

Conseils pour vivre long-tems / [Luigi Cornaro].

Contributors

Cornaro, Luigi, 1475-1566.

Publication/Creation

Paris : Belin, 1783.

Persistent URL

<https://wellcomecollection.org/works/hdtru66u>

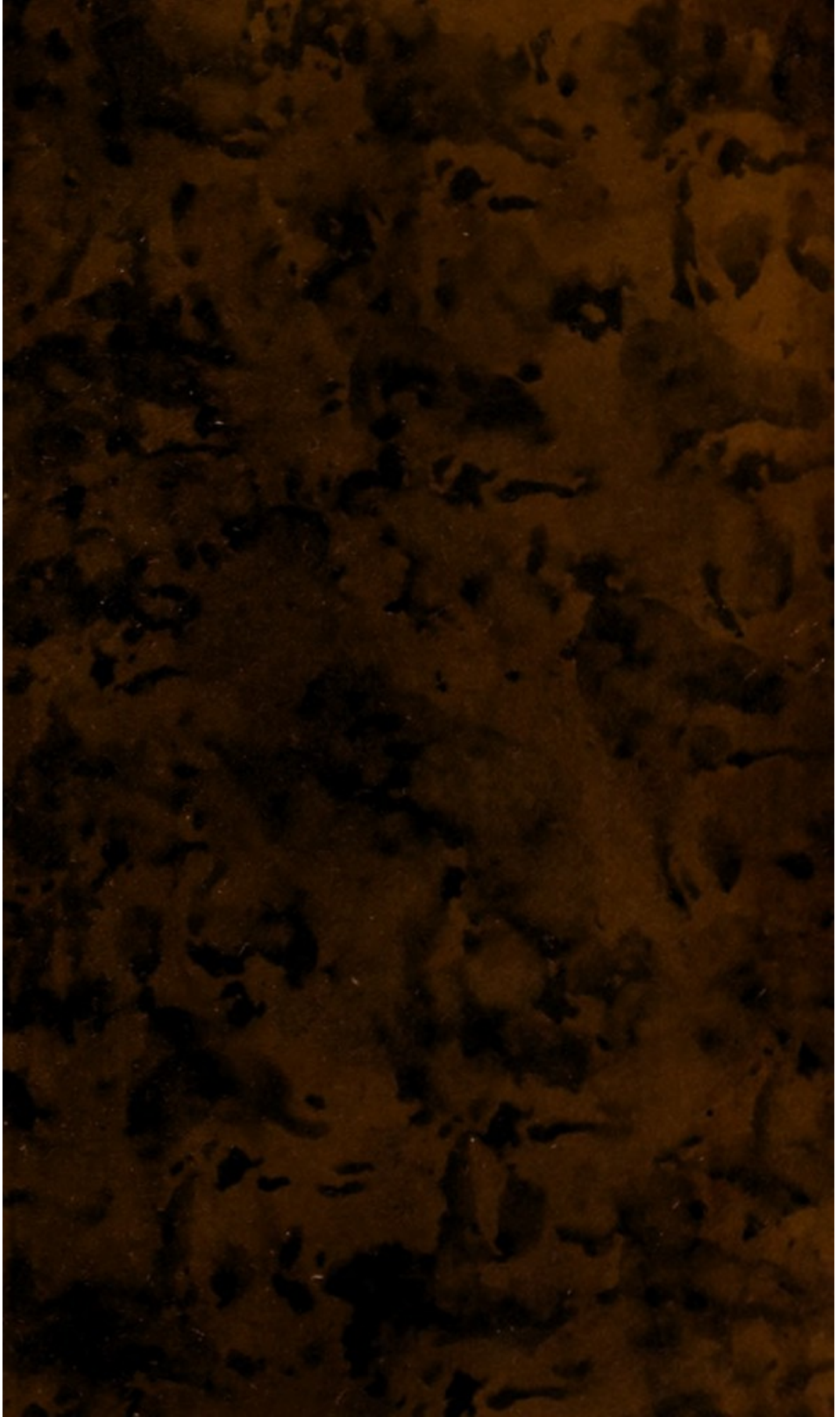
License and attribution

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>







IV. 8. 68


C. II

16/c

CONSEILS

POUR

VIVRE LONGTEMPS.



Digitized by the Internet Archive
in 2017 with funding from
Wellcome Library

CONSEILS

POUR

VIVRE LONG-TEMPS.

CONSEILS

BOOK

VIVRE LONG-TEMPS.

CONSEILS

POUR

VIVRE LONG-TEMS,

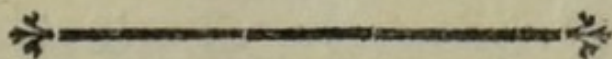
*Traduit de l'Italien de LOUIS
CORNARO, Noble Vénitien.*

NOUVELLE ÉDITION.

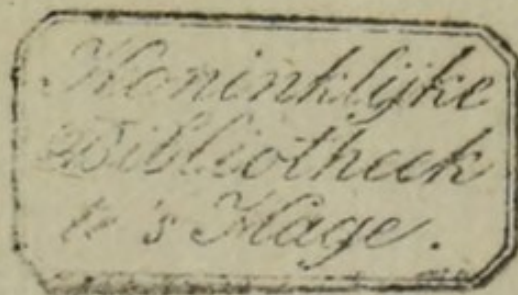


A PARIS,

Chez BELIN, Libraire, rue S.-Jacques.



1783.



