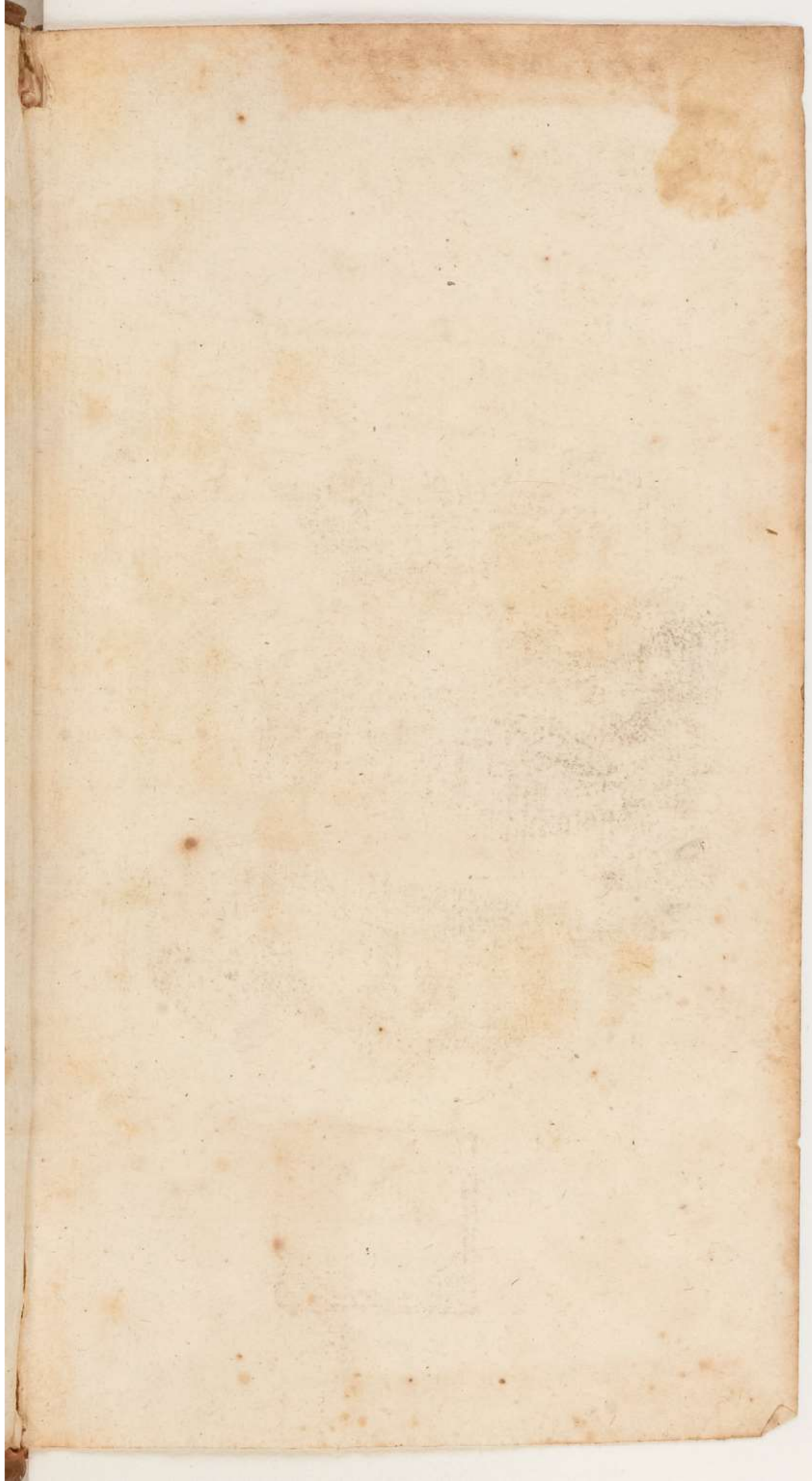


J 114



N  
189.



Setarts 2693.

# L'ABSTINENCE

DE LA VIANDE

RENDUE AISE'E,

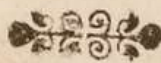
ou moins difficile à pratiquer.

OU

## REGIME DE VIE

Avec lequel on peut prévenir  
ou rendre moins grandes les  
incommoditez qui survien-  
nent à ceux qui font maigre,  
par le ménagement des tem-  
peramens, le choix & le bon  
usage des alimens maigres  
simplement apprêtez, &c.

Par M. BARTHELEMY LINAND  
en Médecine.



A PARIS,

Chez PIERRE BIENFAIT sur le Quay des  
grands Augustins, à l'Image S. Pierre.

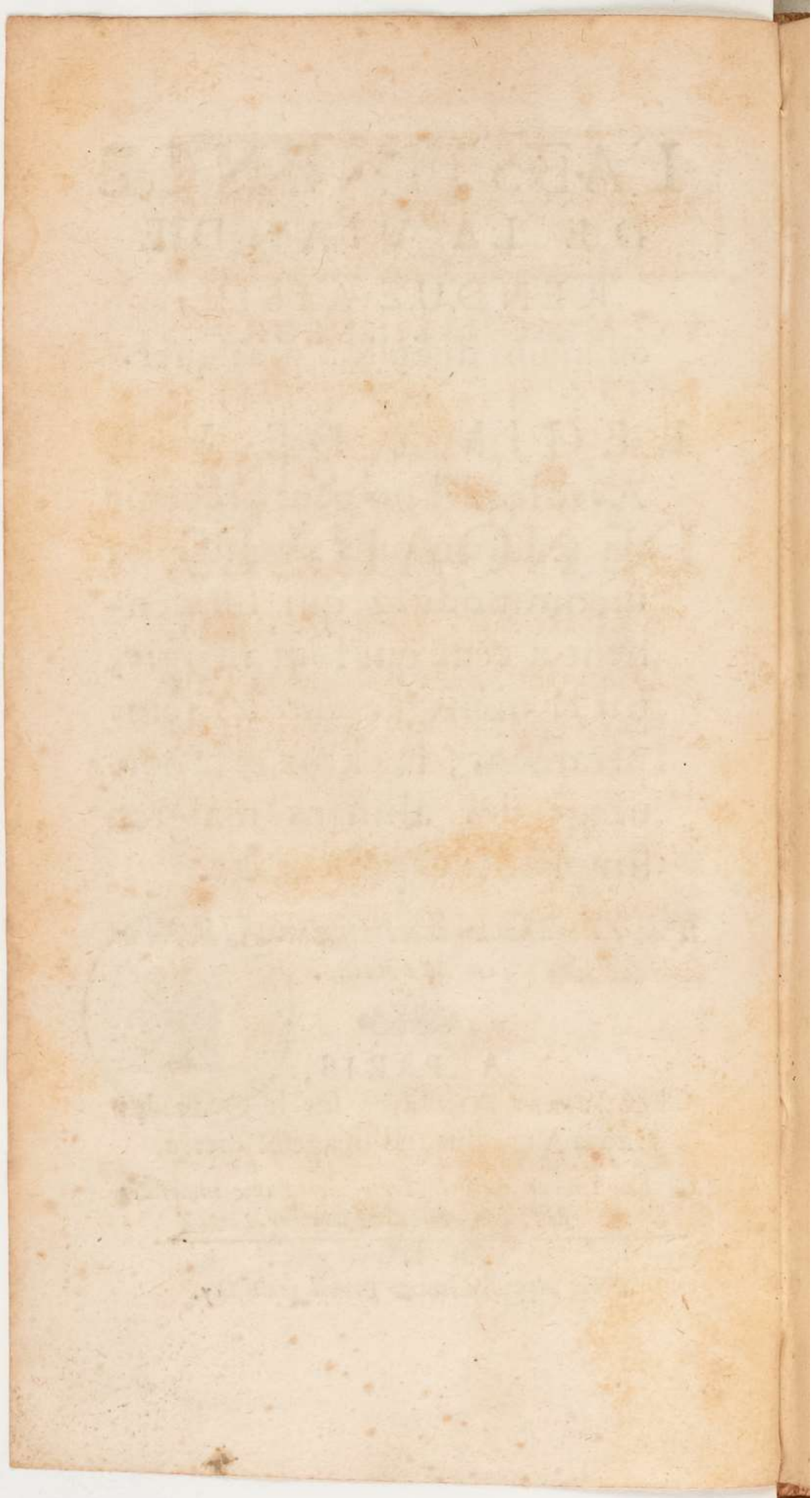
Où l'on trouve aussi le Traité des Eaux minerales  
de Forges, du même Auteur.

M DCC

Avec Approbations & Privilège du Roy.



8° 5 9 7 3 3



# L'ABSTINENCE

DE LA VIANDE

RENDUE AISE'E,

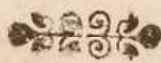
ou moins difficile à pratiquer.

OU

## REGIME DE VIE

Avec lequel on peut prévenir  
ou rendre moins grandes les  
incommoditez qui survien-  
nent à ceux qui font maigre,  
par le ménagement des tem-  
peramens, le choix & le bon  
usage des alimens maigres  
simplement apprêtez, &c.

Par M. BARTHELEMY LINAND  
en Médecine.



A PARIS,

Chez PIERRE BIENFAIT sur le Quay des  
grands Augustins, à l'Image S. Pierre.

Où l'on trouve aussi le Traité des Eaux minerales  
de Forges, du même Auteur.

M DCC

Avec Approbations & Privilège du Roy.



8° 5 9 7 3 3

## EPITRE.

le salut du prochain, & sur lequel personne n'avoit encore entrepris d'écrire, ne m'auroit pas fait tout le plaisir qu'on pouroit s'imaginer, si vous n'aviez pas eu la bonté, MONSIEUR, de laisser passer cet ouvrage dans les mains du public, sous le nom de VÔTRE GRAND-DEUR. J'ay toujours cru qu'un Livre de la nature de celui-cy, où je ne me suis proposé autre chose que de soutenir autant qu'un homme de ma profession en est capable, la pieté des gens de bien; ne devoit pas se fai-



## ÉPI TRE.

re voir dans le monde sans  
une protection puissante. Et  
il me sembloit encore en  
même temps, qu'il n'y en  
avoit aucune que je dusse  
luy souhaiter plus naturel-  
lement, que celle d'un Prelat  
qui fait l'ornement de l'E-  
glise de France, & qui est  
un modele parfait de toutes  
les vertus episcopales.

Il est vray aussi, MONSEI-  
GNEVR, que je me suis flaté  
de l'esperance que vous me  
feriez la grace de ne me  
pas refuser cette protection.  
Le Traité que je donne au  
public, est uniquement fait

## EPITRE.

pour empêcher le violement  
d'un précepte ecclesiasti-  
que; il regarde la penitence  
chretienne: Et je n'ignorois  
pas ce que la renommée  
pub'ie par tout; que vous  
soutenez avec un zele si  
éclairé, Et d'une maniere  
si genereuse, la pureté de  
la morale de l'Evangile,  
aussi bien que la discipline  
de l'Eglise; qu'on peut s'as-  
surer que tout ce qui se fait  
pour la gloire de Dieu, Et  
pour le salut des ames, ne  
peut pas manquer d'avoir  
vôtre approbation.

C'est donc maintenant,

## ÉPITRE.

MONSIEUR, que je  
puis dire, puisque vous me  
permettez de mettre le nom  
de VÔTRE GRANDEUR à la  
tête de ce Livre, que le  
Traité où je donne des re-  
gles qui rendent l'abstinence  
aisée, ou moins difficile à  
pratiquer, pourra estre d'u-  
ne assez grande utilité dans  
le monde, & que je n'au-  
ray pas lieu de me repentir  
d'y avoir travaillé. Car  
combien de personnes le li-  
ront, même avec respect,  
qui ne l'auroient peut-estre  
regardé qu'avec indifféren-  
ce, s'ils ne l'auroient vu ap-

## EPITRE.

puyé d'une approbation qui les assure que ce que j'ay essayé de faire n'est pas de ces ouvrages qui sont dans les mains de tout le monde, qui ne sont cependant presque bons à rien.

Combien en verra-t-on encore, qui au lieu de parcourir seulement ce Livre, comme ils auroient fait, le liront avec attention & dans le dessein de profiter d'une lecture qu'ils auront sujet de croire qu'un grand Prelat leur aura conseillé de faire. De maniere que les uns frapent de la metode

## EPITRE.

qu'on y donne pour se bien conduire dans l'usage des alimens maigres, se mettront en devoir de pratiquer l'abstinence; & que les autres qui ne la faisoient qu'avec d'extrêmes peines, la garderont plus facilement.

Il y a même lieu d'espérer, MONSEIGNEUR, que ces sçavans & zelez Pasteurs qui travaillent avec tant d'application sous les yeux & sous la puissante, mais douce autorité du saint Evêque qui les conduit: les Curez de vôtre Diocese, & tous ceux en-

## EPITRE.

core qui par tout ailleurs  
s'occupent au salut des a-  
mes il y a, dis-je, lieu  
d'esperer que ces pieux Ec-  
clesiastiques prendront soin  
de recommander la lecture  
de ce Livre à ceux qu'ils  
voyent avec douleur violer  
le précepte de l'abstinence ;  
aussi bien qu'à ces Chré-  
tiens genereux qui ne l'ob-  
servent qu'avec de tres-  
grandes incommoditez, &  
souvent aux dépens de leur  
santé.

Comme il ne m'est donc  
pas permis, MONSEIGNEUR,  
de douter que ce ne soit à

## ÉPITRE.

L'approbation que vous avez la bonté de donner à ce *Traité*, qu'on doit attribuer tout le fruit qu'il pourra produire ; j'ay lieu de croire aussi que vous aurez la meilleure part aux prières de ceux à qui la lecture en sera utile. Pour moy qui vous suis plus particulièrement obligé, je demanderay à Dieu de répandre de plus en plus ses bénédictions sur votre sacrée Personne & sur toute votre illustre Famille, avec d'autant plus de fidélité, que c'est la meilleure, &

EPITRE.

*même la seule maniere par  
où je puisse vous marquer  
ma parfaite reconnoissance,  
& la soumission tres respec-  
tueuse avec laquelle je suis,*

MONSEIGNEUR,

De VÔTRE GRANDEUR,

Le tres-humble & tres-  
obeissant serviteur,  
B. LINAND, Docteur  
en Medecine.





## P R E F A C E.



L y a long-temps qu'on avoit dessein de travailler au Livre qu'on met aujourd huy dans les mains du Public. Le sujet en paroissoit d'une utilité infinie à presque tout le monde. On ne voit qu'ouvrages qui ne sont, si on l'ose dire, que mauvais ou quasi bons à rien ; au lieu qu'il sembloit que ce qu'on pouvoit faire sur cette matiere cy, devoit estre tout à fait de pratique.

Mais il s'agissoit de faire

## PREFACE.

un Livre , & de le faire d'une maniere qui le rendît utile & agreable à ceux qui le liroient. Cela seul a toujours esté capable d'arrêter tout court toutes les fois qu'on a voulu toucher ce sujet. De sorte qu'à la fin à force de se mesurer sur ce qu'il falloit faire , on avoit laissé là toutes les premieres veuës , se contentant de souhaiter avec beaucoup d'empressement que quelqu'autre voulût bien écrire le premier sur une matiere de cette importance.

On ne songeoit donc plus qu'à demeurer sur cela dans un fort grand repos , lors qu'on communiqua à quel-

## PREFACE.

ques personnes de pieté & fort éclairées, le dessein qu'on avoit eû. Mais bien loin qu'on ait approuvé les idées de découragement qu'on avoit eûës, on a souhaité qu'on travaillât, incessamment même, sur le sujet dont on parloit ; & pour y engager, on s'est servi de motifs si pressans, & qu'il est bien aisé d'imaginer, qu'il n'y a pas eû moyen de s'en défendre.

On s'est donc mis en devoir de satisfaire l'inclination de ces personnes là ; c'est à dire, qu'on a écrit tout de bon. Le manuscrit ayant esté lu & trouvé assez passablement bon, s'il est permis de

## PREFACE.

le dire , on a voulu encore absolument qu'on le rendît public.

Ce Traité touchant le régime qui rend l'abstinence aisée ou moins difficile à pratiquer, est divisé en trois parties.

Dans la première on voit dans les deux Chapitres qu'elle contient , qui sont les personnes qui ne pratiquent point l'abstinence. Le premier de ces Chapitres parle de ceux qui le pourroient, mais qui ne le veulent pas. Le second, de ceux qui le voudroient bien , mais qui ne le peuvent pas , ou qui ne la gardent qu'avec d'extrêmes peines.

Dans

## PREFACE.

Dans la deuxiême partie on marque dans les deux Chapitres qu'elle contient encore, les causes les plus communes d'où procedent les accidens dans lesquels tombent ceux qui font maigre. Dans l'un de ces Chapitres on attribué ces accidens à la delicatessè des corps : & dans l'autre, 1<sup>o</sup> au changement qui se fait quand on passe du gras au maigre, & à la mauvaise maniere dont on s'y prend pour faire abstinence ; comme de ce qu'on ne choisit pas les alimens qui conviennent, & qu'on fait mal apprêter ce qu'on mange. 2<sup>o</sup> de ce qu'on ne s'abstient pas des alimens

## PREFACE.

qui sont contraires. 3<sup>o</sup> de ce qu'on se charge de trop de nourriture à chaque repas qu'on fait. Et c'est de ces quatre causes d'où l'on prétend que procedent toutes les incommoditez qui surviennent dans l'usage des alimens maigres.

Enfin dans la troisiéme & derniere partie de ce Livre, on s'atache à prescrire un regime à ceux qui ne scauroient pratiquer l'abstinence, ou qui en sont plus ou moins incommodez s'ils la font.

Et comme les repas maigres aussi bien que les gras, contiennent trois sortes d'alimens; les potages, les mets

## P R E F A C E.

qu'on sert en suite, & les desserts plus ou moins composez : après avoir dit quelque chose du dessein de cette troisième partie dans le premier Chapitre qui la commence; on parle dans les trois autres suivans, de toutes ces sortes d'alimens. Dans l'un on marque les soupes qui conviennent le plus aux personnes delicates. Dans l'autre on traite de la matiere des mets qu'on sert après les soupes maigres; comme les poissons, les differentes racines, legumes, graines, fruits, plantes, & les œufs. Et dans le quatrième Chapitre, qui est le dernier de cette troisième partie,

## PREFACE.

On dit quelque chose seulement des desserts qu'on sert sur les tables, particulièrement sur celles des personnes qui pratiquent l'abstinence & le jeûne, & qui en tout temps menent une vie frugale & tempérée.

Il auroit esté peut-estre bien facile de faire sur ce sujet, un ouvrage plus étendu. Mais à quoy cela auroit-il esté bon? Peut-estre à empêcher qu'on ne le lût aussi volontiers qu'on pourra faire celui-ci en l'état où il est. On sçait que la plûpart des gens n'aiment pas à faire de grandes lectures, sur tout quand elles sont serieuses. Et c'est souvent as-



## PREFACE.

sez qu'un Livre paroisse un peu long , & qu'avec cela on y condamne les égaremens du cœur , & les maximes de la vie mole & voluptueuse, pour voir le monde se dégoûter de le lire.

Au surplus, on s'est appliqué à parler de tout , le plus simplement qu'on a pû. On a même évité de faire entrer dans ce Traité aucunes questions inutiles. S'il est arrivé, que pour établir des principes dont on avoit besoin, on ait esté contraint d'agiter quelque point de Physique ou de Medecine ; on a pris soin de le faire d'une maniere si débarrassée , qu'on ne croit pas

## P R E F A C E.

qu'il y ait personne qui n'entende bien ce qu'on aura voulu dire.

Pour ce qui est de ces moralitez qu'on verra en plusieurs endroits, & particulièrement dans la premiere partie de cét ouvrage, on ne croit pas qu'il y ait personne qui y trouve à redire. Enfin si malgré le soin qu'on a pris de ne rien dire qui ne fût utile ou agreable à ceux qui prendront la peine de lire ce Traité, il se trouvoit qu'on eût mal réuissi sur cela; ceux qui y verront des choses qui ne seront pas tout à fait de leur goût, auront la bonté, s'il leur plaît, de les souffrir en

## PREFACE.

consideration de ce qui pourra leur estre utile & leur faire plaisir.

---

## APPROBATION

*de Monsieur Bourdelot, Conseiller ordinaire du Roy, premier Medecin de Madame la Duchesse de Bourgogne, Docteur Regent de la Faculté de Paris.*

J'AY lû ce Livre, dans lequel je n'ay rien trouvé qui puisse en empêcher l'impression. A Versailles, le 26 Janvier 1700.

*Approbation de Monsieur Bourdelin, Docteur Regent de la Faculté de Medecine de Paris: & de l'Academie Royale des Sciences.*

J'AY trouvé dans ce Livre beaucoup de netteté & de

bons conseils de morale Chre-  
tienne , & d'hygine qu'on ne  
sçauroit qu'aprouver. A Paris,  
ce 6. Février 1700.

*Approbation de Monsieur Burlet  
Docteur Regent de la Faculté  
de Medecine de Paris, commis  
par Monseigneur le Chancelier  
à l'examen de ce Livre.*

**J'**A y lû par l'ordre de Monseigneur  
le Chancelier , ce Livre intitulé ,  
*l'Abstinence de la viande renduë aisée,  
ou moins difficile à pratiquer, &c. par  
Monsieur LINAND Docteur en Mede-  
cine.* Il y a dans cet ouvrage beaucoup  
de bonne morale sur l'intemperance &  
le déreglement des passions. On y trou-  
ve aussi beaucoup de préceptes de Mede-  
cine sur le choix des alimens maigres, &  
le bon usage qu'un chacun en doit faire  
dans les temps d'abstinence. Ce Livre  
ne peut estre qu'utile & édifiant, & me-  
rite l'impression. A Paris, ce 18. Février  
1700.

PREMIERE



PREMIERE PARTIE  
DU TRAITE'

*TOUCHANT LE REGIME  
qui rend l'Abstinence de la  
viande aisée, ou moins diffi-  
cile à pratiquer.*

---

CHAPITRE PREMIER.

*De ceux qui ne gardent pas l'ab-  
stinence en Carême, & les au-  
tres temps où elle est ordonnée,  
parce qu'ils ne le veulent pas.*

**L**Y a parmi les Chre-  
tiens deux sortes de  
personnes qui n'ob-  
servent point le com-  
mandement de l'Eglise tou-  
chant l'abstinence de la viande  
pendant le Carême, & les au-

A

tres jours de l'année où elle est ordonnée. Les premiers sont ceux qui pourroient le garder, mais qui ne le veulent pas. Les seconds sont ceux qui le voudroient bien, mais qui ne le peuvent pas.

Il en est en effet de ce précepte, comme de tous ceux de la Religion, Divins ou Ecclesiastiques. L'obligation d'y satisfaire n'est pas violée de tout le monde, comme tout le monde non plus ne se dispense pas de celle de satisfaire à tous les préceptes de la Loy.

Mais ce qu'il y a d'étonnant, & que tous les gens de bien ont toujours regardé & verront peut-estre toujours avec douleur; c'est de voir que dans les villes & à la campagne, il n'y a gueres que les gens riches, & ceux qui ont abondamment tout ce qui est ne-

*renduë aisée.* 3

cessaire pour mener une vie commode, qui donnent volontiers atteinte au précepte qui regarde l'abstinence de la viande.

## PREMIERE RAISON

*Par où l'on prétend justifier le violement du précepte de l'abstinence.*

Elle n'est que de discipline cette obligation, disent ceux qui pourroient garder le précepte de l'abstinence s'ils le vouloient, & l'Eglise qui l'a imposée aux Fideles, en peut dispenser, & en dispense en effet.

*Réponse.* Tout cela est vray. Mais premierement, ce commandement de l'Eglise qui vous embarrasse si fort, & qui n'est qu'Ecclesiastique & de discipline, est tres assurément ren-

L'Abstinence

4  
fermé dans d'autres préceptes de la Religion, qu'il n'est permis à personne de violer. Il l'est par exemple, dans celui qui nous ordonne de faire pénitence, sans quoy nous ne serons point sauvez. *Si vous ne faites pénitence, vous perirez tous.*

Secondement, l'Eglise peut dispenser, & dispense véritablement de ce précepte; mais ce n'est que ceux qui n'en sçauroient porter le poids, & qui peut-estre pourroient ne le pas observer. Hé qui sont ceux au contraire qui ne s'abstiennent point de l'usage de la viande dans les temps où il n'est pas permis d'en user? On vient de le dire, à Paris & ailleurs, ce sont toujours ceux qui devroient peut-estre porter la rigueur du précepte dans toute son étendue, ou qui tout au



*renduë aisée.*

5  
moins tres assurément , ont  
tous des facilitez infinies de  
le faire , par celles qu'ils ont  
de se choisir dans ces temps-là,  
les alimens qui leur convien-  
nent : ce que ne sçauroient fai-  
re , au moins la pluspart de  
ceux qui font maigre.

