

613
LES
TROIS PRE-
MIERS LIVRES
DE LA SANTE.

Par M. GERARD FRANCOIS,
Docteur en Médecine.



A PARIS,
Chez Jean Leclerc Libraire, et Jean
de Lattaigne, à l'Arbre vert, au



A NOBLE

ET ILLVSTRE

SEIGNEVR MONSEI-
GNEVR LE VICONTE DE
Cheuerny, Conseiller du Roy en
son priué conseil d'Estat, Garde des
Seaux de France, Gouverneur &
Lieutenant general pour sa Majesté,
és prouinces d'Orleans, Chartres,
Estampes, &c.

MONSEIGNEVR, m'e-
stant trouué quelquefois en
peril pour la malice de la
contagieuse maladie, laquelle regnant

à ij

EPISTRE.

les années passées à Paris, & estendant son venin presque par tous les endroits de ce Royaume, nous feist ressentir iusques icy quelques effets de sa malignité: Je fus contraint suivant l'advis de mes meilleurs amis de me retirer chez moy pour quelque temps, aimant mieux, quoy que contre ma volonté & comme forçant mon naturel, dénier pour un peu de temps mon secours à plusieurs, qu'en continuant l'exercice de ma vacation, me exposer inopinément au peril, au grād desauantage & detrimēt du public, par la visite que i'eusse peu faire pour lors, à l'endroit d'aucuns particuliers seulement. Mais comme i'ay toute ma vie fruy l'oisiveté, aussi voulus ie aussi tost recompenser ceste telle quelle perte

E P I S T R E.

*de temps par un autre plus laborieux
 repos, en m'employant particuliere-
 ment pour le bien & prouffit de mes
 confreres & concitoyens, pour leur
 payer tel interest du temps, que i'estois
 forcé desrober du service que ie leur
 dois, selon le compromis & contract
 d'obligation enuers ma patrie, de la-
 quelle ils ont le droict cedé, que le pro-
 fit que i'espere qu'ils en receuront
 egallera le principal de la debte. Car si
 la Santé en tout degre d'excellence &
 de priorité deuant de si loing la ma-
 ladie, qui ne dira que ce Medecin ne
 face beaucoup plus pour les siens en les
 maintenant par un bon & decent re-
 gime en la perfection de leur Santé
 & integrité de leur Temperature, que
 par ses mal-plaisans remedes (par le*

E P I S T R E.

*inoyen de la benediction que Dieu seul
y impartit) les restablir au premier
point duquel ils sont decheuz? Or en
ceste mienne particuliere estude con-
cernant ce Traicté de Santé l'heur me
fut tel, qu'à ce mesme instant que i'y
adionstay le dernier traict de plume, ie
fus inuité de Messieurs de la ville ad-
uertis de vostre venue, de leur assister
pour vous allant au deuant recevoir
en ceste ville d'Estampes, l'une de cel-
les des prouinces de vostre Gouverne-
ment, auquel pour vostre singuliere
vertu, admirable prudence, & entie-
re fidelité le Roy vous auoit en ce mes-
me temps estably son Lieutenant, au
grand contentement de ses subiects.
Et comme en toute alegresse ils vous
offrirent au nom des habitans, le cœur*

E P I S T R E.

Et bonne volonté avec toute submis-
 sion de leur ville *Et* de tout le pays en
 vostre protection *Et* sauuegarde,
 pour le seruire de sa Majesté, ie com-
 me particulier citoyen, osay bien, pre-
 nant vostre soudaine arriuee, sur la
 fin de mon labour, pour un bon *Et*
 fortuné presage, *Et* la voulus hono-
 rer de cestuy mien present, lequel il
 vous pleut receuoir *Et* accepter d'une
 bonne affection: qui m'a occasioné
 de le vous offrir *Et* dedier mainte-
 nant, comme pour hommage *Et* re-
 congnoissance du seruire que ie vous
 dois, desirant y cōtinuer, *Et* m'y main-
 tenir du tout, d'aussi bonne volonté
 qu'autrefois defunct mon pere en ceste
 mesme qualité s'est employé pour le
 seruire de l'illustre *Et* renommee fa-

EPISTRE.

mille des Huraults. Ainsi Monseigneur vous receurez, s'il vous plait, ces premiers & comme avant-coureurs fruiets de mes estudes, d'aussi bon cœur que ie prie le Createur nous faire cest heur que de iouir un long temps du tant desiré fruiet d'une bonne paix & tranquille repos que nous esperons recevoir souz vostre gouvernement, & vous donner en parfaicte Santé une longue & heureuse vie.

A Estampes, par

Vostre tres-humble & tres-obeissant seruiteur
**GERARD
 FRANÇOIS, Docteur en
 Medecine.**



AV LECTEUR
debonnaire.



O M M E ainsi soit, Lecteur debonnaire, que le Medecin ne considere rien plus soigneusement que de maintenir le corps de l'homme en son integrité, & remettre iceluy en son premier point, duquel par quelque insigne faulte il estoit decheu: Je ne doute que tu ne defendes avec moy cette partie de Medecine la plus noble, & premiere de toutes, laquelle par bonne instruction, & precaution salutaire, destournant arriere toutes occasions par lesquelles la Santé puisse souffrir quelque dechet, entretient icelle en sa premiere, & naturelle réputation. Et me suffit que je te face iuge en ce differéd, si aucun par accident se trouue tant mal aduisé que de penser au cõtraire. Or ceste partie de Medecine à qui ie dõne le dessus est madame la Diète: que ie pourrois inter-

preter vne generale santé, ou regime sortable à toutes personnes selon la diuersité des complexions, des Ages, du Sexe, Saisons de l'an, & autres telles circonstances, par lesquelles le regime reçoit quelque diuersité: Interpreter (dis-ie) au defaut de son propre nom, que les Grecs nous ont effrontément desrobé, comme assez d'autres qui nous feroient grand besoin. N'attens point ce pendant, Lecteur mon amy, que me iecte en pleine campagne pour te descrire icy son excellence: seulement te diray-ie, que par le seul benefice d'icelle nous obtenons ce point, que non seulement nous par faisons noz affaires, & negoces, mais encores viués nous en tout plaisir & contentement honneste: comme au contraire la perte que nous faisons d'icelle nous interdit de toutes actions, nous oste la liberté de noz affaires, nous despoille de la douceur de l'exercice, nous enleue l'esperance de voyager, & nous priue tout à coup de ce qui nous est le plus agreable en ce monde: de façon que l'homme qui est priué de ce don de Santé est autant eslongné d'humanité comme il approche d'une souche ou d'une muette statuë: pour autant que l'homme est vn Animant labourieux, duquel la vie est vne action ce

tinuelle. Voire mesmes l'Ame en l'homme
a si necessairement affaire de l'integrité
de ce corps qu'elle ne peut exercer autre-
ment ses naturelles fonctions, & souffre en-
cores en ses propres vertuz animales vne
perte indicible : & à l'opposite,

*D'un amour non moins grand que de belle harmonie
L'ame estant à son corps en santé bien unie,
Le fait mouvoir, sentir, viure congnoistre, entendre.
Amant qu'à Dieu son cours parfait se vient rendre.*

C'est pourquoy le sage Pythagore avec
iuste occasion honoroit les lettres qu'il es-
criuoit à ses plus intimes amis du tiltre de
Santé, la iouissance de laquelle entre tou-
tes autres choses il leut souhaittoit, comme
ne pouuant leur desirer rien plus precieux
& exquis. Et encores remarquons nous que
toutes & quantesfois que le Roy Pyrrhus
presentoit quelque sacrifice à ses Idoles, ne
leur faisoit en sa superstitieuse deuotion au-
tre priere que de le vouloir maintenir luy
& les siens en sa bonne & parfaicte Santé.
Et quelle plus grande chose aussi pouuoit
souhaitter vu payen ?

*Bien sçauoit-il Santé estre un tresor exquis,
Et seul riche celuy qui le s'estoit acquis:
Bien sçauoit il Santé prouenir de la haulte,
Laquelle quand on a, prodiguer il ne fault.*

Qui me fait esmerveiller qu'entre toutes les parties de nostre Medecine ceste seule qui regarde directement la Santé par vne obseruation d'vn bon regime a esté presque tousiours delaissee derriere, & de laquelle noz predecesseurs ont le moins & le plus negligemment escrit, iusqu'au temps de Galien qui luy a donné comme son premier lustre, luy ayant long temps au parauant le chef de la Medecine Hippocrates donné quelque attainte. Je ne veux pas pourtant taxer, moins encores accuser noz deuanciers de negligéce s'ils ont escrit d'icelle ainsi comme par deffouz la corde: mais ceux plustost à bon escient ie blasme qui ont cōtrainct par leurs grands excez la posterité de prescrire & limiter vn regime, duquel leurs sobres deuanciers n'auoient aucunement affaire pour la simplicité d'alimens dont ils vsoient en leurs ordinaires. Et que dirons nous de nous autres maintenant qui nous desbordons d'vne telle licence en l'usage des choses, esquelles toute la Santé consiste, qu'il semble que nous prenions plaisir à estre ennemis de nous mesmes, & estre bourreaux de nostre propre vie, abusans ainsi des biens que nous receuons de la main plus que liberale de nostre pere co-

leste au grand preiudice de noz corps? Et non seulement les sains peruertissent le naturel vsage des choses susdictes par leur insatiable gourmandise, mais les malades encores au lieu de retirer vn pied du sepulchre se precipitent de leur plain mouuement iusques au profond labyrinthe des enfers. Et puis on s'esbahit si à cinquante ans l'homme est vieil: s'il est cassé à soixante: si à soixante & dix il quitte son domicile. N'est il pas raisonnable que celuy qui preste sa ieunesse à interest, en recoiue telle vsure en sa vielleesse?

Qui donne estorce à sa ieunesse,

Il fait effort à sa vielleesse.

Qui ses ieunes ans contregarde,

Tant plus les siens derniers retarde.

N'impute donc plus, mon amy, la briueté de ta vie aux cours des Astres: Ne la refere plus à la corruption des alimens que la terre toute lasse semble produire: Ne cõpare plus aussi, comme autant follement que vainement tu le fais, les ans de l'aage premiere à noz modernes mois, pour vouloir rapporter les neuf cens ou mille ans des Patriarches, aux quarante cinq ou cinquante des nostres. Crois seulement que ton aage a souffert vne grande diminution

pour t'estre donné trop de licence en ta vie
desbordee, & abusant ainsi des graces de
Dieu t'auoir iustement prouqué son ire,
& par consequent t'estre rendu indigne de
plus long temps iouyr du benefice de ta vie.
Mais où me precipitay-ie? Ne me diras tu
point, beneuole Lecteur, transporté de cho-
lere, & parler comme de courage, au lieu
que ie me deuois insinuer en tes bonnes
graces, & practiquant ta beneuolence, t'in-
uiter tant plus familierement à mon festin?
Io te prie donc me pardonner, & ce d'autant
plus volontiers que i'ay moins pensé qu'à
te taxer ou reprendre. Ceux seulement i'ac-
cuse qu'au lieu de posseder leurs vaisseaux
en tout honneur, corrompent leur Santé, &
n'ayans rien moins de l'homme qu'une ima-
ge simple & nue, ainsi comme brutaux vi-
uent selon que leur bestiale chair & orde
sensualité les conduit & mene. Laissons les
dóc courir à bride aualee pour retirer ceux
qui d'une seule ignorance, & imprudences
excusable abusent de leur maniere & façon
de viure. Car la perte du temps à persuader
aux opiniaftres ce qu'est du tout à leur pro-
fit, se recompense à double gaing en la pra-
ctique qu'en font les plus debonnaies. Et
pource qu'à tels nous dedions ces premiers

fruits de noz études, nous penserons auoir
suffisamment prouué s'ils ont cestuy nostre
labueur autant agreable comme de bon cœur
nous leur en faisons l'offre. D'un poinct ie te
prie Lecteur debonnaire que tu ne trouues
de mauuaise grace si te voulant inuiter en vn
plein banquet ie te sers seulement de ces
trois simples plats: En quoy si tu trouues
quelque mescontentement tu t'attribues à
noz amis qui auoient tel appetit, que le li-
braire qui fait icy l'office d'asseoir les plats
impatiemment importuné a esté contrainct
courir la table pour les en seruir attendant
le reste. Encores ay-ie à t'aduertir de cer-
tains poincts qui peuuent beaucoup pour
l'intelligence de ceste matiere. Premiere-
ment que quand tu trouueras en ce discours
ces mots d'Alexandre, Achille, Timon, &
Cimon avec ces autres, Periandre, Cassan-
dre, Pysandre, Leandre, tu t'y arrestes vn
petit, comme estans significatifs de plus grã-
de chose: d'autant que nous y entendons
tousiours souz Alexandre *l'homme sanguin*, le
Bilieux soubs Achille, le *Melancholique* soubs
Tymon, & souz Cimon celuy qui est *Phlegmati-*
que, ou *Pituiteux*. Pareillement Periandre te
signifiera celuy qui est chaud de *Tempera-*
ment: Cassandre le froid: le sec Pysandre: &

Lysandre celuy d'humide temperature : Mors par nous inuentez pour euster vne moleste & facheuse redicte. Secondement que nous voyant en quelques endroits d'õner le nom d'Intemperature aux temperamens naturels & louables, tu ne t'esmeues pour cela: En quoy nous imitons noz premiers maistres qui designoient tels Temperamens de noms semblables, estimans ceste seule temperature digne du nom de temperament, laquelle estoit paruenue iusques au point de perfection, que peu neantmoins obtiennent. Que si tu crains confondre en ce discours les Temperamens que nous disons improprement Intemperatures, avec ceux qui vrayement sont tels, y ayant entre les vns & les autres grande diuersitẽ pour le seul regard du regime, nous t'en releuerons facilement par l'õseruation de ceste distinction. Car celle qui est intemperature improprement dicte, se trouuera communẽment avec queuẽ & addition de ces mors, *Temperamens* ou *Humeurs*: Comme si ie disois *Marius* estre de *Temperament chaud*: *Sylla* de *Temperament froid*: *Pompee* d'un *humeur Pituiteux*: *Cesar* *Bilieux* d'*humeur*: Et au cas que ceste intemperature n'eut telle & semblable queuẽ, elle retiendra alors simplement le nom

le nom de *Temperamens*. Mais l'Intemperature qui naturellement est telle s'appellera quasi par tout vicieuse, fallacieuse, ou Non-naturelle, sinon, elle sera simplement entendue du nom de quelqu'une des qualitez premieres, ou des quatre simples Humeurs: Comme si ie disois Ciceron froid, (sans specifier *Temperament*;) Catilina chaud: Lentule cholere (sans adiouster *Humeur*;) Brute melancholique: & ainsi des autres. Mais que te trouuay-ie en telles observations quand ie t'ay tantost dict que souz ces quatre derniers noms *Pyfandre, Cassandre, Leandre, Periandre*, i'entendray tousiours les intemperatures naturelles qui prouindrôt des qualitez? Si bien que si ie viens à parler de la vicieuse ie luy donneray nom nouveau, ou te l'expliqueray si familièrement que tu n'auras aucune occasion de chopper. Au reste ie t'aduertis affin que tu ne te desgoustes de prime face que ce premier liure te semblera de difficile digestion, d'autant qu'il nous y falloit seruir tout premieremēt les medecins & philosophes, ce que nous ne pouuons autrement: mais non-pas tant que tu ne trouues pourtant en ce premier mets dequoy satisfaire aucunement à ton appetit, & quand tu n'y trouuerois viande

fortable à ton estomac, les deux suiuaus t'y
fourniront dequoy te rassasier.

Cela te declarer, Lecteur, i'auois enuie :

À Dieu, lequel t'octroye en santé bonne vie,



ARGUMENT, ET
COMME SOMMAIRE
de tout ce Traicté, & princi-
palement du premier Liure.

REGIME est vne forme & manie-
re de viure que tout homme cu-
rieux de sa Santé doit soigneuse-
ment obseruer pour icelle main-
tenir, & conseruer : Ceste obseruation
gist aux sept choses Non-naturelles, ainsi
que les Medecins les appellent commu-
nément : Qui sont l'Air, que nous inspi-
rons : Le manger, & le boire : La veille, & le

Sommeil: L'exercice & le repos: Le pouls
hors des excremens infects, & la retenue des
plus benigns: L'acte venerien: Avec les af-
fections de l'Ame. Desquels le bon & na-
turel vsage contregarde la Santé de son in-
tegrité: L'abus qui s'y commet, la perd & la
destruict. L'vsage se diuersifie selon la va-
riété des complexions d'vn chacun, & pour
s'en appliquer le fruit cōuient se cōnoistre.
Se congnoistre c'est sçauoir sa complexiō, &
téperatū, laquelle prouiet tant des quatre
Qualitez Elementaires, que des quatre Hu-
meurs de noz corps, & se rapportent les vnes
& les autres aux premiers principes. Les prin-
cipes de l'homme sont la semence des deux
parens, & le sang menstrual de l'vne d'iceux,
qui tient lieu de matiere & subiect seule-
ment, comme la seule semence de l'autre,
de forme & cause agente. Les sensibles Ele-
mens de l'homme sont les quatre Humeurs
primigenes, avec les parties Simillaires &
composees. Et prouiennent des choses sus-
dictes toutes & chacunes les Complexions
& temperatures de noz corps. Abus donc
des Paracelsistes qui contre toute doctrine
& Philosophie introduisent de nouveaux
& fantasques Elemés, pour en tirer nouuel-
les cures, en leurs telles quelles maladies,

pour la nouveauté des causes qui les effectuent. Les Temperamens pour le regard des Qualitez sont neuf: L'un tenant la perfection: qui peut estre & à poids, & à iustice: Du reste des huit, quatre sont simples, & quatre composez, selon qu'une ou deux qualitez dominant en la température. Quand est pour les humeurs ils se reduisent à quatre: chacunes des Temperatures susdictes se donnent à congnoistre par leurs propres signes, afin que l'homme parviene mieux à la congnoissance de soy-mesmes. Tout Temperament encores est naturel, ou vicieux: Le Naturel se conserue par son semblable (n'ayant l'excellent besoin autremét de grand regime) Le vicieux par son contraire. Certains noms significatifs pour eui-ter vne redicte.

Argument du Liure second.

L'Irrconciliable discord d'entre les premiers Elemens pour la contrarieté de leurs qualitez en ce pauvre corps humain, le rendent tellement passible & inconstant qu'il n'est iamais en mesme estar, se faisant de momét en moment vne deperdition de sa triple substance, avec diminution de sa na-

tiue chaleur : cause que pour se conseruer
 il aye besoin d'une triple restauration pour
 icelle opposer à ce flux journalier, & par
 vne chaleur de nouveau influente retarder
 autant la ruine de son corps, comme la
Primigene tend à son entiere destruction:
 Ces trois substances sont Vapoureuse (si tu
 n'aimois mieux la dire Spiritueuse, d'autât
 qu'elle consiste aux Esprits Animaux, Vi-
 taux, & Naturels) Humide, & Solide. La
 restauration qui s'en fait vient de l'Air, des
 Alimens, & des breuuages. L'air soit pur &
 bon, ou naturellement ou par artifice selon
 que requiert son triple default en sa substã-
 ce, en sa qualité, & en son inconstance, se-
 lon la varieté des complexions. Trois cho-
 ses considerables aux Alimens & breuuages,
 leur qualité, leur quantité, & le temps d'en
 vser. L'homme sain veult aliment sembla-
 ble à sa Temperature: L'intemperé & ma-
 ladif vn contraire. La quantité se mesure à
 la necessité, mais sur tout sobrietè neces-
 saire. Le temps despend de la coustume, de
 l'estat de l'appetit, de l'exercice precedent,
 & de l'excretion des superfluitez. La qua-
 lité du breuage regarde la complexion
 des corps, des aages, & saisons de l'annee.
 La quantité se rapporte à l'aliment qui doit

exceder toujours : Le temps se considere
triplement selon les diuerses fins du breu-
nage qui s'admet pour aider la concretion,
pour promouoir la distribution d'iceluy,
& pour appaiser la soif que le default de
l'humidité des parties solides apporte.

Argument du liure Troisiesme.

LE manger & le boire restaurent ce qui
s'escoule de noz corps, mais eux n'estas
de mesme nature avec ce qui se perd con-
tinuellement de nostre substance, la moin-
dre partie d'iceux se change en nourriture,
le reste en superfluité. Icelle trop retenue
en noz corps infaiete les trois esprits de ses
vapeurs, debilité la chaleur naturelle, &
corrompant les humeurs engendre finable-
ment des maladies. A quoy remedie l'exer-
cice qui tenant les pors ouuerts resueille les
Esprits à donner la chasse aux excremens,
fuscite la chaleur natieue, & euentant les hu-
meurs empesche la putrefaction d'iceux.
L'exercice est de diuerses sortes, Son temps
à ieun & loing du repas, & s'institue avec
mesure selon la varieté des complexions,
auquel succede alternatiuement le repos.

Et pource qu'en fin il dissipe les Esprits, re-
froidit le corps, debilité la chaleur, & cause
vne secheresse aux parties solides, nous
auôs eu besoin du sommeil qui reparast les
esprits, recourast la chaleur perdue, & ay-
dant la digestion remeist sus l'humeur ra-
dical. Il doit estre mediocre, faict en temps,
& reiglé de certaines circonstances, afin
que puis apres l'homme soit plus dispos &
fraiz à reprendre le traual. Ce qu'il reste
des excremens que l'exercice seul n'a sceu
mettre hors se procurera par Nature, ou par
Art: desquels aucuns se doiuent euacuer
chacun iour, autres à certaines saisons où se
fault comporter sagement, & specialement
à l'endroit des saignes où se commettent
de grandes fautes, si bien que la retenue
d'aucuns excremens est de moindre impor-
tance que leur immoderee excretion. Il fault
à la parfin mourir, qui faict que l'homme
cupidé & desireux d'immortalité desire se
perpetuer sinon en soy, à tout le moins en
son espece, & ce par le moyen de la gene-
ration qui se faict en l'acte Venerien: du-
quel l'vsage temperé proufite aucunement,
comme l'excez nuist beaucoup. La conside-
ration des temps y est vtile, celle des com-
plexions raisonnable, mais des aages tres-

nécessaire pour les inconueniens qui en ad-
uiennent aux corps , aux messages, au pu-
blic. Les affections de l'ame ne se peuuent
cuiten, dompter trop bien, tout homme
s'affectionnant, se passionant le seul fol &
desraisonné.



ΕΙΣ ΤΗΝ Τ ΟΥ ΓΗΡΑΛ

δου Φραγκίσκου υγίαν.

ΕΙρλήν πολέμω κεκμηκόσιν ὄσι ποθεινή.
Καὶ νοστροῖς ἀρατῇ πᾶσ' υγία βροτῶν
Ἡς ἄτερ ἐπιμῆς, ἢ τῆς βασιλίδος ἀρχῆς,
Οὐ πλέτου, τοκέων, ἔχαμα ὅσι ποθῶν.
Χωρὶς γὰρ ταύτης πᾶν ἔδλον ἀνωφελές ὄσι.
Τῆς μέτα πᾶν ἀγαθὸν κἄν μικρὸν ἠδύτα-
τον.

Ἡδε δὸς δότος ὄσι, τεὸν Φραγκίσκου φέρισε
Δῶρον πως δοκέει, καρπὸς ἀκεσορίας.
Τοῦνεκα μὲν μῦν Θ συγέει σε! ψυχροδόρ Θ
Αδης

Εὐνοϊκὸν δητοῖς καὶ φιλὸν ἀδαράτοις.
Θάρσει δ' ἔχρον Θ ἔδ' Αἰδης σε δοτῆρ' υγ-
είης

Βλάφεται, εὐκλείω ἔδ' ἐτιμῶ καθελεῖ.

Ν. Γυλωνίου.

CLAVD. MINOS REGIVS
ADVOCATVS IN VRBE TEM-
pensî Geraldo FRANCÆO DO-
CTORI Medico fidissimo.

Quis ego nunc Franco, tuo, ut amice, libello
Muneribus læti gratuler, atque tibi?
Pro meritis, Doctor, duplicem tibi neclo coronam:
Fas etenim non est cingas ut una caput.
Nempe utrumque sacri tu munus Apollinis implet.
Egregiè ad edicæ qui catus arte inues.
Tam doctè ludis numeris, videatur ut artem
Commisisse tibi pulcher Apollo lyra.
Tu lepidè morbòsque fugas, et prospicis iisdem.
Sic ut Apollinonum numen utrumque tenes.
Quod faci's Aonidum magna stipante catenis.
Hoc facis, ut dentur Laurea ferta tibi:
Quòdque tua civis validè servaueris arte,
Quidam debetur Querna corona tibi.

EIVSDEM, DE IIS
Francæi libellis.

Bellè quisquis ait, nec rarò id contingit olim,
Commoda sæpe nocent, tristia sæpe iuvant.
Nimirum qui sit prudens & providus, ille
Rebus ab aduersis commoda multa petit,
Id verum esse docent hi culi ex arte libelli,
Dum nuper seuis pistis, & ira Dei.
Dúmque lues, malè Tempensi grassatur in agris,
Et dum quisque cauet, nec sat ubique cauet,
Francæus modico secessis tempore, verum
Vi renouet pugnas, vir catus ille fugis.
In morbos etenim studio medicata parauit
Pharmaca: id in ciues præstat amica manus.
Felix illa fuga est, opifex magis utilis immo est
Qui fugis, ut posthac acrius arte iuuet.
Quidni commodior multò, vel gratior vnus,
Qui præsens, absens utilis esse potest?
Qui sic nanque fugis, nusquam fugis, obuius ille est,
Qui nos abest nunquam, sic quoque semper adest.



LIVRE PRE-

De la
MIER DE LA

SANTE' DE GERARD

FRANÇOYS.



F AINSI qu'un profane in-
terdict suis de boire

De la sainte liqueur des filles de
Memoire,

Si dessus le Parnasse vn sommeil ie
n'ay pris

Qui de mon Corps matte recreant les esprits
Rendist mes facultés animales emprainctes
Des graces d'Apollon, & mille fureurs saintes
Pour vn œuvre heroiq entonner enflément:
Si ce Dieu faiçt telz dons à ses fils seulement:
Au moins à son deuoit quelque faueur il face,
Me tire vn rayon d'œil, affin que ie retrace
Sur le bord de Luysne à mon Tempe Francois
La Santé, son estat, son entretien, ses loix.
Non que Lien ie ne scache icelluy champ si riche
Long temps au parauant estre mis hors de friche

A

Partant de doctes gens dont blasmer les escrits
 Je ne veux, & ne puis comme ayant d'eux appris,
 Qui tous sont plus que moy donnez d'un beau lagage.
 Mais ie ne veux de plus loing reprendre cest ouvrage
 En la faueur des miens, & d'un tour spacieux
 Le rendre plus complet que n'a fait aucun d'eulx.
 Bref ie veux imitant l'abeille industriense
 Tirer de tous leurs sucz un ceuvre fructuense.
 Lasche est, ou desastre celuy qui fruiet ne rend,
 Et qui du sombre oubly son cher nom ne deffend.

Le fils Latonien mes desseins donc seconde
 Que l'homme un demy-Dieu, un riche petit monde
 Ie regime si bien, qu'en parfaite Sante
 Plein d'ans comme le fruiet en sa maturite
 Il viue un siecle entier de despit de la Parque:
 Et sans rompre le cours prescript du grad Monarque,
 Duquel chef d'ceuvre il est, paruienne au dernier but,
 Et s'acquicte au Nauher luy payant son tribut.

La Mort n'espargne aucun, par un juste guerre
 Trop foibles nous combat, nous occit, nous aterre,
 Nous prend à pied leue, & traueille tousiours
 A retrancher le fil de noz plus prestes iours,
 Nous l'auons beau fuir puis qu'en fin nous attrappe.
 De sa main arracha mill Ames Aesculape
 D'Epidaure l'honneur, l'ennemy de la Mort,
 Si n'a-il sceu pourtant tant le bras elle a fort
 L'euitier, en trouuant Pluton plus exorable
 Que de ses demanciers tout le plus miserable.

Car nonobstant l'accord confirmé du grand seau
Entre fortune & luy, demora ce morceau.

Et pourquoy ne mourroit ce Corps basti d'argile
Dont est le fondement tant immonde & fragile ?

Veux que les elemens de noz Corps mesmement
Se font la guerr' entr'eux perpetuellement ?

Veux mesmes que ce feu qui nous donne la vie
Se consume, en ayant contre soy-mesme enuie ?

Si qu'un cruel meurtrier celuy là nous sentons
Sur qui l'ancre vital de noz ans nous iectons.

Voila le paiement que nous fait ce bel Hoste.

„ Nous courons chacun iour apres la mort en poste:

Voila le dernier metz dont ce meschant nous sert

Quoy qu'en nous ruinant luy mal-sage se perd.

Voila comment noz iours nous sont clymacleriques.

„ Noz ennemis iurez noz plus grandz domestiques.

Puis donc que nous viuons pour au monde mourir,

Et qu'aucun ne nous peut au besoin secourir

Ce goblet doucement boire il est raisonnable.

„ Plus le mal est commun & plus est tolerable.

Mais oultre qu'il nous faut mourir, tant inhumains

Nous sommes toutes fois que de noz propres mains

De l'esprit saint de Dieu le vist temple, & siege

De nostre Ame rompons par vn grand sacrilege.

Nul animant y a qui ne cherche allonger

Sa vie, & malheureux oserons l'abreger ?

Du tout riche Seigneur la bonté souveraine

Ouuirit tous ses Thresors à l'homme en belle estraine.

A ij

La mort
prouient
de nous
mesmes.

1

Amicenne.

F. 3. lib. 2.

Cap. 1.

4
 Mais entre les grandz biens que nous tenõs de Dieu
 A l'esprit & au corps est deu le premier lieu,
 Desquelz nous luy deuons le proffit en hommage.
 Quel proffit en aura si on les endommage?

En souuerainneté si de luy nous tenons,
 Qu'aura-il de ce Corps, si rompre le venons ?

Combien Si nous le dereiglons de si bonne mesure
 l'homme Iustement compassé en aura-il l'usage ?
 doit estre Si l'esprit exercer ne peut ses fonctions
 soigneux Sans l'organe du Corps, & ses complections,
 de sa sâcè.

2 S'il faicome ses meurs comme les sages notent
 Gal. quod Selon que les humeurs de son corps se comportent,

An. mor. Pourrons nous seruir Dieu d'une sincerité
 temp Corp. D'esprit si de ce corps la iuste integrité

Souffre quelque dechet par erreur ou malice ?
 Cessons donc d'abuser plus d'un tel benefice.

3
 3 Ecies 30. « Le plus rare thresor, & plus excellent bien
 « De l'homme c'est Santé: qui n'a Santé n'a rien.

L'honneur est quelque cas: les richesses sont bonnes:

Vne beauté de corps est seante aux personnes:

Cher est vn bon renom: celuy tresfortuné

Qui né de gens de bien de verus est orné:

Mais qu'est-ce tout cela si Santé n'est presente ?

Hors Santé toute chose à l'homme est desplaisante.

« Santé est vn beau don dont faire on doit grâces,

« Uoir d'autant plus grand que tous ne l'auõs pas.

La personne qui gist en son liét languoureuse

Seau combien la Santé est rare, & precieuse.

Elemens. DE LA SANTE.

Sage pourtant celuy qui la conseruera.

Or pour la conseruer, vn chacun trouuera

Selon son naturel vne forme de viure

Qu'il pourra maintenir, ne dedaignant ce liure:

Et afin que le fruiet s'en apparaisse mieux,

Chacun pour se congnoistre adresse icy ses yeux.

Sous la voute du Ciel tout corps pour son principe

Ha les quatre Elemens, desquels il participe :

Le feu, rare, & actif, qui tient le lien plus haut,

Remissiblement sec, excessiuelement chaud :

L'air second, fort subtil, moins chaud, mais pl⁹ humide:

L'eau froide extremement, & vne moieteur fluide:

Et la terre, constant & ferme fondement,

Seche en premier degre, froide secondement.

L'egalite des deux n'est a raison conforme:

Car si nous vsurpons la qualite pour forme,

Vne qualite seule en eux excedera,

Ou deux formes auront, qu'on ne concedera.

Foinct que si nous donnons au feu cest auantage

Qu'il soit tres-chaud, tres-sec: & que l'eau pour parta-

Soit moietle, & froide autat: que pourra-t'on trouuer (ge

Qu'on puisse aux autres deux proprement rescruer?

Donnons si vous voidez la chaleur absolue

A l'air, le feu desia ne l'a pas retenue?

Si froide en tout degre la terre se maintient,

L'eau soustient que cela de droict luy appartient:

Humide par excez si l'air nous faisons ors,

L'eau qui telle se dit vient s'opposer encore:

A iij

Toutes choses s'ot faictes des quatre Elemens.

Les qualitez ne s'ot en mesme degre aux Elemens l'vne estāt cōme excessiue, l'autre remise.

Le feuse tient du sec excessif possesseur,
 Le reste qu'il en a impartit à sa seur:
 Premier que son prochain charité se regarde.
 L'air donc cadet sera, & la terre bastarde?
 Quoy? deux de ses enfans nature apouurira
 Mere tant sage & iuste & deux enrichira?
 Non, non: ses quatre enfans d'amitié mutuelle
 Embrasse, & heritiers tous quatre les fait elle
 De ses biens & thresors en toute equalité,
 Donnant à vn chacun d'eux vne qualité,
 En souverain degré, & vn' autre vn peu moindre
 Contante ses enfans si qien qu'ilz n'ont que plaindre.

Le Philosophe icy descend en question
 Avec le Medecin s'aydant d'obiection.
 De ces deux qualitez si l'une est souveraine,
 Et l'autre moindre vn peu. c'est chose trescertaine
 Qu'en vn mesme element y a du plus & moins.
 Contrarieté donc recoit il: Neantmoins

Il est pur, n'admettant mixtion, ny remise:

Remise sans rabais ne pourroit estre admise:

Sans ceder au plus fort & plus puissant, iamais

D'aucune qualité ne se feist vn rabais:

Il conuient obeyr au foible, ou prendre route.

Ceste raison contrainct & n'est sans quelque doute.

Pour mieux deueller ce difficile poinct

Nous respondons ainsi: nyer ne voulons point

Que les quatre elemens conferez à eux mesmes

N'ayent deux qualitez, si vous voulez Supremes:

Elemens
 sont corps
 simples &
 purs.

Lelemēt se
 considere
 comme en
 soy & cō-
 me cōferé
 à vn autre

Mais si de l'un à l'autre on fait comparaison,
 Difference ils auront: en voycy la raison.
 Du chaud & sec Seigneur Iuppiter ie concede,
 A Vesta toutesfois en secheresse il cede,
 Et Vesta recognoit quoy qu'il luy soit grief
 Neptune pour le froid son vray seigneur de sief:
 Luy mesme pour l'humour à Junon la Princesse
 Pour l'aduouer à Dame a faict une promesse:
 Junon à Iupiter son frere & son espoux
 Ainsi garde la foy, quoy que d'elle ialoux,
 Cause que tant souuent il obserue & regarde
 Feconde au demeurant, douce, humaine & mignarde.
 Deux siefs ont donc entr'eux pareils en reuenus,
 Mais non de tels ressorts, n'en mesmes siefz tenus.
 Le feu soit chaud & sec, osté l'analogie,
 En la terre a pourtant le sec plus d'energie:
 D'humide & froid ayt l'eau pareille portion,
 L'humour declare mieux en l'air son action:
 Oultre le sec aussi le froid preigne la place
 En la terre, il aura en l'eau plus d'efficace:
 L'air soit humide & chaud, toutesfois la chaleur
 Est à l'endroit du feu de plus grande valeur.

Desquels quatre Elemens qui sont corps purs, &
 Et (si du mot user ie puis) simplicissimes, (primes
 Deux se battent, & deux sont vnus d'un lien:
 De contraire & pareil or ne s'engendre rien:
 Tel ordre donc y mit le sage ouurier du monde
 Qui les placa en lieu où vn seul d'eux ne gronde.

A iij

La cha-
 leur plus
 actiue au
 feu qu'en
 l'air.
 La seche-
 resse a pl^d
 d'efficace
 en la terre
 qu'au feu.
 La froidu-
 re à pl^d d'e-
 nergie en
 l'eau qu'e-
 la terre.
 L'humour
 plus natu-
 rel à l'air
 qu'à l'eau.

Elemens
 symboli-
 sans.

L'air meit le feu, & l'eau grands ennemis, d accord :
 Et l'eau rompit de l'air, & terre le discord :
 Entre les plus hargneux logeant les plus paisibles .
 Pour deux vnis former tous autres corps passibles .

Nous prenons donc d'iceux pour resolution,
 Nostre prime origine & generation .
 Car iacoit que le sang qui chacun mois redonde,
 Et de nos deux parens la semence seconde
 Donnent à nostre corps ses premiers fondemens,
 En ces deux toutes fois les susuicts Elemens
 Sont enclos & compris. S'il y sont en substance,
 Ou seule qualitez cela n'est d'importance :

C'est assez de scauoir que par proportion
 Telle qu'il plaist à Dieu, ils font la mixtion
 Vtile aux fonctions lesquelles conuient rendre
 Et exercer du corps librement chacun membre .

4 Car il est bien certain que les proportions
 Des primes qualitez causent nos actions

5 J'estime neantmoins, comme il est fort probable ,

4 Qu'ils sont en qualitez, & substance au semblable

4 Gal. lib. 2 Car (naturellement) pourroit on conceuoir

4 Met. cap. 6 Qu'il y eust qualitez sans sa substance auoir ?

4 Les elemens en nos^{rs} seloⁿ leurs sub-
 stances & qualitez. Mais quoy donc (me dira quelqu'un parauenture) ?

4 S'ils sont en nous selon leur essence & nature,

4 La tant viue action du feu que deuiendra ?

5 Qui de nous sa chaleur bruslante soustiendra ?

5 G. sent. 11. Pourra point demeurer la vertu tant active

5 scilicet de na. De ces fils de nature en nostre corps oysive ?

L'integri-
 té de nos
 actiōs pro-
 uient d'une
 bonne tē-
 perature.

4 Gal. lib. 2
 Met. cap. 6
 Les elemens
 en nos^{rs} seloⁿ
 leurs sub-
 stances &
 qualitez.

5 G. sent. 11.
 scilicet de na.
 hum.

Une plus noble forme & plus diuine rompt
 Autant qu'ils sont en nous leur courage trop prompt:
 Et comme prisonniers si dextrement les range
 Sous iong, qu'incommoder ne nous peut leur mesl'age.
 Un autre obiectera. S'il faut que formement
 P'esle mesle brouillez entrent au bastiment
 De nostre corps humain: hors le cours ordinaire,
 De penetration, quoy, dimensionnaire
 Ne se verroit es corps vne incommodite?
 Deux corps s'entrebrouiller mais quelle absurdite?
 N'est ce tout renuerser? que pouuons nous respondre?
 Deux corps s'entremesler tous, par tous, c'est confondre
 De nature la loy: il n'y eut corps iamais
 Qui tout par tout se peut ainsi meslanger: mais
 Un argument n'est point suffisant & vallable
 Oū la comparaison se faict de dissemblable:
 Car d'un simple Element & d'un corps naturel
 Qui different entr'eux, le faict n'est point pareil.
 Un corps organise signamment sa nature
 Ayant ses premiers traicts de la temperature
 Des grands quatre Elemens, a ses dimensions,
 Ses accidens il a, a ses affections
 Et ne peut autre corps penetrer: au contraire
 Simple est, & prime, & pur le corps Elementaire,
 N'estant plus faict d'ailleurs, ains chacun Element
 De la forme & matiere a son commencement.
 Estans donc de tous corps naturels dessus l'ordre
 La penetration pourra point sur eux mordre?

Les Ele-
 mens le b-
 mis à la
 forme
 plus diuine
 en l'hō
 me.

Penetra-
 tiō de di-
 mension
 ne peut
 auoir lieu
 es corps
 naturels.

Les Ele-
 mens &
 les corps
 qui en sōt
 formez
 different
 grande-
 ment.

Elemens
 hors la rei-
 gle des
 corps na-
 turels.

Cap 9. lib.
1. de Tem
per
La mixtiō
des Ele-
mens en
nos corps
cognēue
seulemēt
à Dieu.
Le Mede-
cin te de-
met plus
volōtiers
au sens.
Elemens
particu-
liers à
l'homme.
7
Gal. lib. de
Elemen.
8
De inaq.
intemp.
Parties
simples
ou simi-
laires,
9
Gal. ibid.
Lib. 3. de
Dis. Morb.
Parties de

Pourquoy ne pourrons ils tous par tous se mesler

Sans nature en cela corrompre & violer?

Celuy qui fait la Loy est il subiect à elle?

Le corps meurt, de ceux cy l'essence est immortelle.

⁶ Foinct que leur mixtion se fait si dextremens

Que Dieu le Createur la congnoit seulement,

Dont la proportion tant sagement mesure

Qu'il en tire & parfaict diuerse creature.

Mais nostre intention n'est point de disputer:

Au Philosophe gist tels points à discuter:

Veu que le Medecin plus volontiers s'arreste

A la chose qui plus aux sens est manifeste.

Or laissons donc ceux cy à d'autres esplucher

Qui sont vniuersels, & en venons chercher

⁷ De plus propres pour nous. Deux especes en somme

D'Elemens il y a, dont est composé l'homme,

Scauoir est les humeurs: desquels le premier rang

Comme le plus bening se reserve le sang.

Les autres sont les parts du corps: l'Instrumentaire

(Organique autrement) & la part Similaire.

⁸ La similaire part au demeurant n'entens

Non point tant proprement, qu'ayant esgard au sens.

Telles parts si on vient en faire vne reuieue

Leurs fibres ont, combien que simples à la veüe.

⁹ Pour simples le Tendon, l'Artere, & Vene on tiens,

Cuir, Ners, le Cartilage, & l'Os qui tout soustiens.

De la part Similaire est faite l'Organique:

¹⁰ Les deux du Menstrual, & du corps Spermatique.

Nos Principes premiers, dont prismes liaison
De nos Meres reclus en la sale prison.
Voila les Elemens plus sensibles de l'homme.

Ces fluides Humeurs par propres noms on nomme
Le Sang, le Phlegmatiq humeur, le Bilioux,
Et le Melancoliq qui noir se monstre aux yeux.
Le Sang à l'air: le Phlegme à l'eau: au feu s'allie
La Bile: & de V esta tient la Melancholie.

Des quintessenciaux nos modernes resueurs
Je tais tout à propos les fantasques erreurs,
Qu'auoir pour les Humeurs aucun lieu ie ne souffre.
Ils composent nos corps de Sel, Mercure, & Soulfre,
Renuersans tout à plat ceste docte vnion
De tous nos deuanciers, par leur opinion
Fondée en vif argent: medecins de la Lune:
Gens scauans sans pouuoir rendre raison aucune:
Faisans veoir aux legers aysez à deceuoir
Ces trois beaux Elemens qu'ils leur font conceuoir,
L'homme ne font il pas d'une gente maniere
Forgeans ainsi son corps d'une triple miniere?
Des trois aux autres deux qui donne liaison;
Mais ne noüs môstrons nous nous mesmes sans raison
Auec eux par raison entrer en la dispute?
Qui debat contre vn fol plus sot on le repute.
Quelle temerité des peres anciens
Renuerser les escrits, pour establir les siens?
Quelle presumption, quel orgueil, quelle audace,
Chasser la verité pour l'erreur mettre en place?

notre
corps fai-
tes du
germe &
du men-
strual.