CONNELL'S

POUR

VIVRE LONG & BIEN

Traité de l'usage de l'air

CORNARO, Noble Vénitien

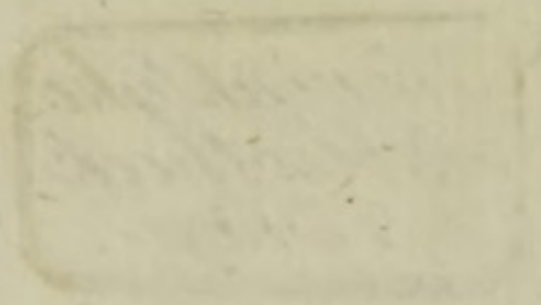
NOUVELLE ÉDITION

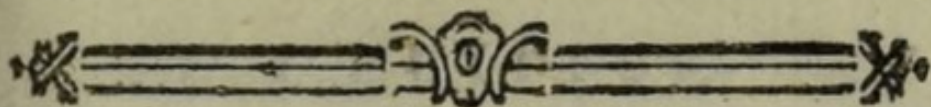


A. P. 1812

CHIRURGIE; L'usage de l'air

1787





A V I S

DE L'ÉDITEUR.

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 est à remarquer, comme une chose digne d'admiration, que ce bon Vieillard écrivit son premier Traité à l'âge de quatre-vingt-trois ans, le second à quatre-vingt-six, le troisième à quatre-vingt-onze, & le quatrième à quatre-vingt-quinze. 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

DE L'ÉDITEUR. vij
cent ans, il ait voulu se donner
pour exemple de l'utilité de la vie
réglée.

TOUTEFOIS il faut être at-
tentif au conseil qu'il nous donne
de ne pas outrer la diète, & 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 dangereu-
ses & plus difficiles à guérir, que
celles qui viennent de réplétion.

viiij AVIS DE L'ÉDITEUR.

Avant que de se mettre en règle sur des maximes si austères, il faut commencer par se bien connoître.

A I N S I les gens de bonne-chere ne doivent point être effrayés, en se représentant C O R N A R O , la balance à la main, pesant tout ce qu'il mangeoit. Comme on peut faire son salut sans être Chartreux, on peut aussi vivre long-tems, & conserver sa santé, sans s'affujétir à une exactitude qui n'est pas absolument nécessaire, & dont peu de gens sont capables.

CONSEILS



CONSEILS

POUR

VIVRE LONG-TEMPS.

PREMIER DISCOURS.

De la Vie sobre & réglée.

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 liber-

tins, oublie peu-à-peu les maximes de probité qu'il a sucées 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 changements que nous voyons arriver dans le tempérament, dans la conduite & dans les mœurs de la plupart 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 temps en Italie. Je compte pour le premier, l'adulation & les cérémonies. Le second est l'hérésie de Luther, qui commence à faire du pro-

grès. Le troisiéme est l'ivrognerie & la gourmandise.

Le premier de ces maux exclud 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 meure. Quant au troisiéme, 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 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 pû goûter le plaisir d'être jeunes : le tems qui ne de-

POUR VIVRE LONG-TEMs. 5

vroit être que l'été de la vie, est souvent le commencement de son hiver. On s'apperçoit qu'on 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 long-tems : 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'enlevent chaque année plus d'habitants, que la peste, la guerre & la famine n'en pourroient détruire? Tes véritables fléaux sont tes festins fréquents, qui sont si outrés qu'on ne sçauroit faire de tables assez grandes pour arranger la quantité de plats dont la prodigalité 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 davantage, 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 empêchent d'arriver.

Il est aisé d'éviter les maux que nous

POUR VIVRE LONG-TEMPS. 7

causent les excès de la bouche. Le souverain remède contre la réplétion n'est pas difficile à trouver : la nature nous l'enseigne. Contentons-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 cherement, & qui ne sçauroit être innocent ni excusable, dès qu'il peut nous être nuisible.

Combien ai-je vû 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 sobriement , comme faisoient les premiers hommes. Quelques jeunes-gens qui méritent mon estime par leurs belles qualités , ayant perdu leurs peres 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 ,

POUR VIVRE LONG-TEMs. 9

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-chere , 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 épui-
sèrent toute leur science pour me remet-

POUR VIVRE LONG-TEMs. II

tre dans mon état naturel, fans 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 remede qui pût me tirer d'affaire, si j'avois assez de resolution pour l'entreprendre & le continuer. C'étoit la vie sobre & réglée, qu'ils m'exhorterent 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 retablir, 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 débauche. Il me parut assez naturel, qu'une différente manière de vivre & d'agir produisît différents 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 , ajouterent 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

POUR VIVRE LONG-TEMPS. 13
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 considerent pas 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'aperçus pas seulement d'un amendement qui me surprit, je fus encore parfaitement guéri de tous mes maux.

