

ainsi les aliments les plus sains pris en trop grande abondance, nuisent au corps au lieu de le conserver. Rien de plus avéré que ce proverbe : Le trop est toujours nuisible.

Beaucoup de personnes répètent ces paroles, mais combien les mettent à profit ? Tantôt emportées par un appétit démesuré, elles mangent et boivent avec excès ; tantôt elles se remettent à boire ou à manger quand elles sortent à peine de table ; ou bien elles mangent avec avidité des aliments dont elles savent qu'elles se trouveront mal aussitôt après. Faut-il s'étonner après cela si tant de maladies règnent parmi nous. Sans doute d'autres causes peuvent les produire, mais d'après l'avis des médecins, la plupart des maladies sont la suite de l'intempérance. Celle-ci tue plus le monde disent-ils, que le fer et le plomb. Galien appelé le père de la médecine vécut selon l'histoire, cent et quarante ans, et dans sa longue carrière, presque jamais il n'éprouva ce que c'est que d'être malade, de sorte qu'il s'éteignit plutôt de vieillesse que d'aucune autre cause. Or, quel fut son secret pour conserver si longtemps sa santé et prolonger sa vie ? Uniquement la tempérance, dans le boire et le manger. Ce fut cette vertu morale qui, non moins que ses connaissances profondes le rendirent si célèbre ; et quoique médecin, il ne cessa de vanter la tempérance comme le meilleur moyen pour n'avoir besoin ni de médecin ni de médecine.

Il serait aisé de rapporter d'autres exemples de ce genre, mais on peut se contenter de rappeler tant de milliers de saints personnages qui, malgré la sévérité de leur vie et leur régime austère, sont parvenus à la plus longue vieillesse. On connaît ces vastes et profondes solitudes de la Thébàide, qui furent longtemps la retraite d'une multitude de pieux pénitents. Là vécut un St. Paul ermite, qui atteignit l'âge de cent treize ans, quoique pendant quatre-vingt-dix ans il n'eût bu que de l'eau ni mangé autre chose que quelques racines ou des légumes. Un St. Antoine qui vécut cent cinq ans, n'ayant pour étancher sa soif que l'eau d'une source et pour se nourrir qu'un peu de pain et de sel. Ces deux Saints étaient nés tous deux