10

Lib. 2. de
Elemen.
Humeurs
du corps
humain
quels & en
quel nom-
bre.
Faulse do-
ctrine des
Paracel-
sistes.

Arrogan-
ce des Pa-
racelsistes

L'ignorant ne peut mieux sa bestize semer
 Que blasmer les sçavans pour se faire estimer,
 Voila comment se perd toute Philosophie:
 A Dieu par ce moyen à la Theologie:
 Voila comment d'un tas de cliquaneurs tu vois
 Les doctes Aduocats mesprisez & leurs Lois.
 Ces follastres ainsi pour mieux donner racine
 A leurs erreurs, à bas mettent la Medecine
 Que nos ayeux nous ont donné de main en main
 Comme Dieu l'establit pour le salut humain.
 Je croy qu'en leurs cerneaux faite ils n'ont de Mer-
 cure:

Ains qu'ils en employè leur principale cure
 Alumettes forgeans de leur soulfre, à ferrer
 Leur bourse, & du niais l'escaroele esclairer
 Par faite d'auoir pris assez tost ses lumettes
 Le soulfre est au Soleil entre tous les plauettes.
 Quant au regard du sol l'estime fermement
 Ou qu'ils n'en ont du tout ou bien peitement.
 La plus part neantmoins tient ces Paracelsistes
 (Du nom de leur autheur) pour grands naturalistes,
 Avec leurs mots nouveaux, & leurs trois Elemens
 Doctrine vrayement digne auoir tels fondemens:
 Termes que n'a iamais cogneu l'age premiere:
 Comme s'ils auoyent hors de tenebre en lumiere
 Tiré la Medecine: Aussi les curieux
 Erigent des autels à ces nouveaux my-Dieux,
 Et mignons de nature:ansquels sont admirables

Notre sic-
 cle Curie-
 ux de
 nouvelle
 doctrine.

Pour garir (disent ils) de tous maux incurables,
 Mesmes abanaomez de ces Physiciens
 Medecins de Paris, tels, quels praticiens:
 (De tels noms par mespris ils appellent les nostres.)
 Bref ils chassent tous maux, ensemble plusieurs autres
 Par leurs medicamens au fourneau depurez
 Essenciellement, reduicts en sulphurez
 En nature de sel, & en corps de Mercure.

Tout mal vient de ces trois, d'eux prouient toute cure:
 Nos corps ont de ces trois leur composition,
 Et se fait en ces trois leur dissolution.

Le chef de ceste secte & doctrine nouvelle
 Est vn Paracelse homme de grand' ceruelle
 Sinon que ces escrits finement obscurcis
 Pour se faire admirer, sont remplis & farcis
 De caracteres maints pour lesquels bien comprendre
 Faudroit à la Sybille en Cieux s'aler rendre.

Quatre disciples siens auditeurs assidus
 Se vantent seulement les auoir entendus:
 D'vn million qu'ils sont chacun se glorifie
 De ces quatre estre l'vn: & qui voudra s'y fie,
 Tant ils sont entr'eux tous pour leur chef diuisez.
 De la poezie vous vedir s'ils sont mal auisez.
 D'une mesme facon le fils de nostre Dame
 Se vançoit de son pere auoir la naïfue ame:
 Le disciple l'esprit: les secrets le nepueu:
 Vn autre qui iamais nostre Dame n'a veu
 Les trois effrontement, les accusant il blasme,

Sommaire
 de la fause
 doctrine
 de Para-
 celse fon-
 dée sur vn
 Principe
 faux.
 Ruze de
 Paracelse.

En se disant auoir seul son entousiasme .

*Et autant l'un que l'autre: un homme effrontement
Impudent, ne craint point mentir apertement.*

*Mais que direz vous donc s'ils scauent somme toute
Ceux ou vos Medecins souuent ne voyent gouste ?*

*Maints homes sains, & droux nous vo⁹ ferôs bië veoir
Que tous vos grands Rabis n'ont iamais sceu pouuoir*

*Remettre sus les pieds: mais combien d'hydropiques
Mesinement confirmez ! combien de pulmoniques*

La chair tenant au pot, les poumons tout verueux !

*Combien d'hommes lepreux, de gousteux, & pierreux
Aux reins non seulement mesmes à la vesbie !*

Quant sont honteusement tumbex d'epilepsie.

Qui viuent droux & sains par eux restituez,

Par les vostres pourtant du tout destituez ?

Mais tenir de ceux là regi⁵tre est chose belle

Qui viuent non de ceux qu'à la Parque cruelle

On enuoye par vn precipité trespas.

Pourquoy du monde aussi le prince n'aura pas

Medecins atiltrez par leur imposture

Garir de maladie impossible à nature ?

Tout cela ne font point aujourd'huiy noz sorciers ?

Ne se faisoit le mesme aux siecles deuanciers ?

„ Côme Dieu ses enfans maintiët, gouuerne & porte.

„ Satan se sert des siens qu'il trompe en toute sorte,

Car ces hommes garis viuent sains voirement

Quelques iours, mais ce n'est qu'imaginairément,

Leurs corps estans charmez d'une sante pareille.

Le Diable
peut don-
ner santé,
cōment &
à qui,

Comm' vn maistre Gonin, tire de son oreille
Vingts mill' aulnes de fil qu' il deuide en rondeur,
Et d' vn fin passément autant pour le brodeur.

Que si ceste Santé qui leur est lors rendue
N'est point imaginaire, aussi tost est perdue.
Ou bien s'ils ont long temps vne frustion

D'vne bonne Santé, & disposition,
Ils acheptent bien cher la Santé recouuerte

11 Au hazard de leur ame & souuent à sa perte.

» Satan l'homme hayt tant, tant en est enuieux

» Que si luy fait du bié, c'est pour l'attrapper mieux.

Je ne blasme pourtant l'extraction gentille

Laquelle de tout corps auiourdhuy se distille

En vn pur Alembic, par la subtilité

Des esprits de ce temps, avec vtilité

Et extreme prouffit, comme l'experience

Le fait toucher au doit par toute nostre France.

Car on tire au moien de ceste extraction

La pure ame, & l'esprit dont prouient l'action

De tous medicamens: moiennant qu'on en vse

Comm' il faut: seulement ces imposteurs i'accuse

Lesquels prometteront d'vn babil affilé

Par le simple qu'ils ont, disent ils, distilé

(L'autre en promet autāt d'vn seul quartier de pōme)

Pour en tirer l'esprit, mettre suz bout tout homme.

Si bien qu'il n'y a corps tant net soit il d'humour

Qu'ils n'en tirent ces trois comme l'huisle d'vn meur.

Or mieux ne pouuaient ils iouer leur personnage

La gariso
procuree
par les for
ciers suspe
cté & fal
lacieuse.

11

Bas. Hom.
in aliq.

script. loc.

L'extra
ction de
quinte es
sence bel
le & prou
fitable.

Qu'aposter Elements du tout à leur vsage.
 Car en forgeant nos corps de ces trois mineraux:
 Et aux trois rapportant nos humeurs generaux:
 Par lesquelz desreiglez nature abastardie
 Produict & non d'aillours, en nous la maladie
 De semblables effects: n'estoit ce pas aller
 Le chemin qu'il failloit pour plus tost installer
 Leur quintessence triple avecques sauuegarde?
 Finissant ce propos ie viens à prendre garde
 A vne lourde fuite & contradiction

Qu'ils commentent, cherchans la composition
 De tout corps naturel: de l'element ternaire
 Comment peut prouenir vn' essence quinaire?
 Ils forment tout de trois: dont vient donc ce nouveau
 Corps quinaire qu'ils vont chercher en leur fourneau?
 Mais laissons ses resueurs souffler leur Alchimie
 Et rentrons au chemin de nostre Academie.

12 Des quatre humeurs susdits noz corps s'ot cymetez
 D'eux ils sont maintenus, d'eux sont alimentez.

Le sang tresor de vie, est premier en noblesse,
 Le mignon de nature, & seure forteresse
 De l'humour radical, attempé doucement,

13 Du corps le plus benign & prochain aliment,
 Comme plus deus il est: vne source patente
 Des esprits, instrumens de cest ame battante:
 Qui du perdu faiçt mieux la restauration:
 Pource est il que les trois surmonte en portion:
 Il se rapporte à l'air: le Soleil luy domine,

Quel bien
 nous viét
 des qua-
 tre hu-
 meurs.

12.
 Cap. 5. lib.
 2. de Elem
 Le sang
 premier
 entre tous
 les hu-
 meurs: ses
 qualitez
 & les ef-
 fects.

13. De cōst.
 Artis.
 Le sang
 surmonte
 les autres
 humeurs
 en quanti-

Comme

Comme font Iuppiter, Venus & Proserpine .

Le second des humeurs, la plus mignarde sevr

Du sang, la pituite: ayant quelque douceur:

Humide froidement: & pour estre puisnee,

Ne luy fut telle part qu'à son aîné donnée :

Que ses deux autres seurs plus à elle pourtant :

Sage en ce se monstrant leur mere pour autant

Qu'ou mesire Gaster n'auroit rien plus que frere,

Et que le sang ne sceut à ce gourmand suffire ,

Luy faudroit tenir lieu de sang que de prez soit.

¹⁴ Qu'est-ce Phlegme autre cas qu'un sag à demy

Au reste à cest humeur entre toute la bande (cuict?

Des sept feux vagabons Proserpine commande

En son dernier quartier le plus souvent , & lors

Qu'à son espoir se joint l'embrassant corps à corps .

Pesante, froide, & seche est la Melancholie,

La plus terrestre part, plus grossiere, & la lie

De la masse du sang: auquel telle faueur

Comme aîné sien, ell' faict par son aigre saueur ,

Qu'en la part qu'il nourrit plus il soit perdurable.

Moins subtil est le sang, moins est il vaporable.

Saturne la conduit: nourrit les nerfs, les os,

Et tendons tels aux corps qu'à la nef est son dos.

Ell' est en faculté moindre & bien plus petite

Quantité, que ne sont le sang & Pituite.

La Bile tient du chaud , & sec: semblable au feu:

Moindre que tous les trois: subtile, amere vn peu :

Des poumons l'aliment: faisant le sang respandre

B

La pituite
ses quali-
tez, ses cō-
ditions &
ses effects.
La pituite
apres le
sang abō-
de en n^o.
Pituite l'ag
demy cuir.

¹⁴
Lib 2. de
Nat. Fa-
culias.

L'humeur
melanch.
ses quali-
tez, ses ef-
fects, son
vsage.
La Bile ses
qualitez
& effects.

La Bile
entre tous
les hu-
meurs en
moindre
quantité.

Le sang
n'est en
nous sim-
ple & pur.

Les hu-
meurs ali-
mentaires
font tout
le sang.

¹⁵
Aphor 27.
sect 1. in
lib. Hip. de
Nat. hum.
Lieu pro-
pre du
sang & des
Humeurs.
alimētai-
res.

¹⁶
Gal. cap. 2.
lib 2 de
Elemen
Le sang
compréd
sous sa
simple ap-
pellation
mais les
autres hu-
meurs.

¹⁷
in Scnr. 39.

Ou ne pouuoit (nature y promoyant) s'estendre,
Jusques aux extremitez par les petits vaisseaux,
Ainsi que l'eau s'espand fort loing par ses ruisseaux:
Comment pourroit le sang tant vnctueux, & moÿte,
Sans conduicte couler en vene si estroite?
Et comme les vertus du feu tant vifretiend,
A Mars planette chaud & sec ell' appartient.

Mais auant que quitter ceste utile matiere
Ce point ie ne veux pas laisser passer derriere.
Quand de ces trois Humeurs subiects ie viens parler
Le n'entens aucun lieu à part à leur bailler:
Et ne veux qu'on les preigne ainsi purs, & sincerés.
Car ailleurs ne sont ils qu'es venes & arteres
¹⁵ Meslez parmy le sang: dont en toute saison,
Les vaisseaux, foye, & cœur sont la propre maison.
Car le sang, comme aussi doit il sous son nom ample,
Comprend les autres trois: prends le vin pour exemple:

En un poinsson de vin grand ou petit soit il
¹⁶ Il y a vin moyen, vin gros, & vin subtil:
Au lait pareillement sans au nom faire outrage.
Trois substances y a: Maigne, Beurre, Frommage.
D'une mesme facon entendre il appartient
Que le sang seul sous soy les autres trois contient:
N'estant qu'un sang le tout. Pour d'oc contem te redre,
¹⁷ Je te veux pour la Bile un sang plus chaud entendre:
Le sang plus froid & creu prens pour le Phlegmatiq:
Comme le plus grossier pour le Melancholiq.

¹⁸ Et pource que les parts du corps n'ot mesme essence,

*Il falloit que le sang eut telle difference:
Es vaisseaux dans lesquels est naturellement
Sans les trois simples & pur ne se voit nullement.
Et d'autant que les trois en quantité surpasse
On donne nom de sang à toute ceste masse.*

*Si l'homme prend le nom de l'humour qui sucroist
Tout homme est donc sanguin car plus s'en apparroist.
Semble auoir l'argument en soy quelque apparence:
Mais vray l'antecedent, faulx la consequence.
Car le sang se confere à la triplicité*

*Des Humeurs, ou se prend en sa simplicité:
Du Phlegme autant, autant de chacune cholere.*

*S'il fault nourrir le corps, entr'eux on les confere,
Mais s'il en fault tirer quelque Temperament.
Chacun se considere à part soy simplement.*

*Quand donc sanguin ie dis de sa Crase Alexandre,
Ie confere le sang, au sang, & donne entendre
Quoy que le sang les trois tousiours vainque à bõ droit*

*Qu'il en a pourtant plus qu'à Dion n'en faudroit
Tout ainsi quand ie dis Timon Melancholique,
Achille Bilioux, & Cimon Phlegmatique:
Yentens que tel humour affranchit le plein fault.*

*En eux, don: plus ils ont qu'aux autres ils n'en faut
En faisant de l'humour à l'humour conference,
Gaignant pourtant le sang en nombre & excellence.*

*Vieux estimer ne dois tu touteffois
Le sucroist des Humeurs qu'en ces quatre tu vois:
Tant s'en faut que ce plus soit en eux trouuë vice,*

*señ 1. lib. de
natu. hum.
Bile n'est
q̄ la part
la pl⁹ sub-
tile du
sang.*

*La Pitui-
te la part
pl⁹ crüe
du sang.*

18

*Cap. 1. lib.
2. de Elem.*

*La melan-
cholie la
part du
sang plus
grossiere.
Le sang
pris & cõ-
sideré en
deux sor-
tes.*

Lenō d'hu
meur Ac-
quiuoque.

Qu'un bon temperament il s'en fait à iustice.

Au reste il faut noter que ceste diction

(D'humeur) auroit besoing d'une distinction :

19
Fernel. lib.

1^o Le Phlegme, & double bile estant Alimentrice,

4. Physiol.

Util excrementrice, & outre corruptrice.

Humeur

L'alimentrice est part du sang comm' estant pris

alimen-
taire.

Pour pere norricier, estant sous luy compris

Humeur

Le reste des humeurs: l'util excrementrice

excremé-
taire.

Est celle que la force, & vertu secretrice

La petite

En la concoction que le foye parfaict

vessie re-
traicte

Non seulement separe, ains la chasse de faict.

de la cho-
lere.

La Bile flauue a pris la petite vessie :

La ratte re-
traicte de

L'humeur melancholique a la rate choisie:

l'humour

L'humour pituitoux n'a son lieu retenu,

melâchol.

Estant par tout le corps le mieux que bien venu.

La pituite

La pituite est seur du sang, & sa voisine,

n'a aucun

Suppleant son deffault par faute de cuisine.

lieu pro-
pre &

L'homme estant trop aieun nostre humide chaleur

pourquoi.

Conuertissant en sang ce quell a de meilleur.

La pituite

20 La Bile iaune sert aux boyaux de clystere:

supplee le

L'autre accroist l'appetit par sa saueur austere.

defaut du

En vain, en vain ainsy nature ne fait rien,

fang.

Comme un bon mesnager fait seruir tout à bien.

20

Reste la corruptrice à tout homme ennemye,

Cap. 4. lib.

Renuersant de ce corps la belle œconomye.

5. de vs. par.

Ell a beaucoup d'ens. ins extremement peruers,

Humeur

Causans des accidens terribles & diuers:

corrom-

Miserable portee & plus qu'adulterine

Concée faulſement de race viperine.

Ce ſont eux, ce ſont eux qui nous volēt noz ans

Par les maux qu'en nos corps paſſibles vont cauſans:

Ce ſont eux qui nous font de la ſeuere Parque

De noſtr' age au my-may trebucher en la barque.

Mais pourquoy venōs nous cōtr' iceux nous faſcher

Veū que nous les pouuons aſſement empêcher

D'auoir en nous ? quoy qu'il ſoit neceſſaire

Pour viure auoir touſiours l'humeur alimentaire,

Et l'vtil excrement: toutesfois ſurmonter

Ce tyran pouuons nous aſſement, ou dompter.

Que diſ-ie ſurmonter ? veū que nous pouuons faire

Que lieu ne trouue en nous ce troiſieſme aduerſaire ?

Mais ce preſent diſcours n'entre pas ſi auant

Pour: e nous le laiſſons au Medecin ſcavant:

Au Medecin i'entens qui preſcript le remede,

Ce qu'icy ie ne fais, ce lieu dont ie luy cede.

Si le fort de noz corpz occuppe ſa poiſon

Ne ſuffit le regime à donner garifon,

Ains le pere vieillard d'n fils inuente harpe

Doit regaigner le fort par vne contr'eſcarpe,

Auant que le venin vienne ſ'ennraciner.

Autre cas regimer, autre medeciner.

La garifon Santé à ſon malade apporte,

Le regime entretient l'homme ſain en ſa ſorte.

Des humeurs de noz corps & membres c'eſt aſſez:

Touchons les Mixtions dont ils ſont compaſſez.

Ainsi nous pourſuiurons d'vn ſil noſtre doctrine,

B ij

pât la nature.

Les humeurs alimentaires & excrémentaires neceſſaires

L'humeur corrompant la nature n'eſt neceſſaire.

Differēce entre le regime & la cure.

Et si l'homme tant mieux scaura son origine.

Comme l'element suit son Principe de prez,
Tout ainsi luy pose, la Crase vient apres.

Principe
que c'est. Pour la description du Principe on ameine,
Estre la moindre part que la raison humaine
Comprend par le moyen d'Imagination.

De leurs quatre Elemens: (car definition
Des Principes premiers, il n'est possible faire
Qu'imparfaicte sinon, & comme Imaginaire.
Sans gerre, & differens pourroit on definir
Qui peussent à cela qu'on décrit conuenir?

Nul gerre & different au Principe on propose,
Duquel tout est parfaict & luy d'aucune chose.)

Trois prin-
cipes uni-
uersiels. Trois en nombre on les tient pour resolution,
La Forme, la Matiere, & la Prination.

Deux ma-
tieres. Deux Matieres y a: de la Prime ce monde
Nostre Seigneur crea, & nous de la Seconde.

Matiere
premiere. La Premiere a tous Corps, sans forme, est pour subiet
Que Nature met sus selon son propre obiect.

Car soit que de nouveau quelque chose produise,
Soit qu'autre d'autre face, elle tire & espuise

D'icelle toute forme, & figure, qui sied
A tout corps, tout ainsi qu'une forme à tout pied.

Les prin-
cipes par-
ticuliers &
propres de
l'homme. Nos principes premiers (i' useray de ce terme)
Le sang de nostre mere, & de tous deux le sperme.

L'Element est la moindre & simple portien

²¹ De tout corps dont il fait la composition.

La plus petite part & plus simple i' appelle,

²¹
Lib. 1. de
Element.

Non qui tell'est au sens, mais qui de fait est telle.

Accord des qualitez est vn Temperament.

Synonyme est ce mot, & se peut autrement Appeller Sympathie, Vnion, Conuenance, Crase, Compartiment, Mixtion, Alliance, Meflange, Liaison, voir & Proportion: Chacun l'appelle bref à sa deuotion.

L'essence demeurant le nom ne nous importe.

Or tout Temperament est d'vne, & d'autre sorte: Car on des qualitez l'accord exactement Au iuste est compassé, ou imparfaictement. Ce Premier veut auoir deux especes encore, Que du nom de iustice, & de Poids on honore.

Temperament à poids, est quand le corps bien né De tous les Elements est proportionné.

Mais en nous se pouuoir trouuer telle Harmonie, Mury de ces raisons le Philofophe nye.

De leurs corps, ou verus pareilles portions Ont donc (dit-il) du corps humain les mixtions De leur substance, & corps equalité pareille.

22 Que nous ayons en nous est bien cas de merueille: Ven qu'e tout corps viuât de quelque estat qu'il soit D'aire, feu, moins que d'eau, & terre s'apperçoit. C'est pourquoy nous auons sans parler d'autre gerre Tant d'ossements en nous representans la terre.

Vn corps mort seruir a de demonstration.

Moins sont en qualitez egaux: probaition:

De tous les Medecins tel est le tesmoignage

B iij

Tempera-
ment.
Diuers
noms de
Tempera-
ment.

Deux pre-
mieres e-
speces de
Tempera-
ment.
Deux espe-
ces de bō
Tempe-
rament.
Tempera-
ment a
pois.

Nos corps
ont plus
de Terre
& d'eau
que d'air
& de feu.

22
Arist. cap.
4. lib 4.
Mecor.

23 *Que l'homme a de chaleur & d'humour d'avantage:*
Car d'autant l'homme est sain d'autant les actions
Qu'il luy faut exercer ont leurs perfections.

24 *Or de noz actions l'integrité procede*
De l'humide chaleur laquelle en nous excede.
Nous n'entendons donc point tel degré de chaleur
Que de la secheresse, humour, & de froideur.
Car telle equalité de poids est impossible.

24 *Je dis plus, qu'à l'esprit ell' n'est comprehensible:*
Mais au temperament de poids donnons le nom
Soit qu'abusions du mot ainsy parlans, ou non,
Quant chacun Element en la temperature
De tel ou de tel corps tient son ordre, & mesure,
Le feu gardant son poids, & l'eau tenant le sien:
Quoy qu'autre soit le poids Arithmeticien.
D'un tiers l'eau si tu veux, d'une quarte partie
La terre, l'air de deux entre en la sympathie
Des corps, d'une le feu: telle proportion
A mesure & a poix se dira mixtion,
Quoy qu'inegal le poids: or en nous ne demeure
La crasse a poids egal, ou se perd en peu d'heure,
Les Elemens ayans entr'eux tousjours combat,
Desquels plus l'un s'icroidt plus l'autre le rabbat.
Quant au temperament auquel le nom on donne
De Justice, il peut bien estre en toute personne:
C'est un poinct tellement exacte & limité
Qu'il tient l'estoien de toute extremité
Ainsy comme le centre en sa circonference

Hip. lib. 1.
 de Diet.
 Noz corps
 pl^{us} chauds
 & humi-
 des que
 froids &
 secz.

Gal. lib. 1.
 Metb.
 Aphor. 14.
 7. 1.

Supposi-
 tion meil-
 leure cō-
 modité
 de doctri-
 ne.

Tempera-
 ment à
 Justice.

Ou comme le niveau d'une iuste balance,
 Et pour mieux le scauoir des autres discerner,
 D'un bon Temperament le nom luy faut donner,
 Je n'observe pourtant sa reigle pretendue
 Si tresexactement, qu'il n'ayt son estendue.
 Je confesse fort bien que la complexion
 Qui tient la droicte ligne à sa perfection
 En la Temperature, autrement spacieuse,
 Estans l'extremite seulement vitieuse:
 Si est ce toutesfois que ie n'aduoueray pas
 Estre vice cela qui n'attaint ce compas,
 Pource que mixtion sans souffrir violence
 Admet bon, & meilleur, & bon par excellence,
 25 La Santé dites moy est elle egalle à tous?
 Vn interualle grand au sens n'y marquez vous?
 Excellente vne y a, bonne vne, vne moyenne.
 Aiax a bonne veüe, & passable est la mienne.
 Il pourra discerner quelqu'un de cinq cens pas,
 Distinguer de tant loing du tout ie ne puis pas:
 26 Si la veüe ie n'ay tout autant que luy forte
 J'ay l'œil bon toutesfois, & sain selon ma sorte.
 Ne m'est ce pas assez que mon œil puisse auoir
 Son entiere action de cognoistre & de voir?
 Ainsi veux-ie Alexandre, Antigon, Demetrie
 Estre distans un peu de ceste Symmetrie
 Que nous presupposons en Socrate ou Platon,
 Que nous dirons auoir Ciceron ou Caton
 Thebale ne soit pas si sain qu'Asclepiades

Trois de-
 grez de
 bõne Té-
 perature.

25

Gal. de opr.
 Constitus.
 Pro. Sanit.
 tuen. cap. 2.
 lib. 1. de
 Differen.
 Morbor. &
 cap. 3.

Trois or-
 dres de
 Santé.

26

Cap 5 lib. 1.
 Sanit. tuod.

Nul d'entr'eux pour cela ne sera pas malade,
 Leur partiment est bon: mais meilleyr en ceux-cy.
 A la rigueur ce mot ne faut donc prendre ainsi:

27 Si principalement tu ne vix que l'on die
 Estre sans iers aucun Santé & Maladie.
 Prends que tirant au blanc tu te sois estoigné
 Du point où tu tendois, l'ayt un autre empoigné:
 As tu perdu ton coup? un brize la cervelle
 D'un Papegay planté, toy tu mets bas vne esle,
 Laisseras-tu pourtant d'en remporter un pris?
 Si ton Temperament au pareil n'est compris:

En ceste Mixtion qui nous est pour modelle,
 Si es-tu Temperé, si ta meslange est telle
 Qu'elle n'advance trop la mediocrité.

N'est ce donc par erreur, au moins temerité
 Estimer nostre Crase à Justice estre unique?
 N'est ce point se monstrer censeur par trop critique?

28 Autres Temperamens a sous soy comprenans
 La Crase, L'age, Sexe, & leurs appartenans.

L'enfant humide & chaud n'est il? & la ieunesse
 Chande & seche n'est point? la derniere viellesse
 Ne sera froide & seche? humide Demophon,

Froid Therseite, Ire sec, comme chaud Ctesiphon?

Au masle ayant esgard voyrement la femelle
 Plus molasse, plus froide, & plus moicte n'est elle?
 28

Autant des quatre parts de l'an, autant ou mieux
 De la diuersité des pays, & des lieux.

Tous ces noms quant à soy sont d'excez ou remise,

Entre Sã-
 té & Ma-
 ladic y a
 vn mediũ
 contre A-
 ristore.
 27 Aristot.
 in Categor.

Tempera-
 mēt à Ju-
 stice s'e-
 stend l'ar-
 gement.

Diuerfi-
 rez de Tē-
 persmens
 pour la di-
 uersité

des Ages,
 persōnes,
 sexe, & au-
 tres cir-
 cōstances.

28
 Pr. Sanit.
 suéd. lib. de
 Temper.

Outrepassans la Loy qu'en la Crase auons mise:
 Confesser nonobstant faut-il bon gré malgré,
 Tous estre temperez chacun en leur degré.
 Justement donc doit-on l'estendre plus au large.
 Mais si la Crase plus ou moins passe la marge
 De bon Temperament perd le tiltre & renom,
 Et d'Intemperature aussy tost prend le nom.
 Hors le blanc tout ainsi l'archer d'une main prompte
 La fleche descochant, ne met son coup en compte.

Or intemperature affin que n'obmetions
 Rien qui face en ce lieu, a deux acceptions:
 Naturelle ou ell'est, ou bien fallacieuse,
 La naturelle encor est large, & spatieuse
 Regardant un Anthoine, un Brute, un Ciceron,
 Qui sont sains, comme sains sont Tibere, & Neron,
 Nonobstant que le mot tout le contraire sonne,
 Qu'au vray Temperament la conference donne:
 Si au Temperament lequel nous proposons
 Pour reigle en ce Traicté l'un d'eux nous opposons,
 Soit Socrate, ou Platon, soit le rieux d'Abdere,
 Temperé ne sera: mais si on considere
 Leur constitution en leurs Individuz,
 Salubres tous & sains ilz seront entenduz.
 Car la Crase qu'ils ont receu tous, telle ou telle,
 Propre à leurs Actions leur est, & naturelle.

Mais puis que la custume a ia cela gaigné
 Quell'a du nom d'excez, ou deffaut designé,
 Ce qui est hors le point, soit peu, soit par outrage,

Deux gē-
 res de in-
 tempera-
 ture natu-
 relle & vi-
 cieuse.

Intempe-
 rature na-
 turelle.

Nous ne querelerons de ce mot d'avantage.

Suffira d'eviter une confusion

Par le simple moyen d'une distinction

Que nous remercierons pour oster toute doute,

Sans pour cela quitter nostre premiere route;

Affin de distinguer & reconnoistre mieux

Un distemperament, d'un plus fallacieux.

Intempe- Fallacieux est il quand il est si notable

rature vi- Que l'action n'en est suffisante ou vallable:

cieuse.

Intemperé celuy lors on confessera

Lequel ses fonctions deüement n'exercera.

Mais qui dira celuy qui d'un sain scait parfaire

L'office intemperé, c'est iniure luy faire.

Differéce Les fonctions regarde un bon Temperament,

entre Té- La discrase s'entend de quelque empeschement.

perament
& intem-
perature.

Si ont ils neantmoins mesme Ethimologie

Et pourtant pour oster toute amphibologie,

Et pour mieux esclarcir ce Traicté, attends

Que l'ame d'un discours est biens estre entendus,

Le distemperament qui les deux points extremes

N'excede, ains de Santé se contient dans les termes

Entendre nous pourrons par une adionction

Du mot (Temperament) ou de la diction

(D'humeur) comme disans l'orateur Demosthene

Chaud de Temperament: d'un humeur Antisthens

Cholere, ou Phlegmatiq. mais l'autre simplement

Entendre il conviendrait: sec donc sera Clement,

Humide Phalaris, sec & froid Heraclite,

Et chaud & sec Paris, moitte & chaud Democrite:

Melancholique ainsi dire on peut Hannibal,

Scipion phlegmatique, & cholere Asdrubal

Ainsi donc il y a deux distemperatures

Dont l'une n'interdit pourtant aux creatures

Aucunes fonctions, ny nuit à la Santé:

L'autre apporte desja quelque incommodité.

Huict Gerres ont les deux: deux a deux en icelles

Ou sont les qualitez le saut, ou par parcelles.

Car ou le sec excède avecques la chaleur:

Ou s'avance le chaud comioint avec l'humour:

Ou ladicte chaleur se met seule en campagne:

Ou place prend le froid sans avoir sa compagne:

Ou bien le froid surcroist avec l'humidité:

Ou mesme se marie avec la siccité:

Bref ou l'humidité passe seule la borne

Ou le froid vient dresser sa seule dure corne.

Au reste le dessus ayant au froid donné,

Ayant dit que le sec le froid ayt dominé,

Je n'entens & ne veux usant de telle phrase

L'humour estre euincé en aucune discrase

De par la siccité: ie n'entens que le chaud

Soit surmonné au froid tenant le lieu plus haut,

Car comme ie disois tantost l'humour abonde

29 En nostre humaine vie, & le chaud la seconde,

L'ame s'escole en nous qui tient de feu, & d'eau

Ne nous laissant ces deux iusqu'au dernier tombeau.

Si le froid vainc le chaud, & le sec l'humour molle,

Huict especes de chacune intemperature naturelle scauoir quatre simples, quatre composées.

Intemperature chaude & seche.

Intemperature chaude & humide.

Intemperature froide & humide.

Intemperature froide & seche.

20
Hip. 1. de Diar.

30 Nôtre Corps se dissout, & nôtre Ame s'en volle.

30
Lib. 11.
Method.
Pr. & 6.
Sanit. de
Marasin.
Le feu ve-
neré des
Rômain
côme prin
cipe de
toutes
choses.

30 ,, En la moite chaleur la vie a mis son fort,
Le froid & sec ne sont autre chose que mort.

Pour ceste occasion le sage & devot Nume
Second Roy des Rommains avoit ceste coutume

31 De venerer le feu, le faisant sur l'autel
Au temple de *Vesta* consacrer immortel,

Comme si ce feu fut en nature le prin
Et principe de tout: aussi estoit-ce crime
De le laisser mourir: car sans remission
La mort s'en ensuyvoit pour l'expiation.

31
Plutarch. in
Camil.
Le feu mouve-
ment de
toutes cho
ses ou le
principe
de leur ge-
neration.

Quelle chose y a il qui puisse icy bas naistre
A laquelle ce feu divin ne donne l'estre?

Ce feu si excellent est ou la motion

Des corps, ou mouvement à generation,
Car si un corps privé de sa chaleur on touche

Non plus se mouvra qu'une massive souche,

Reprend il sa chaleur, aussi tost le vois tu

Recouvrer par ce feu sa premiere vertu.

32
Plat. in so
phista.
Côment il
faut en-
tendre le
suscrioit
de la qua-
lité en
l'intépe-
rature.

31 Ceste flambe celeste ayant telle energie

Nous feut par Promethée autrefois elargie

L'emblant avec les Arts de *Minerve* à *Vulcain*,

Marry de veoir cest homme entre tous un coquin.

Froide nous disons donc telle intemperature

Quand moindre est la chaleur qu'un corps selo nature

Ne desire, & requiert: c'est lors que la froideur

Rabbat plus qu'il ne faut en nous du feu l'ardeur.

Entrons aux Crases donc, & par la belle *Eucrasie*

Temperamens. DE LA SANTE.

Commançons pour finir ce propos par discrase,
Pour mieux iouyr du fruiet du fondement posé,
Premier le simple est il que n'est son composé.

Eu crase est vne bonne & loüable habitude

33 Propre pour exercer en toute promptitude

Toutes les actions qui nous sont de besoing,

Et les infirmitex rechasser au plus loing.

D'habitude a le nom pour estre permanente,

Bonne on la dit pour estre à l'homme conuenante,

Car le Temperament inuable & incertain

Eu crase ne sera, seuil en l'homme sain:

34 La constitution plus aura de constance

Plus aux infirmitex sera de resistance.

Que si les actions ne peut entretenir

En leur integrité, ne luy doit conuenir

D'Eu crase ce beau nom: car rien ne signifie

La diction d'Eu crase, ou le mot d'Euexie

Des quatre qualitez qu'une proportion,

Ou des membres du corps commode ration.

Des primes qualitez de la substance vnie

La similaire part est construiete, & munie:

Comm' elle bien d'accord pour sa complexion

De l'organique part faict la construction:

D'autant que l'action de la part Organique.

De la simple requiert l'accordante musique.

De l'Organique part la situation,

Le nombre, la Grandeur, la Conformation

Quel usage ont en nous sinon que de parfaire

31

Definició
de la bone
Tempera-
ture.

43

Gal. de ops.
cōstic Opn-
sen. ad

Thrasý de
bon habitus.

Explica-
tion de la
definition
de la bõ-
ne Tem-
perature?

34

De oprim.
Constic.

Eu crase ou
Euexie.

La part si-
milairé fai-
cte de la
Téperatu-
re des qua-
tre quali-
tez inter-
uenás les
humeurs.

Quatre
choies en
la part or-
ganiq ou
cōposéc.

(Comme le mot assez merque d'instrumentaire)

Toutes nos fonctions sans nul empeschement?

Que c'est Eucrase donc voila succinctement.

Et si les qualitez seules ne s'y rapportent:

Mais aussi les humeurs paisibles s'y comportent.

Signes de
la bonne
& excellē-
te Tempe-
rature.

35
Cap. 1. lib.
2. Temper.
Cap 6. lib. 1
Santé.
Cap. 4. de
bon Habit.
Act lib. 4.
fol. 1.

35 Tel corps, si on le veut examiner à nu,

N'est ny grand, ny petit: trop gros, ny trop menu:

Ny velu, ny sans poil: d'une couleur vermeille:

N'est ny froid, ny chaud, trop ne dort ny sommeille:

Ny gras, ny maigre il n'est: il n'est ny blac, ny noir:

Si sa chair musculieuse en son corps tu veux veoir

Les venes ne seront en luy par trop patentés,

Trop aussi ne seront profondes ou latentes.

Toute iniure de l'air sans danger peut porter:

Cede aux affections & si les scait dompter:

S'il luy faut travailler, le labeur ne luy fache,

Ains l'endure fort bien ne s'en trouvant plus lasche:

Le cuir trop rare il n'a: ne l'a pas trop espais:

Il est également homme de guerre & paix:

S'il ieuſne ou faict excès, n'en encourra d'ommage:

A madame Venus scait si bien faire hommage

Qu'en deschargeant ses reins fournit d'appointement

Quand il en est besoing, & non pas autrement.

Si cest homme l'on veut encores mieux descrire

Il est s'itemperé que rien ne s'y desire:

Bref autre cas de luy dire ie ne scaurois,

Qu'un chef d'oeuvre de Dieu toymesme le dirois,

Tant c'est un beau subiect accomply de tout nombre,

N'est sans

Bon Temperament. DE LA SANTE. 33

N'estant à son regard tout autre hōme qu'un vmbre.

Mais quoy donc Temperé personne ne sera?

Si quelcun n'est semblable à luy ne laissera

De crase auoir le nom quoy qu'il n'en soit si proche

S'il peut ses fonctions exercer sans reproche.

La Crase à la Santé a sa relation.

« Sansé qu'est ce autre cas sinon qu'affection

« Naturelle pouuant ses actions parfaire?

Qui les fait est donc sain: Or est il necessario

Pour faire son deuoir sans reprehension

D'estre bien Temperé en sa proportion,

De ce Temperament mais lors est entendu

La diction sans queie, & a son estendue,

Voire tant large il est, tant il est spacieux

Que tous les hommes sains qui viuent sous les cieus

Il comprend dessous soy feu: la terre peuplée

Du gerre humain autant comme la mer sa'ée

Peut d'arenes tenir sous l'azur de ses eaux,

Oule ciel dans sa voule a de brillans flambeaux.

Et qui plus en cecy doit estre emerueillable,

De tant de millions l'autre à l'un n'est semblable:

Comme n'as vcu iamais, ne verras, & ne vois

Deux ayās mesmes traits, mesmes cœurs, mesmes voix,

Si des Temperamens il failloit la dixaine

Rapporter au calcul d'une somme certaine,

(Le premier est à poids, comme auons i a deduict,

Le second à iustice, & le reste des huit

Se comprend sous le nom de Crase intemperée.

Santé.

I

Lib 1. Sa-

nit lib. 1. de

Differen.

Scorb.

Nostre essence par eux tant peu soit alterée)

Nous n'aurions iamais fait: 2 quoy que si nous vou-
Les supputer, aurions vn mille millions. (lions.

D'eucrese & Crase soit la description telle.

La Discrase touchons, dont l'une est naturelle,

Faisans les qualitez ou les humeurs le font,

Sans pour cela donner à la Santé l'assaur:

L'autr'est fallacieuse auancant plus la creste

Menace la Santé, & luy resiste en teste.

Declarons le moyen comment tu les pourras

Discerner, garde icy prens donc & le scauras,

Signes de 3 Si la seule chaleur en quelqu'un est insigne

l'intem-
perature
naturelle
chaude. Cognostre se fera par tel ou pareil signe :

Le corps s'apparoit chaud tout soudain au touchet:

Cest homme est maigrelet: prompt assez au marcher:

3 Ast. Sect. N'a pas faute de poil qu'au chef il a noirastre:

4 lib 1. La couleur de son corps ire sur le rougeastre:

Gal in La vene large il a: fort assez est son poux:

Ast part. Se cholere bien tost, mais long n'est son couroux,

Signes de 4 Que si le froid succroit plus qu'il n'est raisonnable

l'intem-
perature
froide na-
turelle. Il se voit à la main: tout corps est tant palpable.

Cest homme est paresseux: au marcher n'est hastif:

My-roux sont ses cheueux: tel son corps est craintif:

4 Gal. Ast. Le poil qu'au corps il a ne luy faict pas grand presse:

vi sup. En recompense aussi n'a pas faute de gresse:

Aux affaires non plus qu'aux armes il est né:

S'il faut venir aux mains, & luy bien estonné:

Ne se monstre pourtant trop retif à la peine:

Il a fort petit poux, tres-estroite la veue.

Endemené n'est pas l'homme sec: moins dispos

Est il a peu de chair: mais il a beaucoup d'os:

Au toucher est trouué son corps sec & aride:

Son cuir horriblement rude souuent se ride.

De son Temperament l'homme humide est cogneu

En ce qu'il a le corps plus mol, & plus charnu:

Encor a il cela sur les autres de reste

Que toute humidité l'offence, & le moleste:

Dont vient qu'il se cognoit tendre aux defluxions,

Plus que ne sont les trois autres complexions.

Où du chaud, & du sec se faict un mariage:

Chaud, sec, dur, & velu le corps est d'auantage,

Plus gresle & maigrelet, que n'auons recité

Quand le chair seul succroist, ou seule siccité:

Il a le chef muny de poil, plus noir que fauue:

(Entens aux premiers ans, car bien tost deuiet chair

Amples sont ses vaisseaux: son poux est vehemēt: (ne.

Si peu qu'il a de chair est lié fermement.

Les vaisseaux larges sont, sur tous belles les veines,

Et souuent d'un beau sang & vermeil toutes pleines

Au corps où plus d'humour & de chaleur se voit

Que la Crase par nous dessus dicte n'auoit,

Il craindra seulement si sa reigle ouirepasse,

Qu'une corruption d'humours bien tost n'amaſse.

L'homme d'humour & froid par accord my-party

Des accidens suyuant par nature est ſorty.

Il est gras, & charnu: beſgue par aduenture:

Signes de
l'intempe-
rature ſe-
che natu-
relle.

Signes de
l'intempe-
rature hu-
mide natu-
relle.

Signes de
l'intempe-
rature
chaude &
ſeche.

Signes de
l'intempe-
rature
chaude &
humide.

Signes de
l'intempe-
rature
froide &
humide.

Des Muscles ferme assez il n'a pas la ioincture:

La vene obscure il a : & ne sera de ceux

Qui frappent des premiers, crainifs, & paresseux:

My-fauue est tout son poil, mesmement en ieunesse:

Si ne sera il pas pourtant chauue en viellesse:

Blanche & tendre du corps se monstre auoir la peau,

S'aduancant la viellesse à luy faire vntombeau,

Signes de Reste à traicter du sec conioint à la froidure.

l'intem- Telle nature est blanche, & gresle: au tomber dure,

perature Et froide: a quelque peu de graisse au corps espars:

froide & Au chef du poil assez, mais nul aux autres parts:

seche. Fl a tous les v.aisseaux estroicts: tres-difficile

A couroux, mais sache à dompter peu facile.

Tardine & rare il a la respiration,

Et pareille l'Artere en sa pulsation.

