour acquérir des lumières, & ce fut en effet par

leur secours que je connus l'erreur de cette opinion. Pour détromper ces Messieurs & les instruire, je leur répondis que leurs argumens étoient faux; que la grace que je recevois n'étoit point spéciale, mais générale & universelle; qu'il n'y avoit personne sur la terre qui ne pût la recevoir aussi bien que moi; que je n'étois qu'un homme comme tous les autres; que nous avons tous, outre l'existence, le jugement, l'esprit, la raison; que nous naissons tous avec ces mêmes facultés de l'âme, parce que le Seigneur a voulu que nous eussions ces avantages sur les autres animaux, qui n'ont rien de commun avec nous que l'usage des sens; qu'enfin, le Créateur nous a donné cette raison & ce jugement pour conserver notre vie, en sorte que cette grace nous vient im-

médiatement de Dieu , & non pas de la nature ni des astres ; que l'homme , lorsqu'il est jeune , étant plus sensuel que raisonnable , donne tout à ses plaisirs , & que lorsqu'il est parvenu à quarante ou cinquante ans , il doit sçavoir qu'il est à la moitié de sa vie , grace à la bonté de son tempérament , qui l'a conduit jusques-là ; mais qu'étant arrivé à ce période , il descend vers la mort , dont les infirmités de la vieillesse sont les avant - coureurs ; qu'elle est aussi différente de la jeunesse , que la vie réglée est opposée à la débauche ; qu'ainsi il est nécessaire de changer sa manière de vivre quand on n'est plus jeune , particulièrement à l'égard de la quantité & de la qualité des alimens , parce que c'est de-là d'où dépendent radicalement la santé & la durée de nos jours ; qu'enfin , si

la première partie de la vie a été toute sensuelle , la seconde doit être raisonnable & réglée : l'ordre étant nécessaire à la conservation de toutes choses , & principalement à la vie de l'homme , comme on le connoît par les incommodités que causent les excès , & par la santé de ceux qui observent un bon régime. Oui , Monseigneur , il est impossible que ceux qui veulent toujours satisfaire leur goût & leur appétit , n'altèrent leur tempérament ; & pour ne pas altérer le mien , lorsque je suis parvenu à un âge mûr , je me suis entièrement dévoué à la sobriété. Il est vrai que ce ne fut pas sans peine que je pris cette résolution , & que je renonçai à la bonne chère. Je commençai par prier Dieu de m'accorder la tempérance , & me mis fortement en tête , que quelque difficile

que soit une chose qu'on veut entreprendre , on en vient à bout quand on s'opiniâtre à vaincre ce qui s'oppose à son exécution. Ainsi je déracinai mes mauvaises habitudes , & j'en contractai de bonnes , enforte que je me suis accoutumé à une vie d'autant plus austère & frugale , que mon tempérament étoit devenu fort mauvais lorsque je la commençai. Enfin, Monseigneur , lorsqu'ils eurent entendu mes raisons , ils furent obligés de s'y rendre. Le plus jeune d'entr'eux me dit , qu'il convenoit que cette grace pouvoit être universelle pour tous les hommes ; mais qu'elle étoit rarement efficace , & qu'il m'en avoit fallu une spéciale & victorieuse pour surmonter les délices & l'habitude d'une vie aisée , pour en embrasser une sort différente ; qu'il ne trouvoit pas
cela

cela impossible , puisque je le pratique , mais que cela lui paroïssoit extrêmement difficile. Je lui répondis qu'il n'est pas honnête d'abandonner une belle entreprise à cause des difficultés qui s'y rencontrent ; que plus on y en trouve , plus il y a de gloire à acquérir ; que le Créateur souhaite que chacun parvienne à une longue vie , à laquelle il a destiné l'homme , parce que dans sa vieillesse il doit être délivré des fruits amers que produisent les sens , & doit être rempli de ceux de la raison ; enforte qu'alors il quitte les vices , il n'est plus esclave du Démon , & se trouve plus en état de faire son salut ; que Dieu , dont la bonté est infinie , a ordonné que celui qui achevera son cours naturel , finisse sa vie sans mal & par pure dissolution , qui est seulement ce qu'on doit ap-

peller une mort naturelle , toutes les autres étant des morts violentes qu'on se procure à soi-même par la réplétion & par les excès ; qu'enfin , Dieu veut que l'homme passe d'une mort si douce & si paisible à une vie immortelle & glorieuse , comme celle à laquelle je m'attends. J'espère mourir , lui dis-je , en chantant les louanges de mon Créateur. La triste réflexion qu'il faut un jour cesser de vivre , ne me cause aucun chagrin , quoique je comprenne aisément qu'à mon âge ce jour fatal ne peut être guères éloigné ; que je ne suis né que pour mourir , & qu'une infinité de millions d'hommes sont sortis de la vie plus jeunes que moi. Je ne suis pas plus effrayé de la crainte de l'Enfer , parce que je suis Chrétien , & que j'espère en la miséricorde & aux mérites du sang de

JESUS-CHRIST; enfin, je me flatte qu'une aussi belle vie que la mienne sera suivie d'une mort aussi heureuse. A cela le jeune homme ne me répliqua rien autre chose, si ce n'est qu'il étoit résolu de pratiquer la vie sobre, pour vivre & mourir aussi heureusement que je l'espérois; & que si jusqu'à présent il avoit souhaité d'être long-tems jeune, il desiroit d'être bientôt vieux, afin de jouir des plaisirs d'une si admirable vieillesse.

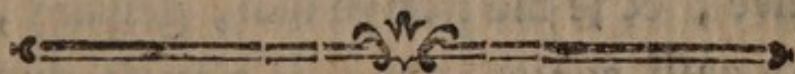
L'envie que j'avois de vous entretenir long-tems, Monseigneur, comme une personne avec qui je ne m'ennuye point, m'a engagé à vous faire une longue Lettre, & m'engage encore à y ajouter un article avant que de la finir.

Quelques gens sensuels disent que je me suis donné bien de la peine à

composer mon Traité de la Sobriété , & que j'ai perdu beaucoup de tems pour persuader aux hommes de suivre une chose presqu'impossible ; que mes conseils seront aussi inutiles que les loix que Platon voulut établir dans sa République , dont l'exécution étoit si difficile qu'il ne put jamais obliger personne à les recevoir ; qu'il en arrivera de même de ce que j'ai écrit sur cette matière. Je trouve cette comparaison peu juste , puisque j'ai pratiqué ce que j'enseigne beaucoup d'années avant que de l'avoir écrit ; que je ne l'eusse pas écrit , si je n'avois connu par ma propre expérience , que cette pratique n'est pas impossible , qu'elle est même fort utile & fort sage , & que c'est-là le motif qui m'engagea de la publier. En effet , je suis cause que plusieurs personnes l'observent & s'en

trouvent bien, enforte que les loix de Platon n'ont aucun rapport à mes conseils. Mais de tels gens, qui ne refusent rien à la volupté, n'ont garde de me donner leur approbation. Je ne laisse pas de les plaindre, quoiqu'ils méritent par leurs débauches d'être tourmentés sur leurs vieux jours d'une infinité de maux, & d'être pour une éternité les victimes de leurs passions.

Je suis, &c.



I V D I S C O U R S.

*De la Naissance de l'Homme,
& de sa Mort.*

P O U R ne point manquer au devoir de charité auquel tous les hommes sont obligés les uns envers les autres, & pour ne pas perdre un moment du

plaisir de jouir de la vie, je veux écrire encore, & apprendre à ceux qui ne le sçavent pas, parce qu'ils ne me connoissent point, ce que sçavent & voyent ceux qui me connoissent. Ce que je vais dire paroîtra impossible ou difficile à comprendre; rien cependant n'est plus véritable; c'est un fait connu de bien des gens, & digne de l'admiration de ma postérité. J'ai atteint ma quatre-vingt-quinzième année, & je me trouve sain, gaillard, & aussi content que si je n'avois que vingt-cinq ans.

Ne serois-je pas bien ingrat si je cessois de remercier la bonté divine de toutes les graces qu'elle me fait? A peine la plûpart des autres vieillards sont sexagénaires, qu'ils se trouvent accablés d'infirmités; ils sont tristes, mal-sains, continuellement remplis de

l'affreuse pensée de la mort ; ils tremblent jour & nuit de la crainte d'être à la veille d'entrer au tombeau ; ils en sont si fort occupés qu'il est difficile de les distraire quelques momens de cette funeste imagination. Graces au Ciel , je suis exempt de leurs maux & de leurs terreurs ; il me semble que je ne dois point m'abandonner si-tôt à cette vaine crainte ; je le ferai voir dans la suite de ce Discours , & je ferai connoître la certitude que j'ai de vivre jusqu'à plus de cent ans ; mais pour donner quelque ordre au sujet que je traite , je le commencerai par la naissance de l'homme , & le finirai par sa mort.