## SECONDE RAISON

*Qu'on apporte pour autoriser  
cette transgression.*

Le trop tendre amour de  
soi même ; la fausse idée qu'on  
sçait si bien se faire presque  
toujours de ses obligations &  
de l'étenduë de ses devoirs ;  
cette indigne & malheureuse  
langueur où sont la plûpart  
des hommes sur tout ce qui  
regarde les choses de Dieu  
& la grande affaire du salut  
éternel , vont bien chercher

encore d'autres raisons pour mettre le cœur de l'homme à couvert des inquietudes qu'une conscience importune & toujours trop delicate viendrait luy donner sur cela.

C'est bien là vraiment de quoy il s'agit, dit-on donc encore. C'est au solide qu'il faut aller, c'est-à-dire au reglement des mœurs, à l'assujettissement des passions, & à l'innocence d'une vie bien égale, & qui soit soutenüe de bonnes actions. Ce n'est pas en effet dans le nombre, l'espece, ni la durée des mortifications du corps, que consistent les vertus chretiennes ; mais dans la ferveur & la vivacité de l'amour. C'est donc l'esprit qu'il faut mortifier, puisque sans le reglement du cœur, toutes les mortifications de la chair ne servent de rien. Comme si Dieu se

*renduë aisée.*

mettoit beaucoup en peine si les hommes se nourrissent d'un plat de legumes, ou d'alimens gras.

*Rép.* Voila de belles moralitez, & en verité on est ravi de joye d'entendre des gens qu'on croyoit si mal édifier l'Eglise, raisonner d'une maniere si chretienne. On le feroit encore bien autrement, si la conduite de ces personnes répondoit un peu mieux à de si beaux sentimens : mais par malheur, & pour le prochain qui en est tout scandalizé, & pour ceux qui le scandalisent; les choses se passent bien d'une toute autre maniere.

Car pour ne rien dire sur cela, que ce que tout le monde ne sçait que trop bien : sans parler de tant d'autres retranchemens où l'on doit encore entrer dans les temps de peni-

A iiij

tence , & les jours où l'abstinence est commandée, plus particulièrement que dans d'autres ; voit-on ceux qui violent ce précepte d'une manière qui fait gémir l'Eglise de douleur, changer rien dans toute leur conduite ordinaire !

Sont-ils moins vifs sur tout ce qui peut leur faire du plaisir , ou leur causer la moindre peine ? Les voit-on plus sensibles aux miseres des pauvres ? Les spectacles sont-ils moins frequentez ? La fureur du jeu domine-t-elle moins ? Est-on plus appliqué à l'éducation chretienne des enfans ? Traite-t-on les domestiques avec plus de douceur ? Ce ne sont donc là veritablement que des discours artificieux de l'amour propre , & de ces raisonnemens faits en l'air , comme on dit , qui ne sont pour l'or-

dinaire suivis d'aucun effet de la part de ceux qui les font.

C'est à dire donc , dans le langage qu'on vient d'entendre , que l'Eglise & les Maîtres de la morale chretienne, se seroient bien trompez dans leurs idées. Ils nous disent que c'est particulièrement & entr'autres choses , dans la vie temperée , la sobrieté & l'abstinence , que se trouve l'affoiblissement des passions de l'ame. Et on assure au contraire que sans tant de précautions fatigantes , l'homme peut fort bien estre le maître des agitations de son cœur. En un mot, que sans mater le corps par le retranchement des choses qu'on a coutume de faire , sans le réduire en servitude par la privation de certains alimens dont <sup>on</sup> a coutume de le nourrir, pour ne pas dire l'engraisser ;

l'ame sçait bien dissiper les nuages épais qui l'apésantissent, & qui en l'empêchant tres souvent de faire le bien qu'elle aime, ne luy font faire aussi que trop souvent le mal qu'elle n'aime pas.

Ceux qui connoissent bien les liaisons qu'il y a entre le corps & l'ame, & les dépendances qu'ont entre elles ces deux substances dont l'union fait la nature & la vie de l'homme, & en quoy cette liaison & ces dépendances consistent; raisonnent sur tout cela d'une maniere bien differente de celle des personnes dont on vient de parler.

L'ame raisonnable, cette partie de nous mêmes, qui a quelque chose de si grand, puisque c'est l'image & la ressemblance de Dieu qui l'a créée, peut, tant qu'elle est unie au corps

qu'elle anime , luy donner un nombre infiny de mouvemens differens , suposé que le corps soit bien disposé à les faire.

Mais si cette ame peut quand il luy plaît remuer le corps en mille manieres differentes ; le corps à son tour peut produire dans l'ame, & voilà son esclavage , & sa malheureuse & funeste dépendance, une infinité d'idées, de pensées differentes, & de differens sentimens.

Sur ce principe, & si c'est en cela uniquement que consiste la dépendance mutuelle du corps & de l'ame , & ce qui fait la liaison de ces deux substances dont nous sommes composez, comme il est assurément tres difficile de croire que cela ne soit pas : si les objets extérieurs agitent l'ame en tant de diverses manieres par le moyen des esprits qui luy

portent fidelement dans le cerveau où elle reside, l'impres-  
sion que ces objets ont faite  
sur les organes des sens : si les  
esprits qui font tous les mou-  
vemens de la machine : si le  
sang & les autres humeurs de  
nos corps sont capables de re-  
muer l'ame d'une infinité de  
differentes manieres ; de luy  
donner des pensées plus ou  
moins vives ; des idées plus ou  
moins naturelles ; des senti-  
mens plus ou moins bizarres,  
suivant la difference de leur  
temperament , & les fermenta-  
tions & les bouïllonnemens  
qu'ils sont capables d'exciter  
dans le corps : si tout cela  
est ainsi , comment peut - on  
concevoir que la vie frugale  
& temperée, la sobriété, l'ab-  
stinence de la viande, & je ne  
sçais combien de retranche-  
mens ; ne soient pas absolu-



*renduë aisée.* 13

ment necessaires à ce reglement des mœurs dont on vient de parler , à cet assujettissement des passions , à cette innocence de vie soutenuë de bonnes actions, qui font en effet le merite des temps de penitence , comme tout celuy de la vie chrestienne.

### TROISIEME RAISON

*Par où on voudroit justifier la transgression du précepte de l'abstinence.*

Mais quoy ! continuënt de nous dire toujours ceux qui pourroient bien garder l'abstinence s'ils le vouloient: on ne se donne jamais la liberté d'user des alimens gras dans le temps où l'usage en est défendu , qu'après en avoir obtenu la permission des Pasteurs sur de bon-

nes attestations de Medecins.

*Rép.* On l'a déjà dit. L'Eglise peut dispenser & dispense en effet de l'obligation de satisfaire au précepte de l'abstinence; mais on l'a marqué aussi en même temps, ce n'est jamais que ceux qui ne la sçauroient garder. Et si on y prend bien garde, quand le Pasteur accorde cette dispense, ce n'est toujours qu'en renvoyant ceux qui la luy demandent, à examiner de bonne foy, & sous les yeux de Dieu, si les raisons qu'ils ont pour cela sont bien legitimes.

C'est à dire donc, que comme il ne suffit pas, pour pouvoir en sûreté de conscience faire gras dans les jours où l'abstinence est commandée, qu'on en ait un véritable besoin, mais qu'il faut encore en avoir la permission de l'Eglise:

ce n'est point assez non plus qu'on ait obtenu cette permission de ceux qui ont pouvoir de l'accorder, si les raisons qu'on donne pour l'avoir ne sont bien justes devant Dieu.

Et pour ce qui est de ces attestations de Medecins avec lesquelles on obtient de l'Eglise ces dispenses de faire maigre. Bon Dieu! qu'il y auroit de choses à dire sur cela à la honte & à la confusion de ceux qui les donnent si liberalement aux gens du monde, si on ne craignoit pas d'ennuyer!

Les Medecins vraiment Chretiens, & qui sçavent se soutenir par leur propre merite, ne tombent pas dans ces excez de donner si indifferement à presque tout le monde, ces sortes d'attestations, sur lesquelles on obtient toujours la dispense de faire maigre.

Au contraire, comme ils ne manquent jamais avec la permission de l'Eglise, de mettre leurs malades, les personnes vraiment délicates & valetudinaires, en un mot tous ceux qui en ont absolument besoin, dans l'usage de la viande aux jours où elle est deffenduë ; Ils n'ont pas aussi la malheureuse complaisance de la permettre avec trop de facilité à une infinité de personnes qui n'ont presque jamais d'autres raisons d'en user, que l'amour excessif d'elles mêmes.

#### QUATRIÈME RAISON

*Qu'on apporte pour autoriser la prévarication de ce précepte.*

Enfin voici, ce me semble, la dernière raison qu'apportent  
pour

pour justifier leur conduite, ceux qui se dispensent de l'obligation de satisfaire au commandement de l'abstinence, parce qu'ils ne veulent pas sur cela se faire la violence que se font constamment ceux qui sont plus fideles qu'eux dans l'accomplissement de ce précepte. Et elle leur semble si puissante cette raison, qu'ils ne croient pas qu'il y ait de bonne réponse à y faire. En sorte que cela seul n'est que trop suffisant, à leur compte, pour les mettre sur ce violement du précepte dans un fort grand repos d'esprit.

Bien loin de trouver du plaisir à ne point garder l'abstinence dans les jours où elle est ordonnée, on seroit ravy de pouvoir faire maigre comme les autres, disent ceux qui ne le font jamais ; d'autant

plus, que les alimens de ces temps là ont toujours quelque chose de plus agreable que tout le gras qu'on peut avoir, dont on est tout dégoûté.

Mais on est d'une santé si délicate & qui tient à si peu de chose que si sur cela on vouloit se faire un peu trop de violence, on seroit aussi-tôt arrêté tout court par une foule d'accidens qui surviendroient immanquablement, & qui ruineroient pour toujours le peu de santé qu'on a. Car sans parler des maux d'estomac, des aigreurs, des indigestions que donneroient toujours les premiers repas maigres qu'on feroit, quand on est d'un temperament fait comme le nôtre; on auroit des maux de teste qui fatigueroient, des insomnies qui épuiseroient, des étourdissemens, la poitrine s'échaufferoit, ce

font toujourns eux qui parlent, le corps s'affoibliroit de façon qu'en tres peu de temps on se verroit assurément tomber malade, si on entreprenoit mal à propos de suivre ce genre de vie.

*Rép.* Pour répondre en deux mots à ce qu'on vient de dire. Quand l'Eglise a ordonné l'abstinence, elle n'a pas eu dessein de ruiner la santé de personne par tous ces accidens dont on vient de parler. Mais il ne faut pas s'imaginer aussi que quelqu'une ou plusieurs même de ces incommoditez qui accompagnent assez souvent l'usage du maigre, quand elles ne sont que dans un certain degré qui n'est pas insupportable, soient une raison aussi legitime qu'on le croit, pour se dispenser de faire ce que la loy veut qu'on fasse.

Et en quoy est-ce donc qu'on voudroit que se trouvât en effet le merite de l'abstinence, si le corps n'en recevant aucune impression qui le fatigue un peu, l'ame n'a aucune occasion non plus de s'affiger de rien, & de s'humilier devant Dieu. Est-ce qu'il n'en coute donc rien à ceux qui plus attentifs à connoître les devoirs de la Religion, & la necessité de la Penitence, que les personnes dont nous parlons, & plus fideles aussi à les remplir dans toute leur étendue; gardent l'abstinence, quelque peine même que cela leur fasse, avec une regularité qui devrait faire mourir de honte ceux qui ne la font jamais, parce qu'ils apprehendent que cela ne leur en fasse un peu.

Mais que ce qu'on va dire



paroist étonnant , & fait bien voir combien la plûpart des gens qui sont si appliquez à conserver la santé de leur corps, connoissent peu ce qui est vraiment capable de la ruiner !

Un simple usage des alimens maigres auxquels on n'est point accoutumé , donneroit des aigreurs , des indigestions , des maux d'estomac , &c. qui auroient d'étranges suites ; & l'intemperance du boire & du manger ou l'on est tous les jours dans les repas qu'on fait, n'incommode point les gens du monde !

L'abstinence les jetteroit dans de tels affoiblissements, disent-ils , qu'il sembleroit que tout seroit perdu pour eux, s'ils la gardoient : & mille fatigues, qu'on se donne nuit & jour , & pour je ne sçay quoy , n'en donnent point qui fassent rien craindre !

Le maigre de quelques jours, ou de quelques semaines tout au plus, qui nourrit un peu moins que les alimens ordinaires qui ne nourrissent peut-estre que trop, vous causeroit des chaleurs de poitrine qui pourroient affoiblir cette partie, des maux de teste, des insomnies, des étourdissemens: & vous ne vous inquietez point d'une infinité d'autres incommoditez encore, sans parler de celles-là, que vous donnent peut-estre tous les jours, la force des vins que vous prenez dans vos repas ordinaires, le feu de toutes ces liqueurs dont vous ne buvez peut-estre que trop & que trop souvêt, l'aigreur de vos emportemens & de vos jalousies, le travail de vos jeux où vous passez si souvent des nuits toutes entieres, & mille autres excés que vous faites

tous les jours entant de différentes manieres ! Encore un coup , que ce qu'on vient de dire a quelque chose de bien étonnant ! Mais il y a fort à craindre que la plûpart des gens du monde ne veüillent pas sur cela , non plus que sur une infinité d'autres choses , penser seulement jamais à redresser un peu le mauvais penchant de leur cœur.

---

## CHAPITRE II.

*De ceux qui ne gardent point l'abstinence de la viande en Carême , & les autres jours de l'année où elle est commandée , parce qu'ils ne le peuvent pas.*

**I**L faut donc ici dire la vérité. Ce n'est pas précisément pour ceux qui ne veu-

lent point garder l'abstinence, qu'on se donne la peine d'écrire. On n'ose pas s'imaginer que des personnes qui ne sont uniquement attentives & occupées qu'à se procurer tout ce qui peut satisfaire les inclinations de la nature, veüillent jamais quitter ce trop tendre amour qu'elles ont d'elles-mêmes, pour essayer un peu si elles ne pourroient pas faire en effet en se faisant un peu de violence, ce que tant d'autres d'une moins bonne constitution qu'elles, ont coutume de faire, quelques incommoditez mesme que cela leur cause presque toujours.

Que si par bonheur neanmoins il s'en trouve quelqu'un parmy ceux dont on vient de parler, comme cela arrive mesme assez souvent, qui veüille sortir de la tranquillité trompeuse

peuse de la vie mole, pour entrer dans la pratique des vertus chretiennes, & l'accomplissement des ordonnances de l'Eglise; on aura bien de la joye de voir que ce qu'on aura fait pour faire supporter avec moins d'incommodité qu'on ne fait ordinairement, l'usage du maigre à ceux qui le veulent faire, ne soit pas moins utile à ces personnes-là, qu'à ceux qu'on a eu particulièrement en vuë.

Mais à propos de cecy, c'est à dire de ceux qui par un heureux changement qui ne peut estre que l'ouvrage de celuy qui est la force des foibles, veulent enfin quitter les fausses douceurs de la volupté, pour essayer d'estre plus fideles qu'ils n'ont esté dans la pratique du précepte qui regarde l'abstinence: voicy un

fait entre beaucoup d'autres qu'on pourroit citer, qui nous a fait comprendre qu'il y a en effet au moins beaucoup de personnes parmy ceux qui violent ce commandement, qui pourroient le garder sans risquer de ruiner leur santé, comme elles l'apprehendent si fort. Et on le rapporte icy ce fait, d'autant plus volontiers, que non seulement avec les autres raisons qu'on avoit déjà, il a servi à déterminer à travailler sur cette matiere cy; mais même parce qu'il peut contribuer à encourager un peu ceux que le seul nom d'abstinence effraye si fort.

On voyoit à Paris il y a quelques années, une Dame âgée peut-estre de trente-cinq ou trente-six ans, d'une santé si délicate, que la moindre des choses qui ne font tout au plus

que de legeres impressions sur des constitutions qui ne sont que passablement bonnes, étoit capable de renverser celle-là. On peut bien s'imaginer, dans l'état où l'on dit qu'étoit cette femme, qu'elle ne faisoit jamais d'abstinence ; & il y avoit au moins quatorze ou quinze ans qu'elle vivoit de cette maniere.

Vers le commencement d'un Carême , & si on ne s'y trompe point , presque au sortir d'une assez grande maladie, la personne dont on parle , se sentit frappée de je ne sçay quel atendrissement , & d'un scrupule qui ne laissoit pas de l'inquieter , sur ce qu'elle faisoit toujours gras.

Autant éloigné que je crois qu'on doit l'estre de l'extrémité vicieuse d'accorder trop librement à la nature l'usage

des choses défenduës ou inutiles, que de celle de luy refuser mal à propos ce qui est nécessaire & même commode; chargé que j'étois du soin de la santé de cette Dame, il falut prendre celuy de la soutenir dans ses bons sentimens. Sans donc avoir dessein de luy en faire trop entreprendre, je ne pûs m'empêcher de luy faire connoître, que pourvû qu'elle ne fût pas plus sensible aux incommoditez qui pourroient luy arriver dans l'usage du maigre où elle disoit qu'elle vouloit se mettre comme les autres dans les jours de penitence où l'on alloit entrer, qu'à toutes celles qui luy arrivoient dans le gras, malgré même toutes les précautions qu'elle prenoit; elle pouvoit s'assurer qu'elle réussiroit dans ce qu'elle avoit envie de faire.



*renduë aisée.*

Que tout au moins sans risquer autant qu'elle l'avoit toujours cru , si elle estoit obligée de laisser là ce regime , elle auroit le plaisir consolant d'avoir fait de son mieux pour satisfaire à son devoir.

Assuré qu'on fut des dispositions du cœur de cette Dame sur cela , on s'appliqua à luy faire un regime d'alimens maigres qui luy convinssent. On regla même la maniere de les faire apprêter , le temps deles prendre , jusqu'à la quantité qu'il en falloit à chaque repas. Enfin on n'oublia rien de tout ce qu'on crut luy devoir conseiller de ménagemens dans toute sa conduite , pour la faire réussir dans le pieux dessein qu'elle avoit.

Cette Dame de son costé, fut fort fidele à faire tout ce qu'on voulut qu'elle fist. Elle

ne se plaignit même de ce qui luy arriva les premiers jours qu'elle se mit au maigre, tant elle se sentoit de courage, que pour faire connoître à celuy qui prenoit soin de sa santé, ce qui se passoit. Pour le faire court, les soins du Medecin, le zele & la fermeté de la Dame, ne furent pas infructueux. C'est-à-dire que le Carême se passa bien, & que l'abstinence fut gardée tres-regulierement, & peut-estre avec moins, & de plus supportables incommoditez, qu'il n'y auroit eu, si elle avoit fait gras.

Pour rentrer donc un peu dans nôtre sujet. On a déjà dit, même plus d'une fois, qu'outre ceux qui ne font point abstinence dans les jours où elle doit estre gardée, seulement parce qu'ils ne le veu-

lent pas , il y en a encore d'autres qui ne la gardent pas non plus qu'eux , mais que c'est par une raison bien differente ; c'est - à - dire seulement parce qu'en verité ils ne peuvent pas supporter l'usage du maigre. On ne parle point de la plupart des vieillards , non plus que de quelques nourrices. Ils en sont les uns & les autres naturellement dispensez.

Les premiers ne gardent point l'abstinence , ils n'ont pas seulement le courage d'essayer de la faire. Ce sont des gens qui ne veulent jamais sortir de la voye large. Les autres ne la gardent pas non plus qu'eux ; mais ce n'est jamais qu'après avoir entrepris genereusement de la faire , & n'avoir pû absolument en soutenir les incommoditez , qu'ils la quittent , ou

pour mieux dire, qu'on la leur fait quitter.

Il n'y a rien de plus commun en effet, que de voir un assez grand nombre de personnes commencer le Carême avec de bonnes intentions de le faire régulièrement, & qui à mesure qu'elles avancent dans l'usage du maigre, tombent dans tant & de si fâcheuses incommoditez, qu'elles sont nécessairement obligées de le rompre, c'est-à-dire de se remettre au gras. Et il y auroit assurément de la cruauté à vouloir obliger ces personnes là à se faire de plus grands efforts pour continuer ce qu'elles auroient commencé.

Que s'il s'en trouvoit quelques-uns d'un assez bon temperament pour continuer à faire maigre malgré toutes les

incommoditez qu'ils ont toujours en le faisant ; il arrive aussi fort souvent que ces gens-là le payent bien par des maladies qui surviennent immédiatement après cette abstinence ; de maniere qu'il leur reste souvent un dérangement de santé, & un affoiblissement de constitution plus ou moins grand qui a souvent de fâcheuses suites.

Il me semble pour moy qu'on pourroit apporter quelque remede à tout cela, & qu'un regime bien entendu qui retrancheroit à ces personnes là les alimens maigres qui ne leur conviennent pas, pour leur en faire prendre d'autres d'une qualité plus conforme à leur temperament, ~~on~~ préviendroit une bonne partie de tous ces accidens, & ~~on~~ rendroit plus suportables ceux qui arrive-

roient necessairement. Ce qui me le fait dire, c'est qu'outre que la raison m'assure que cela doit estre ainsi, l'experience m'a appris plus d'une fois, que la chose est aussi certainement vraie que ce que je vais dire. Ce n'est qu'un fait, mais un fait, quand on peut s'assurer qu'il est fidelement rapporté, agit souvent d'une maniere plus puissante sur l'esprit de la plûpart des gens, que toute autre chose.

On voit à Paris une Dame aussi estimable par la bonté de son cœur qui est tout à fait tourné au bien & à la vertu, que par la droiture de son esprit, qui auroit assurément des raisons infiniment plus legitimes de faire gras que quantité d'autres personnes qui le font toujours, sans en avoir presque jamais besoin; & qui

pourtant ne se dispense jamais de faire maigre dans les jours où l'abstinence est commandée.

Cette Dame est d'une santé fort chancelante, & par conséquent sujette à beaucoup d'incommoditez qui luy rendroient la vie ennuyeuse, si sa pieté ne la soutenoit pas.

Le plus essentiel des maux qui la tourmentent, est une affreuse migraine dont elle a fort souvent de cruels accez qui durent quelquefois des deux & trois jours. Avec tout cela, comme on vient de le dire, cette Dame ne se donne jamais la liberté de manger gras dans les temps où il n'est pas permis de le faire. Et ce qu'il y a de remarquable, c'est que bien loin que les accidens de son mal soient plus pressans dans l'usage du maigre que

dans celuy du gras , on voit que le contraire arrive fort souvent.

Il est vray que cette genereuse Malade ne vit pas tout-à-fait à sa fantaisie, ny comme font la plupart des gens du monde , qui , quoyque d'une santé mediocre , sont neanmoins presque toujours sur toutes choses dans un dérangement fort grand. On a pris soin de luy faire un regime qui luy convienne, c'est-à-dire, que , sans parler de certains ménagemens de conduite que l'on luy a conseillez & où elle tâche d'entrer, en luy retranchant dans les alimens maigres tout ce qui pourroit aggraver son mal, on l'a mise dans l'usage de ceux qui doivent en affoiblir la cause.

On laisse aux gens du monde qui ne veulent jamais faire



abstinence; à ceux même dont on vient de parler qui ne la peuvent pas garder absolument; à ceux encore qui la gardent régulièrement avec toutes les incommoditez qui leur arrivent en faisant maigre: on laisse à tous ces gens-là à faire reflexion sur ce qu'on vient de rapporter. C'est d'une femme dont on a parlé, c'est d'une femme d'une assez petite santé, & qui ne laisse pas de faire abstinence dans tous les temps commandez, parce qu'elle est persuadée que c'est un devoir de Religion dont on ne doit pas se dispenser sans en avoir de tres-legitimes raisons, & qu'elle observe un regime de vie qui luy facilite les moyens d'y satisfaire.



