

COMMENT VIVRE 100 ANS ET PLUS

Récit personnel de Luigi Cornaro (1464-1566)

Premier discours : Sur la vie saine et modérée

Nous admettons tous qu'avec le temps, l'habitude devient une seconde nature qui force l'homme à agir, en bien ou en mal, selon son habitude.

En fait, beaucoup d'exemples nous montrent que souvent, l'habitude prend le dessus sur la raison. Il est certain qu'un homme vertueux, qui fréquente de mauvaises personnes, tombe souvent dans les mêmes vices.

En voyant et en examinant tout cela, j'ai décidé d'écrire sur le vice de l'intempérance dans la nourriture et la boisson.

Même si nous sommes d'accord que l'intempérance est la mère de la glotonnerie et la vie sobre l'enfant de la frugalité, la force de l'habitude fait que la première est considérée comme une vertu et la seconde comme de l'avarice.

Du coup, beaucoup de gens aveuglés et irréfléchis sont atteints, dès l'âge de 40 ou 50 ans, de toutes sortes d'infirmités étranges et douloureuses qui les rendent décrépits et inutiles.

Pourtant, s'ils avaient mené une vie modérée et sobre, ils auraient été probablement bien portants et en bonne santé à l'âge de 80 ans et même après.

Nous devons manger peu

Pour remédier à cela, l'homme doit vivre selon la simplicité dictée par la nature qui nous apprend à nous contenter de peu et à ne manger que le strict nécessaire à

notre subsistance, car tout excès cause la maladie et mène à la mort.

Combien de gens intelligents et dans la fleur de l'âge, ai-je vu périr à cause de la suralimentation et d'autres excès. Pourtant, s'ils avaient été modérés, ils auraient été encore là contribuant à la vie de la société.

Par conséquent, j'ai décidé de vous démontrer dans ce court discours que l'intempérance est un abus qui peut être éliminé et remplacé progressivement par cette bonne vieille sobriété.

De plus, de nombreux jeunes gens intelligents m'ont poussé à le faire car ils avaient perdu des parents encore en pleine force de l'âge, alors que moi, je suis resté en bonne santé et bien portant à 81 ans.

Ces jeunes désirent atteindre le même âge. Rien n'est plus naturel que de souhaiter une longue vie. Et le grand âge est en fait une période de la vie où l'homme devient plus prudent et où il apprécie au maximum les fruits de toutes les autres vertus. Il maîtrise ses sens et se laisse guider totalement par la raison.

J'ai donc décidé de révéler la méthode que j'ai utilisée pour y parvenir afin de rendre service non seulement à ces jeunes gens mais aussi à tous ceux qui ont envie de lire ce discours.

D'abord, je vous expliquerai les raisons pour lesquelles j'ai décidé de renoncer à l'intempérance pour suivre un mode de vie sobre. Ensuite, je vous décrirai clairement la méthode que j'ai utilisée ainsi que ses effets bénéfiques sur moi – vous verrez qu'il est facile de renoncer aux excès. Et enfin, je vous présenterai les nombreux avantages et bienfaits d'une vie tempérée.

Pourquoi ai-je renoncé à l'intempérance ?

J'ai décidé de renoncer à l'intempérance à cause du long cortège d'infirmités qui avaient fortement affaibli ma constitution délicate.

Je me suis livré à un excès de nourriture et de boisson durant des années et par conséquent, mon estomac a commencé à se détraquer. Je souffrais de violentes coliques, d'accès goutteux avec fièvre lente presque continuelle, d'une panne générale de mon estomac et d'une soif perpétuelle.

La seule délivrance que je pouvais espérer était la mort.

Me trouvant dans un état si pitoyable entre mes 35 et 40 ans et après avoir essayé tout ce qui pouvait être envisagé pour me soulager mais en vain, les médecins m'ont fait comprendre qu'il me restait une dernière méthode que je devais absolument suivre avec persévérance si j'avais encore envie de continuer à vivre.

Il s'agissait de mener une vie strictement sobre et réglée. Cette méthode devrait être d'une grande efficacité. J'ai été immédiatement convaincu car je savais bien que c'était les excès qui avaient causé ma maladie.