POUR VIVRE LONG-TEMs. 15

Lorsque je me vis rétabli , & que je commençai à goûter les douceurs de cette espece 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 crus , les salades , les viandes salées , les ragoûts , les pâtisseries ; & cependant tout cela m'incommodoit. Ainsi je ne fis plus de cas du proverbe ; & convaincu de sa fausseté , je choisiss les vins & les viandes dont l'usage venoit 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

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 sans elle étoient incurables ! Je n'avois point passé d'année sans tomber au moins une fois dans une grande maladie , cela n'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 suffisante 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 enforte de me préserver du grand froid & du grand chaud. Je n'ai point 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 soin égal d'être exposé au grand vent , & à l'excessive ardeur du soleil. Tous ces ménagemens paroissent moralement impossibles aux gens qui n'ont point 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 ç'a 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 diète , 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'autorités 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 santé, & 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 freres & quelques-uns de mes parens, qui n'étant 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 pas , & 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 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 les pût arrêter. On me tira de mon carrosse la tête cassée , un bras & une jambe démis , 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 remedes , je fus bien-tôt guéri , au grand étonnement des médecins & de tous ceux qui me connoissoient. J'infere de-là que la vie réglée est un excellent préservatif contre les maux qui arrivent

POUR VIVRE LONG-TEMPS. 23

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 proches 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 santé , se joignirent tous ensemble pour me persuader que je mangeois trop peu , que la nourriture que je prenois n'étoit pas suffisante dans un âge aussi avancé qu'étoit le mien , & que je ne devois pas 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, j'e 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 opiniâreté, je fus obligé de les satisfaire. Ainsi ayant accoutumé de prendre en pain, soupe, jaunes-d'œufs

POUR VIVRE LONG-TEMPS. 25

& 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 colere 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 déses-

péra de ma vie , & si l'on se repentit du conseil qu'on m'avoit donné : on me crut plusieurs fois prêt à rendre l'ame; cependant je me tirai d'affaire , quoique je fusse âgé de soixante-dix-huit ans , & que nous fussions dans un hiver 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 ils 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'extrémité. 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 déréglée , qui ne peut engendrer que de la corruption.

L'ordre est si utile qu'on ne sauroit 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 remede qu'on puisse apporter à tous les maux généraux & particuliers.

Quand un médecin désintéressé va voir un malade , qu'il se souvienne de lui recommander la diète ; 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 remédes. On seroit soi-même son médecin , & l'on seroit 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'expériences 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 , 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 que l'on croit échauffantes , me raffraîchissent & 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 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 conseils & 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 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 débauchés 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 pas 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 leur répons à cela , que Galien , qui fut un si grand homme , la choisit pour lui-même , & la conseilla comme la meilleure. Platon , Cicéron , Isocrate ,

& quantité d'hommes illustres des siècles passés , l'embrasserent ; & de notre tems le pape Paul Farneze , 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 observée , 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 garantiroient des maladies que le chaud , le froid , la fatigue leur pourroient causer , ou que s'ils en sont incommodés , ils ne le seront 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 boullions , de gelée , 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 , mé-

nager les forces de son estomac jusqu'à sa parfaite guérison. S'il faisoit autrement, il surchargeroit 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 sainte qu'utile, ne

devroit-elle pas être suivie & embrassée 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 prive de bien des choses dont je n'use point. Je mange très-peu , parce que mon estomac est délicat, & jem 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 point 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 chere.

Cependant il est certain qu'un 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 Capodi-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

laissent à l'esprit le parfait usage des organes , & ne l'empêchent point 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 hon-

neurs , 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 reconnoissance 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 préférée à celle qui t'est contraire ! Il ne faut que réfléchir aux différens effets de l'une & de l'autre pour connoître quels sont tes avantages, quoiqu'il semble que ton nom seul devoit 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 *Diabie*.

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 mene 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'hiver & 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

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'avifai d'en faigner le terrain, enforte qu'étant defséché, & l'air y étant devenu meilleur, il s'y est établi plusieurs familles qui y 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 mathématique, 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 vûs , & j'apprends toujours quelque chose que je suis bien aise de savoir.

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

POUR VIVRE LONG-TEMs. 51
d'objets qui s'offrent agréablement à
mes yeux : tous ces différents points
de vûe 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 vo-
luptés 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, sçachant combien les Républiques ont de peine à commencer & à continuer des entreprises d'une si grande dépense, & si difficiles à exécuter. 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'Été : 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'ame, & des infirmités du corps, dont sont accablés tant de pauvres vieillards catterreux & caducs, & tant de jeunes gens qui sont 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, 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 Poète 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

(1) Sophocle.

me trouver moins heureux d'avoir composé une Comédie, qui est une pièce rejouissante, 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 ni en meilleure santé, ni de meilleure humeur que moi.

Enfin, pour comble de bonheur, je me vois, pour ainsi dire, immortaliser & renaître par le grand nombre de mes descendans. Je n'en trouve pas seulement deux ou trois, quand je rentre chez moi ; cela va jusqu'à onze petits fils, dont l'aîné est âgé de dix-huit ans, & le plus jeune de deux, tous enfans d'un même pere & d'une même mere, tous sains, tous bien faits & d'une belle espérance. Je m'amuse à badiner avec les cadets, les enfans depuis trois jusqu'à cinq ans étant ordi-

nairement de petits bouffons assez divertissans. Ceux qui sont plus âgés me tiennent meilleure compagnie ; je les fais souvent chanter & jouer des instrumens ; 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.