Des quatre qualitez tell'est la cognoissance:

Touchons douc les Humeurs, & leur iuste excrois-

sance:

Les laisser n'est besing: car nous les comprenons

Sous la Crase, d'autant que d'iceux nous prenons

Des la conception & premiere naissance

Nostre formation, nourriture & essence.

Et d'autant plus toucher les deuous voirerement

Que la qualite croist sans l'humour rarement.

Les humeurs desreglez de toute maladie

La cause nous tenons, c'est où on remedie.

L'entretien de Sante nous auons pour proiet:

Or de mal & Sante n'est qu'un mesme subiect:

Tous deux contraires sont sous un Gerre: la mine
Voy où les mesurons, & puis i'y examine.

Vermeil est le sanguin: rians il a les yeux:
Fouial: & tout beau, tout gaillard, tout ioyeux:
5 Homme de paix, modeste, humain, doux, accostable:

Aymant la compagnie, un bon vin, bonne table:
Fl chante, il a le mot: il ayme volontiers:
Se trouuant à propos où rien ne vaut un tiers
Sous robe un coup donner ne fera conscience:

Fl a l'esprit gentil, amateur de science:
Faiët assez cas de soy: rond au reste, & loyal:
Prompt à faire plaisir, tant il est liberal:

Cholere (s'il ne boit par trop) ne le transporte.
Bref il est entre tous de la meilleure sorte.

L'homme pituiteux de grand effect n'est pas:
Il a l'esprit pesant: le corps lourd: lent son pas:
Et comme feneant travailler fort luy sache:

Vray est que le travail assez tost le rend lasche:
Charnu, court, gras, & blanc, paresseux, endormy,

Le dernier aux cousteaux: le mortel ennemy
Des noises, & debats pour estre debonnaire:

Regi & commandé par la sphere lunaire &
Et quoy qu'à son minois s'apparoisse chagrin,

Ioyeux est il pourtant si l'on le met en trein.

Le pur melancholique se refere à Sâturne:
Solitaire, pensif, fort triste, & Taciturne:
D'un trespetit sommeil: peu parlant: grand trompeur.

Manuais, & deffiant, assailly d'une peur:

Signes de
l'homme
sanguin.
5 Fer. lib 2.
Pituit.

Signes de
l'homme
Pituiteux

Signes de
l'homme
melâcho-
lique,

Difficile à facher, mais fache implacable:

6 Ce qu'il a arreſté n'eſt iamais reuocable:

6
In ſent 39.
ſect 1. de
nat hum.

Signes de
l'homme
biliëux.

Et ne faut auoir peur qu'il paye aucun deux fois:

Baxané, l'œil hydeux, lente & baſſe ſa voix.

De ces ſimples humeurs la dernière eſt la Bile

Qu'on cognoit en cela, quell' rend l'homme mobile;

Cholere, mais au reſte appaiſé promptement:

En ſes affections ſe monſtre uehement,

Bouillant, precipité, mal aduiſé, peu ſage,

Ouvert, d'un eſprit viſ, ruſé, de grand courage,

Prodigue, & deſpenſif, tres-mauuais meſnager.

D'un appetit bien bon, s'il a de quoy manger:

Ambitieux d'honneur: ſon corps au reſte maigre,

D'une fauſe couleur, my-velu, & alaigre:

Rapportant tous à Mars: auſſi il monſtre bien

Aux armes luy vaiſſant ſeul eſtre né: combien

Qu'il s'adoucit par fois: pource l'aſtre ſolaire,

Comme Mars luy commande, au moins il luy eſclairé

Mais ces affections qu'icy i'ay recité

N'apportent point pourtant loy de neceſſité.

Car l'homme pourra bien par vertueuſe eſtude

Surmonter aydant Dieu ſa mauuiſe habitude:

Quoy qu'en eux il y ait vne inclination

Ell' admet neantmoins quelque correction.

A toutes gens ſeront ces diſcrases natiues

Les perſonnes de là ſans iuger maladiues:

Et d'autant qu'il y a preſqu' vne infinite

De diſcrases leur nombre icy n'eſt liuſé

Tant & tant y en a que c'est grande merueille.
Cent mille chauds seront & de facon pareille
Comme auons dict à peyne en trouuera ton deux
Des choleres autant en diras si tu veux.

Car comme l'action que l'animant exerce
N'est de mesme facon, ains tant & tant diuersité:

Raisnable il estoit voire necessité
Qu'es Crases se trouuaist telle diuersité
Comme tantost auons deduit en la Mestrange:

"Selon la mixtion toute action se range.

Quelque diuersité qui s'y voye pourtant
Rapporter à ceux cy la doit on nonobstant,
Une qualité seule estant tousiours extreme,
Ou deux tenans le rang en ordre & degré mesme,

Traictons le second membre: or tel fallacieux
Nous nommiôs à bon droict, si on n'ayme trop mieux
Non naturel le dire: autant vaut l'un que l'autre:
De tels noms digne est il, blessant la Santé nostre.

Mais ce subiect n'est plus de nostre intention,
Deiue est au Medecin telle description.

Si tu as toutesfois une si grande enuie
Le cognoistre, & scauoir pour amender ta vie:

Quoy qu'un lieu ne soit propre à deux choses traicter,
Et qu'il ne faille au champ d'autruy la faux iecter:

Voy si les qualitez que i'entreprends descrire
Passent les points susdicts, si tu viens à les lire.

7 Lors que le chaud s'acroist, & petit à petit,
L'homme perd le repos, le labeur, l'appetit:

Intempe-
rature vi-
cieuse.

7 Gal. in
Art. par
Act. ibid.
Signes de
l'intem-
perature
chaude vi-
cieuse ou
de l'hôme
chaud.

*Ou a quelque accident: sa discrase s'augmente,
Vicieuse se fait qui l'offence & tourmente.*

Signes de
l'homme
froid ou
d'intem-
perature
froide vi-
cieuse.

8 Fernel. vs
sup.

Signes de
l'homme
pituiteux
& phleg-
matique
intempe-
rement.

Signes de
l'homme
malâcho-
lique in-
tempe-
ment.

9 Gal. 13.

Inrod.

8 *Si de quelqu'un les mains, & le corps au toucher*

Tu decouure trop froids: s'il est lent au marcher:

Tardif aux actions: au foyer il frissonne:

(N'ayant accoustumé faire ainsi la personne.)

D'un distemperament naturel froidement

En un non naturel dis que c'est changement.

Ainsi si iectant l'œil sur quelqu'un tu l'auisēs

D'une couleur bouffie, & d'actions remises:

Resussint quelques eaux en son sommeil profond:

Qui crache, & parle gras: que l'air biē tost morfond:

Vomissant un' eau fade, ou de sueur baveuse

Moicte par tout le corps, & d'une paresseuse:

Dis le pituiteux non naturellement.

9 *Celuy melancholique diras pareillement*

Non de Temperament, ains de mauuaise sorte:

Duquel est la couleur hydense, obscure, & morte:

D'un corps extenué, aride, & sec: peureux

Et craintif se monstrant: ayant regard affreux:

Taci: urne & pensif: que plus on l'accompagne

La plaisir ne prenant: des Chateaux en Espagne

Faisant tout à part luy, ou Chimeres en l'air

Fantastiquant, qui fuit chacun pour viure en l'her:

S'esueillant en suruant, ou s'il dort il resuasse

Un pendu, ou un mort, ou quelqu'un qui trespasse.

La vie luy desplait: n'a cure de manger:

Ou s'il mange il n'aura le loisir de inger

Intemperature. DE LA SANTE. 41

Si l'aliment auroit un goust ben ou estrange,
Tant se monstre affame, & allouement mange.

Vn corps maigre & tenu, & duquel approcher
On crains, pour estre trop acré, & chaud au toucher:

Une paste couleur qui inunissant ternisse,
Ou menace desja d'une laide Lunnisse:

Quelque vomissement outre custume amer:
Le goust de l'aliment saie comme la mer:

¹⁰ Quantité de sueurs vne rage, & furie:
Vn sommeil peu profond, avecques resuerie

De semblables effcets, que tel Humeur bouillant
Exuscite & produit en cest homme veillant:

D'esclais, de feus, de bats, de cousteaux, de faits d'armes,
De guerres, de combats, de sang, d'assaults, d'alarmes,

Sont bien signes certains en l'humour Bilioux
D'un distemperament contraire, & vicioux.

¹ Du sang monstré aussi trop grande plenitude
La pesanteur du corps, & vne lassitude

Sans precedens travail: vne reple. ion,
Des plus petits vaisseaux rougeur, & tension:

D'artere vn bastiment, la sueur superflue,
Laquelle au parauant n'auoit point esté veüe.

Voila comment chacun pourra sommairement
De sa Crase iuger ou distemperament,

Voila comment chacun fera l'apprentissage
De soy, pour d'Apollon estre réputé sage.

² Ce n'est bien peu de cas à l'homme de iuger
De sa Temperature, affin de se renger

Signes de
l'homme
Choléri-
que en In-
tempera-
ture vi-
ticuë.

¹⁰
G. libid.

¹
Gal ut su.
Signes d'
ne trop
grande re-
pletiō de
sang.

²
Plu. de san.
tuen.

Combien
sert se co-
gnoistre.

La part qu'il luy conuient: Car beaucoup il importe
Scauoir si on est chaud, ou froid: voire & la sorte:

Quelle chose profite à noz corps: quelle nuit:

Quel ou quel aliment nostre estomac mienx cuis:

Se vouloir rapporter à tel parauenture

Qui ne t'a iumais veu, de ta temperature,

Quelle viande t'est bonne, ou moins te conuient,

Le dommage ou profit qui la mangeant t'en vient,

Si elle t'est facile à cuire, ou mal aysée.

N'est pas moins à propos, ny de moindre risée,

Que si ce Medecin tu viens interroger

Si tu la sens amere, aspre, ou douce au manger.

Celuy lourdaud se monstre & bien mal habil-homme

“ Qui veut son naturel d'un autre apprendre, comme

“ Si le cognoissoit mienx pour l'auoir seulement

“ Une fois ou d'eux veu voir assez simplement,

“ Que soy mesme il ne fait qui se voit à tous heurs,

“ Assez pour adapter sa forme à sa chausseure:

Facile sera donc par ces affections

Donner un iugement sur les Complexions.

3 Chascun Temperament s'il n'est desraisonnable

“ Se doit entretenir par diette semblable:

“ En son estre se veut nature conseruer.

Doit donc quel est chacun tel regime obseruer,

Mais l'intemperature afin de se remettre

En son premier estat veut un contraire admettre:

Pour mienx tirer d'icy quelque profit, or sus

Rapportons au bureau les pieces que dessus:

Bestise
vouloir se
rapporter
à autruy,
pour sa cõ
plexiõ &
s'ignorer
soy mes-
mes.

3

Cap. 7. lib.

1. Sanis.

Tempera-

ture se

maintient

par son se

blable.

Intempe-

rature re-

quiert sõ

contraire.

Et donnons à chacun son regime de viure,
Premier que nous mettions le sceau à nostre livre

L'homme parfaitement sain, & bien temperé,

De tout nombre accompli, comme auons declare,

4 Exerceant l'action à nature conforme

De regime ne doit obseruer grande forme:

Quand son bon naturel tant seulement suiura

Vn petit siecle entier sain, & dispos viura,

Sans qu'il luy soit besoing à nostre loy s'astreindre,

Ou malade tomber qu'il doive, ou puisse craindre.

Tels gens communement parfont leur cours fatal

Heureusement coyeux, sans souffrir aucun mal,

Tout cas fortuit mis bas, c'est bien chose certaine

Que malades ne sont aduant la quarantaine:

5 Premier deux fois 20. ans les corps sains, & entiers

Fortes mutations n'endurent volontiers:

Quelle chose plustost (dictes) les attedie?

Pourroit mordre sur eux aucune maladie?

6 Autres Causes n'auons d'offences en nos corps

Que celles du dedans, ou qui en sont dehors.

Se rapporte au dehors tristesse, & fascherie,

Et autres passions & toute inemperie

Soit de l'air, soit du temps. Mais comment blessera

L'air froid, ou chaud celuy qui temperé sera

Si tresexactement, sans sortir de la borne

De mediocrite? Ou comment quelque escorne

Pourra il recevoir des Perturbations

De l'esprit? 7 S'il est vray que les affections

L'homme
parfaicte-
ment Tem-
peré n'a
besoin de
obseruer
vn regime

4

Cels ca, 1.
lib. 1.

5

Hip. 1. de
diet.

6

De optim.
const.

Deux seu-
les causes
offensent
noz corps
internes &
externes.
Causes ex-
ternes blef-
fantes nos
corps.

Serapportent aux corps & que les meurs inclinent
 Le plus fissent la part où les Humeurs declinent.
 Celui sera doué d'une tranquillité
 D'esprit, où les Humeurs gardent l'équalité.
 Et pour ce exemps seront des iniures externes.
 Par ordre exarrinons maintenant les internes.
 Nous n'avons rien en nous interieurement
 Dont mal nous receivons & que l'impur excremens
 Du boire & du manger, qui nous portent nuisance,
 Ou quand ils sont en nous en trop grande abondance,
 Ou quand leur qualité tend à corruption.
 Mais où de l'Aliment bonne est la Coction,
 La distribution y est aussi loüable:
 Où bonnes sont les deux, il est bien vray semblable
 Qu'il s'y fera aussi en temps secretion
 Des superfluitéz, puis leur excretion.
 Donc en nostre enexie où la nature est forte,
 Et la concoction parfaite en toute sorte,
 Un amas d'excremens on ne redoutera,
 Car nature aussi tost les en deboutera,
 Ou s'ils y font seiour quelque peu d'avantage,
 N'apporteront pourtant aux corps aucun dommage.
 Aux iniures resiste un corps robuste, & fort:
 Le foible & delicat succombe au moindre effort.
 L'homme bien temperé par ainsi ne se peine
 De vie quel éstas dorestant il meine.
 S'accommode à tout air, voire fus il divers:
 Et comme citoyen de ce plein univers

7
 Quot ani
 mi 2. Cor
 Tem. Cor.
 seq.
 Les meurs
 ou affe-
 étions de
 l'esprit
 participét
 des hu-
 meurs
 du corps.
 Causes In-
 ternes qui
 offensent
 nos corps
 8
 Cap. 3. 1.
 Sains.

En quelque lieu qu'il soit ientens que bien se trouue,
 Ne voulant qu'un pays plus qu'un autre il approuue
 Tout lieu est reputé pays à l'homme fort:
 Là m:smes est sa maison, ou tombera son sort.
 Qu'il mange & boiue autant qu'il pense necessaire
 Pour son corps soustenir: s'il a faim n'a que faire
 Pour sa table courrir, conduict de sa raison,
 D'un metal trop menteur s'assubiettir au son.
 Mange chaud, mange froid, mange dur, mange sède,
 Rosty, bolly, grillé, frit, trainé par la cendre:
 Soit fruit, chair, ou poisson soit du lard iatune au pois:
 Qu'il boiue du meilleur s'il a le vin à chou:
 S'il n'a cydre, ny vin, ny credit en tauerne,
 Estant parauanture Abbé de mau: gouerne,
 De la cause ou sellier tiendra le lieu son seau:
 S'il a soif trouuer: a suue, & douce l'eau,
 Ainsi que feist iadis le Monarque de Perse:
 Et si pourra tousiours son tonneau mettre en perse.
 10 En Hippocrate l'eau saine, & plaisante on licé
 Si la vieille l'eut sceu, eut encores son licé.
 Que si l'eau luy semblois par .rop fade, ou trop froide,
 En boiue moins souuent, n'en pissera sa roide:
 S'il luy faut travailler, que la prime sueur
 Met:e ordinairement la fin à son labour.
 Voit il que le sommeil commence à le surprendre,
 Et que ses Sens charmez vueillent desia se rendre,
 Recreuz d'un long travail qu'il se couche le mieue
 Qu'il pourra, dormant veue aussi tost à ses yeux.

Ouid. Pr.
 fasto.

Toutes
 viandes
 bonnes à
 celuy qui
 est parfait-
 tement
 Temperé.

10
 De aere lo.
 & ag.

Et si maistre Gounin vient à dresser l'oreille,
 Luy demange la chair, sa femme le refuseille,
 S'il sent roïdres, & forts suffisamment ses reins,
 Enfourche son Iument & le happant aux creins
 Preigne sa lance au poing, & piquant s'en besongne
 A donner vivement un assaut à Boulongne.
 Les passions de l'ame auront sur luy pouvoir,
 Sans du fort de raison pourtant le dimouvoir.

Autant en dirons nous en la crase à Iustice,
 Voire au temperament de mesure motice.
 Tout homme fabriqué d'un bon & pur alloy
 D'un regime ne doit garder tousiours la loy.
 " Au malade tout nuir: à la saine personne
 " Toute chose au contraire est tousiours saine & bone,

L'intem-
 perature
 Naturelle
 n'a besoin
 de sembla-
 ble regi-
 me.

Aux distemperamens naturels faut venir
 Où regime pareil avons dit convenir
 Pour mieux se maintenir: Je veux d'oc qu'è Cassandre
 Le froid soit d'un degré: d'un le sec en Pysandre.
 Aux regimes nous faut courir, & esplucher
 Les choses que voirrons à ces points approcher.
 Tout de mesme le chaud excède en Periandre:
 Et l'humour de tel point s'apparoisse en Leandre:
 Quand donc mesmes degrez rencontrè nous avrons,
 A sement chacun d'eux regimer nous pourrons,
 Ce que des qualitez seules ne doit s'entendre,
 Mais tous les quatre humeurs i'y veux aussi cōprendre
 Et pource qu'en cecy gist grande utilité,
 (Car tout regime en vient,) pour l'ambiguité

Oster, & ne frapper celuy qui n'est coupable,
 A chacun des humeurs il est bien raisonnable
 Donner leurs propres noms. Or au commencement
 Alexandre sanguin de son temperament,
 Achille Bilioux, Timon melancholique,
 Phlegmatique & Cimon faisons: ces noms pratique

Sans les accommoder dorenavant ailleurs,
 Lesquels temperamens ne sont loing des meilleurs,

Pourtant pour faire icy ton profit, necessaire

Il i'est dessous Timon prendre l'Atrabilaire:

D'Achille & d'Alexandre entens dessous le nom

Le Cholere, & sanguin: phlegmatiq soit Cimon.

Le chaud sous Periadre à entendre ie donne:

Que le froid soit compris sous Cassandre i' ordonne:

Pysandre veut le sec par deuers soy tenir:

Et Leandre en l'humour s'ayme mieux maintenir.

Mais scauroit on trouver personne tant sublime

Qui se puisse si bien espronuer à la lime,

Et comp. as de raison, que de pouuoir iuger

En quel ordre & degré il se doit ranger

Pour son temperament: c'est bien chose sans doute

Que l'homme plus scauant plus souuent n'y voit gouste

Voire le medecin tant soit sage, rusé,

Et experimenté y peut estre abusé.

Pourra donc l'ignorant à qui l'experience

Defaut en tel besoin auoir la cognoissance

De son temperament: Responce: ie veux bien

Qu'aucun tant au l'esprit subtil, ne scache rien

Noms significatifs
 Alexandre pris en ce discours pour l'homme sanguin.
 Achille pour le Bilioux. Cimon pour le pituiteux. Timon pour le Melancholique. Periadre pour l'intemperature naturelle chaude. Cassandre pour l'homme froid de temperament in. é.
 Pysandre pour l'homme sec d'intemperé tēpe.
 Leandre pour l'homme humide de tēper. intēp.

1
 Pr. offici. De son iuste degré i nature aura pour guyde,
 Qui iust Nature bien conduit: (stant le corps dispos.
 nature ne peut errer Conuie elle est elle bien, ne fait rien qu'à propos.
 En son parcel se plaijt au contraire offensiu
 Luy est chose opposite, & toute autre excessiue.

L'aliment en degré de prime, ou de second
 Chaud, ou sec, Peruaudre, ou Pysandre semond:
 S'il est sobre, nent froid, il est propre à Cassandre:
 Ainsi s'il fait bon sang, tel le veut Alexandre.

Pour iu-
 ger des de-
 grez des
 Alimens.

2 Prime, & second en ordre on cognoit l'aliment
 Froid, ou chaud quand au goust ou bien au sentiment
 Il a quelque froideur ou chaleur manifeste,

2
 Gal lib
 de simpl me
 dic fac.

Mais non pas tellement qu'il puisse estre moleste,
 Jusqu'à nuire à nos corps, & les endommager.
 Le sens de la raison est le vray messager.

3
 Pr. de E
 lem.

Que si cest Aliment sensiblement i offense,
 Lors froid, ou chaud au tiers, ou quart degré le pense.
 Aux Alimens ce lieu destine nous n'auons,

4
 Iustinu li
 bro 12.

A part quelque autre lieu meilleur leur reseruous.
 4 Laissons donc Alexandre endousser sa cuirasse
 Vne autrefois, auant que Cassandre luy brasse
 Le boucon de la mort: enuoyant le felon
 Ce Prince Ambitieux sous terre en Babylon.
 Tymon le Mysanthrope est hors des auenies
 Fantaſtiquant seulet des Chimeres cornües.

5
 Iust. lib. 2.

5 A son pere inhumer est occupé Cimon.

6
 Id lib. 5.

6 Et Lysandre empesché apres l'ace demon.

Achille

*Achille va planter le camp sien devant Troye.
Resolu d'y mourir, ou de la mettre en p̄oye
La rose & le muguet de la rare beauté
D'hero, cueille Leandre en toute loyauté.
Attendant leur retour doux nous estant Neptune,
Ne perdons vainement saison tant opportune,*

**FIN DV PREMIER
LIVRE.**

* *
*



SECON D

LIVRE DE LA

SANTE DE GERARD

FRANÇOYS.

NOSTRE Homme nous auons de
ses Lineamens
 Si viuement tiré, que ses *Temperamens*
 Se peuuent voir à l'œil : nostre ordre
 nous conuie

D'escire le moyen d'entretenir sa vie,
Sage qui se cognoit, mais celuy plus scauant
Qui s'estant bien cogneu, vit sain d'oresnauans
 Traictons donc la Santé de pareille energie
 Qu'auons cy deuant faict la *Physiologie*:
 Tel profit d'un regime il nous faut perceuoir,
 Qu'auons pris de plaisir à nous congnoistre, &
 voir.

De nostre corps iadis la masse fut petrie
D'une moicte chaleur, & de la Symmetrie
Des premiers Elemens, dont la fraternité
Symbolisoit en nous d'une telle unité

D j

Ouerre
entre les
Elemens
pour le
peché de
l'homme.

Quel accord d' Arion la lyre souloit rendre,
 Pincant ses vnze nerfs sur le plan d' un pin tendre.
 Mais l'homme à peine eut il dressé rebellion
 Contre Dieu, qu' aussi tost se perdit l' union
 De ces quatre grands corps, suscitant peste mesle.
 Guerre entr' eux, en despit de cest homme rebelle.
 Mille mutations commencerent deslors
 Pour leur diuision souffrir noz fresles corps:
 Noz corps auparauant ny mortels, ny passibles,
 Toutes choses deslors trouuerent offensibles:
 L'homme en vn mesme estat depuis ne vit on plus,
 Subiect chacun moment à vn flux & reflux,
 Dé ces simplistes corps tant grande & ancienne
 La haine fut vers nous plus que Vatinienne.
 De l'humour primigene vne consommation
 En prouint aussi tost, dont l'exolution
 Des corps s'en ensuiuit, que viellese l' on nomme,
 2 Quand ce viuide feu soy mesme se consume
 Se ruant à la fin d' vn courage encharné
 Sur l'humour qui luy fut pour emorce donné:
 3 Prime necessité vrayement necessitante
 De la mort en noz corps, de noz corps prouenant.
 3 L' autre cause de mort ainsi comme l' on tiens
 A la perdicion de substance appartient
 4 Car estant de ce corps l' essence perspirable,
 Et l' humidité de chaleur sans cesse emporable.
 Faire ne se pouuoit en luy aucunement
 Que quelque portion ne vint chacun moment

Gal ca. 2.

1. sanit.

tuent.

2

Auren. 6.

1 section 3.

lib 1.

3

Gal cap 3.

1 sanit.

4

Ca. 7 li. 1.

de Elem

Deux cau

ses de

mort

nous.

en

S'en perdre, & dissiper, demandant le semblable,

De la chose perdue ou bien l'equivalable

Et où nous trouverions aliment de tout tel

Pour le reintegrer il seroit immortel:

Mais vn seul recouurer d'une telle substance

Que celle qui defaut n'est en nostre puissance

Ou il n'a la vertu, & n'a la qualisé,

Ou bien il manquera de iuste equalité.

Affin donc que profit nous apportast sans nuire

Falloit que la chaleur l'alterast, & vint cuire:

Lors faicte que s'en est parfaicte coction

Du perdu se faict la restauration.

Mais telle coction si parfaicte faire

Ne se peut pas pour tant, sans qu'il soit necessaire

Rester en quelque endroit de ce cwiect Aliment

Aucune portion muee en excrement:

Que si soudain dehors nature ne le iecte

De ses ordes vapeurs noz quatre humeurs infaicte,

Et tenant les destroits engendre obstructions.

En noz corps paresseux à toutes actions.

De diete gist donc en ces deux vn sommaire,

Ce qu'en nous est perdu restaurer, & refaire:

Et chasser l'excrement. Sous ces deux comprenons

Tous les sept poincts lesquels Non-Naturels tenons,

5 Qui nous sont seulement donnez pour leur seruisse.

L'air, le boire, & Manger, le repos, l'exercice:

Le dormir, & veiller: vne retention

Du bon, du superflu la prompte excretion.

Sommaire
duregime

5

Gal ca. 65.

Art. paru.

Partic. li.

de Oculis.

Les choses

Non-Na-

tuelles

& leur

nombre.

L'esquillon de la chair que Cupidon nous darde
 Par les rayons de l'œil de sa fleſche mignarde.
 De l'eſprit tant actif & ceſte paſſion,
 Sont de ſaiēt dediez à leur deuotion.

Voila ſuccinctement par methode la liſte
 De tous les poinets auſquels tout regime conſiſte.
 Voyla tous les ſept poinets qu' il conuient obſeruer
 A celui qui voudra ſa ſanté conſeruer

- Deſquels ſelon le bon ou le mauvais uſage,
 Chacun remportera ſon profit ou dommage:
 Tresbien ſ'en trouuera qui ſ'y comportera
 Sagement, mais le ſol rien n'y profitera.

Les cho-
 ſes eſquel
 les le regi
 me conſi-
 ſte ſont di
 ſtes Non-
 Naturel-
 les pour
 deux rai-
 ſons.

Premiere
 Raiſon.
 Seconde
 raiſon.

6

Pſal. 38.

Iob 14.

Dieu a li-
 mité no-
 ſtre vie.

Auec negation pour ce toutes ont elles
 Vne appellation, dictes Non-Naturelles.

Naturelles ſont bien, car à la verité

Nature ſe maintient en ſon integrité

Par elles ſe deuement aucun de nous en uſe:

Non-Naturelles ſont: car quand on en abuſe

Il ſ'enſuit de Nature vne deſtruction.

Outre lus & abuſe ceſte appellation.

Je n'ignore pourtant qu'à bon droit ne retiennent

Pour ne former noz corps, ſuffit qu'ils les maintien-
 nent.

A ces choſes ſoigneux qui donc regardera

La vieilleſſe aiſement celui retardera?

6 Mais Dieu n'a pas rédu tous noz ans numerables

Na-il pas terminoyé tous noz mois meſurables?

Luy Seigneur de la mort, & vie, n'a noz iours

Enconscript sans pouvoit outrepasser leurs cours?
Nostre vitale soile est ce pas luy qui trame
 7 *Pour repeter de nous quand il voudra nostre ame?*
"Nostre vie d'un seul petit poinct prolonger
"Fl n'est en nous trop bien pouuons nous l'abreger,
 8 *Prens garde (dict le Sage) à toy que ne demoures*
En chemin, & qu'au temps qui n'est tië tu ne meures:
Fais que tes ans bornez du Seigneur longs assez
Ne viennes accourcir en faisant trop d'excez.
 9 *Or de noz corps tripla est la substance: Solide,*
(Base des autres deux) aeree, & humide.
 10 *Necessaires aussi trois restaurations*
Nous sont, l'air, l'aliment, avec les potions
Commencons donc par l'air. Il n'y eut onc personne
Lequel sceut euiser cest air qui l'environne,
Inspirer nous le fait utile tellement
Pour temperer l'ardeur du cœur, qu'un seul moment
Passer ne nous pouuons sans humer à main pleine
Cest air, soit corrompu, ou non par nostre haleine,
 1 *Par lequel tout ainsi nostre esprit s'entretient,*
Comme l'ame en noz corps par l'esprit se maintient.
 2 *L'humide de noz corps par vertu nutritiue*
Il restaure, & refaict: 3 nostre chaleur natine
Il conserue, & deffend: nos esprits, instrumens
De l'ame, il restablis: les fumeux excremens
Il poulse, & met dehors: par la mouuante artere
La chaleur tant du cœur, que du sang il tempere,
Auant d'air tireus nous par transpiration.

7
Isa. 38.
 8
Ecles. 7.
 9
Fernel. 4.
Physiol.
Trois sub
stances en
nos corps
 10
Auicem. ca.
1. sect. li. 1.
Gal. cap. 2.
lib. 1. san.
Trois re-
stauratiōs
de noz
corps.
La necessi
té q nous
auōs d'in-
spirer l'air
 1
Fern. Phy-
siol. 4.
 2
Auic. sect.
2 lib. 1.
 3
Sept. de vs.
pari. lib. de
caus. respi.
Les effects
de l'air.

In sensible du cuir, que d'inspiration.

Les perspirables pores afin que ie ne touche,

Sept huis nous tousiours ouuers en nous, la bouche

Les oreilles, les yeux, les deux canaux du nez,

Par où l'Air entre en nous qu'il tient environner,

Mageons, veillôs, dormôs, en plein iour, de nuit sobre,

Il nous suit comme vn corps accosté de son ombre,

Tel air, tels nos Humeurs quels les humeurs serons.

Telles leurs actions nos esprits parferont.

Si l'air est temperé, la masse sanguinaire,

Par consequent aussi sera plus pure, & claire,

Vn Air purifié l'esprit esclarcira,

Accroïtra l'appetit, le cœur ressonira,

Outre la coction rendra d'autant meilleure,

Et tous les excremens chassera de bonne heure,

C'est vn passe par tous lieux n'auons tant soit il

Decele, que ne trouue en nous cest Air subtil,

Tant le seul respirer nous est il necessaire:

Partie naturel, partie volontaire:

Car naturel il est qu'ind a son action

Mais volontaire aussi en sa retention.

Trois choses sont en l'air dont nous est d'importare,

Scauoir la qu'ilite, l'estat, & la Substance.

Sa Qualité se voit comme il est temperé:

Sa substance en cela qu'on le voit alteré

D'une ou d'autre vapeur, naturelle, ou estrange:

L'estat, s'il est constant, ou si trop tost se change.

L'air bon, & naturel, temperé comme il faut.

Macrob.
ii in som.
scipion

Ca. li.
de resid.
Selon l'air
noseprits
se cōpor-
tent.

6
Li. 8. de A
nat adm. de
vs. respir.
cap. 6 lib. 2.
de mor mu.
de med.
Respira-
tiō partie
naturelle,
partie vo-
lontaire.
En l'air
trois cho-
ses à re-
marquer.

Est my-party de sec, d'humour, de froid, de chaud:
Sa subtilité moyenne entre rare, & grossiere,
Et nette des vapeurs de toute orde pouliere:
Des astres ou des vents nulles conversions
N'exciteront encor grands mutations,

Si quelque qualité des premières l'outrage
Passive, active ou soit: s'il est brouillé d'orage,
S'il auient qu'un humour tiré des sept rayons
Cause en son lieu moyen quelques impressions,
Soit neige, soit cas d'eau soit pluie qui degoutte,
Soit gresle, foudre soit, ou tonnerre sans doute
Nostre corps aussi tost passible offensera.

Comme l'air se maintient, tout tel l'homme sera.

Tel de là chaud se voit, tel froid, tel immobile

A toutes actions autant ou moins habille

Comme un drapeau mouillé: si la corruption

L'infaiete, si non tout, au moins par portion,

7 (Vne part se peut bien corrompre non le reste)

Corrompant nos humeurs engendrera la peste.

Non moins nuist un estrange, & soudain changemēt

En un contraire estat, s'il est trop vehement.

“ Une mutation laquelle est trop soudaine

“ Dangereuse est tousiours voire à personne saine.

L'air trop chaud pour le lieu, pour le pays, ou ciel,

Enflambe les esprits, le sang brusle, & le fiel

Il rend plus furieux: vne chaleur fievreuse.

Il suscite, & produit, courte, mais dangereuse,

La chaleur naturelle amoindrit, & les pores

Les ele-
mens cor-
ruptibles.
& com-
ment.

7
Arist cap.
ult. de
Orr. & in-
ser.

Les effets
de l'air
par trop
chaud.

Ouvrant, nos corps il rend moins robustes & forts.

Effets de
l'air ex-
cessif en
froidure.

8 L'Air froid soit que le ciel soit tel, la place ou telle

Nos esprits remuans retiens comm' en intelligence:

Nostre corps plus disposé endurec au labour:

Excite l'appetit: la nature chalcure

Aphorif. 5.
17. sect. 3.

Acroist, & re-venir: les pores ouverts reserve:

Reprime & assopit tous maux: mais le catharro

Il excite en leur lieu: engendre obstructions:

Et prolongeant la vie ayde aux concoctions.

L'air hu-
mide.

9 L'Air trop humide & vain ressemblant son solerre,

Rend le corps tres-pesant: aux cerueaux fait la guerre:

9 Hipp. ut
supra.

Obscurcit les esprits: il fait provision

De superfluitex, trouble la vision:

Engendre cruditez source de maladie

Fait bon ventre, mais tient la personne estourdie.

L'air sec.

10 Sec estât l'Air, le corps s'en porte beaucoup mieux,

10. Apho.

Il offense pourtant la poitrine, & les yeux.

25. sect. 3.

Si pour ses qualitez nous fait quelque dommage,

Par sa substance encor nous nuira d'avantage.

Corrompu nos esprits corrompt, & nos humeurs:

Dont se
peut l'air
corroptre.

1 Or tost se corrompt-il à raison des vapeurs

Estleuez d'une insaisie, & puante voirie:

1 Cap. 11.

De tripailles tirez d'une orde boucherie:

1. Sanitas.

D'un sale & vil estang: d'une croissante eau:

De quelque tron punais: d'un decouvert tombeau:

Des corps priuez long temps du droit de sepulture:

D'un mal-sentant retraits: d'une escœurante ordure:

D'un feu mier remise: d'une corruption

L'air en sa substance. DE LA SANTE. 59

D'excremens retenus: d'une exhalation

De toute chose bref qu'on n'a pas tenu nette:

Et sur tout d'un facheux, & dangereux planete:

De Saturne ennemy quel l'accord avec Mars:

Des planettes quels sont les sinistres regards:

Ou quell'est sous un signe estant maling & stable,

De la Lune & Soleil l'eclipse espouventable.

Les constellations peuuent beaucoup sur l'air,

Dont souvent nous voyons la peste s'escouler,

Bourrelle des humains, seuerie executrice

En un dernier arrest de la haute iustice

Qui d'un auctorité met la main au colet

Sur chacun d'entre nous, soit maistre soit valet,

Feusse un vieillart quassé, feut enfant de mamelle,

Soit prince, soit subiect d'une mesme semelle

Anticipant nos pas de sa faux à rebours

Personnels deuant Dieu nous adiourne aux grands

iours.

Pour auoir desployé n'agueres son enseigne,

De la France auiourd'huy la grande ville en saigne.

Son palais est desert, ses colleges fermes,

Ses Prestres fugitifs, ses Docteurs my-pasmes,

Le Soldat mesinement où estoit son attente

Se lamente sans cœur sous la mortelle tente,

La Seyne iette sang de ses yeux par ruisseaux.

Rien ne peut M'achaon pour tous ses plumaceaux

Contre ceste poison laquelle en fin attrape.

Et luy & son germain, & leur pere A Esculape,

Les causes
de la peste

Les constellations que venons de nommer
 Sinistres, gastent donc l'air qu'il nous faut humer.
 Luy corrompu qu'il est, noz esprits contamine,
 Puis saisissant le cœur à coup nous extermine.

Soudain
 change-
 ment de
 l'air dan-
 gereux.

2 Aph. 1.
 sect. .
 automne
 malad. f
 entre tou-
 tes les sai-
 sons.

3 Aph. 4.
 9. 18. sect. 3
 Mutation
 de l'air
 par trop
 humide
 en chaleur
 ou froi-
 dure dan-
 gereuse.
 Correctio
 de l'air
 trop
 chaud &
 trop sec.

2^{ce} Le changement de l'air qui se fait tout à coup
 2^{ce} Contre son naturel, est à craindre beau-coup,
 Soit qu'un tel changement en son estat demeure
 Quelque temps, soit ausy qu'il s'altere en peu d'heure.

3 Maladie soustis:ors non pour autre raison
 Par usage on cognoit d'Autonne la saison:
 Malade nous voyons de là le personnage
 Qui entreprend soudain quelque loingtain voyage
 Mais de tous changemens celuy tres-perilleux
 Quand d'humide il devient trop chaud, ou trop frilleux:
 D'autant que le moicte air accroist d'humour un nom-
 bre,
 Que le chaud survenant vient ausy-tost corrompre.
 Ou le froid empeschant leurs exhalations,
 Cause en eux d'accident des putrefactions
 Mais peu nous servira cognoistre ses offences,
 Si nous ne nous armons de contraires deffences,
 De l'air donc chaud, & sec on se garantira
 Toutes & quantes fois que l'huis on ouvrira
 Au vent porte-balet, & au gentil Zephire
 Le mignon d'Apollon, d'Orphée, & de sa lire:
 Mais au bouillant Autom ennemy de Flora
 Durant la grand chaleur du iour on la clorra,
 Bref Pyrois venant trouue fenestre close

Je veux qu'on cueille aussi la printenniere rose,
 La came, le roseau, la fraischeur du plateau
 Dont la Nymphé deffend son doré crasse en l'eau.
 De ce Dieu deux fois né le tant desiré pampre
 Dieu dis-ie qui nous pleut la liqueur de Septembre.
 Le meurte, de Iuspin la barbe, les cheueux
 Du fenoul, le nombril de Venus si tu peux,
 Pour servir en ta sale à faire une ionchée.
 Ou qu'on pregne la saule à l'instant arrachée.
 Et pour encores mieux l'Air trop chaud attempere
 En vinaigre ou en eau on les pourra tremper.
 Depuis neuf jusqu'à quatre enuie ne te vienne
 Sortir de ta maison, si quelque affaire ricne
 Ne t'y contrainct: choisís le bas: & simplement
 Te vests: net & leger soit ton habillement.

Où la saison seroit reuesche, rude, & dure
 Pour l'inuere du temps extreme en sa froidure,
 Tiens toy clos & couuert: chasse hors l'Aquilon
 Gele-vigne, & recois en sa place Apollon
 Qui d'un retour fecond la terre viuifie
 En ton foier riant à Vulcain sacrifie:
 Promene toy par fois, & t'exerce en l'hosté
 Doucement, craignant lors quelque mal de ceste:
 Ta poitrine & tes pizds soigneusement conserue
 Chaudement, & sur tout le chasteau de Minerne.
 Ta robbe, ou ton manteau, tes chausses & pourpoint
 De reuesche & cotton garnys lors bien à point
 Euitant le serain ne fors point en la rue

Correció
 de l'air e-
 stant trop
 froid &
 sec.

Auant la prime, & puis la dernière reueüe
 Du tout-voyans Phebus: La froidure à l'instant
 Du retour, & depart d'Apollon, croist d'autant
 Que la vapeur s'acroist: fais de tapis superbes
 Ta sale reueſtir, ou quarler de ces herbes:
 De Thim, de Serpolet, d'Origan, Rosmarin,
 D'Aspic, de Polior, de Lauande, d'un brin
 D'une Sauge baſtarde & franche, d'Agrimoine,
 D'Alluyne, Maſtic, Mariolaine, & Betoine.

Correſtiō
 de l'Air
 trop hu-
 mide.

L'Air eſtant bas, couuert, humide & pluuieux,
 Taſche à tromper le temps par doux & plaiſans ieu
 Avec les tiens amys, ſoit d'eſchers ou renette:
 Tiens alors tes pieds ſecs, ſeche ta teſte & nette:
 Monte de bas en haut: & pour rien ne ſoit veu
 D'un feu clair tout ce iour ton aſtre deſprouue:
 Sois ſobre en ton manger: d'autant plus il s'engendre
 De mauuiſes humeurs qu'on vient d'alimens preſt
 De ta chambre ne ſoit l'Air contrainct, ains ouuert:
 Joyeux en ta maiſon & te tiens à couuert.
 Des qualitez de l'Air ſoit dict en ſuffiſance:
 Voyons à corriger maintenant ſa ſubſtance.

Correſtiō
 de l'Air
 trop ſub-
 til.

Si par trop rare eſt l'Air, demeure en un lieu bas:
 Mangeant peu chaſque fois aduance tes repas:
 Et ſeumes fraiſchement par toute ta ſaſette
 Le vermeil d'une roſe, & d'une violette
 L'odeur doux azure: les filles ne pouuant
 Des meres ayde toy pour elles plus ſouuent:
 So tire à ton ſecours du fil de la proche vnde

L'air & la substance. DE LA SANTE. 63

La Nymphé argensée, & l'autre peu plus blonde.

Travaille doucement crainte de t'esmonuoir:

Ne t'approche du feu, suffira de le voir,

Si l'oster n'aymes mieux: le Feu, l'Air estant rare,

Corrompt la coction, & les esprits esgare.

Où l'Air seroit grossier, trop couuert, & brouillé,

De mauuaisés vapeurs insaicté, & souillé

Excitez promptement d'une terre pollue,

Ou bien de quelqu'estoile hydrouse, & cheuelue,

Au nom de ta famille honore le Dieu Ler:

Salubre est lors le Feu, le Feu corrige l'Air:

Rend le brouillé serain, le grossier rarifie,

Rehausse le couuert, & l'insaict mondifie,

Pource de Cos ce grand honneur fit allumer

Es villes, & carfours de Grece, pres la mer

Force brandons de feu, pour destourner arriere

De l'effroyable mort la peste auantcourriere

Qu'excita de son temps en telle region

L'Air insaict, & pollu par sa comagion.

Or comme de tout Air la malice differe,

Le bois differe ausy: vn bois odorifere

Corrige l'Air trop mieux: quel est l'Aromatic,

Et le bois portegomme: on tient tel le Mastic,

Ou Lentisc si tu veux (le bois Lentisc se nomme

Et le Mastic se prend proprement pour sa gomme)

L'Aspic, le Rosmarin, le Geneure, le Pin,

La Saugé, le Cyprez, l'Hissope, le Sapin,

Le serment de la vigne à Denis consacré.

Le feu cor-
rige l'air.

Le feu est
remede
contre la
Peste.