## SECONDE PARTIE.

## DU TRAITE

TOUCHANT LE RÉGIME  
*qui rend l'Abstinence de la  
 viande aisée, ou moins dif-  
 ficile à pratiquer.*

## CHAPITRE PREMIER.

*Premiere cause qui produit la  
 plûpart des accidens qui ar-  
 rivent dans l'usage du mai-  
 gre, qui est la délicatesse des  
 corps. En quoy consiste cette  
 délicatesse. Quels sont ces ac-  
 cidens.*

**D**E la grande délicatesse,  
 dont sont à present la plû-  
 part des corps; de la maniere  
 dont vivent presque tous ceux

qui peuvent se donner tous les aises de la vie; de l'air dont on s'y prend pour faire maigre dans les jours où l'on doit le faire, car c'est de-là précisément comme on va essayer de le faire connoître dans ce chapitre, & dans celuy qui le suivra, d'où viennent toujours toutes les incommoditez qu'on a dans le temps d'abstinence; il est comme impossible qu'il ne survienne pas beaucoup d'accideus quand on se met au maigre, qui fatiguent plus ou moins ceux qui le font, & qui empêchent que ceux qui le quittent n'en puissent continuer l'usage plus long-temps, sans s'exposer véritablement à de dangereuses maladies.

Les premières impressions fâcheuses que causent les alimens maigres à ceux qu'ils ont

coutume d'incommoder plus ou moins considerablement, se font ordinairement sur l'estomac. Et comme le dérangement des fonctions naturelles de cette partie si essentielles à la santé, est presque toujours suivy <sup>de celui</sup> de toutes les autres: que des digestions mal-faites ne se reparent point, ou que tres difficilement, & ne scauroient produire par consequent que de fort mauvais effets sur les parties solides, & sur toutes les humeurs du corps; il n'est pas étonnant de voir que les nausées, ou envies de vomir qu'on appelle maux de cœur, les vomissemens mêmes, les indigestions acides ou bilieuses, & qui sentent comme les œufs pourris, qu'ont souvent ceux qui font maigre, soient suivis de quantité d'autres accidens, quand

quand d'ailleurs on n'est pas d'une fort bonne constitution.

C'est-à-dire donc que, comme ceux qui ont une santé bien affermie & un bon estomac, ne tombent pas dans les accidens dont on vient de parler, sur tout quand on sçait un peu se conduire dans l'usage du maigre; & par consequent non plus dans quelques autres incommoditez, comme des maux de teste, des insomnies, des gonflemens de ventre, des chaleurs de poitrine, des étourdissemens, &c. qui suivent ordinairement les desordres de l'estomac: ceux au contraire qui ont un temperament délicat & un estomac foible & mauvais, ne manquent guères d'estre sujets à tous ces dérangemens de santé.

Ce n'est pas que je veuille dire, ny encore moins assurer

icy, que ces accidens dont on vient de parler, soient toujours une suite des vices de l'estomac : enforte que ceux qui auroient cette partie foible, ne manquant guères d'y tomber ; ceux qui l'ont, comme l'on dit, à l'épreuve de tout, ne les ayent jamais. On est persuadé qu'il s'en faut beaucoup que cela ne soit ainsi.

En effet il n'y a rien de plus ordinaire que de voir quantité de personnes dont l'estomac fait parfaitement bien ses fonctions, soit que ce soit un effet de sa force, ou celuy des ménagemens qu'on apporte dans le choix du maigre, & des précautions qu'on prend pour le bien faire ; qui ne laissent pas cependant d'avoir de fort grands maux de teste, des gonflemens de ventre, des

insomnies , des nausées même & des vomissemens , qui leur font beaucoup de peine. Si on veut sçavoir d'où est-ce donc que cela peut venir , le voicy apparemment. Ce qu'on va dire ne déplaira peutestre pas à tout le monde. Il est étonnant qu'y ayant peu de choses que les gens d'esprit dussent mieux sçavoir que les premiers principes au moins de la Medecine , il s'en voye pourtant si peu qui les entendent.

Les alimens dont on se nourrit reçoivent beaucoup d'alterations différentes avant que d'estre en estat de servir aux usages pour lesquels on les prend ; je veux dire avant que d'estre propres à reparer la dissipation des esprits qui se fait continuellement , nourrir toutes les parties solides des

corps quelles quelles soient ;  
faire toutes les humeurs , &c.

Le premier de tous ces changemens est celuy qui se fait dans la bouche. C'est là que ces alimens reçoivent non seulement un brisement grossier, & un commencement de décomposition ou separation de leurs parties ; mais encore qu'ils se mêlent à la salive, qui suivant qu'elle est plus ou moins acide , salée , bilieuse, liquide ou épaisse , qu'elle est d'une odeur & d'un goût plus ou moins mauvais qui en marquent la corruption & en même temps le caractere de la masse du sang dont elle vient ; cette humeur devient à ces alimens un levain qui produit des effets bien differens.

La deuxième alteration que reçoivent les alimens, est celle qui se fait dans l'estomac



par cette operation admirable qu'on appelle ordinairement digestion , & qui n'est autre chose qu'une fermentation , ebullition , ou une espece de doux bouillonnement , causez non seulement par les esprits, les sels & les soufres volatiles de ces alimens , devenus libres par le premier brisement dont on vient de parler : mais encore par le levain de l'estomac & celuy de l'humeur salivair qui se sont exactement mêlez à la nourriture qu'on a prise.

Le troisiéme changement qui arrive aux alimens dont on se nourrit , se fait au sortir de l'estomac dans la cavité des intestins. C'est là que toutes les differentes particules qui les composoient déjà détachées les unes des autres par ces deux operations qu'on a marquées , mais toujours mêlées

ou confonduës ensemble ; entrent dans une troisiéme fermentation. Et cela se fait à la rencontre de ces alimens devenus liquides , avec deux autres suc's qu'on appelle la bile & le suc pancreatique , pour me servir des termes , qui se dégorgeant dans les intestins un peu au dessous de l'estomac , & qui font toujours entr'eux de douces ebullitions , quand il n'y a rien de vicieux dans leur temperament.

C'est là que par une operation merueilleuse , les parties excrementieuses , grossieres & terrestres des alimens , qui ne sont d'aucun usage , sont séparées des esprits , des sels , & des soufres volatiles que ces alimens contenoient , & qui sont les principes essentiels dont la nature a besoin pour reparer les esprits qui se con-

fument sans cesse , comme on l'a déjà dit , nourrir les parties solides des corps , & entretenir les différentes humeurs qu'ils contiennent.

Enfin la portion la plus pure & la plus spiritueuse de tout le suc qui s'est fait de la substance des alimens qu'on a mangé , détachée de tout ce qu'il y a d'inutile , se jette de la cavité des intestins dans une infinité de conduits qui y ont leurs petites ouvertures comme autant de bouches afin de la recevoir , pour estre de là portée dans la masse du sang : de la mesme maniere qu'est poussé le suc de la terre dans la substance des arbres , par un million de petites racines.

Cette liqueur se va donc mêler au sang , elle en prend la teinture dans le cœur , & par tout où elle fermente avec

luy. En un mot, cette portion spiritueuse des alimens prend le caractere qu'elle doit avoir pour estre propre à tous les usages auxquels elle doit servir. Et voila le quatriéme changement qui se fait dans les alimens qu'on prend. On ne parle point de celuy qui arrive encore lors que la substance des alimens se change en celle des parties du corps qu'elle nourrit.

Or si tout ce qu'on vient de dire est vray, comme on peut assurer qu'il l'est sans craindre de tomber dans l'injustice d'en imposer à personne, & qu'on ose nous le reprocher: il est bien aisé de comprendre comment ceux qui font maigre & qui ont l'estomac tres bon, ne laissent pas de tomber dans plus ou moins de ces incommoditez qui arrivent à ceux  
qui

qui gardent l'abstinence ; & comment encore il en peut survenir à cette partie , quoique d'ailleurs elle fasse toutes ses fonctions parfaitement bien.

On vient de dire qu'après que les alimens ont esté digerez dans l'estomac, c'est-à-dire, que les principes qui les composoient ont esté dévelopez & desunis les uns des autres par une douce fermentation qui s'y est faite ; ils sont poussez comme une espece de crème plus ou moins liquide , qui est ce qu'on appelle chyle , dans la cavité des intestins , & que là ces alimens reçoivent une alteration toute autre que les deux premieres qui se sont faites dans la bouche & dans l'estomac.

Que s'il se trouve que le tissu des parties où se fait cette fer-

mentation soit fort délicate & d'une trop grande sensibilité, comme cela se voit tres souvent, particulièrement dans la plûpart des femmes; il ne doit pas manquer de se faire de plus ou moins grands desordres dans la cavité des intestins. Sur tout, si avec cette sensibilité des parties du bas ventre, les humeurs bilieuse & pancreatique \*, & le suc alimentaire qui sort tout fumant de l'estomac, ont quelque chose d'irregulier; & c'est ce qui arrive tres souvent, au moins à l'égard du dernier, dans les temps maigres, si on n'y prend bien garde.

On sentira donc alors des coliques plus ou moins violentes, des gonflemens de ventre, des

\* L'humeur pancreatique est un suc naturellement aigrelet qui se dégorge dans les intestins, un peu au dessous de l'estomac.

douleurs de toutes manieres en differens endroits , vers le dos & la region des reins, &c. Il s'élevera dans ce bouillonnement que l'agitation comme convulsive des parties aura jetté dans le déreglement , des vapeurs vers l'estomac qui donneront des maux de cœur ou envies de vomir , des vomissemens même & des sentimens de chaleur qui se communiquant à la poitrine, luy donneront une respiration forcée. En un mot , cette impression qui se fera sentir dans le ventre des sujets délicats & trop sensibles , se communiquant encore à la teste , elle luy causera des douleurs , des étourdissemens , & je ne sçay combien d'autres accidens qui ne manqueront pas , si on n'est dans une fort grande attention à suivre un regime qui

convienne bien, de s'augmenter de jour en jour, & d'aller à un tel point, qu'on sera contraint de laisser là les alimens maigres.

Mais quand le premier changement qui s'est fait dans la bouche auroit reçu toute sa perfection : quand l'estomac de ceux qui font maigre, auroit parfaitement bien fait toutes les fonctions : quand toutes celles qui se doivent faire dans les intestins auroient aussi esté telles qu'elles doivent estre ; si la quatrième alteration qui arrive aux alimens lors qu'ils se mêlent au sang, se fait mal ; comme entr'autres choses, si cette précieuse liqueur qui circule dans les veines & les arteres, n'a pas la force de convertir en sa substance celle qui s'y mêle après les repas, ou que cela



ne se fasse qu'imparfaitement ;  
on ne doit pas manquer assu-  
rément de tomber dans beau-  
coup d'incommoditez.

Il n'y a donc personne , à  
ce qu'on croit , qui ne voye  
fort bien maintenant , que  
comme tous ceux en qui les  
fonctions dont on vient de par-  
ler, se font toutes parfaitement  
bien en même temps , ne  
tombent pas pour l'ordinaire  
dans ces incommoditez qui ac-  
compagnent si souvent l'usage  
du maigre ; ceux au contraire  
en qui les mêmes fonctions  
sont dans le dérangement , les  
ont toujours plus ou moins,  
suivant qu'ils se ménagent  
bien , ou ne se ménagent pas  
assez en faisant abstinence.

Il est encore bien aisé d'ap-  
percevoir , ce me semble , que  
si ceux-là soutenus de la bon-  
té de leur temperament , n'ont

pas besoin de beaucoup de précautions dans l'usage du maigre, pour conserver leur santé; les derniers en ont un fort grand assurément, d'estre dans une attention infinie pour parer les accidens que ce regime a coutume de produire dans de pareils sujets. Il faut choisir les alimens qui conviennent, les prendre dans des temps & dans des quantitez bien mesurées sur la force qu'on a, on doit les faire apprêter d'une façon qui n'ait rien de contraire à la constitution. Tout cela est un peu gênant; mais comment faire! Des personnes qui sçavent si bien se contraindre sur tant de choses qui ne le meritent pas, devroient-elles se plaindre de ce petit embarras! Elles n'ont quasi autre chose à faire tous les jours, qu'à ordonner

*renduë aisée.*

que tout se fasse d'une maniere qui les accommode. Car ceux qui ne scauroient entrer dans ces détails de ménagemens, ne sont pas pour l'ordinaire ceux qui en ont besoin.

Mais quand toutes ces précautions seroient encore plus incommodes, tout cela ne doit pas durer longtems: & ceux qui l'ont éprouvé savent assez que d'ailleurs on n'est que trop payé de tous ces petits soins par la joye qu'on a dans la suite d'avoir fait son devoir. Et mesme cette joye qui est de la nature de celles qu'il est le plus permis de se procurer, se mesure toujours sur les difficultez qu'il y a de se la donner.

Ce qu'on vient de voir tout presentement, & même ce qu'on a dit dès le commencement de ce Chapitre, fait en-

trer ce semble naturellement dans une reflexion qui est d'une assez grande consequence. Que puisque c'est de la bonté des temperamens que dépend la perfection de la santé : que sans cela , la vie devient ennuyeuse , même au milieu de l'abondance , & parmy toute sorte de plaisirs : que ce n'est que sur la force & la bonté de la constitution que se mesurent les facilitez qu'on a à remplir les devoirs des professions, aussi bien que ceux de la religion, tels qu'est celuy dont on parle; d'où vient donc qu'on les ménage si peu ces temperamens, & que comme si la vie estoit trop longue , ceux même qui paroissent si éperdûment l'aimer , font tant de choses pour l'acourcir , ou la rendre ennuyeuse par mille incommoditez que la conduite qu'ils

gardent ne manque jamais de produire de bonne heure?

D'où vient donc que des gens qui ne connoissent peut-estre pas de plus grand malheur que celuy de mourir, ou même de ne se pas bien porter; au lieu d'affermir leur santé par le bon usage de tout ce qui peut rendre une constitution bonne & vigoureuse, semblent ne s'occuper au contraire par un renversement de raison qui ne se conçoit pas, qu'à la ruiner par un dérangement perpetuel de conduite qui useroit des corps de fer? Car c'est ce que font tres certainement tous ces excés où l'on est tous les jours, & qu'on n'oseroit nommer icy, & tant d'autres encore qui pour estre moins honteux, mais toujours indignes de gens raisonnables, n'en sont pas plus permis.

D'où vient donc, pour passer des hommes qui sçavent si mal se conduire dans une affaire d'où depend le salut de l'ame & la vie du corps, aux enfans qui peut-estre quelque jour se conduiront aussi mal qu'eux; qu'au lieu d'accoutumer les jeunes gens sans rien outrer neanmoins, à une vie un peu dure, réglée, simple & commune, qui affermissent leur santé en rendant le tissu des parties nobles des corps ferme & solide, & le temperament des humeurs difficile à s'alterer; on les fait vivre au contraire d'une façon qui ne fait qu'amolir leur constitution.

Qu'au lieu de leur apprendre dans le temps où le corps se forme, à souffrir un peu le froid & le chaud comme on dit, à manger de tout, parce que tout est bon en effet, &

que le corps se fait à tout; on les jette, ces jeunes gens, dans un regime de mollesse sur toutes choses, qui leur donne pour toujours une constitution si délicate & si aisée à se déplacer, que ce n'est qu'à force de ménagemens que la plûpart se la conservent, quand on est venu dans un âge plus avancé.

Mais en revenant aux gens du monde, pour vivre autrement qu'on ne fait disent-ils, il faut donc se résoudre à mener une vie perpetuellement gênée & malheureuse, & cela ne se sçauroit faire. Hé bien continuez d'en mener une qui vous paroist plus agreable & plus commode! Mais assurez-vous aussi qu'il vous en coûtera bientôt ce qu'il en a coûté à ceux que vous imitez & qui ont raisonné comme vous; mille incommoditez prématu-

rées , que vous n'auriez jamais euës si vous aviez esté bien sages , & qui après vous avoir ôté jusqu'à la liberté de prendre les plaisirs les plus permis & les plus innocens , vous priverõnt peutestre encore de quelque chose de plus que vous devinez bien sans doute.

---

## CHAPITRE II.

*Des autres causes des accidens qui arrivent à ceux qui font abstinence. Que cela ne vient point des alimens maigres, mais de plusieurs mauvaises manieres qu'on a de s'en servir.*

**L**Es accidens dont je viens de parler dans le Chapitre précédent , qui arrivent à ceux qui se mettent au maigre, ne sont pas toujours un effet



de la delicateſſe des corps de ceux qui le font. Il eſt au contraire tres aſſuré qu'ils viennent auſſi fort ſouvent de ce qu'on s'y prend mal d'abord dans l'uſage de ces alimens auxquels on n'eſt point accoutumé ; qu'on choiſit mal ceux qui conviennent , y en ayant certainement toujours qui ſont de leur nature moins bons que les autres ; & de ce qu'on ſe charge d'une trop forte quantité de nourriture à chaque repas qu'on fait.

On croit donc que c'eſt à cela qu'il faut attribuer aſſez communément les dérangemens de ſanté où l'on tombe en Carême , & dans tous les autres temps de l'année où l'on ſe met au maigre.

C'eſt donc à un regime mal ménagé , qu'on doit attribuer le plus ordinairement , & en-

tr'autres choses , les maux qui surviennent a ceux qui se mettent au maigre , & non pas aux mauvaises qualitez des alimens qu'on prend, comme la plûpart des gens se l'imaginent.

On est persuadé en effet, que bien que ces alimens ne soient pas tous également bons de leur nature , non plus que les gras; ils n'ont pourtant rien de contraire à la constitution de nos corps. De maniere que si quelquefois on leur voit produire de méchans effets, il faut moins attribuer cela aux mauvais principes qui les composent , qu'à quelque autre chose qui ne vient point d'eux précisément ; quoique ces sortes d'accidens pussent fort bien venir assez souvent même, de la nature de quelquesuns d'entr'eux , comme on le va dire bien-tost.

Car si cela n'estoit pas de cette maniere , il faudroit donc dire aussi , & on auroit même raison de l'assurer , que le vin qui est un remede merveilleux dans beaucoup de maladies , surtout pour tous ceux qui n'ont point coustume d'en boire ; qui est un aliment à ceux qui en usent ordinairement , quand ils n'en prennent qu'avec moderation , & de la maniere qui convient à la nature de leur temperament : il faudroit donc dire , si ce qu'on a avancé n'est pas vray , que parce que le vin produit quelquefois d'étranges effets dans les personnes qui en prennent trop & à contretemps , il a de mauvaises qualitez qui en devroient faire interdire l'usage.

Il faudroit donc dire la même chose des alimens gras qui

passent pour bons, & qui le sont en effet : c'est-à-dire, que parce qu'on leur voit causer des dérangemens de santé à ceux qui n'y sont point accoutumés, ou qui les prennent à des heures mal placées, & dans des quantitez mal entendues; on concludroit de là qu'ils auroient de mauvaises <sup>qualitez</sup> : je veux dire qu'on les regardera comme des especes de poisons dont la malignité consiste en ce qu'ils détruisent les corps, ou 1<sup>o</sup> en déchirant les parties solides, ou 2<sup>o</sup>. en épaisissant tellement la masse du sang & les autres humeurs, qu'elle ne peut plus circuler; ou 3<sup>o</sup>, en rendant cette liqueur si fluide & si déliée, qu'elle ne peut plus se rarefier dans le cœur.

Il est vray que les alimens maigres ne sont pas aussi bons  
pour

pour la nourriture du corps que les gras , & que comme ils sont moins remplis d'esprits, de soufres, & de sels volatiles qu'eux , ils sont aussi bien moins propres à soutenir la vigueur des temperamens, à entretenir la vivacité des esprits, & à conserver l'embonpoint du corps & la force de la santé qu'on a , que la viande d'õt on a coutume de se nourir.

Mais tous ces avantages que les alimens gras ont par dessus ceux qui ne le sont pas, ne font point du tout voir que les derniers ne sont point bons. C'est même à cause de cela que l'Eglise , sans avoir dessein d'alterer la santé des corps , mais se souciant peu aussi de conserver un embonpoint assez inutile pour cela , a retranché dans certains temps de l'année, l'usage des

premiers, pour leur en substituer d'autres qui eussent moins de feu. Elle sçait que la grandeur de l'emportement des passions de l'ame se mesurant toujours sur la vivacité des temperamens des corps, la vraie maniere d'en moderer la fougue, c'est de corriger l'aigreur de ces temperamens par le moyen des alimens composez de principes d'une activité mediocre, & que ce ne pouvoit estre que par là veritablement qu'en affoiblissant la loy des membres, on faisoit dominer celle de l'esprit, & qu'on rendoit l'ame la maîtresse.

Mais il me semble pour moy, que rien ne fait mieux connoître que les alimens maigres ne sont pas aussi mauvais qu'on se l'imagine, que de voir quantité de personnes de l'un & de l'autre sexe, sur

tout des filles de qualité d'udelicatesse de temperament infinie, sans parler des gens de la campagne qui sont quasi toujours dans ce regime, & qui ne sont presque jamais malades; que de voir, dis-je, ces personnes là, qui après s'être condamnez à une retraite qui doit durer toute leur vie, ne se nourrissent jamais d'autre chose que de ces sortes d'alimens.

Après avoir attribué ce qui arrive aux uns, à la force de la nature, on dira peutestre qu'on voit presque toujours aussi tomber les autres dans une vie valetudinaire & languissante, & quasi toujours encore mourir assez jeunes; ce qui probablement ne leur arriveroit point s'ils se nourrissoient d'alimens gras.

Quand ce qu'on dit là seroit

aussi certainement vray qu'il est incertain qu'il le soit, ou pour mieux dire, qu'il est assuré qu'il ne l'est pas; pourquoy attribuer plutôt ces infirmités, & ces morts prématurées, à l'usage du maigre, qu'à toutes les mortifications de la retraite? Pourquoy veut-on que ce ne soit pas un effet des veilles de la nuit, des longues meditations qu'on fait, de l'assiduité à la priere, & de tant d'autres choses fatigantes où font toujours ceux qui se font condamnez à une vie penitente en quittant le monde?

Pourquoy veut-on que ces saints Solitaires\* dont l'austérité de vie fait maintenant l'admiration de tous les gens de bien; ce peuple admirable

\* Vie des Religieux de la Trappe.



de muets qui ne parlent jamais que pour chanter les loüanges de Dieu ; tombent plutôt malades ou meurent plutôt , à cause des alimens maigres dont ils se nourrissent, & dont le seul recit étonne les gens du monde , parce que la maniere dont ils se nourrissent eux mêmes dans les temps d'abstinence, a quelque chose de délicieux en comparaison de celle dont vivent en tous temps ces bons Solitaires : encore un coup pourquoy veut-on que tous les accidens qui surviennent à ces Religieux, soient plutôt causez par la mauvaise nourriture qu'ils prennent, que par toutes les mortifications étonnantes où ils entrent si genereusement, & qu'il leur seroit impossible de soutenir , si le même esprit qui les conduit dans cette

sainte solitude qui est une vraye image de la Jerusalem celeste, s'il y a quelque endroit sur la terre où elle se puisse voir, ne les y accompagnoit pas toujours?

Pourquoy veut-on encore que cela ne soit pas un effet de ce silence perpetuel auquel ils se sont condannez en quittant le monde, & qu'ils gardent si religieusement, celui d'un fatigant repos de quelques heures de la nuit dans un gros & rude cilice & sur une paillasse fort dure, ou du froid des hyvers qui fait toujours beaucoup de mal à des personnes qui ne sont point accoutumées à le souffrir?

Pourquoy veut-on que tous ces accidens, supposé toujours qu'ils soient vrais, ne soient pas l'ouvrage du travail des

mains pendant le jour, qui est si fatigant pour quelques uns d'entr'eux, particulièrement dans les grandes chaleurs de l'esté; & celuy de quatre ou cinq heures de veilles au chœur toutes les nuits?

Que ce ne soit point celuy de cette application continuelle à ne point perdre Dieu de vuë: à rejeter ces idées importunes des folies du monde où ils ont vécu & qu'ils ne font que de quitter, qui ne viennent peutestre que trop souvent troubler la tranquillité de leur cœur.

Pourquoy veut-on que cela ne vienne point encore de ce que ces saints Solitaires ont toujours la mort devant les yeux, les égaremens de leur jeunesse dans la memoire, & dans l'esprit les jugemens de

Dieu qu'ils adorent, & qu'ils  
ſçavent bien eſtre un Juge ter-  
rible.