Cela s'appelle-t-il une vieillesse incommode & caduque , comme disent ceux qui prétendent qu'on ne vit plus qu'à demi après 70 ans ? Ils me croiront, s'ils veulent ; mais en vérité je ne changerois pas d'âge & de vie contre la plus florissante 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 fais avec quelle rapidité les jeunes gens sont entraînés par leurs passions, & combien ils présumant de leurs forces. Il semble qu'ils aient de bons garants 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'appercevoir 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 diète. 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 cerraïn que cet anéantissement ne sauroit 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 baissent, 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 ame 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 fera 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 fait 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,

POUR VIVRE LONG-TEMs. 61

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 un 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 régne , la réplétion , les désordres , les mauvaises habitudes , les

humeurs superflues , les indigestions , les fièvres , les douleurs , 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'ame belle , la mémoire heureuse , les

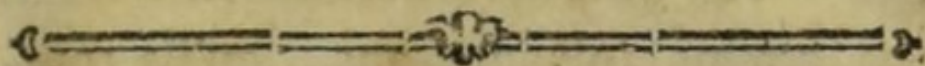
mouvements libres , les actions justes. C'est par elle que l'esprit , se dégageant de la matière , jouit d'une plus grande liberté , & que le sang coule doucement dans les veines , sans rencontrer d'obstacle à sa circulation. C'est par elle enfin que toutes les puissances du corps & de l'ame s'entretiennent 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'ame ! 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
autre fois davantage.





SECON D 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 , catarreux : les autres sont sujets aux coliques , à la pierre , aux hémorrhoides , 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 mere commune souhaite que tous ses enfans vivent du moins un siècle entier ; & puisque plusieurs d'entr'eux ont été jusques-là , pourquoi les autres ne seroient-il 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 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 planètes ; 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'emportoais

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 colere est une véritable folie , qu'elle nous trouble le jugement , qu'elle nous emporte hors de nous-même , & 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 sauroit quasi plus manger, parce qu'il ne peut guère 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 espèce, & 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 & 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'oser

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 sommes

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 plus sobres peuvent être incommodés quelquefois , lorsqu'ils sont inévitablement obligés de s'écarter de la règle qu'ils ont accou-

tumé 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 sauroit 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 sauroient faire de grands défords.

Il se trouve des gens de bonne chere 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, différant en qualités, ne peuvent leur être également propres. Ces gens-là ne sauroient 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 diète, & 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 entretenir leur chaleur naturelle , qui se diminue à mesure que leur âge s'augmente , & que pour exciter l'appétit , il faut qu'ils cherchent des ragouts , & 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 , pour conserver le vieillard , l'a composé de manière qu'il peut vivre avec peu d'alimens ; que son estomac n'en sauroit 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 diète , que les médecins lui ordonnent sur toutes choses ; qu'en-

fin, 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 diète sera pour eux une ressource infaillible qui les guérira. Qu'ils apprennent de moi, qu'à mesure que l'âge avance, la chaleur naturelle diminue; que la diète, méprisée comme précaution, & considérée comme médecine, ne sauroit avoir toujours la même ver-

tu , ni la 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 chere , 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'entr'eux est cardinal , il peut devenir pape en vieillissant : s'il est considérable dans sa république , il en peut devenir le chef : s'il est savant , s'il excelle en quelque art , il excellera encore d'avantage ; il

fera honneur à sa patrie , & sera 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 mauvaises humeurs , qui engendrent les

maladies & la mort. Je n'ai jamais vu personne vivre long-tems par cette conduite. Ces gens-là vivoient 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. 81

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 & bien-faisante 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 jusques dans la volupté, plus d'amertume que de douceur.

O bienheureuse vie ! qui, outre tous les biens que tu procure à ton vieillard, conserve 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 donne pour le pain, est juste & raisonnable, puisque c'est la nourriture la plus propre à l'homme, quand elle est accompagnée du besoin & du désir de manger. La vie sobre

n'est jamais fans ce désir. Ainsi, mangeant peu, mon estomac a souvent besoin de cette manne que je goûte quelquefois avec tant de plaisir, que je croirois pécher contre la tempérance, si je ne savois pas qu'il faut manger pour vivre, & qu'on ne peut user d'une nourriture plus simple & plus naturelle.

Et toi, mere de tous les humains! Nature, qui aime si fort la conservation de notre être, que tu donne 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 , 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 suffisante 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 mou-

POUR VIVRE LONG-TEMPS. 85
ton, 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 sont qu'embarasser le monde. Mais ce mal-

heureux , 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 temps pour ces réparations , & j'en ai eu de reste. Et toi ! cruelle gourmandise , tu termine 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 long-tems. Mais

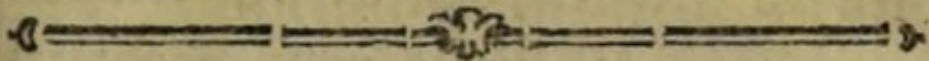
pour te faire connoître telle que tu es ; c'est-à-dire , un mortel poison , le plus dangereux ennemi de l'homme , & souhaitant que tous tant qu'ils sont conçoivent de l'horreur pour toi , je prétends que mes onze petits-fils te déclarent la guerre , & qu'imitant mon exemple , ils en servent à tout le genre humain de l'abus de tes convoitises , & de l'utilité de la diète.

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 lors qu'ils commencent à ressentir les infirmités de la vieillesse. Ils peuvent s'en délivrer par la diète ; & elles deviennent incurables , parce qu'ils ne l'observent pas. Je ne suis point

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 sauroit l'incommoder ? H

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 aient la curiosité de voir l'un & l'autre , & qu'ils en fassent leur profit.





