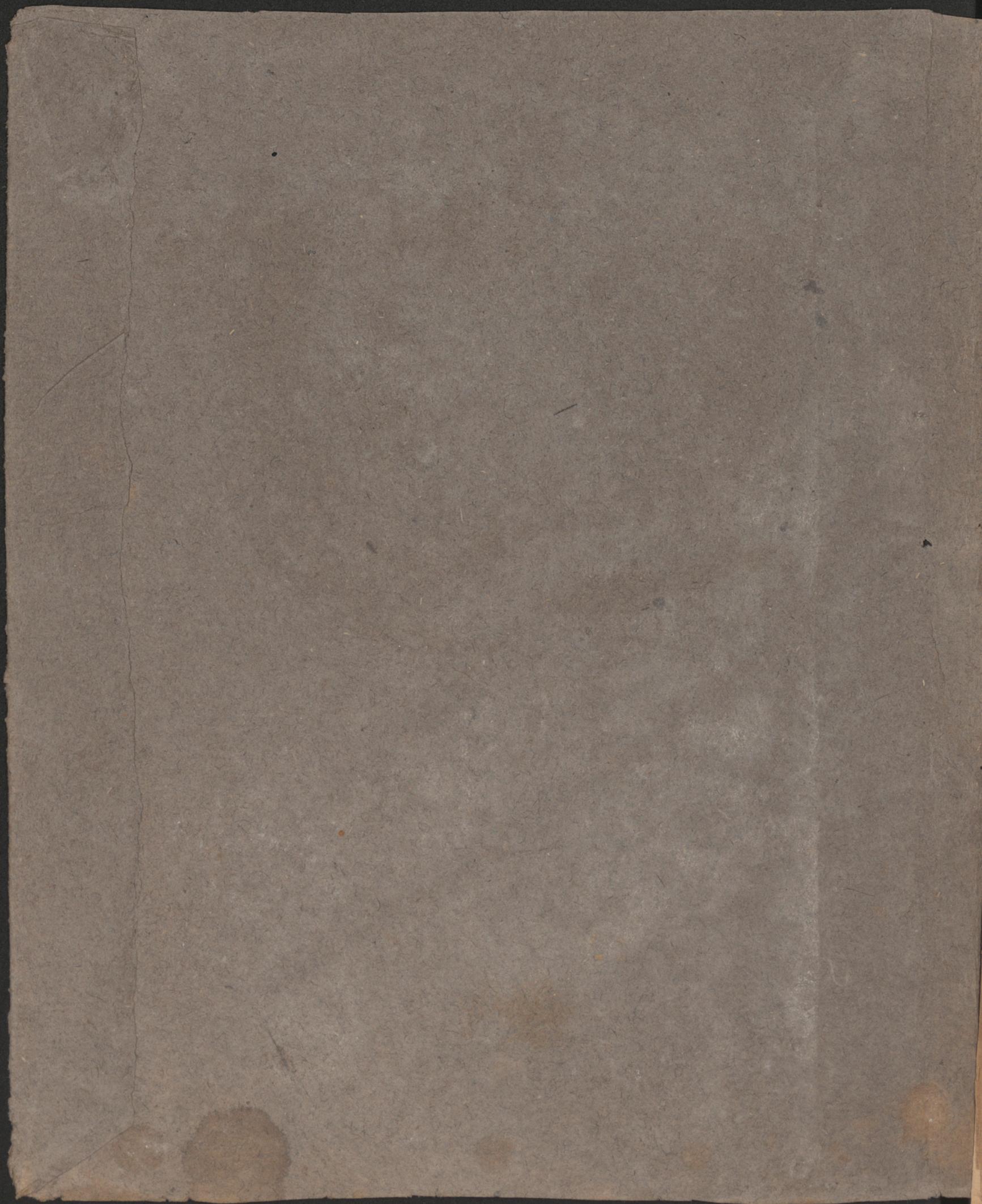


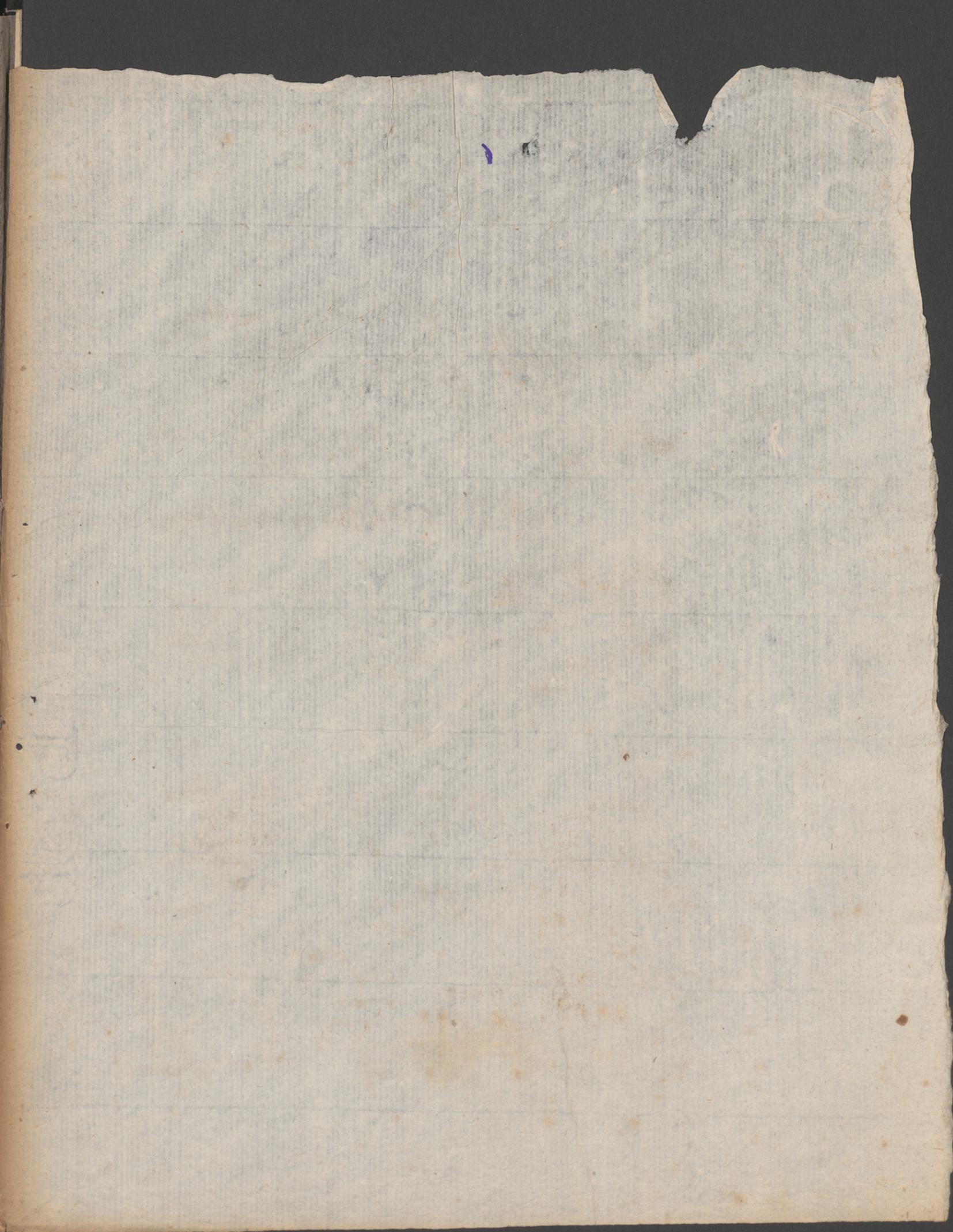


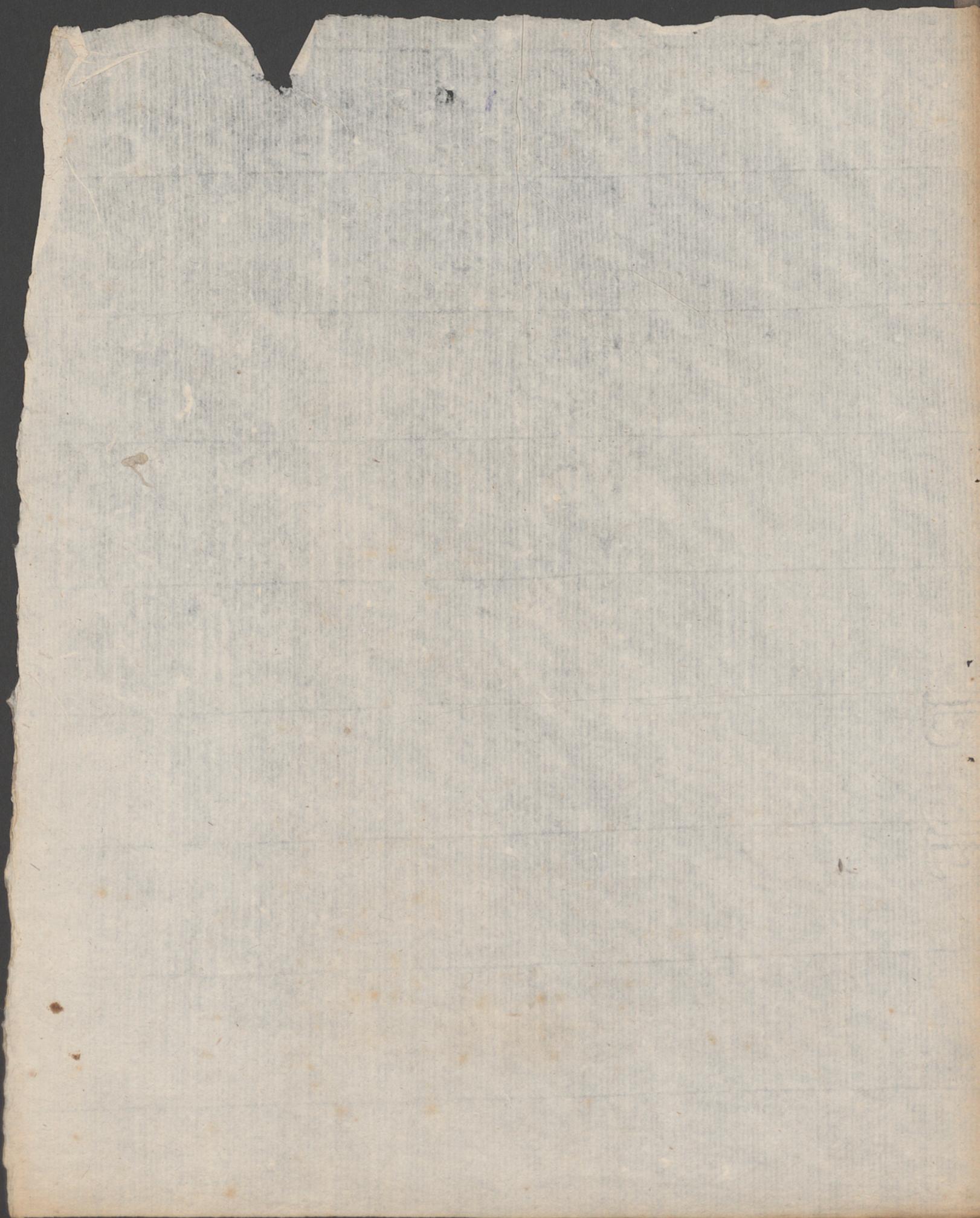
N° 357

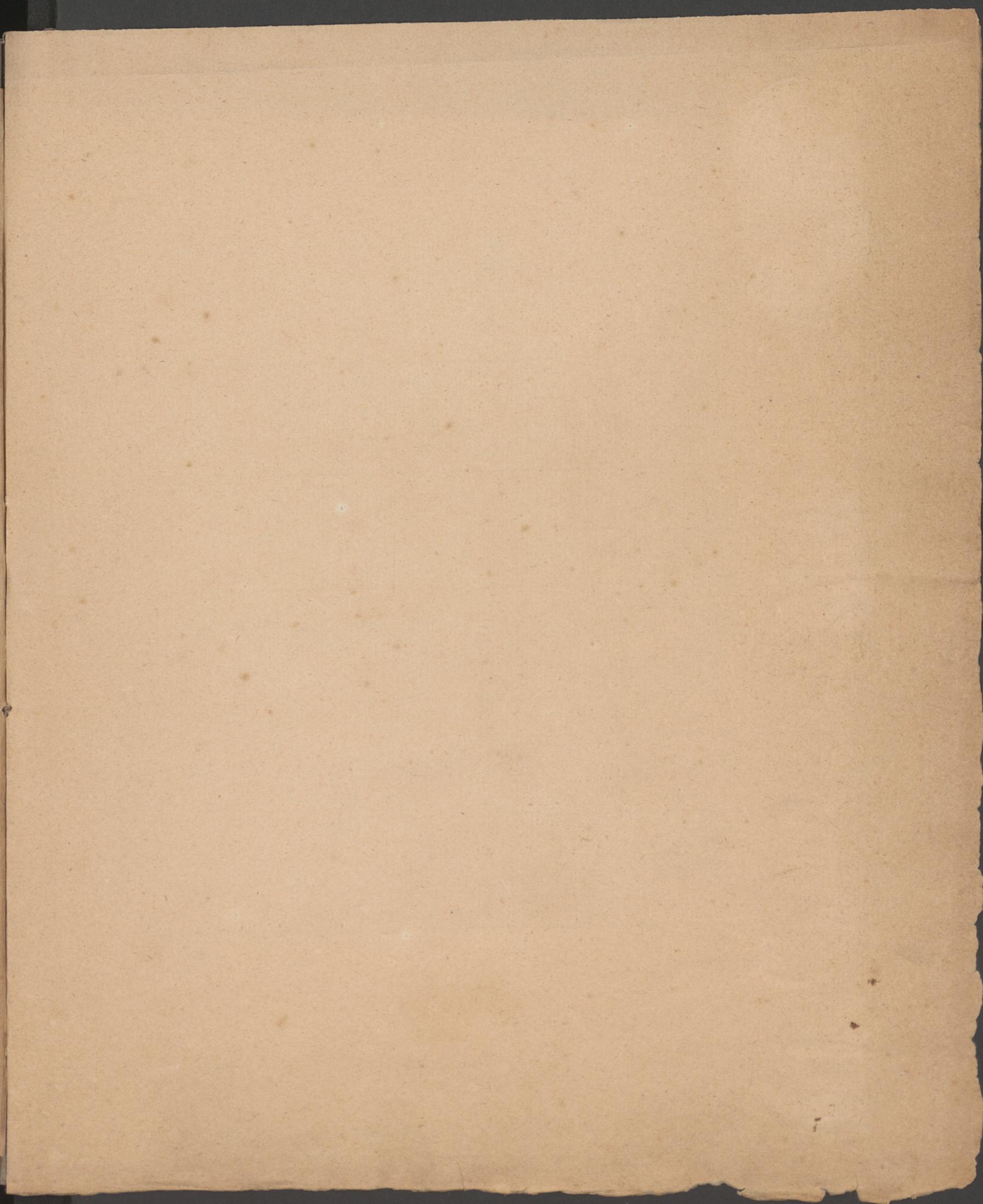


N^o 357









AVIS SALUTAIRE

POUR L'ENTRETIEN ET CONSERVATION
DE LA SANTE.

AVANT que sortir de ta couche,
Touffe, crache & te mouche,
Prends ta robe, & pour être chaud
Du lit au feu ne fais qu'un saut:
Te peigne, te brosse, & te frote,
Des yeux, du nez ôte la croûte,
Frote aussi tes lèvres & tes dents,
Et par dehors & par dedans.
Avant que rien en ton corps entre
Vuide la vessie & ventre,
Après avoir purgé tes reins,
Lave ta bouche, aussi tes mains:
Tiens chaud les pieds comme la tête,
Et vis au demeurant en bête.
