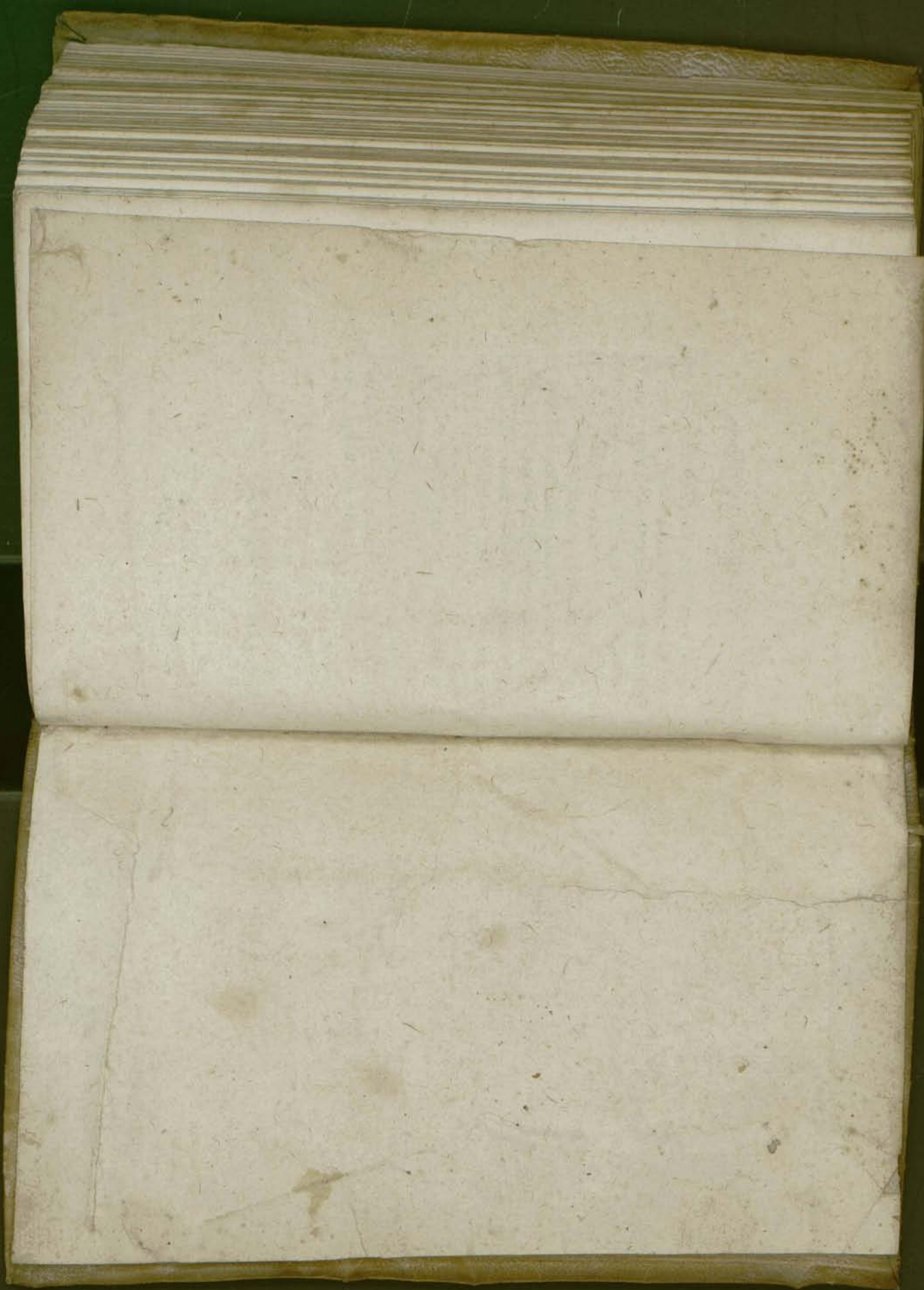


GUELLIOT

P

124











num. 224°

L E  
GOVERNEMENT  
NECESSAIRE A CHACUN  
POVR VIVRE LONGVEMENT  
EN SANTE.

AVEC  
LE GOVERNEMENT REQUIS EN  
L'USAGE DES EAVX MINERALES, TANT  
*pour la preservation, que pour la guerison  
des maladies rebelles.*

P A R  
NICOLAS ABRAHAM, SIEVR DE  
LA FRAMBOISIERE, CONSEILLER  
& Medecin ordinaire du Roy.

*Seconde edition reueüe, corrigee & augmentee par l'auteur.*



A PARIS,  
Chez MICHEL SONNIUS, rue Saint  
Iacques, à l'Escu de Balle.

M. DCI.

*Avec Privilège de sa Majesté.*



GOVERNEMENT  
NECESSAIRE A CHACUN  
DEUX VIVRE ENSEMBLE  
EN PAIX

LE GOVERNEMENT RESOIS EN  
L'AYAGE DES SAITS MINISTRES

NICOLAS ARHANAN SEIGNEUR DE  
LA RAMONNESE



A PARIS  
Chez MICHEL BONNIVET  
Rue de la Harpe à l'Écu de France  
M. DCI.



# AV ROY.



I R E,

A l'heureux auspice de ce  
nouveau siecle, ie presente à  
vostre Majesté un Gouver-  
nement de la vie humaine,  
nouvellement estably en vo-  
stre Royaume, pour maintenir en santé tous  
voz subiects, qui garderont soigneusement  
les ordonnances y contenües, à fin qu'ils vous  
puissent rendre le tres-humble service, auquel  
ils sont naturellement obligez. Puis que la fu-  
rie de la guerre, vous en a rayy la plus grande  
part, i'ay pensé que ie ne scaurois mieux em-  
ployer mon temps, qu'à declarer les moyens de  
conserver le reste en bonne disposition, eu es-  
gard à la vocation à laquelle Dieu m'a appel-  
lé. Bien que par cy-deuant plusieurs eussent  
desia voulu estre morts, pour estre exempts des  
maux qu'ils souffroient durant que la san-  
glante Bellonne exerçoit sa cruauté: si est-ce

A ij



qu'il ne se trouuera maintenant personne, qui ne desire de viure longuement, pour iouyr de ceste tant souhaitée paix, qui commence à re-  
 luire en ce beau printemps de vostre regne miraculeux. C'est pourquoy ie laisse les armes Martiales, pour prendre celles de Nature. Ie montre la maniere de les bien manier, pour la defence du corps humain. Ie rembarre les ennemis iurez de sa santé. Ie les empesche de s'emparer de son Empire, & de venir troubler le repos de son estat. Pour autoriser cest oeuvre, j'ay prins la hardiesse, SIRE, de grauer sur son front vostre nom tres-Auguste, esperant que vous prendrez à bon Augure, qu'il soit mis, comme l'image d'un Dieu tutelaire à l'entrée du temple de santé. Ie supplie le tout-puissant vous donner vne tres-longue & tres-heureuse vie, en goustât le fruit salutaire, duquel ie fais offrande à vostre Majesté, en toute reuerence & deuotion, pour tesmoigner à iamais, que ie suis

SIRE,

Vostre tres-humble, tres-obeissant & tres-fidele subject, seruiteur & Medecin.

L. A. FRAMBOISIERE.



## PREFACE.



OV R laisser à la posterité vn fidele tesmoignage du desir extreme, que i'ay tousiours eu de profiter au public: apres auoir employé le printemps de mon aage à l'estude des bonnes lettres, ie me suis mis à escrire plusieurs liures en Latin, tant sur la Philosophie mere des arts, que sur la Medecine, de laquelle ie fay profession. Puis il m'a prins enuie de descrire en François la maniere de viure long temps sainement, à fin que mon labour puisse en la Gaule seruir à toutes personnes de quelque estat & condition qu'elles soient. Il sera bien aisé aux Italiens, Espagnols, Anglois, Alle-mans, & autres estrangers qui ont esté nourris en France, de luy faire parler

A iij



le langage de leur pays, pour le communiquer aux gens de leur nation. Quelques Medecins plus curieux de leur proffit que du commun, trouueront mauvais que j'aye traicté ce subiect en langue vulgaire. Mais ceux qui ont le cœur bien assis, preferent le bien public, à leur particulier; attendu qu'en s'estudiant de bien faire à chacun, on s'approche de Dieu, qui a soin de tout le monde, comme on s'esloigne des bestes, qui ne se soucient que d'elles-mesmes. Aussi ne scauroit-on donner preuue plus signalée de la noblesse de son ame, qu'en faisant paroistre qu'on n'est pas né pour soy seulement, ains pour tous les semblables. Qu'on n'allegue point pour couuerture, que j'aye diuulgué les mysteres de nostre art. Car me contentant de declarer le regime de viure, j'ay laissé aux Medecins presens les ordonnances des remedes qui pourroient nuire, faute d'en bien vser, & n'ay point voulu mettre en François les receptes, desquelles on pourroit abuser: approuuant non seulement la façon de faire des *Ægyptiës*,

premiers inuenteurs de la Medecine, lesquels pour ne prophaner vn si saint don de Dieu, n'escriuoient leurs remedes qu'en lettres hieroglyphiques; mais aussi la coustume que nous auons au iourd'huy, d'vser à leur exemple d'abreuiations, & de certains chiffres en noz ordonnances, à fin qu'elles ne soient entenduës que des Apothicaires à qui elles s'adressent. Il n'est pas defendu pourtant d'enseigner familièrement au peuple la maniere de viure en santé, & de se preseruer de maladies. Combien qu'en nous baillant le bonnet de Docteur, on ait accoustumé de nous presenter les liures de Medecine fermez, pour nous admonester tacitement de ne point diuulguer les secrets de nostre art: si est-ce qu'on nous les offre incontinent apres ouuers, pour nous aduertir, qu'il ne faut point cacher ce qui est profitable à la santé du corps humain. L'intention de noz predecesseurs qui ont introduict ceste ceremonie, n'a iamais esté d'empescher le proffit public: trop bien ont-ils voulu signifier par là, qu'il nous



faut estre discrets à recognoistre *μη τὰ ἔξω* *ἀπὸ τῆς*, à fin qu'il ne sy commette point d'abus. Les plus seueres censeurs par- auanture m'accuseront, d'auoir prins dans les bons autheurs qui ont escrit deuant moy, la plus grande part des matieres que j'ay traicté. Je confesse voirement auoir effleuré tout ce que j'ay veu de plus exquis appartenant à mon subiect, dans les iardins des Medecins, Philosophes, Astrologues, Cosmographes, Poètes, & autres escriuains, Grecs, Latins, Arabes & François, tant anciens que modernes, pour l'adjancer par beaux compartimens dans mon parterre, duquel les portes sont ouuertes à chacun, pour en aller goustier le fruiet. Mais j'ay expressement nommé ceux de qui ie me suis aidé. Ce n'est pas larcin d'emprunter de noz deuanciers ce que nous trouuons propre à nostre vsage, moyennant que nous leur facions cest honneur de le tenir d'eux. Eux-mesmes l'ont ainsi fait à l'endroit de ceux qui les ont precedez. Cela s'est practiqué de tout tēps entre les autheurs qui ont escrit les vns

apres les autres. Iacoit que les premiers ayent bien trauillé, les derniers n'ont laissé de mettre la main à la plume apres eux, pensans ou adiouster quelque chose d'auantage, ou arranger mieux ce qui auoit desia esté traicté par les autres, ou le coucher plus brieuement ou plus clairement par escrit, ou en plus beau style, ou en meilleur langage. Quiconque lira attentiuement mon œuure, il y trouuera beaucoup de choses de mon inuention, outre celles que j'ay colligé çà & là: il y verra vne methode plus claire & plus aisée que pas vne des autres, avec vn style non moins facile que succinct. Et si le langage n'est tant poly & orné qu'on pourroit souhaitter, du moins est-il propre & intelligible. Vray est que pour donner plus de grace au discours, en certains endroits j'ay vsé de metaphores & d'allegories, mais quand elles sont tant soit peu obscures, j'ay adiousté l'interpretation en la marge, à fin d'estre entendu de chacun. J'ay esté contraint d'vsr quelquefois de mots rudes à l'oreille, pour estre plus



significatifs : mais il s'en faut prendre au subiect, qui n'eut pas esté si proprement exprimé en autre terme. Je prie tous les gens d'honneur, en faueur desquels j'ay entrepris cest ouvrage, de le prendre en leur protection & sauvegarde, à fin que sous l'ombre de leurs ailles, il puisse avec son autheur marcher hardiment en campagne. Et ie consacreray au temple de Sâté vn autel à leur memoire, sur lequel leur seront à jamais offerts sacrifices de loüange. Ce premier iour du cinquante sixiesme siecle du Monde.

### Q Y A T R A I N.

*Le Esculape un iour Dina faisoit priere:  
Gouverneur de Sante, maintiens moy le corps sain,  
Avec l'entendement : mais une voix soudain  
D'en haut luy respondit, tu es* LA FRAMBOISIERE

C. D.

## TABLE DES LIVRES COM- PRIS EN CE VOLUME.

*Cest œuvre consist dix livres.  
L'Autheur traite au*

- DU PREMIER LIVRE.*
- I. Le Gouvernement commun à tous, pour la conseruation de santé.
  - II. Le Gouvernement propre à chacun, selon sa complexion.
  - III. Le Gouvernement des Dames.
  - III. Le Gouvernement conuenable à chaque aage.
  - V. Le Gouvernement requis en chacun pays.
  - VI. Le Gouvernement requis en chacune saison.
  - VII. Le Gouvernement requis en temps de peste, pour se garder de sa tyrannie.
  - VIII. Le Gouvernement des personnes subiectes à quelque maladie particuliere.
  - IX. Le Gouvernement requis en l'vsage des eaux acides, de Pougues en Niernois, & Spa en Liegeois.
  - X. Le Gouvernement requis en l'vsage des bains chauds, de Bourbon Lanci, Bourbon Archambaut, Bourbonne en Bassigny, Plombieres en Lorraine, & Aix en Allemagne.





## TABLE DES CHA-

PITRES.

### DV PREMIER LIVRE.

- CHAP. I.** Comment il se faut gouverner, pour viure longuement en santé.
- II.** Comment il se faut gouverner autour de l'air.
- III.** Comment il se faut gouverner au manger.
- IIII.** Du pain.
- V.** De la chair.
- VI.** Des autres parties des bestes outre la chair.
- VII.** Des œufs, & autres alimens issus des animaux terrestres.
- VIII.** Des poissons.
- IX.** Des herbes bonnes à manger.
- X.** Des fruiçts.
- XI.** Des condimens.
- XII.** Comment il se faut gouverner au boire.
- XIII.** Du vin.
- XIIII.** Du cidre & du peré.
- XV.** De la biere.

- XVI.** Des autres breuuages artificiels.
- XVII.** De l'eau.
- XVIII.** Comment il se faut gouverner au dormir, & au veiller.
- XIX.** Comment il se faut gouverner au mouuement, & au repos.
- XX.** Comment il se faut gouverner en l'euacuation des superfluitez du corps.
- XXI.** Comment il se faut gouverner aux passions de l'ame.

---

### DV SECOND LIVRE.

- CHAP. I.** Comme il faut diuerfifier le regime, selon la varieté des complexions.
- II.** Comment les Sanguins se doiuent gouverner.
- III.** Comment les Cholericus se doiuent gouverner.
- IIII.** Comment les Melancholics se doiuent gouverner.
- V.** Comment les Phlegmatics se doiuent gouverner.

---

### DV TROISIESME LIVRE.

- CHAP. I.** Comment les Dames se doi-



- uent gouverner en leur viure, pour conseruer leur beauté.
- II. Des remedes propres pour embellir la face.
- III. Comment il se faut gouverner, pour conseruer particulièrement la beauté des dents.
- III. Des remedes propres pour blanchir, polir, affermir & encharner les dents.
- V. Du moyen de faire les cheveux beaux.
- VI. Comment les Dames se doiuent gouverner, durant qu'elles sont grosses.
- VII. Comment se doiuent gouverner les femmes prestes d'accoucher.
- VIII. Comment les accouchées se doiuent gouverner.
- IX. Comment les meres se doiuent comporter à l'endroit de leurs enfans.
- X. Comment les nourrices se doiuent gouverner.

#### DV QUATRIESME LIVRE.

- CHAP. I. Comment il faut varier la ma-

- niere de viure, selon la variété des aages.
- II. Comment il faut gouverner les enfans, dès leur naissance.
- III. La maniere de preseruer les enfans des maladies, auxquelles ils sont subiects.
- III. Comment les adolescens se doiuent gouverner.
- V. Comment les ieunes gens se doiuent gouverner.
- VI. Comment les gens de moyen aage se doiuent gouverner.
- VII. Comment les vieilles gens se doiuent gouverner.
- VIII. La maniere d'obuier aux accidés, qui incômodent ordinairement les vieillards.

#### DV CINQVIESME LIVRE.

- CHAP. I. Comme on se doit gouverner diuersement en son viure, selon la diuersité des pays.
- II. Comment il se faut gouverner és regions tempérées.
- III. Comment il se faut gouverner és regions Orientales.
- III. Comment il se faut gouverner és regions Occidentales.
- V. Comment il se faut gouverner



- ner és pays Meridionaux.
- VI. Comment il se faut gouverner és pays Septétrionaux.
- VII. Comment les François se doiuent gouverner.
- VIII. Comment les Italiens, Espagnols, Anglois, Allemans, & autres natiõs de l'Europe se doiuent gouverner en leur viure.
- IX. Comment il se faut gouverner en l'Asie, l'Afrique, & l'Amerique.

---

DV SIXIESME LIVRE.

- CHAP. I. Comme il faut diuersifier la maniere de viure, selon la diuersité des saisons.
- II. Comment il se faut gouverner au Printemps.
- III. Comment il se faut gouverner en Esté.
- IIII. Comment il se faut gouverner en Automne.
- V. Comment il se faut gouverner en Hyuer.

---

DV SEPTIESME LIVRE.

- CHAP. I. Des causes de la peste.
- II. De

- II. Des moyens de se preseruer de la peste.
- III. Comment le Magistrat se doit gouverner, tandis que la peste regne.
- IIII. Comment chacun se doit gouverner en particulier, durant vne constitution pestilente.
- V. Comment ceux qui conuersent avec les pestiferez se doiuent gouverner, pour se garantir de la contagiõ.
- VI. Comment ceux qui entreprenent d'airer les maisons infectées, se doiuent gouverner en leur charge.

---

DV HVICTIESME LIVRE.

- CHAP. I. Comment ceux qui sont subiects à la Migraine se doiuent gouverner.
- II. Comment ceux qui sont subiects au mal caduc se doiuent gouverner.
- III. Comment ceux qui sont subiects aux Catarrhes, se doiuent gouverner.
- IIII. Comment ceux qui sont subiects au mal des yeux, se



doivent gouverner.

V. Comment ceux qui sont subiects à la Colique se doivent gouverner.

VI. Comment ceux qui sont subiects à la gravelle, se doivent gouverner.

VII. Comment ceux qui sont subiects aux Gouttes, se doivent gouverner.

---

DV NEUVVIESME LIVRE.

CHAP. I. De la qualité des eaux Minérales.

II. De la quantité d'eau, qu'il faut boire.

III. De la manière d'vser des eaux Medicinales.

III. Du temps propre pour l'vfrage des eaux acides.

---

DV DIXIESME LIVRE.

CHAP. I. Quelle vertu & propriété ont les bains chauds.

II. Combien on se doit baigner.

III. Comment il se faut gouverner aux bains.

III. Quand il fait bon vser des bains.

---

T A B L E

*Des Medecins, Philosophes, Astrologues, Geographes, Poëtes, & autres escrivains, Grecs, Latins, Arabes & François, tant anciens que modernes, desquels l'Authheur s'est aidé en cest œuvre.*

<i>Æginete,</i>	<i>Gerard François,</i>
<i>Aristote,</i>	<i>Gorraus,</i>
<i>Auicenne,</i>	<i>Hippocrate,</i>
<i>Auerrhoës,</i>	<i>Hali-abbas,</i>
<i>Auenzoar,</i>	<i>Horace,</i>
<i>du-Bartas,</i>	<i>Houllier,</i>
<i>Belon,</i>	<i>Ionbert,</i>
<i>Calanius,</i>	<i>du-Laurens,</i>
<i>Celsus,</i>	<i>Liebaut,</i>
<i>Charles Estienne,</i>	<i>Matthiol,</i>
<i>Dioscoride,</i>	<i>Magnin Milanois,</i>
<i>Eobanus,</i>	<i>Mizaldus,</i>
<i>Erasistrate,</i>	<i>Munster,</i>
<i>Fernel,</i>	<i>Montuus,</i>
<i>Ficinus,</i>	<i>Nancel,</i>
<i>Fuchsius,</i>	<i>Oribase,</i>
<i>Galien,</i>	<i>Ortelius,</i>
<i>Gesner,</i>	



Paré,	Salomon,
Philotheus,	Les Doct. de Salerne,
Platon,	Simplicius,
Pline,	Sylvius,
Plutarque,	Theuet,
Ptolomee,	Vallambert,
Rhafis,	Valleriole,
Rondelet,	La-Violette.



ΕΙΣ ΤΑ ΝΙΚΟΛΑΟΥ

Αβραάμου Φαρμακοστέρα τῶ φι-  
λοσόφου καὶ ἰατροῦ λαμπαρο-  
τάτου υἱοῦ.

Ω ὑγίαι μάλιστα ἀγαθῶν ὦ μήτερ ἀπάντων,  
Χαῖρε γὰρ μετὰ σὲ τερπνὰ τὰ λοιπὰ βρο-  
τοῖς.

Σεῖο δοτῆρα θεῶν φεραπέουμου εὐσεβέοντες  
Ἡς ἀπὸ ἀλλ' ἡμῖν ὄσιν ἀναφελέα  
Δὴ παλαιὰ ποικράτης μερόπεισι φάος δια-  
λάμπας

Ἡρατο θεασσῆς κῦδος ἀκερῆεις.  
Πᾶς αἰὼν ἐχρήσῃ πν' ἔχον Ἀσιλιπιδὸν αὐτῶ.  
Τέρπειο Κελτῶ ἑλέπων τῶν (αὐ) ἀλεξίηχοι,  
Τὸν Φαρμακοστέρον μάλλον δὲ φέροντα πα-  
θεντῶν  
Αμβροσίην ἵνα μὴ μοῖρα φέρῃ γάλατον.  
Ἡδὸς κῦ Φαρμακοστέρ, ὄσον ὄνειρα ὑγίαι  
Ἀνθρώποισι παρῆς τρεῖς πῶσον εὐχος ἔχεις.

Ν. Γυλιάνιος.



## IN SALVBERRIMVM

VITÆ HVMANÆ GVBER-

NACVLVM, A DOMINO

Framboesario Consiliario

&amp; Medico Regio

institutum.

O D E.

**C**VR sic laboras anxius, ô liber,  
 Ne sæua nostros agmina februm  
 Canos, iuuenturæ tve nostram  
 Corripiant, fragilémve sexum?  
 Dum nemo nostrum, si tibi pareat,  
 Quicumque terræ munere vescimur,  
 Non rectam ab omni vindicabit  
 Tabificâ lucē Sanitatem:  
 Humana cur tam corpora sedulo  
 Munis, & ictus anteuenis graues,  
 Ne quâ maligni morbi acuto  
 Nos penetrent, feriântve telo?  
 Id quippe fors si contigerit: tuus  
 Author, Machaon siue Epidaurius  
 Alter, manu ægros nos salubri  
 Vel rapier Styge de profundâ.  
 Vbique sed non esse potest, ais:  
 Vt sanet omnes: dum celeri pede  
 Cutram per oras Galliarum,  
 Inque manu inque sinu ferendus.

*Io. Morellus Gymnasiarcha  
 Remorum Paris.*

PETRI PENÆ MEDICI REGII  
 HEXASTICHON.

Pertractat varias dū FRAMBOESARIVS artes,  
 Et sua scripta libens spargit in ora virum,  
 Insignis Medicusque Sophusque, è corpore  
 nostro.

Morborum omne genus pellit, & ex animo.  
 Principis hoc etiam indulfit Fortuna, quod  
 aucta.

Hoc Chirone nouo gratuler Aula tibi.

## AD D. FRAMBOESARIVM.

Accipiēs FRAMBOESARI tua dogmata Cælo,  
 Mellifluas dotes, Ambrosiâsque dapes:  
 Mellis & Ambrosiæ tot pandis in Orbe me-  
 delas,

Quot feris hęc libros, quot geris ipse favos.  
 Dumque tot è Divum solio solatia quaris  
 Humanæ Gentî, FERs mel & AMBROSIAM.

C. P. P.

## AD ZOILVM.

Tetas Fræboesarij incassum extinguere nomē,  
 Litide, præclarum iam super astra volat,  
 Cum sua scripta videt celi de vertice Phæbus,  
 Laurum deponens, his ego vincor, ait.

*M. Literatus.*

B iij



PETRI PENAE MEDICI REGII  
SVR LE GOVERNEMENT

DE SANTE, DE MONSIEVR DE  
la Framboisiere, Conseiller & Me-  
decin ordinaire du Roy.

STANCES.

Sainct Temple d'Esculape, où la Santé preside,  
Departant à chacun les remedes certains,  
Pour tenir & noz maux & les Parques en bride,  
Combien à tes Autels doivent tous les humains?  
Et combien de Lautiers, de Palmes, & de Chefnes—  
Doit on à ce Pean: à ce Dieu guairisseur?  
Qui nous ouvre ce Temple, où des cruelles gesnes  
de toute maladie il est garentisseur?  
Qui comme vn autre Agron, par le feu de son liure,  
Or cōseruant noz corps, or purgeant noz esprits,  
Bien plus qu'une cité de l'air infect deliure,  
Faisant luire par tout l'éclair de ses esclairs.  
Escrits meslez de miel, & de ceste Ambrosie  
Que nostre FRAMBOISIERE a pris aux Champs  
Gregeois,  
Pour alonger le cours de ceste Humaine vie,  
Ou pour nous faire viure encore vne autre fois.  
Puisse viure & briller pour iamais dans la FRANCE,  
Le Temple, les Escrits, les Feux & les Autels,  
La Celeste Ambrosie, & la docte Science,  
Qui rend la FRAMBOISIERE & noz corps im-  
mortels.

I. DORAT Nep.

Ode, au Sieur de la Framboisiere.

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

C. P. Sieur de Villecart,



A MONSIEUR  
DE LA FRAMBOISIERE.

SONNET.

**C**omme sur le Printemps, nous voyons les auctres  
Errer de çà de là, de çà de là voler,  
L'esmail des belles fleurs de tous costez piller,  
Et en faire leur miel, pour remplir leurs ruchettes:  
Ainsi pour l'ornement de l'Art que tu proiettes,  
Tu viens subtilement des bons auteurs embler  
Toutes les belles fleurs, & puis les assembler  
Par beaux cōpartimens, dans tes œuvres parfaites.  
Tu nous en fais goûter la framboise des fruits,  
Dedās ta FRAMBOISIERE heureusement produits.  
Docte fils d'Hippocras, qui tāt de biens nous dones,  
Si l'on t'offroit l'honneur que donnoient les Romains,  
Il faudroit t'honorer de cent mille couronnes,  
Toy de qui les escrits sauvent cent mille humains.

I. GVILLEMEAV CH. DV ROY.

MADRIGAL.

**C**eluy qui n'est nay que pour soy,  
Te le suy, peste d'Epicure,  
Autant que i'honore & ay cure  
De celuy qui vit pour son Roy.  
Que penfes-tu quand ie te lis  
FRAMBOISIERE, que ier'extolle,  
Que ie loüe & prise l'eschole  
Où tu as pesché ces eserits.  
Non non François ce Medecin,  
Est vn soldat qui s'est veu plaie  
Portant Apollon dans le sein  
Par tout où son Roy qu'il seruoit,  
Par tout où son Roy qu'il suiuoit,  
Combloit d'arme & d'effroy la terre:  
Qui des ruines de la guerre,  
A basti ce docte dessein.

P. P. Sieur de S. Germain.





Tu vois LA FRAMBOISIERE icy representé,  
 Qui à décrit les Mœurs, la Raison, la Nature,  
 L'art de nous maintenir en parfaite santé,  
 Et de querir les maux, que nostre corps endure,

L'Passior.  
 T de Leuise.

1600.

BIBLIOTHÈQUE  
 DE  
 REIMS



LE  
 PREMIER LIVRE  
 DV GOVERNEMENT  
 DE LA FRAMBOISIERE.

Comment il se faut gouverner, pour  
 viure longuement en santé.

CHAPITRE I.

**D**IEU le Createur bien qu'il  
 aye donné à l'homme vne  
 ame immortelle, si est-ce  
 qu'il luy a baillé vn corps  
 mortel, pour exercer ses fu-  
 ctions: Car le corps humain  
 est composé des quatre Elements de qualitez  
 contraires, qui par mutuelles dissensions se  
 font continuellement la guerre, les plus forts  
 taschans tousiours de vaincre les plus foibles.  
 De là vient qu'il est subiect à force maladies,  
 & en fin à la mort. Ioint que nostre vie est fo-  
 dée sur deux appuis, à scauoir la chaleur natu-  
 relle, qui est le principal instrument de l'ame,

Comme le  
 corps humain  
 est subiect à  
 la mort.

BIBLIOTHÈQUE  
 DE  
 REIMS



& l'humeur radicale, qui luy sert de nourriture, côme fait l'huile à la flamme d'une lampe. Ceste humeur venant à faillir, il faut necessairement que la chaleur perisse. Or l'humeur ne peut toujours durer, d'autant que la chaleur la va cōsommant tous les iours. Et jaçoit qu'il s'en face réparation par l'influence de la chaleur & humeur qui viennent du cœur comme d'une fontaine, par les arteres à tous les membres: neantmoins l'humeur radicale qui est dissipée, est bié plus pure que celle qui se met en sa place, d'autant que celle-la est faite de la semence fort élaborée és labyrinthes des vaisseaux spermatics, & celle-cy procede du sang, qui ne passe point par tant de canaux. D'auantage c'est une maxime en Philosophie q̄ tout agent naturel patit en son action, & par consequent s'affoiblit. Nostre chaleur s'affoiblissant tous les iours, ne peut reparer ce qui est perdu en mesme degré de perfection. Et tout ainsi que le vin, tant plus on y met d'eau, tant plus on le rend foible: ainsi la chaleur & l'humeur radicale s'affoiblissent à toute heure par l'opposition du nouveau aliment, qui a toujours quelque chose de dissemblable. Au surplus ce qui s'escoule ne se remet jamais en mesme quantité, d'autant que la dissipation se fait continuellement, & que la restauration ne se peut faire que peu à peu, & apres une infinité d'alterations. Voilà comme ce qui nous doit conseruer, nous ruine: & comme nostre chaleur consommant l'humidité radicale se

tué en fin elle-mesme.

Combien que pour ces causes il faille necessairement mourir, si est-ce qu'on peut non seulement retarder la mort, & prolonger la vie, mais aussi se garantir de maladies, & se maintenir en santé, en se gouvernant selonz ordonnances. Au contraire quicōque ne se rangera sous nostre gouvernement, negligent le regime preseruatif des maladies, & conseruatif de santé par nous prescrit, indubitablement auancera sa mort, & accourcira sa vie, ou du moins viura miserablement le reste de ses iours. Or n'y a-il rien plus souhaitable au monde que de viure longuement en santé. Nature mesme soigneuse de son ouurage a inferé en nous un desir incroyable d'estre conserué en nostre estre. Neantmoins si nous n'auons santé, nous ne faisons que languir. C'est pourquoy noz deuanciers escriuans à leurs plus intimes amis, en lieu de leur baiser les mains, côme on fait aujourd'huy, auoient de coustume de supplier le Createur dans leurs lettres, de leur donner en parfaite santé, longue & heureuse vie, ne leur pouans desirer rien plus precieux & exquis. Car entre tous les biens que nous tenons de Dieu, il n'y en a point de plus grand, ny de plus excellent, que la santé. L'honneur, la renommée, la beauté, & les richesses, de quoy on fait tant de cas ne peuuent donner contentement à l'homme qui manque de santé. Par le moyen de la santé nous pouons

*Le moyen de retarder la mort, & viure longuement en santé.*

*Pourquoy on doit estre soigneux de sa santé.*



commodement vacquer à nos affaires; nous acquitter de nostre charge, faire nostre devoir, & viure à nostre plaisir. Mais l'ayât perduë, l'ame ne peut exercer ses fonctions au corps, toutes nos actions cessent, & sommes priuez de ce qui nous est le plus agreable au monde. Parquoy chacun doit sur toutes

*En quoy gist le gouvernement requis pour viure long temps en santé.*

*Les armes necessaires à la vie humaine.*

choses auoir soin de la bien conseruer. Pour viure longuement en santé, il se faut gouverner comme il appartient en l'administration des choses, vulgairement appellées non naturelles, encores qu'elles soient naturelles quand on en vse bien: & contre nature lors qu'on en abuse. Il y en a six, l'air, le boire & manger, le dormir & veiller, le mouuement & repos, l'excretion des superfluites du corps, les passions de l'ame: lesquelles sont toutes si necessaires à la vie humaine, qu'elle ne peut durer long temps sans l'usage d'icelles. Car d'autant qu'il se fait vne perpetuelle dissipation de nostre triple substance, par l'action de la chaleur naturelle, il est necessaire de restaurer la substance spiritueuse par l'inspiration de l'air, l'humide par le breuuage, & la solide par les viandes. Il est besoin aussi de dormir pour bien cuire les viandes, & reparer les esprits exhalez: puis de veiller, pour faire les fonctions animales: & de prendre exercice, pour exciter la chaleur naturelle à ses actiōs: & incontinent apres de se donner repos, pour rafraichir les membres lassez du trauail. Et pource que nature ne peut conuertir tout l'aliment

liment que nous prenons en nostre substance, il faut necessairement pousser dehors les superfluites. Les affections de l'ame ne se peuvent pareillement eiter, à raison de l'object du bien & du mal apprehendé. Or puis que nostre nature est si foible & caduque, qu'elle ne peut consister, sans estre garnie de routes ces choses, on les peut bien nommer armes de nature. Mais d'autant que ce sont armes defensives & offensives de santé, selon qu'on les manie bien ou mal; il est expedient de sçauoir la maniere de s'en aider, sans en receuoir nuisance. Pour se bien gouverner au manient de chacune d'icelles, il faut considerer quatre choses, la qualité conuenable, la quantité raisonnable, la façon commode, & le temps opportun, lesquelles doiuent estre appropriées selon la complexion, le sexe, l'age, la region, la saison, la constitution du temps, & la disposition du corps.

*Comme il les faut manier, pour cōseruer sa santé.*

*Comment il se faut gouverner autour de l'air.*

#### CHAP. II.

**Q**UEL est l'air, tels sont nos esprits, nos humeurs, & nos membres. Car outre ce que l'air fournit de matiere & d'aliments à nos esprits, en penetrant soudainement nos corps de part en part, il y imprime quant & quant ses qualitez. Par ainsi il n'y a cause qui puisse plustost alterer le corps humain, & tout

*Pourquoy il faut choisir un bō air, & fuir le mau- uais.*



ce qui est contenu en iceluy que l'air. Tellement que de la constitution de l'air, depend entierement la bonne & mauuaise disposition des esprits, des humeurs & des parties du corps, comme a tresbien remarqué Hippocrate. C'est pourquoy il faut, pour viure longuement & sainement auoir soing sur toutes choses de choisir vn bon air, & de fuir le mauuais, ou du moins le corriger.

*Comment on cognoit la bonté, & malice de l'air.*

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

*Quel doit estre le bon air.*

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

*Effets du bon air.*

de bonne heure, embellit la face, resiouyt le cœur, subtilise les sens, aiguise l'entendement, & fortifie les membres, de sorte que toutes les actions naturelles, vitales & animales, en sont beaucoup plus parfaites.

L'air excessiuellement chaud & sec, est mauuais, comme est aussi le trop froid, & le trop humide, pareillement le trop rare, & le trop espés, & encore pire celuy qui est contaminé des malignes constellations, ou qui est broüillé d'orage, ou qui est infecté des vilaines vapeurs qui s'esleuent des corps morts priuez de sepulture, des puantes voiries, des trous puais, des ords cloacs, & des eaux croupillantes.

*Le mauuais air.*

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

*Effets de l'air excessif en chaleur & secheresse.*

L'air moderément froid excite l'appetit, accroist & reinit la chaleur naturelle en referant les pores, & ayde par ce moyen aux coctions; mais quant il est par trop froid, il engourdit les esprits, excite les cararrhes, & engendre obstructions.

*De l'air froid.*

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

*De l'air trop humide.*

Le soudain changement d'air est fort pernicieux. Mais le plus dangereux de tous, est

*Du soudain changement d'air.*



quand d'humide il deuiet trop chaud, ou trop froid; d'autât que l'air moite amasse beaucoup d'humeurs superflus, que le chaud suruenant, aussi tost vient putresier, ou le froid empeschant leur exhalation, fait corrompre.

*De l'air trop subtil.*

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

*De l'air trop grossier.*

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

*De l'air contaminé & corrompu.*

L'air pollü, souillé & corrompu, corrompt aussi tost noz esprits & noz humeurs, engendrant vne peste mortifere, qui saisit à coup le cœur fontaine de vie. Parquoy quel est l'air que nous respirons, tel deuiet incontinent apres nostre corps.

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

Voyla assez parlé de la qualité, touchons maintenant la quantité de l'air qu'on doit prendre, & quant & quât la façon, & le temps propre pour ce faire. On ne scauroit pour la santé prendre trop d'air, moyennant qu'il soit bien temperé, clair & pur: mais s'il est intemperé, obscur & broüillé, le moins qu'on s'en peut donner, c'est le meilleur. Les gens qui travaillent beaucoup l'esprit, ont d'auantage affaire d'air que les autres. Or personne n'ignore qu'il n'y ait plus d'air en la campagne, qu'en la ville, & en vn lieu descouuert, qu'en vn couuert, & en vne grande maison, qu'en vne petite cabane. Parquoy ceux qui sont assidus à l'estude, ou ordinairement occupez aux affaires publiques, ont besoin sur tous d'aller souuent s'egayer aux champs, ou en

quelque place spacieuse, où il y ait beaucoup d'air, pour reparer la grande dissipatiõ de leurs esprits, & fortifier leur cerueau affoibly de travail. Ils en sont plus dispos & gaillards, apres auoir tres-bien humé l'air frais.

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

*La façon de prendre l'air.*

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

*Le temps de prendre l'air.*

Quand l'air est trop chaud & sec, il faut demeurer en la maison depuis neuf iusques à quatre heures, & se loger en bas, & fermer la porte au vent de leuant & de midy, & ouuir les fenestres du costé de Septentrion & d'Occident, pour donner entrée à Aquilon, & Zephire; & ietter dans la chambre force fleurs de violes, des roses, des fueilles de nenuphar, de vigne, & de saulx, & l'arrouser souuent d'eau fraiche avec vinaigre, & se vestir au legier. Et si on est contraint de sortir de l'ho-

*Comme on se doit comporter quäl l'air est trop chaud & sec.*



stel, on doit cheminer doucement à l'ombre, sans s'exposer à l'ardeur du Soleil.

*Quant l'air est trop froid.*  
\* C. bon feu.

Durant vne extreme froidure, il se faut tenir clos & couuert, & faire \* sacrifice à Vulcan en vne belle chambre bien nâtée, ou tapissée tout à l'entour, & quarlée par bas de rosmarin, pouliot, origan, marjolaine, lauende, saulge, & autres herbes semblables; & y laisser entrer le Soleil au matin du costé d'Orient, & bien boucher la porte au vent de Bise, du costé de Septentrion; & ne point sortir en la

\* C. le Soleil.

ruë deuant que \* Phœbus soit leué, ny après qu'il est couché; Par fois se pourmenet doucement, & s'exercer à l'hostel sans vehemence, craignant alors quelque mal de costé; & tenir chaudement sa poitrine & ses pieds; &

\* C. la teste.

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

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

*Trop subtil.*

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

*Trop grossier.*

Pour se preseruer de l'air corrompu & pestilent, il n'y a point de moyen plus assure, que de s'en aller tost, & loing arriere, & reuenir tard. Si toutefois on ne le peut abandonner, il le faut purifier par artifice avec des feux de rosmarin, genieure, cyprés, laurier, serment de vigne; avec des parfums de bois d'aloës, des sandaux, castolettes & autres choses aromatiques. Et porter tousiours quelque bonne senteur, & se tenir net & propre, & changer, fort souuent de linge. S'il y auoit d'auenture quelque amas de fumier en la court, qu'on le mette dehors auant Soleil leuant, de peur de le sentir en le mouuant le long du iour. Il y a certaines plantes suspectes en vne constitution pestilente, qu'on ne doit point approcher alors, craignant d'en sentir l'odeur, comme le noyer, le figuier, les choux, les hiebles, & vne infinité d'autres. Il est necessaire d'auoir les fenestres de la maison ouuertes du costé de Septentrion, pour mondifier l'air, & en

*Corrompu & pestilent.*



chasser toutes les mauuaises vapeurs. Au reste il faut durant ce temps-là, viure sobrement, & euitier la faim, la frayeur, la fumée, la femme, & le fruiçt; & procurer tous les iours d'auoir le ventre à deliure.

*Quant il fait bon en haut;* Les lieux hauts sont plus sains au matin. Car l'air est d'autant plus pur, qu'un lieu spacieux est plus haut esleué; par ce que Phœbus boit plustost les vapeurs, ou les destourne arriere. *En bas.* Sur le soir, il vaut mieux se pourmener, & s'asseoir pour deuiler près des fontaines, aux vallons, & verds prez.

*Comment il se faut gouverner au manger.*

C H A P. III.

*Quelles viandes il faut choisir, pour sa nourriture.* C O M M E la bonne nourriture engendre le bõ sang, ainsi la mauuaise produit-elle les mauuaises humeurs, qui causent vne infinité de maladies au corps. Il faut donc pour la conseruation de sa santé choisir tousiours les viandes de bon suc, de facile digestion, & qui n'ont guere d'excremens; & laisser celles qui sont de mauuais suc, facheuses à digerer & abondantes en superfluitez; si ce n'est qu'on les apperçoie pour quelque accident estre profitables. La bonté & malice des viandes se cognoit doublement, par leur temperature, & par leur consistance.

*Les viandes de bon suc.* Celles qui ne sont extremement ny chau-

des, ny froides, ny seches, ny humides, ains temperées, & qui ne sont ny trop grosses & gluantes, ny trop subtiles & extenuantes, mais tiennent iustement le mitan entre les deux, sont de bon suc; par ce qu'elles engendrent le sang de bonne temperature & consistance, n'estant excessif en aucune qualité, ny trop espés, ny trop seceux.

Les viandes grosses & gluantes causent oppilation de foye, de rate, des roignons & autres parties à ceux qui ont leurs conduits naturellement estroits, & empeschent la transpiration, & rafraichissement du corps en estoupant les pores, par le moyen des humeurs epouisses & visqueuses qu'elles engendrent, lesquelles arrestées au passage viennent en fin à se pourrir, ou fendurcir, dont procedent plusieurs sortes de maladies. Mais ceux qui sont de tres-bonne constitution, & de complexion exactement temperée, ont les conduits par où les humeurs passent si larges, qu'ils peuuent vser hardiment de viandes grossieres & gluantes, sans s'en trouuer mal, moyennant qu'ils ayent la commodité de faire exercice auant le repas, & de dormir à souhair la nuict. Car les viandes de suc gros & gluant, indubitablement nourrissent beaucoup, & font bon sang, quand elles sont bien digerées en l'estomac, & portées apres au foye sans estre accrochées en chemin. Et sont fort propres à ceux qui se trouuent vains, pour auoir le cuir fort rare & poreux, le corps las-

*Les viandes de suc gros & gluant, à quelles gens sont nuisibles;*

*À quelles gens sont conuenables.*



che, ouuert, & aisé à se refoudre; pareillement à ceux qui trauaillent tous les iours depuis le matin iusques au soir, lesquels par grand exercice augmentent leur chaleur naturelle. Car la grande vainerie, & euacuation de tout le corps procedant de ce labeur, & le profond sommeil qui s'en ensuit, sont cause de faire bien digerer les viandes grossieres. Elles conuiennent encores à ceux qui ont par necessité endure long-temps la faim; & à ceux qui y sont accoustumez, d'autant qu'elles sont plus familières à leur nature.

*Les viandes de suc subtil & tenu, à quelles gens sont mauuaises :*

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

*Viandes de mauuais suc, quand & pourquoy s'ont en usage.*

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

Les viandes de facile digestion sont meilleur sang, & donnēt meilleure nourriture au corps, que les autres, par ce que les viandes qui ont esté bien digerées en l'estomac, se changent plus aisément au foye en bon sang, & ayans esté conuerties en bon sang, chaque partie du corps en est après mieux nourrie. Au contraire les viandes dures à digerer demeurans cruës en l'estomac, ne peuuent engendrer bon sang au foye, ny biē nourrir par apres tout le corps. Car les digestions s'entresuyuent tellement, que la seconde ne peut corriger le vice de la premiere, ny la tierce celuy de la seconde. Mais (comme a bien remarqué Galien au sixiesme chapitre du second liure des alimens) il faut discerner par experience les viandes qui sont ou pour la propriété de leur substance, ou pour quelque accident, faciles ou difficiles à digerer à chacun. Car quand il sy amasse coustumierement quelque humeur bilieuse, ou autre superfluité dans l'estomac, les viandes de nature aysées à digerer, sont incontinent corrompuës; comme il arriue à certaines personnes qui ont la chaleur naturelle non humide, ny temperée, ains seche & ignée. Car les alimens que les autres digerent facilement, ces gens-là les corrompent aussi tost: de sorte qu'il leur en suruiuent des reuyes qui sentent le bruslé. Pour ceste cause les viandes naturellement dures à digerer, leur s'ont plus profitables, que les autres. le cognois



en Champagne vn homme d'honneur aagé de trente & trois ans, de nature bilieux, subiect des son ieune aage à vomir ordinairement le matin force bile, tantost iaune, tantost verte ou perse comme porreau ou guesde, lequel se trouue fort bien d'vser d'œufs durs, & d'autres viandes facheuses à digerer aux autres personnes, & apperçoit manifestement que les viandes de facile digestion luy sont extremement nuisibles.

*Les viandes moins ou plus excrementueuses.*

Les viandes qui n'ont guere d'excremens, sont plus salubres que celles qui abondent en superfluitez, par ce qu'elles sont plus seches, & de meilleure nourriture. Neantmoins les excrementueuses sont quelquefois plus vtils, pour estre ou plus humides, ou plus laxatiues, ou plus absterfiues, ou pour quelque autre accident profitables à certaines personnes.

*La quantité des viandes.*

Après auoir traicté de la qualité des viandes, il faut venir à la quantité. L'aliment doit tousiours estre proportioné à ce qui se perd continuellement de nostre corps. Tellement qu'il est necessaire selon que la dissipation de nostre substance est plus grande ou plus petite, de prendre plus ou moins de nourriture. Partant ceux qui ont force chaleur naturelle, & qui travaillent fort, ont besoin de tres-bien manger, par ce qu'il se consomme beaucoup de leur substance. Mais ceux qui n'ont guere de chaleur naturelle, & qui sont peu d'exercice, n'ont que faire de tant manger, d'autant

qu'il se resoult peu de leur substance. D'auantage selon qu'est l'estomac grand ou petit, il est plus ou moins capable d'alimens. Or comme la sobrieté est tres-salubre, ainsi l'excès des viandes est-il infiniment nuisible à la santé. Il se faut donc garder de remplir trop son estomac de viandes. La raison y est toute apparente, par ce qu'en le chargeant beaucoup, on trauaille par trop sa chaleur naturelle, qui est le principal instrumēt de l'ame, de sorte qu'on le rend en fin tout languide, attendu que tout agent naturel, en agissant repaite. Parquoy quiconque desire viure sainement, sil veut croire Hippocrate, ne se doit iamais saouler de viandes, ains se leuer tousiours de la table avec appetit.

D'auantage on se doit contenter d'vne sorte ou deux de viandes. Car la variété nuit merueilleusement, & ruine l'estomac, pour ce que les viandes ne sont pas toutes d'vne mesme qualité, & par consequent vn mesme degré de chaleur n'y suffit pas. Les vnes se cuisent plustost, les autres plus tard, ainsi toute la cuisine est troublée. Joint que mangeant diuersité de viandes & de sopiquers, on est contraint de boire trop souuent. Au demeurant il se faut accoustumer à manger plus au souper qu'au disner, si le corps est bien sain, & sil n'est point subject aux catharres. Les raisons y sont toutes claires. Car il y a plus d'interualle du souper au disner, que du disner



au souper. Il y a donc plus de temps pour cuire & distribuer l'aliment. Il est tout certain que quand nous dormons, la chaleur est plus forte, pour ce qu'elle se retire toute à son centre. Toit que pour bien digerer nous auons besoin de repos. Or la nuit toutes les fonctions animales cessent, il n'y a rien qui destourne nostre chaleur. Elle pourra donc beaucoup mieux cuire. Tous les grands Medecins, Hippocrate, Galien, Auicenne l'ont ainsi ordonné. Tous les anciens l'ont ainsi practiqué.

*La façon de manger.*

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

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

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

Et bien que les viandes par trop curieusement habillées, & delicatement preparées, soient à blâmer, tant pour la diuersité des sopiquets qui empesche la digestion, que pour la friandise, qui excite à en prendre plus que de raison; si est-ce qu'elles ne seroient pas saines, ny profitables au corps, si elles n'estoient accoustrées & assaisonnées comme il appartient. Il est bon de prendre la refection à l'heure accoustumée. Car nature veut estre reglée à ses heures, attendu qu'elle fait ordinairement ses fonctions en certain temps. Pour ceste cause elle est beaucoup plus alai gre & plus prompte à faire la digestion des viandes, quand on les prend aux heures destinées. Puis quand la faim & l'appetit s'offre, il ne faut pas differer à repaistre. La faim sent son heure, l'appetit demande à manger, & remonstre que l'estomac en a besoin.

*Le temps de repaistre.*

Car le ieusne obstiné est cause que l'estomac vuyde & affamé, au defaut de quelque amiable liqueur attire tant du cerueau, que des parties inferieures tout plain de superfluitez, dont s'engendrent apres plusieurs griebs accidens, desquels il est cruellement trauillé. Mais aussi ne faut-il pas manger sans faim & appetit. Car l'estomac ne fait cas des viandes qu'il n'appete point, & bien souuent digere mieux les plus mauuaises, qu'ad il en a appetit, que les plus delicates, qui ne luy sont aucunement agreables. Aussi ne se doit-on jamais mettre à table, deuant que la premiere viande



de soit digérée & distribuée.

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

*A fin que ce qu'on prend au repas bien succede,*

G. F. *Il faut que le travail nostre aliment precede,*

*La nature chaleur parauant en languueur,*

*Reprend par le labour sa premiere vigueur.*

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

*Du pain.* CHAP. IIII.

*Vertu du pain.*

**E**N TRE les alimens le pain tient le premier rang, comme celuy qui est le fondement des autres. Car le pain soustient le cœur de l'homme, comme tesmoigne le prophete Royal au psal. 104. Toutes les autres viandes tant soient elles de bon goust, ne sont agreables, ny profitables à la santé, si elles ne sont

sont accompagnées de pain. Il y a plusieurs sortes de pain, pour la variété des grains, dont on le fait, & selon qu'il est diuerfement préparé.

Le pain de bled froment est le plus excellent de tous. *Pain de froment.*

Le meilleur froment à faire le pain, c'est celuy qui est gros, plein, espois, pesant, ferme, de couleur flauue, net, qui rend grande quantité de farine blanche, & qui est frais battu venant de la gerbe.

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

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

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

Le pain fait de la seule farine de seigle, est fort noir, pesant, pasteux, d'vn suc visqueux & melancholic, & pour ce difficile à digerer, & plus propre aux rustics, qu'aux citadins, qui sont delicats. Vray est que les Medecins de cour ordonnent aux grands Seigneurs du pain fait de farine de seigle bien faillée qui est frais



cuiet, & qui a la couleur de tire, principalement en Esté, à l'entrée du repas, afin d'auoir le ventre lasche. Aucuns ont opinion que les femmes Lyonoises, Arvernoises, Champenoises, & spécialement les Dames de Reims, pour vser ordinairement de ce pain, sont rendus belles, & ont vn beau teint, & le corps robuste & succulent. Plusieurs meslent de la farine de seigle avec celle de froment, à fin que le pain soit plus sauoureux, & plus plaisant à mâger, & qu'il demeure plus long-téps rendre.

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

*Pain d'orge.* Le pain de la seule farine d'orge est fort sec, & facile à s'esmier, & de fort petite nourriture; il lasche le ventre à raison d'vne vertu detersive qui est grande en l'orge, & est d'vn goust reuesche. Parquoy est meilleur de mesler de la farine de seigle parmy celle d'orge, à fin que la glutinosité de l'vne corrige la secheresse & friabilité de l'autre; & que le pain en soit rendu plus agreable au goust.

*Pain de metel.* Le pain fait de metel pur & net, est fort bõ à manger, pour la mediocrité qu'il tient en sa substance.

*Pain d'auoyne.* En temps de famine, on fait du pain d'auoyne, combien que ce grain soit plus propre aux cheuaux, qu'aux hommes, par ce que le pain que la necessité contraint d'en faire, est fort mal sain, & si est de goust fort mal plaisant,

encore que l'auenat, qui est fait d'auoyne pilée, soit bien venu es tables des grands Seigneurs.

La bonté du pain ne depend pas seulement du grain dequoy il est fait, mais aussi de la façon que le Boullanger luy donne. Car pour auoir du bon pain, il ne suffit pas qu'il soit fait de pure farine de bon bled, ains faut outre cela qu'il soit si bien leué, & si bien pestri avec eau nette. & quelque peu de sel, qu'il deuenue œilleté, & si bien cuiet au four, qu'il ne se trouue ny pasteux par dedans, ny haut à l'entour. Et si pour la santé ne doit estre mangé chaud, ny trop dur.

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

S'il n'est aussi bien pestri, il en est plus visqueux, & plus difficile à digerer; & encore d'auantage s'il est empasté avec eau trouble, boüeuse & impure.

Quand il n'y a point de sel, il est oppilatif, & atreste trop au ventre.

S'il n'est poreux, il chatge l'estomac, & oppile. Quand il a des yeux, il n'est pas de si grande nourriture, mais il se digere mieux, & descend plustost, d'autant que la viscosité est ostée.

Quand il est mal cuiet, il charge l'estomac, & se digere tardiuement & difficilement.



*Cuict aux cendres.* Celuy qui est cuict aux cendres desseche, par ce que l'humidité en est separée: mais celuy qui est cuict au four est plus moite, & par consequent plus nutritif & meilleur.

*Biscuit.* On fait du pain biscuit de la fleur de farine de froment, pour ceux qui font diette, à fin de dessecher les humeurs superflus du corps. On adiouste quelques fois à la paste sucre, canelle, poyure ou gingebre; quelques fois de l'anis, pour manger aux desserts de Carême. On fait aussi du biscuit de seigle, de meteil, d'orge, & autres bleds pareils avec peu de levain, pour les Mariniens qui entreprennent lointain voyage sur la mer, qui est pareillemēt propre à ceux qui sont assiegez dans les villes, par ce qu'il se peut long-temps garder.

*Pain chaud.* Le pain encore frais, & tout chaud, pour son humidité & viscosité, se digere difficilement; cause inflation à l'estomac, oppilatō au foye, & autres parties intertes, & par consequent alteration; combien que son odeur soit recommandée pour les faillances de cœur.

*Pain vieil cuit.* Le pain vieil cuit, principalement sil passé le trois ou quatriesme iour, perd toute sa saveur, acquiert vne secheresse & duresse, dont se digere à peine, descend tardiuement aux boyaux, constipe le ventre, & engendre un suc melancholic.

*La crouste du pain.* La crouste de pain engendre abondance de cholere aduste, & de melacholie. C'est pourquoy on a de coustume es tables des grands Seigneurs de chapelier le pain. La crouste n'est

bonne qu'à ceux qui ont l'estomac humide.

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

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

De la chair, CHAP. V.

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



*Difference  
prise de l'ha-  
bitude.*

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

*Difference  
prise de l'a-  
ge.*

La chair des ieunes bestes est moite, molle, tendre, aisée à cuire, & de grande nourriture: au contraire celle des bestes des-ja vieilles est dure, seiche, mal-aisée à digerer; & de petit nourrissment. C'est pourquoy la chair des ieunes est ordinairement meilleure, que celle des vieilles bestes, pourueu qu'on ne la mange si tost qu'elles sont nées. Car la chair des animaux qui ne font que sortir du ventre de leur mere, est par trop humide & baveuse. Si faut-il toutesfois distinguer les temperaments. Car iacoit que les ieunes de ceux qui sont de complexion seche, soient tousiours les meilleures: si est-ce que les bestes de complexion humide, & pleines d'excrements, au contraire sont meilleures estans aagées que plus ieunes, pource que l'aage vient à corriger & consommer l'humidité, & les superfluitez.

*Difference  
prise de la  
nourriture.*

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

*Difference  
prise du lieu*

Les bestes sauvages qui demeurent parmi les montaignes, sont de nourrissment plus

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

*de leur de-  
meurance.*

Galien prefere la chair de porc qui est de moyen aage, à celle des autres animaux à quatre pieds, pour ce qu'elle approche plus de la chair humaine, que pas vne des autres, & si est de tres-grande nourriture, & de tres-bon suc, quand elle est bien digerée. Mais pour ce qu'elle a en soy quelque viscosité, elle est mal-aylée à digerer à ceux qui ont l'estomac humide; & si cause obstruction de foye & de reins, signamment à ceux qui ont les conduits d'iceux estroits. D'auantage on trouue par experience que le frequent usage de ceste chair engendre la lepre, pour autant que les pourceaux y sont enclins. C'est pourquoy Moysse (cõme dit Tertulian) l'a defendu aux Iuifs, qui ja estoient subjects à ceste maladie.

*Chair de  
porc.*

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

*De cochon.*

La chair du sanglier est bien plus estimée.

*De sanglier.*



des grands Seigneurs que celle du porc priué.  
La hure du sanglier sur tout est tenuë pour  
vne viande delicate & exquise.

*De bœuf.*

La chair de bœuf donne vne grande & solide nourriture au corps, mais elle engendre vn sang gros & melancholic. Et d'autant qu'elle est moins visqueuse que celle de porc, d'autant est-elle de substance plus grossiere. Et comme la chair d'vn porc mediocrement aagé vaut mieux, que d'vn plus ieune: ainsi la chair du bœuf qui n'a point encore atteint la fleur de s<sup>on</sup> aage, est elle beaucoup meilleure que d'vn plus aagé; pour ce que le bœuf est de temperament plus sec que le porc. De là viēt que les veaux ont la chair de meilleure digestion, que les bœufs & les vaches.

*De veau.*

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

*De cerf.*

La chair de cerf ressemble aucunement à celle de bœuf. Elle est dure à cuire en l'estomac, & engendre vn suc melancholic, & si n'est pas beaucoup plaifante. Par ainsi le fan vaut bien mieux que le cerf, & la biche.

*De fan de biche.*

*De cheureau.*

Les cheureaux pareillemēt ont la chair meilleure & plus delicate que les cheures. Car iacoit que la cheure soit de temperament moins sec que le bœuf, si toutefois on la compare à

*De cheure.*

l'homme, elle le surpasse beaucoup en secheresse. Toint que la chair de cheure outre ce qu'elle est d'assez mauuais suc, elle a quelque acrimonie en soy, qu'on n'apperçoit pas au cabril.

On tient bien plus de compte de la chair de cheureul, que de celle de cheure. Aussi est-elle bien plus delicate.

*De cheureul.*

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

*De bouc.*

Les agneaux ont la chair fort humide, gluante & baueuse.

*D'agneau.*

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

*De brebis.*

*De mouton.*

La chair de belier est de mauuaise digestion, & de mauuais suc.

*De belier.*

La chair des lièvres est melancholique, difficile à cuire en l'estomac, & engendre vn assez gros suc.

*De lièvre.*

Mais celle des leuraux est fort delicate, & plaifante à manger.

*De leuraux.*

Le lapin de garenne a la chair plus plaifante & moins abondante en excremens, que celui de clappier, à cause qu'il a plus de liberté de courir, & de faire exercice. Tous deux sont meilleurs à manger estans encores ieunes & petis, que plus grands.

*De sonnins.*



*Des oyseaux.* La chair des oyseaux n'est pas si nourrissante que celle des autres bestes terrestres, mais elle est plus facile à digerer.

*Des poulaillies.* Entre les domestiques, les poulaillies tiennent le premier rang. Elles engendrent un suc, qui n'est ny gros, ny tenu, ains moyen, & temperé, d'autant qu'elles ne sont ny excessiuement chaudes, ny froides. Parquoy il n'y a point de raison de les defendre aux goutteux, comme font aucuns. Car puis qu'elles n'engendrent point de mauuaises humeurs, il ne faut point croire qu'elles causent les gouttes.

*Poulets.*  
*Poules.*  
*Chapons.*  
*Coqs.* Les poulets sont plus delicats que les poules, & les chapons de meilleur suc que les coqs. Les vieux coqs ont la chair nitreuse & salée. C'est pourquoy leur bouillon lasche le ventre.

*Des volailles d'Inde.* La chair des volailles d'Inde est friade, mais fade & de dure digestion. C'est pourquoy on la fait saupoudrer, fort larder, & aromatiser.

*Des phaisans.* La chair des phaisans est vne viande excellente, de bon suc, de facile digestion, & qui engendre bon sang, & beaucoup plus delicate à manger que celle de poulaillie.

*Des gelinotes.* Celle des gelinotes luy ressemble en bonté.

*Des paons.* La chair de paon est plus dure, plus fibreuse, & plus facheuse à digerer. Si toutefois on la laisse attendrir long-temps, elle est de suc louable.

*Des perdrix.* Les perdrix surpassent tous les autres oyseaux en bonté & delicatesse. Elles ont la chair

de bon suc, de facile digestion, qui engendre un sang tres-louable.

Les perdreaux sont encores plus friands que les perdrix. *Des perdreaux.*

On prise bien aussi les beccasses, mais non pas tant que les perdrix. Aussi leur chair n'est-elle pas si delicieuse, ny de si bonne digestion. *Des beccasses.*

On fait pareillement cas des cailles, horsmis aux pays où il y a abondance d'ellebore, duquel elles prennent volontiers leur nourriture, dont plusieurs personnes pour en vser, y sont surprins d'epilepsie & conuulsion. Elles sont meilleures en Automne, qu'aux autres saisons, pour ce qu'elles sont plus grasses alors. Les ieunes sont toujours plus estimées que les vieilles. *Des cailles.*

Les aloüettes sont de complexion chaude & seche. Leur chair est de bonne nourriture, mais elle est assez mal-aysée à digerer, & si resserre, encores que le bouillon d'icelle lasche le ventre. Les aloüettes pour estre bonnes doiuent estre grasses, comme elles sont coutumierement en Champaigne, & en Beauisse. C'est pourquoy elles y sont meilleures qu'aux autres pays. *Des aloüettes.*

Les pigeons sont de nature bien chauds. Ils allument facilement le sang, & prouquent l'appetit de Venus. Ils ne sont pas propres à ceux qui ont le corps disposé à la feure, & à la lepre. Les ieunes ont la chair encores humide & tède, mais les vieux l'ont seche & dure. *Des pigeons neaux.*



C'est pourquoy les pigeonneaux sont de plus facile digestion & de meilleur suc, que les pigeons aagez. Ils sont meilleurs au Printemps & en Automne, qu'en autre saison de l'année, pour ce qu'ils mangent force grains alors.

*Des ramiers.* La chair des ramiers est dure à cuire en l'estomac, toutefois elle n'est point mauuaise en Hyuer, si on la laisse attendre longuement, combien qu'elle constipe le ventre.

*Des griues.* Les griues ont la chair delicieuse & de bon suc, mais aucunement dure à digerer. Horace en fait grand cas. *Nil melius turdo, inquit epist. 1.* Martial les extolle par dessus tous les autres oyseaux, comme il fait le liéure par dessus les autres bestes à quatre pieds.

*Inter aues turdus, si quis me iudice ceter,*

*Inter quadrupedes, gloria prima lepus.*

*Des pluiuers.* Les pluiuers sont aussi recommandez pour leur bonté.

*Des vanneaux.* La chair des vanneaux est de bon goust, mais de legere nourriture, à cause du grand exercice qu'ils prennent à voler.

*Des merles.* Les merles approchent de la nature des griues, mais on n'en tient pas tant de compte.

*Des tourterelles.* La chair des tourterelles est de nature chaude & seche, & de bon suc, mais elle est vn petit dure à digerer. C'est pourquoy les ieunes sont meilleures que les vieilles. Les grasses sont aussi plus recômandées que les maigres.

*Des oyes.* Les oyes ont la chair abondante en superfluitez, & plus facheuse à cuire en l'estomac, que celle des autres volailles, horsmis leurs ai-

les, qui ne sont pas pires que des autres.

Les canards, sarcelles, poulles d'eau, & autres oyseaux de riuiere ont la chair humide, visqueuse, phlegmatique, excrementeuse, & de facheuse digestion. Partant ne sont pas si salubres, que les oyseaux de montaigne.

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

*Des autres parties des bestes outre la chair.*

CHAP. VI.

C'EST assez parlé de la chair; venons maintenant aux autres parties des animaux terrestres.

La ceruelle des bestes est vne viande trop phlegmatique, de grosse substance, & facheuse à digerer. Vray est qu'elle ne donne pas peu de nourriture au corps, quand on la digere bien. Mais elle prouoque bien tost le vomissement. Les volailles ont peu de ceruelle, mais d'autant qu'elle est plus dure, d'autant est-elle plus excellente que celle des bestes à quatre pieds. Les oyseaux de montaigne ont la ceruelle meilleure, que ceux de riuiere.

La moëlle del'espine du dos est de mesme nature & faculté que la ceruelle, excepté qu'elle n'est pas si vomitiue.

La moëlle des os, est plus humide, plus grasse, plus douce & plus plaissante que la cer-

*Des canards & autres oyseaux de riuiere.*

*Des gruës & cigoignes.*

*De la ceruelle des animaux.*

*De la moëlle de l'espine.*

*De la moëlle des os.*



uelle. Si on en mange trop, elle donne par-  
reillement enuie de vomir. Quand on la di-  
gere bien, elle ne nourrit pas mal.

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

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

*Du foye.* Le foye de tous les animaux est de gros suc,  
de difficile digestiō, & de tardine distributiō.

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

*Des roignōs.* Les roignōs sont de substance glanduleu-  
se, mais de tres-mauuais suc, & de difficile di-  
gestion, principalement ceux des vieilles be-  
stes: car ceux des ieunes sont meilleurs.

*Des testicu-  
les.* Les testicules qui sont du nombre des glandes,  
ont quelque chose de virulent, retirāt à la  
nature de la semence qu'ils engendrent, par-  
tant sont de mauuais suc, & de forte digestiō,  
exceptez seulement ceux de coqs, qui sont  
tres-excellens. Car ils sont de bon suc, & de  
grande nourriture, & de tres-facile digestion,  
principalemēt quād les coqs sont engraissez,

Le ventre, la matrice, & les intestins des  
bestes à quatre pieds, sont de substancē plus  
dure & plus seche que la chair, & partant de  
plus difficile digestiō, & de moindre nour-  
riture, & si engendrent vn suc qui n'est point  
totalēmēt sanguin, ny loüable, mais plus froid  
& plus crud, de sorte qu'il leur faut du temps  
beaucoup, deuant qu'ils puissent estre bien  
digerez, & changez en bon sang. Mais les gi-  
siers des volailles, moyennant qu'ils soient  
bien cuicts, sont de grande nourriture, prin-  
cipalement ceux de poulailles, & d'oye.

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

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

La langue est de substance laxē, rare & spō-  
gieuse, & de mesme nourriture que les corps  
glanduleux.

Les glandes des mammelles qu'on appelle  
tettines, sont plaisantes à manger, signam-  
ment quand elles sont pleines de lait. Elles  
nourrissent beaucoup, & quoy qu'elles soient  
de gros suc, si sont-elles toutefois en nous bō  
sang, quand la beste, de laquelle on les prend,  
est en bon point.

*De la panse,  
De l'amarry,  
& des bo-  
yaux.*

*Des gisiers de  
volailles.*

*Des extremi-  
tez.*

*Des pieds.  
Des muscaux  
Des oreilles.*

*De la langue.*

*Des tettines.*



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

*Des queuës.* Les queuës d'autant qu'elles surpassent les autres parties en dureté, d'autant sont-elles moins nourrissantes, & plus facheuses à digerer; mais elles n'ont pas tant de superfluitez, à raison de leur mouuement.

*Des œufs, & autres alimens issuz des animaux terrestres.* CHAP. VII.

*Oeufs de poules, & autres bestes.*

**L**es œufs de poules & de phaisans excellent en bonté, ceux des autres bestes. Ceux d'oye sont les pires de tous.

*Oeufs frais.*

Les œufs frais valent beaucoup mieux que les vieux ponduz. Les mollets sont de meilleure digestion & nourriture, que les autres.

*Clairers.*

Ceux qui sont si legerement cuictz qu'on les peut humer nourrissent moins, mais ils descendent plus aisément en bas, & seruent pour adoucir la gorge, & la poitrine.

*Durs.*

Les durs sont plus facheux à digerer, & de plus gros suc.

*Fris.*

Ceux qu'on frit à la paëlle, engendrent vn mauuais suc, & rendēt l'haleine puante apres la digestion, corrompans les viandes avec lesquelles on les mange, de sorte qu'ils sont dangereux, principalement à gens qui n'ont point bon estomac.