Enfin pourquoy attribuer  
plutôt aux alimens maigres,  
quoy que cela puiſſe en venir  
quelquefois, la nourriture de  
ces Religieux eſtant telle qu'il  
ne faut rien moins que la faim  
d'un ouvrier pour y trouver  
quelque agrément, & que la  
plûpart ne faiſant que de qui-  
ter les douceurs du monde,  
ils n'y ſont pas accoutumez:  
pourquoy, diſ-je, attribuera-  
t-on plutôt aux alimens mai-  
gres, la mort précipitée, ou  
les incommoditez où tombent  
ces hommes extraordinaires  
& comme d'un genre particu-  
lier, qu'à ce retranchement  
general de toutes choſes où ils  
ſont entrez; qu'à cette ſepa-  
ration eternelle où ils ſe ſont  
mis à l'égard de tous leurs  
amis

amis qu'ils ne reverront plus jamais : qu'à ce renoncement parfait à soy même auquel ils se sont condannez pour le reste de leurs jours.

On est dans une société d'hommes admirables, dit-on, & cela console & soutient. Oui, mais on n'y connoît personne. On est toujours dans la compagnie de gens de bien, mais on ne se parle jamais ; on se fait même un scrupule de se regarder les uns les autres !

O si c'est là la voye, à propos de cette austerité de vie où sont ceux dont nous venons de parler, si c'est là la voye qui mene à Dieu : si ces genereux Chretiens sont bien sages de se tant presser de le chercher, & d'en tant faire pour le trouver & pour aller à luy ! avouons, & mourons-

en de honte, que nous ne sommes tous que des lâches & de vrais insensez, puis qu'estant destinez comme eux à la bienheureuse immortalité, & esperant aussi d'y voir Dieu dans la société de ses Saints; nous ne faisons pourtant presque rien pour meriter ce bonheur inestimable. Il ne faudroit cependant pour y réussir, que se donner une partie des soins qu'on prend pour goûter les faux plaisirs du monde qui ne font autre chose que de mettre ceux qui y usent une vie aussi courte & aussi rapide que la nostre, en estat de ne devoir jamais rien pretendre aux richesses immenses de l'éternité.

Aprés ces moralitez que beaucoup de gens seront sans doute bien aises de voir dans un ouvrage qui regarde la

penitence chretienne: que quelques-uns trouveront peut-être un peu longues: & que d'autres encore seront fort surpris de nous entendre faire, tant on a mauvaise opinion de la Religion des Medecins, comme si lors qu'on en prend le caractere, on perdoit la glorieuse qualite d'estre Chretien, & que l'impieté fût un vice attaché à de certaines professions particulieres, & non pas une imperfection malheureuse qui suit toujours le mauvais cœur des gens: après ces moralitez, on revient enfin aux causes d'où procedent fort communément les incommoditez qui surviennent à ceux qui font maigre.

Tous les accidens qui arrivent dans les jours d'abstinence à ceux qui la font, ne pouvant donc pour l'ordinaire

estre l'ouvrage des alimens précisément & par eux mêmes, puis qu'ils n'ont rien de mauvais généralement parlant : s'ils ne sont pas d'ailleurs un effet de la délicatesse des temperamens; il faut donc qu'ils viennent, comme on l'a remarqué dès le commencement de ce chapitre, ou de ce que les corps, & particulièrement l'estomac de ceux qui entrent dans ce regime, n'y estant point faits, on se ménage trop mal, particulièrement sur trois choses.

Premièrement, sur le changement des alimens dans lequel on entre, & sur le choix qu'on ne fait pas assez exactement de ceux qui conviennent en remarquant un peu ce qui fait mal, & ce qui n'en fait pas.

Secondement, de ce qu'on se



laisse trop aller à l'usage de quelques uns d'entre ces sortes d'alimens qui sont moins bons que les autres ; tels que sont ceux qu'on marquera cy après.

Troisièmement, de ce qu'on fait presque toujours de trop forts repas, sur tout ceux qui joignent le jeûne à l'abstinence de la viande,

*Deuxième cause de la plûpart des incommoditez qu'ont ceux qui pratiquent l'abstinence.*

Tous les changemens qui arrivent contre nature, c'est-à-dire, qui se font trop brusquement à l'égard des choses dont le bon ou le mauvais usage conserve ou gâte la santé, ne manquent presque jamais d'incommoder plus ou moins ceux qui les font. Quand

cela n'arrive pas, ce ne peut estre tout au plus qu'à l'égard de ceux qui ont un bon temperament qui estant accoutumé à beaucoup souffrir sans se déplacer, n'a pas besoin de beaucoup de ménagement dās le regime. Mais c'est ce qu'on ne peut pas dire de la plupart de ceux qui menent dans les estats où la Providence de Dieu les a mis, une vie douce & tranquile.

On est accoutumé, par exemple, à un air chaud ou temperé, d'une pureté fort grande, en un mot tout à fait conforme à la constitution qu'on a : Entre-t-on tout a coup dans un air pesant, grossier, froid, humide? On s'expose par ce changement à mille incommoditez, & on est bienheureux si on en est quitte pour cela.

On menoit une vie douce &

paissible chez soy : On uoit les jours , car il faut faire quelque chose dans la vie, à remplir tranquillement les devoirs de sa Profession, ou dans des occupations qui passoient plutôt pour de petits amusemens permis que pour un travail fatigant ; & les nuits dans un repos d'autant d'heures qu'il en faut pour se bien porter. Passe-t-on dans un estat qui demande des allures toute contraires ? Si on n'y prend bien garde , la santé ne sera pas longtemps sans en souffrir & devenir languissante.

La nature étoit accoutumée à faire de certains dégorgemens d'humeurs qui entretenoient la vigueur de la santé : tout se supprime tout à coup naturellement ou par la force de quelque remede qu'on prend. Le bon temperamēt qu'on avoit

s'ébranle aussitôt , & on devient sujet à des maux qu'on ne connoissoit pas auparavant.

On menoit une vie où les passions de l'ame estoient comme mortes. On avoit le précieux loisir de songer au reglement de ses mœurs , on le mettoit même à profit dans le silence de sa retraite. Quite-t on ce bienheureux repos pour entrer dans une profession où ces passions doivent se mettre en mouvement ? Si l'on ne s'observe de bien près , on ne manque gueres de se repentir d'avoir quitté les douceurs de la vie qu'on menoit dans le sein de sa famille , la société de ses amis , & le commerce des gens sages.

La même chose arrive pour l'ordinaire dans le passage qui se fait du gras au maigre. L'estomac est fait à la nourriture

du gras ; la masse du sang , toutes les humeurs du corps qui en sont faites , les levains des parties nobles , tout a pris son tour sur ce regime d'alimens : sitôt qu'on vient à se mettre à un genre de vie tout opposé dans les jours maigres ; dès les premiers repas qu'on fait , si l'on ne s'y prend pas comme il faut dans l'usage de cette nouvelle nourriture à laquelle on n'est point accoutumé , la santé de bien des gens s'affoiblit ; & la plûpart de ceux qui n'ont qu'une constitution passablement bonne , ne vont gueres loin sans tomber dans beaucoup d'incommoditez.

Mais , dit-on peut-estre, d'où vient donc que ces dérangemens arrivent si communément à ceux qui se mettent au maigre ? Car s'il est vray, comme on le prétend , que cette

nourriture n'ait rien de mauvais, il semble qu'elle devrait produire des effets tout autres que ceux qu'on luy voit causer. C'est-à-dire en un mot, qu'on ne devrait pas même s'apercevoir du changement d'alimens qui se fait quand on passe du gras au maigre en Carême, dans l'Avent, & les autres jours d'abstinence.

Je l'ay déjà dit plus d'une fois, mais peut-estre aussi qu'on ne sçauroit trop le dire. Je suis persuadé que la mauvaise manière dont on s'y prend quand on change d'alimens, contribue plus que toute autre chose, à donner toutes les incommoditez qu'on a dans ces temps-là. On ne veut point s'assujétir à se faire apprester le maigre qu'on prend, d'une certaine façon qui convienne au temperament qu'on a. On ne veut

pas même se réduire à l'usage des alimens qu'on sçait estre bons par l'observation qu'on a faite qu'on ne s'est point trouvé mal d'en avoir mangé : & ces seules fautes-là ne sont que trop suffisantes pour produire la plûpart des incommoditez dont on se plaint.

*Troisième cause d'où viennent plusieurs des accidens qui arrivent dans l'usage du maigre.*

La troisième cause d'où procedent encore presque tous les accidens qui surviennent à ceux qui pratiquent l'abstinence, vient aussi tres souvent de ce qu'on ne se ménage point sur l'usage des alimens maigres qui sont contraires à la santé qu'on a. Combien de personnes en effet y a-t-il, qui n'ont pas le courage de s'abstenir de

l'usage des mets qu'ils sçavent par mille experiences qu'ils en ont faites , leur estre entierement nuisibles.

Il est cependant bien probable que par le retranchement de cette nourriture on éviteroit au moins une bonne partie des accidens dans lesquels on tombe faute de cette sage précaution ; & que ceux qui arriveroient necessairement , seroient toujours moins pressans. Mais bien loin qu'on veuille se reduire à ces petits soins , ceux qui se plaignent le plus des mauvais effets que cause le maigre , sont fort souvent les premiers à ne prendre aucunes mesures pour le faire d'une façon qu'ils n'en ressentent aucun mal.

Qui est-ce, par exemple, qui prenne quelque précaution sur l'usage du beurre dans lequel



On fait presque toujours nâger tout ce qu'on mange , sans quoy on ne trouveroit goût à rien ? Et on s'étonne après cela , d'avoir des maux de cœur ou envies de vomir perpetuelles , & de ce qu'on tombe dans des vomissemens qui vont quelquefois jusqu'au sang ! Et moy je serois fort surpris si tout cela n'arrivoit pas.

Qui est-ce qui garde quelques mesures sur l'usage & la maniere de faire les soupes qu'on appelle de purée, aux pois , aux fèves, aux lentilles, & qu'on ne trouve bonnes ordinairement qu'à proportion qu'elles sont bien épaisses, pour me servir des termes, & qu'il y a encor avec cela beaucoup de beurre ? Et on est tout surpris d'avoir des maux d'estomac & de ventre, des coliques de toutes manieres, des maux de teste,

des dormirs inquiets & pleins de visions fatigantes ! Hé ne faudroit-il pas s'étonner au contraire, si tout cela ne se faisoit point.

Se ménage-t-on sur l'usage des alimens salez, des étuvées de haut goût, comme on dit, toujours bien épicées & où l'on n'oublie pas de mettre force champignons pour l'ordinaire ; ce qui fait qu'on est obligé de se donner toutes les après-dînées des especes de question, par la quantité d'eau qu'il faut boire pour éteindre la cruelle soif que ces mets ne manquent jamais de causer ? Et l'on se plaindra d'avoir des gonflemens d'estomac & de ventre qui font crever !

Se ménage-t-on mieux encore sur l'usage des salades qu'on mêle si mal à propos tous les jours avec toute sorte de lai-

ages, les boüillies, les gruaux, le riz : sur les fromages acides dont on mange avec excés? Et on crie qu'on a des indigestions, des pesanteurs d'estomac & de ventre , & je ne sçay combien d'autres incommoditez ! Comme si on ne faisoit pas précisément tout ce qu'il faut pour ne pas manquer de se les donner toutes.

Cependant on est comme assuré que ce n'est que , sinon dans le retranchement entier, au moins dans l'usage moderé de ces fortes d'alimens ; qu'on se met à couvert de la plûpart des maux qu'ont ceux qui sont maigre. Car quoique , pour demeurer toujours dans mes principes , il soit certain que ces alimens n'ayent rien de mauvais , bien qu'ils soient moins bons que les gras , & même que ne le sont quel-



ques-uns qui sont maigres comme eux ; il ne l'est pas moins aussi, qu'ils ont quelque chose sinon de contraire, au moins de peu conforme à la constitution de ceux qui ont coutume de se ménager beaucoup dans le gras, & qu'ils les incommodent presque toujours.

Mais si on retranche, dira quelqu'un, ces sortes d'alimens qui ne laissent pas d'avoir leur agrément, & de faire même la meilleure partie de ceux où l'on trouve quelque goût dans les jours maigres ; que sera-ce donc que la vie des temps où l'abstinence doit estre gardée,

Pour répondre à cette belle question, ce sera celle, sinon d'un Chretien qui se fait violence pour observer les commandemens de l'Eglise, & qui sçait se refuser dans les temps de penitence, jusqu'aux choses qui flatent

Attent le goût ; au moins celle d'une personne sage, qui s'abstient de tout ce qu'elle connoît devoir l'incommoder. Et il me semble qu'on est bien payé en plusieurs manieres des petites violences qu'on se fait sur cela.

Pour ne rien oublier, il faut maintenant répondre à ceux qui nous ont dit si haut il n'y a qu'un moment, que s'il estoit aussi constant que je veux le faire croire, que le maigre n'eût absolument rien de mauvais ; on ne luy verroit pas causer toutes les incommoditez qu'il donne à ceux qui s'y mettent, mais qu'il produiroit des effets tout contraires.

En deux mots, quand on <sup>a</sup> dit que bien loin que les alimens maigres n'ayent par eux-mêmes rien de contraire à la santé, ils sont tous bons de leur nature

generalement parlant ; on n'a point eu dessein d'assurer ni de persuader à personne, qu'ils convinssent en particulier à toutes sortes de gens. Ce seroit une idée tout a fait contraire aux principes qu'on a, & peu conforme encore à ce que je sçay fort bien qui se passe sur cela. Mais on est bien bon de s'imaginer ainsi, que parce que quelque chose est bonne de sa nature, cela suffise precisément pour pouvoir dire qu'elle ne doive jamais faire mal à personne.

Et à propos de ces divers effets que produisent les mêmes alimens non seulement dans différentes personnes, mais encore assez souvent dans les mêmes sujets en differens temps ; il me semble que ce peut estre icy naturellement l'endroit de répondre encore

comme en passant seulement, à la question qu'on nous fait si communément dans le monde : si tels & tels alimens sont bons, ou ne le sont pas : si on peut manger de certaines choses, ou si on doit s'en abstenir.

Il est bien aisé de dire, même assez précisément, si on a les lumières qu'on doit avoir, ce que les choses sont en elles-mêmes ; & sur la connoissance qu'on a de leur nature, marquer encore les effets qu'elles doivent causer, suposant toujours qu'il n'y ait rien de la part des corps qui détourne l'action que ces choses doivent produire naturellement. Mais comme les temperamens sont infinis dans leurs différences : qu'il y a autant de bizarrerie sur cela que sur les inclinations du cœur, & la phisio-

nomie des visages ; comment pourroit-on déterminer aussi juste qu'on le voudroit, l'effet des alimens qu'on prend : en sorte que le jugement qu'on auroit fait sur l'action qu'ils doivent produire se trouvât toujours tres juste.

Il y a plus, comme on vient de le dire. Cette inégalité d'action des alimens se rencontre encore fort souvent dans les mêmes personnes de jour à autre. Car comme il y a une variation perpetuelle dans la constitution des corps, parce qu'une infinité de choses extérieures déplacent sans cesse plus ou moins les temperamens ; il ne faut pas s'étonner si les mêmes choses, quelque bonnes qu'elles soient, & toujours les mêmes de leur nature ; ne laissent pas de causer des effets tout à fait differens



en divers temps & de jour à autre , sur tout quand les sujets sont d'une delicatesse de santé si grande , qu'un rien , pour ainsi dire, est capable de l'alterer.

*Quatrième cause qui produit la plupart des accidens qu'ont ceux qui font maigre.*

**E**Nfin, la quatrième & dernière cause d'où procedent encore assez souvent les incommodités qui arrivent à quelques-uns de ceux qui font abstinence ; c'est comme on l'a déjà marqué, la quantité d'alimens qu'on prend presque toujours mal mesurée & sur la capacité ou grandeur de l'estomac , & sur la force qu'il a de faire la digestion de ces sortes d'alimens.

C'est une faute où tombent

tres souvent même ceux qui joignent le jeûne à l'abstinence de la viande. Car comme les repas qu'ils font sont écartés les uns des autres, n'y ayant qu'une légère colation les soirs, quand on veut jeûner un peu régulièrement ; ils ne manquent pas d'avoir bon apétit tous les jours à midi : ce qui fait qu'alors il semble qu'on veuille dédommager la nature de ce qu'on lui fera perdre le soir ; c'est-à-dire qu'on mange le plus qu'on peut. Il y en a même qui dans ces tems-là, se font servir à midi les mets qui feroient le souper d'un jour de simple abstinence ; c'est-à-dire encore qu'ils mettent les deux repas en un. Comme si dans les règles d'une morale bien chrétienne, le repas qu'on se refuse les soirs des jours de jeûne, ne devoit pas faire ces

jours-là, le dîné de quelques  
pauvres.

C'est assurément une tres-  
mauvaise pratique, & je crois  
qu'il vaudroit beaucoup mieux  
manger un peu moins tous les  
midis, & un peu plus les soirs  
à la colation, que de surchar-  
ger l'estomac toutes les vingt-  
quatre heures d'une maniere  
qui n'est point naturelle. Car  
cela ne se scauroit faire sans  
que la santé en souffre en mil-  
le manieres différentes, que je  
ne marquerai pas de peur d'en-  
nuier.

Je crois même que le regime  
qu'on propose n'a rien de con-  
traire à l'esprit de l'Eglise,  
puisque se ménageant ainsi un  
peu plus sur ces repas, on n'au-  
roit autre chose en vuë que de  
se conserver dans l'état de san-  
té dont on a besoin pour con-  
tinuer l'abstinence aussi long-

tems qu'il le faut, & même d'y joindre un jeûne aussi régulier qu'on est capable de faire. Au lieu qu'accablant l'estomac d'alimens auxquels il n'est point acoutumé, on s'expose à ne pas être long-tems sans se voir forcé par les incommoditez qui viennent, de quitter & l'abstinence & le jeûne, pour se remettre au regime ordinaire du gras.

Il n'est donc pas moins essentiel à ceux qui veulent éviter les accidens que causent les alimens maigres, de se ménager beaucoup sur la quantité qu'on en doit prendre à chaque repas qu'on fait, que sur le choix de ceux qui conviennent, & l'éloignement de ceux qui ne conviennent pas. Ce n'a été aussi qu'en suivant ce regime, & en se ménageant exactement sur tout cela, qu'un  
Gentil-

Gentilhomme de Normandie qui a été réduit au maigre pendant près de deux ans , après une maladie tres-dangereuse; n'a point vû sa santé alterée par un usage si long de cette nourriture. On sera peut-être bien aise de sçavoir ce fait: le voici en peu de mots , & c'est par où je vais finir cette seconde partie.

Mon sieur de R. tomba il y a quelques années dans une maladie considerable. Il s'en tira heureusement; mais il luy en resta un dégoût si grand pour toute sorte de viandes , qu'il ne pouvoit pas seulement en sentir l'odeur sans que cela luy fît beaucoup de peine. Comme ces sortes d'accidens marquent toujours un renversement de la nature , & sur tout un grand changement dans l'estomac dont le levain qui

doit faire la digestion des aliments, est devenu d'un caractère vicieux; on fit tous les remèdes imaginables pour faire rentrer le temperament dans sa situation. Tout fut inutile.

Enfin je conseillai à ce Gentilhomme l'usage des eaux ferrées comme l'unique remède qui pouvoit faire revenir le goût de la viande qu'il avoit perdu. Il me crut, & ne manqua pas de se rendre aux sources de Forges qui sont dans son voisinage, vers le mois d'Aoust de l'année 1699. Après quelques remèdes qu'il falut faire pour se préparer à boire, il prit les eaux avec beaucoup de regularité tant il avoit envie de guerir. Aussi fut-il bien payé de sa docilité à faire exactement ce qu'on luy conseilloit. Car vers la fin de 18. ou 20. jours qu'il but de ces eaux

minerales, le goût de la viande luy revint entierement; & il nous a mandé il n'y a pas long-tems, que surcela, sa santé est tout-à-fait rétablie.

Naturellement & dans l'idée qu'on a des mauvaises qualitez des alimens maigres, la nécessité où ce Gentilhomme avoit été depuis deux ans, de ne vivre d'autre chose, comme on l'a dit; ne devoit pas contribuer à son rétablissement; ce regime devoit causer des effets tout contraires. Cependant sa santé s'étoit assez bien rétablie d'ailleurs; & il ne paroissoit point du tout qu'il en fût réduit au désagrément ennuyeux de faire un si long Carême. Il est vrai qu'il gardoit des mesures infinies dans l'usage des alimens qu'il prenoit; & c'est sans doute à ce ména-

gement, qu'il faut attribuer ce  
qu'on luy trouvoit d'enbon-  
point.







TROISIEM'E PARTIE  
DU TRAITE'

*TOUCHANT LE REGIME  
qui rend l'Abstinence aisée  
ou moins difficile à pratiquer.*

---

CHAPITRE PREMIER.

*Du dessein de cette troisième  
Partie.*

**E**NFIN nous voilà arri-  
vez à l'endroit essentiel  
de l'ouvrage qu'on a entrepris;  
je veux dire à la troisième par-  
tie de ce Livre, où l'on doit re-  
gler un regime d'alimens avec  
lequel on puisse prévenir ou  
rendre moins sensibles, les in-  
commoditez qui arrivent à  
ceux qui font maigre en Carê-

m, en Avent, quand on a la pieté d'y pratiquer l'abstinence, & dans tous les jours de l'année où elle est d'obligation. Sans cela on pourroit dire que ce que j'ai fait jusques ici ne répondroit pas à l'idée que j'ay donnée de cet Ouvrage.

Car comme il ne suffit pas à un Medecin de bien entendre la nature d'une maladie, d'en voir tous les accidens, d'en démêler précisément les causes; si après cela connoissant bien la vertu des Drogues ou Ingrediens en particulier, on ne sçait composer de bons remedes par l'assemblage de ce qu'il y a de meilleurs specifics pour chaque maladie, qui rendent la santé, en détruisant la cause du mal: de même on auroit fait peu de chose, si après avoir marqué les princi-

paux accidens qui arrivent à ceux qui font maigre, & les causes les plus communes d'où cela procede; on ne donnoit pas le moyen de prévenir ces incommoditez, ou de les rendre beaucoup moins sensibles. C'est donc ce que j'essayerai de faire dans le reste de cet ouvrage par un regime d'alimens maigres, qu'on y va prescrire à ceux qui font abstinence. Si je suis assez heureux pour réussir dans ce dessein; on pourra dire que j'aurai fait quelque chose de fort utile pour le Public.

Au reste, je n'ai pas cru qu'il fût nécessaire de m'atacher dans cette troisième Partie, à traiter dans des chapitres separez, de ce qu'il y auroit à faire à l'égard de chaque cause à laquelle on attribue la plupart des incommoditez du mai-

gre, pour prévenir ou rendre plus supportables ces sortes d'accidens. Outre qu'on a déjà touché à tout cela ; ç'auroit esté un détail qui auroit paru un peu long. D'ailleurs on a esté comme assuré qu'il auroit esté assez inutile.

En effet, comme les quatre causes auxquelles nous avons attribué toutes les incommoditez qu'ont ceux qui font maigre, produisent toutes les mêmes effets : & comme il est encore assuré que les précautions qu'il faut prendre pour éviter les maux qui surviennent à ceux qui font d'un temperament delicat, sont précisément les mêmes que celles qu'il faut avoir pour se mettre à couvert de ceux que cause le peu d'application qu'on a à se choisir parmy les alimens maigres ceux qui conviennent, & à

s'abstenir de ceux qui sont moins bons que les autres, ou ne conviennent pas, &c; quand on aura réglé un régime qui détruise ou affoiblisse une de ces causes, on aura en même temps donné le moyen de détruire les autres, ou d'en moderer la force; & par conséquent celuy de prévenir ou corriger les dérangemens de santé qu'elles ont coutume de produire.

On ne doit pas s'attendre non plus que le régime qu'on va régler, & qui ne sera point pour ceux qui ayant un bon temperament, menent une vie simple; parce que le maigre ne les incommode presque jamais: non plus que pour ceux qui n'ont pas les commoditez de le mettre en pratique, puisque dans le même temps qu'ils sont dans l'impuissance de fai-

re le choix de leurs alimens, & de les faire apprêter d'une certaine façon particuliere ; ils jouïssent aussi d'une santé qui les met en état de ne s'en point soucier : On ne doit point, dis-je , s'attendre que ce regime contienne des préparations qui rendent ces alimens délicieux à manger ; en sorte qu'on soit comme dédommagé par là , du desagrément qu'on a de quitter le gras.

L'intention de l'Eglise n'est pas de faire du temps de l'abstinence & du jeûne, des jours d'intemperance & de bonne chere, en toute sorte d'alimens maigres ; de maniere que toute la mortification qu'il y auroit , seroit uniquement renfermée dans le changement de la nourriture , & point du tout dans le retranchement de la quantité des differens mets

qu'on peut se faire servir à ses repas, non plus que dans la maniere simple de se les faire accommoder.