Je dis donc que certains corps naissent si mal composés qu'ils ne vivent que peu de jours ou peu de mois. On ne sçait si cela vient de la mauvaise

disposition du père & de la mère lors de la conception, ou par les influences des astres, ou par une foiblesse de la Nature, qui est forcée à cette défaillance par quelque cause étrangère : car il n'est pas vraisemblable qu'étant la Mère commune de tous les hommes, elle soit capable de prédilection pour une partie de ses enfans, & de cruauté envers les autres.

Ne pouvant sçavoir au vrai d'où procède la brièveté d'une vie si courte, il est inutile d'en chercher la cause ; il suffit que nous sçachions qu'il y a des corps qui meurent presqu'avant que de naître.

D'autres naissent bien formés & bien sains, mais d'une complexion délicate ; & parmi ceux-là, il s'en trouve qui vivent jusqu'à dix ans, jusqu'à vingt, jusqu'à trente, jusqu'à

quarante , fans pouvoir atteindre ce terme qu'on appelle la vieillesse.

D'autres apportent en naissant une forte constitution , & ceux-là deviennent vieux ; mais alors ils sont caducs & mal-sains , comme je l'ai déjà fait remarquer , & se procurent tous les maux qu'ils souffrent , parce qu'ils ont trop compté sur leur bon tempérament ; ils ne veulent jamais changer leur manière de vivre ; ils ne font aucune différence de leur vieillesse à leur jeunesse , comme s'ils devoient avoir à quatre-vingt ans autant de vigueur qu'à la fleur de leur âge. Ainsi ne corrigeant jamais leur conduite , ils ne font point réflexion qu'ils sont vieux , que leur complexion s'affoiblit , que leur estomac perd tous les jours quelque chose de sa chaleur , & que par cette raison ils devroient

faire plus d'attention aux qualités des alimens solides & liquides dont ils se nourrissent, aussi-bien qu'à la quantité qu'ils en prennent. Ils croient que l'homme perdant ses forces en vieillissant, doit les réparer & les conserver par une grande abondance de nourriture; ils se figurent que manger beaucoup conserve leur vie, ils se trompent : car la chaleur naturelle venant à s'affoiblir, on l'accable par trop d'alimens, & la prudence veut qu'on proportionne l'emploi qu'on lui donne à ses facultés digestives. Il est certain que les humeurs peccantes ne proviennent que d'une digestion imparfaite, & qu'on fait peu de bon chyle, lorsqu'on remet dans son estomac de nouveaux alimens, avant que ceux qu'on a pris dans le repas précédent soient entièrement précipités

dans les intestins. Je ne puis donc trop répéter que la chaleur naturelle commençant à s'affoiblir, il est nécessaire pour se bien porter, de diminuer la quantité de ce qu'on boit & de ce qu'on mange chaque jour, la nature n'ayant besoin que de peu de chose pour soutenir la vie de l'homme & particulièrement celle du vieillard.

Cependant, au lieu d'en user de cette manière, la plupart des vieilles gens vivent toujours comme ils ont accoutumé. S'ils s'étoient retranchés de bonne heure, ils parviendroient du moins à l'âge où je me vois, & jouiroient d'une aussi longue vie que la mienne, étant nés d'une bonne complexion. Je dis au moins, car ils pourroient aller jusqu'à cent vingt ans, comme ont fait beaucoup d'autres qui ont vécu sobrement, que nous

connoissons par nous-mêmes ou par tradition. Je suppose toujours qu'ils fussent d'une aussi bonne constitution que ces gens-là. Si j'avois été aussi bien composé, je ne douterois pas de pousser la durée de mes jours jusqu'à cet âge; mais parce que j'ai apporté en naissant un tempérament délicat, je n'espère de vivre guères plus d'un siècle; & tous ceux qui ne sont pas mieux composés que moi, pourroient, en vivant sobrement comme je fais, fournir aisément la même carrière.

Rien ne paroît plus agréable que cette certitude de vivre long-tems, pendant que tout le reste des hommes, qui n'observent pas les loix de la sobriété, ne sont pas sûrs de voir le lendemain. Cette attente d'une longue vie est fondée sur des conséquences naturelles qui ne peuvent manquer.

Il est impossible que celui qui pratique une vie sobre & réglée tombe malade, ni meure d'une mort naturelle, avant le tems que la Nature lui a prescrit. Il ne peut mourir, dis-je, avant ce tems, parce que la vie sobre empêche la formation de tous les levains des maladies. Elles ne peuvent être engendrées sans quelques causes; s'il n'y en a point de mauvaise, il ne sçauroit y avoir d'effet funeste, ni de mort violente.

On ne doit point douter que la vie réglée n'éloigne le triste moment de la mort, puisqu'elle a la propriété de tenir les humeurs dans un parfait tempérament; qu'au contraire, la gourmandise & l'ivrognerie ne les brouillent, ne les altèrent, ne les irritent, & ne les mettent dans un mouvement qui cause les fluxions, les fièvres &

presque tous les accidens qui nous conduisent au tombeau.

Cependant , quoique la sobriété , qui nous préserve de mille maux , puisse réparer ce que les excès ont gâté , on ne doit pas croire qu'elle ait le pouvoir de rendre l'homme immortel. Il est impossible que le tems , qui consume toutes choses , ne détruise le composé le plus parfait : ce qui a eu un commencement doit nécessairement avoir une fin ; mais l'homme doit finir ses jours par une mort naturelle , c'est-à-dire , sans aucune douleur , com me on me verra mourir , lorsque l'humide radical sera entièrement consumé.

Je me trouve encore ce principe de vie si complet , que je me flatte de n'être pas si-tôt à la veille de mon dernier jour , & je juge que je ne me

trompe pas, parce que je me porte bien, que je suis gai, que je trouve du goût à tout ce que je mange, que je dors tranquillement, qu'enfin tous mes sens ne s'affoiblissent point. J'ai toujours l'imagination vive, la mémoire heureuse, le jugement solide, le cœur bon; ma voix est plus harmonieuse qu'elle n'a jamais été, quoique ce soit le premier des organes qui s'affoiblisse, enforte que je chante mon Office tous les matins sans me fatiguer la poitrine, & plus aisément que je n'aurois pu faire dans ma jeunesse.

Toutes ces choses sont des marques infaillibles que j'ai encore beaucoup de tems à vivre; mais que ma vie finisse quand il plaira à Dieu, qu'elle sera glorieuse, ayant été accompagnée de tout le bonheur dont on puisse jouir sur la terre, depuis que l'âge

m'a délivré de l'esclavage des passions !
La vieillesse sage & réglée les dompte ,
arrache leurs racines , empêche la
production de leurs fruits empoison-
nés , & change en bons sentimens tous
les mauvais qu'elles inspirent dans le
jeune âge.

N'étant plus attaché aux sens , je ne
suis point affligé par la réflexion que
mon âme doit être séparée de mon
corps ; je ne suis plus agité d'inquié-
tudes , tourmenté de desirs , chagrin de
la privation de ce que je n'ai pas ; la
mort de mes parens & de mes amis
ne me cause point d'autre tristesse que
celle d'un premier mouvement natu-
rel qu'on ne peut empêcher , mais qui
ne dure guères.

J'ai encore moins de sensibilité pour
la perte des biens temporels , ce qui a
surpris beaucoup de gens. Cela arrive

seulement à ceux qui deviennent vieux par le moyen de la sobriété, & non pas à ceux qu'une forte complexion conduit à la vieillesse malgré les excès de la bouche. Ceux-là jouissent dès ce monde d'un Paradis anticipé, pendant que ceux-ci ne peuvent goûter de plaisirs sans une infinité de peines. Qui ne se trouveroit heureux à mon âge, de ne sentir jamais rien qui cause la moindre incommodité ? Bonheur qui n'accompagne que très-rarement la plus florissante jeunesse. Il n'y en a point qui ne soit sujette à mille tribulations, dont je suis tout-à-fait exempt : au contraire, je ressens mille plaisirs aussi purs que tranquilles.