Estant levé de bon matin
Prends un peu de pain & de vin.
Si le temps rit sort de bonne heure,
S'il pleure ou soupire, demeure.
En ton promenoir de grand jour,
Prévient le chaud par ton retour.
Lorsque le froid est redoutable,
Le dos au feu, le ventre à table,
Autant en Hyver qu'en Esté,
De bon potage de santé,
Bœuf, bon mouton, bonne volaille,
Vieux lard salé pour la canaille:
Quant au meilleur de plus grand goût
La fréquente en ôte le goût.
Après avoir remply ta panse,
Ou l'exercice ou l'abstinence.
Souvien-toy de ne faire pas
En même jour deux grands repas:
N'en fais aucun de viandes creuses,
De coquillages & macreuses,
De morilles, de mousserons,
De limaces, de potirons:
Tous les excréments de la terre
Par nous-mêmes nous font la guerre,
Et la bouche en fait plus mourir,
Que le glaive n'en fait perir.
Prends le vin frais, chaud le potage,
Ne mange guere de fromage,
Ny jamais rien sans appetit
Dont tu dois garder un petit.
Peu de boudin, moins de saucisse,
Peu de vinaigre, & moins d'épice:
Aux jours maigres du poisson gras,
En chacun d'eux un seul repas,
Au soir des œufs de si jeune âge,
Que leur jaune dans son lait nage.
N'avalle rien qui ne soit cuit,
Peu de salade, & peu de fruit.
Avec chaque dent macheliere
Fais la digestion premiere:
Et pour y prendre du plaisir,
Donne à tes dents quelque loisir.
Mange & boy, les deux à ton aise,
Sucre, le lait, comme la fraise,
Pesche, Abricot au vin tout pur,
Que l'un ny l'autre ne soit dur,

Sur tous les deux sucre prodigue,
Sale le Melon & la Figue.
De la Cerise & du Raisin,
N'avalle ny peau ny pepin:
Pommes, poires cruës ou cuites
Au dessert soient de sucre enduites.
Boy avec soif, mange avec faim,
Ne te soule jamais de pain,
Ny de rien alors que tu soupes,
Laisse les ragoûts & les soupes.
Après dîner demeure coy,
Après souper promene-toy.
Au matin les monts, les paissages,
Au soir les ruisseaux, les ombrages.
Pour conserver ton Estomach,
N'use pas souvent de Tabac:
N'y mets guere de confiture,
Ne souffre chaleur ny froidure.
Ne chemine ny peu ny trop,
Pour le pas laisse le galop,
Jusques à la sueur t'exerce,
Qui de ton linge ne se perce:
Change-le de nuit & de jour,
Comme les galans de la Cour.
Aux quatre mois qui n'ont point d'R,
Laisse la femme & prends le verre:
Aux mois eR Rez pour ta boisson,
Prends le vin seul avec raison:
Et pour rendre ta vie heureuse,
Hante compagnie joyeuse.
Après midy point de sommeil,
Après minuit point de réveil.
Ne t'excite pas sans envie
A ce que la femme convie:
Quand tu veux y travailler fort,
Fais loin du repas ton effort.
L'amour voisin de la crevaille
Ne fera jamais rien qui vaille.
Que l'eau tiède lave ton corps,
La chaude tes pieds pour les cors,
La fraiche aux mains, point à la tête.
Cependant que ton bain s'apprete,
Rafraichi-toy quand tu l'attens,
Et dans l'eau ne tremble long-temps.
Ne retiens ny vent ny matiere,
Ny par devant ny par derriere.
Evite serain & broüillards,
Neige, vent & Soleil de Mars.
De jour assis quand tu sommeilles,
Ne fais jamais de grandes veilles:
Quand tu dois prendre ton repos,
Ne te couche point sur le dos;
Et pour ne point troubler ton centre,
Ne te couche pas sur le ventre.
A l'ombre au frais quand il fait chaud,
Nul effort, ny course, ny saut.
Fuy querelles, procez & presse,
Peu de soyn & moins de tristesse:
Loin de toy pour vivre bien sain,
Apotiquaire & Medecin.