*De lait.*

Le lait a trois substances diuerfes, vne subtile &

tile & fluide, qui est le lait clair; vne grosse & espoisse qui est le fromage: & vne grasse & huileuse, qui est le beurre: la quantité desquelles n'est pas totalement esgale en tous les animaux: d'où prouient la diuerfité tant de sa consistance, que de ses facultez.

Car le lait d'asnesse a plus de la substance sereuse que de la fromageuse. C'est pourquoy il lasche plus, & nourrit moins: mais il est soudainement distribué, pour sa subtilité.

Celuy de brebis au contraire a plus de la substance fromageuse que de la sereuse. Partant lasche moins, & nourrit plus; mais il charge trop l'estomac.

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

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

Le lait de femme succé de la mammelle est plus propre aux petis enfans, & aux tabides que tous les autres, à raison de la conuenance & familiarité qu'il a avec nostre nature, & substance.

Le lait nouveau traict, vaut mieux que celuy qui est long-temps gardé, par ce qu'il sal-



tere & corrompt bien tost à l'air.

*Laiet cuit.*

Le laiët cuit nourrit d'auantage que le crud, mais il reserre le ventre, par ce qu'en le bouillant sa ferocité se consomme, tellement qu'il en deuiet plus espés.

*Bon laiët.*

Le bon laiët engendre bon suc. Le laiët des animaux qui sont gras, en bon poinët & bien traictez, est bon. Mais celuy des animaux maigres, chetifs & mal-nourris, ne pourroit estre que mauuais, tout ainsi que leur sang.

*Mauuais laiët.*

*Laiët-clair.*

Le laiët-clair raffraichit, deterge & lasche le ventre. Le beurre frais eschauffe quelque peu; avec le temps il deuiet plus chaud. Il ne nourrit guere, mais il lasche, amollir & adoucit. Il est bon à la poiëtrine & aux poulmons.

*Du beurre.*

*Du fourmage.*

Le fourmage est de suc reprouué. Car il engendre des grosses humeurs, & oppile les entrailles, & constipe le ventre, & si est difficile à digerer. Toutefois le nouueau n'est pas si mauuais que le vieil, ny le mol que le dur; ny le lasche que le pressé, ny le pertuisé que le massif.

Celuy qui est fort visqueux, est tres-mauuais: comme est aussi celuy qui est trop friable. Le moyen entre les deux est moins nuisible. Pareillement celuy qui n'a point de goust des-agreable, ny de forte qualité, n'est pas si dommageable que son contraire. Le fourmage moderément salé, est meilleur aussi que celuy qui l'est trop, ou qui ne l'est point du tout.

Au reste tout fourmage, n'est pas de mesme temperament. Car le nouuelet, mollet & doux, est froid & humide; mais le vieil, dur, & salé, est chaud & sec, & a vne acrimonie, à cause de la presure & du sel. Son frequent vsage engendre la pierre aux reins, & excite des songes terribles.

Tout sang de quelque façon qu'il soit preparé, est fascheux à digerer, principalement le gros & melancholic, comme celuy de bœuf.

Le sang de lieure est par tout celebré, comme le plus friand. C'est pourquoy on a de coustume de le bouillir avec le foye, pour en faire du ciuet.

Le sang de porc est pareillement en vsage. Car on mange communément l'hyuer en France des bondins, faictes de sang, de graisse & de boyaux de pourceaux, lesquels neantmoins ne sont pas de fort bonne digestion.

*Des poissons.*

CHAP. VIII.

**L**ES poissons sont tous de complexion froids & humides, & par consequent phlegmatics. Car d'autât qu'ils sont animaux aquatics, ils tiennent tousiours de la nature de l'eau.

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

*Temperament du fourmage.*

*Du sang.*

*Sang de lieure.*

*Ciuet.*

*Sang de porc.*

*Bondins.*

*La nature des poissons.*

*La vertu des poissons.*



*Les meilleurs poissons.*

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

*Poissons de mer.*

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

*Poissons saxatiles.*

Entre les poissons marins, les saxatiles, qui hantēt autour des rochers, & parmy les pierres sont les plus excellēs, pour ce qu'ils viuēt en lieu plus sec. La nourriture qu'on en prēd, outre ce qu'elle ne donne point de peine à digerer, est tres-salubre au corps, à raison qu'elle engendre vn sang, qui n'est ny trop tenu ny trop gros, ains de moyenne consistance.

*Poissons pelagics.*

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

Entre les poissons d'eau douce, ceux de riuere sont meilleurs que ceux des estangs, lacs & marefcages, pour ce qu'ils n'abondent pas tāt en humidité superflue, & ont l'odeur plus agreable, & le goût plus suau.

*Poissons d'eau douce.*

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

*Poissons de riuere.*

Ceux des petis estangs, qui n'ont point de fontaines, & ne reçoient point de riuere, & où l'eau ne coule point dehors, mais y est tousiours croupissante sans aucū mouuement, sont tres-mauuais. Mais ceux des ruisseaux qui reçoient iournellement les esgouts, immondices & ordures des grandes villes, sont encores pires. Car s'ils demeurent tant soit peu morts, ils se corrompent aussi tost, & sentent mauuais, & sont desagregables à manger, difficiles à digerer, & rendent peu de nourriture, & beaucoup d'excremens. Tellement qu'il ne se faut point esmerveiller s'ils engendēt des mauuais humeurs au corps de ceux qui en mangent ordinairement.

*Mefchans poissons.*

On fait plus de cas des poissons masles que des femelles, encor' qu'elles soiēt plus grosses.

*Que les masles excellent les femelles.*



Car les pl<sup>s</sup> gros poissons ne s<sup>t</sup> pas toujours les meilleurs, d'autant que la grosseur difforme, porte tesmoignage d'une humidité superflüe, qui est communément aux femelles.

Pourquoy les  
vieux poissons  
vaut mieux  
que les ieunes.

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

*Chosifs en toute saison,  
Ieune chair, & vieil poisson.*

Opinion de  
Galien & de  
Rondelet  
contraire à celle  
de l'auteur.

Toutefois Galien, Rondelet, & plusieurs autres Medecins tant anciens que modernes ont opinion que tous les poissons, qui ont la chair molle (comme les ieunes) sont les meilleurs. Mais ceux qui voudront bien examiner mes raisons, trouveront qu'elles doiuent estre prefer<sup>es</sup> à leur autorité. Il me semble que tant plus les poissons ont la chair molle, tant plus ils ont besoin d'estre bien assaisonnez avec sauces aromatiques, pour corriger leur humidité superflüe; mesme que ceux qui sont les plus humides, & d'auantage abondans en superfluitez, sont meilleurs salez que frais, par ce que le sel cōsōme leur humidité excessiue.

Proiect de  
l'auteur.

D'autant que les poissons sont differens en bonté selon leurs especes, pour discerner les meilleurs parmy les autres, ie traiteray en particulier premieremēt des plats, consequēment des autres qui n'ont qu'une simple peau polie, & lissée, puis de ceux qui sont reuestus de petites escailles, en apres de ceux qui

sont couuers de coquilles, & finalement des ceteux qui sont garnis d'un gros cuir, & d'armure par dessus.

Entre tous les poissons de mer, la Sole est *La Sole*, fort recommandée pour sa bonté. Car outre ce qu'elle est fort plaisante au goust, elle est de bon suc, & de facile digestion. Galien au liure des viandes de bon & mauuais suc, la met au nombre des alimens qui engendrent un suc ny trop gros, ny trop tenu, ains moyen. Au liure de la faculté des aliments, il reprend Philotimus, pour ce qu'il ne l'auoit point mis au catalogue des poissons qui ont la chair molle. Toutefois Rondelet maintient qu'elle a la chair dure & un peu visqueuse. Qui est cause qu'elle se corrompt difficilement, & se peut plus longuement garder, & porter fort loing sans se gaster; mesme qu'elle est meilleure & plus salubre, quand elle est portée loing, que sur le bord de la mer. Les Grecs l'appellent βεγλωσα, pour ce que sa forme reſſe à la langue d'un bœuf; & les Latins *solea*, pour ce qu'elle ressemble à la semelle d'un soulier.

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

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



*La pleye.*

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

*Le quarelet.*

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

*La raye.*

Les rayes sont de plus grande nourriture, mais plus dures & plus difficiles à digerer, d'autant qu'elles sont cartilagineuses. Les fraisches sentent fort la marine. Ceste desagreable odeur se perd quand elles ont esté quelque temps gardées. C'est pourquoy elles sont meilleures à Reims, qu'à Abbeuille; à Paris, qu'à Rouën, & à Lyon, qu'à Marseille. Car en les portant loing, elles s'attendrissent & deuiennent plus plaisantes au goust. Les Grecs appellent la raye *βάτος*, pour ce

qu'elle a la queuë piquate, comme vne ronce.

La lamproye a la chair molle & quelque peu glutineuse, mais fort friande. C'est pourquoy on la prise tant. Au commencement du Printemps elle entre de la mer dans les riuieres. Aufone l'appelle *mustella*. Aucuns la nomment *murana fluuiatilis*; & les autres *galexia*.

L'anguille a la chair gluante, & de mauuais suc, tellement qu'elle n'engendre iamais bon sang. Et principalemēt quand elle est prise en eau orde & bourbeuse. Quelquefois elle entre des riuieres dans la mer, & en deuiēt meilleure. Estant salée elle est aussi renduë plus salubre, pour ce qu'elle n'est plus si visqueuse.

Le maquereau que les Grecs appellēt *σκόμβος*, & les Latins *scomber*, a la chair molle, grasse & delicate, & partát propre pour estre salée. Il s'en prend de plus grands en la mer Oceané, qu'en la Mediterranée, mais ils sont plus durs, plus secs, & moins plaisans au goust.

Les Grecs ont nommé *ὄνος* & *ὄλιος*, & les Latins *asellus*, le poisson que nous appellons merlus, comme si nous voulions dire, luc de mer, par ce qu'il a la bouche & la queuë comme vn brochet. Galien le nombre entre les viandes de bon suc, & de facile digestion, & maintient qu'il a la chair aussi bonne que les saxatiles; quand il est nourry de bon aliment, & qu'il ne bouge de la mer; mais qu'il deuiēt gras, visqueux & chargé de su-



perfluitez, & moins plaisant à manger, quand il vit de mauuaise nourriture, dans les eaux meflées.

*Le merlan.*

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

*La moluë.*

La moluë ou moruë est encore vne espece d'ase. Quand elle est fraische, elle a la chair bié meilleure, qu'estant salée & dessechée. Car la chair alors est si glutineuse, qu'elle s'attache aux doigts en la mangeât, bien qu'elle ait esté longuement trempée dans du beurre. Ce qui semble estrange, d'autant que le sel eschauffe, attenuë & incise. Mais il arriue qu'elle deuiët avec le temps plus visqueuse, à cause que l'humour tenuë en est cõsommée. Tout ainsi que nous voyons la farine dissoute en eau, si on la fait quelque temps cuire, les plus subtiles parties estans consommées par le feu, elle deuiët si espoisse & glutineuse, qu'elle sert de colle. Nous voyons pareillemët le succe dissout en eau, en le cuifant se rendre beaucoup plus visqueux.

*Le saulmon.*

Le saulmon prend tousiours sa naissance en l'Ocean, mais il se retire au Printemps aux riuieres qui coulent dedans. Il a la chair tendre, grasse, douce, fort friande & excellente au goust, de sorte qu'il est preferé à tous les autres poissons pour sa delicatesse. Si

n'est-il pas pourtant le plus salubre, principalement aux malades, d'autant que sa nourriture est plus grossiere, plus visqueuse, & plus facheuse à digerer, que n'est celle des poissons saxatiles, selon l'opinion de Gesner. Il est beaucoup meilleur frais que salé, encore qu'il ne soit pas mauuais quand il est nouveau salé.

Les truittes ressemblent aux saulmõs. Vray *La truite.* est qu'elles ont la chair plus seche & moins friable. Il s'en trouue aux grands lacs, qui sont presque aussi grandes que saulmons, qu'on appelle pour ceste cause truittes saulmonées. Elles mangent des poissons, des vers & du grauiet; & aymët infiniment l'eau claire & froide. C'est pourquoy elles cherchent ordinairement les sources & les fontaines; & se delectent merueilleusement parmy les pierres & les cailloux. Tellement qu'entre les poissons d'eau douce, on les peut bien appeller saxatiles. Elles sont fort agreables au palais, & bonnes principalemët quand elles sont mangées chaudes, & qu'elles ne sont point longuement gardées. Toutefois Rondelet les defend aux malades. Mais nous ne voyons point de raison pertinente, pourquoy nous n'en puissions hardiment bailler aux malades, au defaut des poissons saxatiles de la mer.

Il y a deux sortes de perches, l'une de mer, & *La perche.* l'autre de riuere. D'autant que Galien prise celle de mer, pour ce qu'elle est du nombre des poissons saxatiles, d'autãt Rondelet pret-



il plaisir à mespriser celle de riuere. Il dit qu'elle a la chair dure & solide. Nous respondons qu'elle en est tant plus salubre, & moins phlegmatique, & qu'elle ne se corrompt pas si tost. Il adiouste qu'elle est plus difficile à digerer, que l'autre. Mais nous maintenons le contraire, pour ce que les poissons d'eau douce ne sont iamais si fermes, que ceux qui ont esté nourris en eau salée, & dans les rochers. Parquoy nous tenons contre son opinion, que la perche qui a esté peschée en vne riuere claire & nette est bonne, non seulement aux sains, mais aussi aux malades.

*Le brochet.*

Aulose est le premier entre les Latins qui a donné au brochet nom *Lutius*, qui semble estre deduit du Grec *λύκος*, qui signifie loup, pour ce qu'il deuore ordinairement les autres poissons de la riuere, comme fait le loup marin ceux de la mer, qui pour sa voracité est pareillement appelé des Grecs *λάβραξ*. Sa chair est dure & ferme, quād il a esté prins en vn fleuue, ou dans quelque grad lac: mais elle est visqueuse & de mauuais suc, si il a esté nourry en vn estang, ou dans quelque eau marecageuse. Nous faisons grand cas des grands brochets, qui ont esté peschez en vne eau claire & nette.

*La carpe.*

Les carpes ont la chair molle, humide, vn peu visqueuse, & assez fade. Vray est que pour la diuersité des lieux où elles sont nourries, elles sont plus ou moins salubres, ou insalubres. Celles qu'on trouue dās les riuieres elai-

res & nettes, sont bien meilleures non seulement au goust, mais aussi pour la santé. Celles qu'on prend aux eaux qui reçoivent les esgouts & ordures de la ville, encores qu'elles soient grasses, sont neantmoins de mauuais suc. Celles des estangs & viuiers marecageux sentent ordinairement la bourbe. La carpe est appelée des anciens *cyprinus*.

L'aloise est vn poisson de mer, qui ressemble bien à la sardine, horsmis qu'il est plus grand & plus large. Au Printemps & en Esté elle entre aux fontaines & aux riuieres, & y deuiet tellement grasse, qu'elle en a la chair molle, plaisante, d'assez bō suc & de facile digestion. A raison dequoy on la trouue meilleure quād elle est prinse loing de la mer, que près. Les Grecs l'appellent *θεσσα*, & les Latins *Clupea*. Les sardines sont semblables aux harangs, elles se gardent deux ans salées.

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

Les harangs frais ont la chair grasse, molle & delicate. Ils ressemblent si bien aux petites aloises, qu'à grand peine les peut-on discerner. Il ne s'en trouue qu'en la mer Océane seulement, où ils sont quelquefois en si grandes troupes, qu'il n'est pas possible de les prendre. Mais apres l'equinoxe d'Automne, ils se diuisent par bandes, & changent de lieux, & vont çà & là par escadrons; de sorte qu'on en

*L'aloise.*

*Les sardines.*

*Les anchoies.*

*Les harangs.*



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

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

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

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

*Le goujon.* Le goujon de mer est plus exquis que celui de riuere. Celui qui vit aux riuages sablonneux, ou autour des rochers, est excellent, tant pour le plaisir, que pour la digestion, & bonté de son suc. Celui qui se trouue aux embouchures des fleuues, ou aux estangs maritimes,

ou autres, n'est pas si plaisant, ny de bon suc, ny facile à digerer. Celui qui vient des eaux bourbeuses, ou des riuieres qui reçoient les immondices de la ville, est tres-mauuais. La chair des goujons est plus dure, que celle des saxatiles, & plus molle que celle des rougets, dit Galien. On l'appelle en Grec *καβίος*, & en Latin *gobio*, & *gobius*.

Le barbeau a la chair blanche, molle, suauue, mais fort phlegmatique. C'est pourquoy le vieil vaut bien mieux que le ieune. Aussi est-il de plus grand pris. Le vulgaire tient que ses œufs sont veneneux, pour ce qu'ils deuient l'estomac par haut & par bas. Mais cela se fait à raison qu'ils esmeuent & excitent la cholere. Aufone le nomme en Latin *Barbus*. On le pourroit bien appeller aussi *musil fluminalis*.

Les Grecs nomment pareillement *χέφαλος ποτάμιος*, & les Latins *capito fluminalis*, le poisson que nous appellons vulgairement musnier, pour ce qu'il se trouue quantité à l'entour des moulins, il se nourrit de bourbe & d'eau. Il a la chair blanche, & le goust fade. Il devient meilleur, quand il est salé.

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



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

*La roffe.* La roffe (que Gesner appelle en Latin *rutilus*) n'a pas la chair si saoureuse que la vandoise.

*La tanche.* La tanche se nourrit de bourbe & de mucosité. C'est pour quoy elle se plaît aux eaux marefcageuses & dormantes. Sa chair engendre vn suc gros, visqueux & extrementeux. Aufone l'appelle *mea*.

*Les huîtres.* Les huîtres & toutes manieres de poissons reueus de grosses escailles, qu'Aristote appelloit *ostracodermas*, engendrent vn sang fort gros & espés. Vray est que leur eau a vertu de lacher le ventre, tout ainsi que le lait clair, mais leur chair est grossiere & dure à digerer, causant en nous quantité d'humours terrestres & melancholiques. Les bons compagnons les font cuire sur le gril dans leurs escailles, y adioustant du beurre & quelque peu de poyure, pour exciter l'appetit de Venus. Plusieurs les font cuire entre deux plars. Aucuns les font frire à la paëlle: les autres les mangent crües.

*Les moules.* Les moules sont appellées en Grec *μύζες*, & *μύζαρες*, en Latin *mytili* & *musculi*. Elles se prennent ordinairement en la mer. Il s'en trouue aussi aux riuieres & aux estangs, où il y a des pierres, ou du bois attaché. On en voit des grandes & des petites. Les plus grandes sont dures & facheuses à digerer, & engédrent vn gros sang, & forte pitiuite: mais elles nourrissent

sent beaucoup, & esmeuent le ventre & l'urine. Les plus petites ont la chair plus molle & plus douce & de bon suc; mais elles nourrissent moins, & prouquent d'auantage l'urine. Celles de mer ont la coquille plus espoisse & plus courte, & sont plus agreables au palais, que les autres.

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

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

Combien que les escargots soient du nombre des animaux terrestres, si est-ce toutesfois qu'il n'est point impertinent d'en faire icy mention, à cause qu'ils ont des coquilles comme les aquatics, desquels ie viens de parler. Les escargots ont la chair dure & difficile à cuire, mais fort nourrissante, quād elle est di-



gerée, & si ont vn suc qui lasche le ventre, ne plus ne moins que les poissons garnis de grosses escailles. Au surplus les limaçons font le sang gros & espés.

Les balaines  
Et autres  
poissons ce-  
teux.

Les balaines, dauphins, thuns & autres grands poissons de mer, appelez ceteux, ont tous la chair dure, de mauuais suc, & chargées d'excremens. C'est pourquoy on a de coustume de les saler, à fin de rendre la nourriture qu'o en tire pour le corps plus subtile, & plus propre pour la digestion, & la generation du sang. Car la chair fraische de ces poissons-là, si elle n'est fort bien digerée, amasse vn tas d'humours cruës aux veines, dit Galien.

Les grenouil-  
les.

Iaçoit que les grenouilles ressemblent aux bestes terrestres, si sont-elles neanmoins aquatiques. Il est besoin de les bien distinguer. Car celles qui vivent dans les marecages sont renuës pour veneneuses: mais celles des riuieres, ruisseaux & fontaines sont bonnes à manger, principalement les cuisses. Elles ont la chair blanche, & dure quand elle est fraische, mais estant gardée, elle deuiet tendre. Les Grecs les appellent *βάτραχοι*, & les Latins *ranae*.

Des herbes bonnes à manger. CHAP. IX.

La vertu des  
herbes.

Les herbes en comparaison des bestes sont peu nourissantes, mais elles sont propres les vnes pour rafraichir, les autres pour reschauffer, accommodées en potage.

salade, fausse, ou autre maniere.

Entre les herbes qu'on mange ordinairement, la lactuë tient le premier rang. Elle est de meilleur suc, que toutes les autres. Elle rafraichit bien le corps, fait dormir, empesche les songes, refrene la cöcupiscence charnelle. Pour ceste cause les gens de religion, & autres non mariez en doiuent vsfer souuent.

De la lactuë

La chicorée des jardins a mesme vertu que la lactuë, mais elle n'est pas si plaisante au goust, ny de si bon suc.

De la chicorée.

L'ozelle à raison de son aigreur est agreable à manger, elle excite l'appetit, & mitige la chaleur de l'estomac, & du foye. Estant bouillie avec la chair, elle l'attendrit.

De l'ozelle.

Le pourpier raffraichit fort, appaise la soif, estaint l'ardeur de Venus, desagasse les dents, addoucissant de son humidité visqueuse ce qui auroit esté rendu aspre, & par trop desséché par choses aigres & vertes.

Du pourpier.

La portée (qu'on appelle joutte à Reims) n'est guere bonne à l'estomac. Son suc est si detestif, qu'il lasche le ventre.

De la portée.

Les choux engendrent mauuais suc, nuisent à l'estomac, & à la veüe, & causent des horribles songes. Leur premier bouillö est laxatif; mais ils referrēt le ventre, quäd ils sont cuictz encore vne fois en eau bouilläte, parce qu'ils ont perdu alors leur nature nitreuse & salée.

Des choux.

Les épinards amolissent le vètre, & humectēt le corps, mais ils söt veteux. Pour empes-

Des épinards.



cher qu'ils n'excitent des vents, il les faut premierement bouillir en l'eau qu'ils rendent, sans y en mettre d'autre; puis adiouster quelque peu de poytre avec du beurre & du verjus, quand on les friasse en la paëlle.

De la bourache, & de la buglose.

La bourache & la buglose seruent en portage, pour purifier le sang, & tenir le ventre lasche. Leurs fleurs sont fort bonnes en salade, pour resiouir le cœur, & conforter les esprits vitaux. On les trepe pareillemēt dās le vin, pour apporter gayeté, & chasser toute tristesse.

Du houblon.

Le ieune houblon est de suc loüable, il purifie le säng, & est ennemy de l'humour melancholic.

Des asperges.

Les asperges outre ce qu'elles sont gratuites au goust, profitent à l'estomac, desoppilēt le foye, & les conduits de l'vrine, & font bon ventre, estays mangées à l'entrée de table.

Des artichauds.

Les artichauds eschauffent le sang, & incitent nature au combat amoureux de Venus; ils sont bons à l'estomac, & donnent appetit. Toutefois Galiē dit qu'ils sōt de mauuais suc, principalemēt quand ils deüiennēt trop durs, d'autant qu'ils engendrēt alors vn suc choleric & melancholic. Mais on les estime tant pour leur friandise, qu'il ne se fait banquet magnific sans y en auoir. On mange non seulement les pommes, mais aussi les cardes d'artichauds, avec beurrē, sel & vinaigre.

Du cresson.

Le cresson encore qu'il prenne sa naissance aux ruisseaux des fontaines, si est-ce qu'il est de tēperamēt chaud & sec, & prouoque l'vrine. On le māge ordinaremēt crud en salade. Les

Grecs l'appellēt *silymbrium*; aucuns *cardamina*, pour ce qu'au goust il ressemble au cardame que les Latins nomment *nasturtium*, & les François *nastort*.

La roquette eschauffe fort, elle excite l'appetit de Venus. Elle fait mal à la teste, si on la mange seule en salade. Il est meilleur de la mesler avec des fueilles de laitcūē.

Aucuns mangent du basilic en salade, mais il est de mauuais suc, & n'est pas bon à l'estomac, ny aux yeux; Vray est que son odeur resiouit le cœur.

La menthe fortifie l'estomac, & le remet en appetit. Son odent fait reuenir le cœur.

De fenouil est vtile à la veüe, il augmente la semence, & engendre abondance de lait aux mammelles des femmes.

Le persil est agreable à l'estomac, & profitable aux roignons, par ce qu'il est diuretic.

Le cerfueil excite l'appetit, fait vriner & purifie le sang.

La saulge est manifestemēt chaude, & quelque peu astringente. Il est bon d'en assaisonner les viandes, pour resueille l'appetit, & digerer les cruditez de l'estomac.

L'hyssope eschauffe & desseche fort. Par sa subtilité elle nettoye la poitrine & les poulmons, des phlegmes gros & visqueux, qui sy amassent.

Le thym est de mesme tēperamēt, & pectoral aussi, il prouoque l'vrine & les mois des femmes.

De la roquette.

Du basilic.

De la menthe.

Du fenouil.

Du persil.

Du cerfueil.

De la saulge.

De l'hyssope.

Du thym.



*De la fariette.* La fariette est pareillement chaude & seche, elle ouure l'appetit, aide la digestiō, & excite au coit.

*De la pimpernelle.* La pimpernelle est fort agreable en salade. Mise dedans le vin, elle le rend aucunement aromatie, & de plus plaisant gouft. On en fait grand cas en temps de peste, prise en breuuage elle est souveraine pour restraindre le flux menstruel des femme.

*Des rauces.* Les rauces qu'on appelle autrement raiforts, ont vne chaleur & acrimonie manifeste, & partant vertu d'attenuer. On en vse ordinairement avec les viades en forme de salade, pour ouurir l'appetit. Galien est d'aduis qu'on les mange à l'entrée de table, à fin qu'elles descendent incontinent; combien que Dioscoride ayt escrit qu'il les faut prendre à la fin du repas, à fin d'ayder à la digestion, & qu'estans prinſes au commencement elles soufleuent les viandes, & les font vomir. Aucuns tiennent que le frequent vsage des rauces fait auoir quantité de lait aux nourrices.

*Des naueaux.* Les naueaux sont venteux, & ont grande vertu d'esmouuoir le desir de Venus. Ils nourrissent peu, & engendrent des vers aux petis enfans par leur douceur. Les petis nauets sont beaucoup plus fauoreux, que les gros naueaux. Il faut assaisonner les naueaux avec du poyvre, ou de la moustarde, pour corriger leur ventosité.

*Des cheruis, carottes & pastenades.* Les cheruis, carottes & pastenades nourrissent encore moins que les naueaux, & sont

difficiles à digerer, comme les autres racines, neantmoins ils eschauffent manifestement & prouoquent l'vrine, & les mois des femmes.

Les aulx, oignons & porreaux eschauffent extremement le corps, digerent les cruditez, subtilient les grosses humeurs, decouppent les visqueuses, & desoppilent les entrailles. *Des aulx, oignons & porreaux.* Quand il sōt biē cuiets, ils perdēt leur acrimonie, & donnent quelque peu de nourriture au corps, ce qu'ils ne faisoient pas auparavant; & ne sōt plus de mauuais suc, cōme ils estoient. Mais comme ils sont propres à ceux qui ont vn tas d'humeurs phlegmatiques, crues, grosses & visqueuses, & qui sont subiects à la grauelle, & a difficultē d'vrine; ainsi sont-ils contraires à ceux qui sont de nature choleric, & subiects au mal de teste.

*Des fruits.* CHAP. X.

**E**NTRE les fruits ceux qui sont massifs & terrestres, sont fort nourrisés & de longue durée: mais ceux qui sōt de consistēce humide donēt peu de nourriture, & ne se peuēt garder, d'autāt qu'ils se corrompent incōtinēt; Vray est qu'ils sont plustost digerez, & plus promptement rendus par le vêtre, que les solides, principalement quand ils ont quelque qualité nitreuse, & vertu deterſiue; aussi sont-ils de plus mauuais suc, que ceux qui n'ont aucune qualité manifeste au gouft, & outre ce sont venteux, cōme ceux qu'on mange deuāt qu'ils soyent parfaitement meurs. Tellement



qu'ils ne sont profitables qu'à ceux qui durant la grande chaleur d'Esté sont fatiguez à force de cheminer & travailler. Car ils sont bons alors pour les rafraichir, & leur humecter la secheresse du corps.

*Des melons.*

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

*Des concombres.*

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

*Des courges & citrouilles.*

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

Les figues nourrissent d'avantage que tous les fruiets passagers, & ne sont pas de si mauuais suc. Vray est qu'elles s'ont véteuses, mais elles trauesent soudain outre l'estomac, & passent aisément par tout le corps, à cause qu'elles ont vne grande vertu absterfiue, tellement qu'elles font ietter la gravelle hors des reins. Les figues meures sont beaucoup meilleures que les verdes. Les figues seches (qu'on appelle cariques) excellent aussi en bonté les recètes. Elles laschent le ventre, & nettoient les roignons, pour ce qu'elles sont aperitiues. Il se faut garder toutesfois d'en trop user, pour ce qu'elles engendrent vn sang qui n'est pas fort bon & vne chair qui n'est point ferme ny solide, ains spongieuse & mollasse, & causent quantité de poux, comme assure Galien.

Les raisins ne sont pas si nourrissans que les figues; mais ils ont cela de bon, qu'ils passent vstemment par l'estomac; encore qu'ils soyent composéz de substances diuerses. Car les pepins qui sont de substance seche, & aucunement astringente, passent incontinent au traues des boyaux, sans recevoir alteration quelconque, partant ne nourrissent point, ains resserrent. La peau qui est autour, reçoit aussi peu de changemēt dans l'estomac, tellement qu'elle ne donne guere d'avantage de nourriture, ains vn peu d'astriction. Par ainsi il n'y a que la substance charnue qui est dedans leurs grains, & le jus qui est parmy, qui nourrissent, & qui laschent. Mais la substance charnue nourrit



plus, & lasche moins, & le jus (qu'on appelle moult) nourrit moins & lasche plus, & s'il ne passe soudainement, il remplit le ventre de ventosité. Mais les raisins qui sont penduz quelque temps en l'air, pourueu qu'ils soient bien meurs, deuiennent bons en perfection. Car ils n'enslent point l'estomac, & ne troublent point le ventre, comme ceux qui sont nouveaux, ains rafraichissent legerement, & remettent en appetit les desgoustez.

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

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

*Des framboises.* Les framboises à cause de leur douce aspreté, ou plustost de leur douceur tant soit peu aspre, sont si agreables au goust, qu'il n'est rien plus. Car il n'y a saueur, ny odeur plus

plaisante, que celle de la framboise. C'est pourquoy le vin qui sent la fraboise est tousiours estimé le plus excellent. Et bien que les fraboises ne se puissent garder long-temps fraisches, on les peut neantmoins conseruer confites tant qu'on voudra. Leur confiture surpasse en delicatessé toutes les autres. Leur couleur vermeille delecte pareillement la veüe.

Les meures descendent soudain en bas, à cause qu'elles sont de substance humide & glissante, & aussi qu'elles ont quelque qualité tant soit peu acré. S'il arriue d'auanture qu'elles arrestent trop long-temps au ventre, elles se corrompent incontinet, comme les autres fruits qui ne sont point de garde. C'est pourquoy il les faut manger à jeun, ou bien à l'entrée du repas. Car si elles récontrent quelque mauuais suc en l'estomac, ou si on les prend apres les autres viandes, elles se corrompent quant & quant. Elles donnent peu de nourriture au corps, mais elles sont bones en Esté pour rafraichir l'estomac, & le foye trop chaud.

Les groiseles deuant qu'estre meurs, ont vne verdure agreable au palais. On en vend tous les ans vne grãde quantité à Reims, pour ce que les gens de ceste ville les ayment tant, qu'ils en vsent beaucoup en leurs potages, sauses, pastes, & tartes qu'ils appellent au pays coqueluces. Pour ceste cause les jardiniers y cultiuent diligemment les groiseliens, pour le



grand profit qu'ils en tirent. Le ne veul pas icy mespriser les groiseles, de peur de desgouster & desappetisser les Dames de Reims, qui durant la saison, ne trouvent point de viandes bonnes, si elles ne sont assaisonnées avec force groiseles. Joint que ce fruct n'apporte point de dommage aux Medecins du lieu.

*Des groiseles  
d'auvergne.*

Les groiseles rouges ont un goust aigre-doux fort plaisant au palais. Elles raffraichissent le corps, estanchent la soif, donnent appetit, fortifient l'estomac, & referent le flux de ventre excité d'humeur bilieuse. Les apothicaires gardent le suc de ce fruct confit, pour s'en seruir le long de l'année & l'appellent *rob de ribes*.

*Des cerises.*

Les cerises mangées fraîches sont bon ventre; estans seches, le referent. Celles qui sont paruenues à parfaite maturité sont douces; mais celles qui ne sont point encores meures, sont aspres, ou aigres. Les douces laschent plus le ventre, mais elles ne sont pas si bonnes à l'estomac. Les aspres au contraire, Les aigres sont bones aux estomacs phlegmatics & remplis de superfluitez. Car elles sont plus deslicieuses que les aspres, & aucunement incisives. Les gueignes, bigarreux, & celles n'ont pas si bon suc, que les cerises.

*Des prunes.*

Les prunes laschent le ventre; les fraîches, plus; & les seches moins. Elles euacuent la cholere. Les prunes douces raffraichissent moins, les aigres & les aspres, sont plus froides & humides, & plus astringentes que laxatives.

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

Les dattes tiennent le second rang, pour leur suauité. *Des dattes.*

On fait grand cas en Prouence des prunes de Brignoles, pour leur plaisant goust. *Des Brignoles.*

On prise fort aussi les prunes de Pardigoyne, pour leur grosseur, & saveur agreable. *Des Pardigoynes.*

Les pruneaux de Reims sont exquis, plus pour leur beauté, que pour leur bonté. Car leur couleur bleue est plus delectable à la veüe, que n'est leur goust agreable au palais. Ils ont tant soit peu d'aigreur & d'astriktion. On les appelle au pays, Noberres. *Des Noberres.*

Il y a encores d'autres prunes à Reims, nommées vagnons, qu'on mange coustumierement deuant qu'estre meures. A cause de leur grande aspreté & verdure, les gens de ceste ville en font si friands, qu'ils en mettent ordinairement en leur potages, pastez & coqueluces, en lieu de verjus. *Des vagnons.*

Dioscoride dit que les pesches meures sont bones à l'estomac, & au ventre. Mais Galien maintient qu'elles sont de mauuaise nourriture, & qu'elles se corrompent aisement, & partant doiuent estre mangées à l'entrée de table, & non à l'issüe. Les meilleures pesches sont estimées celles de Corbeil, qui ont la chair seche & solide, ne tenant aucunement au noyau. Aucuns font grand cas des presses nommées *persica duracina*, encore que leur chair tiene si



fort au noyau, qu'elle ne le laisse iamais net. On prise fort aussi les Mericotons, Pauiens, & Alberges.

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

*Des pommes.* Les pommes comme elles sont différentes en faueur, aussi ont-elles diuerses qualitez & proprietes. Les vnes sont douces, aucunes aspres, & les autres aigres. Il y en a aussi de faueur meslée, & pareillemēt des fades, qui n'ont point de goust. Les douces sont de moyenne temperature, tenans toutesfois plus de la chaleur: comme les insipides tirent d'avantage sur la froideur: les aspres sont de substance froide & terrestre: les aigres de substance froide, mais de parties subtiles. Les pommes seulement douces, sont tost distribuées par le corps, mais si elles participent d'acrimonie, ou grosse substance, elles sont plustost euaquées par le bas. Les aspres sont propres quād l'estomac est debile, ou par trop grande chaleur, ou trop grande humidité. Et les aigres, quād il y a dans l'estomac quelque grosse humeur amassée, qui n'est pas trop froide. Car elles sont bonnes pour l'inciser. Les pommes vertes sont de difficile digestion, de tardive distribution, & de mauuaise nourriture: mais

les parfaitemēt meurs sont bonnes cuites. Les pommes de court-pendu excellēt toutes les autres en faueur & en odeur.

Les poires sont bonnes à l'estomac, à cause *Des poires.* de leur astriction. Elles sont dessicatiues & quelque peu nutritiues. On cognoist leurs proprietes par leurs faueurs. Car il y a des poires (ainsi que des pommes) seulement douces, aspres, ou aigres: aucunes ont diuerses faueurs meslées: autres n'ont point du tout de goust. Les poires de Rousseler sont excellentes à Reims, vray est qu'elles ne sont point de garde; mais on les fait secher au four, pour en auoir tout le long de l'année. On fait grand cas de celles de bon Chrestien, de bergamote, de trouué, & de certeau.

Les pommes & poires de coings, ont vne *Des coings.* plus grande astriction que les autres, & pource sont vtils à l'estomac. Si on en mange de uāt toute autre viande, elles resserrent le ventre: au contraire, si on les prend apres, elles le laschent.

Le cotignac qu'on fait de chair de coings *Du cotignac.* fort meurs confits en sucre, prins à l'entrée du repas, a grande vertu aussi de corroborer l'estomac, d'ayder à la digestion, d'arrester le flux de ventre, & de garantir la teste des fumées qui montent en hault apres boire.

Les mesles, qu'on appelle en France neffles, *Des mesles.* sont bonnes à l'estomac, & resserrent le ventre, pource qu'elles sont fort astringentes.

Les cornailles sont merueilleusemēt aspres, *Des cornailles.*



& pour ce reſtraignent fort le ventre, comme les neffles.

*Des cornes.*

Les forbes, qu'on appelle en France cornes, ſont moins aſtringentes, & plus plaiſantes à manger que les neffles, à cauſe qu'elles n'ont pas tant de verdeur. Et bien que tous ces fruiçts ſoyent bons à manger, ſi n'en faut-il pas toutesfois uſer beaucoup, parce qu'ils nous ſeruent pluſtoſt comme médicament, que comme aliment.

*Des grenades.*

Les grenades ſont de plus plaiſant gouſt, & meilleures à l'eſtomac que les pommes & les poires. Il y en a de trois fortes, de douces, d'aigres, & de vineuſes. Elles ſont toutes de bon ſuc, mais peu nourriſſantes. Les douces ſont plus agreables à l'eſtomac, mais elles y engendrent quelque chaleur, & des ventofitez, & pource ſont defenduës aux fièvres. Les aigres rafraichiſſent l'eſtomac trop eſchauffé, reſſerrent le ventre, & prouoquent l'vrine. Les vineuſes ſont de moyenne qualité entre les aigres & les douces. Les grains ſont plus aſtringents & deſſicatifs que le jus, & l'eſcorce encores plus. Elles ſont appellées des Latins *malva punicia*, & communément *granata*, à raiſon qu'elles ſont toutes pleines de grains au dedans. Toutesfois il y en a qui diſent qu'elles ſont ainſi nomées, de Grenade Royaume d'Eſpaigne, où elles croiſſent en grãde quantité.

*Des citrons.*

Les citrons en Latin *citria*, ſont appellez des Grecs *Medica*, pource qu'ils ont eſté premiere-  
ment apportez de Medic. Ils ſont compoſez  
de trois

de trois parties, différentes en température, & vertu. Car l'eſcorce eſt chaude, ſeche, acree & aromatique; laquelle eſt ar cõfite en ſucce fortifie l'eſtomac, & ayde la digeſtiõ; bien qu'elle ſoit difficile à digerer, quãd on la mange cruë, d'autãt qu'elle eſt dure. Au contraire le jus eſt aigre, refrigeratif, & deſſicatif; lequel reſſerme fort la cholere, & eſt bon contre la peſte. Mais la chair du milieu qui dõne nourriture au corps, n'eſt ny aigre, ny acree au gouſt, ains de moyenne qualité entre les deux. Vray eſt que la graine qu'on trouue en cloſe dedãs, eſt amere, reſolutive & deſſicative, & partant reſiſte à tous venins, & fait bonne aleine.

Les limons ſont de meſme nature & faculté q̃ les citrõs. Le ſyrop qu'on fait de leur ſuc, eſt fort ſingulier aux fièvres ardentes, & cõtagiouſes. Leur jus eſt profitable à la grauelle, & propre pour nettoyer les taches du viſage.

Les pócilles qui ſõt deux fois auſſi grãds que les limõs, biẽ qu'ils ſoient beaux à voir, ne ſont pas pourtãt ſi bons à manger frais; car ils n'ont quaſi point de gouſt. Mais à cauſe qu'ils ont l'eſcorce beaucoup plus eſpoille, ils ſont requis des Apothicaires, pour les confire.

Les oranges ont l'eſcorce plus chaude que les citrons: on l'apperçoit bien au gouſt plus acree & plus amer. Elles n'ont pas toutes le jus de meſme ſauueur. Car les vnes ont le jus doux, les autres aigre, aucunes l'ont vineux. Les douces oranges eſchauffent de toutes leurs parties: le jus des autres eſt refrigeratif, & re-



liste à pourriture, & pour ce sont propres aux fièvres : les douces au contraire. Elles sont appellées *aurentia*, *quasi aurea mala*, pource qu'elles ont couleur d'or.

*Des cappres.* Les cappres sont de parties fort subtiles, & pour ce donnent peu de nourriture au corps. Mais estans bié dessalées, elles sont bones en salades, pour ouvrir l'apetit, pour nettoyer & purger les phlegmes qui sont en l'estomac, & deliurer les oppilations du foye & de la rate, moyennât qu'elles soiēt mägées avec huile & vinaigre deüât toute autre viäde. Dioscoride dit qu'elles sont meilleures à l'estomac estans cuites que cruës. Les grosses, d'autât qu'elles ont plus de suc & plus de chair, sôt beaucoup meilleures que les menuës; toutesfois les menuës sôt plus appetisätes que les grosses, par ce qu'elles sont plus abbreuüées de vinaigre.

*Des oliues.* Les oliues encores verdes excitent l'appetit, & confortent l'estomac, mais elles rendent le vêtre dur, pource qu'elles sont astringétes, & ne donnēt guere de nourriture au corps. Les oliues parfaictemēt meures font mal à l'estomac, à la teste & aux yeux. Elles sont moderément chaudes, & les autres au contraire refroidissent.

*Des cerneaux.* Les noix fraisches ne sont point manifestemēt astringétes ny huileuses, ains fades & säs gräde faueur. C'est pourquoy on a de coustume de les affaisonner avec du sel & du vin, ou de l'eau. Elles sont aisées à digerer, & font bö vêtre. Mais les noix seches n'ont pas peu d'a-

striction, laquelle avec le temps se perd, leur substance se conuertissant en huile. Elles sont de difficile digestion, nuisibles à l'estomac, cötraires à la toux, augmentent la cholere, font douleur de teste, & rendēt le ventre dur. Vray est qu'elles sont de mesme vertu que les fraisches, si on les laisse long-temps tremper dans l'eau. Les noix encores vertes, confites avec leur escorce en sucre, sont bones à l'estomac, & plaisantes au goust.

*Des noisettes.* Les noisettes, qu'on appelle en France auelaines, & en Champagne Corynes, donnent plus de nourriture que les noix, pource qu'elles sont plus massiues, & moins grasses, mais elles sont encores plus difficiles à digerer, & mauuaises à l'estomac. Estäs broyées & beües avec eau miellée elles sont profitables à la toux. Les loquettes sont plus exquisés que les rondes, d'autât qu'elles sont plus sauoureuses. On les nomme à Reims corynes franches.

*Des amandes.* Les amades ne sont aucunement astringentes, ains incisives & detersiues, principalemēt les ameres, d'autât qu'elles sont plus chaudes & dessicatiues que les douces, au moyen dequoy elles font cracher les grosses & visqueuses humeurs contenües en la poictrine & aux poulmons, & nettoyēt & desoppilēt le foye, la rate & les reins. Elles sont aussi aucunemēt grasses & huileuses comme les noix. Elles ne nourrisēt pas beaucoup, iäçoit que plusieurs en vsēt pour restaurer leurs forces, & estre pl<sup>s</sup> promptes au jeu d'amour. Elles appaisent les



douleurs, font dormir, prouoquent l'vrine. Dioscoride dit que si on mange cinq ou sept amandes ameres deuant le tepas, qu'elles gardent d'enyurer.

*Des pignons.* Les pignons, comme tesmoigne Galien, nourrissent fort & engendrent bon suc, encore qu'il soit plus grossier que subtil, mais ils sont de difficile digestion. Si nous croyons Auicenne, ils sont maturatifs, lenitifs & resolutifs, partant profitables aux pulmonics, & à ceux qui sôt trauallez de la toux, ils augmentent le sperme, & incitet au jeu d'amour, ils mondifient les reins & la vessie, & sont singulierement bons à ceux qui ne peuuent pisser que goutte à goutte.

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

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

*Des legumes.* Reste à parler des legumes, qui sont aujour-d'huy en vsage.

*Des féues.* Les féues sont de température moyennement

froide & seche. Leur chair est quelque peu absterfiue, tout ainsi que l'escorce est vn peu astringente. Elles sont fort venteuses, de sorte qu'elles enflent assez souuent tout le corps, & causent des songes fascheux. Elles ont vne substance non massiue, ne pesante; ains spongieuse & legere, ayant nonobstant quelque qualité deterfiue, côme l'orge mondé: en vertu de laquelle elles ne demeurent pas longtemps à passer par le ventre. Estans fricassées elles perdent leur ventosité, mais elles sont de fort difficile digestion, atrestent longuement à passer, & donnent vne nourriture grossiere au corps. Quand on les mange vertes, deuant qu'estre meures & seches, elles engendrent vne nourriture plus humide, & par cōsequēt vne plus grande abondance d'excremens, nō seulement aux boyaux, mais vniuersellement par tout le corps: tellement qu'elles ne nourrissent pas tant, mais elles passent plus legèrement par le ventre. Pour leur faire perdre leur vétofité, auons y mellēt des oignons, autres de la sarriette, ou des espices, en les fricassant. Car toutes viades venteuses doiuent estre corrigées par choses chaudes & attenuatiues.

*Des pois.* Les pois quant à leur substance ressemblēt aucunement aux féues. Il n'y a que deux choses à dire, l'vne qu'ils ne causent pas tant de ventositez, que les féues; l'autre qu'ils n'ont aucune vertu deterfiue, & pour ce sont plus tardifs à descendre par le ventre, comme dit Galien. C'est donc abus de bailler à humer de



la purée de pois à ceux qui ont pris medecine laxative, pour lauer l'estomac. Vray est que les pois verts donent au corps vne nourriture plus humide, & plus abondante en superfluitez que les secs; & par ainsi nourrissent moins, mais ils descendent plustost en bas. Toutesfois quād ils sont fricassez, ils sont de plus dure digestion, & resserrent d'auantage le ventre, & engendrent vn plus gros suc.

*Des chiches.* Les pois chiches ne sont moins véteux que les féues, mais ils nourrissent d'auantage. Ils ont aussi la vertu abster siue plus grāde que les féues, à raison dequoy ils sont propres à la gravelle, prouoquēt l'vrine, & les fleurs aux femmes, & font bon ventre; ils engendrent force lait, & attisent le brasier de Venus, en accroissant la semence.

*Des lentilles.* Les lentilles sont fort astringētes & dessicatives, & pour ce resserrent le ventre, jaçoit que leur boüillon le lasche. Estans pelées elles perdent leur forte astringētion, & nourrissent d'auantage, mais elles engendrent vn sang gros & melancholic, & sont de difficile digestion.

*De riz.* Le riz nourrit mediocremēt, mais il resserre le vêtre, & pour ce est fort bon à ceux qui ont la dysenterie, ou quelque deuoyement d'estomac. Il est de plus facile digestion, & de meilleur goust, quand on le fait cuire avec lait de vache, lait d'amādes, ou boüillō gras de chair

*De l'orge mondé.* L'orge mondé bien appareillé est vne viande des plus recōmandées qui se face point de grain quelconque, pour faire bon sang. Car il

rafraichit, humecte & desaltere, il engendre vn suc subtil & aucunement deterfif, il coule doucemēt en bas, d'autant qu'il n'a point d'astringētion, il n'est point fascheux à digerer, il ne enfle point l'estomac, & ne donne point de tranchées au ventre, tellement qu'il n'appor-  
te aucune nuifance au corps.

Encore ne faut-il pas mettre fin à ce traité, *Des champignons.* sans faire mention des champignons. Il y en a deux sortes, cōme tesmoigne Dioscoride. Car les vns sont bōs à māger, & les autres sont venimeux. Ils sōt venimeux quād ils croissent en lieu où il y a quelque clou de fer entrouillé, ou quelque drap pourry, ou près de la cauerne d'vn serpent, ou au pied de quelque arbre qui produit ordinairement fruičts nuisibles. Ceux qui sont tels ont au dessus quelque ordure ou bave espoisse; cueillis de terre, ils sont incōtinēt pourris, & deuiēnt moyfis. Ceux qui ne sōt point venimeux, ont vn goust plaisant, & nourrissent fort, mais ils sōt si mal-aysez à digerer, que le plus souuēt ils sortēt entiers avec la matiere fecale, à cause qu'ils sont extrememēt froids & humides; de sorte qu'ils approchēt biē près du naturel des poisons, cōme dit Galien. Aussi la nourriture qu'ils donēt est elle fort phlegmatique, & dāgereuse: tellemēt que si on en māge par trop, & qu'on ne les digere pas bien, ils causent vn grand deuoyement d'estomac, ou ils estranglent. Car de leur naturel ils engendrent humeurs grosses & visqueuses, dont ils estoupent si bien les bou-



ches des arteres, que les esprits estés enfermez leās, les personnes estouffent. C'est pourquoy en les apprestant, il est bon d'y mettre des aulx, du poyure, ou autre espice.

*Des condimens*      C H A P. XI.

**A**PRES auoir discoursu de la vertu des viandes, il m'a semblé expedient de parler de la nature des choses qui seruēt à les cōfire, assaisonner & conseruer long-temps.

*La nature du miel.*

Le miel est chaud, sec & fort deterisif, aperitif & de parties subtiles. Le bō miel est doux, acre, & odorant. Les vns choisissent le iaune, & les autres le blanc, pour le plus excellent. Le miel crud à cause de son acrimonie, lasche le ventre, & engendre des ventositez. Quand il est escumé, il nourrit plus qu'il ne lasche, & se digere mieux, & n'est plus venteux, & prouoque l'vrine, principalement quād on l'a fait boiillir avec vn peu d'eau, iusques à tant qu'il soit biē escumé. Le miel est bon aux vieillards & à toutes personnes de temperament froid; mais il n'est point propre aux ieunes gēs, d'autant qu'il se conuertit en humeur cholerique es corps chauds. Au surplus le miel a vne vertu singuliere de contregarder de corruption les sucz des plantes, racines, fleurs & fruičts.

*Du sucre.*

Le sucre n'est pas si doux, ny par consequent si chaud que le miel. Il a toutesfois (dit Galien) vne mesme vertu absterisue, desiccative & resolutiue. Mais il est plus agreable au palais, meilleur à l'estomac, & altere

moins, que le miel. Outre ce qu'il conserue long-temps les jus d'herbes, racines, escorces, fleurs & fruičts, sans estre gastez, il les rend encore plus plaisans au goust. C'est pourquoy on fait auourd'huy quasi tous les syrops, confitures, & conserues avec sucre.

Le sel-restraint, reprime, absterge, mondifie, subtilie, resout & corrode, d'autant qu'il est de nature acre & bruslante, il contregarde de putrefaction la chair, le poisson & toutes les autres viandes, par ce qu'il desseche & cōfomme leur humidité superflue, & referre en soy leur substance molle, & la rend solide par son astriction. D'auantage il donne faueur à toutes viandes, qui d'elle-mesmes sont fades, & n'ont point de goust; de sorte qu'il est tres-necessaire à la vie humaine.

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

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

Le poyure est extremement chaud, mis en faulte il ouure l'appetit, & aide à faire la digestion, & fait vriner. Le poyure blanc est plus fort que le noir, l'vn & l'autre est dessiccatif,

*Du sel.*

*Des espiceries.*

*Du gingembre.*

*Du poyure.*



mais le poyure long est de nature plus humide, comme tesmoigne Galien.

*Des cloux de Gyroffles.*

Les gyroffles eschauffét & subtiliét iusques au tiers degré, ils ouurent & corroborent tout ensemble. Ils sont profitables à l'estomac, au foye & au cœur, ils aident à faire digestion. Estans maschez ils font bonne aleine.

*De la muscade.*

Les noix muscades sont chaudes & seches au second degré, elles sont astringétes, partât fortifient l'estomac, & le foye, & resserrent les cours de ventre, neâtmoins prouoquent l'vrine, dechassent les ventositez, rendent la veüe bonne, & font bonne aleine estans maschées.

*De la canelle.*

La canelle eschauffe & desseche quasi au tiers degré, elle est de parties subtiles, & a vne forte acrimonie au goust, avec vne legere astriction. Au moyen dequoy elle decoupe & dissout les superfluitez du corps, & fortifie les membres. Elle est fort propre à esmouoir les fleurs arrestées, elle prouoque l'vrine, & nettoye ce qui peut offusquer la veüe.

*De la moutarde.*

La moutarde eschauffe & desseche au quart degré. Elle est propre pour assaisonner les viandes grosses, visqueuses, & venteuses, parce qu'elle subtilie, incise & resout. D'auantage elle sert d'aiguillon pour resueiller l'appetit languissant, & en piquant le palais desgousté donne enuie de manger. Mais sa force prend incontinent les gens par le nez, & penetre quant & quant au cerueau.

*De l'huyle.*

L'huyle qu'on tire des oliues meures, est moyennement chaud & humectatif. Celuy

qui est fort doux, pur, clair, & subtil, est meilleur pour assaisonner les salades.

Le vinaigre selon Galien est de parties subtiles, & de nature meslée de froideur & de chaleur, mais la qualité froide surmonte la chaude. Car le vinaigre a en soy quelque acrimonie qui eschauffe, laquelle toutefois n'est assez suffisante pour vaincre la froideur prouenant de l'aigreur, mais bié pour le faire penetrer plus soudainement. Car d'autant que le chaud perce plus que le froid, d'autant vn suc acre est-il plus propre à percer les côduits des corps sensibles, que l'aigre. Pour ce l'acre prepare le chemin, l'aigre suit aussi tost, & lors se fait vn sentiment meslé: de sorte que le vinaigre ne paroist point froid, à cause qu'on y apperçoit vne acrimonie chaude; ne chaud aussi, à raison que la chaleur de l'acrimonie precedente est toujours amortie & dutout esteinte par la froideur procedât de l'aigreur, qui suit incontinent. Parquoy combié que le vinaigre soit composé de qualitez contraires, toutesfois il participe plus de froideur que de chaleur. Vray est que tant plus il est vieil & fort, tant plus il est chaud. Au reste le vinaigre est fort dessiccatif & incisif. Et outre ce qu'il resout, il a cela de singulier qu'il reprime & restraint, d'est pourquoy il estanche le sang; il donne appetit, est bon à l'estomac, & sert aux flux de ventre, cuiét parmy les viandes. On en met aux sausses & aux salades, pour les rendre saoureuses,

*Du vinaigre.*



*Du verjus.*

Le verjus raffraichit, desseche & restreint fort. Il esteint la chaleur excessiue du corps, & estanche la soif. Vray est qu'il ne peut penetrer profondement comme le vinaigre, par ce qu'il n'a en soy chaleur, ny acrimonie aucune, ains yne forte astriction, d'autant qu'il est de parties crasses. On en met aux sausses, aux potages, & aux pastez, pour leur donner gout.

*Comment il se faut gouverner au boire.*

CHAP. XII.

**L'**ELECTION du boire n'est pas moins necessaire, que du manger, pour engendrer bon sang. Parquoy quiconque ayme la fanté doit auoir soing d'estre bien emboissonné. Il ya plusieurs sortes de breuuages, entre lesquels le vin tient le premier rang, & surpasse en bonté tous les autres. Aucunes nations au defaut du vin boiuent coustumierement du cidre & du peré; autres de la biere. On vse quelquesfois d'hypocras, de bouchet, d'hydromel, d'oxymel, & de ptisane. Le menu peuple boit ordinairement de l'eau, tellemét que l'eau est la plus commune boisson de toutes, combien qu'elle soit la plus simple, & qu'elle ne soit point nutritiue, comme les autres. Chacun choisira le breuuage qui luy est le plus commode.

*La quantité du boire.*

Il faut qu'il y ait tousiours proportion du

boire au manger. Car si le boire excède la viande, il la fait nager dans l'estomac. Quand on mange des viandes solides & seches, il est besoin de boire d'auantage: mais quand on vse de viandes liquides & humides, il n'est pas bon de tant boire.

*Boire deux ou trois fois modestement au pris* G. F.

*Qu'on mange, n'est iamais des Medecins repris.*

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

*Le premier traict qu'on boit d'un vin un peu plus fort,* G. F.

*A la digestion donne ayde & reconfort:*

*Au second coup conuient d'auantage d'eau mettre,*



*Car estant plus trempé, moins au cerueau pénétre.*

*Mais la dernière fois que tu beuras, ie veux  
Qu'il y ait moitié d'eau, pour estre moins fumeux.*

*Le temps de  
boire.*

Mais ie donne dispense à ceux qui ont le foye téré, & le cerueau robuste de boire vn petit de vin pur à l'ysluë de table, pour aider à la coëction du fruit, suyuant le Prouerbe vulgaire, *post crudum merum*. Comme la faim montre qu'il est necessaire de manger, pour restablir ce qui est ruiné de nostre substance solide: ainsi la soif qui suruiet en mangeant, est-elle vn tesmoignage qu'il est temps de boire; par ce que nature a besoin alors d'humidité, pour reparer ce qui s'est escoulé de nostre substance humide: Et bien qu'on ne soit point alteré, encore est-il bon, quand on a prins de la viande solide en assez bonne quantité, de boire pour l'arrouser, & la rēdre plus molle, à fin que plus aisément elle puisse estre digerée, & portée apres au foye & aux veines. Car le boire (comme dit Erasistrate) est le chariot de la viande. Mais il se faut garder de boire à ieun; & incontinent apres le repas, quand l'estomac s'employe à la digestion; & à l'ysluë du bain; & quand on est en sueur à force de travailler. Il n'est pas bon aussi de boire quand on s'en va coucher, de peur d'exciter le rheume: vray est qu'il est permis quelquesfois aux bilieux, pour mieux reposer la nuit de boire vn peu d'eau pure, ou bien de

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

*Project de  
l'auteur.*

*Du vin.* CHAP. XIII.

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

*Virtu du vin.*

Pour discerner la nature & propriété du

*Distinctions  
des vins.*



vin, il faut considerer la consistence, couleur, saueur, force & odeur, avec la temperature, l'aage, le terroir où il a creu, & la constitution de l'année. Pour ces diuerfes considerations, on en fait plusieurs differences.

*D'où sont prises leurs differences.*

*Difference prise de la consistence.*

*Vin subtil.*

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

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

*Gros vin.*

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

*Vin mediocre*

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

*Difference prise de la couleur.*

*Vin blanc.*

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

Le vin blanc d'autant qu'il est de substâce plus

plus tenuë que le rouge, il se digere plus facilement, & si penetre plus soudain par tout le corps, & prouoque plus les vrines; mais il nourrit moins. Aussi est-il plus conuenable pour ceux qui vivent mignardemēt, que pour ceux qui vivent durement. S'il est fort & genereux, il enuoye force fumées à la teste, & eschauffe le foye en passant. Quand il est foible, aqueux, crud & verdelet, il n'apporte aucun detrimēt ny à la teste, ny au foye, & si est profitable aux passions des reins, & de la vessie, à raison qu'il trauerse incontinent iufques-là; mais par long vsage, il offense le ventricule, les intestins, la rate, & la matrice.

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

Le vin clairer tient le milieu entre les deux. C'est pourquoy il excelle l'vn & l'autre en bonté. Le paillet qui est fauuelet ou iau-



natre approche de bien près aux facultez du vin blanc: le rougelet tire quelque peu d'avantage sur le couvert.

*Difference prise de la saveur.* Les anciens & modernes ont mis trois principale sortes de vin différentes en faveur, qu'ils ont nommez vin doux, vin aspre, & vin mestif entre le doux & aspre.

*Vin doux.* Le vin doux nourrit plus que les autres. Il profite à ceux qui toussent beaucoup, par ce qu'il les fait cracher plus à l'aise. Il cuict les phlegmes cruds en la poictrine, il adoucit les asperitez des parties interieures. Pour ceste cause il est vtile aux poulmons, à la vessie, & aux reins exasperez; & mauvais à l'estomac, à raison qu'il n'y arreste guere. Il est dommageable au foye & à la rate, par ce qu'il les enfle & oppile. De là vient qu'il excite la soif, & si est facilement conuertty en cholere. Si est-ce toutesfois qu'il n'offense pas beaucoup le cerueau.

*Vin parfaitement meur.* Tout vin qui est parvenu à parfaite maturité, approche du vin naturellement doux, bien qu'il soit plus chaud & sec, à cause qu'il a perdu toute son aquosité.

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

*Vin acerbe.* Le vin verd exprimé des raisins non encore meurs, est plus humide & aqueux, jaçoit que Galien maintienne le contraire.

Le vin rude fortifie l'estomac & le ventre par son astriction, il est plus difficilement digéré, plus tardiuement distribué, & nourrit moins que le doux. Et comme il est moins odorant & vapoureux, aussi a-il accoustumé de moins entester & enyurer. Vray est qu'il oppile les entrailles & constipe le ventre.

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

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

*Difference prise de la faculté.* Il y a aussi grande difference entre les vins, touchant leur efficace. Car les vns sont forts & puissans, les autres foibles & petits, les autres entre-deux. Les premiers portent beaucoup d'eau, les autres peu, & les autres moyennement. Les vins forts, sont appellez vineux, & les petits, aqueux. Les

*Vin genereux Vin de petite portée. Moyen vin.*



Grecs nomment coustumierement ceux-cy *oligophores*, c'est à dire vins de petite portée. Les vins genereux sont extremement chauds & fumeux; partant sont bien tost mal à la teste, & offensent les nerfs, s'ils ne sont bien trempés d'eau. Les petits vins sont propres aux gens de lettres, pour ce qu'ils ne remplissent point le cerueau de vapeurs, & ne troublent point l'esprit.

*Difference prise de l'odeur.*

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

*Difference du vin selon son temperament & aage.*

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

Le moust est chaud au premier degré, le vin nouveau au second, & le vieil au troisieme, dit Galien apres Dioscoride. Ce qui est vray és regions chaudes, côme en Afrique, Asie, Gre-

ce, Italie, Espagne, où les vins sôt plus chauds à la cinq ou sixiesme année, qu'à la premiere: mais non pas és pays froids qui approchent vers l'Occidēt, ou le Septentrion. Car en nostre pays qui est Septentrional, la plus part des vins, principalement quand l'année est froide & humide, sont verds & si debiles, qu'à grand peine eschauffent-ils iusques au premier degré, de sorte que l'année expirée leur chaleur estant resoluë, ou ils deuiennent du tout aigres, ou poussez & euentez, en perdant leur saveur & odeur.

Le moust d'autant qu'il est crud, venteux & de difficile digestiō, s'il n'excite vomissement ou flux de ventre, il s'arreste long-temps en l'estomac, & és hypochondres, lesquels il enfle, & y engendre force obstructions, & cause beaucoup de songes fascheux.

Le vin nouveau qui n'est pas encore bien cuit & fermenté, approche fort du temperament & des facultez du moust. Car il se digere difficilement, & ne passe pas aisément par les boyaux, ny par les veines, & ne prouoque aucunement l'vrine: mais cëluy qui est assez cuit & despuré de tous excremens, est facilement digeré, & soudainement distribué, oste les inflations des hypochondres, deliure les obstructions, fait passage aux superfluitez, prouoque les vrines & les sueurs, & fait bien dormir, tellement qu'il a beaucoup de vertus toutes cōtraires aux vices que nous apperceuons au moust. Et comme en nostre pays &



autres lieux froids le vin nouveau suffisamment esbouilly & deffequé est plus plaisant au goust, aussi est-il plus chaud, que le vieil; au contraire de celuy qui naist és contrées chaudes. Aussi noz vins vieils ne font-ils pas si tost mal à la teste, que les nouveaux, pour ce qu'ils eschauffent moins, & ont moins de force.

*Vin vieil.*

*Difference des vins selon les pays.* Les vins sont de nature & vertu differente selon les pays, pour la diuersité des climats, & des terroirs,

*Vins François.*

Les vins François creus és enuirs de Paris, & par toute l'Isle de France, sont pour la plus-part blancs & claires. Il y en a peu de rouges, & encores moins de noirs. Ils sont chauds & secs au premier degré seulement, ou au commencement du second. C'est pourquoy ils ne sont guere forts, ains de petite portée. Quand ils sont bien meurs ils sont d'un goust plaisant, & propres aux estudians, aux citoyens des villes, & à ceux qui meinent vne vie tranquille & sedentaire. Car ils ne remplissent pas la teste de vapeurs acres, comme font les vins d'Orléans: & ne bruslent point les entrailles, comme les vins de Gascogne, d'Espagne & autres regions extremement chaudes: & ne chargent point le corps d'excremens sereux, comme les vins crus & verds: & n'amassent vn tas d'humeurs melancholiques qui engendrent obstructions, comme ceux qui sont gros, & noirs,

*Vins de Couffy.*

Entre tous les vins de France, ceux de Couf-

fy sont estimez les plus excellens. C'est pourquoy ils sont dediez au Roy, & reseruez pour sa boisson. Ils sont ordinairement rouges, ou claires, genereux, d'une consistence mediocre, & d'un goust plaisant, & delicat à boire, & fort conuenables à ceux qui sont extremement affoiblis, & quasi desnaturez, pour estre trop emancipez au jeu des Dames rabatuës; & à ceux qui ont enduré quelque grande euacuation.

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

*De Lannois.*

*De Picardie, & de Normandie.*

*Vins d'Ay, & autres lieux de Champagne.*

Entre les vins de Champagne, ceux d'Ay tiennent le premier rang en bonté & perfection. Ils sont claires & fauelets, subtils, delicats, friands, & d'un goust fort agreable au palais, approchant à la framboise. C'est pourquoy les grands Seigneurs en font grand cas. Neantmoins ils prouoquent les defluxions, & font mal à la teste à ceux qui ont le cerueau debile, & la texture du corps rare, plus pour leur subtilité & tenuité de substance, que pour leur force. Comme ils ne sont pas des plus forts, aussi ne portent-ils guere d'eau. Et se doiuent boire en dedans la Sainct Iean. Car de là en auant, leur bonté diminuë. En la montaigne de Reims il y a d'assez bons



vins, quand l'année est chaude, autrement ils sont petits & verdelets. Ceux de Verzenay, & d'Auenay sont ordinairement les meilleurs. Ils sont plus chargez de couleur que ceux d'Ay: aussi sont-ils de plus longue garde.

*Pampelune de Reims.*

Tous les ans durant les oz de Noë, les dignitez de l'Eglise de Nostre-Dame de Reims, ont de coustume, l'une apres l'autre, de faire present à tous les Chanoines, & à leurs amis, du plus excellent vin de l'année, qu'on appelle *Pampelune*, comme si on vouloit dire en Grec  $\pi \alpha \mu \pi \acute{\epsilon} \lambda \lambda \omicron \nu \omicron \varsigma$ , entendant par la premiere lettre  $\pi$ , ce mot  $\pi \acute{\alpha} \sigma \eta \varsigma$ , c'est à dire vin de toute vigne: pour ce que Messieurs enuoyent ordinairement leurs tonneliers aux caues des marchands de la ville goustier du vin de tous les creus du pays, pour choisir & achepter le meilleur qu'ils trouuent.

*Vins de Bourgogne.*

Les vins de Sens, d'Auxerre, & de Tónerre, sont rouges, astringens & rudes, és premiers mois. Par leur astringtion ils confortent vn estomac lasche, & n'offensent point le cerueau par grande vaporation. A raison de quoy ils sont bons à ceux qui sont subjects aux defluxions. Mais ceux qui sont disposez aux oppilations de foye & de rate, & ceux qui meinent vne vie oisive & sedénaire, n'en doiuent point vsfer, iusques à la fin de l'année, lors qu'ils ont depolé leur astringtion & aspreté. Ioint que deuant qu'ils ayent acquis leur parfaite maturité, ils sont plus difficiles à estre digerez, & plus tardifs à estre distribuez.

Entre les vins de Bourgogne, ceux de Beau-<sup>*Vins de Beau-*</sup>ne tiennent le premier lieu, d'autant qu'ils<sup>*ne.*</sup> sont d'une consistence mediocre, d'une couleur d'œil de perdrix, d'un goust plaisant, au surplus genereux, & moins fumeux que ceux d'Orleans. C'est pourquoy on dit vulgairement,

*Vinum Belnense super omnia vina recenset*

Les vins d'Orléans sont fort estimez en France pour leur force & bonté. Ils sont pour la<sup>*Vins d'Or-*</sup> plus-part rouges, de substance mediocre, de<sup>*leans.*</sup> bon goust, sentant la framboise, vineux, profitables à l'estomac. Ils eschauffent beaucoup plus, & donnent d'auantage de nourriture au corps, que les vins François. Mais ils entestér, & offensent le cerueau sur tous autres. Partant sont nuisibles à ceux qui sont subjects à la Migraine, & aux defluxions, & qui ont les parties nobles d'une constitution chaude & seche. Ils sont auprime en leur bonté en la seconde année.

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

Les vins de Bar-sur-Aube, approchent de<sup>*Vins de Bar-*</sup> bien prés en couleur, saueur & bonté aux vins<sup>*suranbe.*</sup> d'Anjou.