D'ailleurs je suis tres assuré que la multiplicité des mets, tant de ceux qui sont gras, que de ceux qui ne le sont point ; non plus encore que ces raffinemens sur les manieres de les faire apprêter d'une façon qui flate le goût jusqu'à les faire manger souvent, sans qu'on en ait besoin ; n'est pas une voye aussi sure qu'on le croit, pour conserver la santé qu'on a, pour prévenir les maladies, & pour faire les fondemens d'une vie longue. La nature se contente de bien peu de chose, elle aime la simplicité, & non pas qu'on la surcharge de tant de choses, & qu'on la trompe, pour ainsi dire, par tous ces apprêts si

fort étudiez , qui sont de vrais déguisemens qui l'empêchent souvent de s'apercevoir que les présens qu'on luy fait , luy sont tout à fait contraires.

Mais il est temps de parler tout de bon du regime dont on a promis de donner une idée. Pour le faire donc; cōme la nourriture des jours maigres, de même que celle des temps où l'on fait gras , comprend trois sortes d'alimens , les potages , les mets qu'on sert en suite , & les defferts ; on parlera de tout cela aussi dans des chapitres separez , & avec autant de simplicité qu'on le doit, afin que tout le monde nous entende bien ; & assez au long encore pour apprendre à bien des gens , ce qu'ils ne sçavent peutestre pas : évitant toujours si cela se peut , de tomber dans le defaut de rien dire d'inutile.



## CHAPITRE II.

*Des differens potages dont on a coutume de manger dans les jours d'abstinence; & premiere-ment des purées de pois, de fèves, & de lentilles.*

**L** E s premiers mets qu'on sert ordinairement sur les tables, bonnes, communes ou mauvaises, à la ville & à la campagne; sont les potages. C'est toujours par cette sorte d'aliment que commencent les dînés des jours gras, aussi bien que ceux des maigres. Il y a même dans les villes, des familles qui en mangent les soirs; & c'est ce qui se pratique encore assez communément dans quelques provinces.

Bien loin de trouver rien à

redire à cette sorte de regime, & de desapprouver l'usage commun de cét aliment auquel la nature est tellement accoutumée, qu'il sembleroit que les repas des midis seroient imparfaits, si on ne commençoit pas par là; je suis tres convaincu au contraire, que c'est une des meilleures nourritures qu'on puisse prendre dans quelque temps que ce soit. C'est aussi pour cela qu'on l'ordonne par preference à toute autre, pour rétablir la santé des convalescens.

*Des Potages qu'on appelle ordinairement purées.*

Le plus commun de tous les potages qui se servent dans les jours maigres, particulièrement en Carême, quoy que peut-estre pour la santé il soit

le moins bon de tous ceux dont on puisse manger ; c'est celuy qui se fait de differens legumes & qu'on appelle communément, la soupe de purée de pois, de fèves, ou de lentilles. Il n'y a presque point de tables où l'on n'en voye servir, & la plûpart de ceux qui vivent simplement, en mangent presque tous les jours. C'est même quelquefois le morceau du repas qu'on estime le plus.

Quoique ce mets n'ait rien de mauvais de sa nature, & que les personnes d'une bonne santé & qui pour l'ordinaire vivent sans façon dans le choix des alimens, puissent en user aussi souvent qu'il leur plaira, & le prendre de la maniere qui leur agréera le plus ; il est certain neanmoins que ces sortes de soupes sont plus ou moins contraires à la constitution de

beaucoup de personnes. De maniere donc qu'on pourra fort bien leur attribuer au moins quelques-uns des accidens qui arrivent souvent à ceux que le maigre incommode.

Qui doute en effet que ces sortes de potages , de la maniere dont on les fait sur tout, ne soient pas , sinon tout à fait contraires , au moins assez peu convenables à ceux qui seroient d'une mediocre santé, & qui même dans les jours gras, se voyent obligez de vivre dans quelque sorte de regime & d'une maniere ménagée.

Qui doute encore que ces soupes ne puissent incommoder plus ou moins ceux qui seroient sujets à quelques maux de telle ou à des migraines , à ce qu'on appelle maintenant vapeurs , & à des étourdissemens. Qu'elles n'ayent au moins

moins quelque chose de contraire à la constitution de ceux à qui peu de chose quelquefois pourroit donner la colique; qui auroient l'estomac si foible, que le moindre excès qui se commettrait sur la quantité des alimens, quand d'ailleurs ils seroient des meilleurs en leur genre, seroit capable de leur causer des pesanteurs & des gonflemens d'estomac & de ventre, des indigestions, des maux de cœur ou envies de vomir, & quelquefois même des vomissemens.

Il n'y a donc point à raisonner beaucoup pour sçavoir ce que ces personnes-là doivent faire à l'égard de l'usage de ces mets. Suivant les degrez de la delicateffe de leur constitution, & les observations qu'on aura faites des differens effets qu'ils ont produit toutes

les fois qu'on en aura mangé ; il faut ou se les interdire entièrement , si on veut continuer l'usage du maigre, & ne pas s'exposer à tomber malade ; ou en moderer le frequent usage.

Il y a encore une chose à observer à ceux qui ne feront que retrancher le trop frequent usage de ces purées, parce que les incommoditez qu'ils en reçoivent, ne sont pas une raison assez puissante pour les obliger à se priver entièrement du plaisir d'en manger, au moins quelquefois ; c'est de se les faire accommoder d'une maniere toute differente de celle dont on a coutume de les apprêter. Et sur cela, il faut estre assez sage pour avoir moins d'égard à l'agrément & au plaisir qu'on pourroit trouver à manger ces potages faits d'une certaine façon qui flatte

le goût ; qu'aux effets fâcheux qu'on sçait par l'expérience qu'on en fait tous les jours, qu'ils ont coutume de causer.

Dans la plûpart des familles, comme on l'a déjà dit, on n'estime les purées de pois, de fèves, & celle qui se fait de lentilles, qui est peut-estre pour le dire ici une fois pour toujours, la meilleure, c'est à dire, la plus saine des trois ; qu'à proportion qu'elles sont bien épaisses, & même qu'il y a beaucoup de beurre. Sans ces agrémens on n'estime point ces potages. Cependant c'est assurément le bien mal entendre ; car il est impossible que les soupes aux legumes faites de cette maniere, si avec cela on en mange souvent & beaucoup à chaque fois ; ne fassent tomber dans plusieurs incommoditez. C'est aussi ce

qu'on voit arriver tous les jours.

Il faut donc que ceux qui font abstinence, suivant qu'ils se sentiront d'une constitution plus ou moins bonne, se conduisent avec plus ou moins de ménagement dans l'usage de ces purées. C'est à dire, pour le dire encore une fois, qu'ils doivent ou s'en abstenir entièrement, si elles ont coutume de leur causer des maux considérables; ou si elles ne les incommovent que légèrement, en retrancher au moins l'usage trop commun, & se ménager beaucoup sur les quantitez qu'ils en doivent prendre dans chaque repas.

Il faut encore que ces personnes-là aient un grand soin de se faire servir ces soupes plus liquides ou plus coulantes, en se contentant de la



premiere purée , ou de l'eau feule où l'on aura fait cuire les legumes ; & qu'avec cela elles soient moins chargées de beurre qu'elles n'ont coutume d'estre. C'est le vray moyen d'éviter beaucoup d'accidens que la façon toute contraire de les apprêter , a coutume de produire ; comme des maux de cœur ou des vomissemens , des gonflemens d'estomac & de ventre , par la difficulté qu'elles ont à passer ; des coliques venteuses , des embarras de mezentere &c. par la difficulté qu'elles trouvent encore à se porter dans la masse du sang par les veines lactées.

Il ne faut pas manquer encore d'animer ces purées par quelques-unes ou plusieurs de nos plantes aromatiques ; soit que cela se fasse lors qu'on fait cuire les legumes dont elles se

font ; ou après les avoir passez. Entre toutes celles qui ont une odeur douce & agreable , & qui sont excellentes pour cela ; nous avons le laurier , la saricte, le basilic , le fenouil, l'anis, &c. Les sels & les souffres volatiles de ces plantes, corrigent d'une maniere fort naturelle, ce qu'il y a de grossier dans toute la substance de ces legumes.

*Des Potages de Gruau , & particulièrement de celuy d'avoine.*

En conseillant à ceux que les purées de legumes incommo- dent beaucoup, de s'en abste- nir tout à fait , & aux person- nes à qui elles ne font que peu de mal, d'en retrancher le trop frequent usage , & de prendre quelques mesures outre cela, pour les faire apprêter d'une maniere qui les rende plus sai-

nes qu'elles n'ont coutume d'estre de la façon dont on les fait ; on embarasseroit fort les gens , si en même temps on ne leur donnoit pas d'autres potages qui leur convinsent mieux. Car enfin il faut de ces sortes d'alimens à midy , & on a raison d'en vouloir , puisque c'est une fort bonne nourriture.

Une des meilleures soupes dont on puisse conseiller à presque tout le monde de manger à la place des purées de pois, de fèves, ou de lentilles ; c'est celle qui se fait avec ce qu'on appelle Gruau d'avoine. Il y en a peut-estre en maigre, de plus agreable au goût, & même si on le veut ; de plus nourrissante ; mais je doute fort qu'il s'en fasse de plus saine, ny qui convienne mieux à tous ceux dont la santé a besoin de précautions dans le regime & le

choix des alimens. Il seroit donc à souhaiter que le goût de ceux qui se mettent au maigre, pût s'y faire. Mais pourquoy ne s'y feroit-il pas ? puisque bien loin que cét aliment ait rien de dégoûtant pour peu qu'on sçache l'appréter, ce qui est une chose où assurément il n'est pas difficile de réussir ; on le trouve insensiblement fort agreable à prendre, sur tout quand le Gruau se trouve bien choisi.

Aussi cōnoît-on des personnes d'une constitution assez mauvaise, & qui sont d'ailleurs assez difficiles au manger ; qui se font servir de ces potages tous les jours de Carême, sans même s'en dégoûter. Ils se sont arrêtés à ce genre de vie, parce qu'ils ont connu que c'étoit le meilleur de tous ; que les autres soupes maigres leur cau-  
soient

soient souvent plusieurs incommoditez fâcheuses, au lieu que celles de gruau rendoient moins sensibles les maux auxquels ils estoient sujets.

Tout le monde sçait que le gruau d'avoine n'est autre chose que la farine de la graine de cette plante qu'on fait moudre à un moulin fait exprés pour cela, après que cette graine a esté sechée au four ou au soleil. Cette farine est fort grossiere, parce qu'on n'en oste que le son le plus gros, sans même se servir de bluteau pour cela.

Le gruau d'avoine qu'on estime le plus, & qui est en effet le meilleur, est celuy qui vient de Bretagne ; il ne sert pas seulement à faire des Tifannes & les potages dont nous parlons, qui pour ne pas estre des plus nourissans,

pour le repeter encore, ne laissent pas d'estre fort sains; on en fait encore des boüillies, dont je parleray peut-estre dans un autre endroit, qui sont tout-à-fait bonnes à la santé de beaucoup de personnes. Elles sont propres aussi bien que ces soupes cy, dans les enroumens & la toux, les catarres, pour les poitrines delicates & échauffées; en un mot, dans toutes les maladies où il faut corriger l'acrimonie des humeurs.

Il y a plusieurs manieres de faire les potages au gruau d'avoine; car il faut entrer dans ces détails en faveur de ceux qui en ont besoin, & ceux à qui celà est inutile, ne doivent pas le trouver mauvais. La plus commune, & qui d'ailleurs est tres bonne, n'est pas fort mysterieuse ny embarrassante.

On fait bouïllir certaine quantité d'eau dans un pot de terre ; on y jette quelques cueillerées de gruau plus ou moins: quand cette farine est cuite, on apprend bientôt en combien de temps cela se peut faire ; on la passe par un tamis fait pour cela : on fait bouïllir derechef toute la liqueur qu'on a passée: on y ajoute autant de lait qu'il en faut, un peu de beurre, s'il n'est point contraire à ceux pour qui cette soupe s'apprête, du sucre, du sel : on luy donne même une petite teinture de safran, si on le veut. Enfin on jette tout ce mélange sur de bon pain, & on fait un peu mitonner le tout ensemble.

Si on vouloit rendre cette soupe plus nourissante, il ne faudroit qu'ajouter au gruau

qu'on jette dans l'eau qui boût, ce qu'on voudroit de riz, ou quelques jaunes d'œufs, si on est dans des jours d'abstinence & de jeûne où il soit permis d'en manger.

*Des Potages au lait d'Amandes.*

Il y a une sorte de soupe dont on peut encore conseiller hardiment l'usage dans les jours maigres, à presque tous ceux qui pratiquent l'abstinence; c'est celle qui se fait avec le lait des amandes douces

Outre qu'elle est fort agreable au goût, quelque simplement aprêtée qu'elle soit; il est certain de plus qu'elle est fort nourrissante, & que c'est un tres bon aliment pour toutes sortes de personnes, d'âges & de temperamens.



Ainsi tous ceux qui ne peuvent s'accommoder des purées aux legumes, parce qu'ils ne les aiment pas, ou qui doivent se priver d'en manger, parce qu'elles les incommo- dent toujours beaucoup; ou enfin qui sont obligez d'en user moins frequemment à cause qu'elles leur font toujours un peu de mal; toutes ces personnes là ne sçauroient mieux faire que d'user de potages faits avec le lait des amandes. Bien loin que ces sortes de soupes causent les mauvais effets qu'ont coutume de produire celles dont on veut s'abstenir tout à fait, ou dont on veut moderer le frequent usage; elles en produisent ordinairement de tout contraires: c'est-à-dire qu'elles soulagent ceux qui en usent, des incommoditez qu'ils

ont , & qu'elles préviennent les maux auxquels on se trouve sujet.

En effet pour dire icy quelque chose en deux mots des bonnes qualitez des amandes douces , cette sorte de fruit n'est pas seulement fort nourrissant , comme on vient de le marquer, & une espeece d'aliment qui convient en beaucoup d'occasions ; les amandes douces sont encor un remede tres bon & tres innocent en même temps pour beaucoup d'incommoditez. Comme elles corrigent les acretez vicieuses de toutes les humeurs du corps , elles humectent & rafraichissent. Les remedes qu'on en fait comme les emulsions , procurent le sommeil , appaisent la toux , conviennent aux maladies des reins , à celles de la poitrine , aux dou-

leurs qu'on sent, aux chaleurs  
des fievres ardentes : en un  
mot on s'en sert avec succès  
dans toutes les occasions où  
il faut humecter & rafraîchir,  
temperer ou amortir l'acreté  
des sels de la masse du sang &  
des autres humeurs.

Il y a plusieurs manieres de  
faire les potages dont nous  
parlons ; mais on laisse celles  
où il y a trop de façon, aux  
cuisiniers de ceux qui veulent  
toujours trouver du délicieux  
dans tout ce qu'on leur pre-  
pare. On fait tout ce qu'on  
peut imaginer pour satisfaire  
leur goût sur cela : & il  
me semble aussi qu'à force de  
s'y exercer, on a trouvé le  
vray moyen de gâter quelque-  
fois les meilleures choses en  
leur ôtant leur simplicité na-  
turelle, & de faire passer pour  
bonnes celles qui sont tout à

fait contraires à la santé, Mais ce n'est pas de quoy il s'agit icy.

Comme ceux qui veulent garder l'abstinence dans un veritable esprit de pieté, ne cherchent qu'un regime simple & naturel qui l'a leur fasse faire regulierement, sans que leur santé en souffre trop, si cela se peut; on n'a aussi d'autre dessein que d'en conseiller un qui soit aisé à pratiquer & qui se trouve à la portée de tout le monde.

La maniere donc la plus simple & même la plus naturelle dont on croit que l'on puisse faire les potages aux amandes, c'est celle-cy. Car il vaut mieux ennuyer peut estre un moment beaucoup de personnes qui pourroient sçavoir ce détail, ou qui n'en ont pas besoin, que de risquer à

manquer de l'apprendre à quelqu'un qui ne le sçauroit pas.

On pele les amandes douces après les avoir fait tremper vingt-quatre heures dans de l'eau ; ou pour avoir plutôt fait ; après les avoir jetées dans de l'eau chaude : on broye bien exactement dans un mortier de marbre ce qu'on veut de ce fruit, suivant la quantité de la liqueur dont on a besoin , y mêlant si on veut un petit morceau de pain blanc rassis : on verse sur cette espece de pâte d'amandes bien pillées, de l'eau chaude, qu'on oste de dessus ces amandes après qu'elle en a pris le lait , ou en la versant dans quelque vaisseau particulier par inclination, ou en la passant par l'étamine ou le sas : on verse d'autre eau sur le même marc d'amandes on mê-

le ce lait avec le premier. Si on veut, on fait une troisième teinture en mettant encore de l'eau sur le même marc. Enfin on fait bouillir dans un pot toute cette eau amandée; on y met le sel qu'il faut, du sucre, autant de lait de vache qu'on le juge à propos; on luy donne même une petite teinture de Safran, si on veut; & on fait une soupe mitonnée. Voilà toute la cérémonie qu'il faut apporter pour faire les potages aux amandes, qui sont toujours de bon goût, pour peu qu'on ait d'appetit, & fort sains en même temps.

*Des Potage au Lait.*

Les potages au lait ne sont pas moins agréables ny moins bons que ceux dont on vient de conseiller l'usage aux per-

sonnes qui font maigre. Le lait de vache n'est pas seulement de sa nature un aliment fort nourrissant, sur tout dans les temps où les herbes ont toute leur force, c'est encore un remede à beaucoup d'incommoditez. Il humecte, il rafraîchit & tempere par la ferosité qu'il contient. Il nourrit & repare par la partie fromageuse & le beurre qu'il a. Toutes ces qualitez avantageuses qu'a le lait, me font étonner de ce qu'il ne soit pas plus en usage qu'il est. Mais nous sommes tellement faits, que nous ne faisons pas grand cas de tout ce qu'il nous est aisé d'avoir. Nous n'estimons au contraire les choses qu'à proportion des difficultez qu'il y a de se les procurer.

On va chercher dans les autres parties du monde les

Thés, les Caffés & les Chocolats ; & nous foulons aux pieds nos Genevres, nos Sauges, nos Melisses, & je ne sçais combien d'autres plantes précieuses que les Indiens préféreroient à tout ce qu'ils nous envoient, s'ils les avoient, & que nous estimerions aussi plus que nous n'estimons ce qui nous vient d'eux, si nous ne les avions pas.

On fait des cinq ou six mille lieües pour chercher dans le fond des Indes, & presque jusque chez nos Antipodes, le clou & la canelle, le poivre & le gingembre, &c. & nous marchons sur une infinité de plantes aromatiques qui croissent dans les provinces où nous vivons, & que la plupart des gens ne connoissent seulement pas. Ces simples contiennent pourtant des sels



& des souffres volatiles plus proportionnez à la nature de nos temperamens, que toutes ces drogues qu'on va chercher si loin. Il n'y a presque point de provinces, si on prend bien soin de les cultiver, qui ne fournissent abondamment toutes les choses necessaires à la vie de leurs peuples, & en même temps peut estre aussi presque tous les remedes dont ils peuvent avoir besoin pour la guérison des maladies qui leur surviennent. Il n'en faut pas tant qu'on croit; la nature en aimant autant la simplicité, que celle des alimens; & il en faudroit encore bien moins, si les hommes estoient sages, & qu'ils scussent un peu mieux se conduire.

Mais pour revenir aux portages dont on parle, quoy

qu'il soit vray de dire que le lait soit tres agreable à prendre, fort nourrissant & tout à fait sain de sa nature, il ne laisse pas quelquefois de causer beaucoup d'incomoditez à de certaines personnes. Il y en a en qui il ne manque presque jamais de se convertir quasi aussi tôt qu'on l'a mangé, dans une amertume bilieuse, qui est encore quasi toujours suivie de plusieurs accidens. On en voit d'autres en qui il se caille : & plusieurs aussi à qui il donne des vomissemens, des cours de ventre, des gonflemens, des coliques, des maux de tête, la fièvre même.

Tous ces accidens sont ordinairement causez par des matieres bilieuses, dont l'estomac est tout abreuvé, & qui se déchargent trop abon-

damment dans la cavité des intestins ; par des acides trop acres qui se trouvent dans l'estomac , & qui font sur le lait les mêmes effets qu'ont coutume de produire la pressure & les acides qu'on y jette pour le cailler ; & par l'intemperie acide ou bilieuse de toute la masse du sang.

Il faudroit donc pour éviter tous ces accidens, & se mettre en état de jouir de l'agrément de pouvoir user de ces soupes, qui d'ailleurs sont assurément tres bonnes, se purger une ou deux fois vers le commencement des Carêmes , ou des Avents même quand on a la pieté de faire maigre dans ce temps là. Il faudroit encore se ménager avec beaucoup de précaution sur l'usage de tout ce qui peut corrompre le lait & en changer la nature , comme sur les sa-

lades, le fruit crud, les épiceries, le vin même; si avec toutes ces précautions cette nourriture ne laisse pas d'incommoder, il n'y a pas à balancer, il faut s'en interdire l'usage, comme de quelque chose qui est contraire à sa constitution.

Il n'y a point de petites familles qui ne sçachent faire les soupes au lait de vache: aussi la ceremonie n'en est-elle pas grande: du bon lait nouveau tout seul, à moins qu'on ne veuille y ajouter un peu d'eau, ce qu'on doit nécessairement faire quelquefois pour le rendre plus coulant, un peu de sucre pour quelques uns, du sel & de bon pain, en font l'affaire. Ces préparations simples ne sont pas pour faire des potages à servir sur les tables de ceux qui

qui vivent délicieusement; mais ceux qui les tiennent se feront faire ces soupes d'une manière plus composée. C'est l'affaire de leurs cuisiniers.

Il y en a qui font encore des soupes au lait avec les herbes potageres, comme les porreaux, les choux, les navets même. Ceux que ces sortes de potages n'incommodent point, en peuvent manger quelquefois, ou aussi souvent qu'ils le voudront: mais comme ils causent presque toujours des gonflemens, des songes fâcheux, & donnent des vents qui incommodent beaucoup quelquefois; ceux qui sont d'une constitution délicate feront fort bien de s'en abstenir. La seule liqueur du lait vaut mieux que tout cela.

*Des Potages aux herbes.*

Pour ce qui est des potages aux herbes dont presque tout le monde mange aux jours maigres, on n'a garde d'en blâmer l'usage.

Ils sont en effet tres bons & tres sains, particulièrement dans les temps où les Plantes sont toute remplies d'esprits, de sels, & de soufres volatiles. De maniere donc que s'il arrive que ces soupes produisent quelques mauvais effets, cela ne peut venir que, ou de la part de ceux qu'elles incommodent, qui sont d'une constitution si peu bonne, que toute sorte de nourriture, quelque bonne qu'elle soit, peut leur faire mal, ce qui fait qu'ils sont dans la necessité de faire toujours gras; ou de la part des alimens,

comme lors qu'on y met trop de beurre, ce qui n'arrive que trop souvent, C'est un mal auquel il seroit bien aisé d'aporter remede ; puis qu'on peut faire des soupes aux herbes potageres, où il n'entre point du tout de beurre, qui sont fort saines, & qu'on ne laisse pas de trouver assez agréables, quand on se donne la patience d'atendre que la faim soit venue, & qu'on n'est pas trop difficile sur le goût des alimens.

On manque encore, ce me semble, en une chose dans l'usage de cette soupe-là, & cela seul me paroît capable d'incommoder plus ou moins quelques uns de ceux qui se plaignent qu'elles leur sont contraires. On ne se contente pas pour l'ordinaire, de mettre quantité d'herbes dans ces po-

tages, ce qui n'est pas mauvais, pourvû qu'elles soient bien choisies ; mais presque tout le monde les mange. A la verité il y a bien des corps à qui cela est assez indifferent ; mais il se voit aussi des personnes qui s'en trouvent incommodées. C'est une espeece de fumier que tout cet amas d'herbes, qui ne fait que charger l'estomac & embarasser le ventre, sans fournir presque aucune nourriture au corps, toute la vertu qu'elles avoient étant passée dans le boüillon qui s'en est fait.

Ce ne seroit donc pas une mauvaise methode, au moins pour ceux qui n'ont que peu de santé, de ne laisser mettre d'herbes sur leurs potages, qu'autant qu'il en faut pour leur donner quelque agrément si on a cette delicateffe, & fai-



re connoître par-la qu'on y en a mis, si on ne s'en apercevoit pas d'ailleurs en les mangeant ; & laisser la tout le reste de ces herbes qu'on auroit fait cuire, après en avoir tiré en les pressant, tout le jus qu'elles contenoient.