TROISIÈME 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 fanté & 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 fais 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

& 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 je passe 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 lire , comme un autre David ! Vous seriez surpris & charmé de l'harmonie qui sort du fond de mon estomac.) ces Messieurs admirerent 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 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 peut le souffrir ; en sorte 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 ,

leur, ni d'aucun accident fâcheux. Nos docteurs jugerent 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 differens 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 plûtôt rétabli cette année-ci que les précédentes. Cette

espèce de prodige , & tant de graces que je reçois de Dieu , les obligerent 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 savans 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 point 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 savant : 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'ame , 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 , enforte que cette grace nous vient immédiatement 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 savoir 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 contenter 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 com-

mençai 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 austere & 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'entreux 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 fort différente; qu'il ne trouvoit pas cela impossible, puisque je le pratiquois, mais que cela lui paroissoit 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; en sorte 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 appeller 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 de 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 guère éloigné ; que je ne suis né que pour mourir , & qu'une infinité de millions d'hommes sont sortis de la vie plus

POUR VIVRE LONG-TEMS. 105

jeunes que moi. Je ne suis pas plus effrayé de la crainte de l'enfer, parce que je suis Chrétien, & que j'espere 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 repliqua rien autre chose, si ce n'est qu'il étoit résolu de pratiquer la vie sôbre, pour vivre & mourir aussi heureusement que je l'espérois ; & que si jusqu'à présent il avoit souhaité d'être long-tems jeune, il désiroit 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'ennuie point, m'a engagé à vous faire une

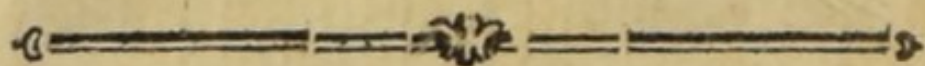
longue Lettre , & m'engage encore à y ajouter un article avant que de la finir.

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 presque 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 telles 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.





QUATRIÈME DISCOURS.

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

POUR 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 savent pas , parce qu'ils ne me connoissent point , ce que savent & 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 m'a 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 moments 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 fuite 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 la 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 fait si cela vient de la mauvaise disposition du pere & de la mere 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 mere commune de tous les hommes , elle soit capable de prédilection pour une partie de ses enfans , & de cruauté envers les autres.

POUR VIVRE LONG-TEMPS. III

Ne pouvant savoir au vrai d'où procède la briéveté d'une vie si courte, il est inutile d'en chercher la cause : il suffit que nous sachions qu'il y a des corps qui meurent presque 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 20, jusqu'à 30, jusqu'à 40, sans 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

ferve 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'hom-

me , & particulièrement celle du vieillard.

Cependant , au lieu d'en user de cette manière , la plûpart 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 six-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

POUR VIVRE LONG-TEMPS. III

parce que j'ai apporté en naissant un tempérament délicat , je n'espère de vivre guère plus d'un siècle ; & tous ceux qui ne sont pas mieux composés que moi , pourroient , en vivant sobriement 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 fauroit 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, comme 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 infailibles 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 empoisonnés , & 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 ame doit être séparée de mon corps ; je ne suis plus agité d'inquiétudes , tourmenté de désirs , 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 naturel qu'on ne peut empêcher , mais qui ne dure guère.

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 compatriotes

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 la 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 dûe.

La mauvaise fortune m'ayant ôté dans ma jeunesse des biens considérables, j'ai su réparer ces pertes par mon industrie ; enforte 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 savans , dont je tire tous les jours de nouvelles lumières : chose étonnante , qu'à mon âge j'aie 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 charmes , 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 , graces 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 & suis si charmé de la glorieuse élévation à laquelle je crois mon ame destinée , que je ne puis plus m'abaisser ju

qu'aux bagatelles qui occupent la plûpart 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'ils 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 con-

templative , ajoutoient 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 continuelle sobriété & vivoient si long-tems. 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 presqu'infailible 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 plûpart 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 pere & 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

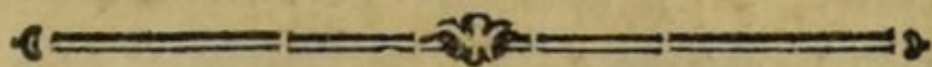
de Dieu dans notre vieillesse. Enfin, si tous les vrais dévots étoient sobres, la Chrétienté seroit remplie de saints comme dans la primitive Eglise, & en auroit encore davantage, parce qu'il y a plus de Chrétiens à présent qu'il n'y en avoit en ce tems-là. Combien de vénérables religieux édifieroient par leurs prédications & par leurs bons exemples ? Combien de pécheurs recevraient 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 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 seroit encore plus agréable que celle des anciens Peres 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 vieillesse pouvant être si utile & si agréable aux hommes , j'aurois manqué de charité si 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 Elus ».



L E T T R E

D'une Religieuse de Padoue , Petite-
Nièce de LOUIS CORNARO.

*L*OUIS CORNARO 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 du Frioul. Sa femme étoit de la famille des Spi-

temberg, & 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 remedes, 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 Chrétienneté 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 colere & 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 à deux fois sur la fin de sa vie.

Par ce moyen il se conserva sain , & même vigoureux , jusqu'à l'âge 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 con-

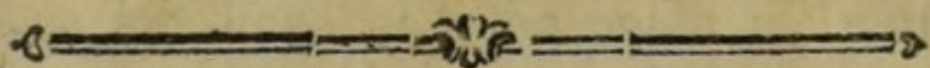
serva si forte & si harmonieuse , que sur la fin de ses jours il chantoit avec autant de force & d'agrément qu'il faisoit à vingt ans.

Il avoit prévu qu'il iroit loin sans infirmité , & ne s'étoit pas trompé. Lorsqu'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 Sacrements , & 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'ame 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 bonnes gens, sur l'idée qui m'en reste pour en avoir ouï parler autrefois à feu mon pere, & 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.