Les vins de Gascongne bien qu'ils soyent<sup>*Vins de Gas-*</sup> sans comparaison plus chauds & secs que les<sup>*congne.*</sup> vins d'Orléans, si est-ce que pour ce qu'ils sont



plus gros, & n'ont point leur force du tout desliée, ils ne sont pas si vaporeux, & n'offensent pas si tost la teste, comme j'ay recogneu par experience.

*Vins estrangers.*

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

*Difference des vins selon la constitution du temps.*

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

souuent les vins d'Ay tiennent le premier lieu en bonté & perfection.

*Du cidre & du peré.*

CHAP. XIII.

**P**OUR iuger de la vertu du cidre, il faut regarder au goust, à l'aage, & à la composition d'iceluy. Le goust depend non seulement de la saveur des pommes dont il est fait, lesquelles sont douces, ou aigres, ou aspres, mais aussi de l'aage qu'il a; par ce que le pommé qui est gardé, change de goust avec le temps, & acquiert apres qu'il est paré vne autre saveur, qu'il n'auoit lors qu'il se paroît.

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

Le cidre aigret, soit qu'il ayt esté fait de pommes aigres, soit qu'il fust deuenu acide par succession de temps, d'autant qu'il est fort aqueux, & quelque peu terrestre, astringent & confortatif, & neantmoins fort subtil & penetratif, est singulier pour temperer la chaleur d'un estomac & foye chaud, & d'un sang ardent & bilieux, pour arrester les vomissements & defluxions cholériques, pour estancher la soif, & inciser les humeurs grosses & visqueuses.



*Cidre aspre.*

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

*Cidre nouveau.*

Quant à l'age du cidre, celuy qui est nouvellement fait, encore trouble, non despuré, ny deffequé, n'est point sain. Car il endommage l'estomac, il excite douleur de teste, & si engendre vne infinité d'obstructions.

*Cidre suranné.*

Celuy qui est fort suranné, & qui tire de sia sur l'aigre, n'est pas moins dommageable que le precedent. Parquoy n'en faut vser que lors qu'il est bien paré, & au milieu de son age.

*De moyen age.**Composition du cidre.*

Pour le regard de sa composition, celuy-là est toujours le meilleur, plus salubre, & plus facile à digerer, qui est fait de pommes bien meures, cueillies en leur temps, nō trop longuement gardées, & sans eau. Car l'eau luy fait perdre le gouft naturel, le fait aigrir & corrompre facilement, & empesche qu'il ne soit de garde. Le pire de tous est celuy qui est fait de

pommes saunages, avec de l'eau.

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

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

*De la biere.* CHAP. XV.

LA biere se fait d'orge avec du houblō, & de l'eau. Aucuns y adioustent de l'auoyne, autres du bled froment, pour la rendre plus nourrissante. Quelquefois on y mesle de l'yuraie, pour irriter d'auantage le gouft. Les Anglois pour la faire plus plaisante, apres

*Virtu du peré.**Vice du peré.**Composition de la biere.*



*Temperature  
de la biere.*

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

Comme elle nourrit d'auantage, aussi est-

elle de plus grosse substance, & de plus difficile digestion que le vin. Si elle est mal cuicte, ou nouvellement faite, ou trouble, elle cause des obstructions, & inflations, mal de teste, colique, grauelle, strangurie, & ardeur d'vrine, principalement si elle est acre. Si elle est trop vieille & tire sur l'aigre, elle offense l'estomac, & les parties nerueuses, & engendre mauuais suc, & en fin la lepre, si nous croyons à Dioscoride. Parquoy faut vser de celle qui est bien cuicte, deffequée, claire, & d'aage mediocre.

*Des autres breuuages artificiels, de quels  
on se sert quelquesfois.*

CHAP. XVI.

**L**E vin aromatisé avec sucre & canelle, *Doù vient es  
nom hypo-*  
est appellé hypocras, non qu'Hippocrate *cras.*  
l'ayt iamais inuenté, ou mis en vsage, mais à  
raison de la meslange des ingrediens qui en-  
trent en sa composition. Car il vient du ver-  
be Grec *ἵπποκράτης*, qui signifie meslan-  
ger. On n'en doit vser que bien à propos, à *L'usage de  
l'hypocras.*  
cause que par sa chaleur, & vaporation gran-  
de, il excite plusieurs maladies dangereuses,  
comme la squinancie, l'apoplexie, la paralysie.  
Toutesfois ceux qui sentent quelque froi-  
deur & debilité à l'estomac, en peuuent vser,  
non en breuuage commun, mais en forme de  
remede.



*Composition  
de l'hydro-  
mel.*

L'hydromel est fait d'eau & de miel bouillies ensemble; mais celui qui a esté durât les chaleurs des iours caniculaires exposé l'og-temps au Soleil, est appellé vineux, pour ce qu'il a acquise vne chaleur pareille au vin, en vertu de laquelle il subtilie & nettoye les humeurs grossès & visqueuses, il fait cracher, il ayde à faire la digestion des cruditez en l'estomac, il desoppile le foye, les roignons, & les vretaires en prouoquant l'vrine. Il est propre aux gés phlegmatiques, en hyuer: Il est bon d'en prendre tous les matins avec vne rostie. Il n'est point fumeux, & n'offense point le cerueau. Les Polonois, Moscouites, & autres natiôs froides qui ont disette de vin, & abondance de miel, en font leur boisson ordinaire.

*De l'oxymel.*

L'oxymel est fait d'eau, de miel & de vinaigre. C'est vn breuuage tres-profitable pour l'entretienement de la santé, à toutes aages, & complexiôs, destouppant les oppiliâtions des parties interieures, & ne laissant aucunes humeurs grossieres ny gluâtes dans les conduits de nostre corps.

*De l'ouchet.*

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

*De la pifane.*

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

*De l'eau*

*De l'eau.* CHAP. XVII.

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

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

*La nature & vertu de l'eau.*

*La meilleure eau.*

*Comment on esprouue la bonté de l'eau.*



d'autant que telle eau reçoit facilement alteration.

*Les fortes d'eaux.*

Ily a cinq fortes d'eaux à boire, à sçauoir celles de pluye, de fontaine, de riuiere, de puy, & d'estang.

*Eau de pluye.*

L'eau de pluye bien qu'elle soit la plus legerre à la balance, estant plus facilement montée en l'air, & ayant là quelque temps demeuré penduë par sa subtilité; si n'est-elle pas pourtant la meilleure. Autrement les eaux de neige, & de glace fonduë, qui sont trop plus legeres au poix que celle de pluye, seroient plus excellentes: Neantmoins elles sont (& à bon droit) reiertées de tous, comme tres-mauuaises & pernicieuses, pour ce que la menüe substance en est sortie, quand l'eau s'est congelée.

*Eau de neige & de glace.*

Et encore que l'eau du ciel fust plus tenuë, par ce que le Soleil attire tousiours en hault ce qui est le plus subtil, si est-ce toutesfois qu'elle n'est pas la plus salubre, pour ce qu'elle est tirée non seulement des riuieres coulantes, mais aussi des marets, des lacs dormans, & de la mer. Ioint que les exhalations putrides des lieux infectez, & des corps morts esleuës de la terre en l'air se meslent parmy. Aussi est-elle plustost corrompuë, que pas vne des autres, & cause incontinent le rheume, & la toux.

*Eau de fontaine.*

L'eau de fontaine surpasse toutes les autres en bonté; celle de riuiere va apres, puis celle de puy. La pire de toutes est celle d'estang. L'eau de fontaine qui passe au

traters des canaux de plomb, n'est pas des meilleures, à cause de la ceruse meslée parmy le plomb.

Celle de riuiere est beaucoup plus salubre, quand elle est bien reposée & rassise. Car par longue residence elle deuiet plus nette, plus claire & plus tenuë, pour ce que tout le limon descend petit à petit au fond du vaisseau. On estime d'auantage celle qui regarde l'Orient.

Leau de puy, (aussi bien que celle de fontaine) qui voit le ciel & l'air, & qui est souuët espuisée, vaut beaucoup mieux, que celle qui est couuerte, & qui n'est guere frequëtée. On prise bien d'auantage aussi celle qui est froide en Esté, & chaude en Hyuer.

L'eau d'estang ne vaut rien, à raison qu'elle est espaisse, limonneuse & orde, & ne peut estre exempte d'infection, faute de mouuement.

Comment il se faut gouverner au dormir & au veiller. CHAP. XVIIII.

**L**E sommeil donne repos à la faculté animale, & vigueur à la naturelle. Car quãd l'esprit animal en veillât est dissipé par le travail, le sommeil nous saisit incontinent, par le moyen de la chaleur naturelle, qui se retire du dehors au dedans, pour mieux cuire l'aliment, duquel les vapeurs benignes montées de

*Eau de riuiere re.*

*Eau de puy.*

*Eau d'estang.*

*L'utilité du sommeil.*

*Qui est cause du sommeil.*



l'estomac au cerueau, estans espoissies par sa froideur viennent soudainement boucher les nerfs, de sorte que la faculté animale ne peut plus reluire aux organes des sens, partant est contrainte de se reposer tandis que nature est totalement occupée à faire la coction des viandes non seulement en l'estomac, mais aussi au foye & en toute l'habitude du corps; puis la distribution de la nourriture par toutes les parties, pour reparer la triple substâce cōsommée, restaurer les esprits exhalez, raffraichir leurs organes lassez, & fortifier tous les membres debilitéz du trauail, à fin qu'ils puissent habilemēt recommencer leurs mouuemens, & s'acquiter gētiment de leur office. Par ainsi le sommeil nous apporte des grandes commoditez, quand il est tel qu'il faut.

*Quel doit estre le sommeil.*

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

*Combien il faut dormir.*

Il faut dormir tāt que la digestion soit parfaite. Et bien qu'elle se face aux vns plustost, & aux autres plus tard, si est-ce que commu-

nément elle est paracheuée en six, sept ou huit heures. On cognoist qu'elle est parfaite, quand le ventre fait bien son deuoir, que l'urine est dorée, qu'il n'y a point de tension à l'estomac; qu'il n'y viēt point de rots aigres à la bouche, & qu'on ne sent point le corps pesant, ains leger & dispos. Le somme qui continuē encore apres la digestion, à bon droict est appellé immodéré. Car il excède la mesure raisonnable. Pour limiter iustement la quantité du dormir, il faut considerer la complexion, l'aage, l'aliment & le labeur precedent. Les cholericus ont besoin de dormir plus longuement, pour raffraichir & humecter leur chaleur seche, & temperer la cholere extremement eschauffée en veillant. Les phlegmaticus n'ont que faire de tant dormir, pour ce qu'ils sont assez humides. Neantmoins on laisse long temps dormir les enfans qui sont naturellement humides; mais c'est pour empescher la continuelle dissipation de leur substance, par le cuir rare & transpirable. Les vieillards ont mestier de tres-bien dormir pour les humecter, attendu qu'ils sont secs. Quand on a vŕe de grande variété de viandes, & qu'on a beaucoup mägé le soir, on doit dormir plus largement, à fin que la digestion se puisse parfaire. Mais si on a legeremēt soupé, il n'est pas besoin de tant dormir. Pareillement quād on a beaucoup trauaillé le corps ou l'esprit, il est expediēt pour restablir les forces dissipées par le labeur, de dormir



d'avantage, que quand on a esté oyssif.

*La façon de  
se coucher  
pour dormir.*

Après avoir déclaré la qualité & la quantité du sommeil, reste à monstrier la façon, & le temps de se coucher pour dormir. Premierement on se doit coucher vn peu droit, de sorte que les parties superieures soient plus hautes esleuées que les inferieures, de peur que la viande ne remonte du fonds de l'estomac à son orifice superieur. Il n'est pas bon de se coucher sur le dos, craignant premierement de trop eschauffer les reins, & d'y engendrer la pierre; en apres que la veine caue, & la grande artere, qui sont appuyées sur les lumbes estans eschauffées de la plume, n'envoyent vne grande quantité de vapeurs au cerueau; puis que les excremens ordinaires du cerueau qui se doiuent purger par le nez & par la bouche, ne tombent par derriere sur l'espine. Il n'est pas mauuais de dormir quelquesfois sur le ventre pour ayder à la concoction, moyennant qu'on ne soit point subiect au mal des yeux. Il est bon de faire ordinairement son premier somme sur le costé droit, à fin que la viande descende au fonds de l'estomac, & que le foye se mettant au dessous, & luy seruant comme de rechaud, luy puisse ayder à faire sa digestion: puis de se retourner sur le costé gauche, à fin que les vapeurs retenues au dextre hypochondre s'exhalent: Et en fin de se remettre sur le costé droit, à fin que la digestiō faicte, le chyle soit plus facilement distribué au foye. Au surplus il ne faut pas en

dormât auoir les membres estendus du tout, ains conuient les retirer mediocrement. Car comme remarque Galien au premier liure du mouuement des muscles, le repos de tous les muscles cōsiste en vne mediocre cōtraction. C'est la figure que les Anatomistes appellent moyenne, qui est la plus naturelle, & la moins douloureuse.

Le temps plus commode pour dormir est la nuit. Car elle incite les personnes au sommeil, tant pour sa froideur & moiteur, que pour sa tranquillité & obscurité, par ce que les tenebres font retirer la chaleur naturelle avec les esprits au dedans. De là vient qu'on dort mieux en vn lieu obscur, qu'à la clarté. Ioint aussi qu'on a loisir de dormir la nuit, tant que la digestion soit parfaicte; & qu'on n'a point la commodité le iour de dormir, sans interruption, autant qu'il seroit requis pour acheuer la digestion. Pour ceste cause le sommeil journaliet engendre des cruditez en l'estomac, des rots aigres à la bouche, & enuoye des grosses vapeurs au cerueau, qui engendrēt pesanteur de teste, catarthes, & beaucoup de maladies froides. Toutefois il est permis de dormir vn petit apres disner à ceux qui l'ont de long temps accoustumé, pour r'allier la chaleur naturelle esparse par toute l'habitude du corps, & remettre en vigueur les membres mattez de trauail. Et vault mieux dormir alors assis que couché, à fin que les vapeurs ayent plus libre yssuë. Au demeurant

*Le temps de  
dormir.*



il ne se faut iamais coucher pour dormir, que deux ou trois heures apres souper. Car il est besoin de se pourmener bellement auant que se mettre au liēt, pour faire deualer la viande au fonds de l'estomac, d'autant qu'il est charnu & moins membraneux que le dessus, & par consequent plus chaud, & plus propre à la concoction. Il fait mauuais dormir à jeun, & immediatement apres quelque grand travail. Car le corps en est extremement debilité, & en deuiet maigre & sec. Mais Galien louë grandemēt le dormir apres le bain.

*De veiller.*

Comme la nuit est conuenable pour dormir, ainsi le iour est-il propre pour veiller. Car il nous inuite par sa chaleur, par sa secheresse & par sa lumiere, laquelle fait retirer la chaleur natieue & les esprits du centre à l'habitude du corps, & par ce moyen nous esueille. D'auantage le bruit qu'on fait de iour, nous empesche de dormir, & dormans nous resueille. C'est pourquoy il est tresbon (cōme maintient Hippocrate en ses prognostiques) de s'accoustumer à dormir seulement la nuit, & à veiller le iour, pour exciter tādīs qu'il dure la faculté animale à faire ses fonctions. Outre ce que le veiller sert à dōner sentiment & mouuement au corps, il pronoque l'appetit, & ayde à distribuer l'aliment, & à mettre dehors les excremens. De sorte qu'il est merueilleusemēt profitable. Vray est que trop veiller, offense infiniment les fonctions

naturelles, & sur tout empesche la coction, & engēdre crudité. Au surplus debilite les sens, abat les forces, desseche l'habitude du corps, corrompt le temperament du cerueau, & red tous les membres langoureux. Il faut donc que le veiller soit (aussi bien que le dormir) moderé, & non point excessif.

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

CHAP. XIX,

**L'**EXERCICE apporte trois singulieres commoditez à nostre corps. Premièrement il augmēte la chaleur naturelle, en apres il resueille prōptement les esprits, puis il rend les membres plus durs, par le moyē de l'attrition mutuelle des parties qui se frottent l'vne cōtre l'autre. A cause de l'augmentation de la chaleur naturelle, l'appetit est meilleur, l'estomac cuist mieux l'aliment, les mēbres en sont mieux nourris, tous les cōduits du corps tant sensibles qu'insensibles plus ouuerts, & la couleur plus vermeille. Par la soudaine esmotion des esprits, l'alimēt trouuant les passages libres, est aisēmēt distribué de toutes parts, & les superfluitez de la derniere digestion poussées dehors par les pores du cuir. Les membres à raison de leur dureté, endurent plus facilement le travail, & en sont renduz plus forts, pour faire leurs fonctions. Par ainsi

*L'utilité de  
l'exercice.*



L'exercice rend tout le corps plus agile & dispos, moyennant qu'il soit tel qu'il faut, autrement il est nuisible à la santé.

*Quel doit estre l'exercice.* L'exercice ne doit estre ny trop doux, ny trop vehement, ny trop soudain, ny trop tardif, ains mediocre. Vray est que les corps phlegmatics, pour corriger leur intemperature ont besoin d'un exercice plus vehement & soudain; & les bilieux d'un plus doux & lent. L'exercice leger aux autres gens n'a pas grande vertu; le violent lasse les membres, affoiblit les jointures, red les muscles lasches, desseche, attenuë, amaigrit & ruine les corps, voire les plus robustes. L'exercice vniuersel est à preferer au particulier. L'exercice egal est plus salubre que l'inegal. L'appelle egal celuy qui exerce également toutes les parties du corps tant hautes que basses. L'exercice qui en mouuant le corps, recrée l'esprit, est tousiours le meilleur, comme tesmoigne Galien. Car si l'exercice n'est accompagné de quelque plaisir, ce n'est que travail, & non pas esbatement; de sorte que l'exercice du corps est penible, si ne resiouyt par mesme moyen l'esprit. Pour ce Platon en son Timée, defend d'exercer le corps sans l'esprit, & l'esprit sans le corps.

*Le jeu de la paulme.*

Le jeu de la paulme (selon Galien) emporte la palme entre tous les autres, par ce qu'il exerce également toutes les parties du corps, & donne grand contentement d'esprit. Car la teste, le col, la poitrine, les espau-

les & les bras, le ventre, les lumbes, les cuisses & les jambes trauillent également, en se baissant, se haussant, se pliant, en s'aduançant, se reculant, se tournant, en allant, en venant, & en courant tantost de çà, tantost de là, pour frapper l'esteuf. Car d'autant que le corps change à tous propos de posture, tous les muscles font leurs actions, les vns apres les autres. Les yeux sont pareillement occupez à regarder le mouuement de la bale, & l'esprit continuellement bandé à espier l'occasion de joiuer, pour gagner en fin le prix, & emporter l'honneur. Cest exercice entretient le corps en mediocre habitude, car il empesche qu'il ne deuienne ny trop gras ny trop maigre, & le rend plus alaigne, dispos & prompt à toutes ses actions, de forte qu'il est merueilleusement proffitabile à la santé.

La chasse est aussi vn exercice non moins *La chasse.* utile, que delectable, à ceux qui ont commodité d'y passer le temps. Car outre ce qu'on prend ses esbats à poursuyure la beste avec les chiens courans, on y acquiert vne grande agilité & force de corps. Et si a encore d'auantage de plaisir, & de profit à la prinse.

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

En tirant de l'arc, en iettant la pierre, en *L'exercice des bras.* joiuant à la boule, aux quilles & au paillemail, on exerce principalement les bras & les



*Des iambes.*

mais : mais en marchant, en courant, en sautant, & en dansant, on travaille d'avantage les jambes & les pieds.

*La pourmenade.*

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

*La course.*

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

*Le sault.*

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

*La danse.*

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

*La volte.*

Vray est que ie leur defend de danser la volte, pour ce qu'elle estourdit la teste, trouble l'esprit, esbloüit la veüe, & esbranle tellement tout le corps, qu'elle leur cause en fin beaucoup de maladies dangereuses. Et fait celles qui sont grosses, courir fortune de leur vie, & de leur enfant, les faisant accoucher auant terme.

*L'escaupolette.*

L'escaupolette rend le cerueau estonné, l'entendement hebeté, la veüe trouble. Partant

est infiniment nuisible à ceux qui sont subjects à la migraine, aux catarrhes, & au mal des yeux.

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

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

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

J'ay monstré iusques icy quel est l'exercice proffitable, & d'omageable à la santé; voyons maintenant cōbien on en doit prendre, cōment il sy faut comporter, & quand il est besoin de sy mettre.

L'exercice doit estre proportionné au manger. Car il en faut faire d'avantage quand



on mange beaucoup, & moins quand on mange peu. Il se faut exercer iusques à ce que le corps soit suffisammēt eschauffé, qu'il cōmēce à s'ēfler, que la couleur apparoiſſe vermeille, qu'on apperçoiue la sueur sortir avec vne chaude vapeur, qu'on aye la respiration grande & frequente, & tant qu'on verra le mouuement se faire brusquement, gayement & sans peine. Mais aussi se doit-on bien garder de continuer si longuement l'exercice, que le corps en deuienne lasche, la couleur terne, la sueur froide, & l'haleine si courte qu'on ne la puisse plus reprendre qu'à peine, & qu'on soit extremement fatigué, à force de trauailler, de peur de refroidir, dessécher & amaigrir par trop le corps. Il faut donc cesser aussi tost que les membres commenceront à se lasser, craignant la resolution de nostre triple substance.

*La façon de s'exercer.*

Il est besoin de faire autant de fois exercice, que nous faisons de repas. Pour y proceder comme il appartient, on dōnera ordre que le mouuement soit au commencement plus lent, puis plus fort, & sur la fin plus doux.

Pour le regard de la friction, quand on a enuie de rarefier, resouldre & attenuer, il la faut longuement & souuentefois continuer. Mais quand on veut espoissir, restreindre & corroborer on n'a que faire de frotter long temps. Eginette conseille de frotter rudement les parties molles & lasches, & de frotter doucement les parties dures & resserrées, & mediocrement celles qui sont entre-deux;

pour ce que la friction dure resserre, affermit & endurecit: la molle relasche & amollit, & la mediocre tient le mitan. La friction se fait avec la main, ou avec linges, esponges ou sachets. Anciennemēt on la faisoit avec la paume de la main ointe d'huile, à fin d'humecter & ramollir les parties desséchées & endurecies, relascher les pores & resouldre les superfluites de la tierce digestion. Mais ceste maniere d'onction, auourd'huy n'est plus en vſage. Il faut commencer la friction aux bras, puis venir aux espaulles, au dos, à la poiétrine: de là faut descendre aux cuissēs & aux iambes; & monter apres à la teste, laquelle on doit diligemment peigner & bruissier tous les matins.

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

Or d'autāt que l'exercice resueille la chaleur

*Le temps de s'exercer.*



naturelle, sans laquelle la coction des viandes ne peut estre faite, on doit tousiours prendre exercice auant le repas. Ioint que l'exercice consomme beaucoup de superfluitez, desquelles il faut descharger le corps au parauant que manger. Et côme l'exercice est merueilleusemēt profitable deuant le repas, ainsi est-il infiniment nuisible apres; par ce que l'agitation fait sortir les viandes de l'estomac deuant qu'elles soient digerées, dont prouient vn grand amas de cruditez dans les veines, de quoy sont causées maintes maladies par repletion. Il ne fait pas moins dangereux de trauailler quand on a faim, que quand on est saoul. Car en trauaillant par trop à jeun, on irrite tellement l'humeur cholérique, qu'elle devient furieuse, on enflambe ses esprits, & est-on incontinent saisi de fiéure, & autres maladies causées d'inanitiō. Ioint que la chaleur de l'estomac, faute d'aliment loüable, attire des superfluitez à force d'en bas, & d'en haut, & par ce moyen excite le catarrhe. De sorte qu'il y a autant de peril à s'exercer quād l'estomac est vuide, que quand il est plein. Il n'est pas bon aussi de faire grād exercice, sans preallablemēt descharger le ventre de ses excremens, craignant que la chaleur procedant du trauail, au lieu de la triple substance du corps dissipée, n'attire quelque mauuais suc par les veines meseraiques. Il est expedient non seulement le matin deuant s'employer à l'exercice, mais aussi apres auoir ioüé à la paul-

me ou

me ou prins quelque autre semblable exerci-  
ce, de se faire diligemment frotter toutes les parties du corps, auprès du feu, avec des linges secs, pour essuyer la sueur, & nettoyer le residu des excremens demeurez entre cuir & chair, & empescher par ce moyen la lassitude des membres. La friction qu'on donne à l'entrée de l'exercice est appellée preparatoire, & celle qui se fait à la fin, (qui est la derniere partie de l'exercice deuément accompli,) recuratoire; des Grecs *apotherapia*.

Quand on commence à sentir le corps fatigué du mouuement, il faut auoir aussi tost recours au repos, qui est le souverain remede de la lassitude. Mais il doit estre moderé. Autrement il cause des cruditez & des mauuaises humeurs en abondance; par ce que la chaleur naturelle est tellement assopie & endormie par l'oisiueté, qu'elle ne peut faire la coction des viandes comme il appartient, dont sensuyt vn monde de maladies. Parquoy la vie oysiue est autant dommageable, que la vie actiue est proffitabile à la santé. Il n'est pas defendu pourtant de se reposer, apres auoir trauaillé. Il est necessaire de donner par fois repos au corps, autrement il ne seroit pas de longue durée. Le temps propre pour se reposer est apres la refection, iusques à ce que la digestion soit faicte. Quand l'esprit a esté long-temps bādé à l'estude, il est besoin aussi de luy bailler relas-

K



che. L'arc se rompt pour estre trop tendu. Partant conuient quitter par fois les affaires serieuses, à fin de recréer son esprit à choses ioyeuses.

*Comment il se faut gouverner en l'euacuation des superfluités du corps.*

## CHAP. XX.

*D'où procedent les excremens.*

IL est certain que la substance de nostre corps cōtinuellemēt dissipée, ne peut estre réparée que par chose semblable. Or l'alimēt que nous prenons, a tousiours quelque chose de dissemblable à nostre nature. C'est pourquoy elle employe sa chaleur à le cuire par trois fois, pour separer ce qui est conuenable de ce qui est contraire au corps, à fin de reseruer ce qui est propre pour sa restauration, & pouffer dehors le superflu, que nous appellons excrement. De là vient que de chaque coction naissent diuers excremens, desquels l'euacuation est autant profitable à la santé, qu'est la retention dommageable. Car estans trop long-temps retenus, ils se corrompent, & offensent merueilleusement le corps.

*Comme il est necessaire d'euacuer les excremens :*

*De la premiere coction.*

Premierement il est besoin de vuyder les gros excremens de la premiere coction de l'aliment. Car telle ordure longuement retenue au ventre, infecte les parties nobles, fait mal à la teste, & oste l'appetit.

Il s'engendre après trois sortes de superflui-

tez en la seconde coction, l'yrine, la cholere & la melancholie, desquelles l'excretion n'est pas moins necessaire. Car l'yrine estant trop long-temps gardée, la vessie en est tellement offensée qu'on ne peut plus pisser sans peinte, quelquesfois la grauelle en prouient, & quelquesfois l'hydropisie. Si la cholere n'est poullée en la vessie, puis desgorgée dans les intestins, elle cause la iaunisse, la fièvre tierce, & beaucoup d'autres maladies. Si la melancholie n'est attirée par la rate, puis ietée dans l'estomac, ou enuoyée dehors par les hemorrhoides, ou par autre voye, elle engendre l'affection hypochondriaque, la fièvre quarte, l'hydropisie, & autres maladies longues.

*De la seconde coction :*

Au surplus il est besoin que la sueur, l'ordure & excrement fuligineux de la troisieme digestion sortent par les pores. Autrement la galle, la gratelle & autres infections du cuir s'en ensuyuent. Quelquesfois les maladies internes en procedent. Pareillement les propres excremens de chaque partie, doiuent estre euacuez par leurs propres conduicts, comme ceux du cerueau par le nez, & le palais; ceux des poulmons par la bouche. Car les superfluités du cerueau retenues, causent mal de teste, apoplexie, epilepsie, paralysie, & plusieurs autres pernicious accidens; & celles des poulmons rendent la personne asthmatique, & phthisique. Et bien que la semence soit vn excrement benign du dernier

*De la tierce coction.*



alimēt, destiné de nature pour la generation; si est-ce qu'estant trop long-temps retenuē, elle se corrompt, & par la corruption excite beaucoup de maux au corps. Mesme l'excrement menstruel, encore que ce soit vne portion du sang de la femme, vtile pour la nourriture de l'embryon, neantmoins estant trop longuement retenu, cause suffocation de matrice; palle-couleur, caxexie, nausée, degoustemēt, difficulté d'haléine, pesanteur par tout le corps, & plusieurs autres facheux symptomes.

Comme il est  
besoin d'euacuer les humeurs superflus.

Pour maintenir le corps en santé, non seulement les excremens, mais aussi les humeurs alimētaires par trop abondantes doiuent estre euacuées, à raison qu'elles suffoquent la chaleur naturelle, & incontinent apres se putrefient, & causent vne infinité de maladies. Il y a deux sortes d'abondance, l'vne de toutes les humeurs ensemble, & l'autre d'vne humeur seulement. La premiere est appellée *plenitude*, & des Grecs *plethora*; la seconde est nommée *cachymie*.

Quelle est  
l'euacuation  
vtile & nuisible au corps.

L'euacuation des superfluitez se fait ou de soy-mesme, ou par art. Celle-là est naturelle, & vtile au corps, quand elle se fait par la force de nature qui pousse dehors ce qui est superflu. Mais elle est contre nature & pernicieuse, quand elle aduient pour la debilité de la faculté retentricie, qui ne peut plus gouverner les humeurs du corps, ou qui est tellement importunée pour l'abondance & acrimonie des superfluitez, qu'elle les laisse sortir dehors

de leur propre mouuement. Partant est nommée euacuation symptomatique. L'euacuation artificielle est legitime & profitable, quand elle oste du corps ce qui luy nuit pour sa qualité, ou quantité. Mais elle est sans discretion & dommageable, quand elle tire dehors l'humeur qui n'est point nuisible, ains vtile au corps. Si nature est negligente à ietter hors les superfluitez du corps, il faut auoir soing de les faire sortir par art.

Pour la varieté des matieres superflues, il conuient vser de diuerses sortes de remedes pour les euacuer, quand nature manque en son deuoir. Il est necessaire de se presenter diligemment à la selle, pour descharger le ventre de ses excremens. Si le ventre est dur, les pruneaux cuiets avec sucre sont bons à l'entrée de table, pour le ramollir. Aussi sont les bouillōs faits de rheubarbe de moyne, ozeille, laictuē, endiue, cichorée, buglose, bourrache, espinards, arroches, porée, de choux & autres herbes laxatiues avec beurre frais. Le lait-clair prins avec succte trois heures auant d'isner, procure le benefice du vêtre. Non seulement les viandes qui ramollissent mangées au commencement, mais aussi les astringentes prises sur la fin du repas, laschent le ventre, principalement à ceux qui ont l'estomac debile. La casse, les pilules gourmandes, l'aloës & autres medicamens eccoprotics sont propres pour lascher le ventre, qui est constipé. Quand il est paresseux, on le peut

Quels moyēz  
il y a d'euacuer les excremens du ventre.



aussi haster d'aller par clysteres, ou l'éguillonner par suppositoires.

*De prouoquer l'vrine.*

Quand il y a oppilation aux reins, au foye & à la rate, qui retient l'vrine, l'excrement choleric, & le melancholic, il est besoin de desboucher leurs canaux par remedes aperitifs, à fin de laisser sortir les superfluitez. Les medicamés propres à prouoquer l'vrine (que les Grecs appellent Diuretics) sont les racines de guimauue, d'asperge, de gramen, d'ozeille, d'eryngium, d'anonis, d'ache, de leuistic, de raue, de bardane, les herbes capillaires, la pimperlle, saxifrage, berle, parietaire, les semences de melons, concombres, courge, citrouille, de laitue, pourpier, d'ortie, lithospermum, daucus & selsi, les alkekenes, & les chiches rouges. Entre les compositions diuretiques, le syrop de limons, celui de guimauue, & le capillaire sont excellens.

*De faire passer à la bile.*

Les mesmes medicamens sont bons pour desoppiler le foye, & les conduits de la bile; comme sont aussi la cichorée, l'endiue, la scariole, le laiteron, l'agrimoine, la fumeterre, le houblon, la cuscute, l'absynthe, le marrubin, le chamedrys, le chamepytis. Et entre les composez, le syrop de cichorée, celui des cinq racines, & le Bisantin.

*Et à la melancholie.*

Tous lesquels medicamens sont conuenables aussi pour destoupper les tuyaux de la rate, & se despestrer de la melancholie. Au surplus l'escorce des racines de tamarix, & de

caprier, la squille, l'aristoloché, la flambe; & entre les compositions le syrop de pommes odorantes, celui de fumeterre, & l'oxythel scillitic, à ceste fin sont recômandez sur tous. La terebenthine de Venize est singuliere pour nettoyer & desoppiler toutes les entrailles, & principalement les roignons.

Il faut pareillement donner issue à la sueur, & autres excremens retenus entre cuir & chair, par medicamens aperitifs, par exercice, par friction, & par bains chauds. Le vin blanc & subtil, par ce qu'il est aperitif prouoque l'vrine & la sueur.

Il est besoin d'attirer les superfluitez du cerueau, tant par errhines faites avec jus de marjolaine, de bete, de mouton, & vin blanc; que par masticatoires faits de mastic, de poyure, & de pyrette.

Il est expedient pour deliurer les poulmons chargez de gros phlegmes, d'yser de sucere candi, d'alphenix, de tablettes diayreos, de syrops, d'hyssope, de capillaires, & de pas d'asne, de lohor, & autres remedes bechics, qui sont cracher aisément.

Pour faire excretion de la semence, l'usage de Venus est autant vtile que plaisant. Car il descharge les reins, il nettoye les vaisseaux spermatics, il rend les membres plus dispos & agiles, & l'esprit plus gay & joyeux; il chasse le chagrin, il appaise la cholere, si suruient quelque contention en mes-

*D'esmouvoir la sueur.*

*De faire sortir les excremens du cerueau.*

*Et des poulmons.*

*De faire excretion de la semence.*



nage, il y remet la paix, il empesche les imaginations lubriques, & les pollutions. Mais quand il est defendu de danser le branle de Venus, il faut retrancher la generation du sperme, par extraction de sang, par ieusne, par sobriete, par alimens raffraichissans, & par travail.

*De prouo-  
quer les  
mois.*

Pour prouoquer les fleurs supprimées, il faut auoir recours aux diuretics. La decoction d'hyssope, d'armoise, de marjolaine, de pouliot, d'herbe au chat, en eau miellée, y est singulierement bonne. Il est besoin de s'abstenir de viandes grosses & gluantes, & de choisir les subtiles & attenuates, d'vsfer de vin blanc, de se tenir ioyeusement, de se baigner, & de se faire frotter rudement les cuisses contrebas, avec vn linge neuf. D'auantage les femmes doiuent attirer leurs maris au combat amoureux. Car la compagnie de l'homme ne leur est pas moins vtile, que delectable. Si ce regime ne suffit pour esmouuoir leurs menstrues, ie les aduise de se retirer de bonne heure vers leur Medecin ordinaire, qui leur ordonnera les remedes qu'il iugera estre necessaires pour oster la cause qui empesche leur flux naturel.

*Quelle est  
l'euacuation  
des humeurs  
superflus.*

Au demeurant il faut euacuer la plenitude des humeurs par saignée; & la cacochymie par purgation; faite avec medicamens cholagogues, phlegmagogues, ou melanogogues, desquels la cognoissance appartient seulement

au Medecin. Partant mettray fin au discours de la qualite de l'euacuation, pour venir à sa quantite.

La quantite de l'euacuation doit tousiours estre mesurée selon les forces, autrement elle est tres-dangereuse. Car s'il est ainsi que le flux de sang, le cours de ventre, la sueur, l'effusion spermatique, & autre vuidange que nature mesme procure pour sa descharge, estant immoderée, est accompagnée de peril, pour la grande perte des esprits qui sont mellez parmy les superfluites; à plus forte raison la saignée, la purgation, la prouocation de la sueur, & tout autre euacuation faicte par art, est-elle merueilleusement dangereuse, quand elle outre-passe les limites de mediocrite. Il faict bien dangereux aussi, d'aller souuent à l'escarmouche sous la cornette de Venus. Il n'y a si vaillant Capitaine, qui ne soit en fin harassé de tant porter le harnois au combat.

L'vsage excessif de Venus nuit infiniment, par ce qu'il desseche & refroidit par trop, & par cōsequant enuieillist tost. Voyons maintenant la façon de se bien comporter en l'euacuation.

Quand il y a beaucoup de superfluites, il les faut euacuer petit-à-petit, & non pas toutes en vn coup, de peur de debilter par trop le corps. Il vaut donc mieux reiterer plusieurs fois la saignée, que de tirer vne trop grande quantite de sang, toute en vne fois. Il est plus expedient aussi de repurger douce-

*La quantite  
de l'euacua-  
tion.*

*La façon d'e-  
uacuer les su-  
perfluites.*



ment le corps par interualles, que de le purger excessiuelement vne fois seule. Pareillement il est plus seur de prouoquer la sueur, l'vrine & les mois, avec remedes benigns, plusieurs fois repetés, qu'avec vn seul trop vehement. Car on doit tousiours craindre de violenter nature. Aussi vaut-il bien mieux seruir longuemēt Venus à son ayle, par interualles, que de se faire mourir en peu de temps, à force de l'embrasser sans cesse.

*Le temps propre pour saigner, & purger.*

Reste à designer le temps de l'euacuation. Entre toutes les saisons de l'année le Printemps est propre pour saigner & purger, cōme tesmoigne Hippocrate en l'Aphorisme quarante-sept du liure sixiesme, pour cē que alors (dit Philothée) il n'y regne point de grande chaleur, qui dissipe les forces du corps, ny de grande froideur qui empesche le mouuement des humeurs; mais plustost vne temperature. En Automne Galien faict encore euacuation des humeurs superflus, pour coupper chemin aux maladies qui en pourroient prouenir.

*Pour vuidet les excremens.*

Quāt aux excremens retenus au corps, ceux qui sont nuisibles pour leur qualité, comme la matiere fecale, l'vrine, la sueur, la morue, & le crachar, doiuent estre vuides tous les iours; mais ceux qui pechent en quantité seulemēt, comme la semence & les fleurs, doiuent estre gardez, iusques à ce qu'ils commencent à importuner pour leur abondance.

Le temps propre à la copulation de l'homme & de la femme, est apres le premier somme, soit pour la santé, soit pour la generatiō; par ce que la coction de la semence est faicte alors, & que la restitution des esprits perduz au ieu d'amour, se fait au somme ensuyuant. Il est defendu de s'embrasser durant la purgation menstruelle, de peur d'engendrer vn enfant lepreux. Il ne faut pas danser le branle de Cypris, quand on a la panse pleine, & encore moins quand on a faim. Au parauant que donner carrière en la lice amoureuse, il y faut estre esguilloné de nature. La riante saison du Printemps nous y inuite. Mais il faict bien dangereux durant les iours caniculaires de se battre en duel avec Venus. Car elle a tousiours l'aduantage alors sur Adonis. L'acte venerien est naturel & profitable, quand le corps est en la fleur de son aage, & qu'il est de bonne temperature & habitude. Car quand les vaisseaux ont abondance de semence genitale, il faut necessairement ou qu'elle sorte hors du corps, ou qu'elle se trāsforme en autre qualité estrange, qui ameine coustumierement des pernicious accidens. Mais Venus est fort dommageable, & quasi contre nature, quand on est trop ieune. Car par son usage, l'adolescent est incontinent fait homme, & deuiet bien tost vieil. Ce qu'a voulu signifier Martial par ceste Epigramme,

*Pour la copulation charnelle.*



*Par trop haster les œures de Venus,  
Jeunes cheureaux sont tost boucs deuenus,  
Produisans tost poil, & barbe admirable  
A leurs parens, d'odeur abominable.*

*Pour la pro-  
uocation des  
spois.*

Quand les fleurs sont arrestées, il les faut prouoquer au temps, auquel elles auoient de coutume de venir au-parauant, à fin d'auoir nature favorable. On ne les doit iamais exciter aux femmes grosses, ny aux nourrices, ny aux ieunes filles deuant quatorze ans, ny aux vieilles, qui les ont perduës pour leur grand aage.

*Comment il se faut gouuerner aux passions de l'ame.*

CHAP. XXI.

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

**I**AÇOIT que nous soyons souuent trompez au chois du bien & du mal, fuyuans plustost le iugement de nos sens, que de la raison: si est-ce que naturellemēt nous appetons tous ce que nous pensons estre bā, & fuyons ce qui nous semble mauuais. De là vient que nous sommes agitez de diuerses passions de l'ame, procedātes de l'opinion du bien ou du mal, present ou aduenir, lesquelles pour l'apprehension de l'obiet font dilater ou comprimer le cœur, & en l'esbranlant esmeuent soudainement les esprits & la chaleur naturelle, de sorte que la couleur de la face en est incontinent changée. De l'opinion du bien present, vient la ioye, & du futur la cupidité,

laquelle se rapporte la cholere, qui est vn desir de vengeance: du mal present prouient la tristesse, & de l'aduenir la crainte.

La ioye procede du cœur, qui se dilate doucement pour embrasser l'object agreable, & en ceste dilatation espend force chaleur naturelle avec le sang & les esprits, desquels vne bonne portion est enuoyée à la face, lors qu'on rit, au moyen dequoy elle s'enfle & eslargit, tellemēt que le front en est rendu clair & poly, les yeux deuiennent luisans, les iouës vermeilles, les lèvres plattes, & toute la bouche se retire, de facon qu'on voit deux petites fossettes au visage, faictes par la contraction que les muscles endurent pour l'abondance des esprits; qui y montent quand le cœur se dilate: vne autre portion d'iceux est quant & quāt enuoyée à toute l'habitude du corps, dont les membres sont arrousez & humectez & par ce moyen s'engrossissent, & s'engraissent.

La cupidité & la cholere font pareillement dilater le cœur, celle-la pour le desir de ce qu'il ayme, & celle-cy pour enuoyer vistemēt la chaleur naturelle avec le sang & les esprits du dedans au dehors, à fin de fortifier tellemēt les membres qu'ils puissent couragement venger le tort qu'on nous a fait. C'est pourquoy elles les pousse avec vne grāde venemence & furie.

La tristesse serre tellement le cœur, qu'il se flectrit, & diminue. Ceste destresse de cœur

*La ioye.*

*La cupidité  
& la cholere.*

*La tristesse.*



appert au visage, qui en est le miroir. Elle est cause qu'il ne se peut engendrer grande quantité d'esprits, & que si peu qu'il y en a, encore ne peuuent-ils estre aisément distribués, par les membres. Par ce moyen elle affoiblit la vertu vitale, & ses compagnes. De là sensuit vn aneantissement de l'embonpoint & de la santé.

*La crainte.*

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

*À qui les passions de l'esprit sont profitables & nuisibles.*

Entre toutes les passions la ioye est salubre, pour ce qu'elle donne vn tel contentement à l'ame; que le corps par sympathie en est participant. Mais elle est plus propre aux gens maigres, qu'à ceux qui sont fort gras. La cholere est profitable aux pituiteux, pour ce qu'en eschauffant le sang, elle accroist la chaleur naturelle, & par ce moyen cuist & digere mieux la pituite: Mais elle est fort nuisible aux bilieux, pour ce qu'elle augmente l'humour bilieusé, & l'enflambe aisément. La tristesse est pernicieuse aux gens attenuez, mais elle n'offense pas tant

ceux qui sont en bon point. La crainte ne sert qu'à ceux qui sont en danger de perdre la vie, pour quelque flux de sang, sueur, ou autre euacuation excessiue.

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

Il faut donc affectionner les objects autant que la raison le permet; & ne se point passionner outre mesure, de peur qu'en se laissant porter au vice sous ombre du bien, par l'amorce du plaisir, on soit en fin gehenné par des maladies cruelles qui font courir fortune de la vie. Car la ioye immoderée espend avec vne telle vehemence le sang & les esprits du centre en l'habitude du corps, que le cœur est entierement destitué de sa chaleur naturelle; D'où prouient vne syncope, & quant-

*Quelles doivent estre les passions de l'ame.*

*Combien il faut affectionner les objects.*



& quant la mort. Le poëte Philippides, le sage Chilon, Diagoras de Rhode, Denys tyran de Sicile, Polycrite dame de Naxe, & vne infinité d'autres sont morts subitement pasmez de ioye. L'ardante conuoiuise ne fait pas moins de mal au corps que la ioye. Le courroux vehement en poussant de furie le sang & les esprits du dedans au dehors, les enflamme tellement, que bien souuent la fièvre en procede. Le continuel ennuy desseche à la longne tout le corps, le rendant maigre & atrophie, de sorte que la mort s'ensuit en fin. L'horrible peur venant à l'improuueu, cause quelquesfois la mort subite; à raison que le sang & les esprits gagnas le bastion du cœur, en vn moment estouffent sa chaleur naturelle. Il appert par là que toutes les perturbations de l'esprit sont bien dangereuses. C'est pourquoy on doit tâcher de dompter ses passions sensuelles, par la cōsideration des maux qu'elles apportent. Car outre ce qu'elles sont très-pernicieuses à la santé du corps, elles rendent les hommes semblables aux bestes brutes, les destournans du sentier de la raison; elles agitent leur courage, & esbranlent leur constance.

*La façon de  
dompter ses  
passions.*

*Li meisme  
-disto-  
-de sa-  
-fist-*

*De refrester  
sa ioye desre-  
glée.*

A fin de ne se laisser transporter de ioye comme les sots enyurez de leurs plaisirs, qui ne peuent durer en place, estas hors des gons, incessamment emportez du vent de leurs voluptez; il faut considerer que la ioye demesurée n'a fermeté ny durée aucune, ains ordinairement

ment se termine en dueil, & finalement sera conuertie en pleur, grincement de dents, & tourment eternal; & partant penser à soy, de peur de se perdre par vne ioye esperdue, & que la douleur ne morde à la queue.

Pour ne point lascher la bride à sa cupidité insatiable, il se faut ressouenir du cōmandement exprés de la Loy, Tu ne conuoiteras point; & bien que la terre, que la mer, que l'air, & que le ciel ne puissent saouler la conuoiuise, neantmoins que tout ce qu'on souhaite au monde, n'est que vanité. Car les choses qu'on pense icy estre de grande consequence, ne sont que fatras, & bagatelles, de nulle valie, & de petite durée, attendu qu'il n'y a rien sur la terre, qui ne soit transitoire, & perissable.

*De borner sa  
cupidité insa-  
tiable.*

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

*De brider sa  
cholere force-  
née.*

Partant faut bien prédre garde à soy, quand on se courrouce, de peur de passer les limites de raison. Pense que si tu suyst ton courage,



bien tost apres te repentiras de l'ouurage, que tu auras fait, estant transporté de rage. Car comme a bien remarqué Horace,

*Iren'est autre cas qu'une briefue rage:*

*Parquoy regis, retiens, & bride ton courage,*

*Qu'il cede à la raison: sil ne luy veut ceder*

*Comme un tyran de force il voudra commander.*

*Mais celuy commander, qui doit faire service,*

*N'est-ce pas renuerser & bordre & la iustice?*

Auant que la cholere te trásporte, tu as puissance sur elle. Si elle te gaigne, elle sera maistresse; & puis que tu ne l'as voulu chasser de ton cœur, elle te chassera de ta maison. Aduise donc par la raison, de bannir de ton ame vne si dommageable hostesse, qui entrant en ton logis, t'en depossedera avec infiny dommage. En te plaignant qu'on te fait tort, est-il raisonnable que toy-mesme le fasses? Tu ne respondras que pour toy, & non pour autrui. Mais en iugeant du fait, prens les choses de la bonne anse: peut estre ne sont-elles si aigres que ta passion te les represente.

*De terminer  
sa tristesse, &  
se consoler en  
affliction.*

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

Quand tu aurois perdu les biés que tu auois espargnez pour ta necessité, il ne te faut pas falcher si fort de perdre ce qui t'eust perdu. Croy que le Medecin qui t'a ordonné ce breuuage, ne l'a pas fait, sans te bien cognoistre. Puis qu'il t'est bó pere, il ne l'a fait que pour ton profit. Ne t'angoisse pas du passé, il est irreuocable; contente toy du present, il y a de quoy; & espere bié de l'aduenir, il y fera pourueu par celuy qui ne defaut iamais à ceux qui luy obeissent.

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

Si tu es trauaillé de maladie, il ne te faut pas affliger l'esprit avec le corps. Aye recours à Dieu, & au Medecin ordonné de Dieu pour



te soulager; aye patience en ton mal, esperant qu'il t'en reuiendra quelque bien. L'affliction est le theatre de la vertu. L'affliction roidit, fortifie, encourage, anime, augmente la vigueur de l'ame. L'aise tout au contraire detrempe, attendrit, effemine, énerue & aneantit la vigueur de l'ame. L'indulgence des meres gaste les enfans. Mais la feuerité des peres, les rend vertueux. Dieu nous traicte en pere, quand il nous fait passer par beaucoup de peine. Quelle plus grande preuue d'amitié donne le pere à ses enfans, que quand il les chastie? Il ne chastie pas ainsi ses seruiteurs. Le Capitaine honnore le soldat, lequel il employe aux hazardeux combats. C'est à vne ame genereuse de combattre vaillamment le mal.

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

De se deli-  
urer de crain-  
te.

Pour se deliurer de la crainte, il faut penser que plusieurs choses nous font plus de peur, que de mal, & que nous sommes bien souuēt plus trauaillez par opinion, que par effect; & que c'est folie de feindre vn mal qui n'est point, & de seffrayer de ses imaginations, comme vn petit enfant d'un phantome.

D'auantage, que non seulement on se tourmente bien souuent par fausses imaginations de mal, mais quand le mal nous pend sur la teste à la verité, & qu'il ne faut que le dernier coup pour nous accabler, que les yssues sont routes autres que le danger. Et iacoit que le mal qui nous doit aduenir fust yray-semblable, neantmoins qu'il suffit luy present de l'endurer, sans se rendre mal-heureux auant le temps; & qu'il n'y aura que trop de temps pour le sentir, quand il sera venu; & qu'il n'y a point d'acquest d'anticiper le mal, qui ne viendra que trop tost: partant qu'on ne doit iamais perdre le bien present, pour la crainte du mal aduenir. Et encores que nous soyons bien assurez que ce que nous craignons arriuera, tousiours se faut-il resoudre de suyure gayement la volonté de Dieu, & croire, quoy qu'il aduienne, qu'il nous en pourra reüssir quelque bien.

Il faut disposer tellement son ame, qu'elle ne recoiue aucune fausse opinion. Et à ceste fin on doit examiner l'objet qui se presente au bureau de la raison; l'alembriquer par le iugement du discours, le peser à la balance de l'entendement, & le mettre au crible, à la touche, à la coupelle, à ce que l'imagination ne nous pipe. Estant resolu de la verité, il faut aduiser s'il depend de nostre volonté, & s'il est en nostre puissance. Car on ne peut sagement faire estat, que de ce

La maniere  
d'affectionner  
les objets.



Quand il  
faut affectio-  
ner les ob-  
iects.

qui est en son pouuoir. Quand nous scauons  
veritablement que l'object est tel que nous  
l'imaginons, & que nous cognoissons auoir  
moye d'obtenir le bien, ou d'eiter le mal ap-  
prehendé, il le faut affectionner alors. Autre-  
ment il ne s'en faut point esmouuoir, ny pas-  
sionner. Car c'est vne extreme folie de pour-  
suyure, ou fuyr vne chose fausse, ou impossi-  
ble.

LE  
GOVERNEMENT  
PROPRE A CHACVN,

SELON SA COMPLEXION.

P A R  
LE SIEVR DE LA  
FRAMBOISIERE.

L iij





A TRES-HAVLT ET  
TRES-ILLVSTRE PRINCE,  
CHARLES DE GONZAGVE ET DE  
CLEVES, Duc de Niernois & Re-  
thelois, Pair de France, Gouverneur  
& Lieutenant General pour le  
Roy, en ses pays de Cham-  
pagne & Brie.



ONSEIGNEVR,  
Considerant que les Medecins  
des Princes ne se doiuent pas  
moins estudier à les conseruer  
en santé, qu'à les guarir ma-  
lades, depuis que j'ay eu cest honneur d'estre  
employé à vostre seruice en ma vocation, ie  
me suis occupé à fueilleter les escrits de tous les  
bons autheurs anciens & modernes, pour re-  
cueillir tout ce qui sert à la conseruation de la  
santé, & le ranger en vn parterre dressé par  
compartimens autant proffitables, que dele-  
tables. I'espere que vous trouuerez les  
fruits sanoureux, quand vous en aurez bien  
gousté, encore que ie les aye cueillis auant sai-  
son, sans leur donner loisir de paruenir à par-  
faiete maturité: pour l'extreme desir que j'a-



vois de vous les presenter en Estreine au premier iour de l'an du Iubilé, à l'heureux auspice de ce nouveau siecle. Je ne me suis point contenté de traicter seulement en general le Gouvernement requis pour viure long temps sainement; mais ay voulu encore declarer à part la maniere de l'approprier selon chacune circonstance, à fin de ne rien obmettre de ce qui appartient à ce sujet. Et bien que tout mon labeur soit voué pour vostre usage, si est-ce que ie vous ay particulierement dedié le Gouvernement propre à chaque complexion, contenu en l'un des plus beaux carreaux que j'eusse peu remarquer en mon Iardin, pour consacrer à la grandeur de vostre renommée, Laquelle ie supplie le Createur vouloir vous conseruer & accroistre, & vous octroyer la longue & heureuse vie, de laquelle vous pretend faire iouyr par son travail,

**MONSEIGNEUR,**

Vostre tres-humble seruiteur, & fidele  
Medecin LA FRAMBOISIERE.



LE SECOND LIVRE  
DV GOVERNEMENT DE  
LA FRAMBOISIERE.

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

CHAPITRE I,



**O**MPLEXION (que les Grecs *Que c'est que complexion;* appellent *Crase*, & les Latins *Temperament*) est vne proportio des quatre premieres qualitez elementaires, conuenable pour exercer les actions

naturelles: laquelle est temperée, ou intemperée.

L'entens par la complexion temperée, celle *Temperée;* qu'on nomme par excellence, *Temperature*, sans queü, en Grec *Eucrasie*, où il y a vne harmonie des quatre qualitez elementaires iustement cõpassée, pour exercer en perfection toutes les actions du corps: Et par la complexion intemperée, celle qui est simplement *Intemperée.* dictée *Intemperature*, de Galien *Dyscrasie*, où il y a tousiours vne qualité ou deux, qui surpassent les autres.



*Differéces de  
complexion  
intemperée.*

De là vient qu'il y a huit différences d'intemperatures, quatre simples, où il n'y a que vne seule qualité dominante, chaude, froide, sèche, ou humide: & quatre composées, où il y a deux qualitez excessiues, chaude & sèche, chaude & humide, froide & sèche, ou froide & humide. Chacune desquelles est naturelle ou vicieuse: naturelle, quand elle se contient encore dedans les limites de fanté, de sorte qu'elle n'offense pas à veüe d'œil les actions. Et pour ceste cause merite bien d'estre honorée du tiltre de temperature, avec adionction du nom de la qualité dominante. Mais l'intemperature est mauuaise lors qu'elle excède tellement en quelque qualité, qu'elle empesche euidentement les actions. A raison dequoy elle tient le premier rang entre les maladies.

*Pourquoy le  
regime doit  
estre different  
selon la complexion.*

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

Pattant si le corps humain (dit-il au premier

liure des alimens) est si bié temperé, qu'il soit iustement cõstitué au milieu des quatre qualitez premieres, sans decliner ny çà, ny là, il sera conserué en cest estat par alimens temperéz. Mais s'il decline à l'une ou plusieurs d'icelles, c'est à dire, qu'il soit plus chaud, ou plus froid, plus sec, ou plus humide, pour neant on luy baille alimens temperéz. Car d'autât qu'il est eslongné de la mediocrité, d'autât doit-il estre tiré à l'estat opposite. Et cela se doit faire par les causes contraires à son intemperature, lesquelles soient distantes de ce moyeu en pareil degré de leur oppositiõ. Par ces choses il appert que le temperament loüable doit estre conserué par ses semblables. Et celuy qui en est fort eslongné doit estre corrigé par les cõtraires en pareil degré, comme (par exemple) celuy qui est chaud au tiers degré, a besoin de choses froides au tiers degré, pour estre reduit à son moyeu. Car les causes cõtraires en moindre degré, ne peuuent entièrement corriger l'excez contraire, comme on peut voir par le mesme exemple. Car si vous ne luy donnez que choses froides au premier ou second degré, vous ne le pourriez reduire à la vraye mediocrité, par ce qu'il tiendroit tousiours plus de chaleur. Et les causes qui l'excèdent, introduiroient vne nouvelle dyscrasie, d'autant & pareil degré comme elles sont excessiues. Car suyuant le premier exemple, si vous donnez choses froides au quart degré à celuy qui est chaud au tiers, tant s'en faudra que vous le re-

*Par quel moyeu  
la bonne  
temperature  
doit estre conseruée,  
& l'intemperature  
corrigée.*



duisiez à sa symmetrie, que vous le refrigererez par trop. Il y a d'avantage vne intemperature qui ne decline guere de la parfaite santé, & si n'approche de celle qui en est fort eslongnée, laquelle doit estre corrigée par causes contraires, en ceux qui ne peuvent aysement supporter incommodité quelconque en leurs actions. Il n'importe aux autres de l'entretenir en mesme estat par causes semblables.

*La maniere de se gouverner selon son temperament.*

Bref, quiconque est curieux de sa santé, aduifera si son temperament est exactement temperé, ou moderément chaud, froid, sec ou humide, à fin de l'entretenir en son estre par regime pareil: ou si il est fort eslongné de la mediocrité, & excessiuement intemperé, pour le changer & remettre en bon poinct, par regime opposite en mesme degré: S'il est entredeux, sera permis suyuant son appetit naturel, de faire ce qui luy plaira, & de choisir des deux manieres de viure, celle qu'il aimera micux.

*Comment les Sanguins se doiuent gouverner.*

CHAP. II.

*Comme la diversité des temperamens engendrent diverses humeurs.*

DE la variété des complexions, depend la diuersité des humeurs. Car c'est vne chose asseurée, que nostre temperamēt fait tousiours noz humeurs pareilles à soy. Parquoy si le temperamēt est parueniu iusques au poinct de perfection, il red toute la masse sanguina-

re parfaitement temperée. Par ce moyen il donne la superiorité au sang, & assubjettit les autres humeurs au joug de la domination. Et si le temperament est chaud & humide, il engendre au corps abondance de sang, non exactement temperé, ains excessif en chaleur & humidité. Mais quand le temperament est chaud & sec, la cholere domine en nous: lors qu'il est froid & sec, l'humeur melancholique abonde: Et si il est froid & humide, le phlegme surpasse les autres humeurs.

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

*Comme il y a deux sortes de sanguins.*

Le corps teparé, est mediocremēt charnu, à raisō que la chair est engdrée du sãg, au tōu- cher moderēmēt chaud & moite, & tiēt tousiours le milieu entre le mol & le dur, le rare & l'espais, le velu & celuy qui est sans poil, entre celuy qui a les veines larges, & qui las a estroites, & qui a le pouls grad, & qui l'a petit. Il a la couleur belle, vermeille, meslée de blãc & de rouge. Le poil blød, crespé & onoyãt, & tous les membres organics si bien proportionnez en toute leur dimension, qu'il semble à voir

*Par quels signes on cognoist les temperes.*



qu'ils ayent esté compassez à la regle de Poly-  
clet, pour la symmetrie exquise qu'o y apper-  
çoit. Et comme les temperéz ont le corps ac-  
comply de tous nombres, aussi ont-ils l'esprit  
gentil, le iugement bon, les mœurs douces, le  
naturel Iouial, la façon gaye, le maintien mo-  
deste, la volonté franche, la condition libera-  
le: de sorte qu'ils sont gaillards, discrets, adui-  
sez, accorts, paisibles, honnestes, amateurs  
de science, courtois, gracieux, ioyeux, ac-  
costables, amoureux des Dames, & se plai-  
sent en compagnie, à dire le mot, à rire, à châ-  
ter, à faire bone chere, & ne songent que cho-  
ses plaisantes: au demeurant sont prompts à  
faire plaisir à chacun, & ronds en affaires, & si  
moderez d'humeurs qu'on ne les scauroit ta-  
xer d'estre ny temeraires, ny coüards; ny trop  
hastifs, ny tardifs, ny cauteleux, ny hebetez.  
Or d'autant que leur complexion tient iuste-  
ment le mitan entre les deux extremitéz, sans  
decliner ny de çà, ny de-là vers l'une ou l'au-  
tre, ils ne sont point subiects à estre offensez  
ny des causes externes, ny des internes. De là  
vient qu'ils ne sont point maladifs, ains forts,  
& robustes, pour resister aux iniures proue-  
nâtes tant de dehors, que du dedans du corps.  
A raison aussi que leurs parties instrumenta-  
les, sont mignonnement façonnées avec  
bonne proportion, ils sont adroits à toutes  
choses, & propres à exercer dextrement tou-  
tes fonctions, ayans bonne grace en tout ce  
qu'ils font.

Voilà

Voilà les marques des sanguins temperéz.

Mais ceux où le sang chaud & humide abo-  
de à foison, sont recogneus à la corpulence,  
par ce qu'ils sont polytars, c'est à dire fort  
charnus, à l'insigne rougeur du visage, à la  
grandeur des vaisseaux, à la repletion & ten-  
sion apparante d'iceux, au battement des ar-  
teres, à la respiration difficile & frequente, à  
la pesanteur du corps, & lassitude sans tra-  
vail precedent, à la sueur superflue, à l'esprit  
simple & sans finesse, qui s'applique plustost  
à goguenarder & plaisanter, qu'à manier des  
affaires de consequence, & qui quitte volon-  
tiers les choses serieuses, pour s'addonner aux  
delices. Dont vient que les sanguins qui ont  
l'entendement aussi lourd, comme le corps  
grosier, & au surplus voluptueux, ne sont  
pas capables des grandes charges, ny des hau-  
tes entreprises, Et combien qu'ils ayent la  
meilleure complexiõ pour viure longuemet,  
d'autant que la chaleur & l'humidité sont les  
deux principes de la vie; si est-ce qu'ils sont  
subjectes à plusieurs maladies come fièvres sy-  
noches, phlegmons, pustules sanguines, flux  
de sang, & les femmes à auoir leur purgation  
menstruele en grande abondance. Au reste  
endurent brauemet la saignée, & sont prom-  
ptement offensez des choses chaudes & hu-  
mides, & soulagez des contraires.

Or comme il y a grande difference entre les  
sanguins temperéz, & les intemperéz, aussi  
ont-ils besoin de diuers regime pour les main-

M

*Signes pour  
cognoistre  
ceux qui ont  
abondance de  
sang chaud  
& humide.*



tenir en santé, d'autât qu'il faut contregarder la complexion de ceux-là, & changer celle de ceux-cy. Car la temperature doit estre conseruée par vne maniere de viure semblable, & l'intemperature corrigée par vne contraire.

*La maniere  
de viure des  
temperez.*

Les temperez donc pour entretenir leur bon naturel, aduiferont de ne faire excès en chose quelconque, de garder tousiours la mediocrité par tout, sans outrepasser aucunement ses bornes, d'vser ordinairement de viandes temperées, & fuir celles qui sont manifestement chaudes, froides, seches ou humides. Par ce moyen ils viuront vn siecle entier sains & dispos. Toutesfois pour leur oster l'occasion de me reprocher que viure ainsi medicinalement, c'est viure miserablement, ie les dispenseray de nostre loy, quand il leur plaira, & leur bailleray priuilege de viure en toute liberté comme ils voudront, sans les tenir tousiours en tutelle, leur permettant toutesfois & quantes qu'ils auront appetit de quelque chose, d'en passer leur enuie. Et si pour cela on les accuse d'offenser criminellemēt la sacrée Majesté de Madame

\* La deesse  
de santé.

\* Le Dieu de  
Medicine.

\* Hygée, ie respōdray pour eux deuāt \* Apollō, & defendray si biē leur cause, qu'ils en auront sentēce réduē à leur profit, par laquelle il sera dict, qu'ils sont affranchis de la subiection de la trop rigoureuse regle au parauant donnée, sans courir fortune de leur santé.

Parquoy puis que les temperez sont de bōne paste, & de nature robuste pour resister aux

iniures tant externes qu'internes, il est expediēt qu'ils s'accoustument à toute maniere de viure, sans s'assubiectir ny obliger à vne seule; de peur que deuenās en fin delicats, ils ne rōbent malades, aussi tost que la commodité ne leur permettra point de garder leur regle. Pat ainsi ils feront bien de s'accommoder à tout air, attendu qu'ils peuuent aysément supporter toutes les incommoditez du temps. Et pour ceste cause ie leur donneray librement congé de demeurer tantost aux champs, tantost à la ville. Et quand ils auront faim, n'ont que faire d'attendre que l'heure soit sonnée, à se mettre à table. Car qu'ils prennent leur refection tost ou tard, il n'importe. Qu'ils mangent chaud ou froid, qu'ils mangent dur ou tendre, soit pain, chair, ou poisson; rosti ou bouilli, soit laitāge, herbage ou fruiēt, cuit ou crud, comme ils l'aimeront mieux, il n'y a point de danger. Bref qu'ils ne facent difficulté quelconque d'vser de toutes sortes de viandes, & qu'ils en prennent tantost plus, tantost moins, s'uyuās leur appetit. Qu'ils aillēt quelquesfois en festin, quelquesfois qu'ils sē retirent. Et leur cōseilleray tousiours s'ils ont de quoy, de faire bonne chere; sinon de ieuſner d'aussi bon cœur, que sil estoit commandé de l'Eglise. Car ils peuuent faire l'vn & l'autre, sans engager leur santé. Qu'ils boient du meilleur, s'ils ont le vin à chois; si non, tel qu'ils le pourront auoir. Et sil manque, que ils boient du cidre, ou de la bierre, ou que



ils se passent d'eau. Et s'ils la trouuent bonne, qu'ils ne l'espargnent pas. Car elle est à bon marché. Il est bon quelquesfois qu'ils se reposent, & le plus souuent qu'ils s'exercent tantost à iouier à la paulme, tantost à aller à la chasse, tantost à s'embarquer sur l'eau, tantost à se baigner, & ordinairement à trauailler en leur vacation. Et ne s'en trouteront plus laches, moyennant que la premiere sueur mette la fin à leur labour. Et si tost que le sommeil commence à les surprendre, qu'ils se couchent le mieux qu'ils pourront, pour donner tréue à leurs yeux, & à leurs sens recreuz de travail, qui ne demandent autre chose qu'à se rendre. Et si à leur resueil, il leur prend enuie de faire hommage à Dame Venus, qu'ils se mettent en deuoir, de s'en bien acquitter. Car ils ont dequoy fournir d'appointement. Au demeurant qu'ils domptent si bien leurs passions, qu'ils n'en reçoient aucune escorne, & ne se tourmentent point l'esprit pour toutes les affaires du monde, ains se resiouissent d'estre bien nez. Voilà comme ie licentie ceux qui sont temperément sanguins.

*Regime de  
viure pour  
ceux qui sont  
extremement  
sanguins.*

Mais ceux qui le sont excessiuelement, doiuent estroictement garder vne maniere de viure rafraichissante & dessechante, pour corriger leur intemperature chaude & humide. Par ainsi l'air & les alimens froids & secs, leur sont propres. Par consequent pourront vser vn petit de fruiçts, de salades, de bouillons de cichorée, ozeille, laitue & autres pareil-

les, pour les rafraichir, mais non pas beaucoup, craignant de les humecter d'auantage. Ils boiront de l'eau, du cidre ou de la biere, si bon leur semble. Et ne prendront point de vin que moderément, c'est à dire en petite quantité, & suffisamment trempé. L'exercice leur est bon, pour ce qu'il desseche; toutesfois le trop violent leur est nuisible, à raison qu'il eschauffe immoderément. Le dormir excessif leur est contraire, à cause qu'il humecte trop. L'usage Venerien leur est profitable, d'autant qu'il refroidit, & desseche. Pour les preseruer des maladies Plethoriques auxquelles ils sont subjects, la saignée est necessaire, pour le moins vne fois l'an. Les bains d'eau froide, apres l'euacuation vniuerselle, sont vtils pour rafraichir l'habitude du corps. Entre les passions de l'esprit la cholere les offense fort. La tristesse ne leur nuit pas tant qu'aux autres complexions, pour ce qu'elle desseche. Au reste tant plus les sanguins approchent de la température, tant plus ie leur donne de liberté de viure à leur plaisir. Et tât plus ils en sont eslongnez, tant plus ie leur enioints d'observer exactement la regle.

*Comment les Cholericis se doiuent gouverner.*

CHAP. III.