On ne croit pas devoir parler ici de ces potages au poisson si délicieux & si friands, de ces Bisques succulentes, de ces soupes aux Ecrevisses, aux Moules, &c. dont on fait tant de cas. On est persuadé que ces mets dont les apprêts si recherchés sont moins propres pour conserver la santé des corps, que pour satisfaire l'intemperance des hommes, ne sont pas la nourriture ordinaire de la plûpart de ceux qui pratiquent fidelement l'abstinence, & qui sont dans la penitence du jeûne. Et puis il s'est

trouvé des gens qui ont pris soin de faire sur cela & sur les autres alimens qu'on sert sur les bonnes tables, des volumes entiers, qui feront voir à la posterité quelle a été la délicatesse du goût de ce tems ci, & jusqu'où on y a porté le plaisir de la bonne chere.

---

### CHAPITRE III.

*Des alimens maigres qu'on sert dans les jours d'abstinence, après les potages.*

**L**A matiere de tous les mets qui se mangent toute l'année dans les jours maigres, sont les poissons, certaines racines, graines, legumes, fruits, plantes & les œufs dans certains tems où l'usage en est permis.

*Des Poissons qui sont la nourriture la plus commune des jours maigres.*

En general quoy que toutes les sortes de poissons dont on a coutume de manger, ne soient pas un mauvais aliment, de maniere qu'on ne doive pas attribuer à des qualitez contraires aux temperamens des corps, que cette nourriture pourroit avoir, les accidens qui surviennent à quelquesuns de ceux qui en usent dans les jours maigres; il est certain neanmoins qu'ils ne sont pas tous également bons à manger.

Les poissons de mer, ceux des rivieres dont les eaux pures & belles coulent dans un lit net & sur un fond graveleux, sont toujours meilleurs & plus sains que ceux qui vi-

vent dans les eaux dormantes & bourbeuses des estangs. Ainsi de quelque temperament que l'on soit, on fait toujours bien de preferer les premiers à ceux cy.

Il est encore tres assuré que parmy les poissons même qui se nourrissent dans les eaux douces ou salées, il y en a d'incomparablement meilleurs les uns que les autres. On entreroit sur cela dans quelque forte de détail; si on ne craignoit d'ennuyer en disant des choses que presque tout le monde sçait.

Mais d'où vient donc, nous dira quelqu'un, puisque le poisson est une nourriture qui n'a rien de contraire à la santé, qu'on voit tant de personnes qui s'en trouvent incommodées? Que tant de femmes, & même des hommes, ont des  
maux.

maux d'estomac, des envies de vomir perpetuelles, des vomissemens à chaque fois qu'ils en mangent? D'où vient que ces alimens donnent des coliques, des indigestions, des cours de ventre, & quelquefois d'autres incommoditez encore plus fâcheuses, à quelques uns de ceux qui s'en nourrissent?

Pour répondre à cette difficulté, sans rejeter tous ces accidens sur les qualitez vicieuses du poisson, il me semble qu'on peut fort bien dire, que si toutes ces incommoditez ne sont pas un effet de la mauvaise disposition des corps, à qui toute sorte de maigre en peut donner de pareilles; ce doit estre l'ouvrage de la maniere mal entenduë de faire accommoder ce poisson. C'en est une par exemple, qui est

tout à fait contraire à la santé de ceux qui sont d'une constitution délicate & bilieuse, de se faire toujours servir ces alimens dans beaucoup de beurre, sans quoy cette nourriture n'auroit aucun agrément pour ceux qui la prennent. Et on se plaint après cela de mille incommoditez que cause le poisson toutes les fois qu'on en mange. Et moy je serois fort surpris, pour le dire encore une fois, si tous ces accidens ne survenoient pas à ceux qui s'en plaignent.

Je voudrois donc que ceux qui ne sont que d'une santé mediocre, & qui ne laissent pas de vouloir pratiquer l'abstinence, fissent plusieurs choses pour éviter les mauvais effets que produit l'usage du poisson.

Premierement, ils devroient

observer avec beaucoup de soin , quels sont ceux d'entre tous les poissons , dont l'usage les incommode le plus , afin de s'en abstenir absolument , pour s'en tenir à celuy de quelques autres plus conformes à la nature de leur temperament.

Secondement , il faudroit qu'ils fussent fort attentifs à ne prendre dans leurs repas qu'une quantité mediocre de cette nourriture , & precisément ce qu'il en faut. L'estomac de la plûpart de ceux à qui le poisson fait mal , aussi bien que toute autre sorte de maigre , est petit , foible , & incapable de faire de grandes digestions.

Troisiémement , il faudroit éviter le mélange de trop de mets differens ; cela seul est capable , selon moy , de causer beaucoup d'accidens dans des

corps delicats , & faire que le meilleur poisson se corrompe dans l'estomac. Un petit potage , tel que peut estre un de ceux dont nous avons conseillé l'usage , un peu de bon poisson simplement apprêté ; quelque autre mets encore si on le veut , un dessert fort simple ; cela n'est que trop suffisant quand on n'a qu'un ou deux jours d'abstinence à faire. Et quand on auroit des Carêmes & des Avents entiers à passer , n'en est-ce pas assez pour chaque repas ? Si les hommes sçavoient à combien peu de frais , avec combien peu de chose on vit , on se porte bien , on dort tranquillement ; ils seroient assurément plus heureux qu'ils ne sont , & ne se tourmenteroient pas tant.

Quatrièmement , il y a encore une chose à faire à ceux



que le poisson incommode, pour prévenir les accidens qu'il leur cause; & cela est plus essentiel encore, que tout ce qu'on vient de dire. Il faut changer la methode qu'on a de le manger avec beaucoup de beurre. Ces sortes de sauces où cét aliment domine trop, sont bonnes de leur nature; mais avec tout cela elles ne laissent pas d'estre fort bilieuses, & il y a beaucoup de personnes, dans l'estomac de qui elles s'aigrissent presque aussitôt qu'on les a mangées; sans parler de beaucoup d'autres accidens qu'elles produisent encore. Il y a de meilleures manieres de se faire apprêter cette nourriture, il n'y a qu'à le vouloir: Car presque tous ceux qui ont besoin de ce ménagement, sont en état de mettre ce regime en usage.

C'en est une plus saine par exemple, de se faire servir le poisson qu'on mange, cuit dans quelque friture que ce soit, pourvû qu'elle soit bonne, & qu'il n'en reste point sur le poisson qui le rende trop gras. On peut luy donner quelque agrément, en y joignant lors qu'on le mange, quelque chose d'aigret. Les étuvées simples & faites sans beaucoup de façon, ne sont pas moins bonnes, non plus que ce qu'on appelle communément courboüillons, & les simples matelotes, pour parler comme on parle.

En un mot toutes les manieres qu'on peut s'imaginer, pourvû qu'il n'y ait point ou que tres peu de beurre, ny rien de toutes ces mauvaises choses qu'on n'y met que pour rendre ces morceaux plus deli-

cieux, tout celavaut assurément mieux pour la santé, que la façon ordinaire qu'on a d'accommoder le poisson avec le beurre quasi tout seul,

Il faut se conduire de la même maniere à l'égard du poisson salé quel qu'il soit, & dont les personnes delicates ne mangeront que le moins qu'elles pourront. Il faut toujours en tirer le sel de maniere qu'il ne luy en reste qu'autant qu'il auroit falu y en mettre, s'il n'y en avoit point eu.

Quelqu'un dira peut-estre, qu'un regime aussi simple qu'est celuy que je conseille, n'est pas assurément fort ragoûtant, & qu'il est assez difficile de s'en accommoder. Hé bon Dieu! ceux qui sont en état de le pratiquer, estant d'ailleurs dans l'abondance d'une infinité d'autres choses par où ils peuvent

se dédommager de ce petit defagrément , devroient-ils se plaindre , & paroître si sensibles à cela , pendant que tant de millions d'hommes n'ont pas seulement les choses qui sont absolument nécessaires à la vie. Nos peres avoient trouvé autrefois délicieuses les manieres simples d'apprêter le poisson ; & nous les trouverions encore délicieuses comme eux , si on ne nous élevoit pas , comme on fait , dans l'intemperance du boire & du manger , & dans les plaisirs de la bonne chere.

*Des Racines qui sont le plus en usage dans les temps d'abstinence.*

**Q**UAND on n'auroit pas de poisson à manger dans les jours maigres , ou que s'en

trouvant toujours incommodé, on se verroit contraint de s'en interdire l'usage ; les racines seules pourroient fournir les alimens nécessaires, sinon pour faire des Avents & des Carêmes entiers, au moins pour passer les Vendredis & Samedis de toute l'année, & quelques autres jours détachés qui s'y trouvent. Mais la plûpart des hommes sont si peu accoutumés à ne prendre d'alimens que ce qu'il leur en faut pour se bien porter, & à ne manger que pour vivre, comme on dit ordinairement : on est naturellement si delicat sur le boire & sur le manger : on a tellement gâté son temperament par les mauvais ménagemens où l'on a esté dans l'éducation qu'on a eüe, qu'il faut bien que ces choses se fassent autrement ; c'est à dire, qu'on feroit fort

mauvaise chere si les tables n'étoient couvertes de tout ce qu'on peut avoir de differens mets, & qu'on n'y servît pas encore tout ce qu'il y a de meilleur en chaque genre d'alimens maigres.

Toutes les racines qui se mangent dans les jours maigres, sont bonnes; mais elles ne le sont pas toutes également, ny aussi saines les unes que les autres. Les plus en usage sont les falsifix d'Espagne, qu'on appelle communément scorzonere; le chervi, les beterraves, les panais, les carotes, les navets, les raves, les poireaux, & les oignons.

LES Auteurs disent beaucoup de belles choses touchant les vertus de la scorzonere; on en a fait des traitez entiers. Toujours il est certain qu'elle entre dans toutes sortes de

remedes qui se font contre la peste, les fièvres malignes & pourprées, les rougeoles & petites veroles; en un mot, contre tous les maux où il y a des accidens extraordinaires qui n'ayant pas coutume de se faire voir dans des maladies de pareille nature, font dire que la cause de ces maux a quelque chose de malin.

L'un & l'autre salsifix, celui d'Espagne aussi bien que le commun, sont bons à manger & se mangent en effet, comme chacun sçait, après qu'ils ont esté cuits, avec la sauce faite avec le beurre, le sel, le vinaigre, & quelque peu de muscade ou de poudre de nos plantes aromatiques. La plupart des gens se trouvent assez bien de cette maniere commune d'appreter ces racines: mais comme ceux à qui le beurre

est contraire , ne sçauroient s'en accommoder , il faut en prendre une autre qui conuienne mieux à la santé qu'ils ont ; & il y en a particulièrement de deux sortes.

La premiere est de faire à ces racines une sauce avec la crème douce. Elle ne laisse pas d'auoir son agrément , & ne cause pas pour l'ordinaire les incommoditez que le beurre a coutume de donner.

La seconde est de se les faire donner frites au beurre ou à l'huile. Tres assurément cette maniere d'accommoder les satisfix aussi bien que quelques autres alimens maigres que ce soit , est , de toutes celles qu'on peut auoir , la meilleure & la plus saine. On conseille donc à presque tout le monde de s'y arrêter , & de la préférer à toute autre.



LE Chervi est une autre sorte de petite racine fort douce ou sucrée au goût, qui ressemble en quelque chose au panais; & de laquelle on mange beaucoup en Carême aussi bien que du salsifix. Le Chervi a plusieurs bonnes qualitez. Il est stomacal, & se digere aisément. Il est une assez bonne nourriture, & pousse par les urines.

La maniere la plus commune de servir cette racine sur les tables, est de la donner frite comme la scorzonere: C'est aussi celle qu'on trouve la plus saine. Ainsi tous ceux qui n'ont qu'une santé mediocre, feront fort bien de s'en tenir à cette maniere d'apprêter le chervi. C'est peut-estre l'unique qui leur convienne.

IL n'y a presque personne qui ne connoisse la bête rave,

& qui ne sçache encore que c'est la racine de la beterouge ; comme ce qu'on appelle cardes de poirée est la côte de la bete-blanche.

La racine de beterave ne convient gueres qu'à ceux qui ont un bon estomac , & une santé tout à fait bonne : car il est certain qu'elle est indigeste, de quelque maniere qu'on la pienne, ou en salade, ou frite avec le beurre : qu'elle ne donne qu'une mauvaile nourriture , & ne fait qu'un sang grossier & melancolique , quelque corrigée qu'elle soit par la vertu de meilleurs aromates. Il faut donc que ceux qui se trouvent incommodez de l'usage de ce qu'il y a de meilleur parmi les alimens maigres , s'abstiennent de manger de celuy-ci, ou qu'ils n'en mangēt tout au plus qu'avec beaucoup de moderation.

LES Carotes & les panais qui sont des racines communes & connuës encore de tout le monde, ne sont pas non plus d'une qualité si saine que les falsifix & le chervi; mais je crois aussi que les alimens qu'on en fait, ne sont pas si nuisibles à la santé de ceux qui n'en ont que mediocrement, que les beteraves dont on vient de parler.

C'est donc aux personnes d'une constitution foible & delicate, qui voudront quelquefois manger de ces sortes de racines, de se les faire donner d'une maniere qui leur convienne; de faire entrer dans les sauces qu'on y fait, le moins de beurre qu'elles pourront, ou pour mieux dire de n'y en point laisser mettre. Il n'est pas difficile de le retrancher tout à fait en cette occa-

sion , puis qu'avec la crème douce , ou même de bon lait, quelque poudre d'herbes aromatiques , on les rend assez agreables à manger , & toujours plus saines qu'avec le beurre avec lequel on a coutume de préparer cette nourriture.

LES Navets sont encore une autre sorte de racine plus en usage qu'aucune de toutes celles dont nous venons de parler. On s'en sert dans les jours gras comme dans les maigres.

Ceux qui se trouvent d'une santé que rien n'altere , peuvent user de cette racine dans tous les temps ; mais les sujets qui n'ont pas le même bonheur, doivent s'en abstenir. Car la meilleure maniere d'empêcher que cette sorte de nourriture ne fasse mal à ceux dont  
la

la santé demande du regimé,  
c'est d'en manger peu, ou point  
du tout.

On ne sçauroit s'empêcher  
de dire ici que les navets ont  
quelque chose de contraire à  
la continence; ce qui vient peut  
estre, de ce qu'ils causent beau-  
coup de vents. Si cela est, il  
faut donc dire aussi que tous  
les alimens qui sont flatueux,  
pourront bien avoir ce defa-  
grément. Il y a bien de l'apa-  
rence que cela est ainsi. Quoy  
qu'il en soit, il est certain que  
cette racine ne nourrit que peu;  
qu'elle est la matiere de quan-  
tité de vents, & que quoy  
qu'on fasse pour la corriger  
sur cela, en y mêlant lorsqu'on  
l'apréte, de la moutarde, du  
gingembre, & tout ce qu'on  
veut d'autres aromates; elle  
en cause toujours plus ou moins  
à ceux qui en usent.



On croit donc qu'il est plus avantageux aux personnes délicates de se priver, en ne mangeant pas de cette racine, du bien qu'il est d'ailleurs incertain qu'elle leur feroit s'ils en ufoient, que de risquer en la mangeant, à souffrir les maux qu'il est plus que probable qu'elle leur causeroit.

LES Poireaux & les Oignons des jardins sont encore des racines alimentaires, mais on n'en fait point de mets particuliers à manger. On ne s'en sert que pour les soupes. Ces deux racines sont toutes deux remplies d'un sel acré fort apéritif, qui rend fluides & coulantes les humeurs épaisses, & qui pousse par les urines. Elles conviennent donc assez aux personnes qui sont d'un temperament flegmatique, & remplies d'humours visqueuxes &

grossieres. Mais pour en manger beaucoup, il faut avoir un bon estomac, car les poireaux & l'oignon sont d'une substance indigeste.

E N F I N pour ce qui est des Raves dont on mange presque toute l'année, on ne les regarde pas comme un aliment. Il est constant en effet, qu'elles sont peu nourissantes, & qu'elles causent des rots & des rapports defageables, qui incommodent mesme quelquefois. Mais il est certain aussi que ces racines contiennent un sel fort acre; ce qui fait qu'elles sont aperitives, qu'elles éveillent l'appetit dans les repas, qu'elles attenuent les matieres grossieres & visqueuses de l'estomac & des intestins, qu'elles font couler le chile, & poussent assez puissamment par les urines. Toutes ces belles

qualitez des raves ne doivent pas engager ceux qui n'ont que mediocrement de santé, d'en beaucoup manger. C'est à eux à examiner si elles leur sont bonnes ou contraires.

*Des Graines ou semences qui servent à faire des alimens dans les jours maigres.*

**P**LUSIEURS Graines ou semences sont encore la matiere de quelques alimens maigres qui pour estre fort simples, n'en sont pas moins bons. Il est certain aussi que si on aimoit un peu plus son devoir & moins les douceurs de la vie, & qu'on sçût se contenter du necessaire; cette seule nourriture ne seroit que trop capable de conserver la santé des corps, & entretenir le degré de force dont on a besoin pour



remplir les fonctions de son estat ; & ce n'est que pour cela qu'on doit ménager sa santé.

Les plus communes des Graines qui servent à faire ces sortes d'alimens, sont le riz, le froment, l'orge, & l'avoine.

On ne croit pas qu'il soit nécessaire de marquer ici en détail, la maniere d'apprêter les mets qui se font avec ces sortes de semences. Car qui est-ce qui ne sçait pas que la boüillie de riz, qui est si nourrissante & si saine en même temps, & qui ayant quelque chose d'astringent, est bonne par consequent pour les cours de ventre & les dysenteries, se fait avec la graine entiere qu'on fait d'abord mitonner avec un peu d'eau ; le lait de vache, le sucre, le sel, & quelquefois un peu de safran ? Que celle de farine de

froment, qui est toujours plus faine quand on y jette en la faisant quelques pincées de poudre d'anis, & que cette farine a esté cuite au four, se fait encore à peu près de la même maniere que la précédente ?

Y a-t-il quelqu'un parmy ceux qui ont coutume de faire maigre, qui ne sçache pas aussi, que les mets de gruau d'avoine si rafraichissans, si sains, & si nourissans, s'apréntent en faisant infuser dans un peu d'eau & sur les cendres chaudes, ce qu'on veut de cette gtoffiére farine: qu'on passe tout cela par l'étamine, ou un petit faz, & qu'on en fait une bouïllie comme les premières, avec le lait de vache, le sucre, le sel, & le safran, pour ceux qui l'aiment; que les alimens d'orge mondé, c'est à dire,

dont la peau a esté ôtée, se font aussi, en faisant bien cuire ce grain qu'on passe en suite par le tamis, pour en faire une boüillie de la même façon que toutes les autres.

On n'entre donc point sur cela dans un long détail qui ne seroit bon tout au plus, que pour tres peu de personnes, & assurément inutile, & fort ennuyeux à tous ceux qui n'en ont pas besoin. Mais on ne peut & on ne doit pas s'empêcher, d'avertir ceux à qui les alimens maigres font presque toujours mal, & auxquels on conseille l'usage de ceux-cy, qu'il faut se ménager infiniment sur celuy de quelques autres qui sont capables de les corrompre,

*Des Legumes les plus propres à  
faire quelques mets pour les  
jours maigres.*

**L**ES Legumes ne sont au-  
tre chose , pour parler  
precisément , que toutes les  
sortes de fruits qui sont enfer-  
mez dans une écosse. Les plus  
communs dont on mange , sont  
les pois , les fèves , & les len-  
tilles.

IL y a trois sortes de pois,  
les noirs , les rouges dont on  
ne mange point , & les blancs  
& les verds qui sont les seuls  
qui soient en usage dans les  
cuisines. Il y a plusieurs espe-  
ces de pois verds , ce détail ne  
sera pas long. On en voit de  
ramez & qui se cultivent dans  
les jardins , de gros & de com-  
muns , qui se sement dans les  
champs ; il y a les pois qu'on  
appelle

appelle sans cosse, & quelques autres encore.

On appelle pois sans cosse ceux qui se mangent avec la gouffe qui les envelope. Les autres dans la nouveauté se mangent tout verds au sortir de l'écosse dont on les tire, après qu'ils ont esté accommodez de la maniere que tout le monde sçait : & toute l'année après qu'on les a fait cuire, qu'ils ont esté passez, c'est à dire, qu'on a separé la moile ou pulpe, de la peau qui les couvroit, pour en faire les mets qu'on veut.

En general toute sorte de pois, les verds nouveaux, qu'on appelle communément petits pois dans la saison, les jaunes & les verds secs, les gros, les communs, les ramez, ceux qu'on appelle sans cosse, sont tous un assez bon aliment. Ils

ont même quelque chose d'agréable. Aussi n'y a-t-il quasi personne qui ne les aime, & qui n'en veuille manger.

Avec tout cela, comme il est certain que ce legume est venteux; ceux qui craignent pour leur santé, n'en doivent user qu'avec beaucoup de ménagement. C'est à dire, que suivant les differens effets qu'on voit que les pois ont coutume de produire sur la santé, il faudra se priver d'en manger, en manger peu, rarement, se les faire servir sans beurre, ou sans y en mettre que ce qu'il convient. Les crêmes & le lait les assaisonnent fort bien. On prendra soin encore de corriger ce que ce legume a de grossier & de venteux, par le moyen de quelques unes ou plusieurs de nos herbes fines aromatiques. En-

En on observera de ne pas joindre dans les repas qu'on fait, beaucoup d'autres alimens, aux pois qu'on mange.

IL y a de deux sortes de fèves. Les grosses qui ne sont en usage que dans la nouveauté, & les petites qui se mangent dans la saison avec la gouffe qui les couvre. Le reste de l'année il n'y a que le fruit de ces dernières qui soit en usage, & c'est un aliment fort commun pour une infinité de personnes qui estant d'un bon temperament, n'en reçoivent aucune incommodité.

Les grosses fèves sont une nourriture de difficile digestion, tres venteuse & fort grossiere. Elles font un chile épais & visqueux, & par consequent un sang melancolique. Les petites, sur tout celles qui sont rouges, ont quelque chose de

meilleur. Il est toujours certain néanmoins qu'elles donnent beaucoup de vents, qu'elles font une nourriture qui passe difficilement, qui épaisit la masse du sang, qu'elles donnent des songes turbulens & desagreables, qu'elles causent des vertiges, des pesanteurs d'estomac, quelque soin qu'on prenne de corriger ce qu'elles ont de mauvais, par les aromates qu'on y joint. On dit même qu'elles émoussent l'esprit. Il me semble qu'elles sont plus saines quand on les mange avec la cosse.

Tous ceux donc qui se sentent d'une constitution qui s'altère aisément, & qui demande des soins pour se conserver; ces personnes-là feront parfaitement bien de s'abstenir de ces sortes de legumes, ou de n'en manger que le moins, & que le



plus raremēt qu'elles pouront.

I L y a aussi deux sortes de lentilles, celles d'eau qui ne font d'aucun usage au moins pour la nourriture; & celles de terre & qui se cultivēt, qui sont les seules dont on mange. C'est un petit grain rond & plat, comme chacun sçait, qui croist dans une gouffe ou écosse. L'usage de ce legume est fort ancien, puisque du temps de Jacob & d'Esäu, on en mangeoit. On n'étoit pas dans ces temps-là si delicat sur la nourriture qu'on l'est maintenant.

On donne beaucoup de belles qualitez aux lentilles. On veut que la decoction qui s'en fait, lâche le ventre, parce que la peau de ce legume a quelque chose de nitreux, & que cependant elle ne laisse pas d'être bonne pour faire sortir les rougeoles & les petites vero-

les. Le plus seur est de ne s'y pas trop fier.

On s'y trompe moins de croire que ce fruit est astringent & assez indigeste de sa nature, pesant & venteux : que le chile qui s'en fait épaisit la masse du sang , qu'il cause des rêves fâcheux & qu'il charge la veüe. Il m'a cependant toujours paru , que ce legume produiroit moins d'incommodités que les pois & les fèves. Je connois des personnes d'une santé même assez foible , qui n'ont vécu pendant des Carêmes entiers, d'autre chose que de lentilles, sans qu'elles s'en soient trouvées mal. Mais il faut tout dire, ces gens-là sçavoient bien se ménager d'ailleurs.