E X T R A I T

*Du XXXVIIIe 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 cent ans sain de corps & d'esprit. Il étoit d'une des plus illustres Maisons de Venise; (*) 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 mit

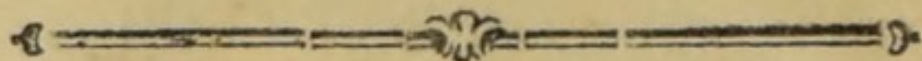
(*) Il fut enveloppé dans la disgrâce de quelques-uns de ses parens.

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 reste , *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

POUR VIVRE LONG-TEMPS. 139
& d'un esprit aussi doux & modéré,
qu'il avoit été infirme & prompt à se
fâcher dans la fleur de son âge. Il
composa là - dessus des Livres, étant
déjà vieux, dans lesquels il parle du
déréglement de sa première vie, de sa
réformation, & se flatte de vivre long-
tems. 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 sé-
jour. Sa femme, qui n'étoit guère moins
âgée que lui, lui survécut, & mourut
aussi quelque - tems après d'une mort
paisible. Ils furent l'un & l'autre en-
terrés dans l'Eglise de Saint-Antoine,
sans aucune pompe, ainsi qu'ils l'a-
voient ordonné par leur testament.





DIALOGUE DE CARDAN,

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

COMME il se trouve dans les ali-
mens solides , & même dans la boisson
plusieurs choses dignes de notre atten-
tion ; savoir , leurs qualités naturelles , &
celles qu'elles emportent de l'affaisou-
nement , 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 avisé
de demander à laquelle de ces choses
on doit avoir le 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 quarante-vingt ans, jouissant encore d'une parfaite 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 toujours 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 mauvaises affaires qui furent cause de la mort de son frere , l'exactitude de son régime le conserva toujours en santé avec une entière liberté d'esprit. A l'âge de

soixante-dix ans un carosse , 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 remedes. 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 beaucoup ; cependant il recouvra sa 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 cheval, & 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.

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 sois âgé de plus de cent ans , &c.

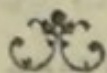


AVERTISSEMENT.

AVERTISSEMENT.

QUELQUE tems après que *CORNARO* eut publié ses quatre Discours, ils parvinrent à la connoissance de *Lessius*, célèbre Jésuite. Comme il se trouvoit à peu près dans la même disposition que *Cornaro*, à l'égard de sa santé, il voulut essayer le même Régime. Il s'en trouva si bien, qu'il le continua le reste de ses jours; & il parvint à l'âge le plus avancé. Il traduisit ces quatre Discours en Latin, pour les rendre intelligibles dans tous les pays. Il fit même un autre Ouvrage sur

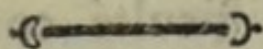
le même sujet , intitulé *De la Sobriété & de ses avantages* , comme pour servir de Préface à celui de *Cornaro*. L'un & l'autre ont été traduits en François il y a long - tems , & réunis en un seul volume. Mais l'Ouvrage de *Lessius* étant le même , quant au fonds , que celui de *Cornaro* , & n'en différant que par la forme , on a cru devoir supprimer le premier dans cette nouvelle édition , & se contenter d'en extraire les articles suivans qui en font comme l'abrégé.





EXTRAITS

*De l'Ouvrage de LESSIUS
sur la Sobriété & ses avantages.*



QUE doit-on entendre par *Vie sobre*?
Un usage modéré du boire & du manger, selon le tempérament & la disposition actuelle du corps, par rapport même aux fonctions de l'esprit.

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 s'en fasse aisément & parfaite.

ment dans les opérations du corps & de l'esprit. Cette mesure doit être différente selon la différence de l'âge, de la complexion, de l'humeur qui domine, & selon la vigueur ou la délicatesse de la fanté.

TOUTE la difficulté consiste à trouver cette mesure précise. En voici quelques moyens :

10. NE prendre ordinairement qu'une telle quantité de nourriture, qu'on puisse ensuite ne pas moins s'en appliquer à des fonctions purement spirituelles, comme la prière, la méditation, l'étude. Il est clair que, dès qu'on ne le peut, on a passé les bornes de cette juste mesure.

20. NE prendre qu'une telle quantité de nourriture, qu'ensuite on ne ressent

nul engourdissement, 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 qu'on a excédé la mesure convenable. Car bien loin que le boire & le manger doivent surcharger & affoiblir la nature, ils doivent au contraire la rendre plus libre, plus gaie, plus animée.

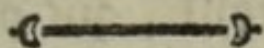
30. NE point passer immédiatement d'une vie d'excès à une vie trop frugale; mais le faire insensiblement, & ne diminuer que peu à peu du boire & du manger, jusqu'à ce que l'on soit parvenu à une mesure incapable d'affoiblir l'esprit ou le corps. Les changements trop subits, pour peu qu'ils soient considérables, causent toujours quelque préjudice.

40. S'ABSTENIR de tous aliments mal sains, quelque agréables qu'ils puissent être. Presque toutes les choses grasses sont contraires à la santé : elles relâchent l'estomac, elles empêchent la digestion des autres aliments.

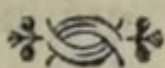
50 S'ABSTENIR d'une trop grande variété de mets dans un même repas, & de tous ceux qui sont assaisonnés d'une manière trop recherchée. Cette variété excite toujours un nouvel appétit ; & quoique souvent on mange trois ou quatre fois plus que le besoin ne le demande, il ne semble presque jamais que l'on soit satisfait. Cet excès & cette diversité de mets, souvent contraires au tempérament, causent des crudités, des coliques, des obstructions, & forment un mauvais chyle.