Le premier est de rendre service à ma Patrie. Que ce plaisir flatte innocemment ma vanité ! lorsque je fais réflexion que j'ai fourni à mes Com-

patriotes des moyens utiles pour fortifier leur Ville & leur Port ; que ces ouvrages subsisteront après un grand nombre de siècles ; qu'ils contribueront à rendre Venise une République fameuse , une Ville riche & incomparable , & serviront à lui perpétuer le beau titre de Reine de la mer.

J'ai encore la satisfaction d'avoir donné à ses habitans le moyen d'avoir toujours abondamment toutes les choses nécessaires à la vie , en défrichant des terres incultes , en saignant des marais , en abreuvant & en engraisant des campagnes qui étoient stériles par l'aridité de leur terroir ; ce qui n'a pu être fait dans un petit espace de tems.

Enfin , j'ai rendu la Ville où je suis né , plus forte , plus riche & plus belle qu'elle n'étoit ; j'ai rendu meilleur

l'air qu'on y respire : tout cela me fait honneur , & rien ne m'empêche de jouir de la gloire qui m'est due.

La mauvaise fortune m'ayant ôté dans ma jeunesse des biens considérables , j'ai sçu réparer ces pertes par mon industrie ; en sorte que sans avoir fait tort à personne , & sans autre fatigue que de donner des ordres , j'ai doublé mon revenu , & je laisserai à mes petits-fils une fois plus de bien que je n'en ai eu de patrimoine.

Une satisfaction à laquelle je suis plus sensible qu'à toutes les autres , c'est que ce que j'ai écrit de la sobriété , commence à être utile à quantité de personnes , qui publient hautement l'obligation qu'elles m'ont de cet ouvrage. Plusieurs d'entr'elles m'ont mandé des pays étrangers , qu'après Dieu elles me sont redevables de la vie.

J'ai encore un plaisir , dont la privation me chagrinerait fort , c'est que j'écris & trace de ma main tout ce qui m'est nécessaire pour mes bâtimens , & pour la conduite de mes affaires domestiques.

J'ai celui d'avoir de fréquentes conversations avec des gens sçavans dont je tire tous les jours de nouvelles lumières ; chose étonnante qu'à mon âge j'aye une facilité merveilleuse d'apprendre & de concevoir les sciences les plus relevées & les plus difficiles.

Mais ce qui fait que je me considère comme l'un des hommes les plus heureux , c'est que je jouis en quelque manière de deux vies , l'une terrestre par rapport aux actions corporelles , & l'autre divine & céleste par les délices de l'esprit qui ont bien des char-

mes, quand ils sont fondés sur des sujets raisonnables, & sur une assurance morale des biens infinis que la bonté de Dieu nous prépare.

Je jouis donc parfaitement de cette vie mortelle, grace à la sobriété qui est infiniment agréable à Dieu, parce qu'elle est la protectrice des vertus & l'ennemie irréconciliable des vices, & je jouis par anticipation de la vie éternelle, en pensant si souvent au bonheur dont elle doit être accompagnée, que je ne songe quasi plus à autre chose. J'envisage la mort comme un passage nécessaire pour arriver au Ciel, & je suis si charmé de la glorieuse élévation à laquelle je crois mon âme destinée, que je ne puis plus m'abaisser jusqu'aux bagatelles qui occupent la plupart des gens du monde. La privation des plaisirs auxquels je suis le

plus sensible , ne me donne point d'inquiétude : au contraire , leur perte m'inspire de la joie , parce qu'elle doit être le commencement d'une vie incomparablement plus heureuse.

Qui pourroit avoir du chagrin s'il étoit à ma place ? Cependant , il n'y a personne qui ne puisse espérer une semblable félicité , s'il veut vivre comme moi : car enfin , je ne suis ni un Saint , ni un Ange ; je suis un homme , & le serviteur d'un Dieu , à qui la vie réglée est si agréable qu'il récompense dès ce monde ceux qui la pratiquent.

Si tous ceux qui se retirent dans les Monastères , pour y mener une vie pénitente , une vie d'oraison , une vie contemplative , ajoutaient à toutes leurs vertus la prudence de diminuer eux-mêmes leur portion , ils auroient

encore plus de mérite & deviendroient plus vénérables.

Ils feroient considérés comme des Saints , par la longueur de leurs austérités , & feroient honorés comme ces vieux Patriarches & ces anciens Hermites , qui observoient une continue sobriété & vivoient si longtemps. Ils obtiendroient peut-être assez de graces à six-vingt ans , pour faire des miracles qu'ils ne peuvent opérer , faute d'une perfection à laquelle ils n'ont pu atteindre avant ce tems-là ; & outre cette prérogative , qui est une marque presque infallible de prédestination , ils feroient toujours en bonne santé ; ce qui se trouve aussi rarement dans la vieillesse des Moines les plus pieux , que dans celle de la plupart des sages mondains.

Plusieurs de ces bons Religieux

croient que Dieu attache exprès des infirmités à la vieillesse , pour tenir lieu de pénitence des péchés commis dans le jeune âge. C'est une erreur à mon sens ; je ne puis croire que Dieu qui aime l'homme , se plaise à le voir dans la souffrance. Nos maux sont l'ouvrage du Démon & du péché , & non pas celui d'un Dieu , qui est notre Père & notre Créateur ; il desire que l'homme soit heureux en ce monde & en l'autre ; ses commandemens ne tendent qu'à cela , & la tempérance ne seroit pas une vertu , si les avantages qu'elle nous procure , en nous préservant des maladies , étoient opposés aux desseins de Dieu dans notre vieillesse. Enfin , si tous les vrais dévôts étoient sobres , la Chrétienté seroit remplie de Saints , comme dans la primitive Église , & en auroit encore davantage ,
parce

parce qu'il y a plus de Chrétiens à présent qu'il n'y en avoit en ce tems-là. Combien de vénérables Religieux édifieroient par leurs prédications & par leurs bons exemples ? Combien de pécheurs recevroient de graces par leurs intercessions ? Combien de bénédictions se répandroient sur la terre ? Ces bons Moines , en suivant les maximes que je professe , ne devroient pas avoir peur de contrevenir à celles de leur Institution. Il n'y en a point qui ne permette l'usage du pain , du vin & des œufs ; quelques-unes même permettent de manger de la viande ; on y sert , outre ces choses , des légumes , des salades , des fruits , des gâteaux , qui quelquefois sont des alimens nuisibles à certains estomacs ; parce qu'on leur présente ces mets au réfectoire , ils croiroient peut-

être ne pas bien observer leur règle , s'ils s'en abstenoiient ; cependant ils feroient beaucoup mieux , si , à trente ans passés , ils quittoient cette nourriture , & se contentoient de pain , de vin , de potages & d'œufs , qui sont les meilleurs alimens que puisse prendre un corps délicat. Cette nourriture feroit encore plus agréable que celle des anciens Pères du Désert , qui ne buvoient que de l'eau pure ; qui mangeoient seulement des fruits sauvages , des herbes & des racines crues , & qui ne laissoient pas de vivre long - tems sans infirmité. Nos Anachorettes trouveroient ainsi le chemin du Ciel plus facile que ceux de la Thébaïde , & ne laisseroient pas de faire , par ce régime , une espèce de pénitence qui leur seroit méritoire.

Je finis en disant que la grande vieil-

leffe pouvant être fi utile & fi agréable aux hommes, j'aurois manqué de charité fi je n'avois pris soin de leur apprendre par quel moyen ils peuvent prolonger leurs jours. Je n'ai point eu d'autre motif en écrivant sur cette matière, que celui de les engager à pratiquer toute leur vie une vertu qui les fera parvenir, comme moi, à une heureuse vieillesse, dans laquelle je ne discontinuerai point de m'écrier: «Vivez, vivez long-tems, afin de servir Dieu, & de mériter la gloire qu'il prépare à ses Élus.

Qui abstinens est, adjiciet vitam.

Eccles.





L E T T R E

D'une Religieuse de Padoue,
 Petite-Nièce de L O U I S
 C O R N A R O.

L O U I S C O R N A R O fut privé ; par la mauvaise conduite de quelques-uns de ses parens , de la qualité de Noble Vénitien qu'il possédoit , & qu'il méritoit par ses vertus & par sa naissance. Il ne fut pas banni de son pays ; il étoit libre de demeurer à Venise , s'il eût voulu ; mais se voyant exclus de tous les emplois de la République , il préféra un autre séjour & fit de Padoue le lieu de sa résidence.