On n'interdit l'usage des lentilles à personne précisément, si ce n'est à tous ceux à qui elles sont absolument contrai-

res. Quant à ceux qui en peuvent manger, suivant qu'elles ne feront que les incommoder plus ou moins; ils regleront leur conduite dans l'usage de ce grain, de la maniere que nous l'avons dit plusieurs fois. C'est à dire, qu'ils s'en feront servir plus ou moins souvent; qu'ils en mangeront peu ou beaucoup à chaque fois; & sur tout qu'ils se les feront servir aprêtées d'une façon qui leur convienne, au beurre, à l'huile, à la crème, au lait, &c. n'oubliant jamais d'y joindre quelques-unes de nos plantes aromatiques; le laurier, la sarriette, le basilic, &c.

*Des Fruits, des Arbres, ou des herbes fruitieres, qui sont la matiere de quelques autres alimens maigres.*

Nous avons plusieurs fruits

des arbres , ou des herbes qui servent à nous faire differens mets dans les jours d'abstinence. Les plus communs sont les Amandes douces, les Citroüilles, les Potirons, les Concombres, les Artichauds & les Prunes.

LES Amandes douces sont le fruit d'un arbre qui s'appelle Amandier. Tout le monde le connoît. Cette sorte de fruit n'est pas seulement bon pour faire les potages maigres qui sont au goût & à l'usage de tout le monde , comme on a pris soin de le dire ailleurs ; avec le lait qu'on en tire , le lait de Vache, les farines ou de froment , ou d'avoine , le riz ou l'orge mondé ; on en fait des bouillies qui sont fort nourrissantes & tout-à-fait saines. De maniere que de quelque delicateffe de santé qu'on soit,

on en peut manger, sans craindre pour l'ordinaire, de s'en trouver mal. Mais il faut éviter d'y rien joindre qui puisse corrompre, comme on l'a marqué en parlant des laitages.

La Citroüille est le plus gros de tous les fruits qui croissent en ces pais-ci. On fait des potages au lait comme chacun sçait, & d'autres mets, avec la chair de ce fruit qu'on fait cuire, & qu'on fricasse ensuite. Il y a peu de gens qui ne sçachent mieux qu'on ne pourroit peut être dire, comment cette nourriture s'apprête.

La chair de la Citroüille est aqueuse, froide & contraire à l'estomac, peut estre parce qu'elle le rafraîchit trop. Ce n'est la matiere que d'un aliment fort simple, parce que ce fruit ne contient que peu de principes actifs ; je veux dire

de fels & de foudres volatiles, en quoy consistent la bonté & la force des alimens. Mais aussi cet aliment humecte, rafraichit, corrige l'acrimonie acide & salée des humeurs, &c. provoque le sommeil. Elle est bonne pour les maladies des reins, de la Teste & de la Poitrine.

Avec toutes ces bonnes qualitez qu'a la Citroüille, on n'a garde d'en condanner l'usage, ni en soupe, ni autrement. Il n'y a que l'abus qui en est à craindre. Comme les meilleures choses deviennent mauvaises quand on ne sçait pas bien s'en servir; celles qui ne sont que mediocrement bonnes, n'incommodent presque jamais, quand on sçait se les faire apprêter comme il faut, qu'on n'en prend que des quantitez convenables, qu'on n'en mange seulement que par in-

tervale, & de temps en temps.

LE Potiron est une espece de Citrouille moins grosse que celle dont on vient de parler; on dit même qu'il est plus delicat à manger & plus sain. Quoiqu'il en soit, ce fruit a les mêmes qualitez que l'autre, & il sert aussi aux mêmes usages.

Tout le monde connoît le Concombre des jardins. C'est un fruit qui est froid & humide, contraire à l'estomac & d'une difficile digestion. Il est la matiere d'une mauvaise nourriture, à cause de l'humidité excrementeuse qui compose toute sa substance, & qui se corrompant aisément, excite de vicieuses fermentations dans l'estomac, dans le ventre & dans toute la masse du sang.

Soit donc qu'on mange le

Concombre crud & en salade, ou cuit & en tricaillée; à moins qu'on ne soit d'une tres bonne constitution, on risque au moins toujours quelque chose. On a grand soin de corriger les mauvaises qualitez de ce fruit, par la vertu des meilleurs aromates qu'on y met; mais avec tout cela on ne fait que le rendre un peu moins mauvais qu'il ne seroit avant cette précaution.

Il n'y a donc que les personnes qui sont d'une santé qui ne veut pas beaucoup de soins, qui pouroient se dōner la liberté de manger des Concombres de la maniere même qu'il leur plaira. Mais quant à ceux à qui les meilleures choses font mal, ils s'en abstiendront s'il leur plaît, ou ils n'en mangeront jamais tout au plus que lors qu'ils seront tres bien ap-



prêtez & en fort petite quantité à chaque fois & rarement ; si ce n'est dans les soupes où il n'est pas, ce me semble, si à craindre pour les constitutions délicates & foibles.

Il n'y a personne encore qui ne connoisse les Artichauds qui se cultivent dans les jardins, & qui ne sçache qu'il y en a de deux especes ; une qui donne du fruit, l'autre dont on tire ce qu'on appelle communément les Cardes d'Artichauds. On en parlera peut-estre dans un autre endroit.

Le fruit ou la pomme des Artichauds, a toujours passé pour un morceau agréable & friand ; cependant Galien a prétendu que cette sorte d'aliment étoit une assez mauvaise nourriture. Quoiqu'il en soit encore, ce fruit se mange à la sauce faite avec le beurre,

le sel, la mulcade, & le vinaigre.

Ceux à qui le beurre venant à se corrompre, donne presque toujours des indigestions aigres ou des vomissemens, en un mot à qui il fait mal, & qui d'ailleurs auront la foiblesse de ne pouvoir résister à la tentation de manger des Artichauds, imagineront s'il leur plaît, des manières de se les faire accommoder d'une façon qui ne leur cause point d'incommodité. Il me semble que cela n'est pas difficile à faire quand on a de la crème douce, du lait, &c. Cette manière particulière d'apprêter ce mets, n'aura peut être pas l'agrément de celle qui est en usage, parce qu'on n'y est pas accoutumé; mais ce n'est pas de quoi il s'agit; c'est de conserver la santé qu'on a en faisant maigre.

Il y a encore deux autres manieres de manger les pommes d'Artichauds ; ou frits, ou à la poivrade. En l'une & l'autre façon, ce fruit est fort indigeste & mal sain. Il ne faut donc pas que ceux qui ne sçauroïent faire maigre, ou qui ne le font que difficilement, songent seulement à manger de ces sortes de ragoûts dans leurs repas. Ils ne sont bons, s'ils le font jamais, que pour les meilleurs estomacs & les santez les plus robustes.

LES Prunes sont un fruit qui n'est pas seulement en usage pour les desserts; on en fait encore un mets qui est fort commun, sur tout en Carême.

La difference qui se trouve dans ce fruit, se prend de sa figure & de sa couleur, du goût & de la grosseur qu'il a.

Il y en a donc de douces, de plus ou moins aigres, de noires, de plus ou moins rouges, de jaunes, de blanches, de longues, de rondes, de grosses, de petites, &c.

En general toutes les Prunes lâchent le ventre, particulièrement quand on les mange cruës. C'est ce que les personnes delicates ne doivent pas faire volontiers, de peur qu'elles ne leur donnent des cours de ventre, & des dyssenteries, n'y ayant peut estre aucun fruit qui soit plus capable de produire ces sortes d'accidens, à cause de la facilité qu'elles ont à fermenter, & à faire fermenter toutes les humeurs du corps.

Les Pruneaux secs ne sont pas si laxatifs que les Prunes fraîches : ou pour mieux dire ils ne le deviennent que lorsqu'on

qu'on les a fait cuire comme on a coutume de faire. Il n'y a personne qui ne puisse manger des prunes de cette façon, au moins quelquefois ; mais aussi comme cet aliment est en même temps une espece de remede , on fera fort bien de ne le point mêler dans les repas avec aucun autre.

*Des Plantes qui servent à faire des mets à manger dans les jours d'abstinence.*

**P**Armi le nombre infini de Plantes que nous avons, il y en a plusieurs, sans parler des herbes potageres, qui nous servent de nourriture. Les plus communes & les plus en usage, sont les Asperges, les Epinars, les Choufleurs, les Cardes de Poirée & d'Artichaud,

la Chicorée même & les Laituës,

L'Asperge des jardins est une plante dont les sommités passent pour un mets friand dans la nouveauté. Elle pousse par les urines, elle échaufe un peu, & puis qu'il le faut dire aussi, elle a quelque chose de contraire à la continence.

On ne conseille ni ne défend l'usage de cet aliment à qui que ce soit en particulier. Cette plante est bonne ou mauvaise suivant les quantitez, plus ou moins grandes qu'on en mange, qu'on se la fait apprêter d'une manière qui convient ou ne convient pas, qu'on est d'une santé qui s'altère plus ou moins facilement. C'est donc sur tout cela qu'il faut que ceux qui veulent manger des Asperges sans risque de

s'en voir incommodez , prennent soin de regler leur conduite. Car s'il falloit dire ce que chacun doit faire en particulier dans l'usage de cette nourriture , comme dans celuy de toutes les autres , on seroit infini.

LES Epinars sont une autre plante fort en usage parmi celles dont on mange les jours maigres. Les feüilles de cette herbe sont un assez bon alimēt , particulièrement dans les chaleurs. Elles lâchent doucement le ventre , humectent , rafraichissent & corrigent l'acreté vicieuse & contre nature , des sels de la masse du sang.

Si donc on voit quelquefois de mauvais effets de l'usage de cette sorte d'aliment , il faut plutôt s'en prendre aux manieres qu'on a de se le faire accommoder , qu'à ce qu'il

pourroit avoir de mauvais par luy-même. On gâte presque toujours les épinars qu'on fait fervir, par la quantité de beurre qu'on y met, comme s'il n'y avoit pas d'autres manieres de les apprêter ou de les rendre, sinon aussi agreables à manger, au moins tres assurément, beaucoup plus sains.

Ceux donc qui apprehendent pour leur santé, & qui voudroient se faire donner quelquefois de ces herbes dans leurs repas maigres, retrancheront le beurre qu'on a coutume d'y mettre, & ne les feront assaisonner qu'avec le lait ou la crème douce & le sel, y faisant toujours entrer quelques herbes fines pour ceux qui n'en haïssent pas le goût.

LES Choufleurs sont encore un aliment fort commun les jours maigres, dans certains



temps de l'année. Il y a peu de tables où l'on n'envoye servir. La nourriture qui s'en fait, n'a rien de contraire à la santé. Car quoy que ce mets puisse quelquefois causer des vents, donner des rêves desagreables à quelques-uns ; à cela prés en general, les choufleurs n'ont rien de mauvais. A moins donc qu'on ne soit d'une tres mauvaise santé, on peut manger de cette plante sans rien craindre. Pour ceux qui ne l'ont que passablement bonne, ils doivent sçavoir en se souvenant de ce qu'on a dit tant de fois, ce qu'il y a à faire pour empêcher que l'usage de cette nourriture ne les incommode.

IL y a de deux sortes de cardes, celles de poirée, & celles d'artichaud.

Les cardes de poirée qui ne sont autre chose que les côtes

des betes blanches, & dont on mange assez communément, ne font pas une nourriture qui convienne fort à ceux qui ne sçauroient pratiquer l'abstinence absolument, ou qui ne la pratiquent qu'avec beaucoup de peine. Elles sont indigestes, quelque bien aprêtées qu'elles soient, & par consequent la matiere d'un suc nouricier assez pesant qui se portant dans la masse du sang, ne manque pas de l'épaissir & de la rendre melancolique, comme on a coutume de dire; en sorte que cette précieuse liqueur ne circule que languissamment dans les vaisseaux, & n'arrose les parties éloignées du corps, que d'une maniere imparfaite.

C'est à ceux qui voudront manger des cardes de poirée, de voir jusques où vont les

forces de leur constitution, & d'observer les differens effets qu'elles produisent sur leur santé, toutes les fois qu'ils en mangent. C'est sur cela qu'ils doivent régler leur conduite, c'est à dire, qu'on se privera d'en manger, qu'on en mangera peu & rarement, qu'on se les fera accommoder d'une façon qui convienne, ou qu'on ne changera rien dans celle dont on a coutume de les apprêter.

LES Cardes d'artichaud, qu'on appelle encore ordinairement cardons d'Espagne, ne sont autre chose que les côtes ou tiges d'une espece d'artichaud qui ne porte point de fruit, & auxquelles les Jardiniers sçavent donner la couleur blanche qu'elles ont. Ces sortes de cardes sont un peu meilleures & plus saines que

celles dont on vient de parler. Ainsi il n'y a personne de ceux qui mangent des cardes de poirée, qui ne puisse se faire servir de celles d'artichaud, sans crainte de s'en voir incommodé ; pourvû néanmoins qu'on garde quelque mesure dans l'usage de cet aliment ; je veux dire qu'on en use avec les mêmes précautions que de l'autre.

IL me semble qu'on pourroit fort bien ajouter à ces plantes, les laitues & la chicorée des jardins. Car quoique ces herbes ne soient gueres en usage que pour les soupes, on peut fort bien en faire des mets à manger dans les repas.

ON dira peut-estre que ces plantes ne sont pas un aliment fort nourrissant : mais on répondra aussi, qu'elles sont medicamenteuses, cela veut dire,  
qu'en

qu'en fournissant peut-estre assez de nourriture au corps, elles sont en même temps un remede aux causes des maladies qui les ataquent. En effet, les laitues & la chicorée humectent & rafraichissent en amortissant l'acreté de la bile & celle de tous les acides vicieux du corps, qui sont la cause d'une infinité de maux. Elles provoquent un doux sommeil, & sont un remede simple & naturel contre toutes les saillies qui portent à l'incontinence.

Ainsi la plûpart de ceux qui sont maigre, peuvent manger de ces sortes de plantes avec autant de confiance, que des épinars, des choux fleurs, des asperges & des cardes; prenant toujours la précaution, pour ne pas sortir de mes principes, de se bien ménager sur

la quantité, & sur la maniere de se les faire aprêter, qui convienne à l'état de la santé qu'on a.

On dira ce qu'on voudra des œufs, qu'ils sont bilieux, qu'ils échauffent, qu'ils sont la matiere de la gravelle & de la pierre, & je ne sçay pas quoy; & moy je crois que c'est une parfaitement bonne nourriture. Aussi ne sçauois je assez m'étonner de voir qu'avec cet aliment seul dans les temps où il est permis d'en manger, & quelqu'un des potages qu'on a marquez qui convienne, les gens du monde ne puissent pas vivre au moins quelques jours.

La plûpart des hommes sont admirables dans leurs manieres ! On se plaît à se faire des scrupules sur l'usage de certaines nourritures, à cause des mauvaises qualitez qu'on s'ima-

gine qu'elles ont qui pouroient nuire à la santé ; & au même temps qu'on a cette delicateſſe ridicule , & qu'on est d'une attention infinie à se ménager sur cela , on fait une infinité de choses qui sont vraiment capables de gâter les meilleures constitutions , & qui aussi les renversent presque toujours.

On est donc persuadé qu'il n'y a quasi personne qui ne puisse manger des œufs quand il luy plaira , pourvû que l'usage en soit permis. Les meilleurs & les plus sains sont ceux qui se mangent à la coque, frais pondus , & ceux qui se font avec le lait. Mais comme il y a une infinité de façons différentes de les aprêter, chacun se les fera accommoder de la maniere qui luy sera plus convenable , & qu'il connoitra

par l'experience qu'il en aura faite, luy estre moins contraire. C'est le vray moyen de ne jamais rien faire en mangeant des œufs, non plus que toute autre chose, dont on puisse se repentir.

---

#### CHAPITRE IV.

*Des desserts, particulièrement de ceux qui conviennent aux personnes qui pratiquent l'abstinence & le jeûne; & à ceux qui menent toujours une vie simple & frugale.*

**L**Es desserts qui sont le troisiéme aliment de quelque repas que ce soit, sont les mêmes pour les jours maigres, que pour les gras. Les différentes choses dont ils se font, sont infinies. De maniere que



s'il me falloit faire un détail de tout ce qui compose particulièrement ceux qu'on sert sur les bonnes tables dans quelques jours que ce soit, expliquer les diverses qualitez de ces differens alimens, marquer ce qu'il y a de bon & de mauvais, & faire voir les effets que chaque morceau est capable de produire; ce seroit pour lors que je deviendrois infini & ennuyeux.

Car combien de petits mets ne sçait-on pas faire pour rendre cette partie du repas délicieuse à manger. Sans parler des fruits cruds dont nous dirons quelque chose dans la suite, qui font pendant une bonne partie de l'année le gros, pour ainsi dire, de ce troisième service; combien de pâtes differentes n'a-t-on pas coutume de joindre à ces ali-

mens simples , de confitures seches & liquides , de gelées de toutes sortes de fruits , de conserves de toutes façons , de biscuits , de differens massépains , de macarons. On joint à tout cela les fromages de toutes especes , les crêmes dans la saison , les patisseries , & je ne sçay combien d'autres choses que nos peres plus temperans que nous, ne connoissoient pas.

Je ne dis ny bien ny mal en particulier de toutes ces especes de mets. Ceux qui ne sçauroient se passer d'en manger, en continuëront l'usage s'ils le veulent absolument. Je les avertis neanmoins en passant, qu'outre que ce n'est pas jeûner fort regulierement, ny même peut-estre demeurer dans les justes bornes de la frugalité où l'on doit vivre les jours

d'abstinence, qui doivent toujours estre regardez comme des temps de mortification, que de se faire servir des mets si recherchez; s'ils n'usent de tout cela avec moderation, ils pourront bien s'en repentir. Toutes les sucreries ne sont pas, comme tout le monde sçait, un aliment fort sain, s'il est vray qu'elles soient un aliment.

A l'égard de ceux qui vivent d'une maniere plus commune, qui sont d'une santé delicate, & qui avec cela veulent pratiquer l'abstinence de la viande, & les jeûnes d'obligation; ils se contenteront de defferts plus simples. S'ils en veulent dans leurs repas, quelques-uns de nos bons fruits comme la nature nous les donne si cela ne leur est point contraire, ou simplement apprêtez :

ques-unes des meilleures & des plus saines confitures qu'on a coutume de faire : quelque chose même de ce qu'on sert sur les bonnes tables , pourvû que cela convienne à la santé qu'on a & à la temperance qu'on doit garder dans les jours d'abstinence & de jeûne; ces seules choses suffiront pour faire les petits desserts de ces personnes-là.

En general tous les fruits des arbres sont une nourriture tres saine & des plus naturelles. C'étoit aussi le principal aliment que Dieu avoit donné aux hommes avant le déluge : car dans ces temps-là on ne vivoit que d'herbages , de legumes , de fruits , de laitages , & d'eau simple ; l'usage des animaux égorgés n'étant venu que dans la suite. Et c'est sans doute , au moins en partie à

cette frugalité , qu'on doit attribuer la longueur de la vie des hommes de ces siècles si reculés. On voit encore des peuples entiers , qui ne vivent d'autre chose , & des pais où parce qu'il y en croist d'excellens & en abondance ; on s'y abstient dans les jours de jeûne , de beaucoup de choses dont l'usage est permis dans les lieux où ces alimens ne se trouvent pas.

On peut dire cependant en general de tous les fruits que nous avons sur la fin du Printemps, durant tout l'Eté & dans l'Automne , ce qu'on peut assurer estre vray de tous les autres alimens ; qu'ils ne sont pas tous également bons , ny sains ; qu'il y en a au contraire d'excellens de leur nature , de mediocrement bons , & d'assez mauvais qui ne conviennent

tout au plus qu'à ceux que rien n'est capable d'incommoder.

Il faut donc que les personnes dont la santé veut du ménagement dans le régime des alimens, connoissent non seulement ce qu'il y a de bons fruits, mais qu'elles ne mangent que de ceux qui leur conviennent, particulièrement dans les jours maigres : qu'elles ne se les fassent jamais servir que dans leur parfaite maturité : qu'elles se ménagent beaucoup sur les quantitez qu'elles prendront de ces alimens à chaque repas, n'estant pas assez que quelque nourriture soit bonne de sa nature, pour pouvoir s'assurer qu'elle ne fera point de mal. En un mot, il faut que ces personnes-là se conduisent dans l'usage des fruits, comme nous avons dit qu'il falloit faire à l'égard

des autres alimens ; & avec plus de ménagement encore quand on fait maigre, que dans un autre temps.

Nous avons sur la fin du Printemps , pendant tout l'Esté & dans l'Automne , une infinité de differens fruits qui servent à faire les petits defferts , ou les legeres colations de ceux qui pratiquent l'abstinence & le jeûne , ou qui veulent en tout temps mener une vie simple & frugale.

D'abord on a les fraises & les framboises , les cerises douces & les aigrettes , les abricots & les prunes , puis les pêches de differentes especes, plusieurs sortes de poires , les figues , les groseilles , les pommes , les raisins , & beaucoup d'autres fruits encore dont on ne parlera point , parce que veritablement ils ne sont pas

d'un si grand usage pour les desserts des repas des jours d'abstinence, ou pour les collations simples & frugales des temps de jeûne; & c'est de quoy j'ay à parler.

LES Fraises sont de tous les fruits qui se mangent, un de ceux qui sont les plus agréables au goût. Il est même, à ce qu'on croit, un des plus sains. Aussi n'y a-t-il quasi personne qui ne s'en fasse servir dans la saison.

Outre que les Fraises sont un aliment, elles sont encore particulièrement bonnes pour les maladies des reins. Mais comme ce fruit se corrompt aisément, il produit aussi quelquefois de fâcheux accidens, quand on se conduit mal dans son usage, ou qu'on est d'une foible constitution. C'est à dire, que comme il excite de vi-



cieuses fermentations dans le sang, il produit des dévoîmens, des fièvres, & plusieurs autres accidens.

Il faut donc que tous ceux qui n'ont que peu de santé, examinent bien quelle quantité de fraises ils peuvent manger, particulièrement les jours maigres ; & sur tout, qu'ils se les fassent servir nouvellement cueillies & dans leur juste maturité. Il est même essentiel, ce me semble, de ne les pas joindre à beaucoup d'alimens maigres. Et c'est ce qui se doit observer assez régulièrement à l'égard de tous les fruits qui se fermentent facilement. Car lors que le suc & la substance de ces fruits viennent à se mêler avec les alimens maigres qui sont pour la plûpart la matiere de beaucoup de vents, il ne manque

pas de se faire de grands gonflemens, & souvent tant d'autres incommoditez que ceux qui avoient entrepris de pratiquer l'abstinence & le jeûne, sont contraints de laisser tout là, pour se remettre à l'usage de la viande.

LES Framboises sont une autre sorte de fruit d'une odeur & d'un goût fort agreables. Elles viennent au même temps que les fraises, à qui elles donnent une odeur & un goût qui fait plaisir quand on y en mêle un peu, aussi bien qu'aux confitures où l'on en fait entrer.

Les Framboises sont cordiales & rafraîchissantes ; mais comme elles se corrompent encore plus aisément que les fraises, aussi produisent-elles de plus vicieuses fermentations dans le corps. Il faut donc

que ceux à qui le maigre fait mal, gardent pour le moins autant de mesures dans l'usage de ce fruit, qu'à l'égard de l'autre; & que se souvenans même toujours que les meilleures choses devenans mauvaises quand on ne sçait pas les prendre dans les quantitez & les temps qui conviennent; celles qui ne sont que mediocrement bonnes, sont toujours capables de produire de méchans effets, sur tout quand on n'est pas d'une bonne constitution.

IL y a de deux sortes de Cerises. De douces, qu'on appelle ordinairement guignes, bigarreaux, ou merises; & d'aigres qui retiennent le nom de cerises.

Ce fruit comme tous les autres, est un aliment medicamenteux, c'est à dire, qu'il est

nouriture & remede en même temps. Les cerises douces sont bonnes pour les maladies de la vessie, mais elles engendrent des vers. Les aigres sont cordiales, stomacales & rafraichissantes. Toutes les personnes delicates qui ne sont pas accoutumées à manger beaucoup de fruit, feront bien de se ménager dans l'usage de celui cy, notamment toutes les fois qu'elles se feront donner des laitages dans leurs repas maigres, à cause que tous les aigres leur sont toujours fort contraires. On fait avec les cerises, des confitures tres agreables & fort saines.