Le Laurier de l'innocence & l'Olive sacrée:
 La rose par la chambre en peu de temps s'effimer,
 Ou de camphre & d'autres tres purs la parfumer.
 Le Musc, Ciue, Sassafras, bois d'Alcès, & Lambre
 Nous réservons à part pour la Royale chambre.
 S'il te convient sortir dehors, ce ne soit pas
 Sans fermer les sept huis de ton corps: aux repas
 Fais que si gail tu jeis: car s'ibrement faut vivre.
 Procure t'occum ious d'avoir ventre à delivrer:
 Eviter te faudra si tu ne s'amine, fruit,
 Tumeur, femme froid, le lactage & le bruiet.
 Regarde ce pendant qu'en ta court il n'y aye

Le feu-
 mier est mau-
 vais en
 temps de
 peste.

Quelque amas de feu-
 mier: s'il y en a essaye
 A le mettre dehors avant soleil levant,
 De peur de le sentir sur iour en le mouvant:
 D'autant que tout feu-
 mier d'un odeur vaporeuse.
 Altere l'Air, mais plus en saison dangereuse:

Diuer-
 sité
 des feu-
 miers.

L'un plus, & l'autre moins: le feu-
 mier des chemans
 Eschauffe l'Air soulain: des brebis, & pourceaux
 Peut la peste exciter, à tout le moins l'advance,
 Faisant l'Air venimeux de toute sa substance:
 Du feu-
 mier de Pigeon sur tout fais un rebur.
 L'excremet d'homme & vache est trop humide, & pas.

Erreur po-
 pulaire
 touchant
 l'odeur
 d'un re-
 trait.

Et puis en temps de peste on prend pour theriaque
 A rem, l'odeur (dit on) d'une infecte cloaque.
 Certains arbres y a suspects en la saison
 Moricelle, que tu dois aussi de ta maison
 Estranger aussi tost: dont l'odeur mal plaisante

Monsieur

L'Air & son inconst. DE LA SANTE. 65

Monstre assez qu'il n'est bõ que leur vmbrege on s'ate.

Le Figuier de Marseille, & l'arbre porte-noix;

Et du traistre Apostat le miserable bois.

Si nonobstant ces feuz la Mort dressant sa creste

Faire un adiournement à ton voisin s'appreste,

Et là où tu voirras que danger encourras:

¶ Pars tost, va loing, reuiens le plus tard que pourras.

Reste le changement de l'Air, lequel demande

Comme les autres deux susdicts, sa iuste amende.

Pour l'amender il faut ce fondement poser.

Contraires qualitez se doiuent opposer

A celle qui suscroist. si de l'Air te tourmente

Le chaud à l'improuen, fais que le froid s'augmente

Par quelque inuention: sec est outre raison?

Prends garde à l'humecter par art en ta maison:

Ne te faut point courir chercher loing la matiere;

Car i'en auons tantost donné la liste entiere,

Laquelle à ton profit sans rien te forwoyer

Quand besoing en sera tu pourras employer.

Tout changement de l'Air apporte preiudice,

Mais plus encor' en l'un & en l'autre Solstice:

Dont le plus dangereux est celui de l'esté:

¶ Durant lequel le corps humain est molesté:

Les AEquinoxes deux on craint, celui d'Autonne

Plus que l'autre beaucoup où commande Pomonne.

Des Astres renommez n'est ausy sans danger

Le leuer inconstant qu'on ne doit negliger:

¶ Mais principalement l'Astre du Chien, & mesme

Remede
contre la
peste.

Les Solsti-
ces & AE-
quinoxes
d'agereux
pour la
mutation
de l'Air.
4 Hip de
Acr los &
Aqu.

E

Le lever &
coucher
de l'Arctu-
re & des
pleiades.

L'Arcture qui surgist au tiers mois & neufiesme.
Des Pleiades d'icy ie ne veux retrancher
Du soir & du matin le muable coucher.
Au dixiesme de Mars, & quatorze Septembre
D'Arcture est le Levant: au dixiesme Novembre,
Et neufiesme de May la Pleiade dispart
Pour en l'autre Horizon faire son cours à part.
Toute personne lors ie veux estre enseignée
N' user de section aucune, ou de saignée,
Sans la necessité: moins de purgation:
Tant lors craindre doit-on toute mutation:
Sans dix ou douze iours passer, ou davantage,

« Libr. vi
sup.

5 Si du grand Hippocrate est vray le tesmougnage.

Au reste à toutes gens est tousiours souverain
Tant malades que sains un Air pur, & serain.
Pourtant qui voudra viure exempt de maladie,
Par tous moyens bon Air d'auoir qu'il s'estudie:
Periandre pourtant en l'Air chaud prent plaisir:
A Cassandre le froid tourne mieux en desir:
Pysandre en un Air sec fiche & met son attente:
D'un moitte (sans excez) Ieandre se comente.

Aux ma-
tins le
haut, le
bas aux
soirs, &
pourquoy

D'auantage aux matins pl^s sains sôt les hauts lieux:
D'autant plus pur est l'Air, qu'un lieu plus spacieux
Est plus haut esleué: car plus est la criniere
De Phebus, les vapeurs boit ou de stourne arriere.
Aux fontaines, vallons, & verds prez sur le soir
Vaut mieux se promener, deuiser, & s'assoier:
Tels lieux bas sont aux soirs des vapeurs en franchise

Ce qu'a uons dict de l'Air insqu' icy te suffise.

Venons aux Alimens. 6 Viure nous ne pouuons

Si pour nous soustenir ne mangeons & beuons:

Car les vertus ne sont en nous si bien munies

D'un triple bastion, qu'elles estant finies

Ne viennent endurer chacun iour un assaut,

Pour ce qui de moment en moment nous deffaut

Pour l'interne chaleur dont ce corps participe

Qui petit à petit l'humour vital dissipe:

Il faut tout corps viuant en l'vniuersité

De nature, souffrir ceste necessité.

7 *Dieu feist que nostre corps par la faim qu'il y*
plante,

Cherchast sa nourriture ainsi comme la Plante:

La Plante tire à soy l'Aliment proche, espars

Es venes de la Terre: ainsi chacunes pars

Du corps (Arbre inuerse) des venes capillaires

Succent chacun moment les sucz plus necessaires:

Uides ne sont si tost ces cheueleux ruisseaux

Qu'ils ne tirent à soy des plus larges ruisseaux

Ce dont ils ont besoing: eux de la creuse veng:

(Creuse à bon droit ell'est, car ell'est la plus pleine.)

La creuse ne va loing mandier l'Aliment,

Ains du foye s'adresse aux venes hardyment:

Le foye se pouuoit aux r.ine. aux vene-porte

Qui luy meinent le chil insqu'aux pres de sa porte.

Mais elles n'ayans plus que pouuoir consommer

Le ventricule en fin sont contrainctes sommer:

E ij

La neces-
sité que
nous auôs
des Ali-
mens.

6 Cap. 14.
lib. 16 de
vs part.
Cap. 12. 1.
Santé.

7 Cap. 7. 4.
de vs part.

Cap. 7. 1. de
Caus symp.
Conuenâ-
ce entre
l'hôme &
la Plante
pour le re-
gard de la
nouritu-
re en ce
qui tou-
che la
faim na-
turelle.
L'ordre
qui s'ob-
ferue en
la nouriti-
ture.

Differēce
entre la
faim natu-
relle & a-
nimale.
8 Gal. *vs*
sup.
9 Fernel. 12
6 Phisol.
La faim
naturelle
s'appaise
du sang:
l'Animale
de l'ali-
ment soli-
de.
La faim
naturelle
nous est
commune
avec les
brutes &
plantes:
l'Animale
appartiēt
à l'hōme
& à la brut
te.
Differēce
entre l'hō-
me, la brut
te, & la
Plante,

Qui sera l'estomac qui pour soy n'a que frire?

« Ou rien on ne recoit, n'y a rien que rescrire.

Dieu donc certains desirs luy donna, des petits

Animans, suscitans en luy les appetits.

Ces appetits ne sont nostre faim naturelle

Que chaque part icy disons avoir en elle:

C'est bien un autre faim animale ayant nom

Proprement, comme ell a sensuiue en surnom.

8 La naturelle faim est quand la part auide

Est soigneuse remplir ce qu'en elle est de vuide:

L'animale n'est rien qu'un facheux sentiment

Du succement susdict, par lequel l'Aliment

Toute part se faisant à l'une l'autre escorte

Bon gré mal gré des mains de l'estomac emporte.

9 Duquel effort ayant pitié la notion,

Cupide restàurer ceste inanition

Imagine & conçoit l'Aliment: secondee

A tel œuvre aussi tost par sa fidelle Idée.

A l'appetit soudain, de l'Aliment conceu

L'image est presenté, qui l'ayant apperceu

Le desir y courant d'une bride auallée:

Et est lors ceste faim animale appellée.

« La naturelle faim a son contentement

« Au sang, & l'animale au solide aliment.

La prime aux Animaux, Plātes, & nous n'est qu'une:

Aux Brutes, & à nous la seconde est commune:

Outre le vegeter la Plante n'a rien plus:

Toute Brute vegete, & sent en outreplus:

Et leur necessité. DE LA SANTE. 69

Sur tous de l'homme estant plus noble la personne
Comm' eux vegete, & sent, d'advantage il raisonne.
C'est entrer trop avant, ce point laisser vans mieux.
Par ces appetits donc nostre estomac les yeux,
Les pieds, & mains semond & adiourne d'emendre
A sa necessité, pour le pareil leur rendre:

L'œil monstre l'Aliment au pied le pied s'y rend:
La main industrieuse incontinant le prend
Pour l'offrir, & donner à la criarde pance,
Et recevoir leurs parts chacune en recompense.
De nostre perte ainsi nous reconurons ce bien,
Que perdans nous trouuons en fin ne perdre rien:
Car l'Aliment du sec repare le dommage
Ainsi comm' est l'humeur remis par le breuuage

Qui veut donc maintenir sa Santé sans errer
Trois points en la viande il doit considerer
Qui sont la qualité, quantité, & son heure:
La qualité icelle estant pire, ou meilleure:
En la proportion la quantité se voit:
Et l'heure la prenant en saison qu'on devoit.

La malice ou bonté de toute nourriture
Se cognoit doublement, par sa Temperature
Et par sa consistance: estant l'Aliment franc
Qui engendre bon suc, pour en faire vn bon sang
Quel on doit procurer: la bonne nourriture
Passe, ainsi comm'on dict vulgairement, nature:

Or pour bon sang tiens on celuy qui n'est plus
ebaud,

Trois
points à
cōsiderer
aux Ali-
mens.

Merque
du bon A-
liment.

Merque
du bon
sang.

Qui n'est plus froid, plus sec, ny plus moide qu'il faut:

N'est trop gros, ny subtil: n'a nulle acrimonie:

Mais entre peu & prou tient la iuste harmonie.

Diuers ef-
fects de
l'Aliment
pour la di-
uersité de
sa qualité
& substan-
ce.

L'Alimēt chaud vn sang chaud & bouillāt produit,

L'Aliment froid engendre vn sang froid & peu cuit,

Le grossier faict vn sang de plus forte tenue

Propre aux robustes corps, la viande tenue

Faict vn sang beaucoup plus subtil & vapoureux,

Commode aux delicats lectrez, & languoureux.

10 Cap 2.

10 Car la chaleur n'est point en ces trois tant viuide,

5. & 10.

Ny l'exercice tel, que l'Aliments solide

De ali-
ment boni
vel mali
succū.

Leur doiuue competter: par l'Aliment tenu

Le corps s'entretient sain, mais il n'est soustenu

Comme estre pourroit bien par viande plus forte:

L'Aliment plus grossier mieux nourrit & conforte.

En vn chemin tant long mais faut il s'arrester

Si pres de la maison: ce lieu n'est pour traicter

Des viandes qui sont grossieres, ou aysees

A digerer: pourtant reprenans nos brisées

I aissons là la grosseur, & la subtilité,

Et rentrons au chemin de nostre Qualité.

Quelle
chose on
doit con-
siderer en
la qualité
des vian-
des.

En toute Qualité ces deux points on regarde:

Ou le Temperament se corrige, ou se garde,

Periandre en son chaud Temperament se plaist,

Nourrissions le de chaud, la chaleur luy desplaist,

Soit froid son Aliment: le froid Cassandre preigne

Aliment froid aussi de peur qu'il ne s'en picigne

Si son Temperament il veut entretenir:

Voulant se corriger il s'en doit abstenir.

Auant en diras tu de Leandre, & Pysandre,
L'Aliment d'un bon sang ainsi veut Alexandre,

Que s'il aduient qu'il face un sang chaud & subtil

Achille le cholere auoir le voudra il:

S'il vouloit toutes fois plus modeste se rendre

A contraire Aliment luy conuiendrait entendre.

Tout autant en fera Cimon pituiteux:

Et ne nous dedira Timon le marmiteux.

N'auons nous des-ia dict (preste icy ton oreille)

1 A contraire contraire à pareil sa pareille?

Ceste reigle oublier tu ne dois nullement,

Mais ainsi reigleras Phalaris, ou Clement.

L'un ou l'autre des deux veut regime opposite,

Car regime pareil plus grand mal leur suscite

My-malades estans. Phalaris choisira

L'Aliment le plus sec, l'humide il fuira:

Scipion phlematiq & valetudinaire

L'Aliment d'un sang chaud aura pour ordinaire:

S'il viuoit autrement il s'en trouueroit mal:

Ainsi l'Aliment chaud incommode Asdrubal.

Tous ces quatre derniers ont leur temperature:

Virieuse desia, comme contre-nature,

2 Et pour ce par contraire il les faut redresser:

Qui feroit autrement ce seroit les blesser.

Mais pour des qualitez ne laisser rien derriere

Aux ages & saisons de l'an donnons carriere,

Et voyons à regir chacun à sa facon

Le sembla-
ble veut
son sem-
blable, le
contraire.
son con-
traire.

1 Cap. 7.
lib 1. San.
tenuend.
Cap. 17. 6.
de vs part.

2 Cap 10.
de Cib bon.
& mal.
succ.

Quel A-
liment cō-
vient aux
enfans.

4 Aph. 14. Ainsi qu'il est besoing: & le petit enfant
 16. sect. 1. Ha besoing d'Aliment qui nourissant humecte,
 Cap. 7. 1. Car humide est l'enfant, tant les ans qu'on l'alaitte
 san tuend. Que dix ou douze apres, prise indication
 De sa Temperature, & constitution,
 Pour autant que son corps a besoing d'accroissance,
 Joint qu'en luy se perd plus de sa moicte substance.

L'Alimēt Un regime attrempé au ienne adolescent
 propre en Pour estre en son printemps, est beaucoup plus decent.
 l'adole- Quand la ramiere voix prend son tumbé par mue,
 scence. Et d'un beau cresse d'or le menton se remue.

Aliment Le moicte & froid regime attrempent la chaleur,
 qui con- Et grande siccité l'homme estant en sa fleur,
 uient en Temps propre à secourir sa plus douce patrie
 l'age con Par armes, par conseil, par art, par industrie.

L'Alimēt De nostre cours humain reste l'aete dernier
 conuena- Où l'importun naucher repette le denier
 ble en la Qu'il nous a longuement presté, dont plus nous presse
 vielleſſe. Qu'il nous voit poursuiuus d'ailleurs par la vielleſſe.
 Si la debte allonger il nous voit essayer

5 Cic. Dia- 5 Par mille maux l'usure il se fait bien payer,
 log. de Seno. En nous faisant sommer aux plaisirs la retraicte
 Aut. Voicy comment il faut que cest age l'on traicte.
 D'un siecle d'ans le corps du viellard errene,
 En ses solides parts laidement descharné,
 Tout aride, & flettri, sans vigueur & sans force,
 D'humide & de chaleur ensresiedra l'emorce
 De ce peu qui luy reste encores de son feu

Lequel luy va succant son huysle peu à peu
 Mieux ne peut reparer ceste chaleur languide
 Qu'en usant d'Aliment qui soit chaud & humide.

Les points susdicts de l'ã aux deux fois deux saisons

Alimens
 pour les
 saisons de
 l'an.

Tout homme obseruera pour ces mesmes raisons.
 L'Aliment moicte moins, peu plus chaud, la personne
 Prendra en l'inconstant, sec toutesfois Antonne:

Venant nous abbayer l'enragé Syrien
 Si ne viuons d'humide & froid ne faisons rien:

Du frissonnant Hyuer la froidsueur catherrheuse

Demande nourriture, & seche & chaloureuse:

Quand le Printemps nous fait son Zephire sentir

Et que Flora desia commence à reuestir

L'ymoire de son corps de ses habits superbes,

Pour foulant de verds prez les chatouilleuses herbes

Honorer sa Cypris, tendant les blanches mains

Aux Satyres cornus & lubriques Syluains,

Vn moderé regime il faut que l'homme ensuyue,

Et d'un pur Aliment modestement qu'il viue.

De peur qu'en cest endroit trop longs nous ne soyös,

Ce discours au traicté des saisons renuoyons,

Car aussi vois-ie bien qu'on m'attend à l'escrime,

Où purger ie me viens d'un pretendu faux crime

Qu'on me veut mettre sus par la pointe & tranchant

De ma plume crochue: on me va recherchant

Sur les propos susdicts: par diette semblable

Se deuoir maintenir la Crase raisonnable.

Pourquoy donc dictes vous la chaude siccité

De nostre age viril, auoir necessite
 D vn moicte & froid regime? & la foible vielleſſe
 Se deuoit humecter & rechauffer ſans ceſſe?
 Diſiez vous pas auſſi tantost à haute veix
 En parlant des ſaiſons de nos deux fois ſix mois,
 Que L'huyet pour ſuir du moicte & froid l'offence
 Somnoit le ſec & chaud à ſa iuſte deſſence?
 Vouliez vous pas encor que l'Eſté, pour le tort
 Du chaud & ſec varger, du froid & moicte au fort
 Se deuoit retirer? n'adiouſtiez d'auantage
 Que l'Autonne encouroit du ſec & froid dommage?
 Ne leur compettera leur Craſe proprement?
 Propre nous leur voulons leur Craſe voirement.
 Si donc l'Age viril eſt chaude & naturelle
 Et ſeche, auoir doit elle humide nourriture
 Et froide enſemblement? comment ſe maintiendra
 Nature en ſon pareil où tel cas auendra?
 D'humide & chaud auſſi nourrir l'age quaſſé
 Faict que la reigle ſoit ſus miſe outrepaſſée:
 Corrigez donc l'erreur, & contradiction,
 Ou bien donnez nous en vne ſoluition,

Les Ages & ſaiſons pour toutes nos querelles
 Appaiſer d'un ſeul coup ſont vrayement naturelles:
 Ceia confeſſons nous: mais ſcauez vous comment?
 En ſeulement eſgard à leur Temperament,
 Mais non pas quant à nous. car ſi par les parcelles
 On confere à nos corps quelques vnes d'icelles,
 Plus clair qu'en plein midy on y remarquera

*Quelque cas de suscroist, ou qui y manquera
 Entre tous animaux que la sphere lumineaire
 Comprend dessous le creux de sa course ordinaire
 6 L'homme seul est parfait & se doit au compas
 De sa Crase esplucher toute chose cy bas,
 Tout estant fait pour l'homme, & luy pour reconnoistre
 Son souverain Seigneur qui luy faict apparoiſtre
 De son amour vers luy: or La mutation
 Des ages, alterant sa constitution,
 N'aura il pas besoing de regime oppose
 Pour corriger l'excez qu'en luy cest age excite?
 Si en l'age viril prenoit donc l'Aliment
 Chaud & sec, ne seroit dehors totalement
 De son Temperament: il en seroit de mesme
 Si d'humide & de chaud nuisoit en l'age extreme:
 Pauvre viellard vivant autrement tu te pers
 Precipitant tes iours avant l'heure aux enfers.
 Autant nous en dirons des saisons des années
 Naturelles de soy, quant à nous susannées.
 L'hyuer moicte & filleux n'a rië moins qu'il luy fault
 Le naturel d'Esté c'est d'estre sec & chaud:
 La Siccité n'est point à l'Autonne severe:
 (Nous laissons à propos la douce Primevere.)
 A nos corps toutesfois ennemis les sentons
 Si regime contraire aussi tost n'admettons:
 (De la ieunesse en dire autant, ou tendre enfance
 Non plus que du Printemps icy ie ne m'advance:
 La ieunesse, & Printemps nous sont tousiours à grè*

L'homme
 est tempe-
 ré entre
 tous les
 animaux.
 6 Lib de
 Temperam.

Et l'humour de l'enfant obtient mesme degré.)

Laiſſons les qualitez pour parler d'autre chose

Et fermons ce propos d'Anacephaleose,

« L'homme qui bien se trouue en son Temperament,

« De sa Temperature il prendra l'Aliment:

« D'un Aliment contraire il faut que celuy vive

« Qui sa Temperature apperçoit offensive.

Sobriette
tres-
nec-
cessaire.

Venons au second point qui est la Quantite.

Si iamais on feist cas de mediocrite

En chose que ce fut, on en doit faire estime

En cela qui concerne & touche un bon regime:

Si plus d'hommes trainez aux crottons de Pluton

Nous voyons aujourdhuy par ce ventre glouton

Que du Reytre n'abbat la pistole amorcée,

Ou d'un guerrier Francois la lance renforcée,

Vser des Alimens ne devons nous donc pas

Sagement, en prenant chacun iour nos repas?

N'y devons nous pas donc par compas & mesure

Pour nous en substantier y garder certaine heure?

« Plus l'homme à point nommé sobrement vsera

« D'Alimens, & tant plus sain & dispos sera:

« D'autant que la Santé ayme parcimonie,

« Ainsi comme d'excez est mortelle ennemie.

Pource est il qu' Hippocrate souvent admonestois

Que le principal point de la Santé estoit

7 La personne au labour ne se monstrier reſiſue

Et au boyre & manger n'estre point excessiue.

Scachant ce bon vieillart qu'à Santé son congé

Deux
points
princi-
paux pour
maintenir
la santé
7 Lib 6.
Epidem.
8 Cap. 9 de
Cognos. A
sim. morb.

Et leur quantité. DE LA SANTE. 77

8 Cest homme donnera qui trop aura mangé.

Mais pourquoy mange-t-on sinon qu'on entretienne
En nourrissant ce corps chacun nature sienné?

Nature est elle tant facheuse à contenter,

Que pour l'entretenir il luy faille aprester

Tant & tant d'Alimens? d'autant plus qu'on luy baille

De viures, d'autant plus de besogne on luy taille,

Tout au despend du corps, lequel tant plus est plein

Tant plus pareillement à mal est il enclin:

9 D'autant que l'Alimēt trop pris quel qu'on le vueille

Engendre mille maux ou la cause en refuseille:

Voire il en est la cause, ou l'effect euidēt,

Soit naturellement, ou soit par accident.

Car iacoit que l'humeur peccant soit proche cause

De maladie en nous, toutesfois dire i ose

Que l'Aliment en est cause secondement

10 Comm' estant des humeurs influx seul fondement.

Petit est le plaisir qu'on tire des viandes,

Leurs incommoditez au contraire sont grandes,

1 Si bien que l'Aliment (qui nommer le voudroit)

Est de viure & mourir viatique à bon droit,

Comme venant de luy des maux vn' Iliade:

On est non pour ieusner, mais trop manger malade.

Plus d'affaire il y a souuent à digerer,

Et cuire l'Aliment, que de le procurer.

2 S'accordant à ce grand Medecin Hippocrate

Aduertissoit les siens le tant sage Socrate,

Sonnant aux Alimens la retraiçte, enitez

Repletion
nuy sible.

⁹
Aphor. 4.
17. sectio. 2

10
Plutarq in
sympof.
1 Aliment
viateque
du viure
& du
mourir.

2 Plutar de
méd. valet.,
Diog.
Laert. in
vis. soer.

Tout ce qui les pouvoit derechef inniter

A boire, & gourmander és conuiués publiques,

N'estans plus alterez, moins encor fameli ques.

Comblen en ay-ie veu pour être mal viuans

Rendre l'ame pourris en la fleur de leurs ans?

Combien en ay-ie veu dont les nobles parties?

Au moyen des excez estoient toutes rosties?

Tels i'ay veu mourir souls ainsi comme pourceaux:

Autres creuer rendans le vin par les nazeaux.

“ L'Aliment, plus le vin encores, pris en faute

“ Payera tost ou tard suffisamment son hoste.

3 Et comme à celuy là iamais il n'a mal pris

D'auoir bridé sa langue au lambriſſe pourpris

Du palais taciturne encoint d'une muraille

De trois ordres d'Inoïre & d'une tendre escaille,

Trop bien s'est repenty qui par trop babillard

M'esprisa la leçon du peu parlant viellard:

Ainsi n'ay iamais veu touché de repentance

Homme aucun, pour auoir refusé la pittance:

Comme aussi ic n'ay point veu finir pauurement,

Ny courir au Saffran qui, vescu sobrement.

Il n'est que d'esparquer pour tost deuenir riche,

Comm' une seule table a mis mains lieux en fliche,

4 “ Qui vit selon nature indigent ne sera:

“ Qui vit pour apparoir nuls biens amasser.

Aussi sau. il bien peu, comm' enseigne Epicure

Detestant nos gourmands, pour appaiser nature.

Pource au boice & manger conuient être frugal.

Tout ex-
cez en fin
paie son
hollie.

Plin. ibi.

Il n'est ri-
chesse que
d'espar-
gue.

4
Cic in Pa-
radox.

Diog. Laer.
in uita E-
picuri.
Nature
contante
de peu.

En Medecine on veut l'Aliment estre egal
 A la necessité, & aux forces de l'homme:
 Necessité se prend pour ce qui se consume
 En nous, soit peu, soit peu, soit par proportion
 Du flux causant au corps un' alteration:
 Par les trois fonctions la force s'examine
 Vitale, Naturelle, & celle qui Anime.
 De l'essence du corps si rien ne s'y perdoit,
 Comme nous le voyons, voire touchons au doigt,
 Du que nostre chaleur où consiste la force
 Ve vient à recevoir des Ages quelque estorce,
 Quel besoing nous seroit tant de temps employer
 A escumer un pot villement au foyer?
 Ainsi la Quantité à ce flux on mesure:
 Par fois on y comprend l'estat de la fressure,
 Tous corps pourtant ausquels plus nous voyos perir
 Le leur viside humeur, trop plus faut il nourrir
 Orte estant leur vertu: ceux ou moins s'evapore
 Soins auront d'Alimens: & d'autant moins encore
 Leur vertu robuste & forte n'est assez:
 Les membres cuisiniers seront entrelassez
 Mais ce nom de vertu, comm' il est raisonnable,
 Selon qu'est l'estomac grand, ou petit, capable
 Est ou plus, ou moins de l'objet nutritif,
 Le grand d'un Aliment plus grand est susceptible.
 L'estomac petit ne peut beaucoup comprendre,
 Le cornemuse aussi ne scauroit tant s'estendre.
 L'homme robuste & fort (s'il convient ce discours

L'Aliment
 doit estre
 proportioné
 à ce
 qu'il se
 perd de
 nos corps.

5
 Avic sect.
 3. lib. 1

En quoy
 gît la force.

6 In Apho.
 14 sectio 1.

Cap. 14.

lib. 16. de

us part.

In sent. 4.

section. de

Rac vj. in

Corp

Acut

7 Gal ibid.

A qui con-
 vient le
 plus d'Al-
 liment.

Par exemple esclaircir) qui peyne tous les iours,
 Donc l'estomac est grand, & la chaleur viuide,
 La pance doit auoir plustost pleyne que vuide
 D'un robuste Alimens, qui le puisse nourrir
 Et contre les assauts de ce flux secourir:

“ Car c'est un beau chemin pour tost deuenir blesme

“ Trauailer chacun iour, n'estre nourry de mesme.

Pour sa bource espuiser n'y a plus court moyen

Que d'y prendre tousiours, iamais n'y mettre rien.

Mettre en grand estomac un bien peu de prouande

C'est vouloir quatre pois cuire en marmite grande,

Oltre que la chaleur qui n'est point en repos

N'ayant où s'occuper, consomme iusqu'aux os.

A qui cō-
 uient
 moins
 d'Alimēs.

8 In Apho.
 36. sect. 2.

Mais celuy qui l'estat, & maniere de viure

D'un penible labour garentist, & deliure,

8 Qui de force a fort peu, l'estomac bien petit,

De chaleur guieres plus, paie son appetit

De petit d'Aliment: où peu y a de rare

De peu de cas ausy conuient qu'on le repare.

Le trop & peu d'icy ie chasse nonobstant,

Autant qu'on a besoin ie veux qu'on mange auant.

Que si la quantite peut admettre mesure,

Ces points suyuant tiendront lieu de regle bien secre.

9 Auis. vi
 sup.

Reigle
 pour iu-
 ger de la
 iuste qua-
 ntitē de l'a-
 liment.

9 Pour Aliment moyen celuy soit par nous pris

Quand plus pesant n'en est le corps qu'il a appris,

Non les flancs plus tendus, non l'estomac plus confit.

Le sommeil y est doux sans qu'on resuasse ou rossfle,

Ne suruient aucun roct qui rapporte au palais

Auis

Aucū goust qui desplaiſt, ou quelque odeur mauuais,
Dont l'animale faim se contente & appaise,
Et l'homme ainsi nourry ce sens bien à son aise.

10 S'il conuient du defaut ou excez tousseffoin
De l'aliment iuger, & l'estimer au poi
D'une iuste raison, ou de l'experiance,

Le defaut nuit trop plus que ne faiſt l'abondance.

Les lecteurs en passant se tiendront aduertis

Qu'il vaut mieux se leuer avec ses appetis
De la table, & tenir vne bonne aune preſte
De ses vuides boudins pour aux fiens faire feste.
Ce bien leur en reuiert: c'est que cela faiſant
Leur esprit est plus gay, leur sommeil plus plaisant.

Mais combien deuous nous de fois nous seoir à
table

Le iour pour reparer ce flus ineuitable;
L'un ne faiſt qu'un repas assez frugalement
L'un n'en faiſt qu'un aussi, mais c'est en Allemand.
Ou plus tost en pourceau, beuuant à la tournée
Par grand honneur d'autant vne pleine iournée:
Un autre en fera deux iuſtement compassez:
A quelqu'un deux repas mesembleront assez:
Mangeront entre deux: Tel se voirra qui double
Sans qu'il en soit beſoing de repas ceſte couple:
De tous ceux dites nous en pure verité
Lequel gardera micux la mediocrité.

Celuy faiſt mieux de tous qui nul des points oublie
De la reigle par nous cy dessus établie,

10

Ap. 5. se. 1.

Plus offen
se moins,
que plus.
Il faut for
tir hors de
table avec
quelque
appetit.

Du nom-
bre de re-
pas.

1 *Auis ibi.*

Le nombre faict bien peu quand à la quantité,
 Uray est qu'il faut garder vne civilité,
 Et vivre ainsi qu'au lieu où on est se pratique,
 Et sur tout se reigler tant qu'on peut à l'antique.

Le siecle deuancier vivoit plus sobrement,

Le siecle
 deuancier
 plus sobre
 que le no-
 stre.

S'il faisoit deux repas c'estoit fort rarement,
 Comme encores assez par Platon se demonstre:
 2 En Sicile i'ay veu (disoit aux siens) un monstre.

2^e lat in
 epist.

Qui n'est en ce pays, certains peuples & gens
 Deux fois par chacun iour tât leur plein soul mègeas
 Pourtant que le disné iadis tournoit en vice
 S'addonnans noz maieurs à peine & exercice
 Et vivans sobrement, si bien que l'on tenoit
 Celuy pour un gourmand ou pour ceau qui disnoit:
 Tentens qui farcissoit sur le midy sa pance
 Outre le pain & vin, de diuerse pittance.
 Car prendre un peu de pain, permis estoit il bien
 V cir en vin le tremper, mais autre chose rien.
 Qu'ent donc dict des Francoiis cest homme tant no-
 table

Si les eut veu deux fois tenir deux heures table?
 N'ent dict des Allemans entre deux longs tresteaux
 Tout un grand iour assis estre de gros pourceaux?
 Aussi les anciens auoient cest auantage
 Dessus nous, qu'ils viuoient sains & dispos bonne age
 3 Du regime susdict mais telle austerité
 En deux repas chan gea l'autre posterité
 4. Dier. Incontinant apres adionstant la disnee

3 Alex ab
 Alexand. c.

2^e lib 1.

4. Dier.

*Au souppé qu'on prenoit en fin de la iournee
 Estimant ces repas, comme ils sont suffisans
 Pour la necessité & le cours de noz ans.
 Non qu'il n'y eut pourtant difference notable
 Entre ces deux repas, car la seconde table
 Plus pleine estoit tousiours pour estre les esprits
 Plus remis & le temps plus grand de iuste pris
 Pour cuire l'aliment. & C'est pourquoy Celsè enseigne
 Si quelcun veut d'isner, estre meilleur qu'il preigne
 Vn bien peu seulement, voire sec le veut-il
 Estre pris sans breuuage & chair tant peu soit-il.
 Car aussi ne manger qu'une fois c'est affaire
 Aux plus saints & deuots, & qui portent la haine:
 Le corps s'en amaigrit, le beau taint en hideur
 S'en change, & qui pis est le ventre en est plus dur
 Venant par la chaleur qui en prend accroissance
 Se resoudre l'humour en nostre triple essence
 Deux fois sent plus son homme: attendu qu'il est né
 Au labeur, qui penant ne mange, est gehenné.
 Mais si plus de deux fois par iour nostre astre fume
 De noz maieurs se rompt ceste honneste coustume:
 Qui vit ainsi, celuy perd le nom de frugal
 Et est estimé brute, ou bien homme brutal.
 Que differe de nous la brute, ie demande,
 Si non qu'elle la pance, & nous raison commande?
 Vn peu de pain & vin en Este pour secours
 Permettre veux-ie bien contre ses plus longs iours
 Quelques fois, tout deboit, durant la matinee,*

4 Cels. c. 1.
lib. 10.

5. Hip. 2. de
Diet. a.

Si matin on se leue, attendant la disnee.

Si le gouste du tout bannir ie m'efforcois

Admis facilement par le peuple Francois,

Bien venu ne serois vers l'artifane trouppe:

Boiue vn coup donc, ou deux en attendant qu'on soupe

Mais si ne veux-ie point tant la brule lascher

Qu'entre les deux repas ie permette la chair.

Suffira seulement pour manger avant boire

Desiennier d'un oeufrain, & goustier d'une poire.

Quelle bonne raison pourroit on amener

Vouloir ainsi de chair goustier, & desienner?

Puis qu'en si peu de temps ne se pourroit pas faire

Que la chair comme il faut se cuise & se digere?

Voire si nous voulons la coustume observer

Des aieulx, au souppé fait la chair reserver.

Comme font aujour d'huy assez de personnages,

Gardas leurs chairs aux soirs, disnas de leurs potages

Propre à tous poures gens, bas de condition.

C'est pourquoy du disné ne se faict mention

En tous les escrsts saints, ou en prophane histoire:

Mais d'un souppé ioyeux par tout se faict memoire,

Si le mot du disné par accident se lit,

C'est ainsi qu'en passant, & comme par acquit,

D'autant qu'on n'en sortoit iamais la pance pleine.

7 Disnez soldats (disoit le vaillant capitaine

Leonidas aux siens d'un cœur assez hautin,)

Pluton vous faict dresser ce soir vn beau festin.

Tant d'autres pour garends ie pourrois d'avantage.

Chair re-
tranchee,
des desieu
nez & gou
stez.
Sous ces
deux'en-
tend tout
Aliment
de bõ suc
facile à di
gerer &
petit en
quantité.

In sent. 18.
scit. 1.
De rat. vi.
in morb. a-
cut.

7
Cit. 1. Tuf.

Amener en ce lieu mais le seul tesmoignage

De Philine suffit & Iceluy soustenoit

Qu'un peu de pain & vin au disné on prenoit

De son temps seulement, voire il veut qu'on s'en serue

Ainsi comme d'un Bol, d'Apozeme, conserue,

Et pilule gourmande auiourd'huy nous faisons,

Dont pour mieux digerer l'aliment, nous usons.

Mais sans courir tant loing cecy sera notoire

Par ce qu'escriit 9 Tranquille en sa diserte histoire

Des Empereurs Romains, blasmant entre autres cas

Vitellien, faisant chacun iour trois repas:

Bien quatre quelques fois, iusques à s'en remplir.

Plustost vomissoit il (i'ay honte de le dire)

Si trop soul ne pouuoit suffire à vn chacun:

Scauoir le desieuné (qu'on prend à cœur rien)

Le disné, & souppé dont ie n'ay rien que dire,

Et la collation quand chacun se retire.

Si tu dis qu'à l'usage en rien ne dérogeoit,

D'autant que les premiers trouuez, interrogeoit

S'ils auoient desieuné, faisant la consequence

Que le desieuné donc lors estoit en frequence:

Je te respondray qu'il tenoit tels propos

Aux soldats seulement, & autres bons suppos,

Lesquels communement, c'est bien chose certaine

S'efforcent d'imiter en tout leur capitaine.

A l'exemple d'un Roy chacun se conduira,

Selon que le chef branfle ainsi le membra ira:

Non que le Sénateur, l'escuier ou autre homme

8
Plus. Libel.
De usu.
Carn.

9
Sueton. in
Vell.

10 MUR.

Vescut comme Vitelle en la villg de Rome,
 10 Quelqu'un de nostre temps toutes-fois studieux
 A tenu le contraire: (ainsi que curieux
 Et diligent on est à remettre en lumiere
 Ce qui est obscurcy de cest aage premiere.)
 Deffendant par raison & par autorité
 Tous ces quatre repas, Pour dire en verité,
 Qu'un lourd manouvrier & personne penible
 N'ayent ainsi vescu, il n'est pas incredible,
 "Mais les hommes non: les sages & civils
 "Vivent d'autre facon que ne font les plus vils:
 Si donc tant de repas tournent en infamie
 Aux sages, ou du moins rompent l'œconomie
 De ce beau corps humain, quel loz receurons
 Qui yvrongnans le long d'un iour se creueront?
 Laissons ce long discours, reprenons nostre route
 Si donc au seul souppè la chair conuient, sans doute
 Aux deux entre-repas on s'en doit abstenir,
 Car lors d'user de chair n'en peut bien auenir.
 Diray-ie que la chair que plus souuent on mange
 En ces beaux desseinez est contraire & estrange
 A la digestion: comme si noz boyaux
 Remplissons seulement: ce sont gros alloyaux,
 D'une vache sans dents, pattez, boudins, tripalles,
 Endouilles, cernelats, & semblables racailles,
 Langue, & piece de beufrencornez, & durcis,
 Saulsisses, & lambons parfumez, & noircis,
 Du beuf tiré ny creu du pot, & carcilade:

Et tu t'es bayras si tu deuiens malade!

Vn plein iour ne suffit à du beuf digerer,

Et disner là dessus tu t'oses ingerer!

Ce n'est necessité, c'est pure friandise,

Friandise n'est point, mais belle gourmandise.

Tu dis par tes raisons qu'il se rencontre aux yeux

Plus d'yurongnes agez, que de medecins vieux.

Pourquoy donc y ayant d'yurongnes si grand nombre,

Offenses-tu ton corps sous pretexte, & sous ombre

D'estre yurongne comme eux? Tirons quelque profit

En fermant ce propos: chacun iour il suffit

Qu'on face deux repas en toute temperance,

Ainsi vit-on par tout, à tous le moins en France,

Necessaires ne sont les deux entre-repas

Dont il se faut passer, si ce n'estois au cas

Que le travail s'acrent, ou que du chien la rage

Nous rendis basanez par un bruslant orage.

Mais comment (dira-ton) ceux se comporteront

Où les trois points susdits ne se rapporteront?

Tel travaille beaucoup dont l'estomac debile

Ne peut tant d'alimens porter qu'il est utile:

Le foye un autre a bon, & l'estomac meilleur,

Mais en luy trop oisif s'hebeta la chaleur:

L'un est d'humeurs subtils & d'estomac sensible

Auquel estre long temps sans manger n'est possible.

La vertu manque à l'un qu'il conuient conforter

Par force d'alimens, mais n'en peut tant porter:

L'un est froid: l'autre chaud: l'un rapporte à la Lung,

L'autre en son ascendant pour Seigneur a Saturne:

L'un songeard, l'autre gay, l'un de sexe viril:

L'autre femme sera: L'un est en son Apuril:

L'autre caduc & viol: tantost se met en place

Le tout bruslant Este, or l'Hyuer porte-glace:

Leurs ferex vous à tous une mesme leçon

Pour les vouloir reigler de pareille-facon?

Quant est des deux repas susdits fort peu se change,

Ains faut qu'à nostre Loy tel ou telle se range:

Ce qu'il y peut avoir de contrarieté

Des alimens s'estend à la variété.

La foiblesse veut peu, prou souhaite la peine:

L'estomac bon requiert que beaucoup on luy meine,

L'empesche oysiueté qui se repaist de moins:

Ayent tous deux repas: nous voulons neantmoins

Que l'aliment offert soit de bonne substance,

Plus subtil que grossier, sans faire resistance

A la concoction: ainsi n'offensera

Le foible & paresseux, & si content sera

Chacun des autres deux: Le froid, le lunatique,

Le songeard, & pesant, l'homme melancholique,

La femme, & le viellard disneront voirement,

Et soupperont aussi, mais plus legerement:

Deux repas bien garnis est besoin qu'on apreste

Au chaud, au prompt, qui apres du bonnet la teste:

Ce sont trois claquedens qui veulent bien disner?

Leur cousin ne sera qui les fera ieusner.

Pour dire en general: qui n'a la force entiere.

Pour ce dont a besoing cuire, ne presgne guiere
 D'alimens chaque fois: mieux luy vauz diuiser
 Sa pension en trois, ou quatre, qu'aduiser
 Aux susdicts deux repas: car moins le nombre blesse
 Que fait la quantité où s'agist de foiblesse.
 Pen dis autant des corps dont les humeurs ténus
 S'exhalent promptement par les pores tant menus.
 Un corps dur au labour, d'humour gros, vertu forte
 Le ieusner plus long temps sans dommage supporte:
 L'homme pituiteux pour mesme occasion
 Doit ieusner, le cholere en recoit lesion:
 L'hyuer en veut auoir, ou du dehors au centre
 La chaleur se retrait, dont plus chaud est le ventre:
 2 Fort belle question traicter icy ie veux
 Qu'on ne peut m'accuser tirer par les cheueux
 Si la nutrition se fait pour estre egale
 A ce qui chacun iour de nostre corps s'exhale,
 Quelle iuste raison pourrons nous donc trouuer
 Qu'on doine moins manger en Esté qu'en Hyuer?
 Ven que l'Esté ce flux susdict plus nous tourmente
 Que l'Hyuer comme on voit par la sueur frequente
 Qui s'escolant de nous par si peits canaux
 Donne cours suffisans à dix mille ruisseaux,
 Se fondant nostre humeur ainsi, qu'au fen la cire:
 C'est pourquoy plus souuent l'homme en Esté respire.
 Je veux qu'au chaud Esté le corps fonde en sueur,
 Je n'aduouray pourtant que l'insorne chaleur
 Dissipe pour cela plus de nostre nature

L'homme
 phlegma-
 tique sup
 porte
 mieux le
 ieusne que
 le bilieux.