**L**Es Cholericis sont ayez à cognoistre. Ils ont le corps maigre, gresse & velu, au toucher chaud, sec, dur, rude & acre; les

*Marques par  
lesquelles on  
cognoist les  
Cholericis.*



veines & arteres grosses; la couleur iaunastre, palle ou brune; le poil roux, ou noirastre; l'esprit vis; subtil, bouillant & precipité; le iugement léger, variable & sans solidité; le geste inconstant & le courage Martial. Si bié qu'ils sont alaires de corps & d'esprit, prompts à parler, hastifs au marcher, soudains en toutes leurs actions, vehemens en leurs affections, impatiens en toutes choses, incontinent cholerez, & tost apre- appeisez, ingenieux en inuention, mais arrogans, presumptueux, audacieux, impudés, vateurs, gosseurs, moqueurs, rusez, malings, vindicatifs, tempestatifs, querelleux, ambitieux, prodignes, sans preuoyance, temeraires, & indiscrets. Et pour ceste cause ne sont point propres à gouverner les Republicques, ny à manier les affaires d'Estat, & encore moins à commander aux gens de guerre. Vray est qu'ils sont bons pour porter les armes sous la charge d'un vaillant Capitaine, principalement lors qu'il a cest honneur d'auoir la pointe en un assaut; & en vne rencontre, où il faut par necessité cōbattre à l'improuiste, sans recognoistre; Mais non pas quand il dresse vne embuscade, où il faut beaucoup arrester pour espier l'occasion d'attaquer à propos son ennemy. Car bien qu'ils ne manquent iamais de magnanimité, ny de hardiesse; si n'ont-ils pas la patiēce requise en tel cas, ny la force d'endurer lōg-tēps le froid, le chaud, la faim, la fatigue, les veilles, & toutes les autres incommoditez de la guerre, sans en estre

offensez. Ioint aussi qu'ils sont subjects à plusieurs maladies, comme fiēre ardente, tierce, phrenesie, passion cholérique, jaunisse, erysipelle, herpes, vomissement & flux de ventre bilieux, & autres pareilles. Au demeurāt leur sommeil est petit, leger & sans repos d'esprit. Car en dormant ils songent ordinairement ou à la guerre, ou au feu, ou à quelque autre chose furieuse. Leur pouls est vehement, frequent & dur. Ils se delectent à boire & manger choses froides & humides. Et sont leurs selles & vrines fort bilieuses.

Quand leur cōplexiō n'est guere eslongnée de la tēperature, il la faut cōseruer par regime semblable. Mais quād elle est excessiue en chaleur & sechetesse, on la doit corriger par vne maniere de viure refrigerante & humectāte. Parquoy ils feront bien de demeurer en lieu froid & humide, pour y inspirer l'air contraire à leur intēperature, & de se retirer arriere du Soleil; de manger toutes choses raffraichissantes, comme laitruē, pourpier, ozeille, fruiets cuiets ou cruds, orge mondé, pruneaux, melōns, concombres, & d'assaisonner la chair, soit rostie ou bouillie, avec jus d'oranges, citrons, grenades, ou verjus de grain. Et d'autant qu'ils sont gresles, & ont les pores ouuerts, il se perd insensiblement beaucoup de leur substance par la transpiration. A raison dequoy ils ont besoin de grande nourriture, & de prendre des viandes qui engendrēt bō suc, & n'ont aucune qualite acre,

*Regime de  
viure des cha-  
lerics.*



en bõne quantité, trois ou quatre fois le iour, Partant ie les aduise de demander à leur Euef- que dispense de ieufner le Carefme. Car ils ne peuuent porter long temps le ieufne, fans engager leur fanté. Le leur donne congé de boire vn peu de vin, mais bien trempé; de s'exercer quelquesfois, mais modérément; & apres auoir bien dormy de veiller & vacquer à leurs affaires. Et ne pense point en ce faisant déroger à l'ordonnance du diuin Hippocrate qui commande aux complexions chaudes de boire de l'eau, se reposer, & dormir. Car ce passage se doit entendre des complexions extrêmement chaudes, qui sont hors des limites de fanté, & non de ceux qui ont abondance de chaleur naturelle. Semblablement quand il ordonne le repos, il veut entendre qu'ils se contregardent des exercices violents, & par le sommeil il veut signifier qu'ils doinent plus dormir que veiller. Les bains d'eau douce, leur sont fort vtiles, pour temperer l'acrimonie de la chaleur, qui leur engendre force excremens fuligineux. Ils n'ont que faire de se rendre trop subjects à visiter souuent Dame Venus. Car elle les excusera trop volontiers de peur de les mettre en cholere. Si faut-il qu'ils se gardent aussi de se courroucer à tous propos comme ils ont de coustume, & de se passionner si fort pour chose que ce soit; Et de bander par trop leur esprit aux affaires, & de se rompre la teste en longue & profonde meditation.

*Comment les melancholics se doiuent gouverner.*

CHAP. IIIII.

**C**HACQUE humeur dominant au corps donne le nom à la cõplexion. Pour ceste cause ceux sur qui la melancholie a domination, sont appelez melancholics. La melacholie, est yne humeur de nature froide & seche, de consistẽce espoisse, de couleur noire, & afpre au gouft, cõtenuë en la masse sanguinaire, comme est la lie dans vn muy de vin. Quand le sang ou la cholere s'eschauffe par trop au corps, il sen engendre par adustion vne humeur nommée *atra bilis*, qui ressemble à la melancholique, principalement en consistence & couleur. A raison dequoy on la tiët pour vne espece de melancholie, bien qu'elle aye encore de la chaleur, tant pour estre bruslée, que pour auoir esté autresfois de nature chaude. Car le sang qui estoit auparauant bilieux ou autrement temperé, quoy qu'il degenere avec le temps en melacholic, si retiët-il toujours quelque chose de sa premiere nature.

Ceux qui dès leur naissance sont melancholics, ont le corps au toucher froid, dur, rude, sans poil; les veines & arteres estroites & petites; la face brune ou noirastre, avec vn regard triste & morne. Mais les atrabilaires, ont encores les marques du sang ou de la cholere, qui a premierement regné au corps. Et n'ont guere de repos d'esprit, à cause des songes &

*Qui sont les melancholics.*

*Que c'est que melacholie naturelle.*

*Acquise.*

*Marques pour discerner les melancholics.*

*Les atrabilaires.*



des visions espouuantes qui leur viennent en dormant. Or soit que le sang ayt esté dès la naissance froid & sec, soit qu'il ayt esté au commencement d'un autre temperamét, & deuenu apres melancholic par adustion, si n'est par trop excessif au corps, il compatit aisémét avec la santé. Et n'en desplaist à ceux qui en ont escrit autrement, entre toutes les complexions intemperées ie maintiens qu'il n'y en a point de plus excellente que la melâcholic, quand elle demeure dans les limites de sâté; de sorte que ceux auxquels ceste humeur a domination sont dignes & capables de cōmâder, & d'auoir charge par dessus les autres. Car les sanguins sont si voluptueux, que si vo<sup>9</sup> leur mettez des affaires de consequence en main, ils lairront là tout quand l'humeur les prendra, pour se donner du plaisir. Les bilieux jaçoit qu'ils soient habiles gens, si ont-ils la teste si pleine de viue argent, que la principale partie requise pour traicter & deliberer des affaires d'importance leur manque, qui est le iugemét. Les pituiteux sont si lourdaux qu'ils ne se peuent occuper à autre chose, qu'à faire ripaille, ayans le dos au feu, & le ventre à la table. A qui commettrez vous donc les grandes charges, & les hautes entreprises, finon aux melâcholics? Aussi ont-ils toutes les conditions requises, pour s'en bien acquitter.

*1. Condition  
des melâcho-  
lics.*

Premierement ils sont pensifs, en quoy ils sont paroistre leur prudence & discretion, de ruminer long-téps en leur esprit ce qu'ils ont

à faire ou à dire, premieremét que rien entreprendre; & d'auoir la patience de rememorer le passé, & preuoir l'aduenir, deuant iuger de ce qui se presente; & de n'ordonner n'y arrester chose quelconque, qui n'ayt esté auparavant bien premedité & diligémment examiné, considerans exactemét toutes les circōstances, & faisâs passer les difficultez qui s'y trouuent l'une apres l'autre par la balance de raison, au preallable que rendre la sentence definitive, & donner la derniere resolution. Et en cela sont-ils bien plus à louer que les bilieux, qui sont si impatiens qu'ils ne se peuent occuper long-temps à vne chose, ny enfoncer profondément en vne affaire de consequence, tant se plaisent à la varieté des objects. Vray est qu'encores les faut-ils excuser, à cause que le corps & les esprits les empeschent de vaquer aux negoces où la longueur & le traual sont necessaires. Car leurs corps debiles ne peuent endurer longues veilles, ny grâde peine; & leurs esprits sont bien tost exhalez & euentez pour la tenuité. Au contraire les melancholics qui n'ont point esté auparavant choleric, ont le corps plus fort & robuste, & les esprits plus fermes & constans, pour estre engédtrés d'un sâg plus gros & plus espais. Car cōme l'eau de vie qu'on tire par quinte essence de la lie de vin est plus forte, plus exquisite, & a plus de vertu, que celle qu'on extrait de vin mesme, ainsi les esprits qui prennent leur naissance d'un sang melâcholic, sont plus so-



lides, plus arrestez & permanents, n'estans si tost dissipéz que ceux qui sont issüz d'un sang bilieux.

2. Secondemēt les melancholics sont taciturnes. Pour laquelle consideration ils se rendēt autant dignes des grandes charges, que les babillars en sont indignes. Le sage Caton dit que celui-là de proximité touche à Dieu, qui se scait taire à propos. Nature aussi a donné à l'homme deux aureilles, & vne langue seulement, pour luy apprēdre qu'il faut beaucoup plus escouter que parler; & luy a mis des dēts à l'entrée de la bouche, & des lēures encores par dessus, pour l'aduertir tacitement de ne reueler les choses secretes à personne. Parquoy les melancholics montrent qu'ils sont bien aduisez, de ne declarer leurs secrets à ame viuante, de parler peu, & de faire leur charge sans bruit.

3. Tiercement ils sont solitaires, tellement qu'ils quittent souuentefois les compagnies & tous les plaisirs du monde, pour se retirer en quelque lieu à l'esquart, & y demeurer seuls; à fin qu'ayans l'esprit libre & non distraict d'ailleurs; ils puissent penser attentiuement à leurs affaires, & y donner bon ordre, ayans mieux de vaquer à bon escient aux choses serieuses, & de s'occuper aux profondes meditations, que de s'amuser aux delices.

4. Ils paroissent tristes en compagnie, à cause qu'ils ne prennent point de plaisir ny à jouer, ny à rire ny à baguenauder, ny à folastrier, ny à

passer inuilemēt le tēps à choses vaines & frivoles. Et neantmoins ils viuent les plus contents du monde, quand ils sont en lieu où ils peuuent dōner carriere à leurs esprits. Car ils n'ont point de plus grande resiouissance, que de gouverner leur pensée, & de vaquer aux affaires serieuses. Or est-il bien seant à toutes gens d'autorité & de qualité honorable, d'auoir vne contenance graue, & vne mine seuerre, pour paroistre majestatifs. Cela les fait plus respecter. Au contraire ceux qui ont vn visage riant, comme ils se rendent familiers à chacun, aussi fait-on bien tost du pair à compagnon en leur endroit, & deuiennent par ce moyen contempribles.

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

6. Ils sont soupçonneux, pour ce qu'en considerant diligemmēt toutes les circonstances, l'vne apres l'autre, ils apperçoient en fin par coniecture, quand il y a quelque apparence de ce qui doubte, qui leur en fait aussi tost imprimer vne opinion, bien souuēt profitable. Car ils donnēt ordre de là en auant que beaucoup de choses qui pourroient arriuer à leur



deshonneur ou de trimet, n'aduienēt point par leur preuoyāce. Ils sont aussi deffians pour ce qu'ils voyent tous les iours le monde si depraue & corrompu, & si trompeur & desloyal; qu'ils ont bien raison de ne se point fier à aucune personne, que sur bon gage. Et par là reconnoist-on qu'encores qu'ils soient simples comme les colombes, qu'ils sont aussi fins que les serpens, pour ne se point laisser piper s'ils peuuent. Aristote a remarqué que les abeilles & autres bestes qui n'ont point de sang, sont plus aduisées que beaucoup qui en ont; & qu'être les animaux qui ont du sang, ceux qui l'ont froid & sec (comme les gens melancholiques) sont plus prudens que les autres.

7. Les melancholics sont aussi fermes & stables en leur opinion, promesse, parole & action, que les bilieux sont variables & inconstans, d'autant qu'ils n'ont rien arresté en leur esprit, ny rien promis, ny rien dit, ny rien fait, sans y auoir bien pensé au parauant. Pour ceste cause ils sont inexorables, car ayans fait passer & repasser vn cas par l'alembic de la raison, vous les auez beau prescher du contraire, ils ne chāgeront iamais ce qu'ils ont aduisé & resoult, ains demeureront opiniastrés en ce qu'ils ont conclud, tout au rebours des bilieux qui delibèrent, disent, & font toute chose à la volée, & incontinent apres retrāctent ce qu'ils ont opiné, dit ou fait, tournans à tous vents, comme vne gyrouēte.
8. Les melācholics sont autāt tardifs à se cour-

roucer, qu'ils sont difficiles à s'appaiser estans vne fois courroucez. Vray est que ceux qui ont esté autresfois bilieux, ont encores des boutades cholériques, ressentās leur premier feu; quoy que la cholere soit entieremēt chāgée en bile noire. Mais les autres ne sōt point subjects à prendre la mouche pour vne legere occasion, preuoyans tousiours l'inconuenient qui en peut aduenir. Toutesfois comme ils endurent tout ce qui se peut, auant que de se mettre en cholere, aussi quand ils sont cholerez, sont-ils implacables, & n'est pas aisé alors d'esteindre leur fureur, à cause qu'ils ont long-temps aduisé de sang froid, deuant se fascher, s'ils auoient raison de ce faire, & comme ils ont trouué qu'ouy, vous ne les pouuez faire entrer facilement en reconciliation.

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

Les melācholics sōt magnanimes. Car ils ont le cœur grad, biē assis, & leur hōneur en recō-



mandation sur toutes choses. Tellement que si s'addonnent aux armes, ils font par stratagemmes subtils, & faicts heroïcs tant de fois preuue de leur prudence & valeur, qu'ils font recogneuz capables de cōduire gés de guerre, & ont cōmandemēt sur eux; où ils se cōportēt si biē, qu'on leur cōmēt incontīnēt apres quelque charge plus grande, & sauācent ainsi de grade en grade, iusques à ce qu'ils sont paruenuz à la plus haute dignité, que gens de leur profession pourroient obtenir. Et sont si curieux de conferuer & augmenter leur reputation, que si d'auanture on leur faict quelque affront, ils temporiseront tant, qu'ils trouueront en fin l'opportunitē d'en auoir la raison. Et ceux qui dès leur ieunesse s'appliquent aux lettres, à force d'estudier iours & nuicts surpassent en fin tous leurs cōpagnōs en sçauoir. Et sont durant le cours de leurs estudes par disputes, escrits, & autres moyens apparoir de leur suffisance, en sorte qu'ils impriment à chacun vne certaine opiniō de leur doctrine. Et apres auoir acquis vne bonne reputatiō en la theorie de l'art, duquel ils pretendent faire profession, ils s'aduancent si bien à la pratique, qu'ils se rendent avec le temps des premiers de leur robbe. Voyla pourquoy les melancholics bien nourris sont plus propres que les autres, à gouverner les republiques, à manier les affaires d'estat, à administrer les charges Ecclesiastiques, à exercer la iustice, & à practiquer la medecine.

Or ce

Or ce qui se trouue plus admirable en eux, c'est que quand les vapeurs de ceste humeur eschauffée parmy le sang viennent à monter au cerueau, les voila aussitost ravis en contemplation, & comme trāsportez & poullēz d'une fureur diuine qu'on appelle *enthouiasme*, les vns à philosopher, les autres à poëtiser, aucuns à prophetiser, ou profondement mediter chose sainte: tellement qu'il semble à voir qu'ils soient inspirez du saint Esprit à ce faire. Aussi sont-ils en cela vrayement imitateurs de Dieu, qui est tout exprès nommé en Grec, *Theos*, pour estre continuellement en theorie, qui vaut autant à dire cōme contemplation. On apperçoit par là l'ignorance du vulgaire, qui taxe par derision les Melancholics de faire des chasteaux en Espagne, de phāstiquer des chimeres en l'air, & de cōposer des Almanachs, quand ils s'occupent longuement à mediter & discourir en leur esprit de quelque autre matiere. Car par ce moyen là ils s'approchēt de la diuinitē, & s'esloignēt de la brutalité. Puis donc que les hōmes sont distinguez des bestes par l'usage de raison, tant plus ils employent de temps à ratiociner, tant plus en doit-on faire estime.

Mais comme l'humeur melancholique bien proportionnée produit des esprits angelics: ainsi lors qu'elle est par trop excessiue, fait-elle les hōmes hebetez, fols, & sans entendement, cōme bestes brutes, sujets aux hemorrhoides, varices, siēure quarte, scirrhe & mal de rate.

En quoy les melancholics sont admirables.

Effets de l'humeur melancholique excessiue au corps.

N



Et quād l'*Atrabilis* abōde outre mesure, elle les rēd malings, enragez & furieux, cōme demōniacles, subjects aux chancre, lepre, morphée, rōgne, gratelle crousteuse, & autres plusieurs accidens. Parquoy pour la santė tant du corps que de l'esprit, il faut donner ordre que la melancholie, soit primitiue, soit consecutiue, n'outrepasse point les bornes de mediocritė. Pour ce faire les melācholics aduiserōt d'observer soigneusement le regime qui s'ensuit:

*Regime de  
viure des me-  
lancholies.*

Premierement ils choisiront vn air qui soit tēperė en ses qualitez actiues, & aux passiuēs humide, au surpl<sup>s</sup> subtil, clair, lucide & pur, & fuirōt l'air grossier, obscur, tenebreux & puāt: & ferōt souuēt parfumer leur chābre avec des fleurs d'orėges, escorces de citrons, & autres odeurs agreables. Pour le regard des viandes, toutes celles qui sōt grossieres, visqueuses, vėreuses, melācholiques, & de difficile digestiō, leur nuissent infiniment. Ils mangerōt du pain de pur froment, purgė de son, qui soit bien pestri. Les chairs les plus ieunes sont les meilleures, entre autres celles de veau, chėureau, mouton, poullers, perdrix: mais les vieilles & qui ont vn gros suc, comme celles de bœuf, pourceau, liėure, des oyseaux de riuere, & de toutes bestes sauuages, cōme sangliers, cerfs, sont du tout contraires. Entre les poissons ceux qui se tiennēt dans les eaux bien claires & coulantes sont bons. Mais ceux des estāgs, & ceux de la mer, qui ont la chair grossiere & melancholique, comme les tons, dau-

phins, baleine, & tous ceux qui ont escaille, & ceux qui sont salez, ne leur valent rien. Les œufs frais, mollets & pochez, avec jus de vinette, ou verjus sont tres-bons. L'vsage des boiillons est necessaire pour humecter ceste humeur qui est seche. On mettra ordinairement dans leurs potages de la bourrache, buglose, pimpernelle, endiue, cichorėe, du houblon; mais qu'on se garde bien d'y mettre des choux, des blettes, de la roquette, du nasitort, des naueaux, pourreaux, & des herbes trop ameres & trop piquantes. Les orges mondez, & laiĉts d'amandes leur sont fort propres, potir enuoyer des vapeurs douces au cerueau, à fin de les faire mieux reposer de nuit. Ils s'abstiendront de tous legumes, comme pois, fėues & lentilles. Quant aux fruiĉts, nous permettons les prunes, poires, grenades douces, amādes, raisins, pignōs, citrons, melons, & sur tout les pōmes qui ont vne merueilleuse proprietė pour l'humeur melācholique: mais nous defendons les figes seches, les mesles, forbes, noix, chāstaignes, & le vieil fromage. Pour le boire ordinaire, le vin blanc ou clairer, qui n'est ny doux, ny trop gros, mediocrement trempė, est fort bon. Car le vin (comme dict le Sage) resioiit le cœur de l'homme. Le cidre en Estė ne leur est point mauuais. Apres auoir longuemēt bandez leurs esprits aux affaires serieuses, ils ont besoin de leur dōner relasche, leur accorder trėue pour quelque tēps, d'exercer moderēmēt le corps pour resueiller



la chaleur naturelle assopie, & de se fegayer avec compagnie ioyeuse, es lieux plaisans & delicieux, comme bois, prairies, iardins, vergers, où il y ait plusieurs fontaines, ou quelque riuere: & de se recreer souuent à la melodie de la musique, ou au son harmonieux des instrumens. Les veilles leur sont fort nuisibles. Partant tascherôt par tous les artifices qu'ils pourront, à bien dormir. Et qu'ils n'entreprennent pas de faire ordinairement l'amoureuse accollade à Venus. Ce leur est assez de la seruir par fois, quand l'occasion se presente. Aussi ne s'en doit-elle formaliser, attendu qu'ils ont beaucoup d'autres affaires à manier. Au surplus qu'ils ayent tousiours la porte de derriere libre, pour faire passage aux excremens.

*Comment les phlegmatics se doiuent gouverner.*

CHAP. V.

*Signes pour remarquer les phlegmatics.*

**L**es phlegmatics (qu'on appelle autrement pituiteux) ont la couleur blanche, quelquesfois liuide, la face bouffie, & toute la masse du corps grosse & grasse, mollasse, froide au toucher, nullement veluë, les veines & arteres estroites & obscures, le pouls petit & lent, le poil blanc, l'esprit lourd, grossier & stupide. De sorte qu'ils sôt lasches, paresseux, faineas, pesans, tardifs aux actiõs, craintifs, pusillanimes, endormis, & songent souuent qu'il

pleut ou neige, ou qu'ils nagét ou se noyét, ils mouchent beaucoup, & crachét grande quantité de saliuë, & vomissent force aquositez, & sont forts subiects aux rheumes & catarrhes, cruditez d'estomac, coliques, hydropisies, fièvres quotidianes, œdemes, & à beaucoup d'autres accidens qui s'engendrent de phlegme.

Pour corriger leur intemperature froide & humide, & couper chemin aux maladies qui prouiennent d'humeur pituiteuse par trop abondante, ils ont besoin d'vser d'vne maniere de viure chaude & seche. Qu'ils choisissent donc vn air chaud, toutesfois moderément, par ce que le trop chaud fondant les humeurs du cerueau, les fait decouler par tout, ainsi que le froid en les pressant: qui soit aussi sec; & pour ce feront bien d'habiter aux lieux haut esleuez, & eslongnez des riuieres. Et si le temps est froid & humide, il faut demeurer en la maison, auprès d'vn bon feu, & fuir les vents Meridionaux & Septentrionaux, d'autant que ceux-là remplissent trop, & ceux-cy pressent. Pour le regard des viandes, les chaudes & seches leur sont propres; au contraire celles qui sont froides & humides, grosses, venteuses, pleines d'excremens, & difficiles à digerer leur sont nuisibles. Le pain doit estre de bon fromét & fort cuit, où il y ait vn peu de son & du sel. A la fin du repas ils pourront manger du biscuit, auquel on mettra vn peu d'anis & de fenouil. La chair rostie leur est beaucoup meilleure que bouillie. Nous ap-

*Regime de viure propre aux phlegmatics.*



prouuons l'usage des chapons, pigeons, perdrix, leuraux, chéreaux, phaisans, cailles, & tous oyseaux de montagne: & defendons l'usage des oyseaux de riuere, des pourceaux, aigneaux, brebis & ieunes veaux. Les boiillons & potages ne leur valent rien. Les poissons leur sont extremement contraires, comme aussi le lactage, & toute sorte de legumes. Pour les herbages, la saulge, menthe, marjolaine, l'hysope, le thim, rosmarin, fenouil & autres semblables sont recommandées. Et la lactuë, le pourpied, l'ozeille, & toutes autres herbes froides & humides sont deffédües. Pareillemét tous fruiçts qui abondēt en humidité, comme pōmes, prunes, melons, concōbres, meures. Ils pourrōt vsfer de ceux qui ont vertu de secher, comme pignons, pistaches, noisettes, amandes, poires, coings, figues, raisins secs, mesles, sorbes, & ce apres le repas. La quantité & varieté des viādes les offense fort, pour ce qu'elle engendre tout plein de cruditez. Partant se doiuent leuer ordinairement de table avec appetit, sans se saouler, & se cōtenter d'une sorte de viande, qui soit bonne, & n'en prédre iamais de nouvelle, que la premiere ne soit bien digerée dans l'estomac. Ils feront leur boisson ordinaire d'un vin bien meur, & petit, qui ne soit ny doux, ny piquāt. Les vins muscats, l'hypocras, & tous ceux qui ont semblable force, gaignēt quant-&-quant le haut, & remplissent le cerueau de vapeurs. Qu'ils se gardent de boire aussi tost qu'on se

met à table, & lors qu'on se va coucher; & de samuser incontinent apres le repas à la lecture, ou à l'escriture, ou à quelque profonde meditatiō, pour ce que cela destourneroit la chaleur naturelle, qui doit estre du tout occupée à la digestion. Mais quelque temps apres, l'exercice tant du corps que de l'esprit leur est fort proffitable. Il est bon aussi de se bien peigner le matin, & frotter la teste, le col, les bras & les cuisses; de moucher, cracher, & se purger de tous les excremens naturels, puis de se pourmener en la chambre. Le dormir excessif leur nuit fort. Car il rend le corps pesant, & retient les excremens au dedans. Il suffira de dormir la nuit six ou sept heures, sans dormir aucunement de iour. Pendant ce temps qu'ils ayent la teste & les pieds bien couuerts. Le frequent usage de Venus, leur est ennemy, pour ce qu'il dissipe la chaleur naturelle, & refroidit le corps par trop. Entre les passions de l'ame, la cholere ne leur est pas si contraire qu'aux autres.



A TRES HAUTE ET  
ILLUSTRE COUR

LE  
GOVERNEMENT  
DES DAMES.

PAR  
LE SIEUR DE LA  
FRAMBOISIERE.

*Le sieur de la Framboisierie, qui par son  
sçavoir & son expérience a été  
depuis plusieurs années  
le premier médecin de  
S. M. le Roy, & de  
S. M. la Reine, & de  
S. M. le Dauphin, & de  
S. M. le Duc de Bourgogne,  
a été par son mérite & son  
sçavoir, & son expérience  
depuis plusieurs années  
le premier médecin de  
S. M. le Roy, & de  
S. M. la Reine, & de  
S. M. le Dauphin, & de  
S. M. le Duc de Bourgogne,*

DE LA TRAMBOISIERE  
trist à table & lors en table  
L'homme incertain  
de son L'homme en  
dites pour ce que  
leur naturelle, qui  
à la digestion. Mais  
l'exercice du corps  
fort profitable. Il est  
gner le matin & le  
& les chaises de  
ger de tous les  
honnorer en la  
leur nuit fort. Car  
tenir les excrémens  
dormir la nuit  
aux excrémens de  
du lit pour la  
Le fœtus vit  
pour ce qu'il  
retient le corps  
de la même  
du aux chaises?

M  
L'homme en  
dites pour ce que  
leur naturelle, qui  
à la digestion. Mais  
l'exercice du corps  
fort profitable. Il est  
gner le matin & le  
& les chaises de  
ger de tous les  
honnorer en la  
leur nuit fort. Car  
tenir les excrémens  
dormir la nuit  
aux excrémens de  
du lit pour la  
Le fœtus vit  
pour ce qu'il  
retient le corps  
de la même  
du aux chaises?

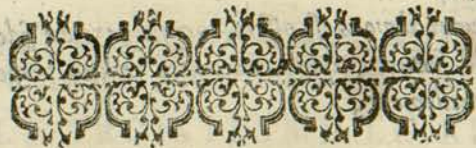


LE  
GOUVERNEMENT

DES DAMES.

PAR  
LE SIEUR DE LA

FRANÇOISIER.



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



MADAME,

Je ferois vn grand tort à  
ce mien Liure, si ie l'adres-  
sois à autre qu'à vous. Puis  
qu'il traite du Gouverne-  
ment des Dames, ie ne le  
denois, ny pouuois mieux dédier qu'à celle de  
laquelle i'espere auoir cest honneur de gou-  
uerner la santé. Car outre ce que pour m'ac-  
quitter du deu de ma charge, en vostre en-  
droict, ie suis obligé de m'employer en tout  
ce qui concerne vostre seruice; ie n'eusse  
peu trouuer Princesse, qui pour ses merites  
fust plus digne de ce present que vous.  
Partant ie vous supplie tres-humblement,  
de le receuoir d'aussi bon oeil, que de bon



*cœur il vous est offert, comme gage du fidele service, que vous desiré rendre personnellement,*

MADAME,

*Vostre tres-humble seruiteur, & Me-*  
decin LA FRAMBOISIERE.



MADAME, j'ay l'honneur de vous  
prier de m'excuser de ce que je ne  
vous en ay dit rien de plus tost, car  
je n'ay pas eu le temps de vous  
en parler, car j'ay été obligé de  
vous aller voir, & de vous parler  
de la santé de votre Honneur, car  
je ne suis pas encore de retour de  
Paris, & je ne suis pas en état de  
vous en dire davantage, car je suis  
très malade, & je ne suis pas en  
état de vous en dire davantage, car  
je suis très malade, & je ne suis pas  
en état de vous en dire davantage.



LE TROISIEMESME LIVRE  
DU GOUVERNEMENT DE  
LA FRAMBOISIERE.

*Comment les Dames se doivent gouverner en leur  
vivre, pour conseruer leur beauté.*

CHAPITRE I.

**O**VR gratifier aux Dames, *Proiect le  
l'atubeur.*  
ie traitteray premierement  
de la conseruation de leur  
beauté, puis ie monstrey  
comment elles se doivent  
comporter en leur grossef-  
se, & durant leur couche, & ce qu'elles ont à  
faire de là en auant. La beauté des personnes *En quy gist  
la beauté.*  
depend non seulement de la iuste proportion  
des membres, mais aussi de la bonne tempe-  
rature du corps. Car bien que les membres *Cause desirins,  
cline de la  
beauté.*  
soient tous exactement compassez, si est-ce  
que s'il y a quelque inemperature, elle gaste  
le teint, faict perdre le lustre, oste la grace, &  
efface toute la beauté du cuir.

Partant les Dames qui desirent conseruer *Regime des  
Dames,*  
leur beauté, doiuent choisir vn air temperé,  
pour faire leur demeure ordinaire. Car l'air *Eslection de  
l'air.*  
trop chaud halle le visage, le trop froid le ter-



nit, le trop humide le rend bouffi, & le trop sec le fait ridé. Elles se doiuent contregarder des rayons du Soleil, du serain, & des vents tant Meridionaux que Septentrionaux. L'usage des masques leur est fort vtile cōtre l'injure du temps. Et quand l'air est bien temperé, le masque est encore bien seant aux laides, pour couvrir leur difformité, mais nō pas aux belles. Car il ne sert plus alors qu'à cacher leur beauté, laquelle elles peuuent faire paroistre à chacun, sans en receuoir aucune incommodité. Elles doiuent tousiours porter des couleurs agreables à l'œil. Le vert, le bleu & le violet resioüissent la veüe. Parquoy ne font pas mal d'orner leurs doigts, & enrichir leurs vestemens de belles pierres precieuses, comme saphir, esmeraude, rubis & diamans.

*Les viandes.*

Elles se doiuent nourrir de viades delicates, bien temperées, & non abondantes en excrémés, à fin d'engendrer vn sang pur & exempt de superfluitez, qui leur donne vne couleur viuue, & face le teint frais, par le moyen de ses douces vapeurs, & rende les iouës vermeilles, & la face claire, en esmaillant interieurement de rouge le cuir qui est naturellement blanc. Il se faut abstenir des viandes extremement chaudes & seches, pour ce qu'elles engendrent abondance d'humeur bilieuse, qui rend le visage palle & iaunastre; & de celles qui sont excessiuemēt froides & seches, pour ce qu'elles rendent le cuir obscur & blaffart, par le moyen des humeurs melancholiques qu'elles

engendrent. Pareillement des viandes fort froides & humides, pour ce qu'elles font le visage esblaré & bouffi, pour la quantité d'humeur phlegmatique qu'elles engendrent. Par consequent toutes viandes grossieres, visqueuses, venteuses, & qui peuuent oppiler, ne leur valent rien. Leur pain doit estre de pur froment, bien leué, vn peu salé, & cuit d'vn iour ou deux. La chair de mouton, veau, chéureau, leuraux, lapreaux, poulets, pigeon-neaux, perdreaux, phaisans, cailles, tourtelles, allouettes, & tous oyseaux de montagnes, leur est bonne. Mais la chair de porc, de bœuf, de cerf, lièvre, & des oyseaux de riuere, ne leur est pas propre. Le poisson ne leur est guere bon, pour ce qu'il est phlegmatic. Toutesfois la Sole, la truite & autres pareils poissons nourris en eau courante, sablonneuse ou pierreuse, ne leur sont pas mauuais. Les œufs frais leur sont fort bons. La patisserie, les pois, les féues, les aulx, les oignons, les fortes espices leur nuisent infiniment. Il leur est permis de mager en Esté quelque peu de fruits, quelquesfois de la salade, quelquesfois de la crespine nouvelle, otrdu fromage de crespine, ou quelques autres choses raffraichissantes. Quant au boire, l'eau froide leur est extremement nuisible, si elle n'est bouillie. L'eau d'orge leur est bien meilleure. Vn petit vin delicat bien trempé d'eau, leur est conuenable. Le julep Alexandrin leur est bon en Esté entre les repas.

*Le boire.*



*Le dormir & veiller.*

Au dormir & veiller fait garder vne mediocrité. Car le trop dormir engendre superfluité d'humeurs, qui rendent le corps pesant, les sés stupides, les yeux chassieux, & le visage bouffi. Le trop veiller desseche la personne, fait multiplier la cholere, & donne mauuaise couleur. Il est permis aux Dames de dormir vne heure d'auantage que les hommes, pour ce qu'elles sont de leur nature plus humides. A elles seules appartient de faire tous les iours honneur au Soleil.

*L'exercice.*

L'exercice moderé leur est merueilleusement profitable. Car il augmente la chaleur naturelle, & pour ceste cause il refuseille l'appetit, ayde la digestion, desoppile les conduits, chasse les excréments, dissipe les humiditez superfluës, purifie le sang, & par ce moyen fait le teint vif, & donne bonne couleur. Entre autres exercices la danse leur est singulièrement propre. D'autant qu'elles ont le cerueau fort humide, elles se doiuent tous les matins soigneusement faire frotter la teste avec sponges ou sachets artificiels, puis se bien peigner, & se moucher. Les bains chauds comme font ceux de Plombieres, donnent bonne couleur, pour ce qu'ils ouurent les pores, & attirent le sang & les esprits du

*Les bains.*

*Les excréments.*

dedans au dehors. L'euacuation des excréments ne leur est pas seulement vtile, ains necessaire. Parquoy ferôt bié de solliciter le ventre par clysteres laxatifs, si tost qu'il sera tant soit peu paresseux. Quand elles n'ont point leur

leur flux menstrual, il est besoin de le prouoquer avec vn regime aperiitif. Elles prendront au matin durant le temps qu'elles le doiuent auoir, vne purée de pois ciches avec racines de persil, & vn peu de canelle & de safran. Le vin blanc leur est conuenable alors, comme est aussi l'hydromel vineux. La compagnie de leurs maris est bien requise tandis. Si la maniere de viure ne suffit pour esmouuoir leur purgation naturelle, il faut oster la cause de la suppression des mois, par saignées, potions, pilules, syrops, apozemes, suffumigations, bains, fomentatiōs, frictions, ligatures, applications de ventoules, pessaires, & autres pareils remedes, qui doiuent estre ordonnez à propos par quelque docte Medecin.

Il faut aussi que les Dames pour entretenir leur beauté, euitent toutes les passions de l'ame, comme la cholere, la peur, la tristesse, & qu'elles appliquent leurs esprits à chanter la musique, sonner des instruments, & autres choses plaisantes, à fin de les resioüir, & les tenir tousiours en gaye humeur.

*Passions de l'ame.*

*Remedes propres pour embellir la face.*

CHAP. II.

LES eaux distillées des fleurs de lis, de nuphar, de féues, de boüillon, de primula veris; des semences de concombre & de melon; des racines de pabelle, de pied de veau, de

*Eaux distillées.*



serpentine, du signet de Salomon, de couleurée, de glayeux, des aubins d'œufs, & des escargots, chacune à part, & mellées ensemble, sont propres pour nettoyer, desfrider & polir la face, & la rendre beaucoup plus belle, plus claire, & plus luisante.

L'eau du jus de limons distillée par l'alembic de verre au bain marie, est singuliere, rât pour bien polir la peau, que pour nettoyer les taches, & effacer les bourgeons du visage, à fin de le rendre beau & net.

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

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

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

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

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

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

Prenez deux liures de mie de pain blanc, des roses blanches, des fleurs de lis, de nenuphar & de féues, de chacune vne poignée, demie douzaine d'œufs, vne liure de laiçt de chéure, distillez tout à l'alembic de verre. De ceste eau lavez-vous en la face.

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



pour s'en lauer le visage.

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

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

Prenez vne liure de tartre bien calciné, ou tant bruslé qu'il deuienne blanc, mastie & gomme de tragagat de chacune vne once & demie, trois dragmes de camphre, & quatre aubins d'œufs meslez & agitez en eau rose, & les faites distiller, & gardez l'eau pour lauer le visage.

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

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

*Decoctions.* La decoction des fleurs de rosmarin boüillies en vin blanc est bonne pour lauer, & defrider le visage.

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

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

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

L'huile d'amandes meslé avec du miel, racines de lis, cire ou cerot rofat efface les taches, rides & aspretez du visage.

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

L'huile qu'on tire des moyeux d'œufs long temps fricassez est singulier aux aspretez du cuir, il guarit la gratelle & demangeaison du visage, les fentes des léures & des mains.

Si vous avez enuie de faire vn liniment bien Liniments, expérimenté pour effacer les cicatrices & taches du visage;

Prenez trois onces d'huile de tartre, vne once de mucilage de semence de psyllium, vne once & demie de ceruse dissoute en huile rofat, vne dragme de borras, & autant de sel gemme.

Le camphre & le borras meslé avec du miel, rend la peau du visage beaucoup plus claire & nette, si on l'en frotte souuent.

Si vous voulez auoir vn remede excellent



pour effacer la rougeur du visage, accompagnée de force bourgeons;

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

*Vnguent.* L'onguent citrin est singulier pour guarir les pustules, gratelles, lentilles & autres taches du visage.

*Pommade.* On se sert de pommade aux escorcheures de la peau, aux hubes, & aux fentes des léures, des narines, des mammelles & des mains, aduenües tant de froid, que d'humeur acre.

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

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

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

Pour ce faire, vous dissoudrez rasure de bresil & orcanette en eau aluminense, de laquelle vous en frotterez la pomette des ioüies

& les léures, ou bien vserez du rouge d'Espaigne. Ou bien,

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

---

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

CHAP. III.

**P**OUR auoir les dents belles, il faut qu'elles soient blanches, polies, fermes & bien encharnées. Pour cōseruer donc leur beauté, on doit soigneusement eüter tout ce qui les peut noircir, rouïller, esbranler & descharner.

L'air froid, comme a remarqué Hippocrate, est ennemy des dents. Toutes viandes cruës, visqueuses, grasses, douces, acerbés, dures, & qui sont actuellement froides, ou excessiuemēt chaudes, nuisent infiniment aux dents. Car les cruës enuoyent plusieurs vapeurs qui les noircissent & rouïllent; Les visqueuses, grasses, & douces laissent beaucoup d'ordure; & les acerbées les agacent, & font vne stupeur à cause de leur aspreté & inegalité; les dures les esbranlent fort; les trop froides ou trop chaudes les offensent aussi par leur intemperature.



Il faut vser de chairs qui ayent bon suc, & qui se digerent fort aysement. Car pour auoir belles dents, on doit sur tout auoir soing de l'estomac. Les chairs de porceaux & d'aig-neaux, & toutes fritures, leur sont extre-mement contraires, comme est aussi l'vsage or-dinaire des fruiçts qui sont trop humides. Les anciens remarquent que les porceaux gas-tent du tout les dents & les genciues. Les boiüllons par trop chauds, comme toutes au-tres viandes extremement chaudes les gastent aussi. Le laitage, le fromage, la patisserie, les tartres, les legumes pareillement les gastent. Le sucre sur toutes choses les noircit.

Il faut macher la viande des deux costez également, pour ce qu'en machant d'un costé seulement, les dents oysiuës se corrompent,

Il faut boire le vin bien trempé, & qu'il ne soit point doux, ny trop froid. On doit estre soigneux de tenir les dents bien nettes apres le repas, & pour ce les curedents de lentisque, de meurte, de rosmarin, de cyprés, & d'au-tres bois qui ont quelque astriction, sont tres-propres. Il ne les faut pas nettoyer avec le cousteau, ny avec vne espingle, ny avec de l'or ou de l'argent, comme font plusieurs, pour ce que cela lasche les ligaments. Il ne faut pas aussi trop longuemēt y foiüller, prin-cipalement quand on est subiect aux deflu-xions. Apres auoir bien nettoyé les dents, on les pourra lauer avec vn peu de vin trempé,

*Remedes propres pour blanchir, polir, affermir  
& encharner les dents,*

CHAP. IIII,

**L**A pierre ponce, le sel, l'alum, le crystal, le *Dentifrices*  
corail, les coques d'œufs, les coquilles *en pouldre.*  
d'escargots, & d'escreuilles, l'os de seiche, la  
corne de cerf, la myrrhe, l'encens, & tous  
autres medicamens dessiccatifs & deterifs,  
sont recommandez pour blanchir & polir les  
dents. On les reduit en pouldre, & quelques-  
fois en cendre, & en fait-on dentifrices, en  
y adioustant quelques aromatics, comme ca-  
nelle, girofle, muscade, pour donner odeur  
aux autres ingrediens.

Si vous desirez de faire vne pouldre exquisite,  
pour blanchir & nettoyer les dents;

Prenez du cristal pur vne dragme & demie,  
du corail blanc & rouge, du sel commun de  
chacun vne dragme, de pierre ponce & d'os  
de seiche de chacun deux scrupules, du mar-  
bre bien blanc, d'albastre, d'alum de roche, de  
racine d'iris de Florence, de graine d'escarlat-  
te & de canelle de chacun demie dragme, de  
perles bien preparées vn scrupule, de bon  
musc dix grains, mettez tout cela en pouldre  
bien subtile, & en frottez les dents tous les  
matins. Et les lauez apres avec du vin blanc.  
Ou bien;



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

Si les dents sont fort noires & limoneuses;

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

Les racines de guimauues bien préparées nettoient & blanchissent fort les dents. La façon de les preparer est telle;

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

*Opiate.*

Des pouldres susdites vous en pouuez faire opiate, en y adioûstant du miel.

*Eau distillée.*

Si voulez faire vne eau distillée, pour blanchir les dents, & nettoyer les genciues pourries;

Prenez souffre vis, alum, sel gemme, de chacun vne liure, de vinaigre quatre onces, tirez

en l'eau avec vne cornuë à feu lent.

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

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

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

*Pourquoy les dents branlent.*

Si les dents ne sont assurees;

Prenez racines de bistorte & de pentaphilum, de chacune vne once, racine de fouchet deux dragmes, des roses rouges, d'espine blanche, du lentisque, de chacun demie once, du fumach deux dragmes, de girofle & d'alum, de chacun vne dragme, faictes cuire tout cela en eau ferrée & du gros vin, & vous en lauez les genciues. Ou bien;

*Gargarisme pour les affermir.*

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

*Liniment à mesme fin.*

Si les dents sont descharnées, il faut faire renaistre la chair des genciues, avec les remedes suyans:

Faites vne pouldre avec alum, corail rouge, encens, & son escorce, & vn peu d'iris

*Pouldre pour incarner les genciues.*



220 LE GOUVERNEMENT  
& d'aristoloche, & en mettez dessus les genciues. Ou bien;

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

*Opiate incarnatiue.*

Les opiates sont bien aussi propres pour incerner, & si tiennent encore mieux.

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

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

*Le moyen de faire les cheueux beaux.*

CHAP. V.

*I.  
Recepte pour  
auoir de  
beaux che-  
ueux.*

**P**OUR faire les cheueux blonds, prenez des fleurs de geneste & de starchas de cha-

DE LA FRAMBOISIERE. 221

cuine vne once, des lupins crus concassez, de la raclure de bouys, escorce de citron, racine de gentiane & berberis, de chacune vne once & demie, faites tout bottillir en eau nitreuse, pour s'en lauer les cheueux par plusieurs iours. Ou bien;

Prenez vne once de miel, & vne dragme de saffran, & le meslez fort avec vn iaune d'œuf, puis le destrempez en lesciue de barbier, en laquelle mouillerez vostre peigne, quand vous vous peignerez. En ce faisant vous rendrez voz cheueux dorez. Ou bien;

Prenez de la lie de vin bruslée, trempée vne nuict en huile de lentisque, & vous en oignez les cheueux. Par ce moyen vous les ferez deuenir jaunes.

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

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

CHAP. VI.

**L**Es femmes grosses ont le plus souuent l'appetit perdu, degoustement de viandes, delir de manger choses estranges, & mauuaises, dédaing, douleur d'estomac, foiblesse, mal de cœur, vomissement, force crachemets, courte haleine, mal de teste, douleur de reins.

*Signes pour  
cognoistre si  
les femmes  
sont grosses.*



enfleure de iambes, lassitude & grande pesanteur de tout le corps, & autres pareils accidens, qui prouiennent de la suppression de leurs fleurs. Car incontinent apres la conception le sang méstruel est retenu pour la nourriture de l'embryon; combien qu'il y ayt des femmes si sanguinés, qu'elles ne cessent estans grosses d'auoir leur purgation ordinaire, au moins les premiers mois, & quelques vnes tout le lōg de leur grossesse. Qui est cause qu'il faut auoir recours à d'autres signes, pour estre asseuré si elles sont enceintes. Les principaux sont, quād la semence de l'homme est retenuë en la matrice, & ne s'est point escoulée dehors apres la copulation, & que la femme à l'instāt sent quelque resserrement & contractiō, avec frisson au profond, à l'endroit de sa semence. Et mesme du long de l'eschine sent plus de froid, qu'ailleurs. Et que bien tost apres le ventre deuiet plus gresse à l'endroit du nombril, cōme s'il estoit retiré au dedans & comme enfoncé. Et lors qu'elle est reuenüë au terme de ses fleurs, au lieu de les auoir, ses tetins s'endurcissent, & luy cuisent vn peu, à raison du sang qui les dilate & amplifie, & y vient avec le temps du lait. Elle en est encore plus certaine, quand elle voit son ventre de iour en iour enfler, & grossir d'auantage, & qu'au bout de trois ou quatre mois, elle sent l'ēfant remüer.

*Regime des  
femmes grosses.*

Le regime des femmes grosses gist en deux poincts, l'vn de se bien contregarder de tout ce qui peult prouoquer l'accouchement

auant le terme prefix de nature; l'autre d'obuiuer aux accidens qui coustumierement leur apportent incommodité, durant leur grossesse.

Partant doiuent estre soigneuses de se garder tant du froid excessif, que de la chaleur immoderée de l'air ambient, & d'euiter le vent Boreal & Austral. Car l'vn & l'autre excite le rheume, dont procede la toux, qui est souuent cause d'auortement, comme est aussi la sternutation violente. Pour mesme raison doiuent fuir le bruit du tōnerre, & de l'artillerie, & le son des grosses cloches. Elles ont besoin d'vser de viādes de bon suc, de facile digestiō, & fort nourrissantes, d'autant qu'elles ont necessité de grande nourriture, pour elles & pour leur enfant. Pour ceste cause elles sont dispensées de ieusner en tout temps. Car par faute de nourriture suffisante l'ēfant meurt, ou rompt violemment les membranes dont il est enuelopé, pour sortir en lumiere deuant le terme legitime, à fin d'aller chercher dehors ce qu'il ne trouue dās le corps de sa mere. Et cōme par le defaut d'aliment cōpetant, il vient à naistre auant terme, ainsi par trop grande quātité de viandes est-il suffoqué, ou du moins mal nourry, à raison dequoy il deuiet maladif. Car le trop boire & manger est cause que la digestion est mal faite en l'estomac, & par consequent la masse sanguinaire se corrompt, dont l'enfant est alimenté au ventre de sa mere, tellement que de là en auant, il est

1.

*Pour se garder d'auortement.*



subject à maladies prouenant de son aliment corrompu. Elles ont aussi besoin de bien dormir la nuit, pour bien faire la digestion des viandes, & empêcher la generation des cruditez & des maladies qui en procedent, qui sont le plus souuent cause de la production des auortons. Et sur toutes choses elles se doivent abstenir de tout mouuement violent tant du corps que de l'esprit, principalement durant les premiers & derniers mois de leur grossesse, par ce qu'alors ils peuvent plus aisément rompre ou relaschier les ligamens de la matrice.

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

Car l'enfant (comme dit Galien) est lié à la matrice de mesme façon que les fruiçts sont aux arbres. Les fruiçts qui ne sont que naïstre ont les queuës à quoy ils tiennēt encore si tendres, qu'estans agitez de quelque vent violent, les voila aussi tost par terre. Mais avec le tēps comme ils sont plus fermement attachez, aussi ne sont-ils pas si aisez à cheoir, iusques à ce qu'ils sont paruenus à parfaite maturité, où ils tombent d'eux-mesmes sans aucune force externe. De mesme sil arriue aux femmes incōtinent apres leur cōception, de sauter, ou courir, ou danser la volte, ou leuer quelque pesant fardeau, ou aller dans quelque rude chariot, ou de se laisser cheoir en quelque lieu glisât, ou en quelque maniere que ce soit de se trop esmouuoir le corps ou l'esprit, l'embryon eschappe facilement de la matrice. Autant leur en aduient-il, quand l'enfant est desia grand.

dēt. Car pour sa pesanteur il tombe aisément dehors. Partant il faut en ce temps-là fuir les exercices immoderez; le trop grand travail & agitation du corps, & les grandes perturbatiōs d'esprit, comme cholere, tristesse, douleur, frayeur soudaine & toute subite mutation. Mesme ne peuvent rire outre mesure sans peril. Mais il n'y a point tant de danger au milieu de la grossesse, par ce que l'enfant alors tient plus ferme à la matrice, & pour ceste cause n'est point si subject à naïstre auant terme. Il ne faut pas saigner les femmes enceintes, sinon en cas de necessité. Et tant plus l'enfant est grand, tant plus la phlebotomie est dangereuse, d'autant qu'il a besoin alors de plus grande nourriture qu'au parauant, laquelle luy estant ostée par la saignée, detient si maigre & si sec en l'amarry, qu'il est contraint à faute de munition quitter la place, la disette le pressant d'en sortir auant terme, pour aller chercher pasture ailleurs. Il se trouue toutesfois des femmes si sanguines, qu'elles ne peuvent porter leurs enfans à terme, si on ne leur tire du sang, vne fois ou deux durant leur grossesse; tellement qu'il est necessaire de peur que leurs enfans ne soient suffoquez au ventre d'abondance de sang, d'en oster autant de fois, qu'on cognoist estre expedient. Mais le temps qu'on doit choisir pour ce faire, est depuis le quatriesme mois, iusques au septiesme, pour mesme raison que dessus.

Hipp Aph.  
31. du liu. 5.



*Aph. lib. 4.* Hippocrate ordonne aussi de purger les femmes grosses, quand elles en ont besoin, depuis le quatriesme mois iusques au septiesme, & defend expressément de leur bailler medecines purgatiues deuant & apres ce temps-là, pour ce que l'enfant alors sort aussi aisément hors de la matrice quand le corps de la mere est esneu par medicament purgatif; que le fruit qui commence au prime à naistre, & le parfaitement meur, tóbe en bas de l'arbre qui est rudement esbranlé, comme assure Galien. Mais pour ce que des Docteurs là (bien que nous les tenions pour Princes des Medecins) n'auojet encores de leur temps cognoissance que des medicamés forts, qui purgét le corps avec violence par haut & par bas, comme elleboite, colokynte, scammonée, turbith, hermodacte, ils faisoient à bon droit plus de difficulté de purger les femmes grosses, que nous ne faisons pas auourd'huy, qui auons maintenant beaucoup de medicaments laxatifs doux & benigns, comme la casse, la manne, la rheubarbe, les tamarinds, le catholicum, & autres pareils, desquels nous ysons hardimét avec discretion toutes & quantes fois que le cas le requiert, non seulement au milieu de la grossesse, mais quelquesfois aussi au commencement & à la fin. Toutesfois qu'elles se gardent bien sur la vie, de prendre medecine à la volée, sans l'ordonnance d'un docte Medecin. Car il ne faut qu'une purgation donnée

mal à propos, ou vn flux de ventre suruenant de ceste occasion, pour precipiter l'enfantement, & mettre par ce moyen la mere & l'enfant en danger de mort. Trop bien leur est-il permis de procurer le benefice de ventre ordinairement avec bouillons gras, pruneaux cuicts avec sucre, & autres viandes remolliuues, mais non pas autrement. Elles n'ont que faire aussi d'vser de medicaments aperitifs qui prouoquent les vrines & les menstrues. Elles doiuent pareillement euitter la trop grande frequentation de l'homme, & fuir l'usage des bains, tant pour ce qu'ils mollifient, lubrifient & relaschent les ligamens, que pour ce que par leur vertu calefactiue, ils augmentent la chaleur interieure du corps, de sorte que l'enfant sentât qu'elle luy est estrange, & ne la pouuant plus souffrir, fait ses efforts de sortir hors de la matrice, pour respirer l'air froid. L'aduise aussi les femmes d'oster leurs bustes, si tost qu'elles apperçoient estre grosses; par ce qu'ayant le ventre comprimé & serré, l'enfant en est offensé, & ne peut prendre croissâce naturelle, tellement qu'il est forcé de sortir du lieu où il est, plus tost qu'il ne doit. Les femmes qui sont sujettes à enfanter auant terme, pour ce qu'elles ont la matrice trop humide, ferót bié de porter ordinairement la pierre d'aigle dit en Grec *Atites*, pēduë au col. Dioscoride assure qu'elle a ceste proprieté estant liée au bras gauche



d'empescher l'aortemēt, pour ce qu'elle tire l'enfant en haut, & attachée au dedans de la cuisse d'ayder à l'enfantement, pour ce qu'elle tire l'enfant en bas. Le leur conseille aussi de se faire appliquer sur les reins, ou plustost tout au trauers de l'epigastre, & des lombes cest emplastre, qui a esté autresfois ordonné pour feu Madame la Douïairiere de Guise;

*Recipe Gallarum, nucum cupressi. sanguin. drac. balaufl. myrtillor. rosar. an. drag. j. s. mastich. myrh. an. drag. ij. thur. hypocyssid. acacia. gummi Arabic. boli Armen. an. drag. j. camphor. scrup. s. ladan. vnc. s. terebinth. venet. vnc. ij. picis naturalis vnc. j. cera q. s. fiat emplastrum secundum artem, extendatur super alutam ad presatum usum.*

Voyla comme il faut engarder l'aortement.

2. Pour couper chemin aux accidens qui ont de coustume de trauailler les femmes grosses, il faut scauoir d'où ils procedent, à fin d'y donner ordre. La plus part prouienēt de l'indisposition de l'estomac. Car le sang superflu qui souloit deuant la conceptiō estre purgé tous les mois, abordant à la matrice en plus grande quantité qu'il n'est besoing pour nourrir l'embryon, qui est encore petit, regorge au ventricule, & à force d'y croupir longuement se corromp, & se change en diuerse façon. De là vient que l'estomac est infecté de beaucoup de mauuaises humeurs, qui font perdre l'appetit, abhorrer les bon-

nes viandes, desirer choses qui ne valent rien, auoir enuie de vomir, & deffailance de cœur, & qui remplissent la bouche de saliuē & de crachat, engendrent des ventositez, & incontinent apres donnent des tranchées au ventre, & causent beaucoup de mal. Pour en estre soulagées, elles ont besoin de faire force pourmenades; (car l'exercice & le trauail consomment la superfluité des humeurs vicieuses, & refuillent l'appetit,) de s'abstenir de viandes trop douces & grasses, qui excitent nauſée; d'vser de bon vin vieil, pour ayder à la digestion des cruditez contenuës en l'estomac; & prendre quelquesfois au matin deux doigts de vin d'absynthe, quelquesfois de l'hydromel vineux avec vne rostie; & de boire peu, de peur d'humecter le ventricule encore d'auantage. Et ne sera point impertinent d'assaisonner quelquesfois leur viande avec moustarde, poyure, gingembre, & autres espiceries acres, pour consumer par leur chaleur l'humidité superfluë en l'estomac. Plusieurs femmes grosses vexées d'vn vice appellé *malacia*, & *cista* en Grec, ont iusques à deux ou trois mois tellement l'appetit depraué, à raison de quelque humeur aduste, ou acide, ou salée, attachée aux tuniques interieures de l'estomac, qu'elles souhaitent extremement de manger tantost des charbons, des cendres, de la chaux, de la craye ou de la terre, tantost



des fruits verds, des choses aigres & aspres, tantost des harans prins à la pippe, ou autres poissons cruds, ou autres choses estranges. Mais elles doivent en cela resister tant qu'elles pourront, de peur d'offenser leur santé & celle de leur enfant, en contentant leur appetit desordonné. Toutesfois si elles ne peuvent aucunement dompter ceste grand affection, craignant qu'il n'en arriue vn plus grand mal, (car aucunes faute de manger de ce qu'elles desirēt, en accouchēt, & mettēt leur vie en hazard) il leur en faut laisser passer leur enuie. Car jaçoit que telles choses soient tres-mauuaises, si est-ce que bien souuent elles les digerent, sans en ressentir aucun mal. Quand elles ont l'appetit ainsi depraué, il est besoin de purger l'estomac, avec quelque leger médicament, comme de rheubarbe, qui est fort cordial, & euacüē doucement la cholere & autres humeurs corrompüs, sans esmouuoir le corps, ny faire aucun tort à l'enfant, ains en laissant astrictiō apres soy, le fortifie plustost, qu'il ne l'affoiblit. Quelque Arabe fait vsē d'vne decoction de polypode & d'anis, avec succerofat, pour nettoyer l'estomac. Il le faut pareillement conforter par l'vsage des tablettes diarrhodon, aromaticum rosatum & autres; & de la pouldre digestiue de coriandre preparée, anis, & cinamome avec sucre rosat, prise avec vne cuilliere apres le repas; & par application d'emplastres styptiques, & d'escussions pleins de poudres aromatiques. Pour

fortifier le cœur, & resister aux foibleßes, il est bö d'vsē de l'electuaire diamargariton, & d'escorces de citrons confits. Le codignac, & le fin bol d'Armenie, leur sont bons pour arrester le vomissement. La pouldre du cumin, & d'origan avec vn petit de castoreum est propre par interualle, pour dissiper les ventrositez. Quand elles se sentiront vexées de plus grießs symptomes, qu'elles prennent l'aduis de quelque doctē Medecin, pour les soulager. Voyla le regime que doivent garder les femmes, depuis leur conception iusques à ce qu'elles sont sur le terme d'accoucher.

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

CHAP. VII.

**Q**UAND le terme de l'enfantement approche, la diete estroite, le grand exercice, le coit, le bain, & tout ce qui prouoque les mois, & auance l'accouchement leur est bon.

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

P iij

*Le regime des femmes prestes d'accoucher.*

*Le temps de les mettre à la couche.*



Le moyen de  
les faire ac-  
coucher.

Et faut auoir soing de les bien situer en vn liēt, non du tout à la renuersē, ny assises, ains ayans aucunement le dos esleuē, les cuiſſes escartées l'vne de l'autre, les iambes courbées, & les talons vers les fesses; à fin de pouuoir mieux respirer, & auoir plus de force à pouſſer l'enfant dehors, & plus de commodité de luy faire passage, pour sortir. Et toutes & quantes fois qu'elles sentiront des tranchées, est besoin de s'espreindre le pl<sup>s</sup>. qu'elles pourront, leur fermant le nez & la bouche; & de leur presser les parties superieures du ventre, en pouſſant l'enfant en bas. Et si le travail est long & fascheux, il est necessaire d'appeller diligemment le Medecin, pour leur ordonner des poudres ptarmiques, des breuuages, des fomentations, des suffumigations & des linimens, pour oindre le col de la matrice, & autres remedes qu'il iugera propres pour faire haſter l'acouchement, & les deliurer pluſtoſt de l'enfant & de l'arriefaix. Et si d'auanture la sage femme recognoist que l'enfant ne presente point la teſte, ny les pieds deuant, pour sortir naturellement du ventre de la mere, on doit soudain faire venir vn Chirurgien expert en ceste affaire, pour y donner ordre.

Comment les accouchées se doiuent gouverner,

CHAP. VIII.

Q V A N D elles sont accouchées, il se faut bien garder qu'elles ne reçoient point d'air froid par la matrice. Car estant vuide & vague apres l'enfantement, elle est ayſément remplie de ventositez, qui la refroidissent & enflent, & bouchent les cotylédons, & empeschent ses vuidanges, dont s'ensuyuent plusieurs accidens dangereux. Partant qu'elles foyent continuellement couchées au liēt bien couuertes, les custodes estēduēs, & les portes & fenestres de leur chābre bien fermées. Plus pour empescher que l'air froid n'entre en la matrice, & ensemble faire mieux reioindre les parties distantes, faut qu'elles ayent les cuiſſes croisées l'vne sur l'autre; & qu'on leur lie tous les iours le ventre d'vne bande assez large, apres l'auoir engraisſé de l'onguent qui ſensuit:

*Recipe spermat. ceti, olei amygdal. dulc. hyperic. & myrtil. an. vnc. ij, sepi hircini vnc. j, cera noua. q. s. fiat unguentum, quo venter quotidie illinatur.*

Aucuns conseillēt de leur appliquer la peau d'vn mouton noir nouvellement escorché, & apres cela vne toile gautier,

Il ne les faut pas trop nourrir es premiers iours, craignant d'exciter ou augmenter la fiēre, & de leur causer plus de mal aux tetins.

Le gouverne-  
ment des ac-  
couchées.



Il est meilleur au commencement de leur bail-  
ler souuent à manger, & peu à la fois. Car il  
y faut aller bellement, tout ainsi qu'aux blef-  
sez. Toutesfois ayant esgard à l'euacuation, il  
les faut mieux nourrir apres les sept ou huit  
premiers iours, & encores mieux si elles  
nourrissent leur enfant. On leur donnera des  
viandes delicates, de bon suc, & de facile di-  
gestion. Et tant plus approcheront de la fin  
de leur gesine, tant plus librement pourront-  
elles vsfer de grosses viandes, & se remettre à  
leur maniere de viure accoustumée.

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

Et si d'auenture le sang apres l'enfante-  
ment couloit en trop grande abondance,  
qu'elles ne negligent point de mander le Me-  
decin de bonne heure, pour y remedier, at-  
tendu qu'il y va de leur vie. Pareillement si  
elles ne purgent point comme il appartient,  
Car de la suppression du sang corrompu qui a  
besoin d'euacuation, s'engendrent fièvres,  
apostemes, suffocation de matrice, & au-  
tres maladies dangereuses. D'auantage si  
elles sont cruellement tourmentées de tran-  
chées, elles ont besoin, qu'il ordonne des  
remedes carminatifs, pour discuter les ven-  
tositez.

Si elles desirent de nourrir leur enfant,  
faut qu'elles soient soigneuses de faire es pre-  
miers iours succer le laiçt de leur mam-  
melles par quelque pauvre femme, tant  
pour façonner leurs tetins, que pour tirer le  
mauuais laiçt, qui causeroit aposteme es  
mammelles, & y en faire venir apres du  
bon en abondance, pour la nourrirure de  
leur enfant. Mais quand elles ne veulent  
point estre nourrices, il faut oindre leurs  
mammelles trois ou quatre fois le iour de  
ce liniment, à fin de faire fuir le laiçt qui  
y vient en abondance, & l'euacuer par la  
matrice.

*Recipe olei rosat. myrtill. añ. unc. iij. aceti  
rosat. unc. j. fiat oxyrhodinum.* Puis asper-  
ger dessus de la pouldre de myrtils, & quel-  
ques iours apres appliquer cest emplastre  
dessus.

*Recip. pulueris mastic. nuc. mosc. añ. drag.  
ij. nucis cupress. drag. ij. boli Armen. terra  
sigillat. añ. vñ. ß. sanguin. drac. drag. j. myr-  
till. balauft. añ. drag. j. ß. ireos Florent. unc. ß.  
olei myrt. unc. iij. terebinth. Venet. unc. ij. cera  
q. s. fiat emplastrum molle.*

La berle, le cresson & les feuilles de bouis  
bouillies en vrine & vinaigre sont bonnes  
pour fomentier les mammelles, à fin de faire  
tarir le laiçt qui y est. Le lierre terrestre, la  
peruanche & la saulge bouillies ensemble en  
oxycrat, avec des roses & de l'alum, sont en-  
cores recommandées pour cela.



On appliquera pareillement des ventouses au plat des cuissés & des aynes, & au dessus de l'ombilic, pour attirer le lait des mammelles en la matrice, & le ietter hors par ceste voye là.

Après qu'elles seront bien purifiées de leurs voidanges ( ce qui aduient enuiron trois semaines apres l'enfantement ) elles se baigneront par deux fois. Le premier bain sera fait en eau de riuere, en laquelle auront boüillis marjolaine, menthe, saulge, rosmarin, pouliot, armoise, agrimoine, fleurs de camomille, melilot, aneth, & autres herbes carminatiues & detersiuues. Le second se fera le lendemain en eau ferrée, en laquelle on adioutera vn sachet de toile plein de roses rouges, de farines de féues, d'auoyne, d'orobe, de lupins, de gland, noix de cypres & de galles, & de cloux de girofles, de muscades, d'alum de roche, & de sel commun, qu'on fera boüillir avec les herbes susdites.

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

De là en auant on fera des fomentations sur leurs parties genitales, avec des roses rouges, balaustes, myrtilles, berberis, escorces de grenade, noix de cypres & de galles, alum de roche & sel comun, & autres choses astringentes boüillies en gros vin, pour apertifier, reser-

rer & affermir les parties trop amplifiées, relaxées & mollasses. Cela fait ie leur donne congé de s'esbatre gentiment avec leur mary au ieu des Dames rabbatuës.

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

CHAP. IX.

**V**OULA comment les Dames se doiuent gouverner apres leur conché, pour conseruer leur santé: reste à monstrier comment elles se doiuent comporter à l'endroit de leurs enfans.

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

*Pourquoy la mere doit elle-mesme nourrir son enfant.*



*Quand la mere ne peut nourrir son enfant qu'elle doit choisir une bonne nourrice.*

*Les conditions requises, pour choisir une bonne nourrice.*

1.

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

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

2.

La seconde, qu'elle soit en la fleur de son aage, & vigueur de ieunesse, par ce qu'elle n'abonde alors en humiditez superfluës, comme en l'adolescence, & ne flestrit par secheresse ou diminution de chaleur naturelle, comme en la vieillesse. Partant qu'elle ne soit plus ieune, que de vingt & cinq ans, ne plus vieille que de trenté & cinq.

3.

La troisieme qu'elle soit diligente, gaye, ioyeuse, sobre, chaste, nette, douce; non paresseuse, non triste, non gourmande, ne friande; ne yurongne, non paillarde, ny amoureuse; non sale ny orde, non cholere ny despite, ains bien morigerée. Car l'enfant ne tire tant du naturel de personne, apres le pere & la mere, que de sa nourrice.

La quatrieme, qu'il n'y ayt point long temps qu'elle ayt enfanté, par ce que le sanglots vient en abondance aux mammelles, d'ot s'engendre plus de lait. Quand la nourrice demeure plus de deux mois, sans doner à tetter, ou autrement tirer son lait, nature deulent nonchallante d'en plus engendrer, & celui qui est engendré commence à s'enuicilir & moisir, declinant à corruption.

La cinquieme, qu'elle ne soit point enceinte, par ce qu'estant grosse, le meilleur de son sang est employé à nourrir le fruit qui est dedans son ventre, tellement qu'il ne demeure plus que du mauuais lait en ses mammelles.

La sixieme, qu'elle ayt fait son dernier enfant maigre, par ce qu'elle a le sang plus elaboré & moins excrementeux, dont le lait qui en est engendré, est semblablement meilleur, & a moins d'excrement.

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

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

Quand on a rencontré vne nourrice, qui a toutes les qualitez susdites, il faut auoir soing

4.

5.

6.

7.

8.

*Qu'on doit auoir soing du traictement des nourrices.*



de ce qu'elle doit boire, & manger, & prendre garde qu'elle se gouuerne en toutes choses comme il appartient, pour entretenir son lait en bonne temperature.

*Comment les Nourrices se doivent gouverner.*

CHAP. XI.

*Regime de viure des nourrices.*

**L**A nourrice doit fuir le mauuais air, & les puantes odeurs, & prendre exercice moderé deuant le repas, se pourmenant & travaillant tout bellement par la maison, pour euacuer les humeurs superflus, fortifier la chaleur naturelle, & mieux faire la digestion du lait, & doit principalement exercer ses bras & ses espales à pestrir la paste, ou à faire quelque autre ouuillage, pour attirer plus de sang aux mammelles, & y engendrer par ce moyen plus de lait, & moins excrementueux. Elle doit estre nourrie de viandes qui engendrent bon suc, & qui sont aysees à digerer, & non abondantes en excremens, comme est le pain de froment bien fait, & cuit d'un iour ou deux; la chair de veau, de cheureau, de volailles, & oyseaux de montaigne, la perche, la truite, le brochet & autre pareil poisson nourry en eau courante, & les œufs mollets. Il faut qu'elle euit les fortes espiceries, les choses aigres, acerbres, ameres, & autres qui corrompent le lait. La moustarde luy est contraire, par ce qu'elle brusle le sang. La roquette

roquette ne luy vaut rien aussi, pour ce qu'elle rend le sang choleric, & esmeut le coit, iacoit qu'Auicenne dit qu'elle engendre le lait. Les laitues luy sont propres, à raison qu'elles engendrent bon sang, augmentent le lait, & ostent l'enuie du coit. Les fructs ne luy sont pas bons, fors les raisins de Damas & les figues, & selon Auicenne les amandes & auellaines. Il ne faut point qu'elle boiue de vin, sans y mettre beaucoup d'eau. Encore ne luy en deuroit-on point bailer du tout, non plus qu'à l'enfant, si on vouloit fuiure l'aduis d'Aristote.