Et ils ont ajouté que si je n'adoptais pas immédiatement ce mode de vie stricte, mon état s'aggraverait et je serais obligé de me résigner à la mort.

J'ai décidé de changer de mode de vie

Ces arguments m'ont tellement impressionné que, terrorisé par l'idée de mourir jeune, et aussi, rongé en permanence par de nombreux maux, j'ai décidé immédiatement de mener une vie régulière afin d'éviter la maladie et la mort prématurée.

Ils m'ont conseillé donc de suivre un régime alimentaire très sévère, habituellement prescrit aux

personnes malades, c'est-à-dire que je devais prendre les aliments solides ou liquides avec modération.

À vrai dire, ils m'avaient déjà recommandé ce régime auparavant, mais comme je ne supportais pas ce genre de contraintes, je continuais à manger et à boire à volonté. Mais une fois convaincu et déterminé à vivre modérément, et aussi conscient qu'il était de mon devoir d'homme de le faire, j'ai pris fermement la décision de l'appliquer, et depuis lors, rien n'a réussi à m'en dissuader.

Le résultat était qu'en quelques jours seulement, j'ai commencé à constater que ce mode de vie me convenait parfaitement, et en moins d'un an – vous n'allez peut-être pas me croire – j'ai été entièrement libéré de tous mes problèmes de santé.

Étant de nouveau en bonne santé, j'ai commencé sérieusement à croire au pouvoir de la tempérance. Si elle était assez efficace pour vaincre des troubles aussi graves que ceux dont j'avais souffert, elle devrait également avoir le pouvoir de me garder toujours en bonne santé et de renforcer ma constitution délicate.

Je me suis donc appliqué à chercher assidûment les types d'aliments qui me convenaient le mieux.

C'est l'estomac qui doit choisir les aliments et non le palais

Mais d'abord, j'ai décidé de vérifier si tout ce qui satisfaisait mon palais était également bon pour mon estomac, ceci afin de vérifier le bien-fondé du célèbre proverbe affirmant que l'estomac profite ce qui plaît au palais ou ce qui a un goût agréable est sain et nourrissant.

À l'issue de cette expérience, j'ai découvert que cet adage était faux et j'ai constaté très vite que mon estomac supportait mal de nombreux aliments succulents.

J'ai donc commencé à renoncer aux viandes et aux vins qui m'étaient nuisibles et je choisissais plutôt ce que je jugeais bon pour moi, ne prenant que ce que je pourrais digérer facilement tout en respectant rigoureusement aussi bien la quantité que la qualité.

Aussi, je faisais en sorte de ne jamais me sentir complètement rassasié et de me lever toujours de la table avec la sensation de pouvoir encore manger et boire. Pour maîtriser sa santé, l'homme doit maîtriser son appétit.

Ayant vaincu l'intempérance de cette manière, j'adoptais complètement un mode de vie modéré et réglé, c'est pour cela qu'en moins d'un an j'ai été libéré de tous mes problèmes de santé qui, auparavant, semblaient incurables. De plus, je ne souffrais plus de ces crises aiguës annuelles qui m'avaient attaqué à chaque fois que je mangeais et buvais sans limite.

Comme je continue à suivre ce régime jusqu'à ce jour, j'ai une excellente santé et en aucun cas je ne manquerai de respecter la règle stricte de la modération.

Autres règles essentielles

Il est vrai qu'en plus des 2 importantes règles alimentaires que j'ai scrupuleusement respectées – qui sont de ne manger plus que mon estomac peut facilement digérer, et ne prendre que ce qui me convient –, j'ai également évité autant que possible les excès de chaleur et de froid, la grande fatigue, la perturbation de mes habituelles heures de repos, la respiration prolongée de l'air pollué.

De même, j'ai fait tout ce qui était en mon pouvoir pour éviter d'avoir des sentiments qui sont difficiles à vaincre tels que la mélancolie, la haine, ces émotions violentes qui semblent avoir grande influence sur notre santé.

Toutefois, j'ai encore du mal à m'en défaire, mais j'ai découvert que ceux qui ont adopté les règles alimentaires mentionnées plus haut n'éprouvent pas ces sentiments.

Selon Galen, un célèbre médecin, tant qu'il avait respecté ces 2 règles, il ne ressentait presque plus ces troubles désagréables, et même s'il en ressentait, ce n'était que pour un temps court, ne dépassant pas un jour.