2
 In Aphor.
 15 sect. 1.
 Pourquoi
 faut plus
 manger
 l'hyuer q
 l'esté.

Il se dissip
 pe plus de
 noz corps
 l'hyuer q
 l'esté

Qu'elle faict durant l'hyuer fut extreme en froidum

Quand ores ie tairois l'evacuation

Des humeurs, qui se faict par transpiration

Non descouverte aux sens, par le seul benefice

De l'interne chaleur voire sans exercice.

Qu'ad le cuir. met il hors plus d'excremens fumeux

Quand de phlegmes rend plus ce poumon escumeux

Quand se descharge plus ceste blanche cervelle

De son humeur amer sur l'une & l'autre oreille?

S'il nous falloit parler & du nez, & des yeux,

Quand plus morueux cestuy? ceux là plus chassieux

Quand plus s'escoule hors d'une urine espesie

Par le fleuve du Rein au col de la vefsie?

Je puis honnestement l'excrement oublier

Que plus frequent aussi rend le boyau cullier.

La longueur de la nuit ne doit estre icy tue,

Où le sommeil profond la chaleur esuertue,

Laquelle se voyant pour suivie de pres

Du froid son ennemy, en son fort tout expres

Se reserve & unit de ses esprits garnye,

Plus forte est la vertu lors qu'elle est plus vnie.

Si pour estre l'air froid si grand bien nous aduient

Que l'estomac plus chaud en cuise mieux dons vint

Qu'au sortir de la table on a ceste coustume

Qu'un feu clair & riant en hiver on allume?

Tous ne sechauffent pas, ceux seulement le fons

Dont le corps maigre & sec aysement se morsund.

Ceux s'en passent fort bien desquels la grosse dare

Il faut
se chauf
fer au for
tir de ta
ble quand
& pour
quoy.

Contre l'assaut du froid les munir & repare.
 Outre qu'on ne faict pas ce feu que la chaleur.
 En cuisant l'aliment face deuoir meilleur
 Pour les membres se faict morfondus: car ses forces
 Mandant nostre chaleur pour les douces amorces
 De l'aliment venu de nouveau receuoir.
 Les membres estoignez demeurent à pouruoir
 Pour vn petit de temps: alors ouurent la porte.
 A l'extremie chaleur pour leur donner escorte

Reprenons le chemin dont partis nous estions
 En donnant le congé à toutes questions
 Apres auoir vuidé cest autre qu'on demande
 Souuent au medecin: lequel plus recommande
 Disner ou souper mieux. Car si la longue nuit
 A la digestion apporte si grand fruit
 Comme disions tantost, il est plus qu'euitable
 Qu'au souppé nous tenions vne meilleure table.
 Car depuis le souppé du temps deux ou trois fois
 Iusqu'au disner suyuant se trouue toutesfois
 C'est vn poinct resolu & comme vn Euangile
 " Quiconque soupe moins, la nuit est plus agile

Du doute proposé pour resolution
 Est besoing de donner vne distinction
 Ou l'homme sera sain, & dispos au possible:
 Ou sera caterreux, delicat & passible.
 L'homme sain, & dispos doit souper à foison:
 Moins l'homme caterreux, & qui crache au tison:
 Pour faire de ce lieu conuenable sortie.

S'il faut
 plus dis-
 ner que
 souper
 & à qui.

Au matin le bouilly, au soir viande rostie:

³
Aucien. ut
sup In sent.
17. sect. 10.
de vict. rot.
in Morb.
Auc.

3 Nous defendons pourtant tousiours diuersité

D'Alimens aux repas, hors-mis necessité,

(Pour auoir beaucoup plus pené que de coustume

L'homme se peut trouuer d'une telle amertume

De bouche & de palais qu'appetit il n'auroit,

Pour lequel exciter on luy permetteroit

Vser de diuers mets sans faire conscience,

Pour en fin au moyen d'une telle licence

Se iecter sur celuy qu'il aura seen choisir

Entre tant d'alimens qui luy vient à plaisir)

Où diuers alimens en l'estomac on mesle

La coction s'en faict difficile & rebelle,

Pour la diuersité de leur complexion:

Ou bien s'engendrera quelque corruption

Et mainte fièvre apres qui ayant pris racine

Ne pourra s'arracher sans prendre medecine

Mais quel s'en voise encor pour haulser le goblet.

Des medecins le lard aux pois & vache à lait

Diuersité de mets en vne mesme table

Comme vn iour Fouian Pontan homme notable

Le sceut fort bien monstrer, lequel estant enquis

Pourquoy luy iouyssant de tant de biens acquis

En prenant son repas ne mangeoit d'ordinaire

Que d'un seul aliment, crainte d'auoir affaire

(Dit-il) du medecin: vne simplicité

D'alimens entretiens longuement la Sante

Le meslange la perd: outre qu'on voit à peine

Diuersité
d'alimens
nuisible.

Un homme carnacier qui n'ait mauuaise haleine
 Quelle on a remarqué l'auoir communement,
 Les Parthes non comans iamais d'un aliment.
 Tant de mets l'estranger iustement nous reproche,
 Comme si ne tendions qu'à sarcir nostre poche.
 Quel bien receuons nous de tant de pless diuers
 Qu'un amas d'excremens origine de vers?
 Quel bien de tant de mets dont l'homme se creuant
 Inon qui rend sa chair tant plus orde, & puante?
 Le vis ouurir un iour en l'uniuersité
 De Monspeller, deux corps, avec diuersité
 Notable de subiects, au theatre, en l'escole:
 Un cherissoit son corps que l'ame ne's en vole,
 Tant estant potelle, grasset, & bien refait:
 Bon compagnon iadis le tenoit-on de fait.)
 L'autre estoit si hideux qu'on iugeroit à sa mine
 Estre mort (comme aussi mourut-il) de famine
 Estoit l'an qu'on venoit de maint pays lointain
 Stampes visiter, pour y trouuer du pain,
 Cinq cens septante trois. Du sec l'anatomie
 Faisoit maistre Cabrol, & de l'Academie
 Chancelier maintenant, de la dissection
 Monsieur Ioubert faisoit la demonstration.
 La chair du corps grasset se trouua tant insaiete
 Que la dissection demeura imparfaicte
 Mais du sec (pour enseigne il estoit plein de poux):
 Jusqu'aux os se parez nous l'endurasmes tous.
 Le me suis esgaré vsant trop de licence.

Diuerfité
 d'alimens
 engendre
 une cor-
 ruption
 d'hu-
 meurs.

Pour d'un corps maigre & gras mōstrer la differēce
 En enseignant aux miens n' user de tant de mets
 Vne longucur de vie à celuy ie promets

Qui vit plus simplement: & vn aliment simple outre

4 Plu. ibi. Que plustost il se trouue aussi plustost s'acoustre

Qui n'est pas peu de cas, l'appetit se perdant

9 Plu. ibi. Monsieur le cuisinier pour seruir attendant.

Macrob. 6. 5 Mais sans aller si loing dont vient que toute beste

saturna. Vit plus saine que nous. si ce n'est qu'elle a preste

La brute Tou siours en mesme temps sans changer nullement

plus saine Sa viande qu'elle prend ayant faim simplement?

que nous Soyons doremainant à leurs exemples sages,

& pour- Et ne perdons noz corps par tant de tripouages:

quoy. Gens Car Foinct que le plus souuent les plus grands carnaciers

naciers or Sōt les plus grāds bourreaux. & pl⁹ s'agiāsmeurrien

dinaire- Tesmoins du loing Bresil tous ces Charcas sauvages

ment cruels. Inhumains iusques là que d'estre Anthropophages:

Carna- Tesmoins les Allemans: tesmoins si ie voulois

ciers Les bouchers de Paris (sous Iean) & les Anglois.

lourds d'ē Que si la crudité nous apporte dommage,

tēdemēt. Ceste là de la chair encores dauantage.

Atheniēs Et rendra noz esprits abbestis tellement

peu Car- Que de l'homme n'aurons qu'un masque seulement.

naciers. Cause à mon iugement qu'au temple d'Eleusine

Babylo- Triptoleme engraua que l'on n'eut en cuisine

niens de longue A preparer des chairs pour les Atheniens.

vie pour n'estre Herodote à ce point les Babiloniens

Carna- Escriis auoir vescu tousiours vne bann'age,

cicis

Pour n'auoir eu de chairs ou point, ou peu d'usage:
 Et nous lourds & grossiers nous nous en remplissons
 Comme vilains pourceaux, voire les farcissons
 De mille mixtions, & cent autres freluques
 Qu'esquillons d'appetus des Indoisés Moluques
 On amaine à grands frais & par terre, & par mer,
 Comme si nous voulions vn corps mort embauser.
 6 Et mesmes nous tenons certains vils personages,
 Et sales cuisiniers le plus souuent à gages
 Pour les alimens purs en noz propres maisins
 Corrompre & desguiser de mortelles poisons.
 7 Plus sage fut Lacon qui vn iour famelique
 Comme il eut achepté en la place publique
 Pour son ventre assouuir quelque petit poisson,
 Et l'eut en la tauerne offert à vn garçon
 Pour le faire griller, & que luy de fortune
 Pour de l'huisle, frommage, & vinaigre importune
 Le Lacon instamment, ainsi comme en desdain
 A ce sot cuisinier respondit tout soudain:
 M'estimes tu si fat que si ces choses i'eusse
 A mon commandement transporté ie me feusse
 Ainsi legerement au milieu du marcher
 Affin de m'achepter ce poissonnet si cher?
 Qui a l'appetit bon, & dequoy se bien faire
 D'autres desguisemens celuy n'aura que faire.
 8 Aussi les anciens deffendoient tout exprez
 Les viures superflus voire le temps & frais
 Lesquels vulgairment on consume & emloye

6 Plat. De
 rucit va

7 Idem
 opus de vs.
 Carn.

8 Alex. ab
 Alexand.
 cap 21. li.
 Dier. Gen.

Pour les appareiller: la sauce que y voye

Meilleure est l'appetit, & benediction

Qu'on a coustume faire en la refection

Car sans faim, & si Dieu: i famille & ta table

Ne benist l'aliment n'est en rien profitable,

Si tu veux donc long temps vivre sains & gaillard

Renuoye aux Allemans ton cuisinier souillard

L'homme
nourry
d'autât de
choses
qu'il en
est fait.

Avec ses saucemens, lieureux & te contente

Du seul pur aliment que le temps te presente,

Mais quoy? ne voy ie point cestuy qui se vient plaindre

Qui a un seul aliment ie le veuille restraindre

faisant cest argument? l'homme est alimenté

D'autant de corps diners comme il est cimenté:

Or d'un seul n'est son corps composé, mais de quatre.

Pourquoy ne pourra donc s'esgayer & esbattre

D'alimens d'un bon suc d'une pluralité

Louant de nostre Dieu la liberalité?

Aliment il n'y a si simple que son chyle

Quadruple, ne nourrisse Alexandre & Achille,

Cimon voire, & Timon, & ceux que tu voudras,

Quand un œuf seulement ou du pain tu prendras.

Mais quand la quantité d'alimens ie compasse

La r:gle mesinement de mon discours ie passe

Faisons donc fin icy: car aussi ie pretens

De l'aliment toucher en ce tiers lieu le temps.

Par quatre poincts se voit la saison plus commode

Du boire, & du manger: la coustume ou la mode:

L'estat

Aliment
tant sim-
ple soit il
a en soy
les quatre
humeurs.

Le temps
ou l'heu-
re des re-
pas.

L'estas de l'appetit: le labeur procedens:

Et du chile premier le depart euidens.

La constume se prend pour l'heure destinee

Certaine, si on peut au soir & matinee,

Pour soupper & disner: car chose n'y a point

Que nature aime mieux qu'observer certain poinct

En toutes Actions: une heure accoustumee

Au boire & au manger rend nature anuee

Et plus prompte beaucoup à la concoction

De l'aliment, admis pour la refection

Necessaire du corps: tant vaut l'accoustumance

Qu'un aliment moins bon pris à poinct, de substance

Meilleure on trouuerra pour le suc qui en part,

Qu'un autre qu'on prendra ores tost, ores tard.

L'autre poinct est la faim où il faut prendre garde:

La faim son heure sent: lors manger ne tarde:

Nostre appetit languist pour endurer la faim,

Et l'estomac se paist d'humours mauvais en fin.

Tiercement si on veut que le tout bien succede

Il faut que le travail nostre aliment precede,

La native chaleur parauant en langueur

Reprend par le labeur sa premiere vigueur:

Ainsi comme un soldat reprend nouvelle haleine

Et combat plus hardy, presens son capitaine.

Ce que bien cognoissans l'escolier de Rablais

Frere Jean Lentonneur grand Chamblan du Palais.

Seigneur de ventrecreux, de la Baromerie

G

Nature
veut estre
reiglee
à ses heu-
res.

La faim
inuite à
prêdre le
repas.
Le Tra-
uail doit
preceder
le repas.

Tatepot, Claquedent, & de la Goinfrerie,
 Se gardoit tout expres de manger chacuns iours
 Qu'à son pouce premier n'eut donné quatre tours.
 Autrement ce frater n'eut-il gagné taloche
 Estant dessous Rablais si soigneuse Galoche?

La descē- Manger voulons encor estre à tous deffendu

te des ex- Anant que l'aliment premier soit descendu:

cremens. Il est pernicious auant ceste descēte

doit pre- Farcir son estomac de viande recente.

ceder la Quelle chose y a il pire que surcharger.

refeccion. L'estomac, en voulant manger & remanger?

De l'aliment premier la part qui reste impure.

Autrement souilleroit ceste autre nourriture.

Où l'aliment my-cru l'estomac delaisser

Pourroit, pour le second plus benign embrasser.

De si douce vapeur affin de se repaistre,

Vel " Toute nouveauté plust, & bien souuēt pour maistra

Car non- " On de force ou degré tel veut estre tenu

ueusé " Qui le dernier de tous pourroit estre venu:

plust. Ainsi cest aliment nouveau se cuict, le reste

si on l'ai- Demeure au fond du pot, ou en sort indigeste.

ne mieux Dont s'ensuit tost apres vne incommodité: :

faire qua- Vne corruption scauoir, ou crudité:

drifillable L'aliment corrompu l'estomac blesse & charge.

Voire le peruerit, sans peu soit qu'il y targe:

La crudité produit des opilations

Et elles en naz corps dix mille passions:

Si M'esbere Gaster l'aliment cru romoye:

De la vene portiere il s'arreste à my-voye
 Ne pouuans n'estant cuiët aduancer vn seul pas,
 Arresté se corrompt, attendu qu'il n'est pas,
 Lis assez pour passer, ny repurgé d'ordure:
 Le foye fameliq cependant on endstre:
 Ou s'il est abbayé comme il est quelquesfois
 Deses freres & seurs des importunes vois,
 (Sans excuse est la faim) par ses venes menües
 Retire l'alimens tel quel des aueniës.

Or d'vn chyle mauvais ne prouendra bon sang.
 Chacune cöction gardant son ordre & rang.
 C'est pourquoy si Gaster en cuisant se desuoie
 Chacune part-s'en sent, mau tout premier le foye.
 L'estomac est il leni: le foye en est recreu.
 Voyla que c'est manger l'autre encor estant creu.
 Voila que remportons pour toute recompense
 D'emplir & bondiner d'alimens nostre pance.

Tant donc que l'estomac en sa capacité
 Retiendra l'alimens (hors-mis nécessité)
 Gardons nous de manger, si ne voulons mesprendre.
 Mais on peut doublement ceste descende entendre:
 Ou quand de l'estomac le chyle est descendu,
 Ou quand le gras boyau son ordure a rendu.
 En mägeant si long temps nous perdons la memoire
 D'arrouser l'aliment: encores faut il boire.
 Pour beaucoup de raisons doit boire l'animant,
 L'une pour mieux ayder à cuire l'aliment:
 N'estant de quelque humeur la viande arrousee

Cap. 5. de
 cib boni &
 mali succi.
 Les trois
 cöcoctiös
 se fõt par
 ordre.

L'usage
 ou necessi
 tédü breu
 uage qua-
 druple.
 Le breu-
 uage ay-
 de à la cö
 cöctiön.

Sert à distribuer
l'aliment
par tout le
corps.

La coction s'en fait d'autant plus malaisée
Pour sa grande espaisseur: car soite coction
L'espessit plus en plus, mais par proportions:
L'autre que l'aliment plus tost se distribue
Par la moitié liqueur qu'en mangeant on a beüe
Luy convenant passer par vingt mille destroits
De cent mille ruisseaux cheuelux & estroits
Pourront ils autrement n'estans assez fluide
Se faire aucun chemin sans humeur plus liquide?

Donne
meilleure
liaison au
chyle.

Vtil encor il est pour une autre raison
Assavoir pour donner au chyle liaison:
Le Chyle meslangé d'humide & sec ensemble
De nostre aride corps mieux s'unit & assemble
Aux plus solides parts, de la mesme facon
Qu'un mortier bien tenant fait le maistre maçon.
Mariant doucement d'une truelle agile
Avec l'eau le limon du plastre ou de l'argile.

Restaure
le flux de
notre
substance
humide.

Vn autre plus grand bien encor' en recevons,
Car la froide moïcteur qu'en nos corps nous avons,
Restaure & remet sus par l'aide du breuvage
De son flux evident le iournalier dommage,
Comme est par le manger le chaud resuscité
De la solide part, ensemble & succité.

Soif natu-
relle &
soif ani-
male.

Ainsi sont maintenus ces corps Elementaires
Par les choses qui ont vertu alimentaires.
N'agrees nous disions que la faim exciteit
L'animant à manger, & que double ell' estoit:
La soif d'humide & froid un appetit notable.

Nous inuite au pareil à la liqueur potable.
 De deux sortes ell est: naturelle assavoir,
 Infuse à toutes parts contraintes de prouuoir
 A leurs humides flus en toute diligence:
 Animale l'autre est, donnant de l'indigence
 Des malconsantes parts par certain sentimens
 Au maistre cuisinier vn aduertissement.

Les poinçts qu'aux alimens nous trouuions re-
 marquables

Se doyuent retenir en noz liqueurs potables,
 L'un voit les qualitez (des primes ie l'entens)
 L'autre la quantité, le troisieme le temps.
 Tout breuuage estans froid que par là ie commence
 Et moiçte pour aider nostre humide substance.
 Chaud estre peut il bien accidentalement
 Non pas comme boisson mais pris comme alimens
 L'aliment & boisson pris avec auantage
 Reparent du solide & moiçte le dommage:
 "Toute eau voire bollue ella est froide extremement
 Tout vin est tousiours chaud de son temperament:
 10 Et pour ceste raison tel ou tel le vin blesse
 Qui est vn restaurant de viellesse & foiblesse.

La qua-
 tité du breu-
 uage.

L'eau tou-
 siours froi-
 de, le vin
 tousiours
 chaud.

10 Gal. 1. de
 Caus. puls.
 1. Janis.

trud. Niv.
 2. De dictis
 Macrobi. li.

7. Saturn.
 A qui &
 en quel
 temps le
 vin vtile
 ou inuite

Sur la complexion & l'age raisonner
 Il faut donc sagement auant que d'ordonner
 La boisson à chacun: le vin est inutile
 Aux chauds & secs, quels sont Periancre & Achile,
 Ses postillons fumeux soient par nous reserrez
 Aux quatre mois de l'an qui ne sont points errez.

Rabbatons sa fureur en toute age virile,
 En un foye trop chaud, & cerneau fort debile:
 Renuoyons les auseau: ioinct que le sommelier
 De sante, n'a pour eux la clef de son sellier
 Si d'eau ne veulent point ou n'en ayent de bonne
 Le permess bien qu'un vin fort petit on leur donne,
 Gris, blanc, & clairette, qu'aysement on combat,
 Si non soit bien trempé: l'eau la force rabbat
 Du vin tant soit fumeux: du pain blanc d'une mie
 Dompter on peut encor sa cholere ennemie:
 La mie d'un bon pain dedans un vin trempé
 Sous bride le resient: bon est & le rappé.

Moyen de
 eorriger
 la force
 du vin.

1. Anis s^e. 3.
 li 1. Gal.
 Pro. & Qu.
 Jan. r. uend.
 Measono.
 Platon.
 Le vin en
 nemy aux
 enfans.

De tous vin aux enfans l'usage ie reproche,
 De bonne heure pourtant coupez leur en la brache,
 En cest age imbecille & delicate pris
 Plus chauds & moictes rend leurs corps de iuste pris:
 Outre qu'un grand amas de vapeurs il apreste,
 Des humides & chauds dont il frappe la teste:
 Or tels sont les enfans, pour ce ne les faut point
 D'avant age eschauffer parvenus à tel point
 D'humour & de chaleur, que si le moins du monde
 Croissent ces qualitez, grand mal sur eux redonde:
 Aucuns ont estimé que les eaux engendroient
 La vermine aux enfans, & pource leur voudroyent
 Donner un peu de vin, au moins de l'eau rouge:
 Mais telle opinion n'a pas grande energie.
 Du boire n'ont les vers leur generation,
 Ains ils sont engendrez de la corruption

Dont les
 vers s'en
 gendrent
 au corps
 des enfans
 speciale-
 ment.

Du solide aliment, dont mesmes ont leur vie.
 Passons car n'ay-ie point de disputer envie.
 N'est donc propre aux enfans le vin: mais il est bon
 A Cassandre, & Timon, & meilleur à Cimon.
 Au ienne (sagement toutes-fois) ie l'ordonne,
 Au viel tant qu'il pourra porter ie l'abandonne.
 Car l'humeur chaud du vin, voire ben largement,
 2 Sert au viel d'Antidote, & de soulagemens
 Contre son corps frileux, sec, & dur au possible,
 Ainsi que par le feu le fer est plus flexible.
 Pour conclurre en deux mots, celuy en usera
 Auquel les forces sus necessaire sera
 Remettre, & restablir, personne ie n'en seure
 Excepte certain mal de teste. & toute fieure.

3 Ne le bois pas pourtant sans estre detrempe
 Si viure sain tu veux, & crains d'estre attrappé.
 Le vin mixtionné ne met l'homme en malaisee:
 Comme feroit le pur, mieux la soif il appaise,
 L'esprit plus vif encor il rend au lendemain,
 Et plus penetre ouurant au chile le chemin
 Pour le distribuer, tient le ventre à deliure:
 Vray est que ben soudain trempe, plus tost enjure:
 Car des deux corps meslez pour la diuersité,
 Jusqu'au cerueau paruient sa forte aquisité:
 Suffisante raison qu'au vin muscat allegue
 Le Linguedochien pour le boire sans aigue.
 Et de faict, quoy que doux au goust, & sentir,
 Trempe ne le beuuois, sans tost m'en repentir.

2 Hecato-
 nomelaton.

Le vin n'est
 bon pur.
 3 Plus de
 valent.
 Le bien
 qui auiet
 pour tien
 per le vin.
 Le vin
 mixtioné
 ben a l'in-
 stant eny-
 ure plu-
 tost que
 pur.

M'en plaignant au Docteur & Chancelier Saporte
 Saporte homme d'honneur, soustenoit qu'il ne porte
 Aucunement de l'eau: trois fois ben ie n'en eus
 Toutes-fois, que du mal la cause ne cogneus,
 Car pur il est trop fort peu trempé donne attaincte
 Au cerueau: mais force eau rend sa malice estaincte.
 De la mesme facon que Vulcain resueilloit
 Son feu trop languissant, quand il y distilloit
 Vn peu d'eau, que s'il eut donné libre sortie
 A l'aige il eut la flambe ausi tost amortie,
 Le mal donc que tu crains par l'eau eniteras.
 Mais trempé le rassoir un peu permetteras.

Du vin & des boissons ce qui reste à escrire
 Amplement sur la fin de l'œuvre pourras lire.
 Quand à boire de l'eau personne n'est exclus,
 Vray est que les vns moins, les autres ayde plus.
 N'estant bonne au viellard comme elle est profitable
 Au ieune & moicte enfant, ou en l'age plus stable.
 On en boit mieux l'Esté, comme il y a raison,
 Qu'on ne saict en Hyuer pour sa froide saison:
 Cimon n'en beura pas d'un ausi bon courage
 Qu' Achile pourra bien sans en auoir dommage.
 Couuient pourtant à tous: Si l'eau ne profitoit
 A tous ages & corps, dites donc où estoit
 Dès le commencement & premiere origine
 Du monde: la liqueur de la vigne diuine?
 Sans secours laissa point le prouide Seigneur
 Aduant Noe cest homme, auquel feist sçs d'honneur

L'eau pro-
 fitable à
 tous voi-
 re neces-
 faire.

Chose bonne est le vin, Mais l'eau plus nécessaire:

Du vin n'ont besoing tous, de l'eau tous ont affaire.

L'habis, le pain, & l'eau nostre commencement

En ces trois nous pouuons trouuer contentement.

Diray-ie que le vin à sept vestes est l'Hydre?

Resermons le autre part pour dire vn mot du Cydre

Le Cydre soit pommé soit si tu veux peré

Entre le vin & l'eau est comme temperé.

Pour ce il peut competter à tous, comme la Biere.

Des Boissons l'autre point ne laissons pas derriere,

Des Breuuages c'est luy qui voit la portion.

Laquelle se mesure à la proportion

Du solide aliment non que tu doiués croire

Ainsi ie ne l'entens qu'il te conuienne boire

Tout autant que manger, boire autant que manger

C'est d'enfleure encourir vn extreme danger.

Car l'alimens s'estouffe, ou dans le ventre il nage,

On il se tourne en eau par superflu breuuage:

On boit ou pour ayder à cuyre l'aliment,

(L'alimens humecté se cuiét plus iolimens:)

On pour guarir la soif, ou pour luy donner roye

En telle ou telle part que le foye l'enuoye:

Mais à aucun des troys n'y a necessité

Telle qu'il soit besoing de grande quantité

De breuuage pourtant: Humide estant le chyle

La plus grande boisson n'est pas la plus vité:

Peu de liqueur estainct grande soif tiercement

Le breuuage petit donne vn auancement

Escl 19.

Le vin ememide

Nature.

Le Cydre

entre le

vin &

l'eau est

côme tem

peré.

Biere bon

ne.

La Quan

tité du

breuuage.

Le breu

nage tou

sours

moindre

que l'ali

ment.

Inconue

niens qui

auientent

de trop

grad breu

uage

Oase peut
passer de
boire

pour quel
que réps.

5 Benive
nius de ab-
diis Morb
caus

Le temps
de boire.

Le breuua
ge soit

moindre

où l'ali-
ment sera

plus liqui
de. & au

contraire.

Côme on
se doit

porter en
beuuant.

N'est bon
boire d'un
seul trait.

Mauuais
souuent

boire &

beaucoup

Le beu-
uotter

n'est à
louer.

Au chyle qui de soy se peut donner entree

Des à delà, loing, pres en chacune contree.

Que dirois-tu d'aucuns voir' en ces temps derniers

Qui ne beuroit d'un mois ? ie tais les prisonniers

Condamnez à la soif. Le rairoy ce rustique

5 Qui ne beuuant d'un an se guarist hydropique.

Du boire & du manger ce long discours laissons

Après auoir touché de l'heure des boissons.

Des points deduits le temps qu'il faut boire collige

Sans que rien par escrit en ce lieu i'en redige.

On boit pour l'aliment (ce disois-ie) arrouser,

Pour le distribuer, & la soif appaiser,

Aux repas & hors eux les deux premiers ont place

Et le tiers en la soif qui ne sera fallace.

En beuuant aux repas, l'aliment meslanger

Se peut mieux, comme il peut par tout se diriger.

Au reste n'attens pas qu'en ce lieu ie t'exprime

La iuste quantité de ceste Boisson prime:

Et pource sagement tu t'y gouuerneras,

Lors que tu souperas ou que tu dîneras,

Apprenant seulement qu'en l'aliment liquide

Moins on boit: car aussi n'a il besoing de guide. (coup,

Mais disons qui vaut mieux, ou boire un seul grâb

Ou beuotter, ou bien souuent boire, & beaucoup,

Ia beuade d'un trait l'aliment bien ne lie:

De trop grande boisson, coction affoiblie,

Languisant la vertu retentrice à l'instant,

Pour trouuer l'aliment en l'estomac flottant.

Le beuuoiser, du Chyl la force alimentense
 Rend dedans l'estomac plus froide, & plus ventuse
 Boire deux ou trois fois modestement au pris
 Qu'on mange, n'est iamais des medecins repris.
 Mieux le Chyle s'en lie, & le sang mieux s'escarte
 Lors qu'il faut pour le corps nourrir qu'il se departe,
 Et la soif guarit mieux. Pour la premiere fois
 Un bon vin pur & clair, (l'excepte toutes fois
 Achille & tous ceux là qui trop chaud ont le foye,)
 A tout le moins fort peu meslangé ie t'otroye:
 Le premier traict qui o boit d'un vin un peu plus fort
 A la digestion donne aide, & reconfort:
 Au second coup conuient d'auantage d'eau mettre
 Car plus trempé sera le vin, tant mieux penetre:
 Mais la derniere fois que tu beuras, ie veux
 Qu'il y ait moitié d'eau pour estre moins fumeux.
 Pour te distribuer obserue vn interualle
 Assez loing des repas, que l'a'incut deuale
 Avant de l'estomac: ceste dilation
 N'observant si tu bois, vn opilation
 Bien tost encourras-tu Si la soif te medtrise
 Lors suffit que d'une eau froide lon gargarise:
 Si la soif telle estoit que pour gargariser
 Ne se peut pas pourtant bonnement appaiser.
 A la liqueur potable en ce cas une touche
 Donneras munissant d'un peu de pain ta bouche.
 Reste la seule soif faschense en ses abois:
 Rien de mal ne feras si alteré tu bois,

Vaut
 mieux par
 tir s'o boi-
 reen deux
 ou trois
 fois.
 Le pre-
 mier traie
 de vin pl^o
 pur hors
 mis les bi-
 lieux &
 qui ont le
 foye
 chaud.
 Le se cond
 traict plus
 trempé.
 Ledernier
 coup eau
 rougie.
 6 Anis. sect.
 3. lib. 10

Trois tēps
où ne faut
boire.
Le breu-
uage nuy-
sible peu-
apres les
repas.
Le breu-
uage mau-
vais en la
soif men-
teuse.
Mauvais
boire
quand on
se couche

Exceptez ces trois cas, où boire on ne s'ingere:
 Peu apres le repas, quand l'estomac digere:
 En la menteuse soif: & au temps que lon dort,
 Car boire apres le past à l'estomac nuist fort:
 Quand la marmitte boust l'emplire de lauage
 N'est-ce pas rendre cir l'aliment d'auantage;
 En la trompense soif il est pernicious
 De boire pour autant que l'humour vicieuse
 Aucteur de telle soif en deuiet plus farouche.
 Et le rheume s'accroist beuuant quand on se couche.
 " Bien difficile il est qu'il pleuue au soir l'Esté
 " Et que le l'endemain ne face vn peu croté:
 " Nul boit en ce couchant tant peu soif qu'il ne pierre
 " Le lendemain matin de mesme à sa poupiere,
 Laquelle d'un limon luy chargera les yeux.
 Je ne suis pas pourtant si verimonieux
 Qu'à aucuns quelquesfois la bride ie ne lasche
 Pour boire vn petit coup: Perianore se fache
 Se coucher en sa soif: voire s'il a pené
 Si on luy a souppant ailleurs du vin donné
 Plus fort qu'en sa maison, & que trop chaud il face
 La vapeur d'un sang chaud vient allumer sa face
 D'un rouge cramoysi, & par le grand vaisseau
 Caroside eschauffans aussi tost son cerneau
 Le sommeil charme-sens (auquel sert de matiere
 La plus douce vapeur du Chyl) luy chasse arriere:
 Ou s'il dort, le sommeil se monstrent plus puiffans
 Que n'est l'acre vapeur, ce n'est qu'en resuassans.

Quand &
quel peu
uent boi-
re en se
couchât.
Incommo-
dité de se
coucher
en trop
grande al-
teration.

Mais telle exalaison aussi tost s'empore.

Siil boit un petit coup, mais d'eau plus tost encore.

D'Achille auant i'en dis qu'on ne doit retrancher

Ny un Pysandre aussi de son vin de coucher.

Lequel vin de coucher Leandre & Cimon greue.

Si Cassandre en sa soif se couche, sain se leue.

Mais n'est il pas bien temps de table se leuer

Puys que leuer y a? Pour donc mieux acheuer

Ce discours, Pour le vin du vallet qu'on apregne

Vne vtile lecon que pour la fin i'enseigne.

« A ieun boire du vin nuit aux nerfs & cerueau,

A ieun pareillement offense & blesse l'eau:

Le deffens tous les deux de tout bain à lissue,

Et quand on pene tant que d'ahan on en sue.

Fin du second liure

Boire vin
ou eau a
ieun fort
mauuais.
Dange-
reux boi-
re au sor-
tir du bai.
Mauuais
fo udain
boire a-
pres grad
travail.



TROYSIEME

LIVRE DE LA

SANTE' DE GERARD.

FRANÇOYS.

Nous disions que le bus premier de la
Santé

Gisoit aux Alimens, dont l'homme est
substanté.

Si bié qu'vsans d'iceux en temps, & en
mesure,

S'entretient de son flux en reparans l'vsure.

Mais de tous alimens que nostre corps reçoit

Aucun ne se voirra tant bon, & pur qu'il soit,

Qui tous se change en nous par la vertu coëtrice

Sans laisser apres soy sa part excrémentice,

Chacune coëtion ayant son excrément:

Voirs chacune part a le sien proprement:

Pour lequel mettre hors par la plus courte voye

Que faire se pourra, à l'instant elle employe

Les forces & moyens d'enacuasion.

De laquelle pourtant aucune portion

1 Auis 6.

2 / Elie. 3.

ca. 1.

Se desrobe tousiours trop rebelle & mutine
 Et clandestinement au corps se conglutine,
 Espiant les destroiets si peut estre y auroit
 Autre part d'excremens laquelle s'esgaroit
 En chemin, amassant par secreete sortie
 De quelque autre excremens vne bonne partie,
 Pour ensemble assaillant ce corps, l'endommager
 Ou d'abscez ou de maux agus pleins de danger:

Auc. ibid. Ne voulant debusquer, sans grande est leur malice
 Mauuais Que par Medicaments, ou bien par exercice.
 s'accou- Mais ce n'est le meilleur vser chacun moments
 stumer Pour les mettre & iecter hors de medicament.
 aux mede- " Rien n'y a qui plustost vne viellesse auance
 cines. " Qu'à des purgations faire vne accoustumance.
Plu. de san. Car sans necessité toutes purgations
tend. Donnent en fin, sinon pour lors, concussions
 Violentes au corps, d'autant qu'elles espuisent
 La source des Espriss, aidans moins qu'elles nuisent.

La souue- " C'est vn maigre soulas en noz repletions
 raine me " Prendre avec tel desgoust tant de purgations,
 decinen'v Lesquelles mesmement le plus souuent apportent
 ser point Plus d'humours en noz corps, que par elles ne sortent.
 de Mede- Ceste purgation sur toutes seulement
 cine. " P'approuue, c'est n'vsr d'aucun medicament.
Cor. Cels. C'est pourquoy tout premier le sage s'en excuse:
lib. . . Aussi ne vois-tu point qu'un medecin en vse.
 Le mede- Le meilleur sera donc pour l'excrement chasser,
 cin vse fort peu de mede- L'exercice & travail par raison, embrasser.

Joinct que ie ne veux pas que la personne pense
 5 L'homme estre né du tout pour seruir à sa pance
 6 Comme vn porceau gourmand: 6 Nous autres ne
 vivons

Pour boire, & pour manger: ains mangeons & beu-
 nons

7 Pour viure & travailler: 7 A la nature humaine

8 Toutes choses Dieu vend au dur pois de la peine.

Non sans cause pourtant au plus creus de son sein

Nostre mere renforme & le pain, & le vin.

La leçon qu'on apprend premiere à son escole.

Est que chacun l'honore, ayme, embrasse, & accole

De ces deux bras nerveux: car pain ne mangera

A la peine & labour qui ne se rangera.

Nostre grand trisayeul ce chemin nous en trace,

8 Lequel sauoit son pain au degout de sa face.

Ainsi donc que tantost nostre homme auons
 repeu

Inspirant l'air bon gré, mal gré, comme auons peu

Pour mieux s'entretenir d'un aliment propice,

Commencer nous faut il ainsi par l'exercice

En ce troisieme liure. 9 Or le labour bien pris:

La nature chaleur acc'oit, les trois esprits

Plus prompts & plus legers reuigore & conforte,

De l'organique part rend plus dure & plus forte.

Plus vaine est la chaleur, l'appetit tant meilleur

Tant mieux cuict l'estomac, tant plus croist la cou-
 leur.

5 Aut. Gd.

li. 19. Mas.

2. sat. c. vlt.

6 Diog.

Laert. in

facrat.

7 Hesiod.

L'h mme

né à la pei

ne.

8 Genes. 3.

9 Aulic. vt

sup Gal. 2.

san iud.

L'exerci-

ce & ses ef-

fects.

Triplepro-

fit q nous

auent de

l'exercice

Plus prompts sont les esprits tant mieux s'en distribue
L'aliment, & du corps l'ord enier s'evacue
Plus dure est la partie, & plus les fonctions
Exerce librement des triples actions.

Deux gē-
res d'exer-
cice
10 Hal abb.
6^o 12 lib 5.
Theor.
Differen-
ce entre
exercice
& travail
1 Gal cap
2. lib 2.
sani tuōd.
2 Gal ibi.
Orbas. 60.
1^o li. 6.
3 Ori s. 14.
Six elpe
ces ou dif-
ferences
d'exerci-
ces.
Exercice
concernāt
tout le
corps ega-
lement.

Deu labeur neansmoins l'excez n'est pas sans vice
Comme nous toucherons: Deux sortes d'exercice
Nous trouuons qu'il y a 10 L'un commun, qui s'estend
De l'estat, & le propre au plaisir qui s'estend:
Celuy travail nommons par lequel se gouuerue
Chacun en son estat: l'exercice concerne
Toutes sortes de ieux emportans mouuement
Pour la plus grande part avec eux vehement.
Mouuement & labeur ont quelque difference,
Le mouuement est d'aux, Au labeur concurrence
De vehemence y a 2 exercice est donc quand
Au travail & labeur le souflet est frequent.
3 D'exercitations nous faisons six manieres.
Ou touchent tout le corps: ou sont particulieres:
Ou se font à loysir, sans grand esbranlement
Apporter à nos corps: ou fort agilement:
Ou fort peniblement ensemble & de vitesse:
Ou bien de grand loysir avec force & rudesse.
A l'exercice entier se peuuent rapporter
Courant quelque gros fez sur son doz loing porter,
Fauscher, seier, vanner, labourer, battre en grange:
Entre les Ieux communs là mesmement on range
L'p.: u'me (noble Ieu) l'escrimer, le Lucter
Longuement un coursier fort en bouche dompter

*Sur l'enclume de Mars battre & forger des armes
Pour les conflits mortels & sanglantes alarmes.*

*Des autres tout autant qu'il y a de milliers
A telle, ou telle part tous sont particuliers:
Combien que l'artisan pour la pluspart travaille
Au labour de ses mains: (I'excepte la racaille
D'un peuple feneant): le Tisseur en dras,
Et Vulcain forgeron travaillent plus des bras:
Des Cuisses, Reins, & pieds s'exercent davantage
Le Laquais & tout homme entreprenant voyage,
Un Regent, Liseur, Chantre, Advoctat, Orateur
Travaillent des poumons, du dos le Crocheteur,
Toutesfois ce n'est point nostre but en ce livre
Nous arrester beaucoup sur le genre de vivre
D'un chacun en son sort & sa vocation:
Car le seul exercice est nostre intention
D'autant que la Sante estant qu'il est possible
Nous voulons maintenir, Mais l'artisan penible
Travaillant chacun iour à nostre loy ranger
Ne se peut, s'il ne peine il n'a dequoy manger.*

*L'exercice à loisir seront griller sur table
Vn seul le ieu de clefs: avec homme accostable
Mettant en ieu deuis ioyeux se pourmener,
Ou quelques mille pas prenant l'air cheminer
Le ieu de pallemar: le plaisir de la Bille:
Et des plus villageois la courtte & longue Quille:
Vne Bcule rouler on y pourra coucher,
Le darder, & d'un arc my contbe descocher*

Exercice
concer-
nant telle
ou telle
part

L'exerci-
ce qui se
fait à loi-
sir.

Viaement droit au blanc d'une buste bornee
 De l'honneur pour le pris vne fleche encornee.
 Ten retranche les dez, les cartes, Jeux de sort,
 Dont malcontent tousiours y a qu'elqu'un qui sort:
 I'y mets en recompense un civil ieu de dame,
 La renette & eschets, Regnard & trou ma dame.

L'exerci-
 ce agile.

Le ieu remuneration est deu tresvolontiers
 Al'exercice agil & celuy la du tiers
 Sa part y a la course en quelque belle pleine,
 Moyennant qu'en courrant on ne perde l'haleine.

L'exerci-
 ce avec
 peine &
 celerité.

N'est ce pas l'exercer viste & peniblement,
 Armé de tous le corps tirer habilement
 Sur un braue roussin deux ou trois coups de lance?
 Telles les barres sont, l'escrime, paume, & dance.

L'exerci-
 ce avec
 peine &
 loysir.

Pour celuy qui se fait de force, & de loysir,
 Tirer au court baston pieds ioints ie veux choisir.
 L'exercitation qui se commet sans peine
 N'eschauffe point, ou peu: qui redouble l'haleine

4 Voy Gal.
 au liure
 qu'il en a
 fait.

Augmente la chaleur en nous sensiblement:
 Endurcit qui se fait viste & peniblement:
 La forte & violente ou trop on s'esmanche,
 La chaleur naturelle, & ses esprits dissipe.

Le ieu de
 la paume
 premier
 entre to^s
 ieu.
 Les effets
 de la pau-
 me.

4 La paume entre tous ieu doit la palme empor-
 ter,
 Soit ioier en partie, ou mesmes trippoter,
 Soit en tripot contrainct, ou bien en pleine hale,
 Feusse avecques l'esteuf, ou feusse avec la bale,
 Ce ieu à tout le corps conuient totalement.

D'autant que chaque part y peine également:
 Pour rendre l'homme sain, prompt, & dispos: encore
 Les actions en luy vitales il robore.

Le ieu de clefs, le soul sur la table rouler
 5 Pour n'auoir grands effects en eux laissons aller.

L'homme sain resioiist la douce pourmenade,
 L'imbecille estomac, & le cerueau malade
 Conforte, aide les yeux, à la communité
 Des pectorales parts a grande affinité,
 Le ventre, & la vessie excite estans rebelle,
 Et les purgations procure aux Damoyelles.
 Pareils effects ie donne au Boullier, & Biller,
 Qu'au Pourmener i'ay fait. Plus fort est le Quiller
 Qui long estend les bras, & le thorax regarde.
 Celuy renforcira ses bras nerveux, qui darde
 Quelque trait acéré au lieu qu'il veut toucher
 Seurement: Tout autant en fait vn droit Archer.

Tout exercice doux pour estre sedentaire
 6 N'est pas de grand effect, autant nous vaut le saire.