Galien admoneste sur toutes choses que la nourrice s'abstienne de coucher avec l'homme, pour beaucoup de raisons. Premierement pour ce que le coit trouble le sang, & par consequent le lait: Secondement qu'il diminue la quantité du lait, en prouoquant les mois, par le diuertissement du sang des mammelles à la matrice. Tiercement qu'il donne mauuaise odeur au lait, en corrompant sa qualité. C'est pourquoy ceux qui sont eschauffez apres les femmes, sentent mauuais, come tesmoigne Aristote en ses problemes: D'auantage qu'il est cause quelquesfois d'engrossir la nourrice, dont il aduient double inconuenient, l'un à l'enfant qu'elle nourrit, l'autre à l'enfant qu'elle a dans le ventre. Car le meilleur sang abandonnant les mammelles, se retire à la matrice, pour nourrir & augmenter l'enfant qui y est congeu, & le pire se



retiet aux mammelles, duquel se fait le lait pour le nourrissement de l'enfant qui la tette : tellement que l'enfant qui est au ventre de la nourrice ne prend suffisante nourriture, & celui qui alaitte en prend de la mauuaise. Au demeurant la nourrice doit dormir suffisamment, & en temps conuenable.

Or pour ce qu'on ne trouue pas tousiours des nourrices doiüees de toutes les perfectiõs cy dessus mentionnées, & que bien souuent celle de qui on est cõtraint de se seruir, a quelque imperfection, Il luy faut faire tenir vn regime cõuenable, pour corriger le vice de son lait, selon qu'on le verra pechet en substace, ou en quantité, ou à l'odeur, ou au goust, ou à la couleur.

*Regime pour  
corriger le  
lait trop  
gras & es-  
pois.*

Si le lait est trop gras & espois, c'est signe qu'il est phlegmatic & excrementeux. Pour le changer, il faut purger la nourrice par vomissement, en luy faisant boire de l'oxymel tiede, avec vne decoction de menthe, hysope, thym & origan: Et luy bailler à manger du cresson alenois, que les Latins appellent  *Nasturium* , du persil, fenoüil, anis, & autres pareils diuerfics: Et luy faire yser en boüillõs & en faüces, de thym, origan, sariette, safran, cloux de girofle, & leurs semblables. Et luy faire prendre exercice deüant le repas, à fin de subtilier son sang, & son lait. Car l'exercice prouoque & augmente la chaleur, & fait par ce moyen fondre l'humour visqueuse, & sortir les superfluitez. Apres le repas

l'exercice n'est pas bon, car il cause des humeurs cruës; par ce qu'il rauit de l'estomac, & distribue aux veines les viandes auant qu'elles soient digerées.

Si le lait est trop clair & sereux, pour le corriger, il faut ordonner à la nourrice vne maniere de viure toute contraire. Car il est besoin premierement qu'elle prenne moins d'exercice, & qu'elle se repose le plus souuēt, qu'elle soit nourrie de viandes qui sont gros sang, comme de pain non leuē, de ris, d'oreilles & pieds de porceau, de vētre & pieds de veau & de mouton, de retines de vache, de poisson, d'huîtres, de fourmage, de potages, de grosse chair, s'abstenant de salades, de fruits, qu'elle boiue (s'il n'y a rien qui empesche) du vin doux, couuert; & qu'elle dorme longuement. Car cela fait le sang gros, & par consequent le lait.

*Regime pour  
corriger le  
lait trop  
clair & sereux.*

Quand la nourrice a trop peu de lait, il faut scauoir qui en est cause. C'est quelquesfois faute de bon traitement, ou à raison de quelque euacuation excessiue; ou qu'elle a de l'ennuy, ou trop de soing, ou trop de peine. Quelquesfois la mauuaise complexion de tout le corps, ou des mammelles seulement, en est cause. Car toutes & quantes fois qu'il y a faute de sang au corps, ou qu'il est empesché de venir aux mammelles, la nourrice manque de lait. Si on recognoist que ce soit à cause qu'elle est mal traitée, il faut donner ordre qu'elle soit mieux nourrie, & qu'elle

*Regime des  
nourrices qui  
ont trop peu  
de lait.*



mange des bonnes viandes, & en plus grande quantité. Si elle a quelque vuidange superflue, il faut aduifer de la restreindre. Si elle a trop de peine, ou beaucoup de soing, il faut donner repos au corps & à l'esprit; Si elle a de la fascherie, il la faut resioüir.

Si c'est la complexion chaude ou seche qui diminué ou consomme le lait, il faut corriger la chaude par vn regime rafraichissant, luy faisant manger de l'orge modé, des laitues, des espinards, du pourpier; & boire de la ptisane ou de l'eau d'orge: Et humecter la seche, par l'usage des bons potages de chair de veau, de mouton, de porc, de poulaille, cuités toutes les espicerics, le vinaigre & le verjus. Les tetines specialement de brebis ou de cheure, cuités avec leur lait, les chaudes de lait de vache, les purées de pois ciches avec du lait, Les bouillons de feuilles & semences de fenouil vert, ou d'anis avec du lait, luy sont propres. Le vin luy est bon, pourueu qu'il soit petit & trempé d'eau en laquelle on aye fait bouillir les feuilles & racines de mauue avec fenouil. Au demeurant qu'elle ne prenne point beaucoup d'exercice, & n'ayt point de soucy, & qu'elle dorme longuement.

Si la complexion froide, specialement des mammelles fait perdre le lait, empeschant la digestion & la multiplication du sang, ou bien engendrant des humeurs grosses & visqueuses, qui oppilent les veines des mammelles, ou les referrant seulement, ou debri-

litant leur vertu attractiue & lactifiante; on luy ordonnera vne maniere de viure qui eschauffe, subtilie, dilate & fortifie: Partant on la nourrira de bouillons de chair, ou de jaunes d'œufs cuités avec feuilles ou semences ou racines de fenouil, ou de pastenay, ou semence d'anel ou de nielle; de purées de pois ciches avec du poyure; d'orge mondé cuit avec semence de fenouil. Elle mangera des cappres, & de la salade de racines de pastenay tant sauuage que domestique; & boira du vin trempé d'eau bouillie avec du fenouil.

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

Si la nourrice d'auanture a trop de lait, pour le diminuer Auicenne ordonne premierement qu'elle ne mange guere, & vse de viandes peu nourrissantes, comme de purées maigres, herbes, fruiets, pain bis; Secondement qu'elle mange souuét de la mente, & des lentilles cuités avec; Tiercement qu'elle hume quelque bouillon de chair salée, ou vn peu de vinaigre salé, meslé avec de l'eau; finalement qu'elle mette sur ses mammelles vn emplastre de limon broyé avec vinaigre, ou d'argille

*Regime de  
celles qui ont  
trop de lait.*



malaxée avec vinaigre, ou des lentilles cuites avec vinaigre.

*Regime pour  
corriger le  
lait qui sent  
mauvais.*

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

*Regime pour  
corriger le  
mauvais  
goust:*

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

*Et la mau-  
uaise couleur  
du lait.*

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

## LE GOUVERNEMENT

CONVENABLE A  
CHAQUE AGE.

P A R  
LE SIEVR DE LA  
FRAMBOISIERE.

Q iij





A TRES-ILLVSTRE ET  
 TRES-REVEREND PERE EN  
 Dieu, Messire PHILIPPE du BEC,  
 Archeuesque & Duc de Reims, pre-  
 mier Pair de France, Legat né du  
 S. Siege Apostolic, Conseil-  
 ler du Roy en son conseil  
 d'Estat, Commandeur  
 de l'ordre du S,  
 Esprit.



ONSEIGNEVR,  
 Comme nous voyons tous  
 les iours ceux qui negligent  
 les regles de Medecine tom-  
 ber malades, & se precipi-  
 ter temerairement à la mort,  
 deuant le cours ordinaire de Nature; ainsi re-  
 cognoissons-nous les plus aduisez, non seule-  
 ment se maintenir en santé, mais aussi prolonger  
 leur vie, par bon regime de viure. Vous  
 auez tousiours cheuis les Medecins, & n'aez  
 iamais desdaignez leurs ordonnances. Aussi  
 auez-vous vescu sainement toute vostre ieu-



nesse, & combattu vaillamment en vostre  
vieillesse deux maladies, qui estoient assez  
fortes, pour emporter vne personne d'age  
florissant. De sorte que vous auez experi-  
menté combien nostre art est nécessaire à la  
vie humaine. C'est pourquoy depuis que j'ay  
eu cest heur d'estre cogneu de vous, & qu'il  
vous a plu vous seruir de moy, tant au re-  
couurement, qu'à l'entretienement de vostre  
santé, ie me suis employé à rediger distincte-  
ment par escrit le gouuernement propre à chas-  
que aage, que ie vous dedie presentement,  
esperant qu'il vous sera autant agreable, que  
proffitable. Je vous supplie tres-humblement  
de le recevoir d'aussi bonne volonté, qu'il  
vous est présenté, me continuant tousiours en  
vos bonnes graces, & ie demeureray à ja-  
mais.

**MONSEIGNEUR,**

Vostre tres-humble seruiteur, & fidele  
Medecin LA FRAMBOISIERE.



LE QVATRIESME LIVRE  
DV GOVERNEMENT DE

LA FRAMBOISIERE.

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

CHAPITRE I.



**E**ST vne chose asseurée que  
l'homme, jaçoit qu'il fasse tout  
ce qui est requis pour cōseruer  
son temperament naturel, ne  
peut toutesfois demeurer touf-  
iours en vn mesme estat, sans  
receüoir alteration. Car il est premierement  
chaud & humide de nature, mais avec le téps  
la chaleur & humeur radicale diminue si fort,  
qu'il deuiet en fin froid & sec. Tellement  
qu'on apperçoit manifestement par interual-  
les d'années le corps de soy-mesme changer  
de complexion. Les Medecins ayans esgard  
aux plus sensibles & apparans changemens,  
ont diuisé toute la vie humaine en plusieurs  
parties, qu'ils ont appellé aages. Et d'autât que  
l'homme durant le cours naturel de sa vie, en-  
dure cinq mutations remarquables en son

Comme l'ha-  
me durant sa  
vie change  
autant de fois  
de tempera-  
ture, qu'il  
change d'a-  
age.

Distinction  
des aages.



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

*L'enfance.*

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

*L'adolescence.*

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

*La puberté.*

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

*La jeunesse.*

La jeunesse est chaude & seche, pleine d'ardeur, d'agilité, de vigueur & de force. C'est pourquoy on l'appelle l'âge virile, & fleuris-

sant, & en Grec *Acme*, c'est à dire fleur d'âge. Aussi est-elle comparée à l'Esté. Son estendüe est depuis 25. ans, iusques à 35. Tandis qu'elle dure, l'humeur cholérique domine au corps.

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

La vieillesse commence de là en auant, qui contient tout le reste de nostre vie. Comme elle est plus esloignée des principes de nostre generation, aussi est-elle non seulement plus froide, mais aussi plus seche que l'âge precedent, pour la consommation plus grande de l'humeur natie. Car la maigreur, les rides, la dureté des nerfs & de la peau, la roideur des iointures, monstrent assez que les parties du corps sont plus seches en vieillesse qu'aux autres âges. Toutesfois par faute de chaleur naturelle, les vieillards font vn grand amas d'excremens phlegmatics. De là vient qu'on leur voit ordinairement les yeux larmoyans, le nez decouler tousiours, & la bouche si pleine

*Le moyen âge.*

*La vieillesse.*



d'eaux, qu'ils ne font que cracher & touffir. Tellement qu'encore qu'ils soient secs par faute d'humeur radicale, ils sont neantmoins humides par repletion d'une humidité superflüe. A raison dequoy plusieurs maintiennent que la vieillesse est froide & humide, & la cōparent à l'hyuer. Galien distingue la vieillesse en trois degrez. Ceux qui ont atteint le premier, sont appellez en Grec ἀπορροιαί, pour ce qu'ils ont encore la queue verte, & sont encore vertueux, pour vacquer aux affaires publiques. Les seconds n'ont plus la force de ce faire, & ne demandent plus qu'un lit mol, & vne profonde escuelle. Et les derniers, que la fosse. Car en l'extreme vieillesse, qu'on nomme decrepite, (comme dit le prophete Royal) il n'y a plus que douleur & langueur, toutes les actions & du corps, & de l'ame sont affoiblies, les sentimens sont hebetez, la memoire se perd, le jugement defaut, ils redouviennent en enfance.

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

Ceste dernière vieillesse est descrite dans le douzième chapitre de l'Ecclesiaste, avec vne si belle allegorie, qu'il ne se peut rien voir au monde de si excellent. C'est aussi le plus grand Philosophe, & le plus grand Naturaliste qui fut iamais, qui s'en est melle. C'est ce sage Salomon qui a autresfois cogneu tous les secrets de la nature. Aye souvenance (dit-il) de ton Createur es iours de ta ieunesse, auant que le Soleil, les estoilles, la lumiere s'obscurcissent, & que les nuës retournent apres la pluye.

Car lors les gardes de la maison trembleront, & se courberont les hommes forts, & cesseront les machelières, & seront obscurcis les voyas par les fenestres, les portes seront fermées par dehors, à cause de l'abbaisement de la voix de la meule: & se leuera à la voix de l'oyseau: & seront humiliées toutes les filles châtées, ils craindront chose haute: l'amandier florira, la fauterelle sera engraisée, le capprier sera flestry, auant que la chaîne d'argent s'allège, l'aiguier d'or se rompe, & soit cassée la cruche à la fontaine, & que la roüe soit brisée sur la cisterné, & que la poudre retourne en terre comme elle y a esté, & que l'esprit s'aille à Dieu. Voila la description du dernier age qui est admirable, & qui a besoin d'un bon Anatomiste pour estre bien entendue, comme est Monsieur du Laurens Medecin ordinaire du Roy, qui l'a brauement expliquée, en la façon qui sensuit.

En la vieillesse decrepite le Soleil & les estoilles s'obscurcissent, ce sont les yeux qui perdent leur lumiere. Les nuës retournent apres la pluye, c'est à dire, apres qu'ils ont long-temps pleuré, il leur passe devant les yeux, comme des nuës qui sont les grosses vapeurs qui s'epaisissent. Les gardes de la maison tremblent, ce sont les bras, & les mains qui ont esté donnez à l'homme pour la defense de tout le corps. Les hommes forts se plient, c'est à dire les iambes, qui sont les colonnes, sur lesquelles tout le bastiment est appuyé.

Explication de l'allegorie, par Monsieur du Laurens.



Les machelietes cessent, c'est à dire les dents qui nous seruent à moudre & mâcher la viande. Les voyans s'obscurcissent par les fenestres; ce sont les yeux qui se couurent souuent d'une cataracte qui ferme la prunelle, qu'on appelle fenestre de l'œil. Les portes se ferment par dehors à cause de l'abbaissement de la meule; ce sont les machoires qui ne se peuuent ouvrir pour manger; ou les canaux de la viande qui s'estressissent. Ils se leuent à la voix de l'oyseau, c'est à dire, ne peuuent dormir, & sont tousiours esueillez au chant du coq. Toutes les filles chanteresses sont humiliées, c'est la voix qui leur defaut. L'amanadier fleurist, c'est la teste qui deuiet toute blanche. La sauterelle s'engraisse, ce sont les iambe qui deuiennent enflees. Le capprier se flestrit; c'est à dire leur appetit se perd. Car les cappres ont propriété d'exciter l'appetit. La chaine d'argent fallonge; c'est ceste belle moëlle dorsale qui va le long de l'espine, laquelle se lasche & se courbe, & leur fait flestrir le dos. L'aiguiere d'or se rompt, c'est le cœur qui contenoit comme vn vaisseau le sang arteriel, & l'esprit vital, qui sont aucunement iaunes & dorez, qui cesse de se mouvoir, & qui n'en peult plus contenir comme sil estoit rompu. La cruche se casse à la fontaine; c'est ceste grosse veine caue, qui ne peult plus puiser de sang au foye, qui est le commun magazin, & la fontaine qui arrouse tout le corps, de sorte qu'il ne fait non plus qu'une

qu'une cruche cassée. La rouë se brise sur la cisterne, ce sont les reins & la vescie qui sont tous laschez, & ne peuuent plus contenir l'urine. Lors que tout cela arriue, la pouldre c'est à dire le corps qui est materiel, retourne en terre, & l'esprit qui est venu d'enhaut retourne à Dieu.

Voila tous les cinq aages descrits & limitez par les années. Je ne veux pas pourtant qu'on s'arreste tellement au nombre des années, que d'iceluy depêde du tout la ieunesse & la vieillesse. Il se faut plustost regler au temperamēt. Car tout homme qui sera froid & sec, ie l'appelleray vieil. Il y a beaucoup de vieillards à quarante ans, & vne infinité de ieunes à soixante. Il y a des complexions qui vieillissent plustost, & les autres plus tard. Les sanguins vieillissent fort tard, pour ce qu'ils ont beaucoup de chaleur & d'humidité. Les melancholiques qui sont froids & secs vieillissent plustost. Pour le regard des sexes, le feminin vieillit tousiours plustost que le masculin.

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

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

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



*Comment il faut gouverner les enfans,  
des leur naissance.*

CHAP. II.

*Quelle doit  
estre la ma-  
niere de vi-  
ure des enfans.*

**C**OMME ce qui est contre nature est costé par son contraire, ainsi ce qui est naturel est-il conserué par son semblable.

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

*En quel lieu  
il les faut te-  
nir.*

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

Soleil, au serain, au vent, à la pluye, & à l'air intemperé.

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

*Dequoy il les  
faut nourrir.*

La quantité du lait qu'on doit à chaque fois bailler à succer à l'enfant est limitée, par la consideration de l'aage, de la complexion, & de l'affection qu'il a de tetter. Car au commencement de sa naissance, iusques au premier mois, par ce qu'il n'a pas encore le pouuoir de digerer beaucoup, il luy en conuient donner peu. De là en auant à raison qu'il croist, & qu'il est plus fort pour le tirer & le digerer, il luy en faut bailler d'auantage. En apres s'il est de complexion temperée, de bõne habitude, & de grand' vie, il est expedient de luy en donner en plus grande quantité; sinon, en moindre. Puis si l'on apperçoit qu'il crie apres la mammelle, & qu'il demande à tetter d'auantage, il luy en faut bailler encore. Il se faut bié garder toutesfois de luy en bailler tant en vn coup, qu'il en soit saoul, & qu'il n'en ayt plus qu'il ne luy en faut. Car par trop grande repletion, il luy aduient tension de ventre, inflation és costez, abondance de ventositez, douleur, pesanteur, faute de repos, nauëe, vomissement, blancheur d'vrine indigeste. Au contraire si l'on voit que l'enfant refuse le lait, & n'en veut plus prendre, il ne

*Combien on  
leur doit bail-  
ler de lait à  
la fois.*



luy en faut pas bailler contre son cœur, par ce qu'il s'en trouueroit mal.

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

*La maniere de leur donner le tétin.*

La nourrice doit lauer d'eau tiede le bout de sa mammelle, deuant le mettre en la bouche de l'enfant, à fin qu'il ne succe quelque ordure avec le lait; puis le doit presser avec sa main, & faire tomber le premier lait. Cela fait, le doit encore presser & tirer quelque peu de lait dans la bouche de l'enfant, pour luy faire prendre plus volontiers le tétin. En apres comme il s'efforce de le tirer, elle doit ayder à l'issuë de son lait, en pressant vn peu avec la main sa mammelle, à fin que l'enfant ne trauille pas tant à la succe. Finalement se doit garder qu'en allaitant l'enfant, le lait ne luy entre dedans le nez. Et quand elle voit que l'enfant vient à tetter avec trop grande auidité, comme vn goulu, il est bon qu'elle interrompe l'allaitement, en luy ostant le

tétin de la bouche, puis le remettant, pour euitier crudité d'estomac, tension, vomissement, & douleur.

Iaçoit que le lait de la mere soit plus profitable à l'enfant que celui d'une autre femme, si est-ce qu'il n'est pas bon qu'elle luy baille à tetter es premiers iours, par ce qu'en ce teps-là elle est encore esmeüe, & son sang troublé, à cause de l'enfement; & son lait corrompu, pour auoir crouppi long-temps es mammelles. Mais voulant estre nourrice de son enfant, doit premierement faire succe le lait de ses mammelles par quelque pauvre femme, ou par vn enfant de l'hospital, à fin d'oster le mauuais, & y en faire reuenir du bon; & attendre à donner le tétin à son enfant, iusques à tant qu'elle se porte bien.

Toutes & quantes fois aussi que la nourrice se trouuera mal disposée, ou de fièvre, ou de colique, ou de flux de ventre, ou de quelque autre grãde maladie, elle ne doit allaiter son enfant, iusques à ce qu'elle soit guarie, & bien saine. Pareillement quand elle prendra medecine laxatiue, ou medecament fort chaud, ou fort froid, il ne faut pas qu'elle allaitte ce iour-là. Car les maladies, & les medecines alrerent & troublent le lait. Il est besoin cependant de faire allaiter l'enfant à vne autre femme.

Il est temps de séurer l'enfant quand ses dents sont toutes sorties. Car nature les produit expres pour mascher la viande solide.

R. iij

*Quand la mere les doit allaiter.*

*Quand une autre que la nourrice ordinaire les doit allaiter.*

*Quand il les faut séurer.*



Et bien que les dents soient communément toutes apparentes au bout de deux ans, si est-ce qu'on ne peut bonnement designer le terme prefix du séurer, pour ce qu'elles sortent plustost aux vns, & plus tard aux autres. Joint que pour plusieurs autres considerations, il les faut séurer quelquesfois plustost, & quelquesfois plus tard. Car si l'enfant a affection de prendre autre viande, que le lait, & qu'il la mache & digere bien, il le faut plustost séurer. Au contraire s'il ne tient conte des viandes solides, & les prend contre son cœur, & ne les peut digerer, bien qu'il eust deux ans, & que ses dents fussent sorties, on ne le doit encore séurer. D'avantage, s'il est de nature fort humide, on le doit plustost séurer: s'il est de complexion sèche, il le faut laisser plus longuement tetter. Il faut encore regarder sa disposition. Car s'il est maladié, il ne le faut pas séurer si tost, par ce que le lait de sa nourrice, pour sa debilité, luy est plus propre que la viande solide. Les maladies qui luy surviennent, quelquesfois contraignent de le séurer plustost, qu'il ne seroit besoin, & quelquesfois plus tard.

Il faut aussi auoir esgard à la nature du temps, & à la saison. Car en temps chaud comme en Esté, il n'est pas bon d'oster le lait à l'enfant, pour luy donner des grosses viandes, qui sont plus difficiles à digerer. Mais au Printemps, & sur la fin de l'Au-

tomne, & quelquesfois en Hyuer, lors qu'on a plus grand appetit, & qu'on fait meilleure digestion.

Encore faut-il prendre garde à la region. Car aduenant que l'enfant fust nourry en vn pays extremement froid, il n'y auroit point de danger de le séurer en Esté, comme au contraire en vn pays fort chaud, on le peut hardiment séurer au cœur d'Hyuer. Au surplus faut auiser au sexe. Car les masles doivent plustost laisser le lait que les femelles, par ce qu'ils ont plustost leurs dents, & ont plus de chaleur naturelle, & plus de force pour macher & digerer les viandes solides.

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

On doit séurer l'enfant petit à petit, & non tout à coup, en ne l'allaitant plus tant, ne si souuent que de coustume, & en augmentant

*La maniere  
de les séurer.*



laviande solide à chacune fois qu'il fouloit en prendre, & luy en baillant plus souuēt en lieu du laiçt. Le temps venu de sçurer du tout, s'il veut estre opiniastre à demander la mammelle, faut frotter le tettin d'absynthe, ou de thanaïsie, ou de coloquinte, ou d'aloès, ou de quelque autre chose amere, qui ne puisse nuire, pour luy faire hayr la mammelle.

*Quand on doit commencer à leur donner autre chose que le laiçt, pour leur nourrir.*

Quand les premières dents de l'enfant commencent à poindre, il est temps de l'accoustumer petit à petit à prendre autre nourriture avec le laiçt. Galien, Auenzoar, & Auerroës defendent expressément de luy bailler plus tost autre viande, si ce n'est qu'il ayt quelque enuie d'en manger, & qu'on reconnoisse par les selles, les vrines, le dormir & autres signes, qu'il la peult bien digerer. Toutesfois la plus part des nourrices ne regardent pas à cela. Car long temps deuāt que les dents sortent aux enfans, elles leur donnent de la bouillie, & autre viande plus solide que le laiçt, disās que le laiçt est vn nourrissemēt trop petit, & de trop peu de durée, attēdu qu'il lasche le ventre, & par ainsi qu'il est meilleur de les nourrir de viande plus solide, pour les rendre plus forts & plus sains. Mais elles se trompent lourdement. Car tant s'en faut que le laiçt rende les enfans lasches & debiles, qu'au contraire il les fortifie, par ce qu'il est familier & conforme à leur nature, & correspondant au nourrissemēt qu'ils prenoient au ventre de leur mere; Et tant s'en faut que la viande plus

solide les rendre plus robustes, deuant que les dents leur percent, qu'au contraire elle les affoiblit & debilitē, & leur cause des ventositēz, douleurs, tranchēes, gibbositez, & plusieurs autres accidens prouenans de repletion & crudité.

On se doit garder de leur donner des viandes qui nourrissent trop, & qui enflent le ventre, & qui engendrent beaucoup de superfluitēz; Ny de leur bailler grande quantité de viandes douces, tant pour ce que nature les attire promptement de l'estomac au foye & aux veines, auant qu'elles soient parfaitement digerēes, que pour ce qu'elles engendrent ordinairement des vers; Ny des viandes grosses, dures, & mal-ayśées à macher & à digerer. Mais il leur faut donner au commencement des viandes delicates, tēdres, molles, & faciles à aualler, approchantes au laiçt en substance & en vertu, comme est la soupe de pain, trēpée en broüet de chair, ou dissoute en du laiçt, & la panade faite de mie de pain rapē cuitē à petie feu en bouillō de chair, ou avec du laiçt. On vse depuis six ou sept vingts ans pl<sup>o</sup> cōmunēmēt de bouillie que d'autre chose.

Mais pour estre bonne, elle doit premierement estre faite de mie de pain blanc, ou bien de farine aupaauāt cuitē au four, à fin qu'elle ne soit pas visqueuse ny grossiere, & plus tost avec du laiçt de chēure que de vache, & ne la faut point laisser trop cuire, d'autāt que le laiçt par longue cuisson perd sa substance

*Quelles viandes on leur peut donner avec leur laiçt.*

*Quelles viandes on leur peut donner avec leur laiçt.*

*Comme leur bouillie doit estre faite.*

*Comme leur bouillie doit estre faite.*



ferreuse & butyreuse, restât seulement la fourmageuse, grosse & de difficile digestion. Et en la cuisant y faut adiouster du miel, à fin de la faire descendre plus aisément, & corriger la viscosité tant de la farine, que de la substance fourmageuse du lait, pour empescher qu'elle ne se lie en l'estomac, & qu'elle n'engendre obstruction au foye, des vers aux intestins, & la pierre en la vescie.

*A sçauoir-mo  
si on leur doit  
bailler de la  
chair auant  
qu'estre se-  
urez.*

Depuis que l'enfant a passé vn an, on luy baille aux bonnes maisons du blanc de chappō haché menu avec le broiet, & les soupes de pain, ou d'une cuisse de poulet, ou de perdrix. Mais plusieurs maintiennent qu'il n'est pas bon de mesler la chair avec le lait, pour ce qu'estant plus tardieue à digerer, elle est cause qu'il se corrompt en l'estomac. Les autres soustiennent que c'est bien fait de l'accoustumer petit à petit à la chair, luy en donnant vne fois le iour seulement, & quand le temps de le seurer s'approche, deux ou trois fois. Et iacoit que ce differēt ne soit point encore décidé entre les Medecins: toutesfois si nous suyons l'authorité de Galien & d'Auicenne, on ne doit point donner de chair aux enfans deuant qu'ils ayēt deux ans, pour ce qu'ils ne peuuent encore macher, ne digerer la viande non machée. Ioinēt qu'ils n'ont point encore besoin de si grande nourriture que la chair.

*De quelles  
viandes ils  
doient estre  
nourris, depuis*

Après qu'ils sont seurez, la chair de veau, de mouton, de chappō, poulet, perdrix, phaisan, & autres oyseaux des champs leur est co-

uenable. Le bouilly leur est tousiours meilleur que le rosty. Les potages leur sont fort propres. Les œufs frais ne leur sont iamais mauuais estans mollets, mais trop bien ceux qui sont cuicts durs. Le beurre frais leur est bon à desieuner. Les fraises, les cerises, les prunes, les raisins, les groiselles, & autres fruites aqueux se corrompent facilement dans le corps. Voilà pourquoy il ne leur en faut pas laisser manger beaucoup. Les pruneaux cuicts avec succe leur sont fort bons. Il leur est permis manger tantost vne bonne pomme, tantost vne bonne poyre cuicte, succee. Il leur faut defendre les aulx, les oignons, les porreaux, les raues, les champignons, la moustarde, les saleüres & espiceries. Le vieil fourmage ne leur vaut rien, ny la patisserie aussi. Au reste il faut prendre garde qu'ils ne mangent point trop, de peur d'estre trauallez d'inflation d'estomac, vomissement, flux de ventre, courte haleine, epilepsie, escroüelles, gibbosité, ou autres accidens. Et ne faut pas qu'ils mangent trop peu aussi, pour ce qu'ils abondent en chaleur naturelle, qui a bien tost digeré ce qu'ils prennent.

Combien que le lait sert de boire aux petis enfans, si est-ce qu'il est bon de leur bailler quelquesfois de l'eau apres qu'ils ont mangé de la viande solide, pour la destremper, & leur rafraichir la bouche. Et si doiuent depuis qu'ils sont seurez boire ordinairement de l'eau pure, ou de la bierre, ou du cydre,

*Ce qu'ils  
doiuent boire  
ordinairement.*



*Pourquoy le  
vin leur est  
defendu.*

Galien & Auicenne defendent expressement le vin aux enfans, qui sont sains, pour ce qu'estant subtil & penetratif, il leur offense facilement le cerueau & les nerfs, qui sont encores debiles, tendres & passibles, & leur rend l'esprit hebeté & troublé. Ioint que bailler du vin (qui est chaud) aux enfans (qui sont chauds de nature) c'est mettre du feu sur du feu, comme dit le prince des Arabes. Tellement qu'ils n'ont point besoin de vin, pour les eschauffer, pour ce qu'ils ont de la chaleur, ce qui leur en faut.

*Quand ils  
pourrôt com-  
mencer à en  
boire,*

Gordon neantmoins leur en permet boire yn petit, depuis qu'ils ont quatre ans passez. Mais il faut auoir esgard aux pays, à la saison, à la complexion & au sexe. Car en pays froid on leur en peut plustost bailler, qu'en pays chaud. En Hyuer ils en doiuent plustost vser, qu'en Esté. Il n'est point raisonnable que les sanguins & les bilieux en boient si tost que les phlegmatics. Les filles doiuent commencer plus tard à boire du vin, que les males, d'autant qu'elles ont le cerueau plus foible, & plus tendre, & par consequent plus prompt à estre remply de vapeurs, & le visage plus subject à deuenir rouge, & coupperolé. Et quand on leur en permettra l'vsage, il y faudra mettre force eau, à fin de le bien corriger.

*Notes  
vriol tucnich  
vriol tucnich*

*Pourquoy le  
dormir leur  
est necessaire.*

L'enfant a besoin de bien dormir, d'autant qu'il est de complexion humide, & que le sommeil humecte beaucoup.

Pour le faire dormir, il le faut coucher droitement sur le dos, quand il n'est nourry que de lait, & qu'il a encore son corps debile; mais lors qu'il cōmence à vser de viande plus solide, & que ses membres deuiennent plus durs & plus forts, on le doit coucher tour à tour sur vn costé & sur l'autre, & quelques-fois sur le dos.

*Comme il les  
faut coucher.*

Pour prouoquer le sommeil, il le faut bercer doucement & modérément. Car comme le branlement doux & modéré fait retirer la chaleur au dedans, & assopir l'esprit animal; ainsi le mouuement fort & inegal, agite le lait qui est en l'estomac; empesche la digestion, trouble l'esprit, & estonne le cerueau. Et faut en le berçant chanter quelque gentille chansonnette. Car la douce melodie de la voix, luy est si agreable, qu'elle assopit ses sens, & l'endort.

*Comme il les  
faut endor-  
mir.*

Après qu'il a longuement dormy, le bain d'eau tiede, luy est merueilleusement profitable, non seulement pour nettoyer les ordures du cuir, mais aussi pour resueiller la chaleur naturelle, & faire sortir les excremens fuligineux du dedans au dehors, & pour entretenir le corps en humidité, & le conseruer mol, à fin qu'il puisse mieux croistre, & deuenir plus grand & de plus belle taille. Pour ceste cause Galien, & les autres anciens Medecins veulent que la nourrice le laue tous les iours, durant le temps qu'il ne peut cheminer, ne faire exercice; & de là en auant qu'on

*Pourquoy le  
bain leur est  
profitable.*



le baigne encore par interualles, iusques à sept ans.

*Ce qui leur faut faire à l'issue du bain.*

Incontinent qu'on a osté l'enfant du bain, auât que le mettre en maillot, il faut premierement l'essuyer avec des vieux linges blancs, & luy bien nettoyer le nez, les yeux, les oreilles, le siege, & presser son petit ventre pour le faire vriner: En apres le frotter doucement depuis la teste iusques aux pieds, avec les mains seules, ou avec huile douce: Puis façonner ses membres en tirât les doigts des mains & des pieds, haussant & baissant les bras, pliant & menant les iambes vers les fesses, puis les estendant, & luy faisant courber & redresser l'eschine. Durât qu'il est desmaillotté, la nourrice doit tascher par tous moyens de le resiouyr, or' luy riant, or' disant des chansons, maintenant en le tenant en son giron, maintenant le soustenant entre ses bras, le faisant danser & sauter en le dorellotant. Et estant r'emmailotté le porter entre ses bras par la maison, & quand le temps est commode, sortir dehors, & l'amuser à regarder le ciel, les edifices de la ville, les arbres, & les fleurs des iardins, & la verdure des champs. Et l'accoustumer à escouter attentiuement les parolles, & luy faire entendre les noms des choses, & le recréer à ouyr l'harmonie des instrumens, & la melodie de la musique. Euitant le son des canonades, & harquebusades, des tambours & trompettes, & des grosses cloches, & le bruit du tonnerre, qui luy eston-

nent les oreilles, & luy donnent frayeur.

Quand il est séuré, la premiere chose qui luy faut faire le matin apres son resueil, est descharger le corps des superfluitez de la nuit.

*Ce qu'il leur faut faire estans séurez.*

Partant à l'issuë du liët on le doit presenter à la selle, le faire pisser, & le faire moucher, pour vider les excremens du cerueau par le nez: & lauer sa bouche d'eau fraiche, & luy nettoyer les yeux & les oreilles. Puis peigner & frotter doucement sa teste, pour purger encore le cerueau par les commissures du test, & outre cela faire deuenir ses cheueux beaux, & engarder que les pouls ne sy engendrent, & qu'il ne luy vienne de la tigne.

*Comme on leur doit euacuer les excremens du corps.*

Quand il est habillé il le faut laisser aller, venir, courir, sauter & prendre ses esbats. Car il a besoin de prendre exercice, pour exciter la chaleur naturelle à faire la digestion de la viande qu'il a mangée, & l'expulsion des menues superfluitez qui en procedent, & pour fortifier ses membres. Vray est qu'il ne le faut point contraindre de cheminer deuant qu'il ay la force de se soustenir, de peur que ses cuisses, & ses iambes ne se courbent de la pesanteur du corps, & ne deuiennent tortuës.

*Pourquoy l'exercice leur est necessaire.*

Dés lors qu'il commence à entendre, & à gazouïller, il le faut petit-à-petit accoustumer à cognoistre les personnes & les choses, & à les appeller par leurs propres noms, & à bien proferer les parolles. Et si tost qu'il a discretion du bien & du mal, & qu'il sçait par-

*Comme il les faut instruire de bonne heure.*



Comme il faut former leurs mœurs, & régler leurs affections.

ler, l'apprendre à prier Dieu, & l'instruire en toutes choses honnestes, & civiles, & le bien morigener, & ne luy permettre iamais dire, ny faire choses vilaines, & ne point lascher la bride à ses appetis desordonnez, & à ses affectiōs desreglées, ains tascher de bonne heure à luy faire aymer la vertu, & hayr le vice.

Il se faut garder aussi de l'irriter, & de luy faire peur, & de le faire trop rire, & de le laisser trop pleurer & crier, craignant qu'il n'en ayt la veüe offensée, & mal à la teste, & que pour la trop grande dilatation des parties pectorales, & des muscles de l'epigastre, il n'en aduienne rompure du peritoine, & descente du boyau, encore qu'il soit bon de le laisser quelquesfois pleuter & crier vn petit, tant pour rendre les poulmons & le diaphragme plus habiles au mouuement de la respiration, que pour purger les humiditez superfluës du cerueau, & des yeux.

Comme il leur faut exercer l'esprit.

Et quand il a atteint l'âge de cinq à six ans, pour occuper son esprit, il luy faut faire passer le temps à apprendre à lire & escrire. Et apres cela le faire estudier à bon escient aux bonnes lettres; & luy bailler vn Pedagogue qui soit soigneux non seulement de ses estudes, mais aussi de ses mœurs, & qui ne luy laisse rié passer mal à propos, à fin de le rendre aussi vertueux que scauant. Et vaut tousiours mieux quand il a failly, le corriger par douceur, que par rudesse. Si routesfois les benignes remonstrances ne suffisent pour le retenir en son de-

voir, il est besoin de venir au chastiment rigoureux.

La maniere de preseruer les enfans des maladies, auxquelles ils sont subiects.

CHAP. III.

Les enfans bien qu'ils soyēt mieux pour-  
 ueuz que les plus aagez de chaleur & d'humeur naturelle, dont dépend la vie humaine, si sont-ils neantmoins subiects à plusieurs maladies, comme a tresbien remarqué Hippocrate au 3. liure de ses Aphorismes.

Aux enfans nouueau-nez (dit-il) aduient communément des escorceures en la bouche, que les Grecs nomment *aphthæ*, vomissemens, toux, faute de sommeil; peur en dormant, humidité d'oreilles, inflammation du nombril.

Et lors que leurs dents veulent sortir, ils ont demangeaisons des gencives, fièvres, cōuulsions, flux de ventre, principalement quand les dents canines leur percent.

Et quand ils commencent à deuenir plus grands, il leur suruiet coustumierement inflammation aux amygdales, luxation des vertebres du chinon du col, courte haleine, de la grauelle, des vers, des verruës appellées en Grec *acrochordones*, des glandes autour des oreilles que les Grecs nommēt *satyrismi*, des escroüelles, & autres tumeurs en plusieurs endroits du corps.



La cause de  
leurs mala-  
dies.

Or (côme declare Galien au commentaire exposant la cause de chacune desdites maladies) les vlcères de la bouche procedent de la ferocité du lait, qui pour son acrimonie fait excoriation en ceste partie, laquelle est encore tendre & delicate. Le vomissement vient de l'abondance du lait, qui charge le petit estomac. La toux arriue pour la grande humidité du cerueau, qui tombe sur les poulmons. Le veiller contre nature, à cause des maux susdits, & quelquesfois de la pointe des humeurs de l'estomac, dont s'esleuent des fumées au cerueau qui le dessechent. Le tressaillement de peur en dormant se fait du nourrissage corrompu de l'estomac, qui enuoye des mauuaises vapeurs au cerueau, dont s'ensuyent des songes qui donnent frayeur. L'humidité d'oreilles, depend de l'humidité du cerueau & de tout le corps. L'inflammation du nombril aduiét pour auoir esté mal coupé, ou mal lié. Le demangement des gencies leur vient de ce que les dents les piquent en sortant. Et les fiéures à cause de la douleur, & des veilles, & de l'inflammation des gencies. Les conuulsions suruiennent tant pour ceste occasiō, que pour la crudité du nourrissage, qui offense les parties nerueuses, lesquelles ne sont pas encore assez fortes. Le flux de ventre est excité à cause de l'indigestiō de l'estomac. Car d'autant que l'aliment ne reçoit point de parfaite cōction, il ne s'en fait pas aussi d'entiere distribution. L'inflammation des amyg-

dales, & la luxation des vertebres du col pro-  
uiennent des fluxions qui se font en ces en-  
droicts-là. La courte haleine, dite *asthma*, pa-  
reillement procede d'humeur phlegmatique  
qui distille du cerueau sur les instrumens de la  
respiratiō. La grauelle trauaille souuēt les en-  
fās, à cause qu'ils sont goulus, & que par leur  
gloutonie ils engédret beaucoup d'humeurs  
cruës, desquelles la plus grosse partie descen-  
dāt avec l'vrine en la vescie, se fait matiere de  
calcul; avec ce qu'ils ont force chaleur, qui  
est la cause efficiente de la pierre. Les vers  
tant longs que courts s'engendret de la pour-  
riture des superfluitez du corps, & de la grā-  
de chaleur qui y est. Les verruës de l'abōdan-  
ce d'humeurs enuoiées à la superficie du cuir.  
Les glandes, les escroiielles & autres tumeurs  
procedent des matieres superflues, que leur  
gloutonie fait multiplier en eux.

Il appert par là que les enfans sont subiects  
à beaucoup de maladies, qui prennēt leur ori-  
gine ou de la sortie de leurs dents, ou de la  
mauuaise nourriture qu'ils ont tirée au ven-  
tre de leur mere, ou du mauuais lait de leur  
nourrice, ou du mauuais traitement qu'on  
leur a fait, ou de leur gloutonie & façon  
desreglée à tetter, ou à boire, ou à manger, ou  
à se mouuoir, ou à trop dormir.

Pour faire sortir les dents aysément, & ob-  
tuer au prurit, piquement, inflammation, &  
douleur des gencies, fiéure, conuulsion, flux  
de ventre, & autres accidens qui suruiennent

Regime pour  
coupper che-  
min aux ac-  
cidens qui ont  
de costume  
de leur sur-  
venir.



durant ce temps là, il est besoin de diminuer le tettement de l'enfant, ne luy donner rien qui soit à macher, ny autre chose à manger que le lait, entretenir tousiours le benefice de ventre. Et ne rien mettre en sa bouche ny sur les gencives qui soit actuellement froid, de peur de repousser l'humeur enuoyée pour les dilater, & apprester l'issuë de la dent: ny aussi actuellement chaud, craignant d'irriter ladicte matiere & l'endurcir. Mais ce qu'on y mettra soit lenitif, pour adoucir les gencives & appaiser la douleur. Parquoy la nourrice doit frotter doucement, & chatoüiller longuement la gencive avec le doigt, tant pour la dilater, que pour en tirer l'humidité qui y est, tenât la teste de l'enfant clinée en bas, à fin que la bave sorte mieux: puis oindre la gencive d'huile de camomille, ou de lis, ou d'amandes douces, ou de gresse de canard, d'oye, ou de poule, ou de ceruelle de lieure, ou de miel, ou avec beurre frais, ou vn peu salé, pour faire mieux filer l'humidité de la gencive. Quand les dents comencent a primer à se monstrer, il se faut abstenir de toute chose dure à macher, de peur de les faire mouffes. Mais si tost qu'elles comencent à s'endurcir, il faut (dit Auicenne) faire macher à l'enfant vn brin de racine d'iris vn peu verdelette, que la nourrice tiédra de peur qu'il ne l'auale. Car elle oste la douleur des gencives, nettoie les humiditez qui y sont, & fait que le reste de la dent sort plus aysément, & se fortifie en sa

cassette. Aucuns loient la reglice vn peu concassée. Les femmes leur donnent vn hochet d'vne dent de loup fichée en vne canule d'argent. Pour empescher les autres maladies, il est necessaire que la mere & la nourrice, & l'enfant gardent le regime de viure qui leur a esté cy-dessus ordonné. Car c'est vne chose certaine que pour engarder l'enfant d'estre maladiif, il faut qu'il soit engendré de semence saine, & nourry au ventre de sa mere de bon sang, & depuis sa naissance de bon lait, & tousiours bien réglé en sa maniere de viure, de sorte qu'il ne manque de bon traitement deuant & apres estre séuré.

*Comment les adolefcens se doiuent  
gouuerner.*

CHAP. IIII.

**L**Es adolefcens sont d'vn fort bon temperament. Voilà pourquoy ils se portent mieux au Printemps, qu'en nul autre, dit Galien au commentaire de l'Aphorisme 18. du 3. liure. Car l'air temperé est propre à leur nature. Aussi sont bien les viandes temperées. D'autant qu'ils croissent tousiours de plus en plus, & qu'ils ont beaucoup de chaleur naturelle, ils ont mestier de beaucoup de nourriture; autrement leur corps en lieu d'augmenter se consumerait, comme maintient

*Regime des  
adolefcens.*

*Aph. 14. du 3.  
liur.*



Hippocrate en ses Aphorismes. Paul leur defend l'usage du vin. Toutesfois craignant les oppilations, ie leur en permettray boire vn petit, mais bien trempé d'eau. Ils ne doiuent point tant dormir que les enfans: mais comme ils sont plus robustes, aussi ont-ils besoin de plus grands exercices, moyennant qu'ils soient sans excez. Car les trop violens engardent leur corps de croistre en sa iuste grandeur. Aginete commande qu'ils soient instruits tant aux arts liberaux que mechaniques, & qu'ils s'occupent en diuerses sortes d'exercices, à fin que trouuillans le corps & l'esprit, ils puissent refrener les aiguillons & assauts de Venus. Car le coit ne leur vaut rien, par ce qu'il leur affoiblit le corps, & empesche l'accroissance des membres, qui ne sont point encores paruenuz à leur parfaicte grandeur. Ioint aussi que leur semence n'est point assez elaborée, pour engendrer enfans sans imperfection.

Ch. 14. du  
1. liu.

Pourquoy ils  
sont subiects  
aux flux de  
sang.

Le moyen de  
s'en garantir.

Ils sont subiects à saigner du nez, comme a remarqué Galien sur l'Aphorisme vingtneufiesme du troisieme liure, pour ce que le sang qui abonde alors commence à s'eschauffer. Pour s'en garantir, il est requis de garder mediocrité par tout, en leur maniere de viure, & de ne se trop eschauffer le corps à chose quelconque. Il leur est interdict aussi de se baigner en eau froide, de peur que le corps estant trop endurcy ne puisse deuenir grand.

Simplice veut que les iouenceaux destinez à l'estude de Philosophie, commencent aux bonnes mœurs; veu que pour neant auons cognoissance des choses naturelles, ou diuines, si premier nous ne reiettons les cupiditez desordonnées hors de nostre esprit. Et à la verité il est necessaire que leurs precepteurs prennent bien garde à eux, & sur toutes choses qu'ils leur defendēt de hanter mauuaises compagnies. Car ils sont en cest aage là fort aylez à se desbaucher, s'ils ne sont bien conduicts, & nourris en la crainte de Dieu. Il est impossible pour le iourd'huy qu'en frequentant le monde, ils ne voyent vne infinité de mauuais exemples de gens mal-viuans, lesquels ils imiteront plustost que les bons, si les peres & meres n'y aduisent de prés.

Comment les ieunes gens se doiuent  
gouuerner.

CHAP. V.

LA maniere de viure des ieunes gens, qui sont en la fleur de leur aage, doit estre froide & humide, pour corriger leur complexion par trop chaude & seche. C'est pourquoy ils se portent mieux en Hyuer qu'en autre

*Regime d. s.  
ieunes gens.*

S iiii



temps, à raison qu'il est contraire à leur température, qui est bilieuse, comme montre Galien sur l'aphorisme dixhuitiesme du troisieme liure. Par ainsi l'air frais leur est bon; comme sont aussi les viandes rafraichissantes. Celles qui sont excessiuement chaudes & seches, leur sont nuisibles. Partant doiuent fuir les aulx, les oignons, pareillement la moustarde, le poyure, le gingembre, & tous autres alimens & condimens acres. Le vin pur, prins en quantité leur offense le corps & l'esprit, principalement quand il est fort. Car il leur cause fiéure & douleur de teste, & trouble & hebeté l'entendement, & les prouoque à cholere & à luxure. Mais il est expedient d'en vser sobrement meslé avec de l'eau, non seulement pour nourrir, mais aussi pour euacuer la bile par les vrines & les sueurs.

Ils sont forts & robustes pour endurer la peine & le travail, sans s'offenser. Tellement qu'ils sont beaucoup plus idoines en cest aage là qu'aux autres, à exercer les charges publiques, & à porter les armes. Mesme sont plus propres à estre marchâds, artisans, laboureurs & seruiteurs; pour ceste cause ils sont appelez des Latins *iuuenes à iuuando*. Selon la nourriture & l'exercice qu'ils prennent, ils ont besoin de dormir. Car le sommeil est necessaire pour faire la digestion des viandes, & pour reparer les esprits animaux dissipez par le travail.

Il semble à voir que cest aage seul soit propice pour les mariages. Car les enfans issus d'adolefcens, & de vieillards sont ordinairement defectueux, & imparfaits de corps ou d'entendement. Mais ceux qui sont engendrez en la fleur de leurs parens, lors qu'ils ont le corps & l'esprit en leur force & vertu, sont trouuez beaucoup plus robustes & plus dispos, pour secourir la Republique. Ioint aussi que l'vsage de Venus, moyennant qu'il ne soit pas trop frequent, n'offense nullement les ieunes hommes, tant pour la perfection de leurs membres, que pour l'integrité de leur force corporelle. Car tant s'en faut qu'ils en soient debilitéz, comme les autres, qu'au contraire ils s'en sentét plus alaires & gaillards. Les bains d'eau froide durant la chaleur d'Esté leur sont profitables, pour leur santé. Ils doiuent euitter la cholere, & toutes autres passions de l'ame, qui eschauffent & bruslent le sang.

Et d'autant qu'ils sont fort subjects aux fiéures tant ardenes que tierces, pour ce qu'ils abondent en humeur cholérique, de laquelle sont engendrées telles maladies, comme declare Galien sur l'Aph. 29. du 3. liu. ils ont besoin pour s'en garantir, de garder exactement le regime, que ie leur viens d'ordonner.

*Pourquoy le mariage, leur est plus propre qu'aux autres.*

*Aquelles maladies ils sont subjects, & le moyen de s'en garantir.*



*Comment les gens de moyen aage, se  
doivent gouverner.*

CHAP. VI.

*Regime des  
gens de moyē  
aage.*

**L**E regime des gens de moyen aage doit estre plus temperé & moins rafraichissant que celuy des ieunes gés, par ce que l'ardeur de ieunesse est passée, & que la froideur de vieillesse les talonne de prés. Car on les aperçoit desia plus moderez au toucher, & en affaires plus posez & rassis, & en toutes leurs actions plus pesans & moins agiles, qu'ils n'estoient, & n'ont plus la couleur si viue & vermeille, ny le corps si fort, pour endurer tât de peine qu'aparauât. Et sôt beaucoup plustost offensez qu'il n'estoiēt en la fleur de leur aage, du chaud & du froid excessif, de coucher sur la dure, de veiller, de faire trop grand chere, & de faire la desbauche en quelque forte que ce soit comme tesmoigne Galien. Partant l'air temperé leur est conuenable. Les viandes mediocrement chaudes, prises en quantité moderée, leur sont bonnes. Et leur est permis de les espicer vn petit avec canelle, gingembre & autres pareils aromates. Et n'ont que faire de se nourrir si fort, qu'ils faisoient en ieunesse, à raison qu'il ne se dissipe pas tant de leur substance, par ce que la chaleur naturelle

*Gal. sur  
l'Aph. 30.  
du 3. liu.*

est amoindrie, & qu'il ne se consomme plus rien pour l'accroissance. Ils doivent de là en auant mettre moins d'eau en leur vin, qu'ils souloient faire, & moins traouiller le corps, & plus exercer l'esprit qu'en ieunesse. Ils ont besoin de bien dormir pour restaurer l'esprit animal consommé par l'exercice de leur vacation. Et n'ont que faire d'embrasser si souuent Madame Venus, qu'ils auoient accoustumé. Il ne se faut plus baigner en eau froide, mais en eau tiede. La tristesse & autres passios de l'ame leur sont nuisibles. D'autant que leur complexion est plus melancholique, ils sont subiects aux maladies qui procedent de melancholie, & nommément aux hemorroïdes. Car elles arriuent quand le sang melancholique tombe à coup sur les veines qui sont alentour du siege. Et ne laissent toutesfois pour la quantité d'humeur cholérique qu'ils ont amassée en ieunesse, d'estre faisis de fièvre aiguë, phrenesie, peripneumonie, pleuresie, cholere, dysenterie, & autres maladies bilieuses, voire encore plustost que les ieunes, d'autant qu'ils ont le corps plus debile. Mesme comme leur chaleur naturelle vient à diminuer, & leur force à decliner, à mesure que la vieillesse approche, ils commencent desia à estre traouillez de courte haleine, de lethargie, lienterie, & autres affections phlegmatiques, familiares aux vieilles gens.

*Comme ils  
sont subiects  
à beaucoup  
de maladies,  
et pourquoy.*



*Le moyen de  
les en preser-  
uer.*

Pour les preseruer de toutes ces maladies, il faut qu'ils tiennent en leur maniere de viure tousiours le milieu entre les ieunes, & les vieilles gens; & quand l'occasion le requiert, qu'ils soient soigneux de se faire purger par l'ordonnance d'un docte Medecin, avec medicamens tantost melanogogues, tantost cholagogues, tantost phlegmagogues, selon qu'il iugera estre expedient.

*Comment les vieilles gens se doiuent  
gouuerner.*

CHAP. VII.

*Regime des  
vieilles gens.*

**P** V I S que la vie depend de la cōseruation de la chaleur & de l'humeur radicale, les vieilles gens ont besoin, pour viure longuement & sainement de corriger leur temperamens froid & sec, par vn regime chaud & humide.

*L'air propre  
aux vieilles  
gens.*

C'est pourquoy ils se portent beaucoup mieux en Esté, pour ce que l'air chaud leur est propice. Pour ceste cause leur chambre ne doit iamais estre sans feu.

*De quelles  
viandes il les  
faut nourrir.*

Les viandes pareillement de complexion chaude & humide, leur sont bonnes, moyennant qu'elles ne soient pleines d'excremens, & qu'elles n'engendrent gros suc. Car elles doiuent estre de bon suc, de facile digestion, &

d'une matiere rare, d'autant que la substance des vieillards ne se dissipe guere. Partant faut qu'ils se gardent d'vser de toutes viandes visqueuses, grossieres, venteuses, phlegmatiques, melancholiques, & qui peuuent oppiler.

Leur pain doit estre de bon froument bien cuit & bien leué, avec vn peu de sel, & mágé au bout d'un iour ou deux. Car si tost qu'il est tiré du four, il ne se digere pas si aisément, & engéde des obstructiōs. Le dur aussi desséche trop. Les tartes, flancs & gâteaux sans leuain leur sont nuisibles, pour ce que tels alimens sont oppilatifs, & de fort difficile digestion. Leur nourriture ordinaire doit estre de bons chapons, poulets, pigeonneaux, perdreaux, phaisas, gelinottes, tourterelles, veau & mouton, & non pas de porc & de bœuf, ou autre chair semblable. Il leur faut faire des hachis delicats avec quelque saulce, des bons confommez, de la gelée, & du blanc-manger. Les œufs frais & mollets, leur sont tres-bons, car ils nourrissent beaucoup & promptement. Les durcis ou fricassez ne valét rien, pour ce qu'ils engendrent vn gros suc, & arrestét trop dans l'estomac. L'usage des poissons leur est contraire. S'il leur prend enuie d'en manger, ils choisiront la Sole, la truite, & la perche, & les feront habiller avec le sel, la sauge, le fenouil & le vin. Les viandes de hault goust, & qui piquent vn peu, comme aussi les saleüres ne leur sont pas mauuaises pour ouurir l'appetit,



esueiller la chaleur naturelle, & consommer tout plein de gros phlegmes qui sont dans leur estomac. Il est bõ d'espicer leurs viandes avec le poyure, gingembre, canelle, & d'vser de la moustarde grise. Les aulx & les oignons ne leur sont pas mauuais, s'ils les ayment. Le fourmage ne vault rien, le beurre leur est sain, pour ce qu'il les humecte, les eschauffe, & si adoucit la poictrine. L'huile d'oliue aussi est tres-bon. Le lait sert à quelques vns, mais à ceux qui ont beaucoup d'obstructions il nuist plustost. Les anciens ont fait grand cas du miel en cest aage, ils en mettoient à leur pain, à leurs saulces, & quasi à toutes leurs viandes. Les fruiçts crus & qui sont trop humides, pour ce qu'ils se corrompent aisément, ne leur sont pas bons. Les raisins de damas sont amis du foye, de l'estomac, des reins, & de la vescie. Les amandes font dormir, & nettoient les voyes de l'vrine. Les figues seches, les dattes, les mirobolans & noix confites, les oliués, & les pignons leur sont propres.

*La quantité de leurs viandes.* Au demeurant il ne les faut iamais charger de beaucoup de viandes, pour ce qu'ils ont fort peu de chaleur naturelle, laquelle s'esteindroit, ainsi qu'un petit feu s'estouffe quand on iette grande quantité de bois dessus. Joint aussi qu'ils endurent aisément le ieufne, comme tesmoigne Hippocrate en l'Aph. 14. du l. 1. Par ainsi vaut mieux leur bail-

ler à manger peu & souuent, principalement à ceux qui sont en l'aage decrepité. Car ils ne peuuent si bien endurer la faim, que les autres, par ce qu'ils sont comme les lampes quasi esteintes, auxquelles il faut continuellement verser peu à peu de l'huile, de peur de les esteindre, y en versant beaucoup tout à vn coup & soudainement.

La boire est autat proffitable aux vieillards, comme il est domageable aux enfans. Le vin est tout leur reconfort, & pour ce on l'appelle le lait des vieilles gens; il leur reschauffe toutes les parties du corps, & purge la serosité des quatre humeurs par les vrines. Ils en doiuent choisir du bon, & ne le guere tremper. Le vieil leur est beaucoup meilleur que le nouveau. Les vins nouveaux doux & grossiers ne valent rien, pour ce qu'ils oppilent le foye, la ratte, les voyes de l'vrine, & rendent la vieillesse subjecte à l'hydropisie, ou à la pierre. Ils peuuent quelquesfois vser d'Hypocras, de vin de Candie & de Maluoisie. L'hydromel vineux est recommandé de tous. Au reste les vieillards doiuent boire peu & souuent.

*L'exercice des vieillards.* Les vieilles gens se doiuent contenter d'un exercice moderé, de peur que ce peu qu'ils ont de chaleur ne se dissipe. Les frictions leur sont fort vtils le matin avec quelques onctions. Il est expedient qu'ils s'employent au soulagement de la Republique par conseil, & meuriement se deportans du maniment des af-



faïres, où la force du corps est requise: bien qu'à l'entrée de leur vieillesse ils se puissent encore honnestement acquitter de quelque bonne charge ciuile.

*Le dormir des vieillards.*

Iaçoit qu'il fust meilleur de dormir seulement la nuict, & veiller le iour: si est-ce qu'il est permis aux vieillards de dormir vn peu apres le disner, principalement en Esté, d'autant qu'ils passent quasi toutes les nuicts en veilles; à cause de leur temperament qui est sec, & des vapeurs acres qui s'esleuent ordinairement d'vn phlegme salé.

*Comme il faut destourner les vieillards de toutes violentes passions de l'ame.*

Les vieillards se doiuent tant qu'ils pourront rendre libres de toutes passions violentes. Et pour ce qu'ils sont ordinairement subiects à la peur, aux ennuis, au chagrin, à cause de leur temperament froid, & de la foiblesse de leur cerueau, on leur en doit oster toutes les occasiõs, craignant de les refroidir d'auantage. La cholere ne leur est pas si nuisible que la tristesse. Il les faut resioür le plus qu'on pourra, & pour leur donner du contentement mignarder leurs sens, la veuë, l'ouïe, l'odorat, & le goust en proposant à chacun des objects agreables.

*Comme il leur faut resioür la veuë.*

Pour donner plaisir à leurs yeux, ils passeront le temps à voir de belles femmes, à regarder la variété des fleurs, la diuersité des belles couleurs, & porteront tousiours quelque precieuse bague, & entre autres le saphir, & l'esmeraude, pour ce qu'il n'y a point de couleur

leur qui conferue plus la veuë que le vert & le violet.

Pour delecter l'ouye, ils presteront l'oreille à la musique des voix & des instruments, on les entretiendra de discours plaisans, on les flattera, on ne leur contredira en rien.

Pour recreer l'odorat, ils auront tousiours quelque bonne senteur sur eux, comme chaine, & pomme musquée, ou bouquet de fleurs, & se laueront la barbe, les mains, le visage, avec des eaux odoriferantes. Pour le goust, on leur baillera ordinairement quelque friandise, à fin d'esueilleur leur appetit.

*La maniere d'obuier aux accidens, qui incommodent ordinairement les vieillards.*

#### CHAP. VIII.

**H**IPPOCRATE au dernier Aphorisme du 3. liure a diligemment remarqué les maladies auxquelles sont subiects les vieillards. Il leur aduiët (dit-il) des catarrhes avec toux, difficulté de respirer, strangurie, dyfurie, douleur nephritique, arthritique, vertige, apoplexie, cachexie, demangeaison de tous le corps, veilles, humidité des yeux, des narines, & du ventre, obscurité de la veuë, & durescé de l'ouye. Car les vieillards (dit Galien) sont fort souuët trauaillez de catarrhes avec toux, pour ce que les parties de la teste sont aisé-

*Comme les vieilles gens sont subiects à plusieurs maladies.*



ment morfondus, & qu'il s'engendre en eux force superfluitez pituiteuses, à cause qu'ils ont la temperature du cerueau bien froide. La difficulté de respirer, qu'on appelle en Grec *asthma* tire son origine des defluxions du cerueau. Et quelquesfois procede des instrumens de la respiration, qui amassent vn tas d'excremens pituiteux. Pour ce qu'ils ont les forces debiles, les reins sont souuent oppilez, & s'y engendre des pierres, quand il s'arreste là des superfluitez grosses & visqueuses, qui deuiennent dures comme des cailloux. Les douleurs de iointures s'engendent quelquesfois par defluxions d'humeurs superflus qui se font sur ces parties là, quelquesfois à cause de la froideur des organes que nature a fabriqué pour leur mouuement. Les vertiges leur aduiennent à cause de l'esprit vaporeux, qui est agité d'vn mouuement desreglé dans les ventricules du cerueau. Souuent aussi des superfluitez vicieuses amassées en l'estomac, il se leue vne exhalation vaporeuse au cerueau qui est cause du vertin. Il n'y a point de maladie plus familiere aux vieilles gens, que l'apoplexie, pour ce qu'en cest aage là, le cerueau est réply de superfluitez phlegmatiques. Ils sont de si mauuaise habitude, que s'il leur arriue quelque vlcere, à grand' peine la peut-on guarir, par faute de sang. Ils se grattent & demangent fort, pour ce que les superfluitez qui excitent le prurit s'euacuent difficilement par le cuir, à raison qu'il est pour la fri-

gidité plus espés, & que les excremens sont plus grossiers & en quantité. Plusieurs veillent continuellemét pour ce qu'ils ont beaucoup de soing, & encore plustost pour ce qu'ils ont le corps desseché. Autres sont endormis, quand il s'amasse au cerueau force superfluitez pituiteuses. Les humiditez des yeux & des narines, leur aduiennent à cause des superfluitez du cerueau, lesquelles descendantes au ventre, le rendent souuent humide. L'obscurité de la veuë, & la grauité de l'ouye leur arriuent pour la debilité de la faculté sensitiue, & pour la grande siccité des organes, semble qu'ils ayent vne espeece de cataracte. Les vieillards pour se garantir de toutes ces maladies, doiuent garder exactement le regime cy dessus prescript, & si tost qu'ils se sentiront accablez de quelqu'vne d'icelles, ils doiuent auoir recours de bonne heure à vn Medecin expert, qui leur ordonnera les remedes conuenables pour la guarison. Outre les maladies declarées par Hippocrate & Galien, nous voyons les vieillards encores incommodés d'autres accidens. Car ils ont ordinairement le ventre dur, ils sont pleins de vents, ils abondent en phlegmes & ferosités acres, qui leur causent non seulement des demangeaisons, mais aussi des ardeurs en pissant, & sentent vne foiblesse vniuerselle, pour ce qu'ils ont l'estomac debile, & la chaleur de tout le corps languide.

*Advis pour  
s'en garantir.*

*Autres inco-  
moditez des  
vieillards.*



Par quel moyen on les peut corriger.

Comme on rendra le ventre lasche.

Mais on peut pouruoir à toutes ces incōmoditez avec des remedes benigns & amiables. Premièrement il leur faut rendre le ventre lasche, avec des bons bouillons laxatifs. Entre autres celuy qui est fait d'un vieux coq, bien foietté, puis tué, euentré & farcy de racines de persil, de fueilles de bourrache, buglose, pimpernelle, mercuriale, espinards, hysope, figues grasses, raisins de damas, dattes, iuiubes & semence de carthame, leur sert infiniment. Car outre ce qu'il tient le ventre lasche, il nettoye les voyes de l'vrine, & est fort propre pour la poitrine & courte haleine, à laquelle ils sont subjects. Les clysteres remollitifs, & les suppositoires leur doiuent estre ordinaires. Galien ne veut pas qu'on vse de clysteres violens & acres, il se contente de la seule huile d'oliue.

Comme ils pourront euacuer les excremens phlegmatiques, & les sereux.

Pour leur purger doucement les cruditez de l'estomac, d'où procedent tant de ventositez, ils prendront quelquesfois des pilules de hierre, de celles qu'on appelle maltichines, & de l'aloës bien preparée. La terebenthine nettoye tous les visceres sans danger. Les racines de persil & d'ache, le vin subtil, le miel, le vin miellé, & autres legers diuretiques, sont propres pour euacuer la grand'abondance d'excremens sereux contenuë aux veines, & chasser avec l'vrine la grauelle des reins.

Remedes pour la foiblesse d'estomac.

Pour la foiblesse de leur estomac, & pour dissiper les vents qui les trouuillent, on recommande la racine de gingembre confit, les ta-

blettes d'aromaticum rosatum, l'anis confit, l'eau de canelle, l'essence d'anis & de girofle.

Pour escheuer la chaleur qui semble estre endormie par tout le corps, Mōsieur du Laurerent est d'aduis de leur faire prendre souuent le poix de deux escus d'ambre gris dans un œuf bien frais. I'approuue fort l'usage du theriac, mithridar, de la confection alkermes, des eaux theriacales, imperiales, celestes.

Pour eschauffer les vieillards.

On peut aussi fortifier toutes les parties par remedes externes, comme le cerueau par bonnets & poudres cephaliques; le cœur par emplastres, onguents & sachets; l'estomac par onctions & escussions. Bref toutes choses aromatiques & qui sentent bon sont propres aux vieilles gens.



A TRES-HAUT ET

TRES-ILLUSTRE PRINCE

François de Valois Comte

LE

GOVERNEMENT

REQUIS EN CHA-

CUN PAYS.

PAR

LE SIEUR DE LA  
FRAMBOISIERE.

Q<sup>uij</sup>

MONSIEUR,

Vostre tres-humble

serviteur



LE  
GOVERNEMENT  
REQUIS EN CHA-  
CUN PAYS.  
P A S  
LE SIEVR DE LA  
FRAMBOISIERE.

iii



A TRES-HAVLT ET  
TRES-ILLVSTRE PRINCE,  
François de Lorraine, Comte  
de Vaudemont.



MONSEIGNEVR,  
Durant que i'estois employé  
à vostre seruice en ma vo-  
cation, vous m'auez tous-  
iours fait demonstration  
d'une si bonne volonté,  
que la longueur du temps ne m'en a point effa-  
cé la memoire, ny la distance du lieu destourné  
de vostre souuenance. C'est pourquoy entre  
tous mes Gouvernemens, i'ay choisi cestuy-cy  
qui n'est pas moins delectable, que proffita-  
ble à la santé, pour le consacrer à la grandeur  
de vostre nom, à fin de vous rendre vn tes-  
moignage signalé du desir extrême que i'ay de  
demeurer à iamais,

MONSEIGNEVR,

Vostre tres-humble seruiteur, & fidele  
Medecin LA FRAMBOISIERE.







*Que les vents  
sont de diuer-  
se nature.*

C'est pourquoy les vents qui soufflent des quatre coings de l'uniuers, sont aussi diuersement temperez. Car bien qu'ils soient tous (comme monstre Aristote ch. 4. du 2. liu. des Meteor.) engendrez d'une abondance de chaude & seche exhalaison, esleuee de la terre en haut par la vertu du Soleil, & violemment repoussée en bas au tour de la terre, par la froideur & humidité de la moyenne region de l'air, qu'elle rencontre en son chemin: si est-ce qu'ils tiennent ordinairement de la nature des pays d'où ils viennent. Car les vents soufflans d'Orient; d'Occident, de Midy & de Septentrion, ont chacun leur propre temperament, qui procede de la nature des regions d'où ils sont premierement fortis, comme nous declarerons particulierement cy apres.

*Que les per-  
sonnes tien-  
nent toujours  
de la comple-  
xion de leur  
pays.*

Nous voyons pareillement les personnes tenir toujours de la complexion de leur pays; Et les regions temperées rendre les corps temperéz, les chaudes bilieux, & les froides pituiteux. Aussi apperceuons-nous aux pays chauds regner plustost les maladies chaudes, és pays froids les froides; les humides és contrées humides, & les seches és lieux secs.