Il se maria à Udine , ville de Frioul. Sa femme étoit de la famille des Spilemberg , & se nommoit Véronique. Elle fut

long-tems stérile , & comme il souhaitoit ardemment avoir des enfans , il ne négligea rien pour se procurer cette consolation. Enfin , après bien des vœux , des prières & des remèdes , son épouse devint grosse , & mit heureusement au monde une fille qui fut nommée Claire , à cause de la dévotion qu'ils avoient l'un & l'autre à Saint François.

Cette fille fut unique , & eut pour époux Jean Cornaro , fils de Fantin , de la famille de ce nom , que l'on distingue par le surnom de Cornaro dell'Episcopia. C'étoit une Maison fort puissante avant la perte que fit la Chrétienté du Royaume de Chypre , où cette famille avoit des biens considérables.

Claire eut onze enfans , huit garçons & trois filles. Ainsi Louis Cornaro eut le plaisir de se voir renaître , comme par miracle , dans un grand nombre de

successeurs : car bien qu'il fût fort âgé lorsque Claire vint au monde, il ne laissa pas de la voir fort vieille, & de connoître ses descendans jusqu'à la troisième génération.

Cornaro étoit homme d'esprit, de mérite & de courage. Il aima la gloire, & fut naturellement libéral, sans pourtant être prodigue. Sa jeunesse fut infirme; il étoit fort bilieux & fort prompt; mais lorsqu'il connut le tort que lui faisoient les vices de son tempérament, il résolut de les corriger. Il eut assez de pouvoir sur lui-même pour vaincre la colère & les emportemens auxquels il étoit sujet. Après cette glorieuse victoire, il devint si modéré, si doux, si affable, qu'il gagna l'estime & l'amitié de tous ceux qui le connoissoient.

Il fut extraordinairement sobre; il observa le régime dont il parle dans ses

écrits , & se nourrit toujours avec tant de sagesse & de précaution , que sentant diminuer peu-à-peu la chaleur naturelle en vieillissant , il diminua aussi peu-à-peu la quantité de ses alimens , jusqu'à ne prendre à chaque repas qu'un jaune-d'œuf , encore en faisoit-il d deux fois sur la fin de sa vie.

Par ce moyen il se conserva sain & même vigoureux jusqu'à plus de cent ans. Son esprit ne diminua point ; il n'eut jamais besoin de lunettes ; il ne devint point sourd.

Et ce qui n'est pas moins véritable que difficile à croire , sa voix se conserva si forte & si harmonieuse , que sur la fin de ses jours il chantoit avec autant de force & d'agrément qu'il faisoit à vingt ans.

Il avoit prévu qu'il iroit loin sans infirmité , & ne s'étoit pas trompé. Lors-

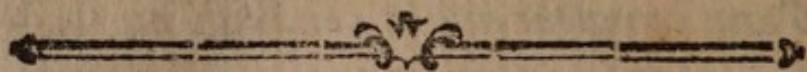
qu'il sentit que sa dernière heure approchoit, il se disposa à quitter la vie avec la piété d'un Chrétien & le courage d'un Philosophe. Il fit son testament & mit ordre à ses affaires, après quoi il reçut les derniers Sacramens, & attendit tranquillement la mort dans un fauteuil. Enfin, on peut dire qu'étant en bonne santé, ne souffrant aucune douleur, ayant même l'esprit & l'œil fort gais, il lui survint un petit évanouissement qui lui tint lieu d'agonie, & lui fit pousser le dernier soupir. Il mourut à Padoue le 26 Avril 1566, & fut mis en terre le 8 Mai suivant.

Sa femme mourut quelques années après lui. Sa vie fut longue, & sa vieillesse aussi heureuse que celle de son époux. Il n'y eut que ses derniers jours qui ne furent pas tout-à-fait semblables; elle fut attaquée quelque tems avant sa mort

d'une langueur qui la conduisit au tombeau. Elle rendit l'âme une nuit dans son lit sans aucuns mouvemens convulsifs, & avec une tranquillité si parfaite, qu'elle sortit de la vie sans qu'on s'en apperçût.

Voilà tout ce que je puis dire de ces Centenaires, sur l'idée qui m'en reste pour en avoir ouï parler autrefois à feu mon père, à quelques amis de Louis Cornaro, qui ayant vécu si long-tems d'une manière si extraordinaire, mérite de ne pas mourir si-tôt dans la mémoire des hommes.

Voici des autorités tirées de l'Histoire de M. de Thou, & des Dialogues de Cadran, sur les moyens de prolonger la santé, que l'on a traduits en François, & que l'on a cru devoir mettre ici pour servir de preuves de ce qui est contenu dans cet Ouvrage.



E X T R A I T

*Du trente - huitième Livre des
Histoires de M. le Président
de Thou, sur l'an 1566.*

LOUIS CORNARO a été un rare & mémorable exemple d'une longue vie : car il vécut plus de cent ans sain de corps & d'esprit. Il étoit d'une des plus illustres Maisons de Venise ; (1) mais à cause du défaut de sa naissance il fut exclus des honneurs & de l'administration de la République. Il épousa à Udine, dans le Frioul, Véronique, de la Maison de Spilemberg ; & comme il avoit de grands biens, il

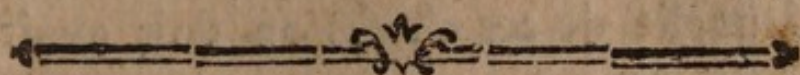
(1) Il fut enveloppé dans la disgrâce de quelques-uns de ses parens.

mit tout en usage pour en avoir des enfans. Enfin, par les vœux qu'il fit & par l'aide des Médecins, il surmonta la froideur de sa femme, qu'il aimoit uniquement, & qui étoit déjà avancée en âge. Lorsqu'il s'y attendoit le moins, il en eut une fille qui fut mariée à Jean, fils de Fantin Cornaro, de la riche Maison de Cornaro de Chypre, & en vit une grande postérité: car Jean eut de Claire (c'est le nom de cette fille) huit garçons & trois filles.

Au teste, Louis Cornaro corrigea, par sa sobriété & par son régime de vivre, les infirmités contractées par l'intempérance de sa jeunesse, & modéra par la force de sa raison, la facilité qu'il avoit à se mettre en colère. De sorte qu'il fut en sa vieillesse d'une aussi bonne constitution de corps, &

d'un esprit aussi doux & modéré qu'il avoit été infirme & prompt à se fâcher dans la fleur de son âge. Il composa à ce sujet des Livres, étant déjà vieux, dans lesquels il parle du dérèglement de sa première vie, de sa réformation, & se flatte de vivre longtemps. En effet, il ne fut pas trompé, car il mourut sans douleur & d'une mort douce, âgé de plus de cent ans, à Padoue, où il avoit choisi son séjour. Sa femme, qui n'étoit guères moins âgée que lui, lui survécut, & mourut aussi quelque tems après d'une mort paisible. Ils furent l'un & l'autre enterrés dans l'Eglise de S. - Antoine, sans aucune pompe, ainsi qu'ils l'avoient ordonné par leur testament.





DIALOGUE
DE CARDAN,

*Entre un Philosophe, un Citoyen
& un Hermite, sur la manière
de prolonger la vie, & de
conserver la santé.*

L'HERMITE.

C O M M E il se trouve dans les
alimens solides, & même dans la
boisson, plusieurs choses dignes de
notre attention: sçavoir, leurs qua-
lités naturelles, & celles qu'elles em-
portent de l'assaisonnement; l'ordre
même & le tems dans lequel nous
nous en servons, sans parler de la
quantité de ces mêmes alimens & de
celles de la boisson: ce n'est pas sans
raison qu'on s'est ayisé de demander à

278 DE LA VIE SOBRE
laquelle de ces choses on doit avoir
plus d'égard.

Quelques-uns se sont déclarés pour
la quantité, soutenant qu'elle a en
effet beaucoup plus de part que toute
autre chose, à la conservation de la
santé, & à l'entretien de la vie.