Le ieu d'escrime haste, accroit, & espaisist
 La respiration: les muscles endurent
 Le corps qui est charnu rend plus dur, & solide,
 Et aguise l'esprit d'un lourdaut, & stupide:
 Fort contraire à celuy qui ne peut aspirer,
 D'autant qu'en escrimant faut souuent respirer.

Enfourcher vn cheual pour donner la carriere
 Pour la bague emporter d'une lance guerriere,
 7 Mesme effect presque obtiēt qu'a l'escrime appartient

Le ieu de
 clef de
 peu d'ef-
 fect.

5 Oribas.
 2. lib. 6.

Les effects
 de la pour
 menade.

Les ieu
 de la bou
 le, bille &
 quille &
 leurs ef-
 fects.

Exercice
 sedentaire
 de peu
 de valeur

6 Oribas.
 cap. 28.

Le ieu
 d'escrime
 & ses ef-
 fects.

L'equita-
 tion & ses
 effects.

7 Orib. 24.

L'estomac d'abondant fortifie, & soustiens.

L'equitation rend des jens l'action viue,

Aux imbecilles reins mais elle est offensive.

8 Orib. 2.
La courle
& ses ef-
fects.

Voicy sommairement les effectes du courir:

Prouoque l'appetit, le corps ayde à nourrir,

Suscite la chaleur, profite aux reins & hanche,

Toute ventosité dissout laquelle tranche,

Conforte l'estomac, & toutes actions

Naturelles, retient aussi les fluxions.

Bien est vray qu'à l'instant le rheume par la course,

S'esmeut, mais tout soudain elle en ferme la source,

Comme faict le gouteux passablement marcher

Qui à peine pouuoit au parauant clocher.

Le courir seulement en soy ce mal apporte

Qu'il rend celuy pesant qui la teste a peu forte.

Nous pouuons rapporter à la course le sault,

La poictrine esbranlant si on saulte de haut.

9 Ori. s. 0.
La dance
& ses ef-
fects.

Entre le sault, la course, & l'amoureuse dance

Se pourra remarquer aucune conuenance.

Celle qui doucement se faict ne nuyra pas

Pour tirer les humeurs de haut en contrebas:

Et pourtant à la cuisse aride & engourdie

Qui nourrir ne se peut la dance remedie:

Le haut de l'estomac elle ayde derechef,

La migraine & le mal inueteré du chef.

Je n'y comprends pourtant ceste sorte de volte

Que l'on dance aujourd'huy, où mainte femme auort,

Comme il est aduenus non gueres long d'icy.

Le mal qui
aduient
de la dan-
ce de la
volte.

Mais ie viroy le lieu: il n'est decent aussi
 Diffamer noz voisins, Et ne criront vengeance
 Les petits innocens suffoquez par la dance
 D'une mere lubrique, au grand iour du Seigneur?
 A la confusion, & au grand deshonneur
 D'une telle matrone, est sans priuex par elle
 Sans espoir à iamais d'une vie eternelle?
 Certaine courtisane introduict (scau-ie bien
 Qu'onques ne l'inuenta vne femme de bien)
 I'a volte desirant son aduldere infame
 Celer, (rusé y a il telle que d'une femme
 Elle à mal s'appliquant?) pensa que tost ou tard
 S'isbransant à dancier, & mettrois bas son bastard,
 Non plus se souciant d'homicide commettre,
 Qu'au liect de son espoux son aduldere admettre.
 Qui l'endure dancier sa femme, est conuainqu,
 De faict, ou de vouloir d'estre sot & coqu:
 Pour ce s'en abstiendra l'honneste femme empraincte
 Qui de l'honneur de Dieu & du monde aura crainte:
 Non sans cause 10 Hippocrat d'elle donc escriuoit
 Que les fleurs, & le fruiet quelques fois esmonnoit.
 Mille autres ieux y a que chacun auclorise
 En son propre pays lesquels ie ne mesprise,
 Dont les effects seront sous les susdicts compris.
 Les descrire aussi tous ie n'ay pas entrepris.
 Or comme la vertu naturellement ayme
 La mediocrité entre l'un l'autre extreme,
 De ses susdicts sept poincts non-naturels aussi

Qui a in-
 uenté la
 volte.

10 Dema.
 in. pueri

Le trop & le trop peu nous bannissons d'icy :)
 Trop mieux vaut se tenir enclos en sa barriere
 Que par trop s'advancer, ou reculer arriere.
 L'exercice pourtant modeste nous aimons
 Comme le violent & le doux nous blasmons.
 Nous ordonnons pourtant à Cimon, à Cassandre,
 A un pituiteux, à un homme ayme-cendre
 L'exercice le quel est penible & soudain.
 Qu' Achille & Periadre ont tousiours en desdain,
 Lesquels ainsi qu'ils sont d'un corps prompt & mobile
 Pregnent plus de plaisir en l'exercice agile:
 Le travail lent & fort soit à ieu soit à gain
 Ont Leandre, Alexandre & l'humide sanguin:
 Un Pysandre, un Tymon, vn corps melancholique
 Vn homme extenué & qui est presque hectique.
 S'exerçants fuyront grandes esmotions.
 Et ce quand au labeur, pour les Complexions
 Mais le corps est il seul qu'il ait tout l'heritage?
 A l'esprit son cher frere il faut faire partage
 Le corps s'appesantit, qui ne luy dressera
 Dequoy l'embesongner: quiconques laissera
 Son esprit en repos, incontinent se rouille
 Ou dedans les filez d'iniquité s'embrouille.
 Son disciple pourtant un saint pere enseignoit
 Ne se tenir oysif, crainte s'il se faignoit
 D'estre employé d'ailleurs: Satan qui ne s'elongne
 De l'homme oysif, tousiours luy fait de la besongne.
 A l'esprit serviront d'exercitations

Exercices
 propres à
 l'esprit.
 Hier in
 Epis.

Prières, Oraisons, & Meditations,
 La dispute, l'estude, avecques la lecture,
 Le compte, & le calcul, l'écriture & peinture,
 L'oraison, la priere, & meditation
 Le rairoit au ciel, par contemplation
 Des Mysteres & faicls de nostre Dieu celeste:
 Vertu, gloire, & honneur il obtiendra du reste.
 On pourroit toutesfois aucunement douter
 A qui mieuX conuiendroit le lire, & disputer,
 A l'esprit ou corps: sans faire autre dispute
 L'un & l'autre commun à tous deux, ie repute:
 Le lire & disputer, toute contention
 Oste est une honneste exercitation
 2 Au corps & à l'esprit grandement profitable,
 Par elle la santé s'en maintenant plus stable,
 La force s'y accroît, mais principalement
 La poictrine s'en sent, d'un certain mouuement
 Des esprits insuans à noz part spectrales
 La vertu qu'ils ont pris des facultez vitales,
 3 Car la voix n'est sinon qu'une agitation
 De nostre esprit vital, par repercussion
 De cest air, qui se vient droit à nostre esprit rendre
 Pour nos conceptions donner plus tost entendre.
 Estant donc cest esprit de nature mouuant
 Voltige ores par tout tantost se fourre auant
 Tout au plus pres du cœur, comme estant la fontaine
 De vie, & de chaleur tantost il se pourmene
 De son centre au dehors assez subitennent,



La lecture
 & la dispu
 te sont cō
 munes au
 corps & a
 l'esprit.
 2 Plutar. de
 san. tuend.
 Les effects
 de la l. Au
 re & dispu
 te.
 3^e Par in
 definition.
 Aut. Gel.
 lib. 5.

Non que les champs il tienne ainsi frequemment
 Comme au centre il se loge, auquel plus il se fie
 D'autant que la chaleur luy mesme y fortifie,
 Subtiliant le sang, de ses serosités

Le repurgeant, chassant par les porosités
 Des vaisseaux nourriciers porteurs de rouge chyle

Le temps propre
 pour s'exercer.

Au chasteau Toutes parts la portion plus vile:
 Des entrailles il scait l'ord enier escurer

4 Cap. 12.

De leur fecale humeur, qu'il ne veut endurer

Gal. 2. li.

D'avantage cropir au pied de la marinite

2. san. iud.

Vn seul moment de temps outre ce qu'il limite.

Lurinemie

Mais nous y deffendons contentions, clamours,

diocre

Quereles, & debats craignans que les humeurs

mēt iaune

Viennent s'en agiter, qu'une veine se rompe,

indice d'v

Ou bien se fuce vn sp. sine affin qu'on ne s'y trompe.

ne bonne

Le temps de l'exercice est aduant le repas.

digestion.

L'aliment precedent estant cuict, & non pas

L'exerci-

Dans le seul estomac, mais dans le foye encore:

ce immo-

4 Par l'urine on le voit qu'un clair iaune colore

dere à ieū

Trop passe auparavant, qui la voudra deuenement

nuiſt beau

Observer par plaisir, hors mis l'ord excrement.

coup.

Trop s'exercer pourtant auant manger & boire

L'exerci-

Enflambe les esprits, la fieure engendre voire

ce imme-

Aux cacochisines corps: car l'humour Bilieux

diatemēt

Par luy trop resueille en deuiant furieux.

apres le

5 Incontinent apres le repas moins vile

repas mau

5 L'exercice sera, pourtant qu'il opile.

uais

Perer, suffisamment n'estant l'aliment cuict,

5 Ca 2. de

Cib boni

or mal sus.

N'y le corps repurgé, ce dommage s'ensuit:
 C'est que cest se corrompt la sanguinaire masse
 Quand avec l'a'iment force excrement s'amasse.
 Bien raisonnable il est donner vacations
 Soudain apres le past à toutes motions:

6 L'aliment pris nature affecte estre tranquille
 Affin que l'estomac embrasse mieux le chyle.

Le François à bon droict ne puis-je donc tancer
 Lequel ne veut i'ama'is s'il n'est soul s'exercer?
 Si tant d'hommes on voit, desquels le corps boutonne
 7 Mains ulceres roigneurs faut il que l'on s'estime?
 La charnie ne doit preceder les cheuaux
 Ainsi faut l'aliment succeder aux traucaux
 Soit du corps soit d'Esprit, l'heure donc destinee
 Au travail & labeur sera la matinee:

Deux heures mesmement, ou trois avant souper
 A quelque honneste ieu tu te peux occuper:
 Si une chose graue il faut comprendre, ou lire,
 L'entendre ou mediter ces deux temps faut eslire.
 Phebus a de costume aux lettres presider
 Mais quand pourra il mieux les estudes aider
 Sinon lors qu'il aura sa force plus entiere?
 Plus entiere-l'a il reprenant sa carriere:
 Combien que l'Astrologue avec quelque raison
 Les trois heures du soir de sagesse maison
 7 Ayme mieux appeller: i'açoit qu'à la venue
 Du soleil l'air grossier pour la nuit s'attenne:
 Or quels la qualite', l'estat & mouuemens

6 Cal. de
 coust. Arist
 La cause
 des ron-
 gnes en
 nos corps.
 7 Li 2 Jan.
 tuend.
 Le matin
 propre
 pour s'e-
 xercer.
 Le Soleil
 fauorise
 aux hom-
 mes stu-
 dieux.
 La maisō
 de sagesse
 pour le
 regard du
 soleil sont
 les trois
 heures a-
 pres mydi
 7 Marc. f.
 ca. 8. de vi.
 studios.

De l'air, tels sont le sang & l'esprit nommément

Desquels s'aide & se sert la force intellectuelle,

Plus pur est l'un, & vif l'autre, & ant plus active

La notion sera: Sur tout faut éviter

De nuict, & pres le past, le lire & mediter,

Toute action aussi trop forte & vehemente

Sans vouloir autrement condamner la plus lente.

Car on peut s'arrester assis, ou mille pas

Cheminer doucement, pris qu'on a son repas

Au disnè, comme il est loysible hors de la table

Du soupé raconter quelque ioyeuse fable,

Ou tout autre propos nouveau facetieux:

Voire se promener en un lieu spacieux.

Tels exercices sont à tous hommes sortables,

Mais encor' aux lettrez comme secondes tables,

Et plus friand dessert, par lequel leur esprit

S'engraisse & se nourrit comme & Plutarque escrit

9 Pour mieux à nostre honneur sortir de ceste lice

10 Un grand bien nous disons un modeste exercice,

11 Comme c'est un grand mal corrompant la Santé

Un repos accosté de lourde oysiveté.

10 L'exercice du corps l'humidité consume

Comme Apollon l'humour de nostre terre hume,

La paresse au contraire en fait un grand amas

Sans les pouvoir resoudre, ainsi comme icy bus

1 Hecate brouille bien, mais iamais ne dissipe

Les humeurs superflus dont un corps participe:

Et pource le travail rend le corps tant plus fors

Le dessert
des hom-
mes let-
trez.

8 De euen.
valetud.

9 Ca. 3. de
sib. bo. &
mal suc.

10 Gal. de
Typ.

1 Hip. 2. de
Dist.

La paresse l'enerue, engourdit & endort.

Et comme la vieillesse en vn homme elle auance

Tant plus l'autre maintiens longue l'adolescence:

Pource le premier soing que l'homme doit auoir.

Du corps zc'est s'exercer chacun en son pouuoir:

Quel regime à ceux là faut il que l'on prescrive,

Dont la vocation d'exercices les priue?

A tels gens seruiront d'exercitations

Toutes fois qu'ils voudront les molles frictions.

Mais pener tant ne faut qu'on soit contraint se
rendre.

Son haleine on peut bien en travaillans reprendre:

Qui la peine ordonna, celuy n'a defendu

Le repos, l'arc se rompt pour estre trop tendu.

Qui travaillans ne donne à son esprit relasche:

Le corps se trouuerra abbatu, froid, & lasche:

Vrayement sera il bien de courage abbatu.

D'autant qu'au grand travail succombe la vertu:

Son vermeillon changé en couleur passe & terne

Monstre aussy que le chaud externe vainq l'interne,

Cause qu'il deuient froid: Et l'esprit s'exhalant

Par tel travail, le rend apres plus nonchalant.

Et comme il n'est raison quand nostre esprit s'adone.

A quelque honneste Ieu, que le corps l'abandonne.

Ainsy l'esprit n'a pas grand honneur de laisser

Le corps incessamment pener, & s'exercer.

Si quelque chose à l'un des deux s'offre & presente,

Tout aussy tost ie veux que l'autre s'en resente:

La friction
tient le
lieu d'e-
xercice
aux hom-
mes de pe-
tite com-
plexion &
qui mei-
nent vne
vie subie-
cté au pu-
blic.

2 Cels 6. 1.
lib. 1.

3 Cels cap.
2. lib. 1.

Le Repos
doit suc-
ceder au
travail.

4 Aue. li.
1 Fen 2.
cap. 12.

Inconue-
niens d'un
excessif
travail.

Car ainsi que l'esprit veut bien assuettir
 Le corps, pour avec soy se plaindre & compatir,
 Il ne doit pas aussi au corps faire la figue,
 Luy deniant secours en sa grande faigue:
 Autrement, diés les moy, quels beaux & grands effects

Plus de
 cas d. val.

Produira nostre esprit, son corps cheu sous le fex
 Sinon qu'il en courra une pene semblable
 Où tomba le chameau pour n'estre charitable
 Au beuf las & rompu sous le fardeau pesant
 Le Chameau sans pitié comme il fut refusant
 Donner la main au beuf portant une partie
 De la charge rendant la beste appesantie,
 Au lieu d'y profiter, encherist son marcher.

Uel

Que l'A-
 rabe sur-
 charge.

Car ce beuf aggraué ne pouvant plus marcher
 Cheut par terre recru, que le marchant surcharge
 Sur le dos du Chameau luy redoublant sa charge.
 Si le corps au moyen d'exercitation
 Ches malade, l'esprit n'en a sa portion?

Comment
 en co-
 gnoit si
 l'exercice
 est suffisant
 6 Cels cap
 2 di. 1.

Pour bien faire il faut donc que l'un l'autre supporte.
 De pener qu'ind fine il qu'on cesse & se deporte?

6 Quand du corps l'endon point s'attachir & couler
 Tu vois, & le cuir de suors distiller
 Lors tes esprits reprens & l'exercice charge
 En repos. S'estouist nature de meslange.

Dauinage harassé du travail, le repos

Effects du
 repos.

Te rendra peu apres plus frais & plus dispos:
 Le repos les esprits dissipez resuscite,
 Et la chaleur natiae il accroit & excise.

Mais ce mot de repos ie n'estens pas sur ceux
 Qui vivent entre nous oysifs & paresseux:
 Quel bien ou quel honneur reçoit la republique
 D'un tas de feneans, & iemesse valisque,
 Qui sont nez seulement au lieu de besongner.
 Et servir au public, pour boire & yrongrner,
 & dder, battre, & dormir: aut. unt profite un pissre
 Au pays comme sert. un O tout seul en chiffre.
 Telle sorte de gens un Dragon punissoit
 De mort, pour le meilleur marcher les bannissoit.

Gens fe-
 neans en-
 nemis de
 la patrie.

Le traicté du repos nous met en souvenance
 Le sans plaisant sommeil, la grande convenance
 Qu'entre les deux y a tant nous vient à propos.
 Qu'est ce sommeil sinon des cinq sens le repos,
 Messagers de raison, & nouvelle boutique
 De l'esprit animal tout sec & sou: hectique
 Du labour preceden: Car puis que la rigueur
 De la diuine Loy nous oblige au labour
 Il tost que sommes nez: & que ne nous suffise
 La source des esprits qu'un long travail espuisse:
 Il fallloit à la peine ou bien perdre le coeur,
 Du l'esprit rengendré reprendre. sa vigueur.
 Mais tost y a prouueu Nature mere sage
 Laquelle compensa, d'un profit ce domnage
 Au moyen du sommeil par lequel exhalez
 Les esprits au travail, nous sont renouvellez,
 D'une mefine facon qu'à la claire fonteine
 L'arie un corps nouveau donne quelque autre veine.

Sommeil.

Ou qu'un feu presque estainct s'allume autant de fois

Qu'on luy vient redonner autre amorce de bois.

Ce pendant qu'au dormir l'esprit se renouuele

Se repose les sens, & la molle ceruele,

Qui sans prendre relais ne pouvoient soustenir

La force en son entier ny au labour fournir,

Bien venu sois tu donc sommeil qui seul appaisés

De vos esprits mattez les chagrineux malaises:

Les effets C'est toy qui mets sous pied toutes afflictions,

du som- Et termoyant noz maux guaris noz passions

meil. 7 C'est toy, ô doux sommeil, repos de toute chose,

7 Ouid. Plus coy d'entre les Dieux, si Dieu dire se t'ose,

Metap. Qui de tranquillité heurensement te pais,

Le som- Qui bannissant soucy tien noz esprits en paix

meil reme Oétroyant à noz Corps une douce relasche

de contre la lassitu- Accablez sous le fex d'une penible tasche,

de du corps. Affin qu'à l'ayde tien reprenans noz esprits,

8 12. Met. L'aracheuions plustost ce qu'aurions entrepris.

3. & 8. de Et non point seulement ceste mere tant bonne

eaus puls. Com. 4. in Pour les fins que dessus tes effects nous ordonne

6. epi. 3. De toy se sert encor' en la concoction

Le som- Comme ayde le veiller la distribution.

meil aide L'animant sommeillant, la chaleur moiète au centre

à digerer Où bouillent les troys pots avec ses esprits ventre,

& cuire l'a Du dormir tout ainsy comme d'un instrumens

liment & S'aydant nostre chaleur à cuire l'aliment.

le veiller Soit Messere Gaster luy aspre à la besongne

à le distri- Si telle occasion par les cheueux n'enpongne:

buer.

Croires

Croirois-tu que tant fat il fut de s'oublier?

Qui ne boit du meilleur n'est pas bon sommelier.

Or durant tous ce temps que le Cuisinier veille

L'attractrice versu se repose & sommeille.

Laquelle est la plus part du temps en action:

Pourquoy ne dormiroit dormant la motion?

Vray est que de ce corps la soigneuse nourrice

Refueille & motion & sa serue attractrice

Aussi tost ne pouvant supporter longuement

Leur sommeil, pour aux siens fournir mieux d'alimēt:

La chambriere lors importune le foye

Fidelle despencier, qu'à tout le corps promoye:

Luy promoyeur soigneux par ses canaux dispara

Tout autant d'alimens qu'il faut à chaque part.

La cause du sommeil en nous est la subtile,

Et benigne vapeur qui s'esleue du Chyle

Qu'a pris pour se nourrir l'animant de nouveau,

Arrosant doucement l'humide & froit cerneau,

Ou venant s'espeſſir la vapeur esleuee

Pour le froid d'iceluy, d'une prime arriuee

Distillant dans les nerfs les vient soudain boucher

Assz pour la puissance animale empescher,

Qui de ses mouuemens n'est plus tost prohibee

Que le Sommeil saisit la teste ia courbee.

Le Sommeil cause encor autre bien euident

Au corps, qui refroidy du labeur precedent

(Tout travail refroidit en fin & attennee

Quoy qu'eschauffe au premier si trop il continue)

La vertu
attractri-
ce se repo
se durant
la premie
re conco-
ction.

9 Com in
3 Aph sec.
2. nic. vt
sup
La cause
efficiente
du sommeil

Le sommeil
nous resti-
tue la cha-
leur & hu-
midité q̄
nous auōs
perdue
par le tra-
vail.

Remedes
contre la
vielleſſe
bon vin
bon feu
bon liſt.
10 Auis.
ibid.

Trois cō-
ditions du
ſommeil.
Combien
long doit
eſtre le ſō-
meil.
Trois cho-
ſes cōſide-
rables
pour le
temps que
doit auoir
le ſōmeil.
Les chole-
res & bi-
lieux ne
doiuent lō-
guement
dormir.
Les Phle-
maticques
dorment
d'auantage

Recouure ſans dechet par la commodité
Du repos, ſu chaleur & ſon humidité:
Car le ſommeil eſchauffe & humecte de meſme.
Reſtaurant à celuy qu'vne vielleſſe cheſme:
L'imbecille vieillard n'eſt ime rien plus cher
10 Qu'vn beau feu, bon le boire, & mollement coucher.
10 Le ſommeil par trois poincts eſt trouuē raiſonnable
Receu temperément: ſaiſt en temps conuenable:
Et pris ainſi qu'il faut. Temperé le diſons
Gardant ſa quantité, que nous preſupposons
De ſix heures ou ſept: combien que ie ne vueille
Limiter autrement ſon temps: ains ie conſeille
Qu'on ſe reigle à l'humeur, A l'aliment permis
Et travail precedent pour eſtre micux admis:
Pour ce Achil dorme peu: car ſa chaleur habile
A digerer, agit s'il dort trop ſur la Bile
N'ayant où s'occuper: le foye vapoureux
Frappe lors le cerueau chaudement caterreux.
La chaleur en Cimon n'eſt pas ſi violente
A digerer auſſi l'aliment, eſt plus lente
Pourtant beaucoup dormir doit Cimon par raiſon.
I'entens cela faiſant entr'eux comparaiſon,
Et non point ſimplement: car il eſt veritable
Qu'vn ſommeil par trop long n'eſt iamais profitable
Qui li meilleure part du iour eſt endormy
Celuy de ſa Sante eſt mortel ennemy
S'il aduient qu'vn ſommeil excède en longitude,
En vn corps bilieux de ſa propre habitude.

D'une chaleur feureuse ou il l'asédira
 Si d'humours il est plein, ou le refroidira
 S'il n'est Cocoeshiq, venant à s'y résoudre
 La chaleur par les pores plus subtils que la poudre.
 Au corps pituiteux ne se fait le pareil,
 Auquel les pores ferme par un trop long sommeil

La resolution des humours retenue
 De froide maladie apporte vne venue.

1 Pour trop dormir l'enfant devient mesmes badaud,
 Plus trappe en est son corps, son Esprit plus lourdaud,

Si trop dormir au corps & à l'esprit peut nuire,
 2 A quelque bonne affaire heureusement conduire

Couient encores moins le temps qu'on est surpris
 Du sommeil, ne doit estre entre noz iours compris:

Car d'un homme endormy ne fait on davantage
 De cas, que s'il estoit en mort ou vne image:

Et pour ce qu'au travail seulement l'homme est né
 Il suffit au sommeil estant bien ordonné

Le tiers d'un iour entier durât la nuit profonde.
 Le second point auquel i'aduertis qu'on se fonde

Pour meilleur iugement sur le dormir assavoir
 Se prend de l'aliment qui preceda le soir:

L'un a fait en souppant bien petite despance.
 L'autre de mets diuers aura sarcy sa pance.

Celuy dorme le moins qui plus frugalement
 Soupa, qui plus, celuy plus liberallement,

Chacun se rapportans à l'estat & maniere
 De la digestion de ceste nuit dernière,

1 *Aut. Gel.*
 lib. 4.
 2 *Plac 7. de*
Legib.
 Le temps
 du som-
 meil n'est
 du compte
 de nostre.

3 Cels. ca. 7.
lib. 1.

Celuy se peut lever du matin seurement
 Qui sa digestion a fait heureusement:
 Mais si son estomac deffaut en quelque chose
 Pour la digestion, plus long temps se repose.
 Que si pour quelque affaire il luy falloit exprez
 Du matin se lever, redorme un peu apres.
 Qui n'a point digéré, en repos se maintienne
 Donnant treve ausi tost à toute affaire sienne,
 Mesmement au travail: car l'exercice nuit
 Soit d'esprit soit du corps à celuy qui n'a cuict.
 Quand au labour, restuy qui plus long temps travaille
 Dorme plus, que la force ou l'esprit ne luy faille.
 Du Sommeil temperé cecy nous suffira.

La nuit
 propre
 pour le
 sommeil.

Pour le temps du dormir plus propre on choisira
 La moicté de la nuit effroyablement sombre,
 Enueleppant la terre & ciel d'une espesse ombre
 Affin qu'à leur decen, captivant la raison,
 Noz Sens trop prompts reserre en étroite prison.
 Ce n'est pas aux cinq sens d'une rage obstinee
 Rodder en pleine nuit au repos destinee.

« Toute chose a son temps: pour ouvrir & veiller
 « Nostre Dieu fist le iour, la nuit pour sommeiller.

Les incō-
 veniēs du
 sommeil
 qui se fait
 sur iour.
 4 Anis. vi
 sup.

Qui dort sur iour (ie rais que c'est la reigle enfreindre
 De Nature) celuy doit bien les rheumes craindre:
 Faisant promison des humeurs, pas à pas
 Ennieux de ses ans se conduict au trespas.
 4 Le Sommeil iournalier est un abrege vie,
 La ratte il enfle & tend, rend la couleur bouffie,

Aux nerfs où gist la force il oste le pouuoir
 Pour estre iceux remis, de sentir & mouuoir,
 Appesantit le corps, l'appetit diminue,
 Et est par luy long temps la fièvre entretenue.
 Dix mille autres grâds maux contrainct suis d'oublier
 Qu'apporte avecques soy le dormir iournalier.
 Que dites vous de ceux qui chaque apres disnee
 Dormiront sans danger? La coustume est tournée
 En Nature souuent, que ie n'entens blasmer,
 Mais tousiours vaut il mieux s'en desacoustumer,
 Peu à peu toutesfois, a nature odieuse
 Toute mutation, feut bonne ou viciuse.
 Trop nous le descrions puis qu'il apporte un bien,
 Car gardant de vieillir il nous deffend d'un chien:
 Quiconques dort sur iour n'encourra point vieillesse,
 Et gouteux deuenus n'a peur qu'un chien le blesse.

Pour estre encores mieux admis en un temps de
 Il faut que l'aliments soit du tous descendu
 Au fond de l'estomac, plus chaude & plus capable:
 A quoy pourra seruir se dresser hors de table
 Ou bien se promener, car dormir le morceau
 Au bec n'est iamais bon, c'est affaire au pourcean.
 Qui dort ainsi tout sou le sommeil le travaille,
 Ne dort profondement, & en dormant tressaille.
 N'est aussi bon dormir à ieun, c'est encourir
 Un dechet des vertus assez pour amaigrir.

Le sommeil comme il faut se faict, s'il continue,
 S'il est doux & profond, d'une mesme venue,

La coustu
 me est ve
 autre na-
 ture pour
 quelque
 temps.

Le sommeil
 si proche
 du soupé
 est mau-
 uais.
 Le sommeil
 sur iour
 à ieun
 amaigrir.
 s'ant. ibi.

Cōditiōs Sans estre interrompu non le corps à lenuers
qui rēdēt Moins le ventre dessous ains auallé de vers
le sōmeil L'un ou l'autre costé, y comprise la hanche,
bō & lou- Et le chef haut leué le reste du corps panche.
able. Commencer le dormir on doit sur le droiēt flanc.
Le som- Seconder sur le gauche, & retourner par vanc,
meil se Et ne faut oublier munir de couuerture
doit con- Et ne faut oublier munir de couuerture
tinuer sās Tant que dure la nuit le corps, pour la froidure
interrup- De ses extremitez le seul centre estant chaud:
tion. Et sur tout s'esveiller qu'on se garde en sursaus.
Le sōmeil Et sur tout s'esveiller qu'on se garde en sursaus.
soit pro- Le sommeil qui se suit la vertu digestiue
fond. Aide mieux: le profond croist la chaleur natieue:
Le dor- S'esmouuent les humeurs d'interompu repos:
mir sur le Le dormir qui se faict sur l'espine du dos,
dos mau- Le Sable amasse aux Reins, la glaire en la vessie;
uais. Du haut mal effroyable, & froide Apoplexie,
Endormāt D'un humeur qui tumbant du chef sur le poumon
la tette L'ulcere lentement, d'un suffoquant Demon,
soit plus Et de Nerfs relaschez mortellement menace.
haute On pourroit s'estouffer en dormant sur la face:
beaucoup C'est couper tous chemin au rheume, somme illeu
que le re- Le tronc bas, & le chef dressé sur l'oreiller:
ste du Or demande auiourd'huy à la sasseur bourgeoise
corps. Si les pieds de son liēt tient s'hauss pour son ayse.
Le dor- Dresser son liēt ainsy, cest bien chacun matin
mir se doit Vouloir (tant il demange) auoir son picotin.
faire le Quand dessus le flanc droiēt tout premier on se couche
corpsestāt Le chil alimentaire escole de la bouche
situé sur
les flancs.

Et col de l'estomac d'autant plus tost & mieux
 En son fond lequel est plus chaud & plus nerveux,
 Où estant demalé, l'estomac vient semondre
 Le foye à son secours par le gauche hippochondre:
 Affin que de son creux soit plus tost accosté:
 Puis pour l'ayse du corps on change de costé.
 La Coëtrice vertu plus tost aussi besongne
 Le corps estant couuert de bonne castelongne
 Voir en plein cœur d'Esté, sauue l'aduis meilleur
 Du Medecin traictant du populaire erreur.

6 Il veut qu'aux grãds chaleurs d'Esté l'homme repose
 Sans loudier, mesmement la fenestre non close.
 Ne faut (dit il) de l'air le cours libre empescher
 N'ayant rien de mauuais qui nous puisse facher:
 D'une douce fraischeur seulement nous baluotte:
 N'est ce pas tenir l'air en main comme la plotte?
 Combien auons nous veu au ciel d'impressions
 Depuis vn an? Le tais tant d'exhalations
 Qui depuis peu de temps nous sont fort ordinaires,
 Comme ie tais aussi les Eclipses Lunaires:
 Arrester seulement ie me veux à ces feux
 Qu'en l'an cinq cens trois vingts & dixhuict auons
 Vn iour de saint Michel, avec vne saillie (veux
 De longs & clairs cheurons, à huict du soir, fallie
 La Lune estant du tout: quoy ne parle-ton plus
 Du tant hideux regard des Astres cheuelux
 Qu'on vis l'an dix & sept, & l'annee octentiesme?
 Le mesme an quatre vingts, la nuit du iour dixiesme

Le dormir
 se doit
 commen-
 cer
 par le co-
 llé droit
 pourquoy
 Endormât
 faut estre
 couuert.
 6 Partie 3e.
 chap. xj. des
 Err popul.

Du moys foule-raisin, qui le ciel regardois
 Le voyoit tellement enflambé qu'il ardoit,
 Et afin que le temps certainement ie touche
 Apollon embrassoit lors sa seur en sa couche.
 Le treziesme de May l'an quatre vingts & deux
 Vn autre astre barbu nous rismes plus hideux
 Surgissant au Ponant un petit à costiere
 Du froid. Septentrion si chargé de matiere
 Que ses larges cheueux ressembloïent beaucoup mieux
 Au grand chemin de lait que lo decouure aux cieus
 Sinon que cestuy cy s'estend deuers l'oree
 Espagnole, & ceux là regardoient la morce.
 Cela nous auons ven en ce rond vniuers,
 Sans mill autres toucher qu'aucuns ont descouuertez
 Et à tous vous tiendres ouuerts voz fenestrazes.
 Je passe les esclairz, les foudres & orages:
 Je ne dis rien icy des tourbillons soudains
 Eschappez fierement du iouz, & fortes mains
 D'un Aeole orgueilleux: l'insaiet brouillat ie laisse
 Les puantes vapeurs, & la bruyme espesse,
 Craignans qu'en ce discours trop longs nous ne soyés.
 Mais sur tout n'oublions les dangereux rayons
 Qui esclance froidement du Ciel la grande torche
 Sur voz subtils humeurs, lesquels comme plus proctez
 Brouille, croist, & decroist d'inconstant mouuement
 Commandant à tout corps suceant en vn moment
 La moeste des os, car rien ne luy eschappe
 De ce que ce grand Tout ceint du rond de sa chappe.

Ses conditions DE LA SANTE

137

La Lune
doit & hu
me l'hui
stre sans
froisser s^o
escaille.
La Lune
cōsomme
le fer, man
ge le ver
re, & rôpt
la pierre
de taille.
Icy s'ëtéd
vne cer
taine ma
ladie dite
syderatiō
laquelle
tout à
coup tum
bant sur
quelque
mēbre, le
rend per
clus, ou ap
porte la
mort sou
daine : on
di & vul
gairēmēt
celuy qui
en est at
taint eſtre
touché du
mauuais
vent.

Tenant sous main l'azur de la profonde mer,
Et de bouillons salés la faisant escumer,
L'huiſtre & pourpre humain, sans ouvrir leur escaille
Bref consommant le fer, verre, & pierre de taille.
Toutes ces choses fait Proserpine, assavoir
Si son nos foibles corps elle a moins de pouuoir?
En un corps où d'humours y a quelque affluence
Il ne faut qu'un aspect ou maligne influence
Pour le gaster du tout, comme il est auenu
A tel sortant de nuict en sa court à pied nu.
Le mot d'Asſtre Latin Francisé bien resoudre
Nous en pourroit brisant l'aspect comme la foudre.
A la peste qui court ie m'en puis rapporter.
Et puis l'air de la nuict n'a rien à redouter
Qu'il faille en plein Esté luy donner libre entree.
Est il plus pur à vous qu'à nulle autre contree?
Nous nous en garderons (direz vous) les rideaux
En retirant sur nous: refermez les panneaux
De voz vitres plustost, sans faire à l'air visage
De voz chassis de bois: ainsi faisans dommage
Des vapeurs n'encourrez, & la fraischeur de l'air
Ne laissera de passer par le verre tant clair.
L'exemple des soldats & pastres n'est vallable,
De oins est vostre famille en ce fait receuable.
Sous la route du ciel le soldat est contrainct
Malgré luy bien souuent dormir, luy qui ne crainct
Le foudroyant canon estimant vne chose belle
Souffrir, pour maintenir la tresiuste querelle

De Dieu & de son Prince, auquel pour secourir
 Femme, enfans & pays chose douce est mourir:
 Est il beau qu'un soldat le brun de la nuit fuye
 A l'espreuue estant faict du vent & de la pluye?
 Est il beau qu'un soldat au travail endurcy
 Pour le serain de nuit se donne aucun soucy?
 Mais quoy que magnanime à la mort s'abandonne
 Si est ce quand il peut que du bon temps se donne
 Aymant mieux sur la plume estendre mille fois
 Son corps, qu'au fraiz serain, quand il en a le choix.
 Et de faict assailly sur l'age de catterre
 Scait que vaut le dormir au serain, contre terre.
 Ainsi qu'un Thracien ou mouton de Berry
 Laidemens ballafré, detestant (trop marry
 D'auoir sans milité en si maigre salaire)
 D'une Tygre belonne & d'un Mars sanguinaire
 Le foudre du canon, la roideur des esclas
 D'une lance couchee, un trenchant costelas,
 La pique aduantageuse, une massine hache,
 Le pois d'un corselet, le superbe panache
 D'un armet engraué de la subtile main
 D'un subtil Armeurier disciple de Vulcain.
 Celuy ne se plaint moins du serain, lequel parque
 Sous le manteau de nuit abbayé de la Parque.
 Quand est de vox enfans voulez vous les pleger
 Dormans ainsi longs temps de peril & danger?
 Contre vous dauantage agir ie me deporte
 A tous nos Medecins seulement m'en rapporte.

Le dor-
 mir cõtre
 terre au
 serain en
 gendre les
 catterres.

Et ce que j'en ay fait c'est pour la verité
 Maintenant, vous aux au reste authorisé
 Sur moy nourry iadis en vostre Academie.
 Socrate m'est ami: verité plus amie.

Pour finir le sommeil qu'on s'esueille à loysir
 A fin que la frayeur ne nous vienne saisir.

A la veille en ce lieu nous conuient faire place,
 Car au fait de Santé n'a pas peu d'efficace
 Confortans les verus animales du corps,
 Car le chaud reuoqué de son centre au dehors
 La vertu porte-sens s'accroist, & la motiue,
 Comme au sommeil reprend vigueur la nutritiue
 7 S'es chauffant & s'eschant l'externe bâtiment
 A u veiller, ce qui sert à donner sentimens

Et mouuement au corps, dauantage en la veille
 L'appetit croist en nous & la faim se resueille.
 Uray est que trop veiller blesse les fonctions
 Naturelles, sur tout nuist aux concoctions,
 Dont le corps en encourt mal, langueur & foiblesse
 8 Dormir trop ne vaut rié, trop veiller c'est simpleesse.

C'est assez de ces deux touchons l'exeretion
 Des superfluités, & leur retention.
 D'autant sciigneusement y deuous prendre garde
 Que la Santé par eux se perd & contregarde
 Tant plus facilement dont les effets produits
 Sôt en nous, hors nous sont les autres poincts deduits.
 Car ie veux qu'au dormir quelque erreur se cômecte
 Ou qu'indiscrettement l'exercice on admette

Chose
 mauuai se
 s'etueiller
 enfuriaut,
 La veille
 excite les
 sens & ai-
 de la fa-
 culté mou
 uante.
 7 Method.
 de plenitud.
 La cha-
 leur & se-
 cheresse
 rendent
 le senti-
 ment &
 mouue-
 ment meil
 leur.
 8 Aph 3.
 1. 2.

140 LIVRE III. L'excretio des superfl.
 Le veulx que l'aliment & l'air nous facent tort
 L'homme aussi tost n'est pas par eux malade au fort
 Somme estre pourroit bien s'il y avoit reproche
 En ceux cy comme est bas cause interne & plus proche

Tout humeur sous le nom de superfluisé

De quelz
 excremēs
 s'entend
 ce mot de
 superflui-
 té.

S'entend qui se met hors pour la necessité
 De l'homme, quel qu'il soit fut il par adventure
 Alimentaire, ou bon, fut il contre nature.

Soit le sang pur & bon, luy pourtant excessif
 Se doit evacuer pour nous estre offensif,

Ainsi le Medecin met hors le phlegme auorge
 Et la Bile au moyen du Simple qui les purge.

Quels hu-
 meurs se
 doyent
 chacun
 iour eva-
 cuer.

Mais reserrons le voile & parlons simplement

De l'humour superflu qui se doit seulement

Mettre hors pour le bien du corps: & tels sont l'urine,

L'ordure du boyau que reçoit la latrine,

Des Musculeuses parts la sueur, le cracher

Et ce que rend le nez tant souvents au moucher.

9 Li. 1. fan.
 tuē e 2. 6.
 de caus sim.

De ces choses iamaiz rien ne vallut la garde,

Ains d'autant plus nuyront qu'on les veiet & garb

Quand au sperme, & au lait, aux Morrhenes, &
 moyz

Ne conuiennent à tous tousiours ny toutes foiz.

Qui donc vouldra long tēps en ioye & sans é vint

S'efforce d'excremens le corps avoir delivre,

Du poulse-hors desquels comme pernicieux

10 Li. 4. et
 5. de sani.
 tuend.

10 Galien fait tel cas qu'il escrit en mains liens

Celuy qui en est net iour de santé telle

Qu'en son corps n'y anra ny bube, ny gratelle.
 De faict de telle ordure une retention
 N'apporterien au corps qu'une corruption
 Des principales pars, dont l'essence n'endure
 Tant excellente & noble elle est, aucune ordure.
 Et quand rien de mauvais ces excremens n'auroient
 Toutesfois la chaleur naturelle ils pourroient
 Tellement opprimer, qu'elle ne scauroit faire
 L'action qui luy est vile, & necessaire
 Le pourrois rapporter icy par le menu
 Les grands maux que produit l'excrement retenu:
 Pour cesser de cracher l'homme peut estre hectique,
 Pumaïs pour ne moucher, tant souvent la Colique
 Tranche pour n'aller pas à nos necessitez,
 Ou pour trop retenir quelques ventosittez.
 L'urine retenue en cest age nouvelle
 Rend un enfant subiect à la pierre & gravelle:
 Diray-ie quel a fille a les pastes couleurs
 Pour n'auoir point le cours libre assez de ses fleurs?
 Par faute de suer la peau est inegale
 Pleine d'asperitez ou d'une espesse galle.
 Pour ausquels accidens & maux remedier
 L'homme soigneusement se doit estudier
 A tenir chacun iour son corps net d'immondices
 Par où Nature en donne & monstre les indices.
 Si tost donc qu'au matin tu seras descendu
 De ton liēt & qu'à Dieu graces auras rendu
 Pour i'auoir reserué ceste nuit de dommage.

Retentiō
 d'excre-
 mens cor-
 rompt l'es-
 sence des
 parties no-
 bles & of-
 fusque la
 chaleur
 naturelle,

Par quel-
 les actiōs
 l'homme
 doit com-
 mencer la
 iournee.

Luy offriras ton ame & ton corps en hommage
 De sa diuinité: car comme createur
 De toute chose il est, aussi est il auteur
 Des biens que nous auons de sa main en largesse
 Mais sur tout de Santé la plus grande ri. blesse.
 Quand du liçt tenebreux en Santé nous leuons,
 A iuste occasion louer nous le deuons,
 " Pour son corps reposer tel homme au soir se couche
 Qu' on trouue le matin gisant mort en sa couche:
 " Tel homme sort du liçt au matin, frais & beau
 " A qui Clotho prepare au coucher un tumbeau
 Tu dois donc inuoyer son nom qu' il fauorise
 Et benisse au sortir du liçt ton entreprise
 Cela faict aussi tost te faudra il tascher
 Au lieu le plus secret de ton ventre lascher
 Et quand tu n' en aurois aucunement enuie
 Il faut qu' à tout le moins toy mesme t'y conuie,
 Il n' est pas que nature en s'y offrant souuent
 Ne se descharge en fin, ne fusse que de vent.
 Gache au matin du gros (lecteur ne te desplaise)
 Et menu si tu veulx ce iour estre à ton aise.
 Quand l'euier de ton corps ainsi tu purgeras,
 Plus leger en seras, & mieux tu mangeras:
 Autrement la vapeur de cest humeur fecale
 Corrompra l'aliment: 1 un corps impur & sale
 " Tant plus alimenter & nourrir tascheras
 " Tant plus perdras ta peine, & plus l'empescheras
 La nuict venue encor au liçt ne te repose

1 Aphor.
 10 secti. 2

Sans t'offrir au priué pour ceste mesme chose.