LES Abricots sont un fruit hatif & précoce qui estant humide, est par consequent rafraichissant. La chair s'en corrompt & s'aigrit tres facilement. Tous ceux donc qui ne  
sont

sont point d'une bonne constitution, & qui d'ailleurs ne sont pas acoutumez à manger beaucoup de fruit crud, ne mangeront des abricots, même dans quelque repas que ce soit, qu'avec précaution. On en fait une confiture, qui a son agrément; mais il faut éviter de la mêler avec beaucoup d'autres différentes nourritures, sur tout quand elles sont maigres, pour les raisons que nous avons marquées en parlant des fraises.

LES Prunes, dont il y a plusieurs especes, comme on l'a dit dans un autre endroit, sont de leur nature moins saines qu'aucun des fruits cy-dessus. Pour éviter donc de tomber dans des fièvres, des dyssenteries, des cours de ventre, & d'autres fâcheux accidens qu'elles causent tres souvent à

ceux qui en usent sans discretion ; il faut que ceux qui sont d'un temperament à ne pouvoir faire maigre sans s'en voir incommodez , mangent de ce fruit avec beaucoup de retenü.

P O U R ce qui est des Pêches dont il y a encore plusieurs especes , elles sont un fruit fort humide , tres rafraichissant & agreable au goût. En general c'est un excellent fruit que la pêche. Cependant il faut demeurer d'accord qu'elle se corrompt & cause des fermentations fâcheuses qui produisent plusieurs incommoditez quand on n'est pas d'un bon temperament , ny acoutumé à manger beaucoup de fruit. Car pour ce qui est des bons corps , il n'y a quasi point de fruits qui leur fassent mal ; aussi peuvent-ils en manger de tous in-

differemment, sans tant de cir-  
conspection.

Il faut donc que les person-  
nes delicates qui font abstinence,  
voyent un peu dans les  
jours maigres & de jeûne qui  
se trouvent dans les temps où  
ce fruit se mange, ce qu'il leur  
est permis d'en prendre. On  
doit toujours éviter avec soin  
de mêler les pêches avec beau-  
coup d'alimens maigres: & c'est  
ce qu'on ne sçauroit trop re-  
commander à l'égard des fruits  
qui fermentent beaucoup, &  
qui se gâtent facilement.

Nous avons quantité de  
differentes sortes de Paires qui  
toutes sont excellentes à man-  
ger, & fort saines. Il s'en voit  
dés la fin du Printemps, quand  
les saisons ne sont point dépla-  
cées. Elles se succedent les  
unes aux autres, tout l'Esté;  
& on en cueille en Automne;

dont quelques-unes se conser-  
vent tout l'Hyver & vont jus-  
qu'aux fruits d'une nouvelle  
année.

Outre les poires qu'on sert  
comme la nature les donne, il  
en croît d'autres qui ne se man-  
gent que cuites. On a plusieurs  
manieres de les aprêter. Une  
des meilleures, est celle d'en  
faire ce qu'on appelle compo-  
tes. C'est un mets fort simple,  
mais il a son agrément, & il  
est tres assuré qu'il est fort sain.  
De maniere que de quelque  
delicateffe de santé qu'on soit,  
on peut manger de ces com-  
potes, aux desserts des repas  
maigres qu'on fait, & aux co-  
lations temperées des jours de  
jeûne, sans craindre d'en estre  
incommodé. On peut aussi  
user des autres poires cruës  
& comme elles sortent de l'ar-  
bre; mais je crois qu'il faut y



aller un peu plus doucement, & voir à quels alimens maigres on les joint. C'est toujours aux personnes délicates à qui je parle ; car encore un coup , les autres n'ont pas besoin de tant de ménagemens incommodés.

Quoy que ces contrées cy ne soient pas propres à produire des figues aussi excellentes qu'on en voit croître en Provence , on ne laisse pas d'y en voir en Esté , & quelquefois en Automne à la seconde saison.

Les figues recentes , c'est à dire qui sont nouvellement arrachées de l'arbre , sont peut-estre de tous les fruits qui ne font point de garde , un des plus sains. Les seches sont meilleures que les recentes. C'est avec ce mets , & quelque autre chose tout au plus , com-

me quelques raisins secs, les noix, les amandes, ou quelque peu de fruit cuit, &c. que font en Carême les petites refections du soir, ceux qui jeûnent regulierement.

Ces personnes là ne peuvent pas s'imaginer que les colations de la plûpart des gens du monde, ne soient pas de vrais petits soupez où l'on ne fait tout au plus que s'abstenir de certaines choses, mais qui sont bien remplacées par plusieurs autres mets dont on mange presque toujours jusques à un parfait rassasiment, à moins qu'on n'apprehende d'en estre incommodé.

Si c'est là, disent-ils, jeûner dans les regles, la penitence du jeûne de ces temps cy, n'est pas fort difficile à faire; & il faudra dire que les Chretiens d'autrefois ont esté bien sim-

ples de se refuser, comme on a fait si long-temps, dans le seul repas qu'ils faisoient, & qui estoit toujours fort frugal, jusqu'à l'usage du vin, des laitages, & du poisson quelquefois; & de ne manger aux jours de jeûne, que les soirs après la Messe & les Vespres?

Cette ancienne pratique qui nous fait connoître quelle a esté l'austerité de la penitence des Fideles de l'Eglise naissante, n'est pas encore entièrement abolie. Dieu permet pour en conserver l'idée dans la mémoire des hommes, qu'il y ait dans ces tempscy des particuliers, & même des Communautéz entières de l'un & de l'autre sexe, qui l'observent fort religieusement.

Quelle confusion! & pour ceux qui non seulement ne jeûnent jamais, mais encore qui

violent toujours le précepte de l'abstinence d'une manière tout à fait indigne & scandaleuse : & pour ceux qui jeûnent presque toujours mal, ou par les grands repas des midis, ou par les trop fortes colations des soirs : Quelle confusion pour ces personnes là ! de voir, je ne dis pas ces particuliers, ou ces grandes Communautés d'hommes, cela n'auroit rien de si étonnant : mais de saintes Filles qui, dans des solitudes affreuses aux gens du monde, ou par l'horreur du silence éternel qui y regne, ou par le triste & defagréable aspect des bois & des montagnes qui les cachent, ou par le defagrément perpetuel des étangs & des terrains marécageux qui rendent l'air de ces deserts fort mal sain ; pratiquent dans les Carêmes avec une fidelité fort exacte,

exacte , malgré la delicateffe de leur sexe , toutes les répugnances de la nature , & les affoibliffemens de leur constitution , les grands jeûnes d'autrefois. Ces humbles servantes du Seigneur , sans rien retrancher des autres travaux de la penitence austere où elles sont toujours , ne font jamais dans ces temps là , qu'un seul repas sur le soir & vers le lever des étoiles. Et quel est ce repas encore ! Pour en donner quelque idée , & marquer aussi en deux mots ce qui se passe dans ces saintes retraites , il est tel qu'on doit le faire quand on mene une vie qui n'est gueres moins étonnante que celle de ces hommes admirables dont on a parlé.

Les Groseilles comme tous les aigres doux , sont fort rafraichissantes. Ce fruit qui se

conserve assez long-temps attaché même au buisson qui le porte, est fort agreable à manger, & fort sain. On en fait des confitures dont presque tout le monde use une bonne partie de l'année où les fruits cruds sont devenus rares. Il n'y a donc que ceux à qui tous les acides, même les plus temperéz, soient contraires, ou qui usent d'alimens ausquels ces acides ne conviennent aucunement, comme il arrive souvent dans les jours d'abstinence & de jeûne, qui doivent se priver de manger des groseilles de quelque maniere que ce soit qu'elles soient aprêtées.

Tout le monde sçait que les pommes sont une bonne nourriture, & que parmy celles qui se mangent dans les deserts, il y en a qui se gardent

jusqu'à ce qu'il y en ait de nouvelles.

On mange ce fruit tout crud comme la plûpart des autres : mais comme il cause toujours des vents ; pour peu qu'on soit delicat , il se le faut faire servir cuit en compotes , ou en toute autre maniere qu'on voudra qui fasse plaisir , & qui n'incommode point.

On fait avec les pommes, des gelées qui sont tres agreables au goût & fort saines ; & ce seul morceau peut faire le dessert des personnes qui n'ont que peu de santé , & la matiere des colations de ceux qui veulent jeûner comme il faut. Au moins n'y a-t-il pas beaucoup de choses à y joindre pour composer le dessert d'une personne delicate qui fait abstinence , & la colation de

ceux qui veulent jeûner régulièrement.

Le plus nourrissant de tous les fruits, ce sont les raisins. Il y a les frais & les secs, les blancs & les noirs, & les uns & les autres sont de plusieurs especes.

Tous les raisins dont on mange sont de leur nature fort bons, pourvû qu'ils soient doux & dans leur maturité. Il est certain néanmoins qu'il n'y a aucun fruit qui fermente si aisément, ny si fort, que le raisin. Il n'y en a donc point non plus, qui soit plus capable, si on n'en use pas modérément & qu'il n'ait pas les qualitez qu'il doit avoir, de causer des dévoîmens, des dysenteries, & plusieurs sortes de fièvres, particulièrement quand il est frais & nouvelle-



ment cueilli. Ainsi ceux qui ne sont pas d'une bonne fanté, doivent estre fort reservez dans l'usage de ce fruit pour les desserts des jours maigres, ou les colations des jeûnes de l'Eglise.

Les raisins secs qu'on appelle raisins passés, incommodent moins ceux qui sont d'un mauvais temperament que les frais, parce que les principes actifs, c'est à dire les sels & les soufres qui les composent, estant un peu concentrez par la dissipation de l'humidité de toute la substance des raisins qui s'en est faite lors qu'on les a fait sécher au Soleil, ou au four; ces principes ne sont plus si capables de produire d'aussi grandes fermentations dans l'estomac, le ventre, ou toute la masse du sang, qu'ils l'étoient auparavant.

Ces fortes de raisins sont non seulement nourissans, mais même fort propres pour les maux de poitrine, & lors qu'il s'agit de corriger l'acreté des humeurs. Dans les Carêmes ils sont avec les figues, les noix, les amandes, ou quelques autres alimens secs, la matiere des colations de ceux qui veulent jeûner exactement.

#### CONCLUSION.

On a vû par la lecture de ce Livre ce que je me suis proposé d'écrire touchant le sujet sur lequel on a voulu m'engager de travailler. Je ne sçay pas si ce que j'ay dit dans cét ouvrage, répond bien parfaitement à l'idée de son titre; mais il me semble qu'on y trouve tout ce qu'on a dit dans sa Preface, qu'on devoit y voir.

On a parlé dans la premiere partie, de ceux qui par des raisons bien differentes ne font point abstinence. Dans la seconde on a marqué les causes qui ont coutume de produire les accidens, qui surviennent dans l'usage des alimens maigres. Dans la troisiéme partie, on a essayé de faire connoître la matiere des mets qui composent la plûpart des alimens maigres; on y a fait voir les qualitez differentes de chaque chose: en un mot on y a marqué la maniere dont chacun doit se conduire dans l'usage de cette nourriture, pour prévenir les mauvais effets qu'elle a coutume de causer, quand on en use sans aucune précaution, ny sur le choix qu'on en doit faire, ny sur la quantité qu'on en peut prendre, ny sur

la maniere de la faire apprê-  
ter. Et c'est précisément ce  
qu'on avoit à dire.

Il ne me reste donc plus  
qu'une chose à faire mainte-  
nant ; c'est de souhaiter que  
ceux pour qui on a fait ce  
traité , trouvent dans le re-  
gime qu'on y prescrit , tout  
l'avantage qu'on a cru qu'ils  
devoient y trouver. Ou pour  
mieux dire , je n'ay plus qu'à  
demander à Dieu , que tout  
ce qu'il a permis que j'aye dit,  
ne soit pas seulement utile à  
ceux qui voudroient bien pra-  
tiquier l'abstinence , s'ils le  
pouvoient , & à ceux qui ne  
la font qu'avec beaucoup de  
peine ; mais que répandant  
ses benedictions sur ce travail,  
les veritez qu'on y dit fassent  
encore quelque impression sur  
le cœur des gens du monde

*renduë aisée.*

225

qui ne gardent point l'abstinence, parce qu'ils ne le veulent pas.

F I N.



**EXTRAIT DU PRIVILEGE**  
*du Roy.*

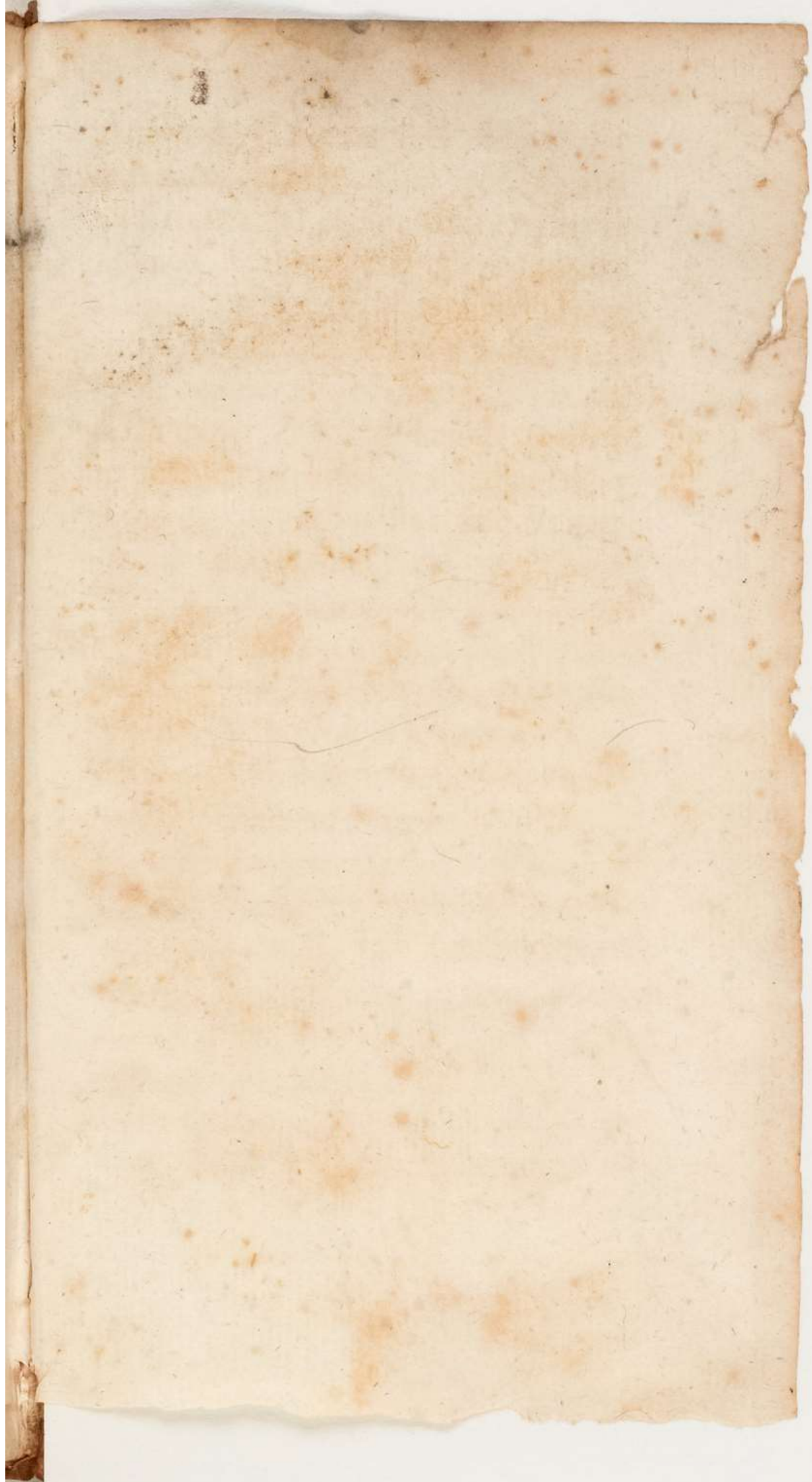
**P**AR Grace & Privilege du Roy, donné à Versailles le sixième Mars 1700. Il est permis à PIERRE BIENFAIT Marchand Libraire à Paris, de faire imprimer de telle maniere, & autant de fois qu'il luy plaira, un Livre intitulé *l'Abstinence de la viande renduë aisée, ou moins difficile à pratiquer, &c.* composé par M<sup>e</sup> BARTHELEMY LINAND Docteur en Medecine, & ce pendant le temps de six années consecu-

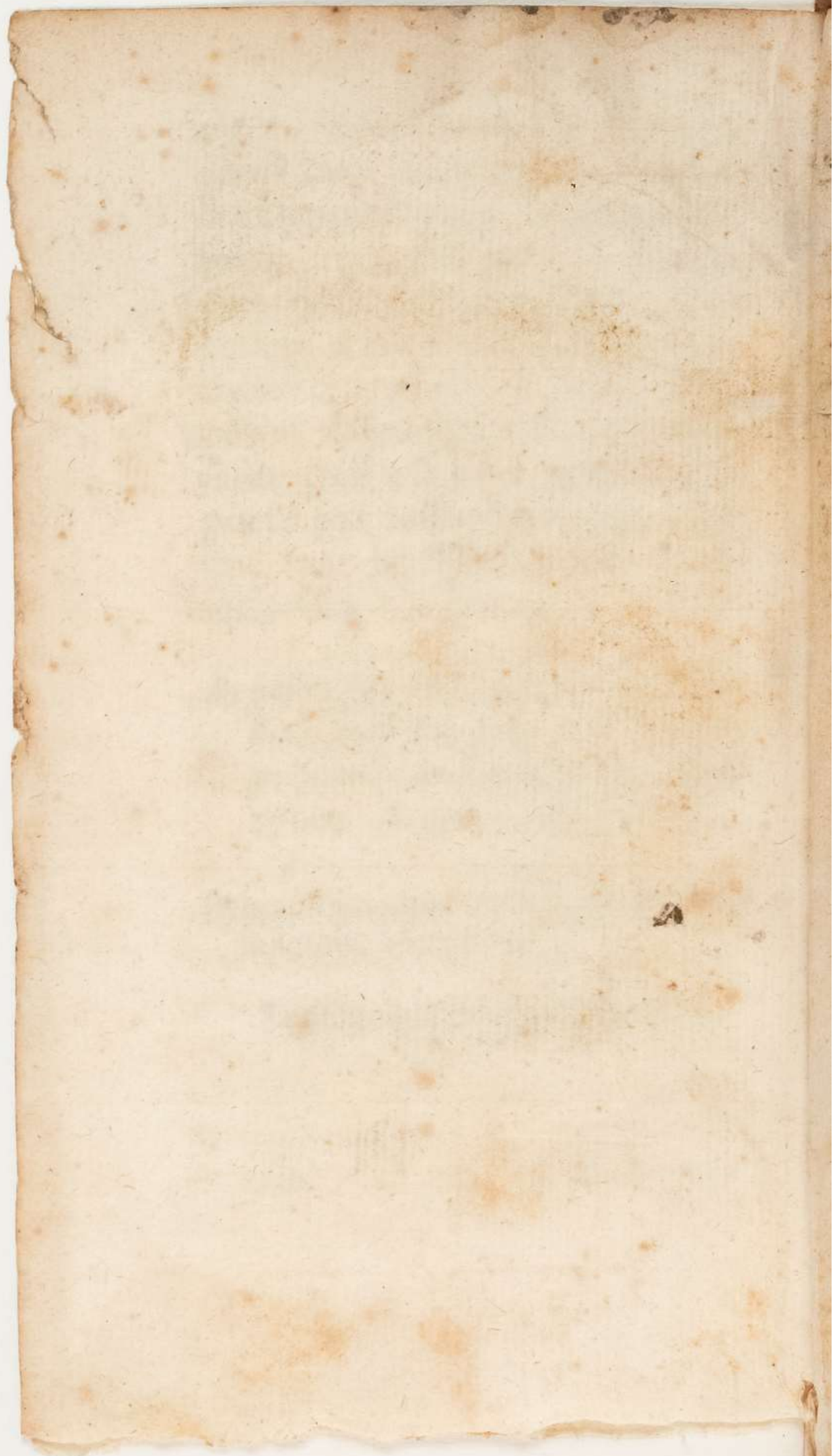
tives ; à commencer du jour  
quel ledit Livre sera achevé  
d'imprimer pour la première  
fois , avec deffenses à toutes  
personnes de contrefaire ledit  
Livre , à peine de quinze cens  
livres d'amende , & de tous dé-  
pens , dommages & interests,  
ainsi qu'il est plus amplement  
porté par ledit Privilege. Si-  
gné par le Roy en son Con-  
seil, GALLOIS.

*Registré sur le Livre de la Com-  
munauté des Libraires & Im-  
primeurs de Paris, le 16. Mars  
1700. Signé, BALLARD.*

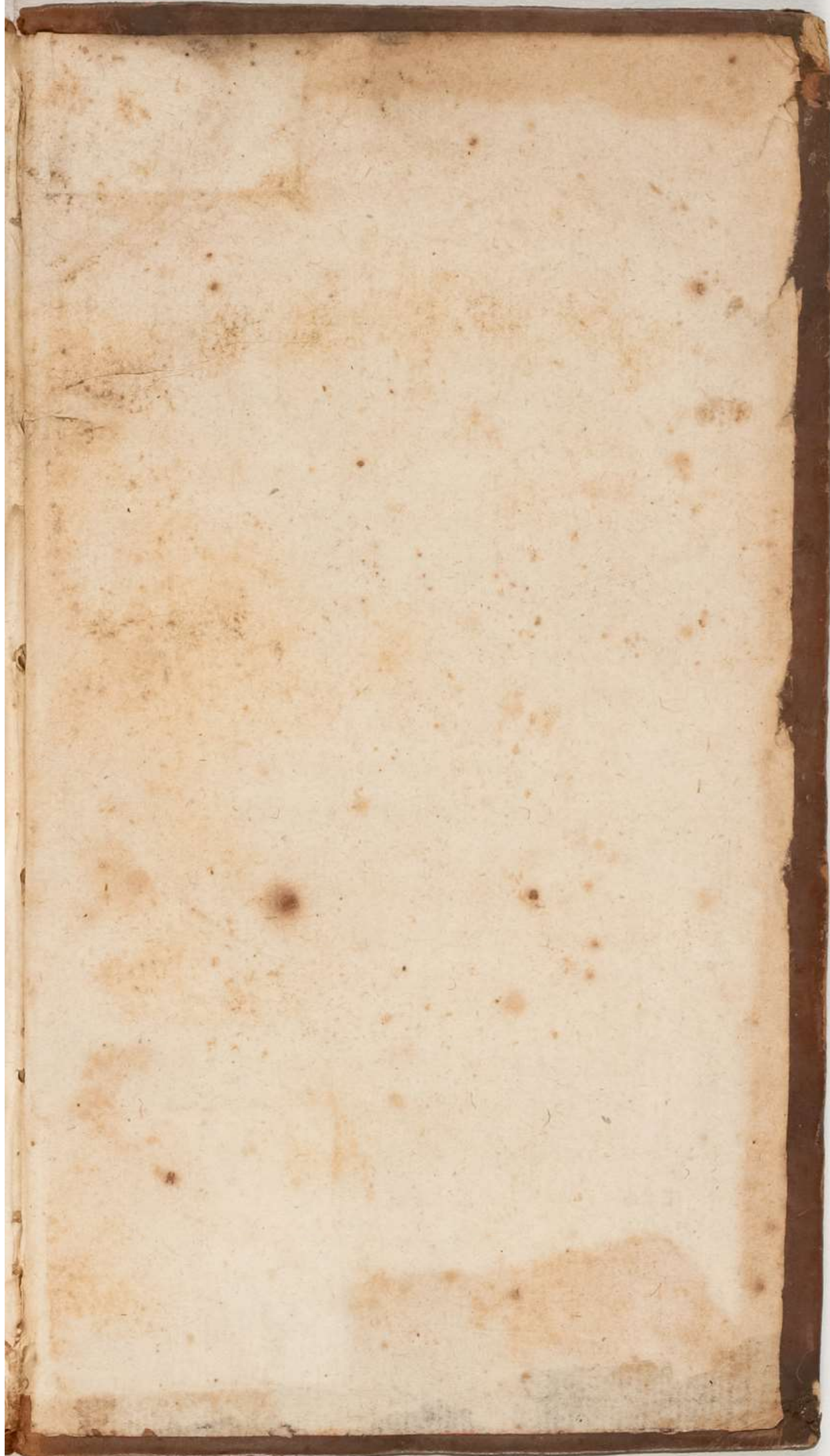
Achévé d'imprimer pour la première fois  
le dernier Mars 1700.

**Les Exemplaires ont esté fournis.**











8° S  
9,733

LABETIN  
RANDV  
ALFEB



6265