Le fameux Louis Cornaro, noble
Vénitien, est de ce sentiment. Il a
traité cette matière à l'âge de quatre-
vingt ans, jouissant encore d'une par-
faite santé de corps & d'esprit. Ce
vénérable vieillard fut attaqué à l'âge
de trente-six ans, d'une maladie si
violente qu'il en pensa mourir ; il
observa depuis ce tems-là de prendre
une même quantité d'alimens à chaque
repas ; & quoiqu'il n'ait pas été exempt
d'une infinité de fatigues, & de mau-
vaises affaires qui furent cause de la
mort de son frère, l'exactitude de son

régime le conserva toujours en santé avec une entière liberté d'esprit. A l'âge de soixante-dix ans un carrosse , dans lequel il voyageoit , versa ; il fut long-tems traîné , & fut blessé à une jambe , à un bras & en plusieurs endroits de la tête. Les Médecins en désespérèrent , & voulurent employer beaucoup de remèdes. Il nous dit dans ses écrits , qu'assuré de l'égalité de ses humeurs , il ne désespéra jamais de sa vie ; qu'il rejetta tous les secours de la médecine , & qu'il fut bientôt guéri. Neuf ans après , ayant presque atteint l'âge de quatre-vingt ans , ses amis , & même quelques Médecins , le prièrent d'ajouter deux onces de nourriture à ce qu'il prenoit ordinairement. Dix ou douze jours après il tomba malade ; les Médecins en désespérèrent , & lui-même appréhenda beau-

coup ; cependant il recouvra la santé , mais avec assez de difficulté. Ce même Auteur ajoute qu'étant âgé de quatre-vingt-trois ans , il voyoit & entendoit parfaitement : que sa voix étoit encore belle ; qu'il chantoit quelquefois avec plusieurs petits - fils qu'il avoit ; qu'il alloit à cheva! & marchoit assez bien à pied , & qu'à l'exemple d'un Ancien , il composa une Comédie qui eut de l'applaudissement. Ce sage vieillard a donc cru que l'exacte & petite quantité d'alimens contribuoit plus que toute autre chose à conserver la santé : car il ne parle point du choix des alimens. J'avois coutume , dit-il , de prendre en tout douze onces de nourriture solide , y compris la viande & un jaune d'œuf , & quatorze onces de boisson. Il est fâcheux qu'il ne nous ait pas précisément marqué s'il prenoit

cette quantité une ou deux fois par jour : cependant comme il nous assure qu'il mangeoit très-peu , il semble que cela doive s'entendre d'une seule fois par jour.

Le célèbre Jurisconsulte Panigarole , qui a vécu plus de soixante-dix ans , quoique d'un tempérament très-foible , ne prenoit jamais chaque jour que vingt-huit onces de nourriture , ce qui revient à peu près à la même chose.

J'ai connu encore fort particulièrement une personne qui ne prenoit tous les jours , pour toute nourriture , que trente-six onces pesant : il est vrai qu'environ tous les quinze jours elle se purgeoit avec de la casse , ou quelques autres drogues. Elle a vécu plus de quatre-vingt-dix ans ; & moi qui vous parle , voyez quelle est ma santé ,

quoique je fois âgé de plus de cent ans.

Il semble donc que Cornaro ait voulu nous ôter la connoissance parfaite de son régime , & se contenter de nous apprendre qu'il en avoit trouvé un merveilleux , puisqu'il ne nous a point marqué s'il prenoit cette quantité une ou deux fois par jour , ni même s'il changeoit d'alimens , & qu'il a parlé sur ce sujet d'une manière encore plus obscure qu'Hypocrate.

Cependant on doit conjecturer qu'il ne prenoit cette quantité de nourriture qu'une fois par jour , & qu'il y apportoit quelque variété , puisque s'il en prenoit quelquefois davantage , il régloit ce qui excédoit sur le poids d'un raisin ou d'une figue.

Il y a encore lieu de s'étonner que sa boisson excédât ses alimens solides ,

d'autant plus que ce qu'il mangeoit n'étoit pas également nourrissant, puisqu'il y avoit des jaunes d'œufs & de la viande. En vérité, il me paroît plutôt parler en Philosophe qu'en Médecin.

Si Cardan avoit lu les quatre Traités de la Sobriété que nous rapportons, il auroit jugé plus sainement des écrits de Cornaro.

F I N.

*MOYENS sûrs & faciles de remédier
promptement aux différens accidens
qui menacent la vie , & à une foule
d'incommodités dont on est journalle-
ment attaqué.*

A.

ABEILLES. Lorsqu'on se sent avoir été piqué d'une Abeille, il faut commencer par retirer l'aiguillon de l'insecte, baigner la plaie avec de l'eau simple, tremper un linge dans une décoction tiède de fleurs de sureau, dans laquelle on aura délayé un peu de thériaque, ou, aussi-tôt après avoir retiré l'aiguillon, on préviendra la douleur & l'enflure, en se frottant avec de l'huile.

Aigreurs d'estomach. Il faut avaler le matin & le soir pendant plusieurs jours un bol fait avec un demi gros de la poudre d'écrevisse, composée d'un scrupule de corail rouge préparé, & une suffisante quantité de sirop de corail. Rien n'est meilleur encore

que la magnésie blanche , ou la poudre de fantinelli , à la dose d'une demi-once , dans un verre d'une légère infusion de mélisse.

Alimens tombés dans la trachée-artère. S'il est tombé dans ce canal quelque aliment , il survient dans le moment une toux violente , accompagnée d'une douleur aigue ; & l'on peut périr dans cet état si l'on n'est promptement secouru. Les secours dans ce cas consistent à frapper fréquemment sur l'épine du dos , & à promener la barbe d'une plume dans la gorge , pour provoquer le vomissement , & à faire éternuer , en soufflant fortement dans les narines du tabac ou du poivre blanc.

Aphtes , ou petits ulcères qui viennent à la bouche. Lorsqu'ils excitent de la douleur , il faut les bassiner souvent avec le lait dans lequel on aura fait bouillir des figues grasses , ou avec une décoction d'herbes émollientes , comme la mauve & la guimauve. Quand la douleur sera diminuée , on les baignera avec une décoction d'aigremoine , mêlée d'un peu de miel rosat.

Araignée. Quand on en a été mordu , il

286 *Moyens sûrs & faciles de remédier*

faut laver la partie avec l'alkali volatil de corne de cerf, ou avec de l'eau de luce, & avaler le soir un demi-gros de thériaque. Si l'on a avalé une Araignée, ou si l'on a bu quelque liqueur dans laquelle cet insecte est tombé, il faut prendre deux grains d'émétique dans un verre d'eau tiède, & après l'effet de l'émétique, on avalera huit gouttes d'eau de luce dans un septier d'eau tiède.

Ardeurs d'urine. Il faut éviter les alimens liquides & solides, qui sont âcres & échauffans, & faire usage d'une boisson rafraîchissante, dans laquelle on aura fait bouillir de la graine de lin.

Arsenic. Pour arrêter l'action d'un poison aussi terrible, faites prendre promptement & en très-grande quantité, à celui qui est empoisonné, des torrens d'eau tiède ou du lait, ensuite de l'huile d'amande douce par très-grandes cuillerées, & souvent répétées; donnez plusieurs lavemens à l'eau de graine de lin; tâchez d'exciter le vomissement du malade, en lui mettant les doigts dans la bouche; ensuite il sera nécessaire que le malade ne prenne que du lait pour

toute nourriture pendant six semaines. Si la gorge & la bouche restent enflammées, on fera un gargarisme de miel rosat & de syrop de limon. Il faudra néanmoins consulter quelques personnes de l'Art, pour parvenir aux moyens que certaines circonstances exigeront, tels que la saignée, si le pouls est fort, &c.

BLESSURES. Voyez les articles, Brûlures, Coupures, Ecorchures, Morsures, Piquûres, Playes.

Bourdonnement des oreilles. Pour faire cesser ce bourdonnement, introduisez dans l'oreille un coton imbibé d'huile d'aman-des amères, ou d'huile de lys, ou d'eau-de-vie coupée avec de l'eau commune; il suffit quelquefois d'exposer l'oreille à la vapeur de l'eau un peu chaude.

Boutons. Quand les femmes ont un bouton au visage, elles appliquent dessus une mouche, ce que l'on ne peut appercevoir. Pour le faire disparoître plutôt, il suffit de la frotter le matin avec de la salive, avant d'avoir pris aucun aliment; cependant,

288 *Moyens sûrs & faciles de remédier*

lorsqu'il est mûr , on peut couper le sommet avec des ciseaux , afin de procurer l'issue de la matière purulente , & hâter le dessèchement. Pour arrêter le bouton dans sa naissance , il suffit d'appliquer dessus une croûte de pain grillée , & la plus chaude possible. Mais si les boutons sont multipliés , ils ne sont dus alors qu'au défaut de la lymphe , & il faut avoir recours aux procédés de lait.

Brûlure. Lorsqu'elle est considérable on battra un blanc d'œuf avec deux cuillerées d'huile ; on appliquera ce mélange sur la brûlure. Nous n'indiquons que ce remède, ayant l'avantage de pouvoir être préparé par-tout. Ses succès multipliés ôtent tout doute sur sa bonté.