Si tu n'y gaignes rien, rien aussi n'y perdras

Et nouvelle coustume à ton ventre apprendras.

Si tu n'y perds ton temps, hors telle punaisie

Tant plus coy dormiras exempt de fantasie.

Ces deux fois suffira chacun iour d'asseler,

Combien que d'une fois tu n'en doyes appeller.

Si le ventre sur iour te donne un autre attaincte

Obeis luy pourtant sans estre esmeu de craincte.

Le ventre est importun, qui ne veut quand il peut

Celuy le plus souuent ne peut pas quand il veut.

La chaue occasion n'est tousiours accostable:

Tant plus le fer est chaud, tant plus est il traictable:

omme rien ne vallut l'excremens retenu.

Un certain mien parent, moy ieune, i'ay congnus

D'une caxague attainct, pour auoir meü de craincte

stant pour lors aux champs en maison de courrainte

eten trop long temps l'humour qui le praignoit,

ar l'excrement insaiet, comme il se contraignoit

iolentans nature, (ainsi l'interpretoye)

e pouuant pour sortir trouuer aucune voye

pressé de la force expultrice, à l'instant

monte aux intestins plus hauts, où s'arrestant

un pauvre homme honteux le boyau plus oblique

int corrompre & gaster ulcerant sa tunique,

ont en fin il mourut agé de cinquante ans,

gretté de sa femme & cinq peüs enfans.

colique proment comme, disois, n'aguere

Bouillon
laxatif.

Faute de donner vent au tonneau de derrière.

Si ton ventre pourtant de cest humeur souillon

Pareffieux ne se purge, haste le d'un bouillon

Lequel te fournira ton aire potagere,

(Si ta femme n'estoit si poure menagere

Que d'avoir son parterre & l'Esté & l'Hyver

Delaisié, sans le faire en saison cuisiner,)

Faict d'un menu cerfueil, laitue verdelette,

Dendive laitagere, oseille verdelette,

Pallele domestique Arroches sans saueur,

De Renbarbe du moine, & celle qui le cœur

Resouissant conforte, amere Cichoree,

D'une rude bryglosse, & nitrense porce

Auecques beurre frais: N'est il plus diligent

De payer pour cela? mande luy le sergens

Et luy donne le mot, que tant il le talonne

Il le harasse tant, tant & tant l'esgillonno

D'une crotte de rat, figue, beurre salé,

Lardon, sanon, & miel cuict en sel & roale,

Ou bien d'une foirole entre tes mains broyes

Que de force ou de grè nature soit payee.

Cela faict par le nez te prens, & te semons

A purger les canaux de tes mouuans poumons

D'un crachat escumeux tu feras la pareille

Aux conduicts tant tortus de l'une & l'autre oreille

Et pour ne laisser rien en cest endroit passer

Ne permes sur tes yeux un limon s'entasser

Qu'une taye à la fin sur iceux ne se face

Supposi-
toires fa-
ciles & cō-
muns.

Qui s'empeschast de voir & alaidist la face.
 Car en teuant ainsi tels canaux nettement
 Les Sens leurs fonctions font plus parfaictement.
 Pour se moucher souuent beaucoup mieux on odore:
 Pour bien cracher la langue & le palais encore
 Jugent mieux des saueurs, & outre le souflet
 S'en repurge tant mieux par l'anneleux siflet:
 L'auditoire conduit estroit plus on nettoye
 Et mieux à l'air subtil est ouuerte la voye.
 Pour l'interne air ioignant de l'esprit s'accoster
 Et l'image des sons au sens commun porter:
 Plus nets aussi seront les deux yeux, & la veüe
 Plus subtile sera plus claire, & plus agüe.

Lors remonte au cerueau, & d'un bois dentelé
 Fais que le poil crasseux du chef soit demestlé,
 Montant de bas en haut iusques à la fontaine
 Vers la nuque acheuant, par une cinquantaine.
 De tours on plus ou moins: quoy qu'ordinairement
 L'approuue le peigner faict circulairement:
 La femme interposer y pourra quelque treue
 Pour separant le poil embellir mieux sa greue.
 Plus vne esponge neuue il te faut empoigner
 Ou quelque aspre frottoir apres ce long peigner
 Pour le reste emporter de toute ceste crasse
 Que la harce du bois enfonçant deterrasse:
 Par tels moyens aisez de M'inerue le fort
 Moins d'excremens assemble, & en devient plus fort.
 Plus fort en devient il, d'autant que l'exercice

Plus par-
 faictemée
 noz cinq
 sens feròt
 leurs fun-
 ctionsque
 leurs or-
 ganes se-
 ròt tenuz
 plus nette-
 ment.
 Comment
 se faict
 l'ouye.

Se faue
 peigner
 aux matís.
 Le peigner
 qui se fait
 circulai-
 rement se
 lubre.
 L'espoë
 ou frot-
 touer a-
 pres le pei-
 gne pro-
 pre pour
 secher &
 nettoyer
 la teste.

K

Friction
espece d'e
xercice.
Le poil se
doit cou-
per chacū
mois.
La cin-
quiesme
Lune bō-
ne pour
tondre la
telle.

Eschauffe & endurecū la part, dont son office
Exerce d'autant mieux: Or toute friction
Est vne espece ou part d'exercitation.
Moins en a excremens, par la triple suture:
Le peigner aux vapeurs deuant plus d'ouverture,
Pour mieux reconforter le chef entre ie veux
Qu'on coupe chacun mois ses humides cheueux
Diue te venant sourire en sa iournee
Cinquiesme, n'estant lorsdu Belier gouvernee,

Or tous ces excremens (aux autres autremens
On se gouuerrera) faut necessairement
Respirger chacun iour: car l'estranger par faulse
De l'auoir trop tenu, bien souuent chasse l'hoste.
Les autres ont leur cours pour la diuersité
Du temps, quoy qu'en aucuns n'y ait necessité.
L'esguillon de la chair tend bien de vehemence
A vne excretion d'vne sale semence,

2 Plus. An
ratio brutis
nfit.
L'excre-
tion: de
la femēce
n'est ne-
cessaire.

2 Mais quoy que naturelle en disions l'actiō,
Necessaire pourtant n'en est l'excretion
En voicy la raison fondee en tesmoignage.
Necessaire est cela dont retrancher l'usage
Ne se doit nullement en nous sans offenser
L'essence de noz corps: ie te laisse à penser
Combien de gens y a sans en faire autre instance
Lesquels n'eurent iamais de Venus accointancez
Combien d'hommes y a desquels le chasté liēt
Femme n'admit iamais pour commettre un delict
Combien trouueras tu d'honnētes Damoysselles

Jusqu'au dernier tombeau pleines d'ans & pucelles?
 Quant gardent saintement non par necessité
 (Car mariez ils sont) vne pudicité?
 Encores voyons nous des antiques medales
 Representer au vif les Romaines Vestales
 De leur virginité soigneuses tellement
 Qu'elle la consacroient inuiolablement
 A la grande Cybele en condamnant la vierge
 Impudique à la mort comme estant sacrilege.
 Pour grand i'ay recours à l'Epicurien
 Car de luy i'ay appris l'acte Venerien
 3 N'apporter point en soy vn necessaire usage
 Voire ne se pouuoir (disoit il dauantage)
 Sans dommage. exercer: quoy qu'il fut protecteur
 De toutes voluptez: 4 Auant son precepteur
 Democrite en disoit ayant en fantasie
 Le coit amoureux tenir d'Epilepsie.
 5 Les esprits y estans perdus & dispersez
 Comme escrit Galien des membres offensez
 En son liure dernier. Cecy nous doit suffire
 D'autant qu'à part tantost il nous en fant escrire.
 Le superflu du laict est plus necessiteux,
 Et l'excrement du sang par les lieux plus honteux,
 Desquels comme du nez il coule & s'ue à large:
 F'est vray que tous corps tousiours ne s'en descharge
 Ny en tout temps aussi, mais en telle saison,
 En sel sexe, & tel corps: Si le sang à foison
 Venoit à ramonter en ces boules gemelles

3 Dioge.
 laert. in E.
 p i. ur.

4 Aul. Ge.
 lib. 19. Ma
 erob li. 2. c.
 ultimo sa
 tem.

5 Hip de
 Act. 10. &
 29.
 Le coit pe
 tite Epi
 lepsie.

De l'ex-
cretiō du
lait.

Le lait
trop rete-
nu se grum-
me.

6 De Air.
Bil.

Le sang
hors de
ses vais-
seaux se
grume.

Les hz-
morrhoi-
des s'exci-
tent en
l'autōne.

7 Sect. opi
dono.

Du lien que ie tairay pour l'honneur des femelles
Et qu'enflant vn beau sein sa rougeastre couleur
Couvrist d'un cresse blanc pour l'usage meilleur
Des petits innocens, n'y auroit aucun doute

Qu'on ne deust le succer ou vuidier goutte à goutte.

6 Car vn lait retenu s'endurcit par morceaux
Ainsi comme le sang se grume hors des vaisseaux.

Si donc au bout de l'an vn enfant te fait mere,

Que tu faces nourrir à quelque autre commere

Pour n'auoir ce moyen peut estre l'allaiter,

Ou pour mieux le berlan tenir & villoter,

Ayant plus tes plaisirs & la libertè tiemme

Que nourrir ton enfant non mere ains vile chienne.

Si tirer ne te fais tu peux bien estimer

Que ton lait ne sera long temps sans se grumer.

Defens donc tes tetins le temps de ta gesine

De froid vinaigre, & d'eau, & mande ta voisine

Pour te vuidier les bouts doucement, & affin

Qu'il n'en remienne autant: oste ou trempe ton vin:

Le sang noir & grossier plus souvent se resueille.

Quand l'arbre despoillè de son fruit met sa fueille

Par terre de despit, & ne sort cest humeur

Qu'au seul melancholique, & l'homme estant ia meur,

Par vn rameau tombant d'une voye tortue

De la ratte à la part qui par moy sera tue.

Si du corps trop replet les vaisseaux sont tendus

Ces Excremens sanguins sont plus souvent rendus

Avec vn grand profit: Car cest humeur soulage

Des Hemorrhoides DELA SANTE. 149

Mis hors de mille maux facheux un personnage.

S'il s'arrestoit par trop le siege frotter

D'un linge ou ius d'oignon faudra pour l'exciter:

Ou en prenant l'aduis du medecin, la vene

Du bras gauche euenter, ou du pied la sapience:

Ce qu'on peut faire aussi au flux de sang du nez.

Les douze mois de l'an sont aux fleurs destinez

Affin que tant plustost la femme son fruiet donne

"L'arbre ne porte fruiet si premier ne boutonne.

Lamarry nettoye de ceste infection

Mieux beaucoup se dispose à generation

Suceant & conceuant honteusement le sperme,

"Tant plus le fond est bon, tant mieux le grain se

germe.

Celle qui n'a son temps irregulierement

Vit saine, & plus long temps, & conçoit voirement

Si elle & son mary sont de belle deffaiete.

Mais le cas aduenant que ceste ordure infecte

N'eut plus son libre cours comme souloit auoir

D'une paste couleur aussi tost pourras voir

L'un & l'autre oeil terry, n'estant ce beau visage

Que d'une mort hydeuse une treslaide image:

Et outre qu'on ne voit qu'une defformite

En ce corps, si n'est il exempt d'infirmité.

Car le sang corrompu de ceste punaisie

Le corps tombe aussi tost en une hydropisie

Et beaucoup d'autres maux qu'exprimer ie n'entent.

Pource quand tu voittas se supprimer ton temps

K ij

Les hæ-
morrhoi-
des deli-
urent &
garentif-
ient de
plusieurs
maladies.

Les mois
necessai-
res pour
la genera-
tion.

Quels
maux cau-
se vne re-
tentio des
mois.

*Use d'un bon regime, encores qu'enuieuse
 Estre tu pourrois bien, tiens toy gaye & ioyeuse,
 Fais qu'au serain congé tu donnes au caquet.
 D'armoïse, Mariolaine & d'Hyssope un bouquet
 Mets cuire en un pot neuf & aux matins en hume
 Par quatre iours trois dois: Cela faict i'accoustume
 D'un linge rude & neuf te frotter asprement
 Les cuisses contrebac: Mais faut premierement
 Au leué de ton lict i'offrir de bon courage
 Satisfaire à nature & payer son barrage,
 Si tes fleurs pour cela ne repregnent leur trin
 Prends le poys d'un escu d'Aloes cicotrin
 Avec tant petit soit de saffran & canelle:
 Ceste purgation est bonne & solemnelle
 Pour prouoquer les mois sans offenser le coeurs
 On peut boire deux dois de la dicte liqueur
 Par dessus mesmement pour l'Aloes dissoudre
 Que i'entens estre pris en pilule ou en poudre.
 Et est bon de la Lune observer certain cours
 Ou la femme se purge, & sur tout le decours:
 Deux iours tout cela faict (la fille ie n'y touche)
 Attirez voz maris à la douce escarmouche.
 " Pour combattre i'amaï femme n'en valut pis •
 " Plus la vache a de lait qu'on luy bat plus le pis.
 Pour prouoquer les fleurs chose aucune ie nie
 Pouuoir plus que d'auoir d'un mary compagnie:
 Le coit eschauffant le sang & l'humectant
 Rend le chemin aux fleurs plus ouuerts & patens.
 Mesmes la femme vit tant plus saine & dispose*

Bouillon
 pour pro-
 uoquer
 les mois.
 Moyens
 faciles
 pour pro-
 uoquer
 les mois

La com-
 pagnie du
 mary pro-
 uoque les
 fleurs.

Qui fait tant plus souvent ce que dire ie n'ose.

Faisons la fin icy touchant le superflu

Pour en auoir escrit autant qu'il a fallu.

Quand au regard du sang qui sa mesure excède

On qui est corrompu desia, ie supersede

D'en traicter en ce lieu, laissant au Medecin

Tel discours, la Santé estant nostre dessein,

Pour laquelle garder est bon par interualle

Donner vent à vn sang affin que mieux s'exhale.

Car le cuir reserré pour la distention

Des venes, le bon sang tend à corruption

Excedant, faute d'air: mais lors il faut eslire

Vn scauant Hippocrat, & vn seur Podalire:

Hippocrat prescira le lieu, quand, & combien,

Et l'autre assurera la vene d'un lien.

Et pour la section n'estre inutile ou vaine.

Est bon choisir le temps, l'age, la Lune, & vene.

La meilleure saison pour saigner on maintient

Le Printemps: car le sang à la prime appartient

Pour sa temperature: apres la prime, on donne

La voix sans seulement au grand fruitier Automne:

L'Esté trop chaud & sec par iuste portion

Nous fait craindre & doubter vne exolution

Des esprits & vertus du corps humain trop fresle.

Peu propre y est l'Hiver, ou tardif & rebelle

Au mouuoir est le sang par faute de chaleur

Demourant le meschant & sortant le meilleur.

Pour estre la saignée encores salutaire

Est bõ se
faire sai-
gner quel
ques foys
en plaine
santé.

La meil-
leure sai-
son pour
saigner est
le printés.
La saignée
en Autõ-
ne est pro-
fitable.
L'esté
n'est pro-
pre pour
la saignée.
L'hyuer
inepte à
la saignée

Observations de la Lune pour les saignées des personnes saines pour la diversité des âges & compléments. Cinquante ans passez n'est bon saigner de la médiane. Après les soixante ans ne faut saigner de la Cephalique, Soixante & dix ans passez ne faut plus saigner. La ventose tiétielle de la saignée quand l'âge l'empeche.

Soit la Lune au Belier, Lion & Sagittaire
 Pour le Pituiteux: sont les enfans iumeaux
 Deux au Melancholique, la balance & les eaux:
 Les peuples de Neptune sont bons au Cholérique
 Le Cancer & Scorpion qui mortellement pique,
 Le ieune adolescent saigner il est mestier
 La Lune chaude & seche en son premier quartier:
 Le second quartier chaud & sec en ceux i' approuve
 Desquels l'age entre trente & quarente ans se trouue:
 La Pleine Lune froide & seche en son tiers quart
 Est bonne à cinquante ans l'homme estât my viellart:
 Aux plus quassés la moiéte & froide quadrature
 Conviendra s'ils en ont besoing par aduantage,
 La vene Mediane outre on ne percera
 Passez les cinquante ans: & celle on cessera
 Qui regarde le chef, dix apres: qu'on ne pique
 A pres soixante & dix non plus la Basilique.
 La ventose & cornet où la puissance faut
 De la vene pourront suppleer le deffaut.
 Le sang rassis est il d'essence corrompue?
 Estime qu'il n'est seul, & pource en saison due
 Tu feras sagement de la purifier
 D'un bouillon qu'en passant ie veux specifier.
 Prends moy donc deux ou trois racines de Vinetto
 De Cichoree autans: Tiens la racine nette
 La rasant par dessus, & tirant le milieu:
 Aux feuilles de ces deux donne le second lieu,
 Adieuxans du suscroist une demy poignée.

De Buglosse, Bourrache, & sommité voisnee
 D'un rud. H.ublou rampant, avecques si tu veues
 Ce tige cheuella qu'on trouue es puys ayuenez
 Fuyant le Delien, ou qu'un rocher reserve
 Dans son antre moussi: N'obmetz la Fumeterre
 Laquelle amere un peu rendra ceste liqueur,
 (Ce que la bouche trouue amer, est doux au cœur.)
 Outre que la couleur du bouillon en est brune:
 Aussi l'adouciras d'un raisin, d'une prune
 Tous les deux de damas, redoublez quatrefois,
 Et de quelque morceau du plus doucereux boist
 Pour la derniere main metts y la violette.
 Dont son sein enrichist l'amoureuse fillette,
 De Buglosse Bourrache & les blueztes fleurs
 Pareilles en vertus comme sons en couleurs,
 De ce bouillon passé par la blanche estamine
 Plus sain dix mille fois que plaisant à la mine
 Faict en eau de fontaine, ou cuit en petit lait
 Pour nettoyer ton sang prendras un plein goblet
 Avec syrop violas, ou sucre de madere
 Par cinq ou six matins durant la Primeuere
 C'est la saison aussi plus propre pour saigner
 Les personnes replets. Mais c'est trop s'estlongner
 De vostre grand chemin, fermons donc le passage
 A noz excretions: Plus beaucoup de dommage
 Cause la par trop grande enacuation
 Des superfluitez, que leur retention.
 Car toute excretion qui passe la mesure

L'immo-
derée ex-
cretion
des super-
fluités per-
nicieuse

“ Fut elle d'une chose estrangere à nature
 “ Aux esprits & vertus liure un si dur assaut
 “ Qu'à my chemin souvent la vie nous deffaut:
 Au prix que les humeurs superflus à la foule
 Se present de sortir, de noz esprits s'escoule
 La plus subtile part: La native chaleur
 Se dissipe avec eux pour n'avoir du meilleur
 La vie ayant aux deux esleu son domicile
 Les voyant esperdus tout aussi tost vacile.
 Si du ventre un grand cours pourtant te menaçoit
 Si le rein rendre trop d'vrines commençoit,
 Si la foye iadis de tant d'Anglois meurtriere
 Te venoit assaillir en aucune maniere
 Cherche le Medecin & luy baille ta main
 A ces excretions il coupera chemin:
 Autrement en usant icy de nonchalance
 Tu pourrois bien tumber en quelque defaillance
 Diray-ie qu'il y a danger de dessecher

L'excessi-
ve excre-
tion du
sang est
mortelle.
Grosse er-
reur du
François
qui est
trop pro-
digie de
son sang.

Le cerveau pour par trop crachoter & moucher
 Mais nulle excretion des humeurs sera telle
 Que celle là du sang que ie trouve mortelle
 Par laquelle au tombeau soudain sommes menez.
 Fusse de lamarry, du siege ou du nez,
 Qui pourroit donc icy dissimuler & taire
 L'erreur lourde du François tant prompt, & volentier
 A prodiguer ainsi son sang, tendant les mains
 Chacun an à un tas de Barbiers inhumains
 Saignans à tous propos sans raison ne demer

Pareils ne sont le poil, & la phlebotomie.

Tirer sang sans raison cause un extreme tort:

Qu' est ce autre cas seigner qu' aduancer vne mort?

Saigner sert quelque fois, mais par trop ne t'y fie,

L'enfleure qui en vient, & la coulsur bouffie

Auec autres grands maux i'y pourrois alleguer.

Essse donc mon François de ton sang prodiguer,

Et crois qu' auec le sang ton ame aussi s'en vole:

L'ame estre sang disoit Critie en son Ecole.

Critie e-
stimoit le
sang estre
l'ame.

Entrons au champ d'amours sou le plaisant guidō

De Madame Cypris & son fils Cupidon,

Trespropre y est ce lieu, ce ieu n'estant en somme

Rien qu' vne excretion du germe planse-l'homme

Grande pour le plaisir, petite en quantité

Pour la maintenance de la posterité.

Car l'homme ne pouuant vne & mesme en nombre estre

En ses fils & neuëux trouua moyen renaistre.

N'est ce pas ce qu'on dit que la corruption

D'un de l'autre sera la generation?

Chose aucune n'y a où plus on s'esuertue

Sinon qu' en ses enfans son nom on perpetue.

Qui adorerait donc vne diuinité

Si nous n'estions soigneux d' vne posterité?

Sans espoir d'heritier ou successeur est vaine

La peine que prenons en ceste vie humaine

Pour amasser des biens: nous traouillons nos ans

Pour nous premierement, & puis pour nos enfans.

Quand Dieu n'appellera encor' ny ie esperance

Mais entre les grandz biens que nous
 A l'esprit & au corps est deu le premier
 Desquelz nous luy deuons le proffit en luy
 Quel proffit en aura si on les endomm.
 En souuerainneté si de luy nous tenons,
 Qu'aura-il de ce Corps, si rompre le ven

Combien
 l'homme
 doit estre
 soigneux
 de sa sâté.

Si nous le dereiglons de si bonne mesure
 Iustement compassé en aura-il l'usage ?

Si l'esprit exercer ne peut ses fonctions
 Sans l'organe du Corps, & ses complecti

2 S'il faconne ses meurs comme les sages

Gal. quod Selon que les humeurs de son corps se com

An. mor. Pourrons nous seruir Dieu d'une sincerite

temp Corp. D'esprit, si de ce corps la iuste integrite

Souffre quelque dechet par erreur ou mal

Cesons donc d'abuser plus d'un tel benefi

3 3 " Le plus rare tresor, & plus excellent

3 Eccles 30. " De l'homme c'est Santé: qui n'a Santé n'

L'honneur est quelque cas: les richesses sont

Vne beauté de corps est seante aux person

Cher est vn bon renom: celuy tresfortuné

Qui ne de gens de bien de verus est orne:

Mais qu'est-ce tout cela si Santé n'est pres

Hors Santé toute chose à l'homme est despit

don dont faire on dit

grand que tous ne

son liét languissent

est rare, & precie

sur le dixiesme.

iere fin.

L'enfant
commen-
ce à mou-
voir & se-
tir à trois
mois.

ence

icence,

ruisseau

z vaisseau

te modestio

ce leçon

lle façon:

igne

ienne:

is:

le vire?

ire.

or

ex planter

le monde,

de,

chair

rien chair.

omme sage

ulage,

ix

ux:

plus virile.

Les effets
de l'acte
venerien
admis tē-
perémēt.

L'embryõ *Laisser quelque François semans ma place en France*
 se fait en *De pere en fils ainsi nous sommes tous venus*
 vne semai *Par le repeuplement de la belle Venus.*

ne. *Donnons donc la carriete en l'amoureuse lice.*

Et touchons ses effects, à qui elle est propice,

Et le temps d'en user en toute honnesteté

Le plus succinctement que permet ce traité.

Toute fille lascive hors d'ici se retire,

Hors tout homme adulateur & lubrique Satyre,

Le ne parle qu'à vous qui estans appelez

De Dieu d'un saint lien le monde repeuplez

Par vne mixtion de semence gemelle

Au sein le plus honneur de la tendre femelle,

Où de six à sept iours pour le plus tard à neuf

Resemblant de grosseur & de forme à un enf

Un petit Embryon se conçoit & se germe,

Dans le quinzième iour pour plus commun terme

Dispos à recevoir quelque commencement

Des parts, qui dans le mois ont leur avancement,

Pour quinze iours apres estre trouué capable

D'admettre dignement vne Ame raisonnable,

Tous ces iours font la Lune & demye assembler,

Es le quart du chemin, du Delien doublez

Dans son cercle animé que l'enfant sent & mouue

Quelques iours dauantage en la femelle on trouue:

Du mouuement encor y a il iustement

Deux fois autant de temps iusqu'à l'enfantement

Sortans de sa prison le masle au mois neuuiesme,

La femelle aduanceant beaucoup sur le dixiesme.

De ces ieux amoureux c'est la premiere fin.

Ils sont secondement instituez, affin

Que te sentant bruslé d'une concupiscence

Tu n'estaignes ce feu comme en as la licence,

Et que tu n'alles point puiser d'autre ruisseau

Que du tien, possédant en honneur ton vaisseau,

Mais homme estant non brute, en toute modestie

Voy à te comporter avecques ta partie.

N'attens point qu'en ce lieu ie te face leçon

Quant de fois, quant souuent, & de quelle façon

Si bien & aisement Nature nous enseigne

Le moyen, qu'il n'y a sans fas qui ne le tiennent:

Quant souuent vient de toy la repetition:

Regarde seulement ta disposition.

Qu'ancré est elle au cornet? as tu vouloir de rirer?

Dessus ton parchemin loysible il s'est escrire.

Qu'on fil est il tendu? Tu peux donc arpenter

Un beau champ de nature: affin d'y mieux planter

Un trou ou d'antan ton may pour repeupler le monde,

Et feumant & courrant de semence foconde,

Mais le tout par compas: le plaisir de la chair

Se donne à bon marcher, & se reuend bien chair.

Le plaisant ieu d'amours entrepris d'homme sage

Pour les fins que dessus, un corps replet soulage,

Et les membres dispos, nettoye les canaux

Des Reins de la vessie, & des pores urinaux:

Un homme au port & maintien s'enmoïstre plus virile.

L'enfant
commen-
ce à mou-
voir & s'é-
tir à trois
mois.

Les effets
de l'acte
venerien
admis tē-
pérément.

Es pour estre ses nerfs remollis plus agile:
 Il n'est tant tourmenté d'imaginacions
 Lubriques, & n'a point tant de pollutions:
 Cuiet bien, digere mieux, exempt de maladie
 Que fait la pituite en noz corps refroidie.
 Vyla le bien lequel nous prouient de tels ieux,
 Le corps s'en resent il l'esprit encores mieux.
 D'affaires & proces la raison engagée
 Par ce doux ieux d'amours se trouue soulagée,
 Lequel met sous les pieds la nuit entierement
 Tout chagrin, tout soucy, tout ennuy, tout tourment:
 Le cholere il appaise, il retient le courage
 De l'homme fierieux, le reuesche & sauvage
 Appriuoise, y a il quelque contention
 En mesnage? (chacun en a sa portion)
 Si tost ne soufflera le vent de la chemise
 (Bise dire voulois) que la paix n'y soit mise,

Mais comme on se gouuerne en tout cas par raison
 Ceste lucte amoureuse a sa regle & saison:

" Il cuiet pour tant souuent se gratter qui il demange,

" Et le corps s'yse en fin pour trop battre en la grande.

Ne soyons point tant prompts à recevoir Cypris,

" Trop frequenter l'amy peut causer vn mespris.

Le chat pourroit aller tant souuent au fromage

Qu'il seroit attrapé pour payer le dommage.

C'est vn beau ieu par fois que fait rien à fait rien,

Car iamais on n'y perd: le ieu Venerien

Continué par trop met l'homme en telle sorte,

Qu'il n'a rien plus mourant, que la peau que l'os porte
 Les yeux s'y voyent creux: du nez si mange l'os:
 La langue n'y peut pas bien firmer un propos:
 La voix à my chemin dans l'artere s'y rouille:
 Le chef de ses cheveux humides s'y despoille:
 L'oreille n'y peut point discerner un bon ton:
 Le poil d'or crespelé s'escoule du menton:
 L'intellect plus grossier, memoire plus tardive:
 Le poumon tout verveux d'une infecte salive
 Baise sur les tisons: l'estomac plus ne cuit:
 Le foye est desseché: l'un & l'autre conduit
 Ne peut plus retenir espace suffisante
 Le cours precipité d'une urine cuisante:
 Ou bien quelque calcul rude & aspre interromp
 Son cours, ou des deux reins la substance corromp.
 Sous le fez lourd du corps la hanche toute lasse
 Cesse de soutenir sa plus terrestre masse:
 Et pour avoir les doits encornex de gros neux
 N'apprehende & ne va est il pas bien peueux?
 Il cause renversant les vertus la foiblesse,
 Et aduance en hastant la mort vne viellesse.
 Concluz donc sans parler de ceux qui vont ailleurs
 Que pour un seul plaisir on a mille douleurs
 Lesquels enitera qui s'y monstre modeste.
 L'amour est antidote aux uns, aux autres peste,
 Alexandre entre tous plus dispos ie cognois
 Pour porter plus long temps le penible harnois
 A ce combat de deux Leandre ne rebouche

Le mal
 qu'appor
 te à l'hon
 me l'act
 venerien
 desraiglé
 & excessif

Alexādre
 se porte
 mieux de
 tous à l'a
 ctē vengo
 rien.
 A qui le
 ieu d'a
 mouirs cō
 tēt plus,
 & à qui
 moins.

*Aux coups facilement. soustenant l'escarmouche
 Assez heureusement, le second assaillant:
 Periadre s'y porte & monstre assez vaillant:
 Achille y est bouillant, sans marchander embrasse
 Mais la rude escarmouche aussy tost le harasse:*

Timō peu
 apte au
 ieu d'a-
 mours.

*Quand au coïard Timon des coups à trop de peur
 Aussi ne peut il pas supporter ce labour
 Long temps, foible de reins: l'atide & sec Pysandre
 Frequentant trop ce ieu la mort y pourroit prendre
 Cimon se montre trop paresseux à l'assaut.
 Et le cœur à Cassandre à my chemin deffaus.
 En ce ieu ne fais ny mise ny recepte
 D'un corps attenué, la personne i'excepte
 Qui vit trop sobrement, le viellars qui n'auroit
 Ny force ny vertu propre estre n'y scauroit:
 Moins encor octroyer en veu-x-ic la licence
 Avant qu'on soit entré en pleine adolescenc
 Que borne vn Medecin(car c'est luy voirement
 Lequel en doit parler non autre proprement
 Depuis dix & huit ans sans en vouloir rabbatre
 Jusques à vingt & cinq exclus, ou vingt & quatt.
 Mais inclusiuement: lors que par l'abondance
 De l'humeur de noz corps prenōs nostre accroissance
 Vray temps pour la pucelle à recevoir Innon,
 Le Legiste le venille avecques nous ou non,
 J'entens pour en tirer saine estant & bien nec,
 Mais cultiuer aussy vne belle lig.
 Pour vn iour aduenir profuer au pub. ic.*

Ageny

A quoy semble n'auoir esgard le Polissie
 A la fille octroyant (car passer sous silence
 Tel erreur ie ne veux) à douze ans la licence
 Choisissant vn mary d'auoir la liberté
 De chanter vn Hymen, pour estre en puberté,
 Estant apte à douze ans ainsi comme luy semble
 D'admettre & porter homme, & de coucher ensemble.
 Et pource qu'en chaleur la fille abonde plus
 (Disent ils) comme on voit par son Lunaire flux,
 Estant toujours le chaud cause generatiue,
 La femelle plus est que le masle est active
 A generation: le temps de puberté
 Pour ceste occasion en elle est limité
 A douze ans par l'octroy qu'en fait la Loy civile,
 Et les deux ans d'apres pour le sexe virile.
 La Loy le veuille ainsi, dictes moy donc, orsus
 Combien forts les enfans de ces enfans issus ?
 Marier tels enfans n'est-ce aduant l'accroissance
 Parfaicte de leurs corps enueruer leur puissance?
 Vous direz qu'on ne peut trop tost accoustumer
 La fille à obeyr, & à se conformer
 Aux meurs de son espoux pour s'y rendre accostable,
 Compagne de ses biens, de son liét, de sa table.
 Se peut-il faire donc que la fille à douze ans
 Laquelle encor hyer avec autres enfans
 Faisoit vne poupee, ores à la poudrette
 Iouoit, or' sur du foing faisoit la verge droite,
 Puisse en telle ieunesse auionrd'huy concevoir

Marcob. li.
 7. sermo.

Plu. in 2. m.
 ma.

Que c'est qu'ell' entreprend, & quel est le deuoir
 De la femme à l'espoux, ie dirois d'aduintage
 Quel est le sacrement d'un si haut mariage:
 Veu qu'à peine en ces temps, où moindre est la vertu
 Que n'est la brauette, vn' en trouueras-tu
 Entre mill, à quinze ans, que le temps ie n'estende
 A vingt & vingt & cinq, qui le scache & entende:
 La mere aimant trop mieux (trop tost s'apprend le mal)
 Par vn maistre bouffon dresser sa fille au b.il,
 Et son corps comm' vn cinge apter à la cadence
 Par cinq pas mesurez d'une lasciuue dance,
 Luy donner l'entregent, l'apprendre à se frizer,
 Chanter, auoir le mot, sçauoir amadizer:
 Puis comme si c'estoit quelque grand chose d'elle
 La tenir grande en cœur, & plus haute en cervelle:
 Qu'en formant son esprit, luy donner sa façon
 Par propos vertueux, par exemple & leçon:
 Puis d'elle façonnee, & polie ainsi comme
 Quelque belle pouppine on en engeolle vn homme
 Lequel pour redresser ceste fille à quinze ans
 Endure mille maux, souuent y perd son temps,
 S'il a donc tant de mal en son nouueau mestiage
 Pour faire ceste là qui a ja quelque usage
 (Bien en doit ell' auoir à quinze ans) de raison
 Pourtant plus sagement gouverner sa maison:
 En quel enfer est il: combien a il de peine
 Pour dresser ceste cy qu'à douze ans on luy meine
 Qui n'a ne cœur, n'esprit, raison, ne ingenieur?

Et Dieu sçait quel service, & quel soulagement
 En reçoit ce mary! Dieu sçait quell' assurance
 En celle qui rien moins n'à que l'experience,
 Au faict de la maison! encores qui trouver
 La pourroit charte blanche, affin d'y engraver
 Quelques meurs & vertus pour sa leçon premiere
 Ce seroit quelque cas: mais plustost coustumiere
 Sera la sotte mere à façonner le cors
 Que l'esprit de sa fille, affin que le dehors
 Mignonnement poly serue de happelourde
 A celui qui faisoit l'amour d'oreille sourde:
 " Des oreilles l'amour le sage & vertueux
 " Faiçt tousiours, & le fat le gourmande des yeux:
 Dont vient que tel au vic pense attraper la pie
 Qui prend l'oison briddé, ou bien vne harpye.
 Iasoit qu'il vaut trop mieux espouser vn oison,
 Pouruen qu'avec le temps on le tire à raison,
 Que non vne harpye orde, laide, & fatouche,
 Propte en cul, haute en cœur, & sur tout forte en bou- Plutar. ibid.
 Pourquoi donc les Romains si sages & prudens (che,
 Permettoient marier leurs filles à douze ans?
 Mais pourquoy (dis-ie aussi) les Spartes gës tât sages
 Leurs filles ne vouloient entendre aux mariages
 Qu'elles n'eussent desia quelque discretion,
 Et disposition à generation?
 Sinon que les Romains gens nourrix aux delices,
 Par consequent aussi plus adonnez aux vices,
 Retournez du Senat auisoient bien souuent

Leurs filles racourcir, mais croistre du deuant
 Pource ne pouuoient mieux prouuoir à leur affaire
 Que de leur marchandise au plustost se deffaire,
 Craignās qu' un muguette au n'y vint planter son seau
 Faisant d' vne maison de iustice un bourdeau,
 Soit que vaincu d' amour la pucelle il poursuive,
 Soit qu' il soit practiqué par elle trop oysive,
 Trop libre, trop mondaine & qui a veu sous main
 Son pere tout chesiu luy monstrer ce chemin.
 « Tāt nous sommes enclins aux vices qu' il nous seble
 « Devoir estre excusé, faisans mal par exemple.
 Les Spartes au contraire endurecis au labour,
 Moins vicioux aussi prenoient en grand honneur
 D' auoir de beaux enfans, puissans, rudes, & fermes,
 Pour leurs terres garder, & defendre leurs termes.
 Bien veux- ie que la fille on marie pourtant
 De quelques ans plustost que le fils, pourtantant.
 Qu' la fille plustost vient à son accroissance
 Comme plustost aussi decline en recompence,
 Tant plus dispose aussi à la conception.
 Non que plus chaude ell' soit en la complexion:
 Autrement si le chaud en la femelle abonde,
 Dont pourroit- il venir qu' au champ du peuple- mōd'
 De douze iours plustard ell' a son bastiment,
 Comme plustard ell' vit, & a le sentiment?
 Ains que d' humidité plus ell' a retenue,
 Tant plustost que le muscle est ell' aussi renue.
 Laquelle humidité qui tient de feu & d' eau.

Hippocra.
 de natur.
 puer.

Venant à decouler au semencier vaisseau
 Pour faire bourgeonner une nouvelle plante
 En chastouillant ce champ d'une liqueur gluante,
 La contrainct d'un desir naturel affecter
 Le masle, & la matiere à la forme aprester:
 De la matiere, ou d'eau la femme plus molasse
 Tient le lieu, de la forme ou du feu l'homme place:
 Car l'humour & chaleur donnent commencement
 A tout corps de naissance, & d'un accroissement:
 Cause qu'aux mariez nouvellement on porte
 I Et du feu & de l'eau sur le seuil de leur porte,
 Le temps pour engendrer de forts, & beaux enfans,
 Pour le masle sera depuis vingt & cinq ans
 Jusques à trentesix, la fille bien aprise
 De quinze à vingt & cinq est en sa bonne prise.
 Le pere qui plus tost ou plus tard vient prouvoier
 Ses enfans, ne faict pas de pere le deuoier,
 Incommodans iceux, soy-mesme, & la patrie.
 Posons que ses enfans plus tost donc il marie
 Premier qu'hommes ils soient ils se corromperont,
 Et eux encor' enfans, enfans engendreront
 Tous nains, & imparfaicts tant les fils que ce pere:
 Dont le pays reçoit dommage & vitupere.
 Dommage, pour autant que s'il failloit lever
 Un camp pour l'ennemy qui le viendroit greuer
 Repoulsier viuent en un champ de bataille,
 Pour des hommes n'auoit qu'une foible quenaille:
 En vitupere aussi seroit il à l'endroit

1 Var. lib. 4
 de ling. lat.
 L'augc
 propre
 pour faire
 mariage.
 2. Ex lib. 5.
 de Repub.
 Plas. & li. 4
 log. Plas.
 quorum au-
 thoritates
 pro seculino-
 stri varians
 non omnino
 sequuti su-
 mus Arist.
 7. Po. iiii.
 Hecatonom.
 Socrat. &
 Platon.
 Les incom-
 moditez
 qui pro-
 uiennent
 pour se
 marier
 trop tost
 & trop
 tard.

La gloire
d'un pays,
gens de
belle tail-
le.

De tout homme estrange qui y aborderoit.
 Ville aucune n'y a où quelquesfois on n'aïlle.
 La gloire d'un pays sont gens de belle taille.
 Le pere des espoux au lieu de ce meschef
 Une incommodité en reçoit de rechef,
 Qui voyant que son fils seulement se gouverne,
 Qui frappe, qui despend, qui soie, qui taverne,
 Au lieu de tenir rang d'un notable bourgeois
 Lequel s'en court en poste au pays d'Albigeois
 Au safran, tout mangé qu'aura son mariage,
 Pour estre l'an cinq cens trop tost mis en mesnage,
 Par tout ablativo mettant tout en un tas,
 Son mestier questueux changeant en des estats
 Subiects à supprimer, ou dont il ne peult viure,
 Qui d'un escu un franc, fuit un soul de la livre,
 Qui bref tout marié se comporte en garçon
 Sans retenir en soy d'homme aucune façon
 N'ayant deuant les yeux qu'à faire bonne chere,
 De son trop chaud marché porte la fole-enchere:
 Un autre grand dommage encor' on apperçoit,
 Car si d'un tel mary la fillette conçoit
 Ell' accouche en douleur n'estant assez ouverte,
 Ou bien ell' y demeure, ou l'enfant y a perte:
 Si tout succede à bien, & que l'enfant soit né
 Par luy grand deuenu le pere est contemné,
 Portant en bref autant que son pere de barbe
 Ne luy veut obeyr, sans est fier & superbe,
 Un autre mal y a: Pour i estre trop hasté,

De marier ta fille, elle qui a tasté
 De ceste delicate & tans douce viande
 Tant plus en sera à l'aduenir friande:
 Et pource par apres il y aura danger
 Que si son troupeau luy vient à demanger
 Ne le face froter par quelcun plus habile
 Quell'aura pratiqué en secret par la ville.

Mais au contraire aussi ou il arriuera
 Que tu les marirois trop tard, s'ensuyuera
 Autre incommodité: c'est que Charon leur hoste
 Demandant son tribut, à leurs enfans font faite
 Qu'ilz laissent, quels regretz! en bas aage orphelins
 Au hazard d'estre sots, souffreteux, & malins.

N'estime qu'un parent ou tuteur se trauille
 De dresser un enfant mineur, s'il voit qu'il faille
 Comme un pere feroit. Ou qu'il garde son bien
 De pareille façon qu'il est soigneux du sien:

* S'il aduient qu'un mineur quelque heritage aduiène se fait,

Lequel de pere en fils il conserue, & maintienne
 Honnestement acquis, liquide, clair, & seur,
 L'un ou l'autre à la fin s'en fera possesseur:
 Tant & tant chargera ses comptes ceste peste,
 Que le mineur en fin leur deuera de reste.

Nous deuons iuxtement les Allemans loier
 Et plus sages que nous en ce cas auoier
 Marians seulement en l'age florissante
 La fille pleine d'ans & d'homme ia puissante
 Non à des poils folcts, mais à gens desmeurs

Crinir de
 honest dise
 cap 8 lib.
 12.

Dignes d'un Hymē saint & pleins de bōnes meurs,
Rendans au bout de l'an la fille meure mere,
La prune meure est douce, & trop verte est amere.

Quand aux saisons de l'an les iours caniculiers
Nous en retrancherons ainsi qu'irreguliers:
L'auonne n'y vauds rien, crainte qu'on ne se touche
Pour lors, c'est le plus seur qu'à part chacun se couche.
Il faict bon quelquefois l'hyuer sentir' approcher
Et pour mieux s'eschauffer il n'est que s'accrocher.
N'ayes peur que la chair de ta femme se glace
Si au liēt elle & toy ne faictes qu'une place.