POUR VIVRE LONG-TEMPS. 151

60. NE point suivre entièrement son appétit, sur-tout le soir; c'est-à-dire, ne point le rassasier.



CEUX principalement qui s'appliquent à l'étude, doivent manger sobrement, & proportionner le pain à ce qu'ils mangent d'ailleurs, pour prévenir, au moins en partie, les mauvais effets qui pourroient en arriver, comme les fluxions de tête, les vapeurs, les toux, les coliques, &c. Le pain empêche les autres aliments de se corrompre, de gâter l'estomac, & de rendre par conséquent l'haleine mauvaise.

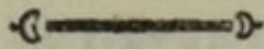




C E n'est ni la quantité des mets ,
ni leur délicatesse , qui peut fortifier un
tempérament foible ; mais une juste pro-
portion d'aliments convenables.

P L U S I E U R S s'y trompent souvent :
ils boivent & mangent beaucoup ; ils
prennent même des choses très-nour-
rissantes , & ils ne s'en plaignent pas
moins de foiblesse. Ils s'imaginent que
c'est faute de nourriture & d'esprits ;
& ils recherchent des viandes encore
plus nourrissantes. Ils se trompent en-
core une fois , & bien misérablement :
ils ne font que surcharger d'humeurs
leur estomac , qui n'en est déjà que
trop chargé. Loin que la foiblesse de
ces sortes de personnes vienne d'ina-

niton , elle ne vient que de replé-
tion. 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.

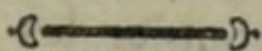


LES crudités sont la source la plus
ordinaire de toutes les maladies. On
nomme *crudité* ce qui n'a pu se digé-
rer parfaitement. Lorsque l'estomac ne
cuit qu'à demi les aliments, ou parce
qu'ils sont indigestes, ou à cause de
leur trop grande variété dans un même
repas, ou à cause de leur quantité,
le chyle qui se forme des parties les
plus succulentes des aliments, est rem-
pli de crudités qui produisent beaucoup

de maux. Elles remplissent le cerveau & les entrailles de pituite & de bile ; elles causent des obstructions jusques dans les plus petits vaisseaux ; elles gâtent le tempérament , altèrent toutes les humeurs du corps , & occasionnent de très-fâcheuses maladies.

UN bon régime préserve de tous ces inconvénients. Tant que l'on ne prend de nourriture qu'autant que l'on peut en faire aisément la digestion , on n'a point de crudités à craindre. Il se fait un chyle convenable à la nature : ce chyle bien conditionné forme un sang pur , & c'est le bon sang qui fait le bon tempérament.





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 le travail. Le travail exerce toujours quelque partie du corps plus que les autres : c'est ce qui souvent trouble les humeurs, échauffe considérablement, & cause des fièvres, des pleurésies, &c. 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 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 mettre en danger de maladie ; & l'esprit même n'en est que plus libre dans ses opérations.

O N 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 sobrement & qui ne s'appliquent qu'aux choses de l'esprit , n'ont pas besoin d'exercice de longue haleine.

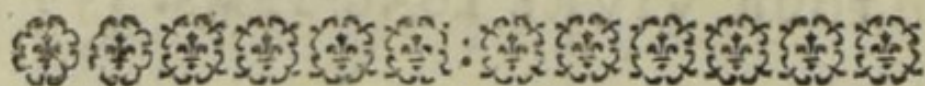




LA vie sobre fait vivre long-tems. Elle rend le sommeil doux & tranquille ; elle fait trouver agréables les mets les plus communs ; elle donne de la vigueur aux sens & à la mémoire , de la pénétration & de la netteté à l'esprit. Elle calme les passions ; elle bannit la colere & la tristesse ; elle abat l'impétuosité de la concupiscence ; elle remplit l'ame & le corps d'une infinité de biens ; elle produit même une sage gaité ; enfin une telle vertu est comme l'ame de toutes les autres.

F I N.

A AVRANCHES,
De l'Imprimerie de LE COURT, 1783.



T A B L E.

P R E M I E R D I S C O U R S.

*D*E la vie sobre & réglée, Page 1

S E C O N D D I S C O U R S.

*De la manière de corriger un mauvais
tempérament,* 65

T R O I S I E M E D I S C O U R S.

*Moyens de jouir d'une félicité parfaite
dans un âge avancé,* 91

Q U A T R I E M E D I S C O U R S.

*De la Naissance de l'Homme & de sa
Mort,* 108

*Lettre d'une Religieuse de Padoue,
petite Nièce de Cornaro,* 131

*Extrait du 38e. Livre des Histoires de
M. le Président de Thou, sur l'an
1566,* 137

Dialogue de Cardan, 140

*Extrait de l'Ouvrage de LESSIUS, sur
la Sobriété & ses avantages,* 147

Fin de la Table.

PERMISSION SIMPLE.