CHAMPIGNONS. Il est très-important de sçavoir distinguer les bons champignons des mauvais ; les premiers sont d'une moyenne grosseur , à-peu-près comme celle d'une noix ; ils sont charnus , pesants , blancs en dessus , rougeâtres en dessous , ils ont une consistance ferme , cassante ,

moëlleuse en dedans : mais ceux qui ont les qualités contraires ont l'odeur désagréable, leur pulpe intérieure devient livide, lorsqu'elle est frappée par l'air. Pour sçavoir si les champignons sont bons à manger, mettez un oignon blanc cuire avec ; si l'oignon reste blanc, les champignons sont bons ; s'il devient noir, les champignons son mauvais, & il faut les jetter. (On peut faire la même épreuve sur les *Moules*). Ceux qui ont mangé des champignons vénéneux ressentent des douleurs vives d'estomach, ils ont un vomissement difficile & douloureux, avec une soif inextinguible, des douleurs d'entrailles, des tranchées cruelles, un grand mal de tête, le visage allumé, le ventre enflé, les déjections abondantes, le poulx gros & plein, ensuite serré, suivi de sueurs froides ; des foiblesses, des convulsions sont ordinairement les symptômes précurseurs de la mort : il n'y a pas de tems à perdre, il faut faire vomir abondamment avec une chopine d'eau tiède, dans laquelle on aura jetté six grains d'émétique. On donnera ensuite plusieurs lavemens à l'eau

290 *Moyens sûrs & faciles de remédier*

simple ; on fera boire largement de l'eau tiède, dans laquelle on aura délayé du fyrop de limon, ou même mieux, du fyrop de vinaigre, jusqu'à agréable acidité. Si les symptômes sont menaçans, on fera prendre l'esprit de sel marin, à la dose de huit à dix gouttes, dans un verre d'eau tiède, & l'on réitérera cette dose plusieurs fois : on frottera ensuite le ventre avec l'huile d'amandes douces ; on appliquera dessus des cataplasmes émolliens, faits avec de la mie de pain & du lait. C'est une méthode très-louable, avant d'employer les champignons, de les faire bouillir dans une première eau avec une certaine quantité de vinaigre.

Chenille. Cet insecte cause une petite érésipelle à la peau, sur laquelle il a rampé ; il suffit de la bassiner avec une décoction de fleurs de sureau.

Chien enragé. Le chien menacé de la rage est abattu ; il ne mange point, il ne boit point ; il est comme aveugle, & va se heurter contre la muraille ; il a la queue entre les pattes, & ne reconnoît point son

maître; il n'aboie plus, & court apres les autres animaux, mais sans les mordre, & une humeur jaunâtre sort de sa gueule en petite quantité; & enfin, il entre en furie par la présence de quelques liquides. Lorsqu'on est mordu par quelque animal que l'on soupçonne être enragé, le symptôme le plus sûr est l'hydrophobie, ou l'horreur de l'eau. Les précautions consistent à scarifier la partie mordue, à se faire saigner du bras, à prendre des bains pendant plusieurs jours, à se faire des frictions avec le mercure sur les extrémités inférieures jusqu'à exciter la salivation, à boire quelques liqueurs aigrelettes, & à observer un régime humectant & relâchant. Quoiqu'on tienne la conduite que nous prescrivons, on ne doit pas négliger d'appeler promptement quelques personnes de l'Art pour diriger l'administration des premiers remèdes.

Chûte. Lorsqu'on a fait une chute considérable, suivi d'engourdissement ou de perte de connoissance, ou d'hémorrhagie, il faut commencer par saigner, & éviter d'agiter & de secouer le malade : ensuite

292 *Moyens sûrs & faciles de remédier*

on fera des fomentations sur la partie affligée, avec des linges ou flanelle trempés dans de l'eau & du vin chaud. Quand les grands accidens auront cessés, on prendra pour boisson une légère infusion de vulnéraire Suisse.

Chûte de la lnette. Lorsque la lnette est tombée, on la fait remonter en la touchant avec du poivre, qu'on porte jusqu'à elle, sur le manche d'une cuiller à bouche; ou en soufflant dessus, avec un chalumeau, de la graine d'aneth pulvérisée. Si ces remèdes étoient insuffisans, prenez un scrupule de noix de galle, autant d'alun, autant de poivre, pulvérisés & mêlés avec un blanc d'œuf; ensuite, trois ou quatre fois par jour, vous tremperez dans ce mélange le bout d'un petit bâton garni de linge, & vous en toucherez la lnette, elle ne tardera pas à reprendre sa situation naturelle.

Clou. Lorsque les douleurs sont vives, il est nécessaire de faire une saignée, sinon, on se contentera d'observer un certain régime, de n'user d'aucune nourriture liquide ou solide, qui soit capable d'échauffer, On

appliquera sur le mal un cataplasme de lait, de mie de pain & de jaune d'œuf ; ensuite, pour amener à suppuration , on appliquera un onguent fait avec l'oseille cuite dans du sain-doux ; la suppuration établie , on ouvrira la tumeur pour en faire sortir le bourbillon ; on pansera l'ulcère avec le baume d'arcéus , auquel on mêlera l'huile de mille-pertuis.

Colique. Lorsqu'on est attaqué d'une colique, quelle qu'en soit la cause , pour arrêter les progrès du mal , on fera boire une grande quantité d'eau tiède ; on administrera des lavemens avec une forte décoction de graine de lin , on mettra des serviettes chaudes sur le ventre , & on appliquera des cataplasmes émollients. Nous donnons comme remède certain & éprouvé cette recette. Prenez deux cuillerées de bonne huile , autant d'eau-de-vie , un caisson de sucre ; faites fondre & délayer le tout que vous avalerez. La douleur cesse quelques instans après.

Contusion. Lorsqu'elle est considérable,

294 *Moyens sûrs & faciles de remédier*

enveloppez la partie meurtrie avec un linge trempé dans du vinaigre & de l'eau tiède ; changez ce linge toutes les trois heures le premier jour ; prenez pour portion une infusion faite avec des vulnéraïres ; ajoutez une once de fyrop de grande consoude.

Corps arrêtés entre la bouche & l'estomac.

Quand un corps étranger est un peu avancé dans la bouche , on peut le retirer avec les doigts. Pour opérer facilement , on place le malade sur un fauteuil , la tête panchée ; on lui met entre les dents molaires un morceau de liége pour tenir la bouche ouverte , & avec la main gauche , on appuie sur la langue le manche d'une cuiller , tandis qu'on introduit la droite au fond du gosier. Si le corps est trop avancé , il est salutaire d'exciter le vomissement par quatre grains d'émétique dans un verre d'eau tiède ; les efforts que le malade fera en vomissant , suffiront pour le chasser. Si le corps engagé dans l'œsophage , est de nature à pouvoir tomber dans l'estomach sans risque , comme les alimens , après avoir placé le malade

comme nous avons dit, avec un poireau ou une bougie huilée & un peu échauffée, on le poussera pour le faire tomber.

Cors au pieds. Le moyen le plus sûr est de les tremper souvent dans l'eau tiède, de les amollir & en couper la superficie avec un canif, & éviter sur-tout de les faire saigner. On appliquera après cette opération une feuille de pourpier, de lierre, ou de jonbarbe trempée dans du vinaigre (cette dernière est préférable): il faut outre cela frotter le cor chaque matin avec l'une de ces feuilles écrasées. On ne peut trop recommander de ne jamais faire usage de ces remèdes qui se vendent dans les rues.

Coup. Voyez le mot *Chûte*.

Coup de sang. Le coup de sang est cette apoplexie foudroyante, qui tue dans la minute; cependant le mal peut être moins violent, & il faut essayer de conserver la vie au malade avec la plus grande célérité. On lui découvrira la tête, on desserrera le col & les vêtemens, on lui liera fortement les cuisses sous le jarret; on le placera au

milieu d'un air frais , de façon qu'il ait des pieds pendant ; on lui soufflera dans les narines du tabac , ou on lui fera respirer des liqueurs les plus spiritueuses ; on s'efforcera de ranimer la nature , en lui faisant éprouver quelques douleurs. On lui donnera un lavement avec quatre onces de vin émétique trouble ; il sera bon de tirer quelques gouttes de sang , en lui faisant une légère incision , en usant de précaution.

Coup de Soleil. Les signes qui le caractérisent , sont un violent mal de tête , les yeux rouges & secs ; la peau chaude & aride , une grosse fièvre , des étourdissemens & un assoupissement. Il faut faire une saignée au pied , mettre les jambes dans l'eau tiède , prendre plusieurs lavemens émolliens : beaucoup se rafraîchir , & mettre sur la tête des serviettes trempées dans l'eau froide. Une feuille de papier sur le chapeau , brise avantageusement les rayons du Soleil.