*Que chaque  
pays a sa mo-  
de de viure à  
part.*

Pour ceste cause, il est necessaire selon la diuersité des pays d'vsfer de diuerse maniere de viure. Car il est besoin és regions chaudes, de se gouverner autrement qu'és regions froides, & aux lieux humides autrement qu'aux lieux secs.

*Comment il se fait gouverner és regions temperées.*

C H A P. II.

**L**Es pays situez entre Orient, Occident, Midy & Septentrion sont bien temperez. Car estans assis iustement au milieu des extrémités, ils participent également du chaud, du froid, du sec & de l'humide. D'auantage ils ne sont point incommodéz des vents Orientaux, Occidentaux, Meridionaux & Septentrionaux, pour ce que ces vents qui viennent du bout du monde, estans paruenuz iusques à eux, n'ont point de force pour leur mal faire, à cause de la longue distance.

C'est pourquoy les pays qui tiennent le milieu sont plus peuplez que les autres, d'autant qu'ils sont pour leur temperature fertiles en tous biens, tres-salubres & heureux en tous endroits. Les habitans de ces pays-là ont la taille belle, l'esprit bon, le corps robuste, ils sont dispos, gaillards & de bonne humeur, d'autant que la bonne temperature de l'air rend les mœurs plus douces. Au contraire les nations trauaillées tant de chaleur excessiue, que de froideur extrême, sont barbares, dit Aristote en ses problemes.

Il est permis en ces quartiers-là, de viure à son plaisir, de boire & de manger tout ce que on trouuera bon; & de prendre des viandes plus ou moins selon son appetit. Et bien qu'il

*Qui sont les  
pays tempe-  
rez.*

*Maniere de  
viure des  
pays tempe-  
rez.*



soit vtile de se nourrir d'alimens temperez, semblables à l'air de la patrie, si peut-on toutesfois sans aucunemét engager la santé, vser alternatiuement de viandes chaudes, froides, seches & humides, moyennant que ce soit avec mediocrité. Il est licite de s'exercer à tout ce qu'on voudra, de dormir & veiller autant qu'on en aura enuie, d'accoler Dame Venus toutes & quantesfois que l'humeur en prendra, & de se resouir en tout ce qu'on trouuera agreable.

Comment il se faut gouverner ds regions Orientales.

CHAP. III.

La nature des  
pays Orientaux.

Les regions Orientales sont plus chaudes & seches, que les Occidentales, attendu qu'elles produisent toutes sortes d'espicerics, de drogues aromatiques, & de bones odeurs, que nous ne voyons point naistre és Occidentales. Aristote dit que cela aduient à raison que le Soleil demeure plus longuemét dessus les côtrées Orientales, & se retire plustost & arriue plus tard aux Occidentales, à cause de leur situation; d'au tât que l'Orient a l'Ocean deuant luy, qui est vny par tout, tellemét que le Soleil venant à se leuer, ne rencontrant aucun obstacle, esclaire de bonne heure les pais Orientaux; & les eschauffe incontinent. L'Occidét au contraire a beaucoup de montagnes qui empeschent le Soleil d'y luire si tost, & d'eslancer quant & quant ses rayons

par tout. Pour ceste cause les nuicts y sont froides & humides. C'est pourquoy les vents Orientaux sont plus chauds & secs, & les Occidentaux plus froids & humides.

Des vents  
Orientaux.

D'Orient sortent trois vents, dont le principal qui vient du leuât vernal, est appellé des Grecs *Apeliotes*, des Latins *subsolanus*, des François *solaire*, & des mariniers *Est*, pour ce qu'il demôstre l'estre du Soleil, comme disent aucuns. Il est le plus temperé, pur, subtil & salubre; & apporte le beauctemps.

Subsolanus

Celuy qui fort du leuant brumal, est nômé en Grec *Eurus*, & en Latin *Vulturinus*, pour ce qu'il bruiet fort, & vole hault, comme le vautour. Les mariniers l'appellent *sud-est*. Par ce qu'il tire vers midy, il est chaud & humide, mais moins que les vents Meridionaux. Il obscurcit le iour de broüillas espais, & amasse ordinairement des nuages.

Eurus

Celuy qui part du leuât d'Esté est nômé *Hellestörus*, & des Grecs *Cacias*, mot approchât de *cacia*, qui signifie malignité, à cause qu'il est inconstât, attirant tousiours à soy les nuées, & pourtant maling. Les nochers l'appellent *Nord-est*.

Cacias

Puis que les personnes tiennent tousiours de la nature de leur pays, il ne faut point douter que les Orientaux ne soient chauds & secs, & de complexion Solaire. Pour ceste cause nous les voyôs plus vigoureux, virils, courageux & hardis. Ioint que l'Orient, à raison que c'est l'endroit d'où procede le commencement du

Des gens  
Orientaux.



mouement des cieux, seló Aristote au ch. 2. du 2. liu. du ciel, est la partie dextre, laquelle est naturellemét plus robuste que la fenestre.

*Regime de viure des Orientaux.*

Les Orientaux sont subiects aux maladies chaudes, prouenantes d'humeurs bilieuses. Partant ont besoin d'vser de viandes raffraichissantes, & de mettre force eau en leur vin, & feront mieux de védre leurs espiceries aux autres nations, que de s'en seruir. Les bains d'eau douce leur sont profitables. L'exercice violent, la cholere, & toutes autres choses qui eschauffent & dessechent fort, leur sont nuisibles. Le dormir leur est bon, & le coite frequent contraire.

*Cóment il se faut gouverner es regions Occidentales.*

CHAP. IIII.

*La nature des pays & vents Occidentaux.*

*Zephyrus.*

COMME les pays Occidetaux au regard des Orientaux sont froids & humides, ainsi sont les vents qui en viennent. Combien que celuy qui souffle à l'endroit du ciel, où le Soleil se couche au temps de l'equinoxe, qui est le Prince des vents Occidentaux, soit le plus temperé de tous. C'est pourquoy il est appellé des Grecs *Zephyros*, comme qui diroit *Zoopheros*, c'est à dire porte-vie, à cause qu'il viuifie & renouelle au Printemps toute la terre. Les Latins le nomment *Fauonius*, à raison qu'il est doux, gracieux & fauorable. Les mariniers luy ont baillé nom *Orst*.

Celuy

Celuy qui vient du couchant brumal, est appellé *Africain*, & des pilotes *Sud-Oest*. Il est tempestatif, & phlegmatic, & à cause qu'il voisine le *sud*, par fois il ameine des pluyes, tonnerres & maladies.

*Africain.*

L'autre qui procede du couchant d'Esté est appellé *Corus*, des Grecs *Argestes*, des mariniers *Nord-Oest*, des Italiens vent *Mestral*. Il est tourbilloneux, assez froid & humide, & engendre les gresles & les neiges.

*Corus.*

Les gens Occidentaux sont pareillement plus froids & humides que les Orientaux, & par consequent plus effeminez, mols & delicats, tenans de la nature de la Lune qui se móstre tousiours la nuit vers l'Occident. Qui est cause que ceste partie comme opposite à l'Orient est reputée nocturne & sinistre.

*Des gens Occidentaux.*

Aussi sont-ils plus subiects aux maladies froides, qui procedent d'humeurs phlegmatiques. Et pourtant ont besoin d'vser d'une maniere de viure chaude & seche. La chair leur est plus propre rostie que bouillie. Le poisson, les potages, les salades, & les fruicts ne leur sont pas bons. Les espiceries, la saulge, l'hysope, le thym, & autres herbes pareilles leur sont conuenables. Ils n'ont que faire de tremper beaucoup leur vin. L'exercice leur est fort profitable. Le dormir excessif, le frequent embrassement de Venus, & la tristesse leur sont nuisibles.

*Le regime de viure des Occidentaux.*

V



Comment il se faut gouverner es pays Meridionaux.

CHAP. V.

La nature des  
regions Me-  
ridionales.

Des vents  
Meridionaux

Auster.

Les regions Meridionales sont chaudes, pour la proximité du Soleil, & humides à cause des vapeurs qu'il excite, & pour le voisinage des contrées Occidentales.

C'est pourquoy les vents Meridionaux sont chauds & humides. Joint aussi qu'en passant par la Zone torride, & par la mer Mediterranée, ils apportent de là, force vapeurs chaudes & humides avec eux. On les tient pour les plus mal-sains de tous. Car ils ouurent les pores du corps humain, & en tirēt la chaleur naturelle, & y engendrent abondance de superfluitez, & pourriture aux humeurs, & causent en ce faisant beaucoup de maladies, mesme la peste, par le moyen des tonnerres, des orages & des pluyes qu'ils amènent, qui alterent l'air, & la nature des personnes.

Le Roy des vêts Meridionaux souffle droit du Midy au Septentrion. Il est appellé des Grecs *Notus*, c'est à dire humide, & des Latins *Auster*, comme qui diroit puisseur, à cause qu'en venant il puisse beaucoup de vapeurs en courant sur la mer. Les François le nomment *l'Autan*. Les pilotes le *Sud*, Aucuns le vent marin, les autres *Pluau*, pour son effect, qui est d'amener la pluye.

Celuy qui l'accompagne du costé de l'Aurore, est appellé *Eurotus*. Et l'autre qui le costoye de la part du Ponant, *Libonotus*. Ils sont l'un & l'autre pluieux, comme leur maistre.

Les gens Meridionaux sont de complexion merueilleusement chaude. C'est pourquoy ils sont ordinairement difformes, maigres, de petite stature, de couleur tanée, obscure & basanée, & ont les yeux noirs, les léures grosses & esleuées, les cheveux crespus, & la voix gresle, & sont foibles de corps, mais excellens en gētillesse d'esprit, tres-subtils & ingenieux, & l'addonnent volontiers à contemplation, & à l'estude des lettres. Ils ont mesme inuenté plusieurs sciences occultes, descouvert les secrets de nature, institué les Mathematiques, obserué les mouuements celestes, & premierement dressé l'estat de la religion. Ils sont solitaires, tristes, secrets, ruzes, sobres, & neantmoins lascifs & paillards. Ils sont subiects à phrenesie & manie, à songes estranges, à toutes sortes de gratelle, & ladrerie, maladie si commune entre-eux, qu'on ne rencontre par les champs en ces pays-là presque qu'Hospitaux pour les ladres, comme recitent Leon l'Africain, & Aluarez.

Pour ceste cause ils doivent vser de toutes choses qui rafraichissent fort, manger des potages, des salades, des fruitcs, assaisonner leurs viandes de jus de citrons, d'oranges, de grenades, & manger peu à la fois, mais plus

*Eurotus.*

*Libonotus.*

De ceux qui habitent es pays Meridionaux.

Regime de viure des Meridionaux.



souuent en recompense; & boire de l'eau ou du cydre, & s'abstenir du tout de vin, ou pour le moins le bié corriger d'eau, & ont plus besoin de repos, que d'exercice: & de dormir que de veiller; & de coucher à part, qu'avec Dame Venus; & de donner relasche à leurs esprits, que de les trop trauailler. Les bains d'eau douce leur sont singulierement bons.

Comment il se faut gouverner es pays

Septentrionaux.

CHAP. VI.

La nature des regions Septentrionales.

Les regions Septentrionales sont horriblement froides, à cause de la perpetuelle absence du Soleil, & seches à raison que la secheresse fait coustumierement compagnie à l'extreme froideur.

Des vents Septentrionaux.

Voilà pourquoy les vents qui procedent de Septentrion sont froids & secs. Ils sont nuisibles aux fruits, mais tres-salubres & profitables aux personnes, pour ce qu'ils reserrēt les pores, & conseruent la chaleur naturelle au dedans, & rendent, comme dit Hippocrate, les corps plus robustes, plus agiles, mieux coulorez, esclarcissent l'ouye, purifient tous les sens, seruent l'air, & consomment toutes superfluites.

Le Nord.

Le Cardinal des vents Septentrionaux qu'on sent souffler directement à l'opposite de L'Austre est nommé des Grecs *Spartias*,

c'est à dire vent de l'ourse, des mariniers *Le Nord*, & des Italiens *La Tramontana*.

Il a pour compagnon du costé d'Orient le vent de *Bize*, que les Grecs appellent *Boreas*, & les Latins *Aquilo*, qui esbranle les tours de son souffle terrible, qui ronge, qui flestrit par ses aspres froideurs, des vignes, & des vergers les bourgeons & les fleurs.

Et a vers le ponant le vent de *Galerie*, appelé des Grecs *Thracias*, & *Circius*, à cause qu'il fait des tourbillons, & des flocons laineux les Alpes en farine.

Galien au chap. 13. du 2. liu. du regime de santé dit que les habitans des côtrées froides sont de temperament inegal, attendu qu'ils ont les parties exterieures froides, & les interieures fort chaudes. Partant les Septentrionaux bien qu'ils tiennent de la complexion du pays, si ont-ils neantmoins dans le corps abondance de chaleur naturelle & d'humeur radicale, à cause de la froidure de la region, qui empesche la dissipation des esprits. C'est pourquoy ils sont coustumierement de grande stature, & de grosse habitude, de couleur blanche, & ont la peau deliée, les cheueux vnis, lōgs & blonds ou roux, les yeux de couleur de ciel, la voix aspre & forte, & surpassent autant en force corporelle les Meridionaux, q̄ ceux cy les excellent en subtilité d'esprit. L'abondance de l'humeur & du sang qui empesche la speculation, est cause qu'ils s'appliquent plus aux choses sensibles, & aux arts Mechani-



ques, qu'aux sciences contemplatiues. Car leurs esprits grossiers & lourds estans par la pesanteur du corps retirez du ciel en bas vers la terre, s'occupēt à la recherche des metaux, à la conduite des mines, à fondre & forger ourages de fer, acier, cuyure, airain, esquels ils sont admirables, iusques à auoir inuenté la Canonnerie, & l'Imprimerie. Ils ne sont point fins ny cauteleux, ains libres à parler, principalement apres le vin. Au reste ils sont subjects aux maladies plethoriques, comme fièvres, fluxions, & tumeurs.

*La maniere  
de viure des  
Septentrio-  
naux.*

Pour resister à la froidure de la region, ils ont besoin de bon feu, & d'estre tousiours chaudement vestuz. Les grosses viandes avec les espiceries, & les herbes chaudes leur sont bonnes. Le vin fort ne les offense point, moyennant qu'ils n'en prennēt pas excessiue-ment. Il leur est permis de biē boire & manger; mais non pas de ne faire qu'un repas le iour, qui dure depuis le matin iusques au soir, comme font plusieurs. Il leur est loisible aussi de bien dormir, & d'acoller à leur refueil Dame Venus, quand l'enuie leur en prendra. L'exercice sur tout leur est fort profitable,

*Comment les François se doiuent gouverner.*

CHAP. VII.

**C**OMME la description de toute la terre est appellée Geographie, ainsi la description de chacune region est-elle nommée Chorographie. Toute la terre est diuisée en quatre parties, l'Europe située du costé de Septentrion, l'Asie au leuant, l'Afrique au Midy, & l'Amerique vers le Ponant.

*La diuision  
de toute la  
terre.*

L'Europe qui est de tous costez bornée de la Mer, excepté à l'endroit d'Oriēt, où elle n'est separée de l'Asie, que par le fleuue Tanaïs; bien qu'elle soit tenuë pour la plus petite partie du monde, si contient elle neantmoins beaucoup de regions, dont la Gaule est la plus temperée de toutes, & pour ceste cause la plus peuplée, d'autant qu'elle est iustement située au milieu des quatre pays notables, qui l'environnēt de tous costez, à sçauoir l'Italie assise entre l'Orient & le Midy, l'Espagne entre le Midy & le Ponant, l'Angleterre entre le Ponant & le Septentrion, & l'Allemaigne entre le Septentrion & le leuant.

*La tempera-  
ture de la  
Gaule.*

*La situation  
de la Gaule.*

De là vient que les Gaulois participent des complexions, & des mœurs de toutes ces nations, & ont vne inclinatio naturelle à imiter tāt en habits qu'en toutes autres choses, tantost les vns, tantost les autres. C'est pourquoy Cesar les appelle legers.

*La comple-  
xion des  
Gaulois.*



*La diuision  
de la Gaule.*

Toute la Gaule est diuifée en quatre parties, en la Belgique, qui est expofée au Septentrion: la Celtique qui tire d'Occident vers Orient: l'Aquitannique qui regarde l'Occident: & la Narbonnoife qui est directement au Midy.

*Prerogative  
de l'Ifle de  
France.*

Chaque partie contient plusieurs protinces, entre lesquelles l'Ifle de France, qui est comme le cœur de la Gaule, tient le premier rang. C'est pourquoy les habitans d'icelle font proprement nommez François combié que tous ceux qui demeurent és prouinces de la Gaule reduites auourd'huy fous la Couronne de France (lesquelles font le meilleur Royaume de toute la Chrestienté) communément foient appellez François, non tant pour estre fortis de Franconie, que pour auoir esté de tout temps amateurs de frâchifé & liberté, ne haiffans rien plus que de viure fous la fubjection des Princes efrangers.

*Pourquoy les  
Gaulois font  
appellez Frâ-  
çois.*

*L'humour des  
François.*

Ce font gens deliberez, courageux, actifs & diligens, belliqueux, & non moins ingenieux que hardis au fait de la guerre; au furplus tres-affectionnez à la cognoiffance des langues, à l'estude des arts liberaux, & aux bonnes lettres. Ils font braues, ioyeux, accors & gracieux. Car ils f'accordent facilement avec toutes perfonnes de quelque pays, qu'ils foyent, & furpassent toutes les autres nations en courtoififé & humanité.

Les François qui demeurent prefques aux mitan des Gaules doiuent garder vne maniere de viure temperée, comme doiuent faire auffi les Briards, Châpenois, Gastingois, Beauçerons, Niuernois, Bourbonnois, Berruyers, & autres habitans des contrées qui font autour de l'Ifle de France.

*La maniere  
de viure des  
François, &  
de leurs voi-  
fins.*

Les Lorrains bien qu'ils foient plus Orientaux que les François, ne doiuent pas pourtant fe nourrir d'alimens plus froids qu'eux, à raifon qu'ils approchent du Septentrion.

*Des Lorrains.*

Les Bourguignons, Daulphinois, Piedmontois, & tous ceux qui font attenans des Prouinces Orientales non eflongnées du Midy, ont befoin d'vfer d'vn regime de viure raffraichiffant:

*Des Bour-  
guignons,  
Daulphinois,  
& Piedmon-  
tois.*

Et les Prouenceaux, Languedochiens, Gascons & leurs adherans, directement expofez au Midy, encore d'auantage,

*Des Prouen-  
ceaux, &  
leurs adhe-  
rans.*

Ceux de Guienne, Xainctonge, Poictou, & autres Prouinces Occidentales de la Gaule, non eflartées du Midy, doiuent tenir vne façon de viure tant foit peu chaude.

*Des Guien-  
nois & leurs  
adjoimés.*

Les Bretons qui regardent l'Occident, doiuent vfer d'vne maniere de viure d'autant plus chaude, qu'ils approchent plus près du Septentrion.

*Des Bretons.*

Les Normands, Picards, Flamens & autres habitans des regions Septentrionales de la Gaule, ont befoin d'vfer d'vne maniere de viure beaucoup plus chaude,

*Des Nor-  
mands, Pi-  
cards, & Fla-  
mens.*



*Comment les Italiens, Espagnols, Anglois, Alle-  
mans, & autres nations de l'Europe, se  
doivent gouverner en leur viure.*

CHAP. VIII.

*Le naturel  
des Italiens.*

**L**es Italiens sont de temperament plus chauds que les François, à cause qu'ils sont plus Oriëtaux, & si approchent plus près du Midy. Car l'Italie s'estend d'un long traict entre Orient & Midy. C'est pourquoy ils sont d'esprit subtil, fins, matois, mignards, vanteurs, de taille gresse, de couleur noire, prompts en leurs actions, & adroits à toutes choses. Partant ont besoin d'une maniere de viure fort raffraichissante & humectante, & d'vser ordinairement de potages, de salades, de fruitages, de laitages, & de toutes viandes creuses, & de legere nourriture; principalement les Latins, les Tosfans, & autres qui au regard de Rome habitent de ça le mont Apennin. Car ceste partie d'Italie est beaucoup plus chaude que l'Apennine, non seulement pour ce qu'elle est exposée au Midy, mais aussi pour ce que les montaignes empeschent le passage des vents Septentrionaux, & font reuerberer les rayons du Soleil es campagnes voisines. Ceux de Sicile, de Sardaigne, & des autres Isles circonvoisines, doivent tenir vn regime de viure

*Des Siciliens,  
Sardiens &  
leurs voisins.*

*La maniere  
de viure des  
Italiens.*

d'autant plus refrigeratif, qu'ils l'aduancent d'auantage sur le Midy.

Les Espagnols de leur naturel sont plus froids que les Italiens, par ce qu'ils regardent l'Occident, toutesfois plus chauds que les François, à cause qu'ils ne sont pas loing du Midy. C'est pourquoy ils sont coustumierement graues, pensifs, taciturnes, dissimulez, hautains, superbes, arrogans, presumpueux & ambitieux, d'habitude maigre, de couleur basanée, & de poil noir.

*Le naturel  
des Espa-  
gnols.*

Ils ont besoin d'vser d'une maniere de viure temperée en chaleur & en froideur, principalement les Castilliens, qui sont quasi au mita d'Espagne. Ceux de Gallice, & les Portugais qui sont au Ponant, & les Nauarrois qui sont du costé du Nord, doivent garder vn regime quelque peu plus chaud: Et ceux d'Arragon qui tirent vers le Levant, & ceux de Grenade qui sont exposez au Midy, quelque peu plus froid.

*Leur maniere  
de viure.*

Les Anglois sont de complexion beaucoup plus froids que les Espagnols, pour ce qu'ils sont Occidentaux, & près du Septentrion. Ils sont aussi plus pesans, de couleur plus blâche, de plus grosse habitude, & de grande taille. C'est pourquoy ils doivent vser d'une maniere de viure plus chaude, & manger d'auantage, comme doivent faire aussi les Irlandois, qui les auoysinent du costé d'Occident, & les Escossois, du costé de Septentrion.

*La complexiõ  
des Anglois.*

*La maniere  
de viure des  
Anglois Ir-  
landois &  
Escossois.*



La comple-  
xion des Al-  
lemands.

Les Allemands bien qu'ils tirent vers Orient, approchent neantmoins du Septentrion. Pour ceste cause ils sont froids au dehors, mais abondans en chaleur naturelle au dedans. C'est pourquoy nous les voyons de grande stature, de grasse habitude, forts & robustes, ayans ordinairement bon appetit, & vne aulne de boyaux vuide, pour festoyer leurs amis; Au surpl<sup>s</sup> aussi grossiers d'esprit que de corps, mais bons compagnons, sans cautele, ny malice. Ils ont besoin de manger beaucoup, & d'vser de grosses viandes, qui nourrissent fort, & qui eschauffent. Ils ont licence de boire du bon vin, & sans eau, pour ce qu'ils s'en trouvent bien, moyennant qu'ils n'en prennent point excessiuement. Mais quand ils s'arrestent trop long-temps à faire carouffe (comme ils ont coustume de faire) ils portent apres la peine de leur yurognerie. Mais la maniere de viure doit estre beaucoup plus chaude en la basse, qu'en la haute Allemagne, d'autant que celle là decline plus du costé de Septentrion, & celle-cy s'estend d'auantage vers Orient. Au Royaume de Boheme qui est assis au milieu de la Germanie, il faut que la façon de viure tienne le mitan entre les deux.

Des nations  
contiguës de  
la Germanie.

Les habitans de Dannemarch, de Suece, de Noruege, & des pays limitrophes, les Polonois, Moschouites & tous leurs adherans, selon qu'ils approchent plus ou moins du Nord ou du Leuant, doiuent garder vne façon de viure correspondante.

Les Hongrois, Esclauons, Vuachiens, & Thraciens, qui tirent vers Orient, & s'aduancent vers Midy, demandent vne maniere de viure rafraichissante.

Des Hongres  
& de leurs  
attenans.

Les Grecs qui regardent l'Asie du costé d'Orient, & l'Afrique du costé de Midy, requierent vn regime de viure encore plus refrigeratif; mais non pas tant les Albanois, Macedoniens, & Thesaliés, que ceux d'Achaïe, & ceux des Isles d'Euboë ores nommée Negreponte, & de Peloponese, dite auourd'huy la Morée, & de Crete maintenant appellée Candie, qui est directement assise au Midy. Voilà comme il se faut gouverner en l'Europe, qui est la partie du monde de tout temps appellée la Chrestienté; bien que maintenat en Thrace, Grece & aux enuirons, nostre Religion y soit abolie par la Tyrannie du Turc, qui y a planté la sienne superstitieuse & pernicieuse.

Des Grecs.

Comment il se faut gouverner, en l'Asie,  
l'Afrique, & l'Amerique.

#### CHAPITRE IX.

**L**ASIE a jadis esté la plus fameuse partie du monde apres l'Europe, par le moyen des Monarchies des Perles, Medes, Assyriens, Babyloñiens & autres. Et principalement à cause que l'Escripture Sainte en fait souuent mention. Car Dieu y crea le premier homme,

Pourquoy  
l'Asie a esté  
tant renommée.



qui par Satan y fut seduit & asservy : puis après par IESVS-CHRIST racheté & affranchi. Tellement que ce qui est traicté en l'ancien Testament, est quasi tout aduenu en l'Asie. Elle est de tous costez enuironnée de la Mer, hors-mis en la partie qui est annexée à l'Europe, & celle qui est iointe à l'Afrique entre la Mer Rouge & Mediterrannée. L'Asie est distinguée en majeure & mineure.

*L'Asie mineure. Sa temperature.*

La petite Asie, où estoient jadis Troye la grâde tant renommée par tout, Pergame ville celebre d'où Galien fut natif, & Cos patrie d'Hippocrate, est vne region bien temperée, principalement au milieu. Car en Esté & en Hyuer on y apperçoit vne mediocre temperature, & encore d'auantage au Printemps & en Automne, comme tesmoigne Galien au ch. 13. du 2. liu. de la santé, & sur l'Aph. 14. du 3. liu.

*La situation.*

A raison qu'elle est située quasi au mitan du monde, entre l'Europe, l'Afrique & la grande Asie.

*La maniere de viure des habitans de la petite Asie.*

Pour ceste cause il est expedient en ce pays là, d'vser d'vne maniere de viure temperée. Combien qu'il ne nous chaille comment sy gouvernement maintenant les Turcs ennemis iurez, des Chrestiens, qui par leur tyrannie, ont réduit sous leur obeissance ceste belle contrée, appelée auourd'huy Natolie, qui comprend en soy, Phrygie, Mysie, Lydie, Carie, Eolie, Ionie, Doride, & a au Nord Pont & Bithynie; au Ponant le Propontide avec

l'Hellespont & l'Archipelague; au Midy la Mer Rhodiene; & au Leuant les pays de Galatie, Pamphylic, Lycie, & plus auant Cappadoce, Armenie, & Cilicie. Et est enuironnée de Lesbos, Chios, Icarie, Samo, Cos, Rhode, Chypre & plusieurs autres isles.

Les nations de la grande Asie bien qu'elles soient Orientales, si elles tirent vers Septentrion, comme les Pontiques, Colchiens, Sarmates ou Tartares, & Scythes, doiuent garder vne maniere de viure chaude: Mais celles qui approchent du Midy, comme les Syriens, Iuifs, Mesopotamiens, Babyloniens, Medes, Hircaniens, Parthes, Perfes, Carmaniens, Indiens & Arabes, ont besoin d'vser d'vne maniere de viure rafraichissante.

L'Afrique seroit vne isle n'estoit qu'elle est coniointe par vne certaine pointe à l'Asie, entre le pays de Iudée & d'Égypte. En icelle estoit la florissante cité de Carthage, jadis si grande, si puissante & si opulente, qu'elle tenoit les Grecs en crainte, auoit les Siciliens pour subjects, & les Espagnes presque sous son obeissance, & donnoit terreur à Rome. Elle fut ruinée par les Romains, puis rebastie, si magnifique qu'elle ne deuoit guere à son antiquité en grandeur. Depuis a esté reprise & destruite tellement par les Arabes, qu'elle est auourd'huy extrememét pauvre & miserable. Partant vn vray mirouër de l'inconstance des Seigneuries de ce monde.

*De la grande Asie.*

*La forme de l'Afrique.*

*Ce qui l'a rendu célèbre.*



Il n'y a aujourdhuy en Afrique que ceux qui sont sous l'Empire du Prestre Iean qui fassent profession de la Religion Chrestienne.

*La maniere de viure des Africains.*

Les Africains, comme les Egyptiens, Numidiens, Lydiens, Carthaginois, Guincens, Nubiens, Abissinnsiens, Ethiopiés ou Noirs, & Maures ou Barbares, doiuent garder vne maniere de viure fort refrigeratiue, pour ce qu'ils regardent de prés le Midy.

*Quand & par qui l'Amérique a esté cogneüe.*

L'Amérique fut au prime descouuerte l'an 1492. par Christophle Colomb Geneuois, enuoyé de la part du Roy de Castille, pour ce faire. Et depuis plus amplement recogneüe par Americ Vespuccé Florentin, duquel elle porte le nom. Sa figure est semblable à deux isles accouplées par le milieu d'un petit destroit de terre ferme, dont l'une qui comprend la nouvelle France, la nouvelle Espagne, la Floride, & autres terres depuis nagueres descouuertes tire vers Septentrion; & l'autre qui contient le Peru, le Bresil & plusieurs autres pays, tend vers Midy. Or jajoit que toute l'Amérique soit Occidentale, si est-ce qu'en la partie Meridionale on doit vser d'une maniere de viure plus froide, & en la Septentrionale plus chaude.

*La maniere de viure des habitans de l'Amérique.*

# LE GOUVERNEMENT

REQUIS EN CHA-  
CVNE SAISON.

P A R

LE SIEVR DE LA  
FRAMBOISIÈRE.

X





A MONSIEUR DE  
FRESNE, BARON DE VERET,  
la Ferté, la Salle, &c. Conseil-  
ler du Roy en ses conseils  
d'Etat & des finances, &  
Secrétaire de ses com-  
mandemens.



MONSIEUR,  
*Encore que vous soyez sans  
cesse occupé au maniment  
des affaires d'Etat, ie n'ay  
toutesfois laissé de faire voir  
ce mien liure au public sous  
la splendeur de vostre nom, esperant que  
quand vous voudrez donner relasche à vo-  
stre esprit, vous l'employerez tres-volontiers  
à en faire lecture, tât pour le plaisir que vous  
y prendrez, que pour le proffit que vous en  
tirerez. Car ie croy qu'il n'y a personne, s'il  
n'est ennemy de sa propre nature, qui ne trou-  
ue delectable & utile, ce qui touche la cõser-  
uation de sa santé. Deux causes m'ont incité  
à vous presenter ce Gouvernement, l'une*



qu'il a besoin comme les autres, d'un parrain redouté, pour le defendre contre les mesdisans: l'autre qu'il portera fidele tesmoignage à la posterité, que son auteur aura tousiours esté

MONSIEVR,

Vostre tres-humble seruiteur, LA  
FRAMBOISIERE.



LE SIXIESME LIVRE  
DV GOVERNEMENT DE  
LA FRAMBOISIERE.

Comme il faut diuersifier la maniere de  
vivre, selon la diuersité des saisons.

CHAPITRE I.



OMME la vicissitude conti- *D'où prouiet,*  
nuelle du iour & de la nuit, *la reuolution*  
procede du tour que fait ordi- *des quatre*  
nairement le Soleil en 24. heu- *saisons.*  
res, d'Orient en Occident, par  
le rauissement du premier mo-  
bile: ainsi la reuolution perpetuelle des qua-  
tre saisons prouiet-elle du cours qu'il fait en  
vn an de son propre mouuement, d'Occident  
vers Orient, à l'entour du Zodiac, qui conti-  
ent douze signes, six du costé Septétrional,  
appelez le Belier, le Taureau, les Gemeaux,  
l'Escrenisse, le Lyon & la Vierge; & six du co-  
sté de Midy, nommez la Balance, le Scor-  
pion, l'Archer, le Capricorne, le Verseau &  
les Poissons. Car le Soleil qui tourne sans  
cesse autour de la terre, par le mouuement  
rapide du premier Ciel, en passant sur nos-  
tre hemisphere, cause le iour, par le moyen

*Comme le*  
*Soleil cause le*  
*iour & la*  
*nuit.*



de ses rayons lumineux qu'il darde directement sur nous: & en se retirât en l'hémisphère opposite entreuient la nuit, à raison que l'ombre de la terre nous prue de sa lumière, de sorte que nous n'en iouïssons plus, que par le moyen de la Lune, qui comme vn miroir poly en reçoit la clarté, qu'elle nous renuoye de nuit ç'a bas, le Soleil absent & esloigné d'elle. Mais le cours annuel que fait le Soleil de son propre mouuement, par les douze signes du Zodiac, dans la ligne ecliptique, cause les diuerses saisons de l'année, en rendant les iours quelquesfois plus longs que les nuicts, quelquesfois plus courts, & quelquesfois égaux. Car d'autant que le Soleil marche tousiours de biais autour d'un cercle oblique, qui embrasse tout le Ciel, comme vne ceinture accrochée en escharpe, tantost il s'approche, tantost il s'esloigne de nous, sans s'arrester iamais en vn mesme endroit. Par ce moyé il apporte diuerses alterations en l'air, qui est naturellement subject à receuoir les impressions & influences des corps celestes. Car le Soleil eschauffe, & desseche par sa chaleur: La Lune au contraire refroidit & humecte. Parant durât les longs iours l'air est rédu chaud & sec, pour la longue demeure que fait le Soleil sur nostre horizon: & durant les courts iours, l'air est froid & humide, pour ce que la Lune domine plus longuement que le Soleil. Et quâd les iours & les nuicts sont égaux, l'air est temperé, pour ce que l'un regne autât que

*Comme le  
Soleil cause  
les saisons di-  
uerses.*

*Il est dit  
dans le  
chap. 11.  
de l'Esclap.*

*Il est dit  
dans le  
chap. 11.  
de l'Esclap.*

l'autre. L'air reçoit aussi des grands changemens en ses qualitez par les eclipses du Soleil & de la Lune. Les autres planetes, & les estoilles fixes, & principalement les Pleiades, Hyades, la Canicule, le Chié, l'Arcture, & l'Orion, à leur leuer & coucher, alterent aussi & changent merueilleusement l'air, & les corps inferieurs, comme Ptolomée le monstre au chap. 8. du 1. liu. du iugement des astres. Et Plin au 2. liu. chap. 39. Mais ie laisse là pour le present toutes les autres estoilles errâtes & fixes, qui par leurs aspects & influences produisent diuers effects en l'air; m'arrestant seulement aux deux grands luminaires que Dieu fit au commencement, à scauoir le Soleil pour gouverner le iour, & la Lune pour auoir domination la nuit, comme tesmoigne Moysé au premier chapitre de Genese.

Les anciens ont remarqué durant que le Soleil accomplit la course de sa carrière, quatre changemens signalez en l'air, qui se font par le moyen de l'égalité & inégalité des iours & des nuicts. C'est pourquoy ils ont diuisé l'année en quatre temps, que nous appellons autrement saisons, le Printemps, l'Esté, l'Automne, & l'Hyuer: lesquels sont distinguez par deux Equinoxes, dont l'un eschet au Printemps, & l'autre en Automne; & deux Solstices, vn qui arriue en Esté, & l'autre en Hyuer.

Equinoxe est vne égalité entre le iour & la nuit, qui aduiene par tout le monde quand le Soleil est sous la ligne de l'Equateur.

*Pourquoy on  
a diuisé l'année  
en quatre  
saisons.*

*Que c'est  
qu'Equinoxe.*



L'Equinoxe  
du Printemps.

Le premier Equinoxe est celuy du Printemps au mois de Mars, quand le Soleil est sur le premier poinct du signe du Belier. Car il se leue sur l'horizon à six heures, & se couche à six.

L'Equinoxe  
d'Automne.

L'autre Equinoxe est celuy d'Automne au mois de Septembre, quand le Soleil entre au signe de la Balace. Car il demeure douze heures sur nostre horizon, & douze dessous.

Que signifie  
Solstice.

Solstice vaut autant à dire comme station du Soleil, pour ce que le Soleil estant paruenu iusques à ce poinct là, semble s'arrester, pour ce qu'il ne peut plus approcher, ou s'eloigner de no°. Les Grecs l'appellent Tropicque du mot *τροπος*, qui signifie destour, pour ce que le Soleil alors remonte, ou redescend.

Le Solstice  
d'Esté.

Le Solstice d'Esté eschet au mois de Iuin quand le Soleil entre au premier poinct du signe du Cácre, & pour ce qu'il est alors esleué en l'Apogée au plus haut lieu de son epicycle, il fait le plus long iour, & la plus courte nuit de l'année.

Le Solstice  
d'Hyuer.

Le Solstice d'Hyuer aduient au mois de Decembre, quand le Soleil fait son entrée au signe de Capricorne; & d'autant qu'il est alors descendu en son Perigée ou plus bas estage, il fait le plus court iour, & la plus longue nuit de l'année. Pour ceste cause les anciens ont appelle le Solstice hyuernale, *bruma*, comme qui diroit *βρομα*, c'est à dire court iour.

Pourquoy les  
saisons sont  
differentes en  
temperature.

Au Solstice d'Esté le Soleil est tres-ardent & tres vigoureux, à cause qu'il est plus proche de

nostre Zenit, & qu'il darde ses rayons presques à plomb sur nostre teste. Mais au Solstice d'Hyuer, pour ce qu'il est plus eslongné du Septentrion, & qu'il espard obliquement ses rayons, ils ont moins de force, dont vient que nous sentons le froid. En l'un & l'autre Equinoxe le Soleil n'est pas si près de nostre teste qu'au Solstice d'Esté, ny si loing aussi que au Solstice d'Hyuer, mais est iustement entredeux, & si ses rayons frappét moyennemét la terre, ny trop à plomb, ny trop obliquement, dont s'ensuyuet des effectz temperez entre le chaud & le froid. Voilà pourquoy les saisons de l'année sont de temperature differente, comme nous monstrerons cy apres particulièrement. Et ne faut point douter que noz corps ne deuiennent tels, qu'elles sont. Car le temps chaud nous eschauffe, le froid nous refroidit, le sec nous dessèche, & l'humide nous humecte. De là vient qu'en chaque saison, diuerse humeur abonde au corps.

Puis donc qu'il est besoin de chager le regime selon le changement des complexions, & la varieté des humeurs qui sont excessiues au corps, (comme nous auons declaré ailleurs) il est necessaire pour entretenir sa santé, de diuersifier la maniere de viure, selon la diuersité des saisons. Car vne mesme façon de viure, ne peut estre conuenable en tout temps.

Pourquoy il  
faut viure au-  
tremont en  
vne saison,  
qu'en vne au-  
tre.



*Comment il se faut gouverner au Printemps.*

CHAP. II.

*Description  
allegorique  
du Printemps,  
touchant sa  
preminence &  
beauté.*

*\*\* Le Soleil  
fils de Latone.*

*\* C'est un  
vent temperé  
qui vient  
d'Occident.*

*\* C. souffler  
sur la terre  
mere des  
fleurs.*

**E**NTRE les saisons de l'année le Printemps tient le premier rang. C'est pourquoy \* Apollon luy fait tous les ans cest honneur, raudant par l'univers, de le visiter le premier, prenant la route de sa carrière vers Septentrion, pour s'acheminer en nostre quartier. \* Le Prince Latonien n'est pas si tost entré en sa premiere maison, que le mignard \* Zephyre doucement soupirant, vient \* baisotter sa Flore. La belle Nymphe bien parée, & bravelement vestue d'une robe verte, toute pleine de broderie, façonnée d'un admirable artifice, quant & quant se presente avec une face riante, pour faire hommage à son Roy, & pour recevoir gracieusement son cher amy. La pompe est si grande que les champs où ils sentrebaissent, sont tous couvers de tapis fleuronnez de mille & mille fleurs, enrichis de l'esmail de leurs vives couleurs. Pour combler le triomphe, les chantres aïsez, rangez par escadrons, en lieu de haut-bois, de clairons, & de trompettes, font retentir tout l'air du bruit des accords fredonnez de leur melodieuse musique. Amour tandis voyant les oyseaux en si gaye humeur, malgré la froideur des plus humides nuës s'en va les enflammer. De là elle descend dans la mer iusques au

centre des eaux, eschauffer les poissons. Puis Cupidon errant ça & là par les forests desertes, tire de son arc apres les sangliers & les cerfs. Mesme parmy les citez fait sentir aux homes & aux femmes la fureur de ses traicts ineuitables, en leur embrasant le cœur d'une flamme amoureuse, qui les tourmente si fort, que pour soulager leur martyre, ils sont contrains d'esteindre ce feu par doux embrassements, & en ce faisant de multiplier le monde, de leur seconde semence.

Le Printemps dure tant que Phœbus ayt passé les trois premiers signes Septentrionaux du Zodiaque, le Belier, le Taureau, & les Gemeaux. De sorte qu'il contient trois mois, une partie de Mars, Aupil, & May entiers, & une partie de Iuin. Combien que noz Medecins anciens ne l'ayent estendu que iusques à ce que les Pleïades se leuent le matin, environ le huit ou dixiesme iour de May. Mais ie suis d'aduis avec les Astronomes de le mesurer plustost selon le cours du Soleil, le faisant regner tant que le Roy des astres ayt acheué entierement le premier quartier de l'année.

Le Printemps commence en l'Equinoxe quand le Soleil fait son entrée au Belier, & finit au Solstice d'Esté, lors qu'il entre en l'Escrueisse,

Or iagoit qu'en l'Equinoxe du Printemps les iours soient égaux aux nuicts, si est-ce que de là en avant iusques au Solstice d'Esté,

*Le regne du  
Printemps.*

*Son commen-  
cement.*

*Sa fin.*

*La longueur  
des iours du  
Printemps.*



ils croissent peu à peu, à mesure que les nuicts décroissent. Car en Mars les iours ont douze heures, & les nuicts autant. Mais en Aueil ils ont treize heures, & les nuicts onze. En May quatorze heures, & les nuicts dix. En Iuin quinze heures, & les nuicts neuf. Tellement que nous voyons les iours agrandir, & les nuicts apertisser fait à fait que le Soleil monte d'un signe plus bas, en vn plus haut.

Les signes du Printemps.

Entre les signes du Printemps, le Belier est plus humide que sec. Le Taureau est chaud & humide, toutesfois temperément. Es Gemeaux la chaleur surpasse l'humidité.

Que signifie le nom de Belier.

Le premier signe a esté par les anciens nommé le Belier, par ce qu'il heurte de ses cornes la borne de l'an nouueau, d'autant que le Soleil (comme dit Macrobe) vient à recouurer sa force, & desployer viuement les rayons au milieu de Mars. Ioint que les doux effects du Soleil de Mars, sont proprement comparez au mouton, animal doux, & de naturel gail-

Du Taureau.

Ils ont appelé le second signe le Taureau, pour ce que la terre deschargée de la rigueur de l'Hyuer, & destrempée par l'humide benignité du mois de Mars, est propre alors à estre cultiuée, de sorte qu'il est temps d'accoupler les bœufs à la charuë, pour la labourer.

Des Gemeaux.

Ils ont donné le nom des Gemeaux, ou Bessons au troisieme signe, à cause de l'accroissement & multiplication des biens qui germent & s'entretiennent.

Les Pleiades sont au derriere du Taureau, & les Pleiades les Hyades à la teste, laquelle se voit au signe des Bessons. Les Pleiades sont sept estoilles pres du genoüil du Taureau, que les Latins appellét *Verilia*, & les François la Poussiniere. Le Sieur de la Violette la nomme la glougloussante poulle, qui sept pouffins esclos par le ciel tousiours roule.

Les Hyades c'est à dire pluuiieuses, sont cinq (les autres disent sept) estoilles esparées au front du Taureau. Les Poëtes ont feint que c'estoient les Nymphes de Bacchus. Elles renuersent souuent l'esperance du laboureur & du vigneron. Car quand elles se leuent le Soleil se trouuant à l'opposite, & que la Lune sy rencontre, si d'autres planetes d'auenture n'entretiennent és signes chauds & secs pour sy opposer, il s'en ensuyt forcè pluyes qui gastent le plus souuent les bleds & les vignes. Si que de temps en temps on a remarqué à la queüe du Printemps, certains iours d'agereux & redoutables pour les biens de la terre. Le vulgaire coustumierement accuse les iours de S. George, S. Marc, S. Croix, & S. Medard, ignorant que les sinistres aspects de ces estoilles en sont cause, d'autant que leur froideur eclipse la chaleur du soleil.

Le Printemps est de nature chaud & humide, de combien que ces deux qualitez soient tellement moderées en luy, qu'il ne paroist ny en l'une, ny en l'autre aucunement excessif durant sa constitution naturelle. Et pour

Les Hyades.

La nature du Printemps.



ceste cause on tient qu'il est temperé en toutes qualitez. Car d'autant qu'il est entre l'Hyuer, qui est froid & humide, & l'Esté qui est chaud & sec, nous voyons son temperament estre moyen entre les extremités, comme tenant de l'une & de l'autre saison. Aussi sentons-nous le vent qui souffle d'Occidēt sur la terre durant son regne estre si temperé, qu'on ne se pourroit plaindre qu'il soit ny trop chaud, ny trop froid, ny trop sec, ny trop humide. En ce temps là nous apperceuons pareillemēt le sang, qui est temperément chaud & humide, abonder au corps.

*Aph. 9. du 3.  
liu.*

*Les maladies  
du Printēps.*

*Aph. 20. du  
3. liu.*

C'est pourquoy Hippocrate maintient que le Printemps gardant sa constitution naturelle est tresalubre, & moins dangereux que les autres tēps de l'année. Car iaçoit qu'au Printemps il y arriue beaucoup de maladies, si est-ce que la plus part ne prouiennent pas de luy, ains des mauuaises humeurs que les saisons precedētes ont engēdrées au corps, lesquelles fonduës par sa benigne chaleur, nature veut pousser dehors, à fin de se despestrer des ennemies de sa santé. Cōme la manie, la melācholie, l'epilepsie, la squinance aduiennent souuent au Printemps, mais elles tirent leur origine d'humeurs melācholiques que l'Automne a produit auparauant. La distillation du cerueau par le nez, le rheume & la toux suruiennent en mesme temps, mais elles procedēt d'humeurs phlegmatiques amassées durāt l'Hyuer, & cachées au fonds du corps, pour la

froidure de l'air qui nous enuironne, puis expanduës du centre à la circonference par la chaleur du Printemps. Tellement qu'à proprement parler celles-là sont maladies Automnales, & celles-cy Hyuernales.

Il y a encore d'autres maladies familiares au Printemps, comme les dattres, roignes, galles, tubercules, gouttes, mais elles sont toutes sans peril, & (qui plus est) cause de santé, par ce que venantes à naistre, le fonds du corps est nettoyé des mauuaises humeurs transportées des parties nobles au cuir. Pareillement le flux de sang ordinaire au Printemps, en euacuant l'abondance & le vice des humeurs, coupe chemin à vne infinité de maladies. Parquoy le Printemps est la plus salubre saison de l'année. Car s'il trouue quelque corps doüé de bonne humeur, il le contregarde en santé, sans rien changer de sa propre nature. Au contraire l'Esté, l'Automne & l'Hyuer, bien qu'ils rencontrent vn corps pur & net, si ne laissent-ils de l'infecter d'humeur bilieuse, melancholique, ou pituiteuse.

Mais si le Printemps sort hors des limites de sa tēperature, il est maladiif aussi biē que les autres saisons, cōme tesmoigne Hippocrate. Car si l'Hyuer est sec & boreal, & le Printemps pluuieux & austral, il suruient necessairemēt en Esté force fiēures aiguës, ophthalmies, dysenteries, principalemēt aux femmes & aux hommes qui sont de nature humides.

*Aph. 11. du  
3. liu.*



*Aph. 12. du 3.  
lin.*

Et si l'Hyuer est doux, austral & pluuieux, & le Printemps sec & boreal, les femmes grosses qui doiuent enfanter au Printemps, pour legere occasion accouchent auant terme: & celles qui portent leurs enfans à terme, ne les gardent guere. Si d'auenture ils viuent, ils sont debiles & maladifs. Car les corps renduz humides, mols & laxes par la clemence de l'Hyuer, recoiuent aysément aux parties interieures la froideur de l'air ambient, de forte qu'il ne se faut point estōner si les enfans qui auoient esté desia longuement accoustumez à la chaleur de l'air, estāns viuemēt frappez du froid, meurent au ventre de leur mere, ou incontinent apres leur naissance; & si ceux qui viuent sont langoureux, attendu qu'ils ne peuuent supporter pour leur foiblesse vn si soudain changement en vn contraire.

*Aduis pour se  
preseruer des  
maladies du  
Printemps.*

Pour se garantir de beaucoup de maladies qui arriuent ordinairement au Printemps, à cause des grosses humeurs qui ont crouppé durāt l'Hyuer au corps, qui s'esmeuent aussi tost qu'elles sont renduës fluides par la chaleur printaniere: toute personne curieuse de sa santé, doit en ceste saison mander expres vn Medecin bien capable, pour aduiser si le sang, ou la pituite, ou la melancholie est redondante au corps, à fin d'en faire de bonne heure euacuation, ou par phlebotomie, ou par medicamens phlegmagogues, ou melagogues, ordonnez en la quantité & en la maniere qu'il iugera estre conuenable, apres  
auoir

auoir preparé le corps & les humeurs cōme il appartient.

Au surplus le Printemps bien temperé demande vn regime de viure correspondant à sa constitution naturelle. S'il est froid au commencement, il faut vser d'vne maniere de viure semblable à celle d'Hyuer. S'il est sur la fin excessif en chaleur, il est besoin de se gouverner en son viure comme en Esté. On doit vser au Printemps de chair de veau & de cheureau; Et laisser le rosty pour mager du bouilly. Les oyseaux en ce temps-là sont aurant insalubres, que desplaisans au goust, pour ce qu'ils sont alors addonnez à procreation. Les poissons qui hantent les pierres, & les œufs mollets sont bons. La cichorée, le houblon, & les asperges, & autres herbes semblables sont propres. Aussi sont les raisins de damas. Il ne cōuient au Printemps manger tāt qu'auions de coustume en Hyuer: mais il faut en recompense boire quelque peu d'auantage, & mettre plus d'eau en son vin. Le vin d'Ay surpasse en ce temps-là tous les autres vins. Il suffit de dormir la nuit sept heures. Il est expedient de prendre quelque leger exercice au matin, comme d'aller maintenant à cheual, tantost à pied, de iouer quelques fois à la paulme. La saison inuite à passer ioyeusement son temps, à chanter, à sonner des instrumēs, à visiter ses amis, à se pourmener aux champs, & à prendre plaisir de voir la verdure, & la varieté des viues peintures des bois, des

*Regime de  
viure propre  
au Printemps*

*Gal. sur l'A.  
phor. 15. du 1.  
lin.*



prez & des campagnes, & à contempler les naïfs tableaux de la braue Flore, & à ouyr les menestriers aïsez, & à samuser par fois à lire choses plaisantes, en se reposant sous l'ombra-ge des arbres feüilleux, proche de quelque fontaine, ou riuere. Il n'y a faïson aussi plus propre que le Printemps, pour s'esbatre avec la belle Venus.

*Comment il se faut gouverner en Esté.*

CHAP. III.

*Description  
allegorique de  
l'Esté, touchant  
son excellen-  
ce, & utilité.*

**I**L ne faut point douter que l'Esté ne sur-passe en perfectiõ toutes les autres faïsons. Car bien que le Soleil soit pere des quatre temps de l'année, si est-ce que l'Esté luy touche beaucoup de plus près, que ses autres enfans. De là vient qu'il reçoit plus de force & de vigueur de ses rayons ardents; & si ressemble mieux à son pere, que ne fait son aîné, & ses cadets. La terre auroit inutilement porté des fleurs, si l'Esté n'en produisoit des fruiçts, & n'amenoit à perfectiõ ce que le Printemps a commencé. L'humour que le Printemps départit à la terre, pour espoindre les fleurs, languit tousiours en séue, & ne se meurit point, sans la force de l'Esté. C'est luy qui du Printemps, & de la belle Flore accomplit les amours. La braue Dame en vain auroit esté aimée de ce gay iouuenceau, si l'Esté plus robuste ne la rendoit fecõde. L'Esté a pris \* Ce-

\* La Deesse  
des bleds.

rés pour sa tres-chere espouse. De sa viue chaleur, il luy eschauffe le sein, & la couronne d'espics. Si que par son moyen elle nous produit le bled, pour substanter noz corps. Par sa chaleur \* Bacchus nous donne le bon vin, pour resiouyr l'esprit. Et si \* Pomone encore, pour nostre contentement nous presente des fruiçts, qui sont par sa chaleur paruenuz à maturité. C'est (pour dire en vn mot) nostre pere nourricier, & nostre pouruoueur, qui de tous biens nous fournit à foïson, en versant sur noz champs \* la corne d'Amalthee.

\* Le Dieu des  
vin.  
\* La Deesse  
des fruiçts.

\* C'abondã-  
ce de toutes  
choses.  
Le regne de  
l'Esté.

L'Esté regne autant que le Soleil arreste és trois derniers signes Septétrionaux, l'Escruiisse, le Lyon & la Vierge. Tellement qu'il contient trois mois, vne partie de Iuin, Iuillet & Aoust entiers, & vne partie de Septembre. Vray est que noz Medecins luy donnent quatre mois de durée, l'estendant depuis le leuer des Pleiades, iusques au leuer d'Arcture. Mais i'ayme mieux suyure les Astronomes, qui assignent le commencement de l'Esté au Solstice, quand le Soleil faict son entrée au Cancre: & le milieu, quand il est au Lyon: & la fin, quand il sort de la Vierge, pour entrer en l'Equinoxe Automnal, au signe de la Balance.

Le commen-  
cement.

Le milieu,

La fin de  
l'Esté.

Et cõbié qu'au Solstice d'Esté les iours soiẽt les plus longs de l'année, & les nuicts les plus courtes, si est-ce que de là en auant les iours décroissent, & les nuicts croissent peu à peu,

La longueur  
des iours d'Es-  
té.



iufques à l'Equinoxe de l'Autône, où ils font égaux. Car en Iuin les iours ont quinze heures, & les nuités neuf: mais en Iuillet les iours n'ont plus que quatorze heures, & les nuités dix. Et en Aouft que tæize heures, & les nuités onze. En Septébre les iours ont douze heures, & les nuités autant. Si bien que nous apperceuons manifeftemēt les iours accourcir, & les nuités allonger, à mefure que le Soleil defcend d'vn plus haut figne en vn plus bas.

Les fignes  
d'Esté.

Entre les fignes d'Esté le Cancre est plus chaud que sec: Le Lyon est tres-chaud & tres-sec: En la Vierge la fecheresse surmonte la chaleur.

La fignifica-  
tion du Can-  
cre.

Le premier figne est nommé Cancre, pour ce que le Soleil alors commence à reculer comme vne efcreuille. Car estāt au plus haut de son epicycle, il commence à gauchir, & à defcendre en bas: Le second figne est appelé Le Lyon, pour ce que le Soleil alors est roux & ardent, comme vn Lyon: Et le troisieme, La Vierge, à cause que la terre bruslée de l'ardeur du Soleil, commence à deuenir sterile, & à ne plus produire.

Du Lyon.

De la Vierge.

La Canicule.

Le Soleil entrāt au figne du Lyon, la Canicule commence à paroître, & si tost qu'il est entré au premier degré, on apperçoit le Chié, qui a dixhuiēt estoilles. La Canicule est appelée des Grecs *Sirios*, à cause de sa grande chaleur & fecheresse, & *prokyon*, c'est à dire auant chien, tāt pour ce qu'elle est affise en la

Le Chien.

partie de deuāt dans la gueule du Chien; que pour ce qu'elle se leue vn iour entier deuant le Chien. Car elle se leue (dit Pline) le seiziesme, & le Chien le dix-septiesme iour de Iuillet. Durant que la Canicule fait son cours en l'espace de six sepmaines aux iours qu'on appelle Caniculaires, elle augmente & renforce l'ardeur du Soleil par ses aspects, desquels elle nous fait bien sentir les effects, excitant force maladies dangereuses, qui procedent d'extrême chaleur. Encore que pour adoucir l'ardente chaleur de ceste saison, Dieu ayt donné certains vents Septétrionaux fort doux, appelez *Etesies*, c'est à dire anniuersaires, pour ce qu'ils se leuent reglemēt tous les ans au leuer de la Canicule, & continuent l'espace de six sepmaines à souffler, commençans ordinairement à trois heures du matin, & s'arrestans au soir. Les Champenois neantmoins appellent le temps Caniculaire *Airnu* quasi *air nul*, comme s'il n'y courroit point de vent durant qu'il regne; iacoit qu'aucuns ayēt opinion que l'vsage de ce mot soit plustost venu du iour S. Arnoul, qui est le 18. de Iuillet.

Les Etesies.

Le temps  
d'Arnu.

Durant les longs iours le Soleil demeure si longuement autour de nostre hemisphere, & si approche si près de nostre teste, qu'il eschauffe & desseche extrememēt l'air, en dardant ses rayons à plomb sur la terre. Voilā pourquoy l'Esté est de nature chaud & sec. Sa chaleur accompagnée de fecheresse ouure les pertuis du corps, & entrant dedans tire hors

Le tempera-  
ment de l'Es-  
té.

Les Effects  
de l'Esté.



par sa subtilité, non seulement les humeurs qui sont entre cuir & chair, qu'elle resoult en sueurs: mais aussi les esprits qui contiennent la chaleur naturelle, dont depéd la force corporelle. Par ce moyen l'Esté affoiblit merueilleusement la personne, en diminuant sa naïve chaleur. D'avantage en rendant le sang excessivement chaud & sec, il engendre abondance de cholere au corps, de laquelle procedent force maladies dangereuses. Car les fièvres continuës, & les ardentes, & les tierces, & toutes autres affectiōns contre nature qui prouienēt de cholere, cōme les vomissemēs excitez de la bile qui monte en hault, & les cours de ventre prouenans de la bile qui flūe en bas, sont les propres maladies d'Esté. Il y arriue pareillement en Esté des ophthalmies, & des douleurs d'aureilles, qui prennent leur origine de la teste remplie de superfluitez, qu'elle descharge tantost sur vne partie, tantost sur l'autre. Il aduiēt aussi des vlcères à la bouche, par l'acrimonie de l'humeur bilieuse.

Les maladies  
d'Esté.  
Aph. 22. du  
3. 114.

Aduis pour  
se preseruer  
des maladies  
d'Esté.

Pour obuier à toutes ces maladies, ie conseille à ceux qui en ont la commodité, de se retirer durant les grandes chaleurs d'Esté, en quelque lieu frais & ombrageux, dās des bois opaques, où il y ayt de belles fontaines ou riuieres, & celebrer là solennellemēt la feste S. Arnoul, par l'espace de six sepmaines, en passant ioyeušemēt le temps à voir tous les iours les merueilles de nature, à ouyr la plaisante

musique des chantres aillez, à sentir la suauité des plantes odoriferantes, à prendre gaillement sa refection sous le feuillage des arbres touffuz, à humer doucement l'air fraichelet, & à receuoir continuellement le gracieux baiser d'un petit vent ioly; tandis que les faucheurs pantelans & de chaud & de peine, tondent les cheueux de la plaine, & que les barbiers de Cerēs trauillent iusques à la sueur, à luy couper son poil. Je souhaite à chacun de mes amis un paradis terrestre semblable à celui de Chanteloup, pour y aller tous les ans estiuier. Ceux qui n'ont point moyen de ce faire, pour le moins choisiront quelque chambre basse bien fraiche, pour leur demeure ordinaire, & eueront tant qu'ils pourront l'ardeur du Soleil.

Au surplus il se faut nourrir en Esté de viandes froides & humides, vser de chair de veau, de chéureau, de poulets & de pigeonneaux, plustost bouillie que rostie. Le frequent vſage de lactuë, pourpier, endiue, ozeille & autres herbes raffraichissantes tant en potage, qu'en salade est tres-salubre. Il faut assaisonner la viāde de verjus, vinaigre, jus de citrons ou d'orāges, & quitter là toutes les espiceriēs. On peut hardiment vser de Framboises, fraizes, cerises, prunes de damas, pōmes de ram-bouts, poyres de rouffeler, & d'autres fruitcs nouveaux de bon suc, moyennant que ce soit en temps & heure. Il n'y a point de danger

Regime con-  
uenable en  
Esté.



aussi d'yfer quelquesfois de melôs & de concombres.

*Alph. 18. du  
1. liv.*

En Esté il faut encores moins mâger qu'au Printemps, pour ce que l'estomac digere les viandes à peine, d'autant que la chaleur naturelle est petite: mais il cōvient en recompense manger plus souuêt, pour restablir les forces dissipées par la chaleur externe. Si bien qu'il est besoin de faire pour le moins quatre repas, aux plus fraiches heures du iour, si la commodité le peut permettre. Mais comme on doit peu manger à la fois, ainsi en doit-on boire d'auantage. Car la raison veut qu'on augmente la boisson, autant qu'on rongne la portion du mâger. Le petit vin verdelet avec force eau est propre en Esté. Le vin de coing est singulier par les extremes chaleurs à gens de legere taille. Quant à l'exercice, il s'en faut passer lors, ou en prendre bien peu, & au matin. Il n'est pas bon aussi de bander par trop son esprit alors aux graues affaires. Il est expedient de dormir de nuict enuiron l'espace de sept heures. A ceux qui ne peuuent prendre repos la nuict, sera permis de se recompenser sur le iour, ou dormir apres midy vne heure ou deux. Il ne se faut pas souuent esbatre au jeu des Dames rabattnës. Au demeurant il n'y a rien plus commode pour la santé que de se baigner soir & matin en vne belle riuere durant les grandes chaleurs.

*Comment il se faut gouverner, en Automne,*

CHAP. IIII.

**C**OMBIEN que l'Automne ayt iuste occasion d'estre triste, voyant que le Soleil son pere l'abandonne, pour aller faire vn lōg voyage en estrange pays: & que la terre sa mere, de deuil qu'elle en porte, a ses blonds cheueux tonduz, sa braue perruque couppée, son vif taint terni, son beau visage flestri, & sa face riante changée en mine refrongnée: si est-ce qu'il y a bien du subject en son endroit de se consoler, & de passer ioyeulement son tēps avec son espoux Bacchus, ayant par son amour enfanté le vin, qui resiouit le cœur; & par l'ayde de Pomone engendre force fruiçts, qui apportent tant de contentement.

L'Automne regne autant que le Soleil demeure à galloper par les trois premiers signes Meridionaux, la Balâce, le Scorpion & l'Archer. Tellement qu'il cōtient trois mois, vne partie de Septembre, Octobre & Novembre entiers, & vne partie de Decembre. Il commence quād le Soleil entre au Trebuchet, & finit lors qu'il est arriué au Capricorne. Encores que noz Medecins ne luy baillēt que deux mois de durée, assignans son commencement au leuer d'Arcture, enuiron le second iour de Septembre; & sa fin au coucher des Pleiades, le cinq ou sixiesme iour de Novembre,

*Description  
allegorique de  
l'Automne  
contenant sa  
tristesse, & sa  
resiouissance.*

*Le regne de  
l'Automne.*

*Son commen-  
cement & sa  
fin.*



*La longueur  
des iours  
d'Automne.*

Mais ie trouue meilleur de l'estéde, comme font les Astronomes, depuis l'Equinoxe Automnal iusques au Solstice d'Hyuer. Or bien qu'en l'Equinoxe de l'Autōne les iours soient égaux aux nuicts, si est-ce que de là en auant iusques au Solstice d'Hyuer ils décroissent peu à peu, à mesure que les nuicts croissent. Car en Septēbre les iours ont douze heures, & les nuicts autant: mais en Octobre, ils n'ōt plus qu'onze heures, & les nuicts treze: en Nouēbre dix heures, & les nuicts quatorze: en Decembre neuf heures, & les nuicts quinze. De forte que nous recognoissons visiblement les iours accourcir, & les nuicts allōger, fait à fait que le Soleil descend d'un signe plus haut, en vn plus bas. Entre les signes d'Automne la Balance est plus chaude que froide: le Scorpion est fort froid & sec: l'Archer est plus froid que sec. Le premier signe est nommé la Balance, pour ce que le Soleil tient alors en contrepoids les iours & les nuicts, & les rend égaux.

*Les signes  
d'Automne.*

*La signification  
de la Balance.*

*Du Scorpion:* Le second est appellé le Scorpion, par ce que l'air alors commence à se refroidir & à piquer, ainsi qu'un Scorpion qui morfondāt la terre de son pas veneneux, l'a fait deuenir toute seche, cōme vne persōne empoisonnée.

*De l'Archer.* Le troisiēme a le tiltre d'Archer, pour ce qu'il rend la saison morte, à coups de fleches que descochent les vents.

*Bootes.  
Arcturus.* Au signe de la Balance, on remarque Bootes avec 22. estoilles, dont la principale est Arcturus.

L'Automne est froid en comparaison de l'Esté, & sec au regard de l'Hyuer. Car il tient le mitan entre l'Esté & l'Hyuer non seulement en ordre, mais aussi en température. Comme il est moins chaud & sec que l'Esté, aussi est-il moins froid & humide que l'Hyuer. Par ce moyen il n'est pas absolument chaud, ny froid, ny sec, ny humide, attendu qu'il tient des quatre qualitez. Si n'est-il pas pourtant également temperé, comme le Printemps. Tant s'en faut qu'il est en cela beaucoup different de luy, d'autant qu'il tire plus sur le sec, que sur l'humide, & qu'il ne garde point tousiours vne moyenne température & égalité entre le chaud & le froid. Car nō seulement on apperçoit en tout son cours vne grande inégalité & inconstance, mais aussi en vn mesme iour, on sent tantost le chaud, tātost le froid dominer. Car à midy il fait beaucoup plus chaud, qu'au soir & au matin. Ceste inegale température & inconstance est cause que l'Autōne est fort maladiſ, & qu'il engendre pareillemēt des maladies inconstantes & tres-dangereuses. Car cōme il est inegal, aussi produit-il des humeurs inegalemēt tēperées, & du tout desreglées. Il retient la cholere au corps, & fait grand amas de melancholie, non pas tant de celle qui est simplement froide & seche, que de celle qu'on appelle bile noire, qui est cōme luy inegale en chaleur & froideur, & en laquelle la secheresse surpasse l'humidité. De là vient qu'en Automne (cōme a bien remarqué Hippocrate)

*Le tempera-  
mēt de l'Aut-  
tomne.*

*Les effects de  
l'Automne.*

*Aph. 5. li. 3.*

*Les maladies  
d'Automne.*

*Aph. 22. li. 3.*



nous voyons regner beaucoup de maladies d'Esté, & force fièvres quartes & erratiques, enflures de rate, hydropisies, phthisies, straguries, lienteries, dysenteries, sciaticques, squinancies, passions asthmatiques, & iliaques, epilepsies, manies, & affections melancholiques. Car (comme declare Galien) plusieurs maladies d'Esté aduennent en Automne, parce que l'humeur bilieuse qui dominoit en Esté, durant ce réps-là est retenuë au corps, & repoussée du dehors au dedàs par le froid. Les fièvres quartes s'engendrent ordinairement en Automne ou d'humeur atrabilaire, ou de sang melancolic qui abonde alors au corps. Les fièvres erratiques se font en Automne, à cause de l'inegalité de sa temperature. Et les tumeurs de rate, pour la superfluité de l'humeur atrabilaire; & les hydropisies pour le vice de la rate. Les phthisies paroissent principalement en Automne, pour la froidure, secheresse, inegalité du temps, & pour la malice des humeurs. Les straguries pareillemēt prouiennent alors d'un soudain & desordonné changemēt à la froidure, qui morfond la vesicie, & fait tourner vers elle les humeurs acres qui auparauant s'euaporoient & seuacuoient par les sueurs. Les lienteries aduennēt quand les viandes sont soudainemēt renduës toutes cruës, sans estre aucunemēt digerées, ou pour quelque excoiation en la superficie de l'estomac ou des intestins; ou pour la debilité de la faculté retentrice; dont celles-là sont faites

d'humeurs mordicantes & subtiles, & celles cy procedent d'une grande intemperie du ventricule & desboyaux. Or tous les deux se font principalement en Automne. Les sciaticques viennent de la malignité des humeurs, & de la froidure. Les squinances tirent leur origine des humeurs bilieuses qui tóbēt dans la gorge en Automne. Les courtes haleines dites en Grec *asthmata*, ont de coustume d'estre faites tant pour le mouuemēt des humeurs aux parties interieures, que pour la froidure. Les passions iliaques arriuent aussi en Automne, quand les excremēs de la viande sont retenus au ventre, pour quelque inflammatio des intestins. Car l'Automne froid & inegal ayāt receu force humeurs subtiles & mobiles de l'Esté, les pousse au profond du corps. Or est-il que les intestins sont au fond du corps. Voila pourquoy il ne faut point trouuer estrāge, s'ils sont offensez. Les epilepsies suruennēt à ceux qui de nature y sont disposez, pour la soudaine transmutation aux contraires. Car au milieu du iour la chaleur domine, & au soir & au matin la froidure. Or n'y a-il rien plus propre pour engēdrer les accez epileptiques, qu'une telle varieté. Les manies aduennēt pour la malignité des humeurs subtiles & bilieuses. Et les melācolies, à cause de l'humeur atrabilaire.