*FRANÇOIS-CLAUDE MICHEL-
BENOIT LE CAMUS DE NE-
VILLE, Chevalier, Conseiller du
Roi en tous ses Conseils, Maître des
Requêtes ordinaire de son Hôtel, Di-
recteur général de la Librairie & Im-
primerie.*

VU l'Article VII de l'Arrêt du Conseil du
30 Août 1777, portant Règlement pour
la durée des Privilèges en Librairie, en vertu
des pouvoirs à nous donnés par ledit Arrêt :
Nous permettons au sieur Le Court, Impri-
meur à Avranches, de faire une édition de
l'Ouvrage qui a pour titre : *Conseils pour
vivre long-tems* ; laquelle édition sera tirée à
quinze cents exemplaires, en un volume,
format in-24, & sera finie dans le délai de
six mois ; à la charge par ledit sieur Le Court
d'avertir l'Inspecteur de la Chambre Syndicale
de Caen, du jour où l'on commencera l'im-

pression dudit Ouvrage , au desir de l'Article
XXI de l'Arrêt du Conseil du 30 Août 1777 ,
portant suppression & création de différentes
Chambres Syndicales ; de faire ladite édition
absolument conforme à celle de Paris 1772 ,
d'en remettre un exemplaire pour la Biblio-
thèque du Roi , aux mains des Officiers de la
Chambre Syndicale de Caen ; d'imprimer la
présente permission à la fin du livre , & de la
faire enregistrer dans deux mois pour tout
délai , sur les registres de ladite Chambre
Syndicale de Caen , le tout à peine de nullité.

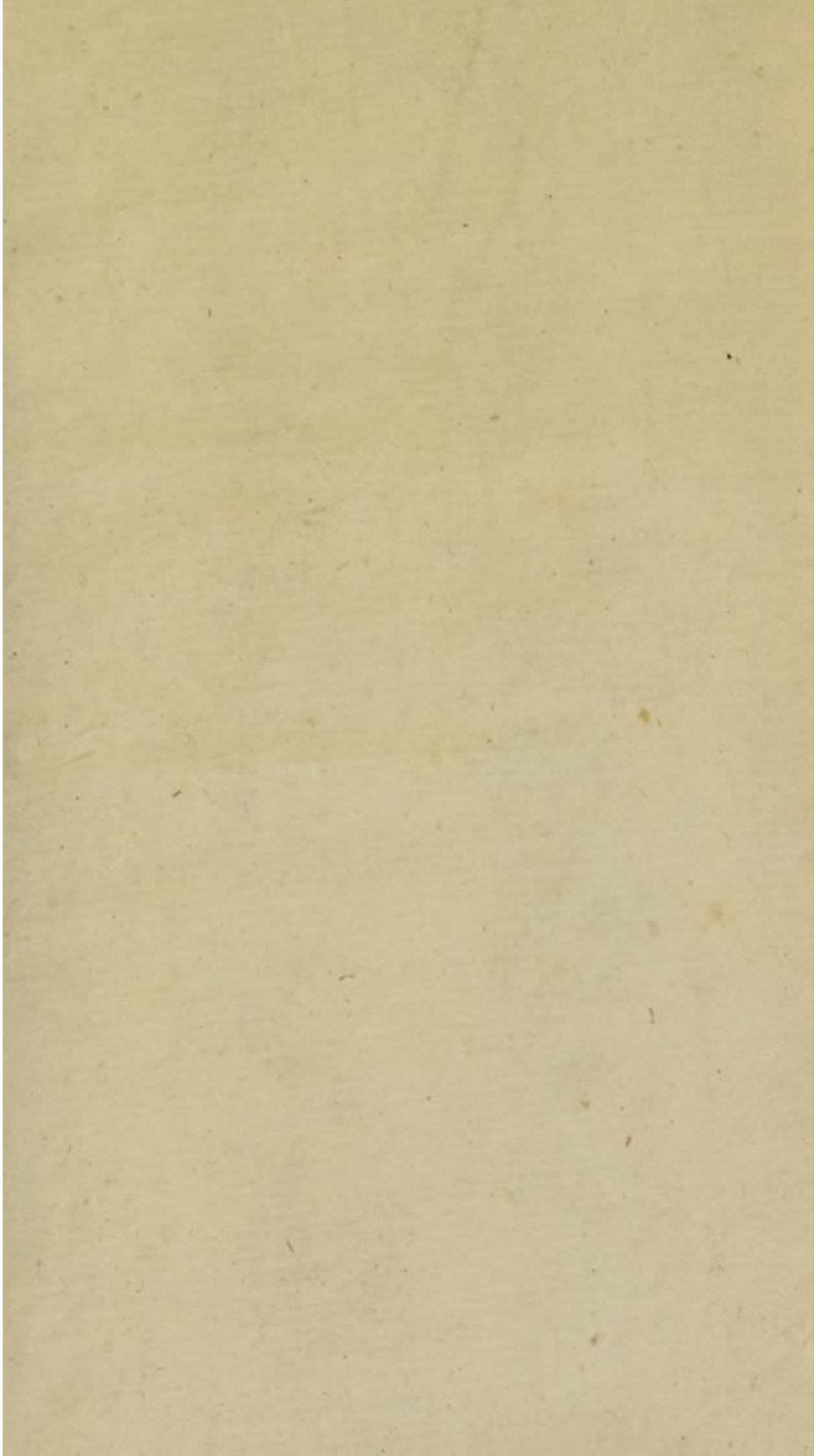
DONNÉ à Paris le 21 Juillet 1782. NÉVILLE.

Par M. LE DIRECTEUR GÉNÉRAL.

DE SANCY , Secrétaire général.

*Registré sur le Registre de la Communauté
de la Chambre Royale & Syndicale des Librai-
res - Imprimeurs , Relieurs de la Ville de
Caen. Fol. 50. A Caen le 10 Septembre 1782.*

PIERRE LE BARON , Syndic.



1

Faint, illegible text, possibly bleed-through from the reverse side of the page. The text is arranged in several paragraphs, but the characters are too light and blurry to transcribe accurately.