Coupure. Il faut la laisser saigner quelques instans ; ne jamais mettre dessus de

tabac ou autre corps âcre ; il suffit , pour opérer la guérison , de mettre dessus un morceau de toile cirée , qu'il sera facile de faire en plongeant un morceau de linge dans un mélange de cire blanche , fondue avec un peu d'huile qu'on laisse un peu sécher.

DARTRES farineuses. Pour vous guérir , observez un régime rafraîchissant pendant huit jours , & prenez la tisane suivante ; faites bouillir une once & demie de racine de patience sauvage , mondée & coupée par morceaux , dans trois chopines d'eau , que vous réduirez à une pinte ; faites infuser deux gros de réglisse effilée , passez & ajoutez deux gros de sel de glauber , buvez-en quatre verres tièdes par jour : après le tems indiqué , il faudra se purger dès le commencement , & frotter la dartre avec une décoction de fleurs de guimauve. Il faut observer de ne rien appliquer qui soit adstringent , & se méfier de tous gens à secret , qui promettent prompte guérison.

Voyez pour cette maladie , le Traité de la Douce-amère de M. Carrère , qui se trouve chez Cailleau.

N v

ECHARDES. Il faut les retirer sur le champ, tenir la partie dans un bain d'eau tiède, & appliquer dessus un morceau de taffetas d'Angleterre. Si le corps est trop enfoncé, il faut faire faire une légère incision, afin de donner issue; & pour éviter l'inflammation, il est nécessaire d'exposer l'objet malade à la vapeur de l'eau chaude & d'appliquer dessus un cataplasme émollient; pour hâter la suppuration, on applique l'onguent de la mere; l'abcès formé, on l'ouvre avec un bistoury, le corps étranger sort, & on panse la plaie avec la charpie chargée de baume d'arcéus & d'un peu d'huile de mille-pertuis.

Echauboulures. Il faut faire usage de bouillons rafraîchissans, &c. se purger ensuite avec deux onces de manne, une once d'électuaire lénitif, deux gros de sel d'epsom dans un verre de décoction de chicorée sauvage. On lavera les pustules avec de l'eau de sureau; mais si elles étoient considérables, il est bon d'avoir recours à la saignée avant de commencer.

Ecorchure. On se guérira facilement en appliquant sur l'endroit un linge couvert d'huile, ou d'un peu d'onguent *populeum*.

Engelures. Les moyens les plus efficaces pour les détruire, sont de se laver les pieds & les mains dans de l'eau très-froide ou prête à se glacer; mais si ce moyen étoit trop actif, on les trempera dans une décoction résolutive tiède, faite avec de la pelure de raves, à laquelle on ajoutera un seizième de vinaigre; si les engelures sont ouvertes, on appliquera un quart d'huile de rose, mêlé avec du blanc-rasis.

Enrouement. Pour le faire cesser, il ne faut que respirer par la bouche la vapeur de l'eau tiède ou du lait chaud, & se gargariser.

Envies. Il faut avoir soin de les couper avec des ciseaux, & de ne jamais les arracher, il pourroit en résulter un panaris. Si une envie arrachée donnoit lieu à une légère inflammation, on la fera cesser, en exposant le doigt à la vapeur de l'eau bouillante.

300 *Moyens sûrs & faciles de remédier*

Esquinancie. Une cuillerée de poivre blanc moulu, autant de sucre rapé, & une quantité suffisante d'eau-de-vie pour délayer ces deux substances. On fait un peu chauffer le tout en remuant; & après l'avoir mis entre deux linges, on l'applique sur le col, on renouvelle ce topique jusqu'à la guérison qui est très-prompte, sans même faire usage des saignées.

Evanouissement. Lorsqu'une personne s'évanouit, il faut relâcher ses vêtemens, & lui jeter des gouttes d'eau froide sur le visage; on lui souffra dans les narines de la fumée de tabac. Si ces moyens étoient inutiles, on secoueroit le malade, & on l'irriteroit par des impressions douloureuses.

FOULURES ET ENTORSES. Dans le moment de l'accident, plongez la partie dans l'eau froide, & laissez-l'y quelques instans; ce remède est inutile quand il n'est pas fait sur le champ. Appliquez sur la partie une compresse trempée dans de l'eau &

du vinaigre. Il ne faudra faire aucun mouvement avec la partie foulée, qu'on aura soin de tenir enveloppée.

GERSURES. Pour les guérir, il faut se laver avec du vin chaud, & appliquer dessus du miel rosat.

HALES. Espèces de taches qui surviennent à la peau, causées par la chaleur du Soleil; on les fait disparoître en se lavant avec le savon d'Alicante, dissous dans l'eau, ou en se frottant avec l'esprit de citron, ou avec la pâte d'amande amère.

Hoquet. Boire une cuillerée du vinaigre. Lorsqu'il est violent, il suffit d'exciter l'éternuement avec le tabac; s'il devenoit plus fort, il faudra avaler quelques gouttes d'huile de canelle.

INDIGESTION. Les personnes qui en sont attaquées, doivent boire abondamment du thé léger & bien chaud, prendre coup sur coup plusieurs lavemens; & si le vomissement ne vient pas, le provoquer en avalant quatre grains d'émétique dans un

grand verre d'eau tiède, & boire encore beaucoup par-dessus ; il faut avoir soin de ne rien prendre qui échauffe, faute qui arrive très-souvent, & qui peut avoir des suites funestes.

LANGUE CHARGÉE. Ceux qui ont la langue chargée, doivent observer un peu de diète, & prendre des bouillons de chicorée sauvage, & il est bon chaque jour de se rincer la bouche avec un mélange d'eau & d'eau-de-vie.

Lassitudes & Inquiétudes. On guérit l'une & l'autre, quand elles ne proviennent d'aucun travail forcé, en buvant beaucoup de petit lait, en se faisant faire des frictions sur tout le corps avec des linges chauds, observant de ne vivre que d'alimens doux & humectans.

MAL DE DENTS. Quand une dent est cariée, il faut l'arracher ; mais pour calmer la douleur qu'elle cause, on trempera un peu de coton dans l'essence de gérofle, que l'on introduira dans le trou que la carie

a produit. On appliquera sur la tempe une emplâtre composée de farine de blanc d'œuf, d'eau-de-vie & de mastic.

Médecines ordinaires. Faites une décoction avec les feuilles de chicorée sauvage, ensuite prenez deux gros de follicule de féné, deux gros de sel de glauber, un demi-gros de rhubarbe concassée; versez par-dessus un verre de la décoction toute bouillante, & laissez infuser quelque tems; coulez l'infusion, délayez-y deux onces de manne, & passez.

Autre. Faites fondre deux onces de manne dans un verre d'une décoction de chicorée sauvage; passez-la, & délayez-y ensuite une once de catholicon double, ou d'électuaire lénitif.

Migraine, ou mal de tête. Pour en modérer les douleurs, on appliquera dessus le front & sur les tempes un linge trempé dans le suc de feuilles de lierre, mêlé d'un peu d'huile rosat.

NOYÉ. Lorsque la personne noyée est retirée de l'eau, il faut à l'instant la désha-

billier, la bien effuyer, & la tenir très-chaudement, en l'enveloppant, soit dans des couvertures ou des vêtemens, ou dans un lit bien chaud.

On lui soufflera, par le moyen d'une canule ou autre instrument, de l'air chaud dans la bouche en lui ferrant les narines.

On lui introduira de la fumée de tabac dans le fondement, en se servant de deux pipes, dont le tuyau de l'une sera introduit, avec précaution, dans le fondement, les deux fournaux de pipe appuyés l'un sur l'autre, & quelqu'un soufflant la fumée par le moyen d'une seconde pipe. On peut employer avec succès les lavemens de tabac.

On agitera le corps de la personne, en observant de ne la pas laisser longtems sur le dos.

On lui chatouillera le dedans du nez & la bouche avec une petite plume. On lui soufflera dans le nez un peu de tabac.

On la frottera un peu rudement par tout le corps avec la flanelle.

Si la personne tirée de l'eau donne quel-

ques signes de vie, on lui donnera peu-à-peu de l'eau tiède; si cette eau passe, on lui donnera, de demi-heure en demi-heure, une demi-cuillerée d'eau-de-vie camphrée, animée d'un peu de sel amoniac.