Pour eüiter le danger de tomber malade en vne saison subjecte à tant de sortes de maladies, il est expedient de se purger en Automne. Mais il se faut bien garder de prendre me-

*Auis pour  
se preseruer  
des maladies  
d'Automne.*



decine à la volée, sans l'ordonnance d'un docteur Medecin. Car premièrement la purgation est d'agereuse en l'équinoxe, pour ce que le corps est esmeu, & troublé alors par diuerse mutation d'air. Puis il est necessaire de cognoistre exactement la qualité tant des humeurs peccantes au corps, que des medicamés propres pour les purger, & les mesurer iustement selon les forces naturelles, & les exhiber à la plus commode façon, en temps opportun, quand la personne sera bien préparée. Parquoy ceux qui ont leur santé en recommandation, craignans de prendre un qui pro quo, doiuent passer par l'aduis d'un sçauant Medecin, qui aura esgard à tout cela, sans s'attendre à un Apothicaire, qui n'y entend rien, d'autant que ces consideratiōs-là ne sont point de son gibier: & encore moins se doiuent-ils purger de leur autorité seule, de peur de se precipiter eux-mesmes en quelque maladie, pensans s'en garantir par ce moyen. Outreplus en Automne il se faut vestir d'auantage qu'en Esté, de peur que le froid nouueau nuise. Et principalemēt est besoin de se contregarder du froid au matin, & au soir. C'est pourquoy il est bon au sortir du liēt, & auant se coucher, de se presenter deuant un feu fait de sermēt. Au reste il faut en Autōne auoir grād soing de sa maniere de viure, à cause de l'inegalité & inconstance du tēps. Il est requis d'vser de viādes moderēmēt chaudes & humides, & de s'abstenir de toutes fortes d'alimens melancholics. Il conuient

*Le regime  
propre à l'Aut  
somme.*

vser de fruitages moderēmēt, sans s'en saouler, pour ce qu'ils engendrent force cruditez & ventositez. Pourtant est meilleur de les confire avec sucre, ou les faire cuire au feu. Toutesfois les raisins & figues nouuelles, prinſes à l'entrée de table ne peuuent incōmoder. Il n'est pas licite d'vser beaucoup d'espiceries, vray est que la canelle n'est pas mauuaise. En Automne il est cōuenable de manger un peu d'auantage qu'en Esté, & moins boire, & plus pur. Le vin de Beaulne est bon alors. Et celuy d'Orleans aussi. L'eau pure ne vaut rien à boire. Le coīt frequent est fort nuisible, principalement à l'entrée de l'Automne, pour ce qu'il desseche extremement le corps, qui est desia assez desseché par l'ardeur precedente des iours Caniculaires.

*Comment il se faut gouverner en Hyuer.*

C A P. V.

C E n'est pas sans cause que l'Hyuer a touſ iours les larmes à l'œil. Car il est si fort eslongné du Soleil son pere, qu'il ne peut pas estre eschauffé de ses rayons. C'est pourquoy il a le chef tellement morfondu, que l'humidité en découle de tous costez. D'auantage il ne se peut tenir de pleurer quand il voit sa mere \* Vesta mener un si grand deuil de la longue absence de \* Titan son mary, qu'elle porte desia (cōme si elle estoit vefue) \* un voile blanc empesé sur la teste, en lieu de sa belle

*Description  
allegorique  
de l'Hyuer,  
contenant ses  
larmesations.*

\* La terre.  
\* Le Soleil.  
\* C. qu'elle  
est couuerta  
de neiges.



coëffe fleuronnée de roses, & marquetée de boutons d'or esmaillé; & vne raquette blanche sur le frôt, en lieu de sa perruque blonde toute reluisante de diamans, & \* vne robbe noire bordée tout à l'entour d'hermines, en lieu de son manteau bigarré, tout damassé de fleurs, & chamarré de rubis. Au surplus l'Hyuer par sa grande froidure, des eaux issuës de \* ses pleurs en produit \* le beau crystal, duquel les chemins sont tous pavez, mais de vergongne qu'il a de le veoir petiller aux pieds, il se préd incôtinement apres \* à pleurer, si bië qu'en l'arroufant de ses larmes, il le change quant- & quant en borbier, & rend les chemins aussi ords, qu'il les auoit fait beaux & nets.

\* C. que les  
vertes sueilles  
des arbres se  
mortifians  
deuient  
noirastres.  
\* Des pluyes.  
\* La glace.

\* C. à pleu-  
voir abondä-  
ment.

Le regne  
d'Hyuer.

L'Hyuer regne durant que le Soleil acheue son cours dans les trois derniers signes Meridionaux; le Capricorne, le Verseau & les Poissons. De sorte que l'Hyuer aussi bien que les autres saisons, employe iustement trois mois à faire son quartier, Vne partie de Decembre, Ianuier & Feurier entiers, & vne partie de Mars. Toutesfois selõ noz anciens Medecins il a plus de quatre mois de durée. Car ils le fõt cõmencer le cinq ou sixiesme de Nouëbre au coucher des Pleiades, & finir à l'Equinoxe. Mais ie m'arreste plustost à l'opiniõ des Astronomes, qui se reglans sur le mouuement du Prince des estoilles, assignët le cõmencement d'Hyuer au Solstice, quand le Soleil entre au Capricorne, & la fin à l'Equinoxe vernal, si tost qu'il est sur les termes d'entrer au Belier,

pour

pour s'auancer de plus en plus vers le Septentrion. Or combien qu'au Solstice d'Hyuer les iours soient les plus courts, & les nuicts les plus longues de l'année, si est ce qu'aussi tost qu'il est passé, les iours commencent à croistre, & les nuicts à décroistre, iusques à l'Equinoxe du Printemps, où ils sont égaux. Car en Decembre les iours n'ont que neuf heures, & les nuicts quinze: mais en Ianuier les iours ont dix heures, & les nuicts n'ë ont plus que quatorze: en Feurier il ont onze heures, & les nuicts treze: en Mars ils ont douze heures, & les nuicts autant. De sorte que nous reconnõissons les iours agrandir, & les nuicts accourcïr, à mesure que le Soleil monte d'un signe plus bas, en vn plus haut.

La longueur  
des iours  
d'Hyuer.

Entre les signes d'Hyuer, le Capricorne est beaucoup plus froid qu'humide: le Verseau tres-froid & tres-humide: les Poissons ont plus d'humidité que de froid.

Les signes  
d'Hyuer.

Le premier signe d'Hyuer est nommé Capricorne, à cause que le Soleil commence à se hausser, & à sauter comme vn chëureul, qui broute toute la verdure qui est encore restée en la campagne. Le Verseau & les Poissons signifient l'humidité de la saison, pour les pluyes qui arriuent es mois de Ianuier & Feurier.

La significa-  
tion du Ca-  
pricorne:

Du Verseau,  
& des Pois-  
sons.

Orion fait paroistre sa puissance au commencement de l'Hyuer, cõbien que les Astronomes parlent diuersement du temps de son leuer; à cause qu'il a 38. estoilles, trois des plus

L'Orion.



grandes, & trente cinq plus petites, lesquelles n'apparoissent pas également, comme Plin le montre au 27. & 28. ch. du 18. liu. Orion donne terreur aux nochers, pour ce que venât à se leuer, il esmeut les orages. C'est pourquoy quand on oyt les vents asprement tempester, siffler & bruire, on accuse coustumierement Orion. Les François l'appellent le bourdon saint Iaques.

*Le temperament de l'Hyuer.*

Aux courts iours le Soleil arreste si peu autour de nostre hemisphere, & si est tant esloigné de nous, qu'il ne peut eschauffer & dessécher l'air, qui a esté durant les longues nuicts morfondu & humecté par les rayons de la Lune. C'est pourquoy l'Hyuer est naturellement froid & humide. Sa froideur bouche tellemēt les pores exterieurs du corps, que la chaleur naturelle retenuë & referée au dedans, en est beaucoup augmentée, & renduë plus vigoreuse, d'autant que sa substance ne se peut pas aysément dissiper. De là vient qu'en Hyuer, on a plus grand appetit, & que la digestion se fait mieux en l'estomac, & la sanguification au foye, & la nourriture par tous les membres. Si est-ce pourtant qu'il ne laisse pas par sa froide moiteur d'engédrer au corps abondance d'humeur phlegmatique, dont procedent beaucoup de maladies.

*Les maladies d'Hyuer.*  
*Aph. 23. liu. 1.*

Les propres maladies d'Hyuer, selon Hippocrate, sont les pleuresies, & peripneumonies, pour ce que les instruments qui seruēt à la respiration sont offensez par le froid, d'au-

tant que chacun peut bien couvrir toutes les autres parties, en sorte qu'elles ne sentent point ou peu la froidure de l'air, mais personne ne peut viure sans respirer l'air tel qu'il est. L'Hyuer par sa froidure excite aussi des destillatiōs du cerueau par le nez, des rheumes, des toux, des douleurs de poiçtrine, de costé, des lombes, des cephalalgies, des vertiges, & des apoplexies, quand la teste est remplie de pituite.

Pour se preseruer de toutes ces maladies, durant l'Hyuer il faut faire bon feu en la maison, à fin de corriger la froidure de l'air; & se bien vestir, à fin d'estre armé contre l'ennemy capital de nature, & sur tout tenir chaudement sa teste, sa poiçtrine & ses pieds. Il conuient vser de viandes chaudes & seches, à fin que la chaleur & siccité de l'aliment resiste à la froideur & humidité du temps. La chair salée, & la venaison est meilleure qu'en autre saison. Il vaut mieux manger du rosty que du boüilly. Le poyure, le gingembre, la muscade, les cloux de giroffles & autres semblables espiceries sont viles: Aussi sont les herbes chaudes, comme l'hysope, la faulge, les aulx, les oignons, les porreaux, la moustarde. Et d'autant qu'on dort plus longuement en Hyuer, & que le ventricule digere micux les viâdes, à cause de la chaleur naturelle qui est plus abondante, il est besoin de mâger d'auantage. Mais cōme il est permis en Hyuer de manger beaucoup à chaq̄ue fois, & d'vsr de viandes

*Regime de viure pour se garantir des maladies d'Hyuer.*

*Hip. Aph. 13. du liu. 1.*

*Gal. sur l'Aph. 5. du liu. 1.*



de grande nourriture, aussi n'est-il pas requis de faire tant de repas qu'en Esté, attendu que les iours sont plus courts. On doit aussi moins boire que manger, à raison de la longueur du sommeil, & de l'humidité du temps. Mais il faut boire plus pur. Levin fort, vermeil & doux, est propre; comme est le vin de Gascoigne, le vin muscadel, la Maluoisie. L'Hydromel vineux est profitable au matin, avec vne rostie. Outreplus il est expedient de prendre exercice auant le repas, sans toutesfois se trop eschauffer. Et pour lors n'y a meilleur exercice que le jeu de paulme, par lequel non seulement toutes les parties du corps se remuent également, ains l'esprit est aussi totalement resiouy & regaillardy. Il est loisible de dormir plus longuement, & d'embrasser par amour Dame Venus plus souuent, qu'au parauant.

LE  
GOUVERNEMENT

REQUIS EN TEMPS

DE PESTE, POVR SE GAR-  
der de sa tyrannie.

P A R  
LE SIEVR DE LA  
FRAMBOISIERE.





A HAVLT ET PVISSANT  
 SEIGNEVR, MESSIRE ROBERT  
 De la VIEVVILLE, Baron d'Arzillieres,  
 Seigneur de Sij, Lumes, Chaluer,  
 Giuaudel, Pauant, Verigny, &c.  
 Cheualier des ordres du Roy,  
 Conseiller d'Estat, Capitaine de  
 cent hommes d'armes, Lieute-  
 nant pour la Majesté au Du-  
 ché de Rethelois, & Gou-  
 uerneur des ville & ci-  
 tadelle de Mai-  
 zieres.



ONSIEVR,  
 M'acheminant avec vous au  
 siege d'Amiens, pour faire  
 service à Monseigneur le  
 Duc de Neuers, vous me pro-  
 posastes plusieurs questions, touchant les cau-  
 ses de la peste, & les moyens de s'en preseruer,  
 ausquelles ie pense auoir sur le champ tellemēt  
 satisfait, que vous en eustes contentement.  
 Depuis mō retour comme ie m'occupois à des-



crire la maniere de se gouverner, pour viure  
longuement en santé; ie me suis aduisé entre  
autres choses de traicter le gouvernement re-  
quis durât que la peste regne, pour s'en garan-  
tir, lequel ie vous ay exprés dedié, sous l'esper-  
rance que i'ay qu'il vous sera agreable. Car  
comme vous mariez le conseil à l'espée, aussi  
n'estes-vous pas moins amateur des lettres,  
que des armes. Si vous acceptez benignement  
l'offre que ie vous fais, vous m'obligerez de  
demeurer à iamais,

MONSIEUR,

Vostre tres-humble seruiteur,  
LA FRAMBOISIERE.



LE SEPTIESME LIVRE  
DV GOVERNEMENT DE  
LA FRAMBOISIERE.

*Des causes de la Peste.*

CHAPITRE I.



A Sainte Escriture tesmoigne La premiere cause de la peste.  
que la peste est exprés en-  
uoyée de Dieu sur la terre pour

la punition des pecheurs: tel-  
lemēt qu'il ne faut point dou-  
ter quād ceste cruelle maladie  
regne, que nostre Seigneur iustement cour-  
roucé, ne nous chastie de ses verges, pour  
auoir transgressé les saincts Commandemēs.  
Voilà la premiere cause de la pestilence.

Les secondes causes desquelles Dieu se sert Les secondes causes.  
pour executer sa Iustice sur les humains, sont  
deux, l'infection de l'air, & la putrefactiō des  
humeurs au corps: dont celle-là est efficiēte &  
formelle; & celle-cy materielle, & sans la-  
quelle l'autre ne peut produire son effect.

Les causes de l'infection d'air sont superieu- Comme l'in-  
fection d'air  
procède d'en-  
haut.  
res ou inferieures. Les superieures viennent  
des malignes & puantes exhalatiōs, chaudes,  
seches & fuligineuses, esleuées de la terre en  
la suprême region de l'air, lesquelles estant



enflammées par les rayons du Soleil, ou par la chaleur prouenant de soudain mouuement des orbes celestes, ou du feu elementaire, engendrent des cometes ardentes, estoilles courantes, chandelles, lampes, fallots, tisons, dards, lances flamboyantes, chéures sautelantes, dragons volans, serpens de feu, & autres impressions de diuerse figure, selon que la matiere s'estend en long & large, & qu'elle est épaisse ou deliée, & que le feu qui s'est allumé dedans va poursuyuant sa pasture. Car apres la consommation de ceste matiere grasse & visqueuse, il demeure vne fumée aduste, sulphurée, puante au possible, qui s'espend çà & là, & vient en bas contaminer l'air qui nous environne, & y apporter vn seminaire de pestilence.

*D'embas.*

Les causes inferieures prouiennent des vapeurs putrides de qualité chaude & humide, esleuées en temps d'Esté par vne excessiue chaleur du Soleil, des eaux boüeuses & dormantes, marécages, lacs, estangs bourbeux, fanges retenües, larrines, cloaques, trous puans: ou bien d'vne multitude de corps morts non inhumez, ny enseuelis en la terre, comme d'hommes, cheuaux & autres, produifans vne euaporation charongneuse & puante, ce qui aduient souuent apres des batailles & massacres; ou d'vne quantité de gens periz par naufrage, puis iettez par les flots de la mer au riuage, demeurans là sans estre enterrez; ou bien des expiratiōs infectes sorties

par vn tremblemēt de terre des entrailles d'icelle, y ayans esté longuement enfermées, retenües & croupies; ou pour auoir descouuert quelque cauerne fetide, ou desbouché quelque puy qui auoit esté longuement bousché, duquel peut sortir vn air si fetide (d'auoir esté fort long-temps estouffé & enfermé) qu'il peut incontinent infecter celuy qui est circonuoisin, & consequemment causer la peste; ou pour auoir ouuert des coffres fermez par l'espace de plusieurs centaines d'ans, esquels les hardes se sont du tout putrefiées & gastées, comme on lit aux histoires Romaines des soldats d'Antonius, qui volerent le temple d'Apollon en Seleucie.

L'air pareillement saltere & se dispose à pourriture & corruptiō, quand les saisons de l'année ne gardent point leurs constitutions & temperatures naturelles, principalement quād l'Hyuer n'est quasi point froid, & l'Esté est fort chaud, & presque toute l'année humide, pluuiieuse & australe, le vent ne soufflant sinon du Midy, & encore si doucement qu'à peine le sent-on. Car l'air est d'autant plus corruptible qu'il est chaud & humide, pour ce que la chaleur outre nature est la cause efficiente, & l'humidité, la matiere de la putrefaction, comme dit Galien au troisieme com. sur le troisieme liure des Epid.

Or les exhalations & vapeurs pourries n'infectent pas seulement l'air aux lieux d'où elles sont illuës & procedées, mais aussi sont souf-

*Comme l'infection d'air est portée d'un lieu à autre.*



flées, pouffées & transportées par les vents d'un pays en autre. Souuent aussi la pestilence est de main en main communiquée des vns aux autres par contagion, voire en pays estrange par vísitation, ou peregrination lointaine : C'est pourquoy nous voyons la peste courir tantost çà, tantost là, & estre quelque temps en vne cōtrée, & quelque temps apres en vne autre; d'autant que l'air est assez souuent infecté en quelque certaine partie sienne, mais il ne l'est iamais totalement par toute la substance.

*Comme l'infection d'air engendre la peste.*

Voilà comme l'air ambient alteré & envenimé, à raison des anathmiales putrides procedantes tant d'enhaut que d'embas mellées parmy, se fourrant insensiblement dedans le corps humain, par l'inspiration qui se fait aux parties pectorales par la bouche & les narines, & par la transpiration qui se fait par les pores, est la principale cause generatiue de la peste.

*Comme la disposition du corps est requise à la generation de la peste.*

L'autre cause, sans laquelle la premiere ne peut agir, est la disposition du corps. Car comme dit Galien au chap. 6. du 1. liu. des diff. des fièvres, nulle cause ne peut produire son effect, si le patient n'est disposé à la recevoir. Partant l'air corrompu ne peut engendrer la peste au corps, si l'n'y trouue & rencontre dedans vne matiere susceptible, idoine & propre pour s'y loger. Autrement durât vn temps pestilent, toutes personnes indifferement prendroient la peste.

Or le corps (dit Galien) est disposé & subiect à estre du premier coup attrapé de la contagion, en vne constitution pestilente, quand il est Plethoric, cacochyme & perittomatic, c'est à dire replet, plein de mauuaises humeurs, & chargé de superfluités, & outre ce abondant en cruditez, ayât les pores bouchez & oppilez : de sorte que les humeurs sont estouffées au dedans, faute d'estre euantées, & les vapeurs fuligineuses retenues. Ce qui aduient ordinairement à ceux qui vivent en oysuété, & qui sont addonnez à gourmandise & yrognerie, & qui exercent l'acte venerien sans discretion & mesure, & à ceux qui ont les humeurs corrompus, pour auoir vŕé de mauuaises viandes, & de mauuais breuuages, & auoir esté par trop passionné de crainte, de frayeur, apprehension, de cholere, fâcherie, ennuy, dueil, tristesse, angoisse, & autres pareilles perturbations d'esprit, qui troublent & gastent le sang, & le rendent subiect à pourriture & venenosité.

Or combien que Galien ayt dit en passant au ch. 5. du liu. 6. des lieux affectez, qu'il se peut engendrer au corps des animaux vne si grande corruption, qu'elle pourroit égaler en malignité la force & qualité d'un poison, si ne faut-il inferer pourtant & croire (comme aucuns font par trop legerement) que la seule putrefaction des humeurs puisse causer la peste au corps. Car comme la poudre à

*Quand le corps est disposé à prendre la peste.*

*Pourquoy la corruption de l'air, & la preparation du corps concurrent necessairement à la generation de la peste.*



canon qui est vne matiere entre toutes la plus susceptible du feu, ne peut brusler, & produire son effect violent sans l'atouchement de l'essence du feu, ainsi les humeurs putresfiées au corps ne peuuent seules exciter la peste, sans la contagion de l'air pestiferé introduit premierement au corps. Que si la peste pouuoit de la seule diaphthore & pourriture des humeurs sans l'introduction de l'air corrompu s'engendrer au corps, elle seroit vne maladie Sporadique, & non Epidemique. Car le different de l'vne à l'autre gist principalement en ce, que celle-cy est engendrée d'vne cause commune, comme est l'air; & celle-là du vice des humeurs, prouenant de la mauuaise maniere de viure d'vn chacun en particulier, selon la doctrine d'Hippocrate, conforme à la verité, la raison & l'experience. Parquoy ie conclud que la corruption de l'air, & la putrefaction des humeurs, sont toutes deux necessaires pour engendrer la peste.

---

*Des moyens de se preseruer de la peste.*

CHAP. II.

*Le premier  
moyen pour  
s'exempter de  
la peste.*

**C**'Est vne maxime en Medecine, qu'il faut oster la cause, deuant qu'on puisse oster le mal qui procede d'icelle. Parquoy si tost que nous voyons que la peste commence à ranager la campagne, & faire bresche à la ville,

le premier & plus assésuré moyen que nous ayons, pour resister vaillamment aux assésauts de ce cruel ennemy du genre humain, c'est de nous adresser à DIEU: Le suppliant bien humblement pour l'amour de son Fils IESVS CHRIST nostre Seigneur, qu'il luy plaise nous pardonner noz fautes, & nous faire la grace de nous receuoir en sa protection & sauuegarde, & nous garantir de ceste dangereuse maladie, à fin que nous ne soyons delaissez de nostre pasteur, abandonnez de noz parés & amis, & sequestrez du troupeau des Chrestiens, comme ouailles contagieuses & dommageables à la societé humaine. Et pour appaiser l'ire de Dieu iustement courroucé contre nous, il est besoin de faire penitence de noz pechez, & d'amender nostre vie. Car tandis que nous serons si peu craignans Dieu, & que nous violerós à tous propos sa sainte Loy, il ne cessera point de nous chastier de ses verges, & n'entrera point en reconciliatió avec nous, si preallablement ne sommes conuertis à luy, & ne faut point esperer ny attendre aucun secours de l'art de Medecine, iusques à tant que chacun fera bien son deuoir.

Mais apres auoir pensé à nostre conscience, *Les seconds* & mis nostre ame en bõ estat, il faut auoir recours aux remedes naturels que Dieu a ordonné pour la conseruation de nostre santé corporelle, & la preseruation de ceste pernicieuse maladie, lesquels tendent tous à deux buts,



à sçauoir à corriger l'air infecté, & à rendre le corps bien disposé, pour se pouuoir defendre contre son ennemy; d'autant qu'il faut tousiours tâcher d'affoiblir la cause agente, & de fortifier le corps patient, à fin qu'il puisse tellement resister que l'action soit nulle.

Nos bons peres anciens ont compris la precaution de la peste en trois mots, *citò, longè, tardè*, par lesquels ils veulent aduertir, quand on voit la peste venir, de tost partir, bié loing fuir, & tard reuenir.

Mais quand on ne peut euitier l'air infecté, il faut aduiser de le rectifier par feux de bois sec, par arrousemens odoriferans, parfums aromatics, & autres pareils moyens.

Pour s'exempter de la contagion, il est necessaire aussi (comme maintient Galien) que le corps soit bien temperé, net, sans humeurs superfluës, & qu'il n'ayt les conduits interieurs oppilez, ny les pores du cuir bouchez, à fin qu'il recoiue librement la transpiration de l'air ambient. Et pour l'auoir tel, on doit viure sobrement & vser d'exercice moderé. Et si est expedient de tirer du sang, quand il est par trop abundant au corps. Et si quelque mauuaise humeur y domine, il est besoin de l'euacuer par remedes purgatifs, ou par diuretics, ou par sudorifics. Et s'il y a obstruction, il la faut oster tant par alimens que medicamens aperitifs & deterifs. Et outre ce est requis d'vsur d'antidotes, pour corroborer le cœur, & les autres parties nobles, à fin de  
mieux

mieux combattre à l'encontre de l'air pestilent. Les plus vulgaires, & les meilleurs sont la theriaque, & le mithridat, desquels on prendra le poix de demy escu ou enuiron, deux ou trois fois la sepmaine à jeun, quatre heures deuant manger, avec vne gorgée de vin, & vn petit d'eau rose parmy. On peut aussi faire vne opiate composée de theriaque, mithridat, conserue de melisse, de roses, de fleurs de violettes, de nenuphar, de buglose, de bourrache, escorce de citrons, meslez en pareille portion avec syrop de limons, pour en prendre le poix d'vn escu ou enuiron, trois ou quatre heures deuant le repas au matin. Tous les anciens ont aussi beaucoup loué non seulement contre la peste, mais aussi contre toute sorte de venin, vne noix, deux figues, quinze ou vingt feüilles de ruë, & vn grain de sel, pilez & meslez ensemble, & prins tous les iours deuant desieuner. La vinette confite en bon vinaigre est fort excellente, principalement en temps chaud, de laquelle on prendra deux ou trois feüilles en les maschant long temps en la bouche auât les aualler, non seulement le matin, mais aussi à toutes heures qu'ad on va par la ville. On pourra aussi allant par la ville, porter en la main dans vne boite pertuisée vne esponge trempée en vinaigre & eau rose, pour la sentir souuent au nez, ou bien vn mouchoir mouillé en la mesmeliqueur. Aucuns y adioustent de la canelle, ou cloux de girofle. Quelques vns portent branches de



rosmarin, autres d'absynthe, autres de melisse, autres de faulge, l'odeur desquelles corrige aucunement l'air, & conforte les parties nobles.

Vn citron lardé de canelle, ou cloux de giroffle, est encore meilleur pour le mesme effect. Il y en a qui portent poimmes de senteurs, composées de styrax calamite, benjoin, ladanum, myrrhe, bois d'aloës, roses, musc, ciuette, ambre gris, camphre, & semblables, qui ne sont toutesfois guere bonnes à ceux qui sont subjects aux defluxions, ny aux femmes subjectes à suffocation de matrice. On tiendra aussi en la bouche, allant en lieux dangereux racine d'angelique, ou de valeriane, ou d'aulnée, ou de canelle, ou de l'escorce de citrons. Quelques vns ont attribué grande vertu contre la peste, à certaines pierres precieuses, comme au ruby, au saphyr, à l'esmeraude & hyacinte, principalement quand on les porte à nud sur la chair, soit au doigt, ou à l'endroit du cœur. Mais quant à l'arsenic & autre poison qu'aucuns conseillent de porter à l'endroit du cœur, ie ne le puis aucunement approuver.

Or d'autant que tous les remedes preseruatifs de la maladie contagieuse doiuent estre appropriés à la complexion, à l'aage, à la saison & au lieu; pour en vser salubrement, il est besoin d'auoir l'aduis de son Medecin. Car si on pensoit indifferemment vser de mesmes remedes, & en mesme quantité, en

mesme façon, en tout temps, on se tromperoit bien lourdement; par ce que si on faut seulement en quelque circonstance, & qu'on prenne vn qui pro quo, en lieu de conseruer sa santé, on se met en danger de tomber malade tout à fait. Partant la medecine ne peut estre seurement ordonnée, ny deuëment prescrite, sinon par ceux qui cognoissent l'art, & qui scauent donner valable raison de ce qu'ils font.

*Comment le Magistrat se doit gouverner  
randis que la peste regne.*

### CHAP. III.

**L**E Gouverneur de la Republique en temps de peste doit faire commandement que les ruës soient bien paüees, à fin que les eaux bourbeüses, & ordure qu'on iette hors des maisons, ne croupissent par les chemins, & que chacun face nettoyer à l'endroit de son logis, & que le tombereau passe tous les iours par les ruës & places publiques, pour porter la boüe & autres immundices bien loing hors de la ville.

Il faut qu'il face visiter par gens de bien à ce depurez le bled, la chair, le poisson, le vin, les fruiçts, herbes & autres viüres qu'on vend en la ville, & qu'il defende toute viande gastée

*Le deuoir du  
Magistrat  
touchant la  
Police de la  
ville.*



& corrompü nuisible au corps humain & qu'il chastie rigoureusement tous ceux qui seront trouvez en faute.

3. Il est requis qu'il face tuer les chats & les chiens vagabonds, & les porter bien loing hors de la ville, & les enterrer, à fin de n'infecter l'air qui est au tour d'icelle. Et qu'il ne permette point de nourrir aux maisons, pourceaux, oysons, ny autres animaux immondes.
4. Il est expedient qu'il face travailler les pauvres forts & robustes de corps, pour les occuper, à fin qu'ils n'aillent plus mendier; & qu'il tienne la main que chacun selon sa puissance ayde à viure ceux qui ne peuuent gagner leur vie, côme vieilles gés, petis enfans, estropiés & malades, sans qu'aucunement il leur soit loisible pendant la contagion d'aller demander l'aumosne par la ville, sur peine de punition corporelle.
5. Il faut qu'il face defense à tous reuendeurs & reuenderesses de porter par la ville, ou aux marchez & lieux publics aucuns habillemens, toilles, draps, pannes, ou autres hardes, pour les védre; & aux frippiers d'achepter aucunes choses qui sortent des maisons infectées; & de transporter desdites maisons aucuns meubles, que premierement ils ne soient bien euentez & nettoyez.
6. Qu'il face defense sur peine de punition corporelle à tous ceux qui se sentent malades de peste, ou qui communiquent avec eux, ou

qui hantét és maisons suspectes, de se trouuer aux assemblées ou lieux publics.

Qu'il commande expressément à tous ceux qui scauront où il y aura quelques malades pestiferez, d'en aduertir incontinent la Police, pour les faire penser par ceux qui seront deputez, ou en leurs maisons, s'ils veulent & ont le moyen d'y demeurer, ou pour les faire transporter aux lieux à ce destinez, pour estre pensez comme les autres.

Il est besoin és villes & bourgs où il n'y a point d'Hospitaux destinez pour loger les pestiferez, de faire bastir plusieurs cabanes avec bois & pallissade situées en lieu le plus convenable & exposé au meilleur air, assez distantes l'une de l'autre, tant pour euitter la contagion, que pour les brusler sans danger d'endommager les autres, apres la mort de ceux qui y auront esté logez. Les frais desquels bastimens se pourront reprendre sur les biens de ceux qui les auront occupez, s'ils ont moyé; si non, faudra faire cela aux despens de la communauté.

Il faudra que Messieurs de la Police, choisissent quelque lieu près de ces logettes, pour faire enterrer tous ceux qui mourront; & qu'ils commandent qu'on les mette bien auant en terre.

Il est expedient qu'ils fassent faire (quand l'air est corrompu) par les rues & carrefours de la ville, tous les soirs des brandons de fer, de genéure, de genest, de laurier, & autre



bois sec, non pourry ny puant, comme de chesne, cherme & autres parçils. On y pourra mettre parmy du rosmarin, de la faulge, & autres herbes; fleurs, graines, semences, & racines seches & odorantes, ainsi que fit autresfois Hippocrate en Athenes, pour y faire cesser la peste.

II.

D'autant qu'il est impossible de prescrire remedes en certaine quantité propres à toute forte de peste, à toutes personnes, & en tout temps, soit pour prendre dedans le corps, soit pour appliquer exterieurement, il est necessaire qu'il y ayt vn ou deux Medecins, gens de bien, craignans Dieu, sçauans & experimenter, lesquels seront gagez de la ville pour aller visiter les pestiferez, ou du moins pour aller deux ou trois fois le iour en vn certain lieu designé entendre le recit des ministres & gardes des malades, pour leur ordonner tant par escrits que verbalement, remedes cōuenables selon la grâdeur & espece du mal, l'aage, force & temperament de chacun patient, sans negliger les autres circōstances, ausquelles faut que les Medecins ayēt tousiours esgard, pour selon icelles se regler, principalement quand il est question d'ordonner Medecine laxatiue, alteratiue, ou confortatiue. Car la raison & l'experience monstrent euidentement qu'il faut diuersifier les remedes selon la diuersité tant des malades, que des maladies.

12.

Il est necessaire aussi d'auoir des Chirurgiens & Apothicaires, bien experimenter

en leurs arts, qui seront pareillement salariez du public, pour mettre en execution ce que les Medecins conseilleront, & non pas pour entreprendre de saigner, ou bailler medecine sans l'aduis des Medecins. Car la plus grande part de telles maladies sont si chatouilleuses, qu'on ne peut tant soit peu faillir, sans mettre les malades en danger de mort.

Il est besoin aussi que lesdits Apothicaires soient garnis de bonnes drogues, & principalement de remedes qui sont bons contre la peste, comme de theriaque, mithridat, eaux theriacales, conferues, electuaires, pouldres, syrops, eaux cordiales, d'onguens, emplastres, & autres medicamens tant simples que composez, soit pour prendre dedans le corps, soit pour appliquer par dehors.

On doit chastier rigoureusement tous ceux de quelque qualité qu'ils soient, qui faudront à leur charge, ou qui feront quelque insolence, & tort aux malades, ou à ceux qui les serviront.

*Comment chacun se doit gouverner en particulier, durant vne constitution pestilente.*

## CHAP. IIII.

**P**OUR se preseruer de la peste, ce n'est pas assez de sçauoir ce qui concerne la Police de la ville en general: mais il faut aussi que

*Regime de viure propre à chacun, en temps de peste.*

A A iij



chacun en particulier ayt soin de ce qu'il doit faire à l'endroit de sa personne.

*De l'election  
de l'air.*

D'autant que l'air chaud & humide est plus subiect à putrefaction, on doit en temps de peste souhaitter de viure en vn air froid & sec, bien qu'il soit besoin quelquesfois d'eschauffer, & quelquesfois d'humecter l'air des chambres, ayant esgard à la complexion, à l'aage, à la region, à la saison & autres circonstances, lesquelles ie laisse à la discretion & prudence des Medecins presens. En temps chaud, il est bõ de rafraichir la chambre avec vinaigre & eau rose, & d'y asperger des feuilles de vigne, rameaux de chefine & de faux, roses, violes, fleurs de nenuphar & autres semblables cueillies apres Soleil leué, & en lieu nõ infecté; Et d'y tenir des fruiets de bõne odeur, comme pommes, poires, coings, citrons, oranges. En temps froid, il faut faire bon feu en la chambre, & la parfumer avec encens, vernix, benjoin, grains de laurier & de geneure, oyselers de cypres. Et y semer du rosmarin, du thym, de la marjolaine, saulge, absynthe, menthe, ruë, moyennant qu'on puillè sans s'offenser, souffrir leur odeur. Le plus seur est de faire sa demeurance es lieux hauts, où l'air est tousiours moins subiect à infection. Et ne faut ouuir les fenestres de la maison, que le Soleil ne soit leué, ny les laisser ouuertes apres Soleil touché. Au matin on doit ouuir celles qui sont tournées vers l'Orient, & apres Midy celles qui sont expo-

sées au Septentrion, ou à l'Occident; & tenir closes celles du Midy, par ce que le vent qui souffle de ce costé là, est de sa nature pestilenciel. Il ne fait guere bon demeurer es lieux estroits où le soleil ne dõne iamais, ny es lieux qui ne peuuent recevoir de vent. Il faut aussi euitter les rayõs de la Lune, & l'air de la nuict, & faire hõneur au Soleil en teps nebuleux & obscur. Et ne faut, sil est possible, se pourmener par la ville es endroits où plusieurs personnes sont mortes, ny hãter les lieux publics.

Il se faut nourrir de bonnes viandes & aisées à digerer. Il n'est pas bõ de ieufner, ny de trop boire ou mâger. On se trouue mieux de s'oster de table avec quelque peu d'appetit. L'heure de prédre sa refection est quand l'appetit est venu, apres que la digestion est faite. Il est bon de desieuner auparauant que sortir du logis, principalement de prendre du vin, lequel a grande vertu contre le mauuais air. La diuersité de viandes en vn mesme repas n'est pas bonne. Que le pain soit de bõ grain, non eschauffé; ny aucunemẽt gasté, qu'il soit quelque peu salé, mediocrement leué, cuit d'vn iour ou deux, en lieu nõ suspect de mauuais air. Le veau, le mouton, les chappõns, les poullets sont bons bouillis avec ozeille, eschorée, endiue, souley, buglose, bourrache, verjus, & vn petit de safran. Les perdrix, pigeons, aloüettes, léuraux, lapreaux, & semblables sont bons rostis, avec saulce de vinaigre simple ou rosat, verjus, jus d'ozeille, de citrõs,

*Du manger,  
& du boire.*



ou d'oranges. Le poisson nourry en belle eau courante, sablonneuse ou pierreuse, rosty ou bouilly avec saulce de vinaigre, verjus, jus de citrons ou d'oranges, n'est point mauuais à ceux qui l'ayment. La chair trop vieille tuée, & le poisson trop gardé, ou nourry en eau limoneuse, & toutes autres viandes qui se corrompent aisément dans l'estomac, sont fort dangereuses. Le vin poussé, trouble, esuenté, ou autrement corrompu est dangereux. L'eau de marets, trouble ou infecte, ne vaut rien, ny à boire, ny à faire le pain. Le bon vin & les bonnes viandes prinſes modérément, engendrent bonnes humeurs, lesquelles ne reçoivent pas si facilement la contagion. Le vinaigre est fort salubre en temps de peste, auquel on peut adiouſter canelle, cloux de giroſſe, eau rose, & autres choses semblables. Le verjus est bon aussi. Les pruneaux bien cuits & sucrez, les prunes de Damas bien meures, & les cerises en leur saison, prinſes en petite quantité à l'entrée du repas, ne sont nuisibles. Les pommes de Capendu, & les bonnes poyres cuites, assaisonnées avec sucre & pouldre de canelle, ou anis confit, à l'issue de table sont bonnes. Les citrons & oranges en salade, avec eau rose & sucre sont salubres. Aussi sont les cappres bien desalées.

*De l'exercice.* Il est expedient de prendre exercice modéré au matin & au vespre auant le repas, en lieu nō suspect de mauuais air. Car l'exercice mediocre resueille la chaleur naturelle, &

fortifie tellement les membres, que les fonctions naturelles, vitales & animales en sont rendues plus vigoreuses. Mais il se faut bien donner garde de s'eschauffer excessiuement en s'exerçant.

Le dormir doit estre mediocre, & le veiller aussi. Car le trop dormir engendre superfluité d'humeurs. Et le trop veiller desseche la personne, multiplie la cholere, & dōne mauuaise couleur, C'est signe d'auoir assez dormy, quand on sent à son resueil la teste legere, & les sens bien esueillez.

On doit procurer le benefice de vêtre pour le moins vne fois le iour. Quand on est constipé, il est bon de prendre quelque boiillon laxatif, ou quelque autre remede par l'aduis de son Medecin. Il ne faut point retenir son vrine, ny autre superfluité. Il est bon le matin de biē moucher & cracher. Et si on a quelque fistule ou autre vlcere, la nettoyer. Il se faut bien garder en temps de peste, d'estre excessif au jeu d'amour, ny d'ètrer en sa iouissance que premierement la digestion ne soit faite, & que nature n'y incite.

Au reste il faut viure ioyeuſement, & se créer honnestement chacun selon son estat, sans se melancholier, sans se courroucer, sans aucunement se passionner, & sur tout sans auoir crainte ny apprehension de la peste, & ne se point tourmenter l'esprit à profondes meditations, ny à fortes imaginations.

*Du dormir  
& veiller.*

*De l'euacuation  
des excréments.*

*Des accidens  
de l'ame.*



*Comment ceux qui conuerſent avec les peſtiferez  
ſe doiuent gouverner, pour ſe garantir  
de la contagion.*

## CHAP. V.

Dequoy les  
aſſiſtans des  
peſtiferez ſe  
doiuent gar-  
der.

**C**E V X qui hantent avec les peſtiferez, ou  
parmy les gens ſuſpects, ſe doiuent ſoi-  
gneuſement garder de prédre leurs haleines;  
de ſentir ou receuoir l'odeur de leur ſueur,  
vrine, vomiffement, la bouë de leurs apoſte-  
mes, ou d'autre choſe iſſante de leurs corps:  
de manger ou boire leur demeurant: de ve-  
ſtir leurs accouſtrements: de dormir en leurs  
liëts: & de ſe mettre entre le feu, & le liëct des  
malades. Ceux qui ont de la galle, des vieilles  
fiſtules ou des autres vlceres, ne les doiuent  
deſſecher, ains pluſtoſt les prouoquer à cou-  
ler, à fin que nature aye quelque chemin pour  
ſe deſcharger. Pour meſme raiſon, pluſieurs  
ſe ſont bien trouuez des cauteres, qu'ils ſe-  
ſtoient faiëct appliquer, aucuns ès bras, autres  
ès jambes.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

*Comment ceux qui entreprennent d'aïrer les  
maïſons infectées, ſe doiuent gou-  
uerner en leur charge.*

## CHAP. VI.

**I**L eſt beſoin que ceux qui entreprendront  
de nettoyer les maïſons infectées, en pre-  
mier lieu ſoient gens de bien, à fin qu'ils ſ'ac-  
quittent de leur deuoit ſelon leur conſcience,  
& qu'ils ne facent point de tort là où ils irôt.

*Le deuoit des  
aïreurs des  
maïſons in-  
fectées.*

1.

Qu'ils tiennent ouuertes le long du iour  
routes les fenestres des chambres infectées,  
hors-mis du coſté où il y a de la contagion, à  
fin de donner iſſuë au mauuais air, & entrée  
au bon.

2.

Qu'ils faëct tous les iours ſoir & matin  
des brandons de feu de bois aromatic & gô-  
meux, comme de geneure, de geneſt, de lau-  
rier, de ſapin, ou autre bois ſec enduit de gom-  
me de pin, terebenthine, encens, oliban, &  
huile de nard, non ſeulement au foyer, mais  
auſſi au milieu des chambres, & en la court  
de la maïſon infectée, ſe donnant bien garde  
de l'endommager.

3.

Qu'ils facent chauffer bien chauds des car-  
reaux de grez, leſquels ils eſteindront avec du  
vinaigre & eau roſe par les châbres, & prin-  
cipalement aupres des liëct où les malades  
auront eſté; & qu'ils facent par tout le logis  
des parfums avec encens, vernix, oylelets de

4.



cypres, du bois de genéure, & autres choses odoriferâtes. Sera bõ aussi de tirer des arquebuses dans les maisons infectées, & à l'entour d'icelles se donnant bien garde du feu.

5. Qu'ils mettent en la lexiue le linge, & tout ce qui peut estre mis dedans sans estre endommagé, puis apres qu'ils le lauent bien en belle eau courante.

6. Qu'ils portent les habillemens de drap tant de laine que de soye, les tapisseries, les lits, couvertures, ciels & custodes, aux galeries, greniers, courts ou jardins, où ils pourront estre bien esuentez, en les secoüant & battant de verges ou houslines deux ou trois fois le iour, quelque bonne espace de temps. Car le vent principalement Septentrional, l'air libre & le Soleil, sont fort propres pour dissiper la corruption & venenosité des choses infectées.

7. Il faudra pareillement porter les papiers, lettres & liures, en quelque galerie, grenier ou salle ouuerte de tous costez, là où ils seront secoüez, remuez & feüilletez, vne ou deux fois le iour, & ce par plusieurs iours. Les bahuz seront aussi portez au vent ouuerts, & seront souuent frappez de houslines & espouffettes.

8. Les autres meubles comme chalits, coffres de bois, tables, chaires, bancs, escabeaux & armoires, seront remuez hors de leurs places, bien nettoyez tout à l'entour, tât dedans que dehors, puis bien lauez avec forte lexiue, en

laquelle on aura fait boüillir bayes de laurier & de genéure, saulge, rosmarin, origan, rue, vinaigre & autres choses semblables, & fait esteindre de la chaux viue. Il sera bon aussi d'en lauer les parois, & les planchers des chambres. Et si elles sont nattées, le plus seur est d'oster la natte & la brusler. Si d'auenture il y a des trous aux murailles, il les faudra boucher avec du plastre.









A MONSIEUR LE VICOMTE DE CRAMAILLE, SEIGNEUR de saint Souplex, Vaude-saincourt, Moutonvilliers, Marcelot, Saint Pierre aux Arnes, &c. Conseiller du Roy, Gentilhomme ordinaire de la maison, Bailly de Vermandois.



MONSIEUR,  
Après avoir décrit le régime conservatif de santé, il m'a prins envie pour combler mon œuvre, d'y adjouster encore le régime preservative des maladies, qui ont accoustumé d'assailir par fois les personnes. Deux choses m'ont conuié à vous en faire la dedicace, l'une que ie ne voulois pas (pour le rang que vous tenez en ceste prouince) eclipser en mes escrits la splendeur de vostre nom; l'autre que ie ne vous pouuois tesmoigner par preuue plus signalée l'affection que ie porte à vostre serui-



ce, qu'en mettant les armes au poing, pour vous defendre contre les ennemis iurez de Nature. Vne infinité de gens qui courent tous les iours fortune d'estre attaquez par ces cruels tyrans, vous auront beaucoup d'obligation, d'auoir obtenu en vostre faueur les sauuegardes, que ie leur ay donné, pour les exempter. Prenez donc en gré ce present que ie vous offre, pour vous faire paroistre par effets, que ie suis,

MONSIEVR,

Vostre tres-humble & tres-affectionné  
seruiteur LA FRAMBOISIERE.



LE HVICTIESME LIVRE  
DV GOUVERNEMENT DE  
LA FRAMBOISIERE.

Comment ceux qui sont subiects à la migraine  
se doiuent gouverner.

CHAPITRE I.



A migraine est ordinairement  
caulée de vapeurs mordican-  
tes, esleuées des hypochôdres  
à la teste, lesquelles pressent  
& piquent ore le pericrane,  
ore les meninges du cerueau.

*Cause de la  
migraine.*

Ces vapeurs procedent du sang eschauffé, agité & trouble, pour auoir beu du vin fort en quantité, ou mangé des viandes extrememēt chaudes, ou trop longuement ieusné, ou demeuré long temps au Soleil, ou prins quelque violent exercice, ou trauaillé excessiuement l'esprit, ou pour s'estre choléré & passionné outre mesure, ou pour quelque autre pareille occasion. Ceux qui ont l'habitude de tout le corps rare, & la teste debile, à force de veiller, d'estudier & de s'employer aux affaires serieuses, sont subiects à la migraine; d'autant qu'ils ont la teste disposée à recevoir les fumées

*Pourquoy on  
est subiect.*



*Pourquoy elle  
est difficile à  
guarir.*

d'embas, & le corps prompt à leur faire passage, de sorte que le cerueau en est facilement remply, si tost qu'il se commet quelque faute en la maniere de viure. Or pour ce que l'art ne peut pas aisément corriger les vices de nature, il est bien difficile d'arracher tellement le mal (principalement quand il est hereditaire, ou ja enraciné de long temps) qu'il ne puisse plus retourner. Mais pour le moins faut-il donner ordre qu'il ne tourmente pas si fort, ny si souvent.

*Regime de vi-  
ure propre  
pour la pre-  
caution.*

Pour ce faire il est necessaire d'euitier tout ce qui eschauffe immoderément le sang; & tout ce qui peut enuoyer à la teste abondance de vapeurs acres, comme le vin fort, les aulx, les oignons, les raues, la moustarde & leurs semblables; & faut inuiolablement obseruer vne maniere de viure rafraichissante.

*Remedes pre-  
seruatifs.*

Il est bon quand on recognoistra y auoir plenitude au corps, de tirer du sang de la cephalique, pour rafraichir la masse sanguinaire trop chaude, & empescher par ce moyen la generation des fumées, qui ont de coustume de monter à la teste. Pareillement de purger par interualle la cholere meslée parmy le sag, avec des benignes cholagogues. Et pour destourner la bile par bas, & la retirer arriere de la partie dolente, les clysteres refrigeratifs, où il y entre des medicamens propres à purger l'humeur bilieuse sont conuenables. Il est expedient aussi d'appliquer par fois des

ventouses aux espaules, & de faire des frictions tous les matins. Apres auoir euacué le corps, il faut venir aux topiques propres à la migraine, qui soient aucunement refrigeratifs & restraintsifs, pour reprimer les vapeurs chaudes, & fortifier la teste. Mais pour vser de tous ces remedes comme il appartient, il est besoin de passer par l'aduis de quelque docteur Medecin.

*Comment ceux qui sont subiects au mal  
caduc se doivent gouverner.*

CHAP. II.

**L'**ÉPILEPSIE procede d'abondance d'humeur phlegmatique corrompue, qui remplit à coup les ventricules anterieurs du cerueau. Car le cerueau chargé de la quantité, & aiguillonné de la qualité maligne de ceste humeur, se reserre en soy-mesme, & se choque, ne plus ne moins qu'en esternuant, à fin de pouffer dehors tout ce qui luy est nuisible; & comme il est reserré, il tire à soy les nerfs & les muscles, tellement qu'on tombe soudainement par terre. De là vient qu'on l'appelle maladie caduque. Aucuns la nomment le haut mal; les autres le mal Saint Jean.

Ceux qui y sont subiects doiuent garder vne maniere de viure subtile, qui eschauffe & desseche, à fin d'empescher la generation de



la pituite, en rendant le sang loüable. C'est pourquoy la chair des volatiles leur est plus propre, que celle des autres animaux; & est meilleure rostie que bouillie; & encore plus salubre d'estre assaisonnée avec saulge, marjolaine, pouliot ou hysope, qu'autrement. Le poisson leur est du tout contraire. Le frequent usage des cappres leur est merueilleusement profitable. Ils se doiuent abstenir de fructage, de laiçtage, de legumes, de salades, & generally de toutes viandes froides & humides, & grossières. Pareillement d'aulx, oignons, moustarde & de toutes autres choses vaporeuses. Il leur faut oster le vin, principalement pur, pour ce qu'il remplit le cerueau de vapeurs, qui par apres se conuertissent en phlegme. Pour leur boisson ordinaire ils vsent d'eau bouillie avec raclure de corne de cerf, ou vn petit de gingembre ou de canelle, ou semence de coriandre preparée; s'ils n'ayent mieux boire de l'hydromel, qui leur est fort bon. Il faut euitier le dormir de iour, & que celuy de nuict soit moderé; & fuir le soing, la tristesse, la crainte & autres passions d'esprit. Ils feront bien de pendre ordinairement au col de la semence & racine de piuoyne, du guy de chesne, & du corail rouge, à fin

*Cure preser-  
uative du  
mal caduc.*

d'en auoir tousiours l'odeur au nez. Outre ce regime de viure ils ont besoin d'vsar de remedes accómodez à leur aage & à la saison, par l'ordonnance de quelque docte Medecin, pour preparer, euacuer, diuertir, destourner arriere

du chef l'humeur pituiteuse qui cause le mal; & de topiques conuenables au cerueau, pour corriger son intemperature, & le fortifier.

*Comment ceux qui sont subiets aux Catharres,  
se doiuent gouverner.* CHAP. III.

**L**ES Catharres prouiennent ordinairement de chaleur, ou froideur excessiue, & de repletion du cerueau, & debilité de la partie receuante. Car le chaud extrême en fondant les humeurs contenuës dans le cerueau, les rend plus propres à couler en bas; & le froid violent en comprimant le cerueau, les fait couler dehors, tout ainsi que si on presse vne esponge pleine d'eau, on en void ruissele l'eau de tous costez. Toutes les choses qui engendrent abondance d'humeurs superfluës au cerueau, & qui y enuoyent quantité de vapeurs, comme les fortes odeurs, les vins genereux, les viandes vaporeuses, & les bains chauds, causent pareillement les defluxions. Les parties debiles ou pour leur rareté, ou pour quelque infirmité accidentaire, sont disposées à recevoir la descharge des superfluitez de la teste.

Pour empescher la generatiõ des catarrhes, il faut de bonne heure en retrancher toutes les causes. Partant est besoin de choisir vn air qui soit temperé en chaleur & froideur. S'il est trop froid, on le doit eschauffer avec des

*Causes des  
Catharres.*

*Regime de  
viure propre  
pour les ca-  
tarrheux.*



*L'effection de l'air.*  
 bons feux : & s'il est excessiuellement chaud, le refroidir avec des herbes & fleurs qui en ayent la propriété. Il est expedient aussi que l'air soit sec, d'autant que l'air moitte remplit le cerueau d'humidité superflüe. Pour ce il sera bon d'habiter aux lieux esleuez, & esloignez des riuieres. Il faut fuir les vents Meridionaux & Septétrionaux, pour ce que ceux-là remplissent le cerueau; & ceux-cy le pressent, & par ce moyen esmeuent les defluxions. Les vents coulis sont extrêmement dangereux pour les catarrhes. Il ne se faut guere exposer aux rayons du Soleil, ny au serrein. Le changement soudain de l'air, & la mutation des saisons sont au rang des causes qui esmeuent le catarrhe. Si les saisons aussi ne gardent leur temperature (comme à tresbié remarqué Hippocrate au troisiésmeliure des Aphorismes) l'année sera toute catarrheuse. Quand l'air est inegal, c'est à dire tantost chaud, tantost froid, il excite aussi aisément les defluxions. C'est pourquoy ceux qui sont subjets aux catarrhes, se doiuent soigneusement contregarder durant vn tel temps.  
*Le manger.* Ils doiuent ordinairement vser de viandes dessecatines, & s'abstenir de toutes viandes vaporeuses, venteuses, grosses, pleines d'excremens, & difficiles à digerer. Et ne mettre iamais d'as l'estomac de nouvelle viande, que la premiere ne soit bié digerée. Et se cõntenter d'vne sorte de viande, qui soit bonne, pour ce que la varieté engèdre tout plein de cruditez.

Et s'accoustumer à manger plus au disner qu'au soupper, d'autant que le dormir, qui suit le soupper de bien près, enuoye grande quantité de vapeurs au cerueau, lesquelles se conuertissent apres en eau. Et ne se faut iamais saouler, ains se leuer de table avec appetit. Et quand on retrancheroit vn repas sur toute la sepmaine, on ne s'en porteroit que mieux. Car le trop manger & le trop boire remplissent le cerueau. C'est pourquoy les yarongnes, & ceux qui mangent trop, sont ordinairement subiects aux Catarrhes suffocatifs. Vray est que l'abstinence trop grande esmeut aussi les Catarrhes, à cause que l'estomac estant vuide, & n'ayant dequoy se remplir, est contraint d'attirer les humiditez des patties voisines. Les Catarrheux doiuent manger du pain de bon froment, bien cuit, & à la fin du repas du biscuit, auquel on mettra vn peu d'anis, & de fenouil. La chair rostie leur est beaucoup meilleure que la bouillie. Ils doiuent tousiours choisir celle qui n'abonde pas en humeurs excrementueuses; & laisser les oyseaux de riuiere, pour vser de ceux de montaigne. Les potages ne leur valent rien. Le poisson leur est du tout contraire. Le laitage est ennemy des Catarrhes, & toute sorte de legume. On recommande entre les herbages, la saulge, la menthe, l'hysope, le serpolet, le rosmarin, le cerfueil, le fenouil, & le coq. Mais on defend expressement les aulx & oignons, pour ce qu'ils sont



trop vaporeux, & toutes herbes froides & humides comme laitüé, pourpier, ozeille & semblables. Tous fruités qui abondent en humidité; comme pommes, prunes, melons, concombres; leur sont defendus. Ils pourront vser de ceux qui ont vertu de secher, comme pignons, noisettes, pistaches, amandes, poyres, coings, figues, raisins secs, mesles, forbes, & ce à la fin du repas. Voilà pour le manger.

*Le boire.*

Quant au boire, l'eau crüe, & le breuusage actuellement froid est nuisible aux Catarreux. La ptisane est bonne quand la defluxion est chaude, & que l'estomac la peut porter. Mais le boucher, l'hydromel, & le petit vin bien trempé d'eau, sont meilleurs à ceux qui ont le cerueau & l'estomac froids. L'hypocras, & tous vins forts, gaignent quant & quant le haut, & remplissent le cerueau de vapeurs. Boire aussi tost qu'on se met à table esmeut le Catarrhe. Il n'y a rien si pernicieux à ceux qui sont subiects aux defluxions, que de boire lors qu'on s'en va coucher.

*Le dormir.*

Le dormir excessif red le corps tout pesant, & retient les excremens au dedans. Il suffit de dormir six ou sept heures. Il faut auoir ce pendant la teste & les pieds bien couuerts. On doit dormir la teste vn peu esleuée, & sur les costez. Car le dormir sur le dos, eschauffe le tronc de la grosse veine caue, qui est couché sur l'espine, & enuoye par ce moyé grande quantité de vapeurs au cerueau. Qu'on

se garde bien de dormir à midy, ny quant & quant apres le repas; Et de se mettre soudain apres le past à la lecture, ou à l'escriture, ou à quelque profonde meditation, pour ce que cela destourneroit la chaleur naturelle, qui doit estre occupée à la digestion.

Les longues veilles peuuent autant nuire, *Le veiller.* que le trop dormir, d'autant qu'elles dissipent la chaleur naturelle, & refroidissent le cerueau. L'exercice moderé est fort recomman- *L'exercice.* dé deuant le past.

Il est bon tous les matins de se bien peigner *L'evacuation* & froter la teste, de moucher, cracher & se *des excremens.* purger de tous les excremens naturels. Le ventre doit estre tousiours lasche. Le trop frequent vsage de Venus est nuisible aux Catarreux, pour ce qu'il affoiblit le cerueau, & dissipe la chaleur naturelle. Les passions de *Les passions* l'ame fort violentes, les offensent pour mes- *de l'esprit.* me raison.

Pour se garantir du Catarrhe, ce n'est pas *Remedes pre-* assez de tarir sa source, par l'exacte obserua- *seruatis des* tion de ce regime: mais il faut encore espui- *Catarrhes.* ser la fontaine par remedes vacuatifs. Quand le corps est Plethoric, & que l'intemperature chaude du cerueau, ou de foye cause la defluxion, celle-là en attirant, & celle-cy en enuoyant force exhalations chaudes en haut; il est besoin de tirer du sang. Mais la saignée n'a point de lieu, s'il n'y a plenitude au corps, & lors que l'intemperature froide du cerueau ou de l'estomac cause le Catarrhe, par le moyé



des cruditez qu'elle engendre, ne pouuant pas bien cuire l'aliment, ny dissiper les reliques, pour la foiblesse de la chaleur naturelle: Il est expedient alors de preparer premierement le corps & les humeurs superfluës, par clysteres, juleps & apozemes aperitifs; puis de les purger par pilules, ou potions Phlegmagogues; Et quelquesfois les vuides & dessecher avec decoctions sudorifiques.

Après auoir par remedes vniuersels euacué le corps comme il appartient, il faut particulièrement euacuer le cerueau par errhines, masticatories, gargarismes, vesicatoires, ventouses, cauteris, & autres topiques; puis corroborer la chaleur naturelle du cerueau, tant par remedes internes, comme opiates, tablettes, poudres digestiues; qu'externes, comme poudres capitales, sachets, parfums, fomentations & emplastres; à fin d'oster l'intemperature froide & humide, qui fait vne perpetuelle generation d'excremens. Et doit-on auoir soing de fortifier aussi bien la partie qui reçoit, que celle qui enuoye. Mais il se faut adresser à vn docte Medecin, pour ordonner tous ces remedes en temps & lieux, & les approprier non seulement à la complexion & à l'aage, mais aussi au mal. Car il conuient traicter autrement vn Catarrhe froid qu'un chaud.

*Comment ceux qui sont subiects au mal des yeux, se doiuent gouverner.* CHAP. IIII.

**L**A debilité de la veüe vient ordinairement d'une humidité superfluë du cerueau & des yeux, qui est cause de l'impurité des esprits animaux. C'est pourquoy il est besoin pour la conseruation de la veüe, de dessecher & fortifier ces deux parties. Partant ceux qui sentent quelque diminution à leur veüe, doiuent exactement garder ce regime de viure.

Il faut choisir vn air qui soit temperé, pur & net; & fuyr le trop chaud, trop froid, trop humide, trop gros, & celuy qui est plein de broüillars, & de vapeurs. Il n'est pas bon de s'exposer à l'ardeur du Soleil, ny aux rayons de la Lune, ny au serain. Les vents Meridionaux & Septentrionaux sont ennemis des yeux. Car (comme dit Hippocrate en la 3. sect. des Aphor.) Le vent Austral rend la veüe trouble, l'ouye dure, la teste pesante, les sentimens hebetez, & tout le corps lasche & paresseux, pour ce qu'il engendre des esprits grossiers. Au contraire le vent de Bize mord & pique les yeux, pour ce qu'il est trop vif. Les lieux bas, aquatics, humides & marescaugeux ne sont pas propres à la veüe. Il est beaucoup meilleur d'habiter és lieux secs & vn peu esleuez. Si on est contraint de se loger és lieux humides, il y faudra faire ordinairement

*Cause de la debilité de la veüe.*

*Regime pour la conseruation de la veüe.*

*Eslection de l'air.*



rement du bon feu. Et parfumer souuent la chambre, avec feuilles d'Euphrase, fenouil, marjolaine, bois d'aloës puluerisé, & encens meslez ensemble, à fin d'alterer & purifier l'air. Il se faut garder de la fumée, de la poussiere, & de la trop grande clarté. Car vne lumiere excessiue dissipe les esprits, & fait souuent perdre la veüe. Nous lisons que les soldats de Xenophanes ayans passé par les neiges deuidrent quasi tous auégles, & que Denys Tyran de Sicile auégloit ainsi tous ses prisonniers. Car les ayant enfermez dans vne cachote obscure, les faisoit tout soudain conduire en vn lieu bien clair, & par ce moyé perdoient tous la veüe. Toutes couleurs ne sont pas propres à la veüe, le blanc dissipe les esprits, les attirant à soy, le noir les rend trop grossiers. Il n'y a que le vert, le bleu & le violet, qui la resioüissent. La couleur du saphir, & de l'esmeraude est fort propre à la veüe. Si tu veux voir ces deux couleurs meslées, près des fleurs de bourache, & des feuilles de pimperlle, & les iette dans ton verre, quand tu voudras boire, cela te seruira doublement. Car la couleur resioüyra tes yeux, & les herbes rabbatront par leur propriété la fumée du vin.

*Le manger.*

On se doit abstenir en general de toutes viandes grossieres, visqueuses, vaporeuses, venteuses, douces, salées, piquantes, & pleines d'excremens. Il faut s'accoustumer à manger moins au soupper qu'au disner. Le pain

doit

doit estre de pur froment, bien leué & bien cuit. On y pourra mettre de l'anis ou du fenouil. Il ne le faut iamais manger chaud, ny passé trois iours. Quand il y a de l'yuroye au pain, il nuist extrememét à la veüe. Les chairs qui sont aisées à digerer, & qui n'abondent pas en humidité superflüe sont les meilleures, comme celles de poullers, chapons, perdrix gelinotes, phaisans, tourterelles, alloüettes, pigeons sauuages, & autres oyseaux de montaigne, lesquels on peut entrelatder de saulge, ou de serpolet. Les Arabes ont remarqué certaines chairs qui ont propriété de fortifier & esclarcir la veüe, comme les chairs d'arondelle, de pie, d'oye, des viperes bien preparées, de loup, de bouc, des oyseaux de proye. Ils se seruent bien souuent des chairs d'arondelle & de pie sechées au four, pour saulpoudrer leurs viandes. Ils assurent que les yeux des animaux, pour la conformité qu'ils ont aux nostres, sont propres à conforter nostre veüe. Il nous defendent l'usage des chairs de pourceau, de lieure, de cerf, & autres semblables.

Les poissons, si nous croyons Auicenne, sont ennemis des yeux. Mais cela se doit entendre de ceux des estangs, qui ont la chair visqueuse, ou qui sont salez. Car les perches, truittes, & autres semblables nourris en eau pierreuse, ne sont pas cōtraires. Les œufs frais & mollets avec vn peu de succe & de canelle, esclarcissent merueilleusemét la veüe, mais

CC



ils sont fricassés avec le beurre, ils nuisent infiniment. La pâtisserie & le laitage ne sont pas propres aux yeux. Les fortes espiceries, comme le gingembre, le poivre & la moutarde offensent les yeux. Il se faudra contenter de girofle, muscade, canelle, avec un peu de safran. On fait des sels artificiels pour faire les viandes, qui seruent merueilleusement à esclarcir la veüe, comme le sel d'euphrase préparé en ceste façon.

Prenez du sel commun vne once, de poul-dre d'euphrase deux dragmes, de canelle & de macis demy dragme, mellez le tout ensemble, & en salez voz viandes. Le sel theriacal est aussi tres-excellent, auquel on pourra adiouster de la muscade, du macis, du girofle & du fenouil. Il y en a qui adioustent à ces sels la chair de pie rostie au four. Tous legumes sont fort contraires à la veüe, hors-mis les lupins, qui aydent par quelque propriété.

Pour le regard des herbes, on recommande pour les yeux, le fenouil, persil, rosmarin, serpolet, la saulge, marjolaine, betoine, menthe, pimpernelle, cichorée, les asperges. On defend au contraire la laitüe, porée, le pourpier, nastort, les choux, aulx & oignons, comme aussi les truffes & champignons. Les Arabes recommandent les naueaux; Vray est qu'il y faut tousiours mesler du fenouil ou de l'anis, pour ce qu'ils sont fort venteux. Les fruicts crus & qui ont beaucoup d'humidité nuisent à la veüe. On

pourra à l'entrée de table vsfer de pruneaux cuicts, & au dessert d'une poyre ou d'un coing bien cuict, pour fermer l'orifice de l'estomac & empescher que les fumées ne montent en haut. Il sera bon apres le repas de prendre un peu de fenouil, ou d'anis confit, un morceau de cotignac, de mirobolans, ou de noix muscade confite. Les figues & les raisins ne sont pas defendus, si sont bien les noix, les chataignes, & les oliues trop meures. Voilà pour le manger.

Quant au boire, Aristote en ses Problemes escrit que ceux qui boient de l'eau ont la veüe plus subtile. Toutesfois Auicenne & Rhasis condamnent l'vsage de l'eau, & croy qu'ils ne font pas desplaisir à plusieurs bons compagnons qui aymeroient autant perdre la veüe, que le vin. Pour les accorder il faut boire le vin fort trempé, & choisir un petit vin, qui ne soit point fumeux. Le vin d'euphrase est singulier pour la conseruation de la veüe. On pourra aussi ietter un bouquet d'euphrase dans le vin qu'on boit ordinairement. Ceux qui ne voudront boire du vin, vsferont d'un hydromel simple, lequel leur sera encore meilleur, si on y adiouste du fenouil, de l'euphrase & du macis. Au surplus on se doit abstenir de boire d'autant. Car le trop boire est dommageable au mal des yeux.

*Le boire,*



*Le dormir  
& veiller.*

Au dormir & veiller il faut garder vne mediocrité. Le dormir trop profond nuist, le dormir du midy rend le visage bouffi, trouble la veüe, & appesantit tout le corps. Il faut dormir sur les costez, & la teste assez haute. Les veilles excessiues dissipent les esprits, refroidissent le cerueau, & nuisent infiniment à la veüe.

*L'exercice &  
enacuation  
des excremens.*

Il est bon de se coucher trois ou quatre heures apres le soupper, & se leuer assez matin; se pourmener par la chambre, tousser, cracher, nettoyer les oreilles, purger le corps de ses excremens ordinaires. Puis peigner la teste tousiours en arriere, & la tenir bien nette. Et ne faut pas lauer le visage ny les yeux d'eau froide. Car le froid est ennemy des yeux & du cerueau. Il vaudra mieux y mettre vn peu de vin blanc, avec l'eau de fenouil & d'euphrase tiède. L'exercice moderé de tout le corps est bon au matin, & ne peut-on viure en santé, si on ne traueille pour dissiper les excremens de la troisieme concoction. Les particuliers exercices seruiront aussi, comme les frictions des cuisses & des jambes, pour diuertir les vapeurs qui montent aux yeux.

Les yeux ont leur particulier exercice. Le mouuement trop soudain & circulaire les affoiblit: de les tenir longuement fischez en vn lieu, & comme immobiles, cela les lasse encore plus, pour ce qu'en ce mouuement tonic toutes les fibres des six muscles sont également tendues; Il est donc meilleur de les

mouuoir, pour ce que les muscles faisans leur action successiument, se soulagent l'vn l'autre. Il n'est pas bon de lire, ny escrire beaucoup, principalement apres le repas, ny famuser à quelque lettre menuë, ou à quelque autre besoigne bien deliée, pour ce que la faculté & l'organe traueillent trop autour de ces petits obiects. Il ne faut point regarder les corps qui se meuent de vistesse, ny qui tournent en rond.

Ceux qui sont subiects au mal des yeux doiuent auoir le ventre tousiours lasche. Quand il est trop paresseux, ils le doiuent solliciter, avec bouillons, pruneaux & raisins laxatifs, clysteres lenitifs, & autres remedes benigns. Le frequent vsage de Venus leur est extremement nuisible. Toutes passions de l'ame nuisent fort à la veüe, mais entre autres la melancholie & les pleurs.

Pour se garantir du mal des yeux, il ne suffit pas d'observer soigneusement ceste maniere de viure; ains faut encore purger la teste par pilules, ou potions propres, pour descharger le cerueau & les yeux de leurs superfluitez. Il est besoïn d'enacuer aussi tout le corps qui leur enuoye ordinairement des excremens, par Cathartiques conuenables, & de consumer quelquesfois les humiditez excessiues, par decoctions sudorifiques. Puis d'enacuer particulierement le cerueau par masticatoires, vëtoüses, & cauterres. Apres l'enacuation faut penser à fortifier le cerueau & les

*Sollicitude du  
ventre.*

*Passions de  
l'ame.*

*Remedes preseruatifs du  
mal des yeux.*



yeux, tant par remedes internes comme opiates, tablettes, conserues, pouldres & condits, que par moyens externes, comme sachets, parfums, bonnets artificiels, eaux, collyres, & vnguens. Mais il se faut adresser à vn sçauant Medecin, pour ordonner tous ces remedes en temps & lieux, & les accommoder non seulement à la temperature & à l'aage, mais aussi au mal, auquel on est subiect. Car il conuient diuersifier aussi bien les remedes preseruatifs que les curatifs, selon la diuersité des maladies des yeux.