*Mip. de su-
perlat.*

Mais du printemps sur tout la riante saison
Nous inuite à l'amour, ou sa riche raison
La terre aduance hors pour maintes bergerottes
Qui attend vne Chloēsouz l'esmail de ses grottes.

Suffira de ces deux: venons au dernier point

Qui concerne le temps qu'on se met en poserpoinct

1 Plutar. de
tend val.
2 Diogen.
laert. in
Thal.

Pour honorer Venus: Quoy qu'à tel exercice
Propre aucun temps ne soit veu son grand malefice,
1 S'il est vray ce qu'en dict Thales Myle sien,
Et Clinie apres luy Pythagoricien.

Thales ne
trouue au-
cun temps
propre,
pour le
icu d'a-
mours.
3 Idem in
sieur.

2 Car Thales de sa mere ayant vne sermonce
Choisir quelcune à femme, ausi tost feist responce
Le temps n'estre venu, peu apres repressé
Par elle de rechef dict qu'il estoit passé:
Clinie interrogé quel temps bon il y pense,
Lors (dict-il) qu'on voudra en recevoir offense.
3 Epicure en parla peu plus humainement

Car comme il n'aprouua ce ieu totalement
 Aussi ne le blasma ains rascha d'auantage
 De vouloir limiter le temps de son usage
 Soudain apres le past nous en veut empescher,
 Non plus le reçoit il quand on vient se coucher:
 Car qui dance pour lors de Venus le doux branle
 & Son corps tous iusts tost s'en simeut, & esbranle.
 Outre que celuy là qui soul faiët le deuoir
 Corrompt son estomac, & n'y scauroit auoir
 Ny plaisir ny prouffit, mesmement s'il engendre
 Par hazard quelque enfant, à mal il sera tendre:
 Bien luy accorderois qu'il est bon de gaigner
 La chemise au matin, mais lors pour besougnier
 Voyant que l'artisan diligemment s'habille
 Affin de gaigner mi-ux le pain à sa famille
 Au labeur de ses bras, ie ne puis aduoier
 Qu'à vn homme de cœur soit decent s'y ioier.
 Si l'Ethnique iadis auoit souz peine grande
 Deffendu de venir au temple faire offrande
 A ceux qui de tels ieux venoient recensement,
 Nous qui sommes Chresties pourrons nous sainc'tement
 Nous presenter à Dieu pour nous estre propice
 Snuillanex de frais d'un si sale exercice?
 Il nous faut preparer sortans de la maison
 Deument, pour aller faire à Dieu nostre oraison,
 De s'y ioier aussi sur iour n'est pas honneste,
 Cela faire est plustost se comporter en beste:
 La nuict seule y conuiant: pource est il qu'à bon droit

N'est salubre auoir
 affaire à sa
 femme sou-
 dain apres
 le repas, &
 & pour-
 quoy.
 & Plus ibid.

S'Éployer
 au ieu d'a-
 mours sur
 iour est
 deshonne-
 ste & brut-
 tal, & ne
 font son
 homme de
 cœur.

Nostre honte a pris place au plus secret endroit
 D'un souillart Diogene est yssu de l'escole
 Qui sa femme en plein iour impudemment accole.

Et comme ie deffens de s'emplir & creuer
 Au souppé precedent, aussi veux-ie observer
 Qu'a ce rude combat famelique on ne vienne:
 Ains faut qu'en tous les deux certain moyé on tienn.

N'est-ce pas ce qu'on dict que Venus se morfond
 Si Bacchus & Ceres caresse ne luy font?

L'accolade pourtant plus plaisante ie cuyde,
 Mais plus briefue aussi, l'estomac estant uide.

Que si l'occasion se venoit à offrir

Que l'estomac à ieun deut tel assaut souffrir,
 Faudroit à tout le moins choisir pareilles armes

Pour n'estre aux combatans tant rudes les alarmes:
 Ou bien qu'une Venus l'estomac ayant creux

Receut Adonis plein, vaillant au reste & preux:
 Car l'un doit donner, l'autre à qui plus il fretille

N'a que faire rien plus qu'à tendre sa coquille.

Mais pour mieux se porter à ce ieun comme il fault

N'est pas bon d'estre à ieun, d'estre seul rien ne vant,

C'est pourquoy l'affamé i'en chasse & l'homme yrogne:
 Celuy ne peut beaucoup, cestuy hait la besingne,

Ou bien il seme en vain, que si comme il pretend
 Son germe au champ semé prend racine & s'estend,

Un monstre engendrera d'une mauuaise vie

Si la bonté du fond aussi tost n'y obvie.

Aux iours des noces donc se portent sagement

Oribas cap.
 38. lib 7.

Pour re-
 cevoir
 Venus on
 ne soit
 trop soul
 ny trop
 famelique
 Hecaton.
 Pison.

Les mariez entr'eux, tant pour le changement
 De la vie que lors chacun deux se propose,
 Qu'affin que leur lignee en soit saine & dispose:
 A tels iours leurs esprits leur sont bien de besoing
 Ausquels avec les corps ils espousent le soing,
 Non que les iours d'apres pourtant ils deshonorent
 Car quel iour ils auront enfans ils en ignorent.
 Plus propre y est qui vit autant honnestement
 Que nature a besoing pour son contentement.

Le meilleur de la nuit est la troisieme veille,
 Où ie veux hardyement que l'un l'autre resueille,
 Quelque heure ou deux avant qu'apperceus nous ayos
 Le premier messenger des solaires rayons:
 Et avant qu'y aller descharge la caillette:
 Car t'estant travaillé pour lors, & ta douillette,
 Pouvez vous rendormir ayans du temps assez
 Pour recreer voz corps moulus, & harasser
 Pour auoir viuement de reins, de dos, & ventre,
 Poursuisuy le gibier iusqu'au plus creux de l'ancre.

Encor' auois-ie obmis en cest embrasement
 De vous faire & donner un aduertissement
 Qui pourra prouffiter: C'est qu'en ceste meslange
 Vous n'imaginiez rien d'imparfaict & estrange,
 Mais plustost que tous deux estans sur le mestier
 Quelcun vous conceuez qui soit sain, & entier,
 Bien formé, vertueux, d'une belle stature,
 Soit viuant, soit image en bosse, ou en peinture:
 Car en ce mesme instant l'imagination

Le temps
 plus com-
 mode
 pour a-
 uoir li-
 gnee.
 Orisaf. vt
 sup.

L'imagi-
 nation
 peut be-
 aucoup
 au fait de
 la Gene-
 ration

vel rap-
porte à sô
ruffica.

Peut beaucoup s'il aduient qu'une conception
Se face en ce coit: souuent s'est apperceüe
Mefme forme aux enfans comme on auoit conceu:
La chaste à son mary, celle qui ne vauls rien
Fait un enfant lequel porte à son ruffien:
L'idee, l'intellec, la memoire & pensee
Là seront où l'amour sa tente aura dressée
D'un petit homme un gräd, d'un gräd prouient un naï
D'un bon pere un meschant, quel le fils d'Antonin,
Qui pour ses cruauitez feut autant incommode
Et mauuais au pays que de son nom Commode,
Pareil d'esprit & corps au soldat Thracien,
Où Faustine pensoit en embrassant le sien.
La femme de Sabin feut un peu plus heureuse
Laquelle paillardant, mais toutesfois peureuse
Que son mary long temps absent à l'improuuem
Arriuant au logis tel mesnage n'eut veu,
Conceut de son paillard un enfant tout semblable
Au sien espoux, rendant l'adultere improbable.
Si ie voulois icy plus long temps m'arrester
L'histoire ie pourrois de celle reciter
Qui parfaicte en beaute polie comme yuoire
Fidele à son espoux, par la seule memoire
Qu'ell eut d'un maure noir ainsi qu'en ce deduit
Embrassoit son mary, conceut la mesme nuit
Un maure, dont l'honneur sien recens quelque estom
Pour un temps, la voulant l'espoux à toute force
Punir comme adultere, ou la repudier,

Mais quelque homme de bien y sceut remedier.

Je laisseray Iacob lequel par la housine

Qu'il bigarre, à propos Laban son oncle affine.

Si sa femme s'en dort le cas fait, mieux reçoit

La semence en son sein, facilement conçoit,

Et la lignee en est plus saine & plus dispose:

D'estre bien engendré ce n'est pas peu de chose.

C'est pourquoy nous voyons aujourdhuy iouyssans

Le manœuvre & paysan de tant d'enfans puissans.

Ua r'en en leurs maisons, tu voirras leur famille:

En telle quantité que leur atre en fourmille:

Confere les enfans de l'homme villageois

A l'encontre de ceux qu'aura l'homme bourgeois,

L'un est fraiz, grac. & gros, d'une chair dure et forte,

L'autre aura d'un foireux la couleur toute morte,

Geignant à tous propos dont la baveuse peau

Il a moins de fermeté qu'un papier ou drappeau.

Pourquoy cela? lucter les artisans n'ont garde

Si tost apres le past: Ains repuz bien leur tarde

Qu'il ne soient ia couchés tant les poursuit de pres.

Trop mattez le repos: leurs femmes tout expres

Craignans les resueiller leur laissent place large

Sçachans qu'à leur resueil auront d'eux pleine charge

Car ayans leurs maris dormy suffisamment

Côbatent plus long temps, mieux, & plus plaisamment.

Plus long temps, car alors leurs forces sont entieres:

Mieux, pour avoir dequoy dedans leurs panetieres:

Et d'autant que plus est bening un excrement.

Les enfans
des paysâs
& manœu-
ures sont
plus robu-
stes & puis-
sans que
ceux des
bourgeois
& pour-
quoy.

Qu'est l'aliment mieux cuit, plus aussi plaisamment.

« Sperme est un excrement bening (dict Aristote)

« De l'aliment dernier digeste en toute sorte.

Pource est il qu'à bon droict ie soustiens, & deffens.

Plus dispos, plus membrus, & plus prompts les enfans

(conceux au temps susdict, voire plus amyables

Par consequent aussi plus sains & plus viables.

Causes Nous i' auons dict le temps des enfans vertueux
des deffe- Touchons l'occasion des plus defectueux.
quositez Cestuy-cy sera né monstrueux à vne femme:
& defor- Peut estre on s'est couplé par vn coit infame,
mittez des Sans force est cestuy là: quand tu i' entremeslas
enfans.

Auecques ta partie aussi estois tu las.

Timide est cestuy cy: il ne feut fait qu'en crainte.

Lourd il est: lourdement sa mere en fens empraincte

Dont eut plus que du pere: vn autre est trop petit.

On le feist par acquict, & faute d'appetit.

L'autre est si mal basty qu'il te tourne en opprobre

Tu l'engendras tout soul, & failloit estre sobre

L'un est en la vessie, & aux reins graneleux

Son pere pouuoit bien estre aussi calculeux.

Tel qui aura le corps couuert de grosse rongne:

Menstruale estoit l'une, ou l'autre gros yurongne

D'escrouelles sera quelque autre enfant rongne,

Iusqu'aux os la verolle aura cestuy mangé,

Celuy chet du haut mal, aux gouttes l'un est rendre,

Ladre l'autre sera contrainct bien tost se rendre:

Qui scait que les parens n'en feussent entachez.

Quand pour tels gens planter ils se sont accrochez?

“ C'est un point où on doit s'arrester davantage

“ Quand il est question traicter de mariage,

“ De quel endroit seroient les contractans venus:

“ Si eux ou leurs ayeux sont pour sains recongnuz.

Mais sur tout gens de bien: ce pendant on renuoye

Tous ces beaux poinctz sur ceux qui assurent mon-

Car il n'est maintenant memoire, ou mention (noy.

De race, de vertu, de disposition

Des peres, ou ayeux de celuy qu'on marie

Suffit que riche en meuble ayt belle metarie

A sise en cœur de Beauce, & qu'il se porte fort

De la faueur des grands pour en tirer support:

Et puis au bout de l'an grosse sera Nicole,

D'un meste tout lourdaud, d'une femelle fole,

Or de fille malsade, or de fils monstrueux

Ou qui en quelque part sera defectueux,

D'un meste tauernier, d'une fille siffrette

Qui comme elle courra quelque iour l'esguillette,

Ou d'enfans maladifs prisonniers au foyer

Pour lesquels faut auoir medecins à loyer.

“ Habile à succeder est le fils, ou la fille

“ Aux peres ou ayeux aucteurs de leur famille

“ Tout aussi tost des meurs, & constitutions

“ De leurs esprits & corps que des possessions

Tel tronc, tels les rameaux: d'un tronc sain, branche

Claire en est la raison, l'exemple plus certaine. (saine

La nourrice n'imprime au petit nourriçon

Confide-
rations
pour trai-
cter d'un
mariage.

Les enfãs
aussi tost
ou plus
heritiers
des meurs
& imper-
fections
que des
bienes &
richesses
de leurs
parens.

Ses meurs avec son lait? de pareille façon
 Voir' encores plustost tout enfant se conforme
 Ou d'esprit ou de corps à celuy qui le forme:
 D'un bel œuf fraix & gros sort l'oyseau grãd et beau
 Comme d'un mauvais œuf, s'esclost mauvais corbeau,
 Va s'en au labourneur pour ta leçon apprendre:
 Venant le temps qu'il faut son bled sur terre espèdre,
 De son grain qu'en sa gr.inge aura dressé par liè
 En grande quantité, celuy seul il eslis
 Lequel & en grosseur & en bonté surpasse
 Tout le reste des grains arrangez en l'espace
 De Laitre nourriciere: & si non seulement
 L'eslis, mais d'abondant le bat tout bellement
 Sur le dos d'un tonneau, par terre agucule bée
 Gardant pour ses chevaux ceste entiere gerbée:
 Encores scait-il bien culiuer par saison
 Sa terre, pour auoir meilleure grenaison:
 Ainsi dois-tu le temps, & saison opportune
 Choisir, comme j'ay dict voire le cours de Lune
 Quand avec ta partie auras affection
 D'auoir honnestement colhabitation:
 Sans autremens user de la ceremonie
 De ce fat, qui sentant sa poche desgarnie
 S'approchoit seulement quand il oyoit pleuuoir,
 De sa femme, pour faire ensemble le deuoir,
 Que la seruante en fin la querelle ne vange
 De sa ieune maistresse à qui la chair demange.
 Faisint tant & souuent par ses ruses pleuuoir

Quem

Que tu n'y pourrois plus aucune excuse auoir.
 Garde toy seulement d'auoir sa compagnie
 Dans le flus de ses mois : outre la villannie
 Qu' alors tu commestrais, ton enfant en mourrois
 Si ta femme estoit grosse, ou bien il encourrois
 De quelque estrange mal un mortel heritage
 A son grand deshonneur, du tien, & parentage.

Encores n'est-ce tout : reste un monstre cruel
 Qui nous liure un assaut par un combat duel,
 Lequel si ne vainquons en une guerre ouuerte
 Nous pouuons parier de la Sante la perte.
 Car luy estant de l'homme un ennemy iuré
 La mort de son esprit & corps a coniué :
 Et pource qui vouldra viure sain & paisible
 Il luy doit resister autant qu'il est possible.

Quatre restes ce monstre a sur un col nernens,
 Autant a de serpens comme il a de cheueux,
 Ses yeux esteincelans s'apparoissent semblables
 A ceux du Basilisc tant ils sont effroyables,
 De sa langue fourchue il darde une poison
 Qui ne peut s'amortir qu' avecques la raison,
 Ainsi qu'un Crocodile il a le dos d'escaille
 Frequente & dure autant qu'une cote de maille.
 Qui la beste sçait vaincre, il vit sain, & heuroux
 Digne de triompher tant est il genereux.

Mais qu'on ne pense pas s'y porter de main morte
 La ferir sans l'occir, c'est la rendre plus forte.
 Une teste coupee autres sept en produit,

M

Et pour vn seul cheuen ostè s'en monstrerent huict.
 Pour en venir à bout ton coutelas affile,
 Puis assurant ton coup, d'un bras fort & agile
 Par terre courageux emporte d'un plein vol
 Les quatre chefs quell a plantez sur vn seui col
 Outre avecques le feu faut il qu'on cauterise
 Les deux extremitiez, craignant une reprise.
 Son Hyde ainsi dict on qu'Hercule a combata.
 N'aies peur ce faisant quell ayt sur toy vertu,
 Ou que quelque dommage à l'aduenir t'apporte,
 " Beste morte aussi tost, aussi tost poison morte
 Mais cela ne gist pas en tous: vn tel labeur
 A besoing de vertu, d'heur, d'esprit, & de cueur.

La puissance irascible me-
 re des
 passions.
 Perturba-
 tion.

De grand courage vn iour la puissance irascible
 Ceste beste engendra cruelle, & offensible,
 Et luy donna le nom de perturbation:

Laquelle nous pouuons nommer esmotion
 De l'esprit destourné de l'honneste service
 De madame raison, contre droict & Iustice.

Auant ell' a de chefs, auant d'affections,
 Qui toutes ont le nom de perturbation:
 Contraires en effects, mais d'accord en malice,
 Pour mieux de nostre corps renuerser la police,
 Tant grand' est enuers nous leur animosité.
 Or d'ailleurs ne promient ceste diuersité

Trois sources
 des desper-
 turbatiōs.

Que des diuers effects qui toutes les produisent,
 Trois sources il y a dont largement se puisent:
 La premiere est l'ubiect: qui nous met en auant

Le present, le passé, & que d'orenavant
 Peut encores venir: La seconde apprehende
 Ce que l'obiet des trois fantaſiquant luy mande:
 La troiſieſme eſt du cueur certaine paſſion
 L'esbranſant plus, ou moins pour l'apprehenſion
 De l'obiet, car ſelon que la raiſon l'eſtime,
 De meſme auſſi le cueur ſ'en esbranſle & anime:
 Tels ſont les biens, & maux, present & à venir,
 Et des biens ia paſſez un plaiſant ſouuenir.
 Des biens tels rcputez, mais presens, vient la ioye,
 Et la Cupidite des biens qui ſont en voye.
 Faſcherie ou douleur prouient du mal present,
 Et la crainte ſe faiet du mal encor absent:
 Ioye engendre plaiſir, lieſſe, eſcuyſſance,
 (Quand l'homme ſ'eſcouiſt de toute ſa puissance):
 A la cupidite fureur ſe vient ranger,
 Enuie, hayne, diſcord, deſir de ſe vanger:
 Douleur conçoit ennuy, triſteſſe, ſoucy, plaincte,
 Pleurs, tourment, deſeſpoir, & la faſcheuſe crainte
 Produiet honte, paresſe, avec vne frayeur,
 Qui cauſe à l'improuueu tremblement & ſueur.

Or tu voyſ amplement la race dangereuſe
 Que produiet tant ſouuent la force couraſeuſe
 Mais de tous ſes enfans les plus mauuais garçons
 Sont ces ſept, par liſquels de toutes les fa çons
 Nous liure des aſſaults: tell'eſt ſa felonnie
 Qu'à peine la raiſon dompte ſa tyrannie.
 Il n'y a ny cenſeur feut il Stoicien

M ij

Philosophe fut il vieil Platonicien,
 Ny homme tant menast vie parfaite, & sainte
 Qui fuyt ses assauts : Or nous donne une attainte
 D'une effroyable peur : or d'ennuyeux tourment,
 Ores d'un vain espoir nous poursuit viuement.
 Or d'un bouillant courroux la bataille nous liure,
 Or d'un desir ioyeux vainemens nous enyure.
 On noz Espriss tantost altere de douleur :
 Ou d'une honte accroist nostre pasle couleur :
 Si bien que la raison souuentesfois en dance,
 Et l'embonpoinct du corps en tombe en decadence :

Quoy que
 moderé.
 ment en
 vlations.

Les perturbations n'apportans aucun bien
 * Quoy que modérément nous en vissions, combien
 Qu'on en puisse excepter vne ioye modeste:
 Elle seule dehors nous offense le reste.
 Leurs effects maintenant il nous comient traicter.

La ioye &
 ses effects.

Par la ioye le cœur venant se dilater
 S'esgaye doucement, d'une telle harmonie
 Qu'avec luy noz espriss rait par compagnie:
 Nostre viuide feu y est le bien venu,
 Et plaisir en reçoit le sang clair & tenu:
 La place aux trois vertuz mesmes on y reserve,
 Et la sante du corps s'en maintient, & conserue.
 Mais si en nostre ioye il y auoit excez
 Nous n'y trouuerions pas vn si heureux succes:
 Car vn extreme ioye exempte n'est de blasme,
 Apportant quelquefois la mort, souuent vn spasme.
 Pource qu'elle excessiue attirant de son fort

L'esprit & la chaleur au centre, avec effort,
 Le cœur destitué de sa chaleur native.
 Faisl que le corps chet mort, n'ayant plus dont il viue.
 La grande ioye ainsi Philipide estouffa,
 Quand le prix pour ses vers gagnans il triompha.
 Ainsi Diagoras ses enfans magnifiques
 Sortans ioyeulement des grands ieux Olympiques
 Couronnez de laurier, & fleurs victorieux
 Embrassant, tout pasmé rendit son ame aux dieux.
 Policrite & Denys de Sicile ie laisse,
 Et celuy que l'abbé Halyrecite Hamesse
 Qui tous estoient pourtant delicats & quassés,
 Et mouroient pour n'auoir d'emorce & sang assez.
 Car en tous autres corps où l'ame est plus puissante,
 La ioye de la mort n'est cause suffisante:
 Nostre humide chaleur en peult bien encoirir,
 Mais non-pas tellement qu'on en doiuue mourir.

Tout le contraire adient en vne peur craintive,
 Où l'Animans trouble par la chose offensive
 La chaleur, les esprits, & le sang normmément
 Gaignent le bastion du cœur en vn moment:
 De là vient que du corps l'extreme part endure
 Desprouuée de sang vne grande froidure:
 Voire bien peu s'en fault que du sang emoque
 Du dehors au dedans, il ne soit suffoque,
 Ce qui pourroit causer danger de mort tresprompte,
 Tesmoing Rutilius, s'il est vray ce qu'on compte.
 Car la peur nous venant saisir à l'improuuen,

M ij

Crimis. lib.
 2. cap. 6.
 Philipides
 mort par
 vne ioye
 immode-
 rec.

Vne ioye
 excessiue
 a apporté
 la mort à
 plusieurs.

La crainte
 & ses ef-
 fets.

Rutilius
 mort par
 vne crain-
 te soudai-
 ne.

La chaleur nous deffaut, donc le cueur despronuen
 D'autant plus tost encore (si l'homme est imbecille)
 L'esprit comme estouffé quite son domicile:
 Pour le meilleur marcher par l'effroyable obiect
 Ou la vertu deffaut, ou souffre un grand dechet:
 Mais sur tout en patit la force retractive:

Macrob. 7. Dont vient qu'à quelques uns approchans du supplice

Saturn. D'une honteuse mort, loyer des malfaiçteurs,

Pourquoy Le ventre se descharge avecques puanteurs.

aucuns au S'accorde aucunement à la peur la tristesse,

dernier su- Mais contrairo en cela que de telle tristesse

plice ren- L'esprit, le sang, le chaud ne viennent pas saisir

dent leurs excremés. Le cueur, mais peu à peu avec plus de loisir:

Tristesse & Le cueur s'en trouue froid: l'humeur s'en diminue:

ses effets. La crase s'en corrompt: le corps s'en attenne:

La coction s'en plainct: le sang s'en obscurcit:

L'humeur melancholique croissant s'en espaisist:

Le doux sommeil s'en perd: l'homme en tombe en foible

Ses affaires les siens & soy mesme en oublie,

Le desir & L'espoir & le desir à la ioye s'estens,

cupidité & les ef- Ce que d'elle i'ay dict, de ceux cy ie l'entens.

fect s- La cholere, ou courroux avecques vehemence,

ire ou cou- Est une passion cupide de vengeance

roux & En laquelle le sang souffre inflammation

ses effets. Assez proche du cueur, avecque portion

De l'esprit y trouué, comme le plus habile:

Lesque ls deux assemblez esmeu qu'ils ont la bile,

Comme trois boutefeux trainent tant le rison

Qu'ils mettent à la fin le feu à la maison:
Dont la fièvre s'ensuit, aux corps purs iournaliere,
Putride & continue aux remplis de matiere.

Les effets de la honte en ce lieu nous faisons,
Dont moins de cas beaucoup que d'Ire nous faisons.
Le sang saisi du cueur le centre en la vergongne
Doucelement, comme aussi doucement s'en estlongne.

Quand est de la douleur, c'est un cas trop apers
Que la santé du corps par icelle se pert,
Estant un sentiment fascheux qui nous offense
En nos passibles nerfs par sa triste presence:
La plus grande pourtant de toutes passions
Plutarque la disoit. Avant que nous facions
La fin à ce tiers liure amenons des preceptes
Qui pour guarir ces maux auront lieu de receptes,
Ayans premierement uuidé la question

Qu'on nous met en auant: Si toute affection
De l'ame est à blasmer: & si le personnage
Lequel aura le bruit d'estre modeste & sage
Se pourroit esmouuoir: Aucuns pensent que non.

Tout homme (disent ils) qui aura le renom
De sage & vertueux, tellement se comporte
Qu'il ne s'esmouuera iamais en quelque sorte
Que ce soit, s'umbar il en vne aduersité,
Ou qu'il vescu content de felicité.

“ Car le sage est celuy dont l'esprit ne s'esbranste
“ Comme vn rouseau leger, ou la feuille d'un tremble
“ Pour quelque affliction qui le rienne acrocher.

Honte &
ses effets

Douleur
la plus
grande de
toutes les
passions.
In oration.
Consolat.

2 Plinius
in Platon.
Question
si l'homme
sage est
subiet aux
perturba-
tions ou
affections
de l'ame.
Qui est
l'homme
sage.

« Plus constant que le marbre ou que n'est le rocher.

« Ou lequel rabaisant le voile, face place

« Aux sours de la deesse à nconstante & fallace

« N'ayant rien plus à goust que de s'accocomoder

« Du tout à la raison, qui luy doit commander.

Le deuoir d'un prudent, & sage personnage

Est faire que raison, aye sur luy l'avantage.

Mais l'homme dont l'esprit sera passionné

Se monstre à la raison moins qu'affectionné,

Estant la passion de l'Ame, certain vice

Empeschant la raison d'exercer son office:

« Pource l'homme prudent donne vacations

« Comme un dernier congé aux perturbations.

Un autre soustiendra par ses raisons poignantes

Que les affections ne sont points repugnantes

En l'homme vertueux: en ieu nous mettrons

Aristote qui tient icelles esperons

Pour conduire à vertu nostre beste farouche.

Qui contre l'esguillon le plus souuent rebouche.

Du bien d'autrui me faict cest Aste estre enuieux,

Raison le piquera pour l'en rendre ioyeux:

Du bien de mon prochain m'esioir est-ce offence?

Non plus que se fascher de son mal que ie pense.

A mes cupiditez ma bestiale chair

M'excite à tout propos de la bride lascher:

La raison d'un dur mors l'arreste en la campagne,

Comme faict l'escuryer un fort coursier d'Espagne:

Le crains d'offenser Dieu auquel ie dois honneur,

Les affe-
ctions de
l'Ame es-
guillóns de
vertu.

Quād i'entēs blasphemer son saint nom, s'ay horreur.

Est-ce mal fait celi? toutes fois ma charongne
S'efforce m'en oster la crainte & la vergongne.

Me fault en guerre aller pour defendre mon Roy,

Pour maintenir les miens, pour conserner ma foy:

La sensualité m'y rend pusilanime,

Et de rage & fureur la raison m'y anime.

Un couard & lasche homme à la guerre enuoyer

C'est prouoque: un chien qui ne peut abbayer:

Si de rage & fureur n'est esmeule gendarme,

Jamais n'emportera la gloire d'un alarme.

L'affectio
est natu-
relle à l'hō
me.

Toutes affections ne conuient donc blasmer:

Car comme il n'y a point de poisson sans amer,

Sans esguillon de guespe, & de bon vin sans pointle,

Tout ainsi la cholere est à l'homme conioincte:

Voire celui lequel ne se peut courroucer,

N'est pas homme estime: il fault donc effacer

De noz entendemens ceste opinion folle:

Car sans affections tout homme est un idole.

Quoy qu'un Stoicien s'efforce d'alleguer

Au contraire de nous. Conuient donc distinguer

Ce mot d'affection, en fait de consequence

Nous pourrions bien errer sans faire difference.

Car c'est bien autre cas parler des passions

De l'Amē: que ce n'est des affections.

* Aristote en deux parts nostre esprit distribue,

L'une suyt la raison, l'autre en est desprouuené:

Ceste là pour obiet n'a qu'une honnēteté,

Et ceste-cy se fonde en sensualité:

*L'une doit commander, pour avoir la puissance,
L'autre luy doit prester toute humble obeissance.*

*Quand ainsi sont d'accord & sont honnestement
Chacune son deuoir au grand contentement*

*Et gré de la raison, bien ira le mesnage,
Et honneur toutes deux recevront pour leur gage.*

Mais aussi s'il y a entr'eux division

L'estat de la maison tombe en confusion:

Car l'une ne voulant cela que l'autre ordonne

La raison de despit la maison abandonne,

Ainsi qu'un cheuaucheur qui ne peut son cheual

Dompter à son plaisir luy met la bride à val:

Ou ainsi que la nef en la mer haute flotte

À la mercy des vens sans voile, & sans pylote:

Aussi diuisions nous en deux l'affection,

L'une est totalement à la deuotion

De raison, en faisant tout ce qu'elle commande,

L'autre obeyr ne veut ains contr'elle se bande

Comm'un asne restu de son plein mouuement

Se perd d'un appetit brutal & vehement,

Offensant la Sante, à l'esprit vitieuse

Ainsi comme salubre est l'autre & vertueuse:

Ceste là nous nommons du nom d'affection

L'autre retient le nom de perturbation,

Le sage & vertueux pourtant s'affectionne

Quand il faut, mais iamais il ne se passionne.

C'est vertu, c'est vertu parfois de s'esmonnoir,

L' affectiō
est de
deux sor-
tes.

L' affectiō
& pertur-
bation de
l'ame dif-
ferent.

L' affectiō
de l'ame
est natu-
relle voire
au sage.

La Passiō
de l'ame
est propre
à l'home
sōl.

Moyennant qu'on ne sorte hors des gons du devoir:
 C'est vertu, c'est vertu lascher par fois la bride
 A noz affections, mais que raison les guyde.

L'homme de bien s'esment, Dieu sçait si c'est à tort!
 Voyant que l'homme veille au mal, au bien il dort,
 Et qu'au temps de present chacun se licencie.

Ainsi que le conduict sa propre fantaisie,
 Ennemy (ie le dis en plorant) de la croix
 Du Seigneur Iesuschrist pour mespriser ses loix.

Quel respect à ses loix s'on vient à les enfreindre
 Par la Frâce auiourdhuy sans chose aucune craindre?
 Qui ne faict plus de cas, plus d'estime & d'honneur
 D'un mortel & pecheur qu'il ne faict du Seigneur?

Quel homme de quel age, estat, ou sexe mesme
 Le nom de Dieu vivant ne despise & baspheme?

Quel iour moins respecté que celui du Sabas
 Quand plus on y voicture, on s'en yure, on s'y bat?

Quel plus grand different voire en court souveraine
 Plus frequens que des fils aux parens se demeine?

Mais a ton iamaïs veu plus de sang respandu
 Qu'on faict pour vn poinct vain d'honneur mal en-
 Le sang sans homicide estant en tel usage. (rendu?)

Que pour s'entregorger, on s'entr'envoye un gage,
 L'home aymant beaucoup mieux aux enfers se dâner
 Que pour Dieu quelque iniure à l'autruy pardonner.

Le bureau qu'à Paris les coupes-bourses tiennent,
 Les sangsues du fisc, & ceux qui les maintiennent,
 L'usure qu'on permet pour quelque emolument

Les com-
 mādemēs
 de Dieu
 aujour-
 d'huy en-
 frainds
 & violen-
 impudem-
 ment &
 sans aucu-
 ne puni-
 tion.

Monstrent bien le larcin permis resoluement.
 Quant à la paillardise ell' est ordinaire
 Qu'habil' homme il n'est point s'il n'est concubinaire.
 La femme, la pucelle, & la sale torche on
 Y pendants à l'envy sur leur sein le bouchon.
 Assemblee n'y a où quelqu'un ne babille
 De ceux-là mesmement de son sang & famille:
 Vn seul festin n'y a où quelque malotru
 N'y mange le renom de son frere tout cru.
 Et pour ne laisser rien de ceste loy derriere
 D'autrui voudrions les biens, la femme, & chabriere,
 Qui fasché n'enuoyroit ses larmes iusqu'aux cieux
 Tesmoins de ses ennuits? qui n'aimeroit trop mieux
 De ce monde partir, pour n'y voir d'avantage
 L'honneur de Dieu fouler à son desavantage?
 Je rougis tout honteux quand les paris se bandent
 Contre leurs corps ie voy & s'entregourmander.
 L'homme priné morguer le sage politique:
 Vn Magistrat masqué d'utilité publique
 Ruiner sa patrie & chacun spolier
 Embrassans seulement son particulier.

Le me fasche & courrouce en venant prédre garde
 A quelque suffisant, qui se beffle & brocarde
 De tel le plus souvent qui luy feroit leçon,
 Et rendroit s'il vouloit plus muet qu'un poisson.
 Mais mon affection par raison est conduite,
 Et la Santé n'est pas de mon corps esconduite:
 Comme estre pourroit bien si par trop furieux

L'escumois comm' vn porc, & iectoio par les yeux
 Estincelles de feu, si les dents ie grissois.
 Si trespignant des pieds mon poil ie herissois,
 Ou bien si transporté par mon impatience
 Ie blasphemois mon Dieu sans faire consciences
 Ou venant aux consteaux si ie lemois la main
 Pour frapper le premier qui s'offre en mon chemin.
 Et iaçoit que mon corps ce faisant i'endommage,
 L'offense la raison, & mon Ame i'engage.
 I'en pourrois dire autant des autres passions
 Qui sur les sages gens n'ont point de stations.
 Tu vois la grauité de telle maladie
 Tant plus la cure en doit estre prompte & hardie.
 Peur donc qu'en i'esgayans ne te puisse auenir
 Ce qu'auint à Denys, te vienne à souuenir
 Rien n'estre à craindre plus qu'un retour de ta châce,
 Pense tousiours qu'ennuy met la fin à la dance.
 En vn chaud estomac tant plus doux est le miel,
 Tant plus facilement se conuertit en fiel:
 Plus se monstre la mer calme à qui la seillonne,
 Et tant plus peu apres se monstrera felonne.
 Crains-tu que pour la peur ne tombes en esmoy?
 Mande assurance à toy, & l'elle munys moy
 Le rempart de ton cœur argumentant toy-mesme
 Ainsi comme ie fais par ce present dilemme.
 Ie crains quelque malheur, qui pour... estre venu
 Ne peut par ses effets m'estre encores congnu.
 Or pens-il ausi tost estre plus grand que moindres

Remede
 contre la
 ioye ex-
 celsiue.

Remede
 contre la
 crainte.

Remede
contre la
tristesse.

Posons que moindre il soit, ie ne dois tant le craindre
 Je m'asseuray donc si il est plus grand aussi
 Ne süss il luy present d'en auoir le soucy?
 Pourquoy aduant le temps malheureux me feray-ie?
 I'iray donc au deuant ou bien m'asseuray-ie.
 De tristesse, & d'ennuy tu astiges tes iours
 Pour tes affaires voir s'en aller au rebours:
 Qui est l'homme vinant aujour d'huay qui sceut dire
 Ses affaires aller ainsi comme il desire?
 Je fais mal mon prouffit: dis-tu? si tu sçauois
 Comment le font beaucoup d'honorables bourgeois
 Tu te contenterous: tel tel faict bonne mine
 Qui banque route faire en son cœur ia rumine.
 La consolation des hommes peu heureux
 C'est d'auoir compagnons plus miserables qu'eux.
 I'ay beaucoup de procedz: tu as donc quelque terre
 Car on dict que celuy le quel a terre a guerre:
 Veux tu donc viure en paix & auoir amitie?
 Pour sauuer vne part quicte l'autre moitié,
 Aussi bien le prouffit en aura la Iustice.
 Neceßiteux ie suis: pauvrete n'est pas vice.
 Mes enfans n'auront rien apres le mien decex:
 Aprens leur la vertu, auront du bien assez.
 Mon parent me controle & mon voisin m'esclaire
 Sans aux deux auoir faict chose qui deus despiare
 Cestuy me faict la lippe, & m'ouillaide de grus,
 Qui m'appelloit tantost & à corps & à cris
 En sa neceßité, quand d'un triste visage

Fortune le venoit à menacer d'orage:
 En l'escole du monde auois-tu point appris
 En cest aage où tu es, que l'homme change au pris
 Que la fortune vire & reuire sa roue?
 " Au vent en poupe amy, contraire au vent en prouë
 Tel auioirdhuy me fuit, qui me cherchoit hier,
 Tantost en grace suis, tantost hors de quartier:
 Pourquoi en vn moment n'estant à toy semblable
 Voir un autre inconstant i'est il esmerueillable?
 Cestuy mesdit de moy, il deschire mon nom
 Il blasme mon estat, m'impose vn faux renom,
 Et sans occasion à qui meffaiët n'auoye
 Me descrie innocent comme vielle monnoye?
 T'a point ce detracteur deschire tes habits?
 Pour entendre abbayer vn chien en vault-on pis?
 Se fâcher d'un faux bruit c'est estre sans ceruelle
 Ta vie, mon amy respons moy, depend elle
 De la bouche de telle, ou tel qui sans raison
 De sa langue sur toy vomirà la poison,
 Faute d'auoir appris à bien dire ou se taire?
 Ou pour auoir iadis de ta main salutaire
 Receu quelque bien faict, ou consolation
 D'auoir tiré de toy en son affliction?
 Qui demeurant ingrat pour vn grand-mercy-pance
 N'ayant dequoy payer t'accoustre en recompense?
 Va va ton grand chemin sans te licencier
 Sans vouloir du iargon d'autruy te soucier,
 Mesdise tout son soul qui ne sceut onc se taire

On oit bien vn moulin moudre, & vn asne braire.
 Fay fay ce que tu dois, aduienne qui pourra,
 Tant en emportera le vent qu'on mesdira.
 " L'honneur & le renom d'un vertueux & sage
 " Ne dependist iamais d'une langue volage,
 J'ay forces enuieux & beaucoup d'adue'saires:
 Vertueux es-tu donc, ou tu fais tes affaires,
 Ou des amis tu as ou tu es en honneur,
 Ou tu as la faueur des grands, ou te dist l'heur.
 Car iamais enuieux n'est-on des miserables
 D'auant qu'on ne voudroit leur estre en rien semblables
 Je dois à mon voisin par obligation:
 Paie le s'acquiescer c'est acquisition.

Remede
 contre la
 Cholere.

En toute ma maison ie ne s'ache l'obole:
 Fay de ton meuble argent qu'un huysier ne l'enuole,
 De rage & de courroux te voit-on escumer?

Basil. de Ir.

Quelcun i'a il faict tort que tu veilles gormer?
 Regarde en ce tableau les tant estranges mines
 D'un homme furieux, & sur luy l'examine.

Hydeux
 spectacle
 de l'hom-
 me Cho-
 lere.

Comme demoniacle il iecte à gros lambeaux
 Hydeusement le feu par les yeux, & nizeaux:
 Comme un sale verrat de la queue il escume:
 Vn sang entremeslé de noir sa face allume:
 Il siffle vne poison pire que les serpens:
 De la bouche luy sort la langue de vray pens:
 Le poil de son menton & du chief il herisse:
 Es les dens tous ainsi qu'un chien entrage & risse:
 Sa bouche est contrefaictte & s'il veui essayer

A dire

A dire quelques mots ne fait que bestayer.
 Des gryffes de ses doigts comm' un Tygre il escorche
 Le premier rencontré, le bat, le lorgne & torche,
 Que s'il est bien frotté ia ne s'en ventera:
 Par terre il ieftra tout ce qu'il rencontrera:
 Il trepigne des pieds comm' un homme qui dance.
 Bref d'homme il n'a façon, maintien, ne contenance
 Homme aussi n'est il pas, n'ayant plus de raison:
 Et de luy ne puis mieux faire comparaison
 Qu'aux filles de la nuit, & si pour le vray dire
 Je doute si Megere ou Tysiphone est pire
 Cecy te servira pour exemple & leçon
 Quand se courronceras de peur que hors l'argon
 De raison te iecter tu ne te viennes: pource
 Faut adviser à soy quand trop on se courronce
 Pense & iuge vne fois que si tu fais selon
 Que te pousse & conduit ton courage selon
 Tu te repentiras peu apres de l'outrage
 Que tu auras commis transporte d'une rage:
 Si non de l'alphabet la moitié ou le tiers
 Prononce, ou ces six vers & demy tous entiers.
 " Ire qu'est-ce autre cas qu'une briefue rage?
 " Regis, retiens, garotte & bride ton courage
 " Qu'il cede à la raison: s'il ne luy veut ceder
 " Comme un tyran de force il voudra commander.
 " Mais celuy commander qui doit faire service
 N'est-ce tout renuerser? & comme l'escrvice
 Cheminer à rebours? les actes preux tu vois

Horat. 1. E-
 pist. Epist. 2

Dont Her-
 cules sest
 acquis tãe
 d'honneur

Que le fils de Iupin & d'Alcmene autrefois
 Feist autant vaillamment qu'heureuse en fent l'issue.
 Mais tant d'honneur n'eut il que quand de sa massue
 Brauement le sanglier à la mort il liura,
 De la mortelle dent duquel il deliura
 Les Erymanthiens: ny quand ses mains il souille
 Dans le sang du Lion, riche de sa despoille:
 Ou bien quand d'un seul coup rudement assere
 Le monstre aux quatre chefs d'un malchus assere
 Par terre il renuersa: Qui la beste sauvage
 De ses desirs occit: Qui dompte son courage:
 Qui peut mettre soux ioug sa sensualité,
 Celuy son nom consacre à l'immortalisé:
 (La perturbation au sage est ridicule)
 « Dompte tes Passions, plus grand seras qu'Hercule.

F I N.



EXTRAICT DV priuilege.

IL est permis à JEAN RICHER, marchand Libraire & Imprimeur en l'vniuersité de Paris, d'imprimer, ou faire imprimer, vendre, & exposer en vente, durant le temps & terme de sept années prochaines & consecutives, certain liure intitulé, *Les trois liures de la santé, composez par GERARD FRANÇOIS Docteur en medecine*, Portant expresses inhibitions & defenses à tous Imprimeurs & Libraires de ce Royaume, d'imprimer ou faire imprimer lesdicts liures, ny exposer en vente pendant le temps desdites sept années, sur peine de confiscation des caracteres, liures & impressions, d'amende arbitraire, & despens, dommages & interests audit Richer, ainsi qu'il est amplement contenu & déclaré par les lettres patentes. Signees du 14. Iuin 1583.

Par le Conseil.

Courtin Refferendaire.

Le Cointe.