On mettra en usage tous les secours ci-dessus pour les noyés, sans avoir égard au tems qu'ils ont été sous l'eau. Tous les signes de mort dans ce cas ne sont point certains. Il faut employer ce secours avec persévérance. Ce n'est quelquefois qu'après quatre à cinq heures qu'on a la satisfaction d'en voir l'efficacité.

ORILLONS (les) sont des tumeurs qui attaquent les deux grosses glandes, situées entre l'oreille & la mâchoire; il suffit pour les dissiper de se tenir la tête bien couverte, de boire une légère infusion de mélisse, de prendre quelques lavemens, & de se priver de tous alimens visqueux; il faut éviter de donner de la bouillie aux enfans.

Orties. Les piquûres d'orties font naître des ampoules, & une démangeaison insupportable; il ne faut point se gratter, mais

bassiner avec du lait tiède , mêlé à une forte décoction de cerfeuil , la partie offensée ; au défaut , se servir de vinaigre mêlé d'un peu d'eau.

PANARIS , ou MAL D'AVENTURE. Il commence par une douleur sourde , que l'on ressent à l'extrémité des doigts , avec un battement léger qui augmente , & qui est ensuite accompagné d'une grande chaleur & d'une douleur vive ; le malade ne goûte aucun repos ni jour ni nuit : lorsqu'on se craint menacé , il faut exposer le doigt pendant le plus de tems possible à la vapeur de l'eau bouillante , ou le tremper dans une eau mêlée d'eau-de-vie un peu plus que chaude. On arrête souvent ainsi le mal dans son principe ; mais s'il augmentoit , il faut hâter la suppuration , en tenant le doigt enveloppé d'un cataplasme de mie de pain & de lait , ou d'un linge couvert d'onguent de la mere. Lorsqu'on sentira un mouvement de fluctuation , pour procurer l'ouverture , on appliquera une emplâtre de diachilon gommé. Il est important de ne

pas laisser séjourner l'humeur ; alors on fera une légère incision , lorsqu'on soupçonnera que le pus sera formé, ce qui est indiqué par la blancheur de la peau. Lorsque l'ouverture est faite , on laisse sortir le pus , ensuite on remplit la plaie avec de la charpie chargée de baume d'arcéus , mêlé d'un peu d'huile de mille-pertuis , on leve cet appareil tous les jours , & on en remet un nouveau ; il faut observer un régime rafraîchissant.

Plaie, ou Contusion. Le miel guérit en peu de tems toutes sortes de playes & de contusions. On l'étend sur un linge plié en quatre , & on l'applique sur la blessure, qu'il ne faut laver ni avec de l'eau ni avec du vin. Au bout de 4 à 5 heures on leve l'emplâtre , & on en met une semblable qu'on lève à pareille distance. On continue s'il est nécessaire. La plaie se referme dans 24 heures au moins.

Puanteur de la bouche. Pour la corriger , il faut se gargariser la bouche tous les matin avec des eaux spiritueuses , comme l'eau des Carmes , la lavande mêlée d'eau com-

308 *Moyens sûrs & faciles de remédier*

mune, se la nétoyer avec de la poudre très-fine de myrthe, & un autre de romarin mêlées ensemble, & se la rincer avec de l'eau de fleur d'orange; on remplit les dents cariées avec du coton, imbibé d'essence de canelle ou de gérofile, ou avec une petite boule de cire, dans laquelle on aura mis un grain d'ambre ou de musc.

RHUME DE CERVEAU. On fera usage pour boisson d'une légère eau d'orge; on fera bouillir dans l'eau des graines de nielle, & on exposera les narines plusieurs fois le jour à la vapeur de cette décoction, ou jeter sur des charbons ardens du sucre en poudre.

SAIGNEMENT DE NEZ. On l'arrête en se lavant les narines avec de l'eau très-froide, & en y introduisant un peu de charpie trempée dans de l'eau & du vinaigre. Mettez aussi sous la langue un petit morceau du papier imbibé d'eau fraîche.

Somnambule. Pour guérir un somnambule, il faut que quelqu'un de confiance se glisse à son insçu dans sa chambre à cou-

cher, s'y cache armé de verges, & l'attaque au sortir de son lit, lorsqu'il se prépare à ouvrir les portes ou fenêtres, & le réveille en le fouettant. Ce moyen ne doit être employé que lorsque le somnambule ne peut être en danger; il seroit nuisible de le réveiller en pareil cas, & l'on doit respecter son sommeil.

Autre moyen. Il consiste à placer à côté du lit, à l'insçu du somnambule, un vaisseau rempli d'eau froide, de façon qu'il ne puisse en sortir sans le renverser sur lui. Les personnes sujettes au somnambulisme, doivent manger peu le soir, ne se livrer après souper à aucun travail d'esprit, & ne se coucher que lorsque la digestion est faite.

Sueur des pieds. Il seroit dangereux de la faire cesser: mais on peut la détourner en portant des chausses de toile cirée.

TACHES DE ROUSSEUR. Prenez un fiel de chevre, mêlez-le avec de la farine de pois jusqu'à consistance de bouillie, appliquez-en soir & matin; de plus, lavez-vous tous les matins, trois heures après l'appli-

310 *Moyens sûrs & faciles de remédier*
cation de ce remède, avec de l'eau, dans
laquelle vous aurez fait bouillir de l'eau de
froment.

Taches de la petite vérole. Prenez telle
quantité de limaçons que vous voudrez,
avec leurs coquilles, & pilez-les avec par-
tie égale de sucre candi; frottez soir &
matin les parties attaquées.

Taie. La taie est une tache de l'œil qui
attaque la cornée; il suffit de laisser tom-
ber sur l'œil quelques gouttes de sucre dé-
mouren, fermer les paupières, & de les
assujettir avec une compresse & des bandes.

VERRUES. On se gardera bien de les
arracher, il faut les lier avec de la soie,
que vous ferrerez par degrés; mêlez à deux
tiers d'eau un tiers d'eau-forte, ensuite
coupez avec des ciseaux la superficie de la
verrue, entourez-la de cire, plongez la
pointe d'une épingle dans ce mélange, &
laissez tomber la gouttelette sur la verrue;
répétez cette opération. Ce remède doit
être fait avec précaution; mais le moyen
suivant est plus sûr: prenez des feuilles de

campanule , broyez-les, frottez-en les ver-
rues , & réitérez souvent cette opération.

Verdes , ou verd de gris. Voyez le mot
Arsenic.

Vipère. Le véritable remède contre la
morsure de ce reptile, est l'eau de luce ;
il faut en faire avaler six gouttes dans un
verre d'eau , en même tems en donner à
respirer & en bassiner la plaie avec une
quantité de vin, dans laquelle on aura mis
de cette liqueur. A chaque demi-heure ,
on fait prendre par la bouche la même
dose jusqu'à ce que le mal paroisse se ra-
lentir ; alors on diminue l'usage de la po-
tion , & on cesse de la bassiner. On ne peut
trop recommander de porter toujours avec
soi , sur-tout à la campagne , un flacon
d'eau de luce , pour en cas d'événemens,
se garantir des suites funestes qui résulte-
roient, si l'on étoit éloigné de ce secours.

Vue trouble. Faites usage de la poudre
suivante : prenez de l'emphraïse séchée, une
once ; deux gros de semence de fenouil ; de
macis & de noix muscade , de chaque un
gros ; du sucre candi , une once ; mêlez le

tout ensemble pour quatre doses, que vous prendrez soir ou matin dans un verre de vin blanc.

Foiblesse de la vue. Prenez une infusion de fraise en guise de thé, & étuvez les yeux soir & matin avec le vin d'année, ou d'eau distillée d'ormin.

Nous ne sçaurions trop recommander d'être attentif à n'employer pour les yeux aucun remède âcre, spiritueux ou caustique, tels que l'eau-de-vie, l'esprit de vin, &c. parce qu'il n'y a point de parties plus délicates, dont la conservation soit plus utile à la vie.

F I N.

Approbation de Monsieur BURLET, de l'Académie Royale des Sciences, & Médecin de la Faculté de Paris, du 18 Mars 1698.

Les Traités de Lessius & de Cornaro sur la vie sobre & ses avantages, sont deux petits Ouvrages des plus excellens en ce genre. On y trouve de beaux Préceptes du régime de vivre, fondés sur la raison & sur l'expérience pour la conservation de la santé jusqu'à une extrême vieillesse. La Tempérance, cette vertu chrétienne, y est peinte avec des traits capables d'en inspirer l'amour à tous ceux qui ne sont point dominés par leurs sens.