*Comment ceux qui sont subiects à la Colique, se doiuent gouverner.*

CHAP. V.

*Cause de la Colique.*

**L**A Colique est causée le plus souuent de ventositez qui procedent de crudité d'estomac; quelquesfois d'humeurs phlegmatiques, grosses & visqueuses, prouenans d'excès, d'oyssueté & de mauuaise nourriture. Ceux qui y sont subiects se doiuent tenir chaudement, & se contregarder du froid, & se nourrir de bonnes viandes faciles à digerer, & nullement venteuses, comme de chapons, poulets, pigeons, perdrix, léraux, lapreaux, hachis de moutons assaisonnez avec muscade, gingembre, poyure & autres semblables espiceries, & vser tant en saulce qu'en bouillon de thim, marjolaine, hysope, fe-

*Regime de viure pour s'en preseruer.*

noüil, d'aulx, oignós, porreaux & autres herbes qui eschauffent, incisent & subtilient; & s'abstenir de salades, de fruiçts crus, de concôbres, de melons, & de tous alimens refrigeratifs. Ils ont besoin de boire du bon vin au repas, mais modérément, & de prendre quelquesfois au matin trois doigs d'hydromel vineux avec vne rostie, vne autrefois autant de vin d'absynthe à cœur jeun: & de ne point boire d'eau, ny de biere, ny de cidre. Il faut sur toutes choses, qu'ils soient sobres & qu'ils prennent ordinairement exercice deuant le repas, pour refueiller la chaleur naturelle, & consommer les superfluitez; & qu'ils ne travaillent point trop l'esprit aux affaires serieuses incontinent apres le past, craignant de distraire nature occupée alors à faire la coction. Qu'ils taschèt de bien dormir la nuict, à fin que la digestion se face mieux; & qu'ils ayent soin de prouoquer le benefice de ventre par clysteres carminatifs, quand il sera costipé. Qu'ils auallent souuent deux ou trois pilules elephangines, ou de hierre, ante cibum, pour nettoyer le ventricule & descharger les intestins. Qu'ils prennent auparauant que desieuer tãtost vne tablette de diatrèdon, ou aromaticũ rosatum, tãtost vne cuillerée de syrop aromatic; & entre les repas vn myrabolan, ou vn morceau d'escorce de citrons confits; & apres le past plein vne cuillerée de pouldre digestiue, ou vn morceau de



biscuit fait avec anis, fenouil ou coriandre.

En se couchant qu'ils se fassent frotter la région du ventricule avec de l'huyle de muscade, ou autre qui ayt même vertu, & qu'ils portent constamment vn escusson ou sachet aromatic sur l'estomac, à fin de le fortifier, & d'ayder à la digestion; & qu'ils se retirent deux ou trois fois l'an vers vn Medecin expert, pour leur ordonner vne bonne médecine, appropriée à leur complexion & aage, à la saison & au pays, avec vne opiate cordiale, à fin de purger tout le corps à bon escient, & corriger apres l'intemperature de l'estomac, & le corroborer.

*Comment ceux qui sont subiects à la Grauelle se doiuent gouverner.*

C A P. VI.

*Comme la pierre est engendrée.*

**C**OMME nous voyons faire la brique d'vne terre gluante cuicte au four par le feu: ainsi est la pierre engendrée aux roignos d'vne humeur grosse & visqueuse, par la chaleur immoderée des reins. Car ce suc terrestre, infnué avec le sang, & la ferocité aux reins, estant par leur ardeur bruslé & desséché, se tourne incontinent en grauiier, qui vient petit-à-petit à samasser, se conglutiner, & s'endurcir tellement, qu'avec le temps le calcul en est formé.

Parquoy pour se garantir de la grauelle, & empêcher la generation de la pierre, il faut garder vne maniere de viure non seulement refrigeratiue & humectatiue, à fin de temperer la chaleur excessiue des reins accompagnée de secheresse; mais aussi attenuatiue & detersiue, à fin d'engarder qu'il ne s'engendre point au corps d'humeur espoisse & gluante, qui puisse fournir de matiere au calcul, pour retrancher par ce moyen la cause tant materielle, qu'efficiente. Partant est besoin d'vser ordinairement de chairs de veaux, cheureaux, poullers, pigeonneaux & autres semblables, tantost bouillies avec laitue, endiue, oseille, pourpier, ou orge mondé; tantost rosties & assaisonnées avec jus de citrons, verjus; ou vinaigre. Il est bon de prendre par fois deuant le repas vn bouillon de mauue, guimauue, violier, oseille; choux rouge, pimpernelle, saxifrage, turquette, racines de persil, fenouil, asperge, toute bonne, semences froides, citches rouges, avec force beurre. Les salades de pimpernelle, saxifrage, corne de cerfs, & autres herbes pareilles macerées en huile & vinaigre sont bonnes; come sont aussi les capres bien desalées, les asperges, & le houblon. On doit etiter toute viande grossiere & oppilatiue, comme est la chair de porc & de bœuf, & la venaison. Pareillement le poisson à escaille, & celay qui a esté nourry en eaux bourbeuses; toute sorte de legümes, le pain mal cuicte, le fromage, & tous fructs cruds. Il

*Regime de viure, pour s'en preseruer.*



se faut abstenir aussi d'aulx, oignons, porreaux, moustarde, d'espicerics & de toutes choses acres, qui eschauffent outre mesure. Pour la boisson ordinaire le vin blanc, subtil, suffisamment trempé est propre, & le gros, noir, aspre ou doux, contraire; come est aussi l'eau fangeuse, & la biere. Il faut prendre exercice mediocre, & ne point dormir de iour, ny se coucher de nuict sur les reins. Que si en obseruat exactement ce regime de viure, on apperçoit encore, pour la mauuaise disposition des parties nobles, s'engédrer au corps quelque mauuaise humeur, de peur qu'elle ne fluë aux roignons, il faut auoir promptement recours au Medecin, pour la diuertir & euacuer par bas, en ordonnant ores de la casse, ores de rerebenthine de Venize, ores des pilules elephangines, ou quelque autre benign cathartic qu'il iugera couenable à la complexion, à l'aage, à la saison & region. Et si d'auenture il en est desia quelque peu coulé aux reins, craignant qu'elle ne sarreste & attache là, il y faut aussi tost remedier, par l'usage des diuretics froids, entre lesquels le vin d'Alkekenge tient le premier rang. Combien que si apres cela, il samasse encore du sable aux roignons, pour luy donner la chaste, on pourra hardiment venir aux diuretics chauds, qui sont tât soit peu acres & deterifs, & propres à desoppiler les vreteres. Or pour la precaution du calcul, il n'y a point de plus prompt, ny de plus efficace remede, que d'aller en

*Auis pour  
obseruer à la  
grauelle.*

temps & lieu boire des eaux de Spad, ou de Pougues en Niernois. Car elles ostent la cause efficiente & materielle du calcul, en corrigeant l'intemperature chaude des reins & du foye, & en vuidant du corps les humeurs grosses & visqueuses par les conduits de l'vrine.

*Comment ceux qui sont subiects aux gouttes  
se doiuent gouverner.*

CHAP. VII.

**L**Es gouttes prouiennent de deux causes, *Causes des gouttes.* de la superfluité d'humers, & de la foiblesse des iointures.

Partant pour s'en preseruer, faut estre diligent d'euacuer les humers peccantes, & de fortifier les iointures debiles. Or d'autat que les humers superflues sont fort fluides au Printemps, & en Automne, elles engendrent coustumierement les gouttes alors. C'est pourquoy ceux qui y sont subiects ont besoin en ce temps-là d'appeller de bonne heure le Medecin, pour leur ordonner ou la phlebotomie, quand il recognoistra le sang pecher en quantité, ou la purgation avec medicamés phlegmagogues, ou cholagogues ou melanogogues, quand il apperceura la pituite, ou l'vne ou l'autre bile dominer au corps, à fin de faire euacuation de l'humeur qu'il iugera disposé à exciter les douleurs Arthritiques. *Auis pour s'en preseruer.*



Regime des  
goutteux.

Au surplus ils doiuent garder ordinairement vn regime de viure cōtraire à l'humeur qui surpasse la symmetrie naturelle. Comme si la bile est excessiue, qui soit froid & humide; & si la pituite surmonte, qui soit chaud & sec. Il faut tousiours choisir les alimens de bon suc, & aisez à digerer, & fuyt la diuersité des viâdes, l'usage des legumes, des fruiçts, & tout ce qui est difficile à cuire, & facile à se corrompre en l'estomac. Les salures, espices & autres choses acres, comme aulx, oignons, moustarde, sont bien nuisibles aux bilieux, mais non pas aux pituiteux, pour ce qu'elles aident à la digestion, & consomment les humeurs superflus. Je cognois vn homme de Damery, nommé Gerard le Preux de complexion phlegmatique, qui apres auoir eu long-temps les gouttes, en a esté guarý à l'age de soixante ans, en prenant seulement tous les iours au matin vne gousse d'aulx, cōme vne pilule, par l'espace d'vn an entier. Il ne faut point prendre son repas deuant que la digestion de la viande soit parfaite en l'estomac, de peur que le foye ne soit cōtraint d'attirer, ou plustost de receuoir du ventricule par les veines Meseraïques l'aliment encore crud. Car de là sensuit vne deprauation de la nourriture par tout le corps; à raison que le vice de la premiere coction ne peut estre corrigé par la seconde ny troisieme. Pour ceste cause on ne se doit iamais mettre à table, si on n'a faim, ny attendre à en sortir qu'on soit

saoul. Si ne faut-il pas toutesfois traicter tous les goutteux d'vne mesme façon. Car les bilieux qui abondent en chaleur fort actiue, doiuent estre plus amplement nourris, & manger plus souuent, à raison que la faim aiguise la cholere, & pour ceste occasion irrite les douleurs. Les phlegmatics n'ont pas besoin de beaucoup de viandes humides, pour ce qu'ils n'ont point la chaleur si vigoureuse, & qu'ils portent quasi leur nourriture avec eux. De là vient que le bouilly est propre aux choleries, & le rosty aux phlegmatics. Les goutteux, principalement ceux qui sont de complexion chaude, feront bien de ne point boire de vin, ou pour le moins de le tremper autant que leur estomac le pourra porter. Ils doiuent par mesme moyen fuir le frequēt usage de Venus. Car il n'y a point de plus singulier remede, pour se garantir de la rage articulaire, que l'abstinence de Bacchus & de Venus. Car luy par sa chaleur & vapeur a puissance de prouoquer les fluxions, & d'exciter les douleurs, & elle de faire dissipation des esprits, & de la chaleur naturelle, & augmentation de la chaleur estrange, de sorte que les parties nerueuses en sont extremement debilitées. Il faut aussi sur toutes choses estre diligēt à s'exercer, & ne point estre paresseux à traualier. Car comme l'oisiuete causant force cruditez & humeurs superflus, fournit de matiere aux gouttes, ainsi l'exercice resucillant la chaleur naturelle, aide à la di-



gestion, & consomme les superfluitez, & par  
ainsi oste la matiere au mal. Il faut pareille-  
ment euiten le trop long sommeil, & le dor-  
mir de iour; ensemble toutes les passions de  
l'esprit, avec les profondes & laborieuses  
meditations. Outre ce il est bon de se faire  
appliquer des cauterés, pour donner issuë par  
dehors au virus arthritic. D'auantage les to-  
pics astringens, comme fomentations, bains,  
onctions, frictions & emplastres, ne sont pas  
seulement vtiles, ains necessaires, pour cor-  
roborer & affermir les iointures debiles.



LE  
GOVERNEMENT  
REQUIS EN L'USAGE DES

Eaux ACIDES DE PÔVÈVES

en Niuernois, & Spa en

Liegeois.

P A R

LE SIEVR DE LA

FRAMBOISIERE.

DD



AD D. FRAMBOE-  
SARIVM.

AMBROSIAM qui fert, hausit de Ni-  
uere lympham,  
Lympha dein clarā præbuit Ambrosiam.  
Pocula quæ nostris fert immortalia tellus,  
Immortale tuum nomen ad astra vehit.

ANTONIUS DV FOVILLOVX,  
Medicus Niuernensis.



A TRES-HAVLTE ET  
TRES-ILLVSTRE PRINCESSE,  
Madame HENRIETE de CLE-  
VES, Duchesse de Nivernois  
& Rethelois, Marquise d'Isle,  
Pair de France.



AD AME,

Attendant le retour de Mon-  
seigneur en Nivernois, ie me  
suis arresté à Pougues, à fin de  
remarquer plus exactement  
que ie n'auois fait au premier voyage, l'effi-  
cace de voz eaux Medicinales, voyant boire  
les malades y arriuez, pour le recouurement  
de leur santé, & beuant moy-mesme à la  
maniere accoustumée, pour en faire esprenue  
en ma propre personne. Et ayant curieusement  
recherché, & clairement recognu les causes  
des effets admirables qu'elles produisent, ie  
me suis acheminé à Neuers, où i'ay redigé par  
escriit le Gouvernement requis en l'usage d'i-  
celles, contenant la declaration de leur vertu  
singuliere par la raison, accompagnée de l'ex-



perience, pour discrettement distinguer à qui elles sont propres, & contenter les esprits curieux, sans auoir recours à la propriété occulte, qu'ils appellent le pont aux asnes. Je vous ay expressément dedié ce liuret, tant pour ce qu'il touche les singularitez de voz lymphes Hygiènes, que pour ce qu'il a esté esclos en vostre maison. Joint qu'il marchera plus hardiment en Public sous l'authorité & la splendeur de vostre nom, & qu'il rendra fidele témoignage à tousiours que ie suis,

MADAME,

Vostre tres-humble seruiteur

LA FRAMBOISIÈRE.

De Neuers ce 3. Aoust 1600.

LE GOUVERNEMENT  
REQUIS EN L'VSAGE  
DES EAUX MEDICINALES.

Par le Sieur de la Framboisiere.

De la qualité des eaux Minerales.

CHAP. I.



Les maladies rebelles qui n'ont voulu ceder aux remèdes ordinaires, sont bien souuent domptées par les eaux minerales. Pour se bien gouverner en l'usage d'icelles, quatre choses sont requises, la qualité cōuenable, la quantité raisonnable, la façon cōmode, & le temps opportun. Car quiconque desire destre guarý de quelque maladie curumace, doit aduiser quelle eau luy est cōuenable, & en vser autant, ainsi & alors qu'il est besoin.

Entre les eaux minerales les vnes sont froides, aspres, acides, piquantes au goust, & propres pour boire, comme celles des fontaines de Pougues & de Spa, desquelles ie veux maintenant parler. Les autres sont chaudes, dessicatives, resolutiues, cōfortatiues, & plus propres à se baigner qu'à boire, comme celles

L'usage des  
eaux minera-  
les.

La maniere  
de s'y bien  
gouverner.

Difference  
des eaux mi-  
nerales, prise  
de leur qua-  
lité.



de Bourbon Lancy & Archambaut, de Bourbonne, de Plombieres, & d'Aix, desquelles ie traicteray cy apres.

*La composition  
minerals  
des eaux de  
Pougues.*

Les auteurs ne sont pas tous d'accord touchât la cōposition & miniere des eaux Medicales. Monsieur Pidoux Medecin du Roy & Doyen de la faculté de Medecine à Poitiers, qui a escrit le premier des Fontaines de Pougues, tiét qu'elles sont vitreoleuses & sulphurées, pour recevoir les vapeurs esleuées de la mine de vitreol & de soulfhre, par l'actiō du feu souterrin. Monsieur de Massac Doyen de la faculté de Medecine à Orleans, que i'honore pour son profond sçavoir, & beau iugement, du depuis en a escrit envers Latins deux liures, non moins doctes que subtils, où il maintiét y auoir recogneu au goust du vitreol & du nitre, à l'œil du bol blanc, & par coniecture du fer. Monsieur Petit Medecin de Gyan, bié expérimenté en l'usage de ces eaux, pour les auoir fréquenté des y a plus de vingt ans, est d'aduis qu'elles sont vitreoleuses, nitreuses, terrestres, ferrées & sulphurées, comme il m'a franchement déclaré, en communiquant avec luy de leur composition & vertu, à Pougues, où il estoit venu conduire Madame de Montigny. Il ne faut point doubter qu'elles ne participent principalement de la mine de vitreol, d'autant que le goust acide & acre, avec quelque horreur, est comme qui auroit destrempé du vitreol avec de l'eau. Ioint que l'huile de vitreol que tirét les Alchymistes est fort acide,

deux ou trois gouttes duquel avec force eaux, estanchent merueilleusement la soif, comme font ces eaux. D'auantage les dejections du ventre de tous ceux qui en boiuent sont fort noirs, non tant pour ce qu'elles purgent l'humour noire, que pour ce que le vitreol donne tousiours ceste couleur aux excremens des personnes tât saines que malades. On y sent aussi du nitre piquât sur la langue, en vertu dequoy elles sont purgatiues. Et bien qu'elles semblent claires & pures de prime face, si sōt-elles neanmoins meslées avec de la terre deliée, qui apparait par vne legere decoction. Car si on en fait bouillir quelque quantité, elle deuiet incontinent trouble, & épesse comme lait; la terre blanche demeurant au fonds du vaisseau, ainsi que la lie. Il est probable que ces fontaines soient pareillement ferrumineuses, attédu qu'il y a force mines de fer aux enuirōs, & qu'elles approchent fort du goust de l'eau, où les mareschauds esteignent le fer chaud. Au surplus ceste taye grasse & insipide, qui nage dessus l'eau, quand elle est reposée, & ceste couleur jaunastre, aucunement luisante, qui s'attache sur les pierres où elle coule, fait croire qu'il y a du soulfhre. Outre ce que l'eau est si vaporeuse qu'elle remplit incontinent le cerueau, & donne enuie de dormir. Et aussi que la mine de vitreol contient tousiours en soy du soulfhre, & l'vn conioint avec l'autre s'appelle marchasite. Tellement que pour auoir le vitreol pur, il faut mettre



la mine en vn fourneau, & faire brusler & consumer le soulfre, puis le vitreol demeurant meslé avec des parties terrestres, est separé par affusion d'eau commune, qui le fait dissoudre. Et qui plus est, quand on nettoye la bouë des fontaines, les pierres du fonds sentent le soulfre à pleine gorge.

*La composition des eaux de Spa.* Les eaux de Spa sont pareillement participantes de vitreol, de soulfre & de fer, mais non pas de nitre. En lieu de l'albique, on y aperçoit de la rubrique. Aucuns estimēt qu'elles passent par des veines sablées d'or, qui les rend cordiales.

*La vertu des eaux Medicinales.* La vertu des eaux Medicinales procede en partie de la nature des elements de l'eau & de la terre, en partie des mineraux meslez parmy. A cause de l'eau elementaire elles sont refrigeratiues & humectatiues. A cause de la terre, refrigeratiues & dessicatiues. A raison de l'acrimonie du vitreol, elles sont calefactiues, aperitiues, deterfiues, resolutiues & penetratiues; neantmoins pour son acidité, elles rafraichissent, & pour son aspreté & astringion, corroborent. Celles qui retiennent du nitre, pour sa mordication laschent le ventre, & pour son amertume incisent les glaires & viscositez des humeurs. Par le moyen du fer, qui est terrestre & styptic, elles refroidissent, dessechent, resserrent les fibres des parties relaschées, & fortifient les membres. Le soulfre qui y entre, par sa chaleur, secheresse, tenuité d'essence, & subtilité de matiere, cor-

rige leur froideur & humidité elementaire, & les rend beaucoup plus tenuës & legeres, que l'eau cômune. De là vient que pour auoir des parties diuerses & dissemblables, elles produisent des effets contraires, & guarissent des maux tous differens. Car elles eschauffent & refroidissent, humectent & dessechent, enlargissent & restreignent, desoppilent & rebouchent, laschent & raffermissent, purgent & resserrent. Et encores qu'elles soient de nature meslée de chaleur & froideur, si est-ce que la qualité froide surmonte la chaude. Car la chaleur des esprits mineraux, qu'on y reconnoist au goust piquant, n'est pas suffisante pour vaincre la froideur qui prouient de l'element de l'eau, & de la terre, & de l'acidité du vitreol, & acerbité du fer; mais bien pour les faire penetrer plus soudainement.

Les eaux Medicinales sont singulièrement propres aux graueleux. Car elles ostent la cause efficiente & materielle du calcul, en corrigeant par leur froideur & aigreur l'intemperature chaude des reins; & en euacuant du corps pour leur quantité & acrimonie les humeurs grosses & visqueuses par les conduits de l'vrine. Mesme dissoluent, rompent & pouillent dehors les pierres nouvellement conglutinées aux roignons, & en la vessie, en destrempant & nettoyant le phlegme gluant, dequoy le grauer est entretenu. Le septiesme iour de Iuillet, l'an 1600, Monsieur du Passage Gouverneur de Valen-

*Pourquoy les eaux Medicinales soit propres à la pierre.*



ce ayant vſé des eaux de Pougues par l'eſpace de quatre iours, en ma preſence rendit trois pierres, & m'aſſeura alors que l'Eſté paſſé, il en auoit ietté plus de cent, vn mois apres qu'il eut beu de ces eaux. Ce qui l'auoit occaſionné d'y retourner ceſte année. Vne infinité de perſonnes trauaillées de la Nephritique par l'vſage des eaux de Spa, ont rendu force pierres. Et à la verité puis que les eſcailles d'œufs, & les perles, bien qu'elles ſoient dures, ſ'amolliſſent dans le vinaigre, & le plomb, quoy que peſant, par la vapeur du vinaigre eſt diſſout en ceruſe; & le cuyure, qui eſt extrêmement dur, en verdegris; & les cailloux, ſi durs qu'ils rebouchent le fer, neantmoins eſchauffez du feu & arrouſez de vinaigre, promptement ſe mettent en pieces, comme l'experience à deſcouuert; il ne ſe faut point eſtonner, ſi les eaux acides par leur aigreur avec acrimonie rompent les pierres des reins, & de la veſſie.

*Aux vlcères des reins, de la veſſie & d'autres parties.* Elles ſont auſſi recommandées pour les vlcères des reins, de la veſſie, du perineon, & des autres parties, pource qu'elles ſont deterſiues, deſſicatiues & aſtringentes. Vn marchand de Neuers, vn Bourgeois d'Antrein, & vne Damoiſelle de Poictou, en ont eſté guaris, comme a curieuſement remarqué Monsieur du Fouilloux mon collegue, Docteur en Medecine autant diſcret que modeſte.

*A la diſſiculté* Elles ſont experimentées pour la diſſiculté

& ardeur d'vrine, d'autant qu'elles ſont apertiuues & refrigeratiues. En vertu dequoy elles empeschent les pollutions nocturnes, temperent l'ardeur de Venus, & repriment la boüillante luxure.

Les eaux de Pougues ſont fort vtilés à l'hydropiſie qui procede d'obſtruction du foye, de la rate, ou autres parties naturelles, par ce qu'elles deſoppilent les entrailles, faiſans euacuation des humeurs cholériques, melancholiques ou phlegmatiques, qui ſuffoquent la chaleur naturelle du foye, & l'empeschent de ſanguifier. Monsieur du Fouilloux homme d'honneur & digne de foy, rend teſmoignage par ſes obſeruations, que pluſieurs hydropics ont eſté parfaitement guaris par l'vſage de ces eaux.

Les eaux de Pougues ſont fort profitables à la Melancholie hypochondriaque, principalement quand elle prouient de la bile tellement eſchauffée aux hypochondres, qu'elle en eſt deuenue noire par aduſtion, enuoyant force vapeurs malignes de là au cerueau. Car elles ſont euacuation de ceſte humeur nô ſeulement par les vrines, mais auſſi par les felles, & temperent la chaleur eſtrange cœue au foye, à la rate, & par tout le meſentere. L'ay veu Monsieur de Mirabeau Gentil-hôme de Saintonge, extrêmement vexé depuis pluſieurs années d'vne melancholie hypochondriaque, qui luy cauſoit force cruditez, roçts, véroſitez, bruits au ventre, crachemens, douleur d'eſtomac

*A l'hydropiſie.*

*A la melancholie hypochondriaque.*



& de rate, battemens d'arteres, ardeurs aux entrailles, estouffemens, veilles, terribles songes, estranges imaginations, apprehensions & chagrins, en peu de temps soulagé & deliuré de tous ces symptomes, par l'usage des eaux de Pongues, lesquelles luy faisoient faire par iour quatre ou cinq selles bilieuses, melancholiques & pituiteuses, outre l'euacuation des vrines.

*A la debilité d'estomac, & chaleur de foye.*

On les a trouué par experience conuenables à ceux qui ont debilité d'estomac, & chaleur de foye ensemble, pour ce qu'elles corroborent l'un, & temperent l'autre, & purgent les superfluitez phlegmatiques & cholériques qui en procedent.

*A la cholique.*

Pour mesme raison aucuns tourmentez de la cholique tant humorale que venteuse, en ont receu guarison.

*Aux vomissemens, cours de ventre, & flux de sang.*

Elles arrestent le vomissement, le desuoement de ventre, & le flux de sang, de quelque partie qu'il soit, à cause qu'elles sont raffraichissantes & astringentes. Monsieur Pidoux en a veu plusieurs qui vomissoient souuent, estoient subiects à flux de ventre, pissoient le sang, qui en ont esté guaris du tout, & autres fort soulagez.

*Au desreglement des mois des femmes.*

Elles sont pareillemét profitables aux flux desordonnez des femmes, cōme il appert par l'experience de plusieurs Dames & Damoiselles qui en ont beu, & en ont esté entierement guaries, & de là en auant bien réglées en leurs purgations, d'autant que ces eaux euacuent

tant par les selles que par les vrines la cacochymie du corps, d'où prouiennent les fleurs blâches, ou iaunâtes, & aduocissent l'acrimonie qui procedé de la corruptiō des humeurs, & corroborent les visceres.

Elles conuiennent pour mesmes causes aux palles couleurs, langueurs, desgoustemens & appetis estrâges des filles, & à celles qui sont subjectes à la suffocatiō de matrice. J'ay pensé vne religieuse, de nature sanguine, extrêmement vexée à l'age de trente ans, d'une suffocation de matrice & de plusieurs grieux symptomes dependâs de là, qui a receu beaucoup de soulagement d'auoir esté, par mon aduis, boire des eaux de Spa, sur le lieu.

D'auantage on les a recogneu dōner allegement aux parties animales & vitales quād elles enduret quelque mal par le consentement des parties naturelles. Car elles sont bonnes aux migraines, vertiges, epilepsies, catarrhes, palpitiōs de cœur, difficultez de respirer qui suruiennēt par la sympathie de l'estomac, du foye, de la rate, ou d'autres parties d'embas.

Qui plus est elles sont propres aux erysipeles, galles, dartres, demangeaisons, voire à la lepre qui n'est pas encore confirmée, pour ce qu'elles raffraichissent le foye & le sang trop eschauffez, & purgent les humeurs adustes du corps.

De sorte que leur vertu miraculeuse reluit de tous costez, par le reestablishemēt de la temperature, & de la cōformatiō des parties natu-

*Aux palles couleurs.*

*A la suffocatiō de matrice.*

*Aux affectiōs des parties animales & vitales, par la sympathie des naturelles.*

*Aux affectiōs exterieures.*

*A toutes les parties du corps.*



relles, en desbouchât leurs côduits târ pour la distribution du nourrissement, que pour l'expulsion des excremens. Et ne se faut point esmerueiller si elles sont profitables à tout le corps, en passant seulement par le ventre inferieur, attendu que de luy & par luy viêt toute la nourriture, & que c'est luy qui vuide toutes les superfluitéz du corps. Tellement qu'il n'y a membre qui se puisse passer de luy, & qui ne ressent profit de sa bonne disposition, & qui ne compatisse à son indisposition.

*Excellence des eaux acides.*

Au demeurant ce que ie prise le plus en ces eaux, c'est que (târ pour le peu de sejour qu'elles fôt au corps, que pour estre côiointes avec esprits chauds vitreoleux & sulphurez, & cuites en la mine) elles n'offensent aucunemêt la chaleur naturelle; au côtraire elles la côfortêt.

*Quelle difference il y a entre l'eau de Pougues, & celle de Spa.*

Les eaux de Pougues & de Spa ne sont guere differentes l'vne de l'autre. Car elles ont mesme goust, guatîsêt mesmes maux, & produisent mesmes effects; horsmis que celle de Pougues est quelque peu plus pesante & laxative, & celle de Spa plus legere, & diuretique. En vertu dequoy celle-là est plus efficaceuse aux maladies où l'euacuation est plus necessaire par bas, que par les vrines; & celle-cy plus singuliere aux maladies où l'euacuation est plus requise par les vrines que par le ventre.

*Quelle eau on doit choisir.*

Entre les fontaines de Pougues, ie trouue l'eau de S. Marceau meilleure & plus efficaceuse que celle de S. Leger. Comme elle est plus piquante au goust, aussi ne faut-il pas

doubter, qu'elle ne contienne plus de la mine de vitreol & de nitre. Celle de S. Leger semble plus sulphurée. Je côseille de boire ordinairement de celle de S. Marceau. Entre les fontaines de Spa, ceux qui sont sur le lieu doiuent plustost boire de l'eau de Sauenir que du Pohô, pour ce qu'elle est plus tenuë & plus efficaceuse. Neâtmoins quâd on la veut trâsporter loing, il faut prêdre de celle du Pohô, pour ce qu'elle ne s'euapore point si tost, & retient plus longuement sa force & vertu. L'an 1598. traîstant à Rocroy Madame de Geffroiulle, Gouvernante de la ville, extrememêt tourmentée de la Nephritique, i'enuoyay querir à Spa, qui est distant de là de deux iournées, quatre douzaines de bouteilles d'eau du Pohon, pour luy faire boire, & vne douzeine de Sauenir, pour esprouuer sa vertu. Mais ie trouuay celles du Pohon toutes pleines d'eau forte & piquâte, & l'eau de Sauenir n'auoir plus de force, ny autre goust que de l'eau cômune, & diminuée d'vn verre en chaque bouteille, i'acôit qu'elles eussêt esté toutes emplies aux fontaines, & aussi bien bouchées l'vne que l'autre.

*De la quantité d'eau, qu'il faut boire.*

CHAP. II.

**L**es eaux acides se boiuent en plus grande quantité à Spa, qu'à Pougues. On en prend ordinairement à Spa quatre vingts ou cent onces. Aucuns en ont beu iusques à

*Combien il faut boire d'eau.*



trois cens onces, qui sont vingt & cinq liures. Anciennemēt on n'en prenoit que quinze ou vingt onces à Pougues. Maintēnāt on en boit cōmunēmēt cinquāte ou soixante onces. Pen ay prins moy-mesme quatre vingts onces. Mōsieur de Parcourt Gouverneur de Dijō en prenoit en ma presence hūict vingts onces. Quelques vns ont esté si hardis que d'en prēdre deux cēs onces, & s'en sōt biē trouuez. Et sās doubte tāt plus on en boit, tant plus on en ressent de profit, moyēnant qu'on les rende biē, & qu'o n'en reçoie point de nuissance au corps. Mais il sy faut cōporter avec discretiō, ayant esgard à l'aage, à la taille grande ou petite, à la complexion forte ou delicate, & à la portée de l'estomac.

Je suis d'aduīs avec Monsieur Pidoux que ceux qui ne les rendent pas bien par l'vrine, apres auoir vsē de tous les remedes possibles, n'en boient point d'auantage de vingt onces, iācoit qu'ils n'en puissent esperer le profit qu'a de costume de faire la grande quantité, quand elle passe librement par le foye, & s'en va promptement par les roignons aux voyes de l'vrine.

Combien de  
iours on en  
doit boire.

Les bonnes gens du temps passé n'en beuuoient à Pougues que neuf iours seulement, qu'ils appelloiēt neufuaine. Mais auourd'huy on y demeure, dix, quinze ou vingt iours, aucuns vn mois, ou six sepmaines cōme à Spa. Quelques vns apres en auoir vsē quinze iours durant, font intermission d'vn mois, puis en

en prennent encore autant. Il y en a plusieurs qui y retournent l'année suyuante. Ceux qui s'en sont bien trouuē, continuent plusieurs années à en aller boire. Ce que j'approuue fort, d'autant que pour estre guery de quelque maladie facheuse & inueterēe, il en faut boire long-temps, & par diuers interualles. Autrement leur qualité & vertu minerale, ne peut estre imprimée au corps.

Quand on en vsē que pour la precaution, ou pour la guerison de quelque legere maladie, dix ou douze iours suffisent à restabli la temperature des parties naturelles, & deboucher, vider & nettoyer leurs conduits.

A Spa on en prend coustumierement deux fois le iour. Mais l'apres-disnée sur les trois heures, on en boit la moitié moins que le matin. Les personnes robustes en peuuent faire de mesme à Pougues. Car la coction de la viande à ceste heure-là est faite en l'estomac. Aussi ne faisons nous point de difficulté d'ordonner des apozemes & autres remedes aperitifs & diuretics sur les deux ou trois heures apres midy, comme au matin.

Combien de  
fois le iour on  
en doit pren-  
dre.

De la maniere d'vsē des eaux Medicinales.

CHAP. III.

Il se faut accoustumer petit à petit à l'vsage des eaux acides, à fin qu'elles n'offensent point le corps. On se doit contenter au commencement de la moitié de ce qu'on a

Comment il  
faut boire les  
eaux acides.

EE



enuie d'en boire, & augmenter tous les iours de dix onces, iusques à ce qu'on soit venu à la quantité que l'estomac peut porter: puis la continuer tant qu'on trouuera bon. Et quand on la voudra laisser, diminuer de dix onces chaque iour, comme on a commencé. Et ne les faut point boire si à coup, que l'estomac en soit chargé, ny aussi mettre d'auantage de demie heure à tout prendre. Et est besoin apres en auoir beu vn verre ou deux de manger vn petit de canelat, ou d'anis confit, tant pour boire les autres verres plus à l'aise en eschauffant la bouche, que pour consumer les vents; puis de faire vne petite pourmenade. Et acheuer de boire de ceste façon, en faisant vne pause à chaque fois. Il ne faut ny disner ny souper de trois ou quatre heures apres, iusques à ce que toute l'eau soit sortie, ou la plus grand part, & que l'urine commence à venir teinte, qui au parauant estoit claire. Et estre soigneux de remarquer si l'eau qu'on rend le iour & la nuit par les vrines ou le ventre, peut egaler la quantité du boire & des choses liquides qu'on a pris au matin, & aux repas.

Où il les faut boire.

Il ne faut point doubter que les eaux acides n'ayent plus de force & de vertu estans beuës à la fontaine, que transportées loing, attendu que leur plus subtile partie s'exhale incontinent, de sorte qu'elles ne sont pas si aperitiues, ny si legeres. Vray est qu'elles en sont moins vaporeuses, & plus refrigeratiues. Il

n'y a point de danger à Pougues, ny à Spa, quand on n'a point la commodité d'aller à la fontaine, de la faire porter iusques en la chambre, moyennant que la bouteille soit bien estoupée. La plus part la font maintenant apporter de Pougues à Neuers, pour la boire là à leur commodité. L'en ay beu à la fontaine, & à Neuers, & l'ay trouué auoir mesme goust, & mesme force. Monsieur de la Riviere premier Medecin du Roy en a fait porter ceste année de Pougues à Lyon pour boire sa Majesté. On transporte ordinairement celle de Spa, plus de cinquante lieues loing. Mais ceux qui sont esloignez des fontaines doiuent boire les eaux, si tost qu'elles sont arriuées chez eux, & auoir gens par chemin pour en rapporter d'autres, à mesure que les premieres sont beuës, & bien recommander aux porteurs de boucher les bouteilles comme il appartient.

Quand on voudra prédre l'air, il faut choisir le téps propre, qui ne soit ny trop chaud, ny trop froid, ains temperé, & libre de grand vent, pluye, brouillard, & en se pourmenant dehors, garder que l'ardeur du Soleil ne donne sur la teste, & n'attire l'eau au certeau.

Il se faut contenter de deux repas, du disner & souper. Le disner soit trois ou quatre heures apres auoir acheué de boire, qui pourra estre enuiron les neuf ou dix heures; & le souper à sept heures du soir, si on a beu apres midy; si non, à cinq ou six heures. Et bien

Comment il se faut gouverner durant l'usage de ces eaux, autour de l'air,

Aux repas.



que ces eaux excitent l'appetit, si ne faut-il pas pourtant manger son saoul, de peur d'engendrer des cruditez, qui leur donneroient obstacle au passage. Les viandes soient de bon suc & nourrissement, & faciles à digerer, comme veau, mouton, chéureau, chapons, poullets, pigeonneaux, perdreaux, cailles, œufs frais. Le pain blanc bien cuit & leué. Le bouilly est plus propre à disner, & le rosty à souper. Il faut fuir la variété des viandes, les saulces, saieures, espiceries, fricassées, patisseries, tartes & autres équillons de gueule. Les viandes de suc gros & visqueux, de dure digestion & de mauuais nourrissement, qui pourroient boucher les conduits, ne valent rien, comme porc, bœuf, venaison, pieds, ventre & teste de beste, poissons, laitage, fourmage, herbage, salades, pois, féues & fruiets crus ou cuicts, hors-mis les raisins de Damas, amandes, & autres secs, & quelque poire cuicte pour issiuc. Le biscuict & le maïs-pain sont conuenables au dessert. Le boire soit d'un vin delicat, blac au matin si on veut, & clairer au soir, moins trempé d'eau que de costume, pris sobrement selon la soif; sans que la friandise & bonté du vin conuie à boire d'auantage. Car on est peu alteré en beuuant ces eaux. A Spa la plus part mettent de pareille eau qu'ils ont beu le matin, ou du pohon dans le vin, qui le fait trouuer meilleur, & plus piquant. Mais ie suis d'aduis avec Monsieur Pidoux, de ne point mesler le me-

dicament avec le nourrissement, de peur que la tenuité & propriété de ceste eau ne conduise les viandes indigestes au foye, & conduits de l'vrine, & face obstruction; quoy que d'aucuns proposent ne s'en trouuer mal, & qu'on boit bien du vin blanc, qui peut auoir vne tenuité aussi grande, que ceste eau.

Il se faut mettre au lit à neuf heures du soir, *As dormir.* & tascher d'auoir bon repos, à fin d'estre plus gaillard le lendemain au matin pour prendre l'eau. C'est vne des comodités qu'elle apporte, que de faire dormir, pour ce qu'elle est fort vaporeuse, & qu'elle tempere la bile, & r'affraichit tout le corps. Mais il se faut bien donner de garde de dormir de iour, ny au matin, ny l'apresdisnée, quelque enuie qu'on en aye, d'autant que cela causeroit defluxion, mal & pesanteur de teste & de tout le corps, & feroit que l'eau n'en passeroit pas si bien.

Il est necessaire de prendre vn petit d'exercice au parauant que boire, en beuuant, & apres auoir beu, pour resuciller la chaleur naturelle. Il se faudra donc pour mener doucement sans s'eschauffer ny se lasser, ou aller sur vn cheual de pas, ou d'amble; ou mulet, le matin & sur le vespre auant prendre l'eau, en la prenant, & apres l'auoir pris. Le reste du iour on se doit tenir assis à deuiser, ou faire quelque chose qui ne donne point de peine ny au corps, ny à l'esprit. Il ne faut lire, n'escire tout le matin, ny aussi tost apres disner. Les femmes ne doiuent couldre, ne travail-



ler à ouvrages quelconques, où il faille auoir le corps courbé, & la teste baissée.

Il n'est pas bon de iouier long-temps aux échets, ny aux cartes, ny aux dez, pour ce que cela estourdit la teste. Le jeu de paulme & tout autre exercice violent est defendu.

*Aux passions de l'esprit.* Il faut passer ioyeusement le temps, sans s'ennuyer, s'ascher, ny courroucer, & sans iouier gros jeu, pour ce qu'il passionne l'esprit, pour la crainte qu'on a de perdre, & l'enuie de gaigner. Toute estude, travail d'esprit & longue meditation sont pareillement nuisibles.

*En la vuidage des excréments.* Il est expedient d'auoir ordinairement le ventre lasche. Aussi les eaux de Pougues ont-elles coustume de le lascher. Si'il arriuoit à quelqu'un d'estre constipé deux iours suiuis, il faudroit prendre vn clyster, pour tenir tousiours les conduits plus libres. Si d'auanture les mois suruiennent aux femmes pendant le temps qu'elles boient de ces eaux, il faut faire intermission d'en boire, iusques à ce que leurs purgations soient cessées. Les hommes & les femmes doiuent coucher à part, non seulement durant l'usage de ces eaux, mais encore vn mois apres pour le moins. Car ils ont besoin de conseruer leurs forces, esprits & chaleur naturelle, pour la confirmation de leur santé.

*Du temps propre pour l'usage des eaux acides.*

CHAP. IIII.

**E**NTRE les quatre saisons de l'année, l'Esté est singulierement propre pour boire les eaux acides. Car tant s'en faut que ceste grande quantité d'eau froide qu'on boit alors, soit difficile à supporter au corps, qu'au contraire elle l'exempte des incommoditez qu'il souffre durant les grands chaleurs, comme desgoustement, alteration, veilles, & estouffemens. De sorte qu'aux iours Caniculaires quand tous les autres medicamens euacuatifs sont nuisibles, pour ce qu'ils affoiblissent le corps par la resolution qu'ils font de la chaleur naturelle, les eaux de Pougues, de Spa, & autres de pareil goust, sont merueilleusement profitables, d'autant qu'en temperant le corps, elles rendent la chaleur naturelle plus forte & vigoureuse, la faisant par leur froideur reserrer & réunir. De là vient qu'on en a meilleur appetit. En cas de nécessité on en peut prendre au Printemps & en Automne, voire en Hyuer, principalement quand le temps est sec. Il les faut boire l'Hyuer en la chambre, & se chauffer vn peu apres les auoir pris, & estre soigneux de les vüider entierement, craignant les conuulsions de cuisses & jambes, les gouttes crampes, & autres dangereux accidens.

*Quelle est la meilleure saison pour boire les eaux acides.*



*En quel tēps  
il fait meil-  
leur boire.*

Elles sont bien meilleures quand le temps est sec, que lors qu'il est pluvieux. Car les eaux des pluyes & torrens se meslans avec les sources des fontaines par les creuasses de la terre, ostent vne grande partie de leur vertu, & les rendent pesantes à l'estomac, & aux hypochondres, de sorte qu'elles ne passent pas si promptement, ny entierement par les veines, cōme en temps sec, quand elles sont pures. Parquoy durant les pluyes il en faut intermettre l'usage, & attendre deux ou trois iours, qu'elles ayent repris leur premiere force.

*Et à quelle  
heure.*

Il est bon de boire les eaux acides au matin, quand l'estomac a paracheué la digestion de la viande du souper du iour precedent, environ vne heure ou deux après Soleil leué. Car Apollon favorise aux actions des medicaments. On en peut encore boire sur les trois heures apres midy, quand la coction de la viande du dīner est faite.

*Advis aux  
malades qui  
voudront al-  
ler à Pougues,  
ou à Spa.*

Cōbien que i'aye familierement declaré le Gouvernement requis en l'usage des eaux de Pougues & de Spa, pour la precautiō, & guerison des maladies rebelles, si est-ce que ie cōseille aux gens de moyen qui s'y voudront acheminer, de se faire conduire par quelque Medecin bien versé en la cognoissance de ces fontaines, pour les assister à toutes heures, en allant, seiournant & retournant, & leur ordonner clysteres, apozemes, medecines, & autres remedes cōuenables pour les bien pro-

parer & purger sur le lieu, au parauant que prendre les eaux, & les repurger quand ils auront acheué de boire, & les soulager des accidens qui leur peuuent suruenir en beuuant, comme vomissement, mal d'estomac, colique, enflure, pesanteur de teste, endormissement, gouttes-crampes, conuulsions, catarre, fièvre, & plusieurs autres. Et quand les malades n'autont point les commoditez de mener vn Medecin expres avec eux, du moins qu'ils prennent aduis de ceux qui frequentent ordinairement sur les lieux, de ce qu'ils aurōt à faire. Car ils sont le plus souuēt detenus de longues & fascheuses maladies, & ont le corps si mal disposé qu'il engendre force mauuaises humeurs, lesquelles il faut prealablement euacuer, & deliurer les obstructions le mieux qu'il sera possible, à fin que les conduits estans libres, l'eau passe plus aisément, & ne se retienne aux hypochondres, ou s'espande par tout le corps par les veines, ou monte au cerueau. Et ayant acheué le temps qu'on a deliberé de boire, craignant qu'il soit demeuré quelque reste d'eau, & de sa rubrique ou albique es premieres voyes, il est expedient de prendre encore medecine. Et quand il leur arrive quelque dangereux symptome durant l'usage de ces eaux, il est besoin d'y pouruoir promptement par remedes propres. Au surplus i'aduise tous ceux qui ont leur santé en recommandation, qu'après



auoir vſé de ces eaux, ils obſeruent ſoigneuſement la maniere de viure que ie leur ay ordonné en mon Gouvernement de ſanté; & qu'ils rendent graces à DIEU qui a crée les medicamens, & eſtably les Medecins pour les ſecourir en leur neceſſité.

LE  
GOVERNEMENT

REQUIS EN L'VSAGE DES

BAINS CHAVDS DE BOVRBON

Lanci, Bourbon Archambaut,

Bourbonne en Baſſigny, Plom-

bieres en Lorraine, & Aix

en Allemaigne.

PAR

LE SIEVR DE LA

FRAMBOISIERE.





A REVEREND PERE  
EN DIEV, MESSIRE  
Francois Brulard, Abbé  
de la Valleroiy.

**M**ONSIEVR,  
La bonne affection que  
vous m'avez tousiours por-  
té, m'a induit à vous offrir  
des nouveaux fruiets de  
mon labour, avec l'esperance que i'ay, qu'ils  
vous seront agreables. Car si vous avez prins  
plaisir en vostre voyage d'Italie à veoir en-  
tre autres singularitez les bains d'Aignes au  
Montferrat, & ceux d'aupres de Padoüe,  
Luques, Pises, Siene, Viterbe, Naple; &  
au retour ceux de Languedoc, & de Gascon-  
gne: ie croy que vous ne receurez pas moins  
de contentement à entendre en peu de mots la  
vertu & usage de ceux de France & des en-  
uirons, pour le seruice que vous & voz  
amis en pourront tirer toutes & quantesfois  
que la necessité le requerra. Je ne pense pas  
pourtant estre desgagé de l'obligation que

L. B.  
GOUVERNEMENT

REQUIS EN L'VSAGE DES  
SAINTS CHAPOS DE BOVRGON  
Janci, Bourbon Archambault,  
Bourbonne en Basligay, Plom-  
bieres en Lorraine, & Aix  
en Allemagne.

PAR  
LE SIEVR DE LA  
FRANBOISIERE.



J'ay en vostre endroit, sil ne vous plaist auoir  
plustost esgard à la grande deuotion, qu'à la  
petite offrande, que vous presente

MONSIEVR,

Vostre tres-humble seruiteur  
LA FRAMBOISIERE.



LE GOUVERNEMENT

REQUIS EN L'USAGE DES

bains chauds: Par le fleur de  
la FRAMBOISIERE.

Quelle vertu & propriété ils ont.

CAP. I.



Es bains chauds de Bourbon  
Lanci, Bourbon Archambaut,  
Bourbonne en Bassigny,  
Plombieres en Lorraine, &  
Aix en Allemaigne, outre

La composition  
des bains  
chauds.

l'eau elementaire actuellement eschauffée du  
feu souterrien, sont participans de soulfhre,  
sel, nitre & alun. En vertu dequoy ils eschauf-  
sent, dessechent, nettoient, digerent, re-  
soluent, attirent, consomment les humeurs su-  
perfluës, resueillent & fortifient la chaleur  
naturelle, reserrent & corroborent les mem-  
bres debiles.

Leur faculté.

Partant sont singulierement propres à la  
paralytie, au spasme, à la sciatique & goutte  
froide. Ils sont proffitables à l'hydropisie cau-  
sée du foye excessiuement refroidy, & non  
de lassuffocatiō de sa chaleur naturelle par vn  
as d'humours superfluës. Ils sont bons à la

À quelles  
maladies ils  
sont propres.



colique venteuse, à la douleur de reins qui procede de cruditez, & à la difficulté d'vrine qui vient d'obstruction des côduits vrinaux. Ils sont fort recommandés pour les affectiôs de la matrice, ils la confortent & disposent à concevoir. Ils sont vtils aux pituiteux, qui sont trop gras & humides, aux refroidis & maleficiés, aux icterics, rateleux, roigneux, galleux, vlcereux, hernieux, foullez, & estropiats.

*L'vtilité de la douche,*

La douche de l'eau de ces bains dextremét faicte sur la teste, & sur l'estomac & autres parties du corps est tres-profitable.

*Sur la teste,*

La douche sur la teste est propre au cerueau, nerfs & iointures, pour les intemperies froides & humides, pour les vertiges, epilepsies, catarrhes, surditez, bourdonnemens d'oreilles, tremblemens de membres, migraines, & douleurs de teste inueterées.

*Sur l'estomac.*

La douche est bonne sur vn estomac froid, humide, debile, qui vomit souvent, qui ne digere pas bien, & qui est subiect à douleur causée de ventositez. Elle se peut aussi donner sur la hanche, & autre partie, qui a besoin d'estre eschauffée & confortée. Les clysteres de l'eau de ces bains sont bons aux douleurs de ventre.

*De la fange.*

A Bourbonne il y a de la bourbe en quantité, qui est merueilleusement bonne, appliquée en forme de cataplasme sur les iointures & parties debiles, pour les fortifier. C'est pourquoy le bourg est nommé Bourbonne.

Aux

Aux autres bains où il y n'y a point de fange, faudra malaxer de la terre où passe l'eau, avec l'eau mesme, en façon de cataplasme.

Bien que les bains desquels nous traictons, *Quels bains il faut choisir.* pour participer tous de mesmes mineraux, ayent mesmes proprietéz; si est-ce que ceux de Bourbon Archambaut, de Bourbonne, & d'Aix, sont plus chauds, plus sulphurez, nitreux & alumineux, que ceux de Bourbon Lâci. Ceux de Plôbieres sont les plus tēperés de tous. Et cōme les bains plus chauds & violés, ont pl<sup>o</sup> de puîsâce, ainsi les autres sont-ils pl<sup>o</sup> seurs, où la chaleur & secheresse est suspecte.

*Combien on se doit baigner.* CHAP. II.

**O**N se baigne ordinairement deux heures à Plôbieres. On ne se baigne pas tant à Bourbon Lanci, & encore moins à Bourbon Archambaut, Bourbonne & Aix, où l'eau est plus chaude, & plus minerale.

*Combien de temps il faut demeurer au bain.*

On continué les bains huit iours, quinze iours, trois semaines, vn mois, selon que la maladie est legeré ou grande, & que les forces du malade les peuuent plus ou moins supporter. On donne la douche sur la teste vingt ou vingt cinq iours, quâd l'eau n'est guere chaude, mais quand elle est fort chaude, douze ou quinze iours sont bastans. Il suffit de la bailler huit ou dix iours sur l'estomac, ayant esgard au foye & à la rate qui luy sont cōtigus, & que n'estant point couuert d'os cōme le cerueau, il est plus prōptemét eschauffé. Cōbien qu'on

*Combien de iours on se doit baigner, & recevoir la douche.*



definisse mieux le terme de la douche par le succez. Car quand on sent la chaleur assez accreüe, & la froideur ostée, il est tēps de cesser, de peur d'eschauffer trop, en passant outre.

*Combien de fois le iour.*

On a de coustume de se baigner & de donner la douche deux fois le iour, quand les forces du malade le permettent & que la maladie le requiert. Ceux qui serōt debiles, ne se baigneront, & ne prendront la douche qu'une fois par iour, mais cōtinueront plus long-temps.

*Comment il se faut gouverner aux bains.*

CHAP. III.

*Comment il se faut baigner.*

**I**L se faut accoustumer petit à petit à l'usage des bains. Il suffit le premier iour de se baigner vne demie heure à la fois, & le lēdemain vne heure. Le malade y demeurera d'auātage de là en auant, si ses forces sont bastātes pour supporter la chaleur du bain. Quand il sera sur les termes de le quitter, il y arrestera moins, comme au commencement.

*Et recevoir la douche.*

Il en faut faire de mesme en l'usage des douches. On commencera par les plus debiles, puis on viēdra aux plus vehemenres. Les premiers iours qu'elle soit basse, estroite, brefue & moins chaude: en apres plus haute, plus large, de plus lōgue durée, & pl<sup>e</sup> chaude; augmentant peu à peu, selon que l'aage, le sexe, & la constitution le permettront. La maniere de la recevoir est diuerse, pour la commodité du patient, & la situatiō des parties malades. Les vns sont assis, les autres couchez, d'autres à genoux.

Au parauant qu'entrer au bain, il est bon de prendre d'une opiātē cordialle. Car aux grandes & longues maladies outre la foiblesse, y a ordinairement quelque maligne & pernicieuse qualité cōiointe, qui ressent ie ne sçay quoy de veneneux, à l'occasion de quoy les remedes alexicacs sont tres-vtiles. Et cōme la vertu de l'eau du bain fait par sueurs euidentes expulsion de la maladie, ainsi interieurement & par façō secrete les cardiacs domtent les impressions d'icelle, faisant mourir toutes les profondes racines, luy retranchant toutes les occasions du retour à l'aduenir.

*Ce qui fait faire dedans le bain.*

On a accoustumē dedans le bain de boire deux ou trois verres par interualles de la mesme eau, prise à sa source, pour prouoquer la sueur d'auātage. Ce que l'approuue quād on a le foie tēperē; mais quād on l'a trop chaud, nō.

*Dedans le bain.*

Au partir du bain il se faut mettre tout nud au liēt, & endurer patiēment la sueur. Ceux qui sont fort alterez & qui ont le foie fort chaud, ie leur conseille de boire, si tost qu'ils sont dans le liēt, vn verre de julep Alexandrin, ou autant d'eau du bain rafraichie, avec vne once de syrop de limons, ou de grenades meslé parmy. Mōseigneur l'Archeuesque de Reims par mon ordonnance en vsoit ainsi à Plōbieres l'an 1598. au mois de Septēbre. Et s'en trouuoit merueilleusement bien. Car tant s'en faut que ce breuuage rafraichissant empesche la sueur, qu'au contraire il la prouoque, & si tēpere le foye & les reins extremement eschauf-

*Après le bain.*



fés par l'usage du bain. Quand on a suffisamment sué, il se faut faire bien essuyer par tout le corps, avec des linges secs, moyennement chauds, cōmençant à la teste, descendât apres à la poiètrine & aux autres parties d'èbas. Puis est expedient de faire embrochiatiō sur la region du foye & des lōbes, avec l'onguēt refrigerât de Galien, ou le cerat santalin, pour corriger la chaleur estrange du foye & des reins empreinte par le bain, & pour fortifier ces parties affoiblies par les sueurs. Cela fait, il se faut leuer & habiller.

*Après la  
douche.*

Après chaque douche, il est besoin de se faire bien essuyer & secher la teste, & de mettre sur la partie rasée vn morceau de drap d'escarlade & vne coiffe de toille par dessus, pour cōseruer plus longuemēt la chaleur qui y est imprimée. Mesme ayant acheué tout le tēps des douches faudra tenir la teste couuerte de mesme façon par l'espace de quarante iours, pour resister aux injures de l'air. Et porter ordinairement sur la regiō de l'estomac vn escuffon.

*Comment il  
se faut com-  
porter pendāt  
l'usage des  
bains,  
Autour de  
l'air:*

Pendāt l'usage des bains, il faut obseruer vn mesme regime de viure que ceux qui vsent de la decoction de gajac, sarze parille, bois d'eschine, ou autre sudorifique.

Il est bon de se tenir ordinairement clos & couuert dans sa chābre, sans s'exposer beaucoup à l'air, principalement quand il est tant soit peu froid, à cause que les pores du cuir sont alors plus ouuers.

*Au marge:  
& au bon:*

Il faut viure sobremēt, se contentāt de deux repas le iour, n'vsfer que de bonnes viandes &

ayfées à digerer; boire moderément, & bien tremper son vin; dormir mediocrement; intermettre les exercices du corps, & demeurer en repos; auoir l'esprit tràquille, gay & ioyeux; se retirer du seruice de Ven<sup>o</sup>; & faire iournellement excretion des superfluitez; & quand nature manque en son deuoir, procurer par artifice le benefice de ventre.

*Au dormir:  
Au mouue-  
ment & re-  
pos:  
Aux passions  
de l'ame:  
En l'euacua-  
tiō des excres-  
mens.*

*Quand il fait bon vsfer des bains.* CHAP. IIII.

**P**OUR vsfer discretemēt des bains, on doit choisir le temps tēperé. Car le trop froid est contraire à leur action; & le trop chaud dissipe les forces.

*Quel temps  
on doit choi-  
sir, pour se  
baigner.*

C'est pourquoy le Printēps est la plus cōmode saison de l'année pour se baigner, & l'Autōne apres. Le bains chauds ne sont point bons en Esté, pour ce q̄ les forces ne sont point bastātes alors pour supporter l'euacuatō qu'ils font par les sueurs; ny l'Hyuer aussi, d'autant qu'il resserre les pores du cuir, & qu'il repousse au profōd du corps les humeurs superfluës. Mais il vaut mieux y aller au Printēps vn peu plus tard que trop tost, s'aduançant d'autāt plus vers l'Esté suiuiāt, cōme plus on s'eslongne de l'Hyuer passé, à fin que si au partir du bain il y auoit sous le cuir quelques reliquats d'humours bilieufes, serenfes ou aqueufes, rencōtrāt vn air quasi semblable à l'eau, y soient par sueurs, moitteurs ou vapeurs tirés hors du corps, dās lequel s'ils croupissoiēt, feroiēt ou galles, ou demāgeaisons, ou oppiliatiō au cuir,

*Quelle est la  
meilleure sai-  
son pour se  
baigner &  
prendre la  
douche.*



puis putrefactiō, plus inflāmatiō, puis fiēure. Par ainsi il fait bon s'accōmoder de la primeuere bien temperée & voisine de l'Esté, non seulement pour l'usage des bains, mais aussi pour l'administration des douches. Au contraire il est meilleur d'aller aux bains en Automne vn peu plustost que trop tard, à cause qu'il est de bien pres suyui de l'Hyuer, lequel par sa froidure repousseroit du dehors au dedans du corps ce que le bain auroit n'aguere tiré du dedans au dehors tant par sueurs que vaporeuses fumées, & transpiratiōs imperceptibles. Tellement qu'Auril, May & Septembre sont les pl<sup>o</sup> propres mois de toute l'année, tāt pour se baigner, q̄ pour prendre la douche.

*A quelle heure il se faut baigner, & prendre la douche.*

L'heure cōmode est celle du matin, la premiere apres Soleil leuē, & du vespre la seconde auant Soleil couché. Car il ne faut pas entrer au bain, ny receuoir la douche, deuant que la coctiō de la viande soit faicte, de peur d'attirer par leur chaleur l'aliment encor crud de l'estomac dans les veines.

*Auis aux malades qui vont aux bains.*

Ores veu-x-ie aduertir tous ceux qui se veulent accōmoder des bains naturels avec heureux succez, qu'il est necessaire quād ils y serōt arrivē, de deüemēt preparer le corps & les humeurs, puis les vuidier par saignée & purgation, sil y a plethore & cacochymie. Car si le corps n'est biē preparé, il luy arriue cōme aux vaisseaux percés trop bas, qui ne peuuent desgorger le vin, s'opposant la lye au trou. Autāt en est, il quād quelque pepin ou autre matiere

sy presente, comme es conduits vrinaires, sil sy rencōtre quelque humeur glaireuse, sable, pierre, où l'vrine est retenuē, iulques à ce qu'il l'ayt fait vuidier. Ainsi en aduiēt-il par tout le corps, auquel y a obstructiōs. Et pour ce faut destoupper les voies & chemins, & ouurir les cōduits par lesquels les humeurs doiuent prendre leurs cours, & la nourriture la brizée. Et en ce gist la raison sur laquelle est fōdée ceste ancienne & de tout tēps v̄sitée façō de preparer le corps & les humeurs d'iceluy, auāt que les en tirer hors, soit par haut, soit par bas, soit par vrines & sueurs. Par ce mesme chemin passēt les Chirurgies bien appris en la curatiō des tumeurs cōtre nature, v̄sant auāt q̄ vuidier l'humeur y cōtenuē, de preparatifs, cōme sont les remollitifs, suppuratifs & digestifs, apres lesquels s'en suyuent les deterifs & mundificatifs. Ainsi fait Nature de laquelle nous ne sommes que disciples, spectateurs & imitateurs, quād par les mouuemēts critiques elle termine ses maladies, preparāt les humeurs, puis les euacuat. Et ainsi auant que faire mourir le mal, nature le fait Mourir. Et qui autrement fait, mal faict. Or de coucher par escript les formulaires des preparatifs & purgatifs propres, soit clystētes, apozemes, iuleps, syrōps, soit potions laxatiues, boles, pilules, tablettes, ou opiates, ie ne puis. Car autāt qu'il y a de personnes malades, d'especes de maladies, & de causes diuerses, autāt y a-il de diuersité de cōsideratiōs, respects, indicatiōs & intentions, pour deüer



ment ordonner les remedes. Et cōme la guerre se fait à l'œil, aussi la Medecine. C'est pourquoy ie conseille à tous ceux, qui voudront entreprendre le voyage des bains, d'y mener quant & quant vn Medecin bien expert en l'usage d'iceux, pour leur ordonner sur le lieu les remedes qu'il jugera conuenable, apres auoir prudemment remarqué toutes les circonstances; Joint qu'il leur peut arriuer vne infinité d'accidens dangereux, pendant qu'ils se baignent, où la presence d'vn Medecin qui a frequenté les bains, est plus que necessaire, pour les promptement secourir. D'auantage quād il est question d'administrer la douche, soit sur la teste, soit sur l'estomac, la conduite d'vn Medecin bien entendu en cela y est requise, pour bien remarquer l'endroit, où il la faut donner, & iuger combien il la faut continuer.

Au surplus ie conseille à ceux qui se sont acheminé aux bains de Bourbon Lancy, & Bourbon Archambaut, apres y auoir demeuré autāt qu'il estoit besoin, de s'en aller au partir de là droit à Pougues boire cinq ou six iours des eaux acides, pour leur raffraichir le foye & les reins, eschauffés outre mesure par le long usage des bains. Et ceux qui irōt à Aix en Allemagne, ie les aduise au retour d'en aller faire autāt à Spa. Mais ceux qui aurōt esté à Plombieres ou à Bourbonne, d'autant qu'ils n'ont point de fontaines acides proches de là, doiuent vser long-temps de iuleps raffrai-

chissans, à ceste intention. De là en auāt qu'ils gardent tous soigneusement les ordonnāces qu'ils trouueront en mon Gouvernement de la vie humaine. En ce faisant ie les assure du recouurement de leur fanté, à laquelle ils aspirent, moyennant la grace de DIEU, à qui seul soit tout honneur & gloire, de siecles en siecles.

FIN.

ADVERTISSEMENT

au Lecteur.

L'Auther voyant son œuvre du Gouvernement de Santé, si bien recen & recueilly par toute la France, non seulement s'est employé à le reueoir, corriger & augmenter, en ceste seconde Edition, de deux Liures, touchans le Gouvernement requis en l'usage des eaux Medicinales, pour la precaution & curation des maladies rebelles: mais travaille encore tous les iours, pour l'accompagner bien tost de deux autres Tomes, contenant l'vn le Reglement des Chirurgiens, pour bien penser les maladies communes; & l'autre les Ordonnances que doiuent garder les Apoticaire, pour bien dispenser les Medicaments, à fin de conioindre la Chirurgie & la Pharmacie avec la Diète.





OPERA LATINA,  
A NICOLAO ABRAHAMO  
FRAMBESARIO in lucem edita.

PHILOSOPHICA.

**I**nstitutionum Logicarum libri tres, quibus Ratio soli Homini per excellentiam ad differendum à Deo tributa, suis vim coloribus expressa describitur.

Institutionum Naturalium libri duo, quibus corpora primo simplicia, secunda mixta, non minus perspicua quam compendiaris methodo, ex Aristotelis dogmate describuntur.

Institutionum Moralium ad rationis normam descriptarum liber unus.

De artium instituendarum methodo Dialogus, ad celeberrimam Lutetiae Parisiorum academiam.



MEDICA.

**C**anonum Medicinalium libri tres, quibus aphoristica Methodus Medendi affectibus corporis partium, primo animalium, secundo vitalium, tertio naturalium continetur.

Cōsultationum Medicinalium libri tres, quibus Praxis vniuersalium Medendi Canonum, in singulis affectibus præter naturam singularum corporis cuiuslibet ægrotantis partium primo animalium, secundo vitalium, tertio naturalium singulari methodo medendis perspicue demonstratur.

Appendix ad libros Canonum Medicinalium, De Arthritide.

Appendix ad libros Cōsultationum Medicinalium, De medendis Arthriticis.

---

PARISIIS,

Apud MICHAELEM SONNIVM, via  
Iacobæa, sub scuto Basilicensi.







## SONNET.

**Q**UAND n'agueres de Mars le foudroyant  
 tonnerre  
 D'un boulet enflammé renuerçoit noz rempars,  
 Ainsi qu'un Machaon, au milieu des haZars,  
 Tu estois aux François l'Apollon de la guerre,  
 Ores depuis qu'Astrée est retournée en terre,  
 Ton esprit ennuyé des alarmes de Mars,  
 Produit les fruits meuris au milieu des soudars,  
 Et parmi la fureur du sanglant cimcterre.  
 Ce que fit Machaon iadis au Camp Gregeois,  
 Tu l'as fait en noz iours à noz Princes François,  
 Mais en ce point icy tu deuances sa gloire:  
 C'est qu'apres les combats esrayant tes esprits,  
 A celebrer Hygée en tes doctes escrits,  
 Tu t'acquieris un renom d'eternelle memoire.

M. LESCARBOT Adu.  
 en la Cour.

APPROBATION DES  
 Docteurs en Medecine de la Fa-  
 culté de Paris.

**N**OUS Docteurs Regens en la Faculté  
 de Medecine à Paris, certifions auoir  
 veu & leu diligemment vn Liure intitulé, *Le*  
*Gouuernement necessaire à chacun pour viure lon-*  
*guement en santé*, Composé par M. Nicolas  
 Abraham, Sieur de la FRAMBOISIERE,  
 Conseiller & Medecin ordinaire du Roy,  
 Docteur Regent, & Doyen de la Faculté de  
 Medecine, en l'Vniuersité de Reims: Lequel  
 Liure nous auons trouué tres-proffitabile au  
 public, & tres-digne d'estre mis en lumiere,  
 ne contenant rien contre nostre Religion, ny  
 l'Estat de ce Royaume. En tesmoignage de  
 quoy nous auons icy mis noz seings ma-  
 nuels, ce 27. iour de Decembre, l'an 1599.

J. H. DE MONANTHVEIL.

I. RIOLAN.



*Extrait du Privilège du Roy.*

PAR grace & Privilège du Roy, il est permis à Michel Sonnius, Libraire Juré en l'Vniuersité de Paris, d'imprimer ou faire imprimer yn Liure intitulé, *Le Gouvernement nécessaire à chacun pour viure longuement en santé.* Composé par le Sieur de la FRAMBOISIERE. Et defenses sont faictes à tous Libraires, Imprimeurs ou autres de quelque qualité qu'ils soient, d'imprimer ou faire imprimer, vendre, ny distribuer par nostre Royaume ny ailleurs, durant le temps de dix ans: Sur peine aux contreuenans de confiscation des exemplaires, & d'amende arbitraire, de tous despens, dommages & interests, comme il est contenu aux lettres données à Paris le dix-neufiesme Ianuier 1600.

Par le Conseil,

DE LA PLANCHE,





55

BIBLIOTHEQUE  
LIEGEOISE

1932  
30

236 **LA FRAMBOISIÈRE** (Nicolas-Abraham, sieur de). Le Gouvernement nécessaire à chacun pour vivre longuement en santé, avec le gouvernement requis en l'usage des eaux minérales, tant pour la préservation que pour la guérison des maladies rebelles. Paris, M. Sonnius, 1601, pet. in-8, joli portr. par T. de Leu, veau brun, fil. et comp. à fr., tr. dor. (*Petit, succ. de Simier.*) 20 »

205 **LA FRAMBOISIÈRE** (Nicolas Abraham sieur de). Le Gouvernement nécessaire à chacun pour vivre longuement en santé, avec le gouvernement requis en l'usage des eaux minérales, tant pour la préservation que pour la guérison des maladies rebelles. Paris, M. Sonnius, 1601, pet. in-8, joli portr. par T. de Leu, veau brun, fil. et comp. à fr., tr. dor. (*Petit succ. de Simier.*) 16 »

24409. **La Framboisière** (Nic. Abraham Sr de), conseiller et médecin ordinaire du Roy. Le gouvernement nécessaire à chacun pour vivre longuement en santé. Seconde édition, revue, corrigée et augmentée par l'auteur. 1601, in-8, av. le portr. de l'auteur gravé en taille-douce par Thomas de Leu, vél. 15 fr.

Exemplaire grand de marges et bien conservé dans sa première reliure. Cette édition, qui est la meilleure et la plus complète, contient à la fin : *Le gouvernement requis en l'usage des eaux acides de POUQUES EN NIVERNOIS et SPA EN LIÉgeois*, par la Framboisière. *Clanin - 11 oct 1905*