

„ tira de ce péril que le régime que j'ob-
 „ servois depuis long-tems. Il m'avoit empê-
 „ ché de contracter les mauvaises humeurs
 „ dont sont accablées dans leur vieillesse les
 „ personnes qui n'ont pas la précaution de
 „ se ménager quand elles sont jeunes. Je ne
 „ me trouvai point le vieux levain de ces
 „ humeurs , & n'ayant à combattre que les
 „ nouvelles, engendrées par cette petite au-
 „ gmentation de nourriture, je résistai &
 „ surmontai mon mal, malgré toute sa vio-
 „ lence. „

La sobriété ne doit pas s'étendre seule-
 ment sur la quantité, mais encore sur la
 qualité des alimens. Il est incroyable, par
 exemple, combien la viande est contraire à
 un grand nombre de personnes, sur-tout
 aux malades, aux gens d'un tempérament
 foible ou fortement occupés à quelque travail
 d'esprit; & par une subversion d'idées qui
 tient de près à la corruption morale & phy-
 sique de l'homme, ce sont ces mêmes vian-
 des qu'on invoque comme une panacée, con-
 tre les vues les plus saines de la médecine
 d'accord avec les règles de jeûne & d'absti-
 nence reçues dans l'Eglise. “ Plutarque n'ap-
 „ prouve pas l'usage de la viande. *On doit*
 „ *beaucoup, dit-il, en appréhender les cru-*
 „ *dités; elle charge extrêmement dès que*
 „ *l'on en a mangé, & elle laisse dans la*
 „ *suite de fâcheux restes. Il eût été bien*
 „ *plus avantageux d'accoutumer la nature*
 „ *à n'en point désirer. La terre produit as-*
 „ *sez de choses nourrissantes & agréables,*
 „ *& qui pour la plûpart n'ont pas besoin*