Ce qu'il dit est vrai. J'en suis le témoin vivant. Plusieurs de mes connaissances savent combien de fois je me suis exposé au froid, à la chaleur ou aux désagréables changements climatiques, sans que cela nuise à ma santé.

De même, ils m'ont vu plusieurs fois endurer différentes épreuves très perturbantes moralement, mais je n'en étais jamais affecté, alors que certains membres de ma famille, qui ne suivaient pas le même mode de vie que moi, ont été très perturbés.

Ils étaient vraiment peiné et abattus de me voir impliqué dans des procès coûteux que des hommes puissants et influents avaient engagés contre moi. Craignant ma ruine, ils éprouvaient une grande tristesse, ce sentiment qui arrive souvent à ceux qui vivent sans modération, et cela avait une telle influence sur eux qu'ils en sont décédés prématurément.

Pourtant, pendant ces moments, je n'étais pas du tout troublé car je n'éprouvais aucun de ces sentiments superflus. J'ai plutôt positivé en disant que ces procès étaient faits pour mesurer ma force physique et morale, et que je devrais en tirer honneur et avantage. Et en fait, ça a été réellement le cas car finalement j'ai gagné ces procès. Ma fortune et ma réputation n'étaient donc plus en danger.

L'avantage d'une vie modérée en cas d'accident

À 70 ans, j'ai pris un carrosse qui roulait à vive allure et qui avait fini par se renverser. Le carrosse avait été tiré,

dans cette position, sur une assez longue distance, avant que les chevaux puissent être arrêtés.

J'ai subi tellement de chocs et de contusions qu'on m'a sorti de là avec la tête et le corps terriblement meurtri ainsi qu'une jambe et un bras cassés.

En me voyant dans un état si critique, les médecins ont conclu qu'il ne me restait plus que 3 jours à vivre, mais ils m'ont quand même fait une saignée et une épuration pour empêcher l'infection et la fièvre.

Mais comme je savais que mon sang était sain et pur grâce au mode de vie modéré que j'avais adopté durant des années, j'ai refusé la saignée et l'épuration.

Je leur ai juste demandé de remettre mon bras et ma jambe à leur place initiale, et d'y appliquer les pommades appropriées.

Ainsi, comme je le souhaitais, je me suis rétabli sans autre traitement et je n'ai subi aucune forme de séquelles de l'accident, ce qui, aux yeux des médecins, paraissait tenir du miracle.

L'excès alimentaire est souvent fatal

Nous pouvons peut-être en déduire que ceux qui mènent une vie modérée, réglée et sans excès alimentaire sont beaucoup plus à l'abri des troubles d'humeur ou de toutes sortes d'accidents. Mais moi, suite à ma dernière expérience qui a failli me coûter la vie, je conclus que l'excès de nourriture et de boisson est vraiment fatal.

Mes amis et mes proches trouvaient que la ration alimentaire que je prenais n'était pas suffisante pour une personne de mon âge. Alors, un jour, à force d'arguments scientifiques, ils ont réussi à me persuader d'augmenter d'une soixantaine de grammes ma quantité de nourriture même si, contrairement à eux, j'étais convaincu qu'en vieillissant, le pouvoir digestif décroît et par conséquent, la

quantité de nourriture devrait être diminuée plutôt qu'augmentée.

Je leur ai donc rappelé ces 2 proverbes :

“Qui mange peu, mange beaucoup, durant de longues années.”

Et l'autre proverbe : “Ce que nous laissons après un repas copieux nous fait plus de bien que ce que nous avons mangé.”

Mais malgré mes arguments, ils ne cessaient de me mettre la pression sur le sujet. Pour ne pas paraître obstiné ou prétendre en savoir plus que les médecins eux-mêmes, mais surtout pour faire plaisir à ma famille, j'ai fini par céder.

Si auparavant j'avais mangé exactement 340 grammes d'aliments solides par jour – pain, viande, jaune d'oeuf et potage inclus –, j'augmentais alors la quantité à 400 grammes et au lieu de boire 2 verres de vin par jour, j'augmentais ma consommation à 3.

J'avais à peine mené ce genre de vie pendant 8 jours que j'ai commencé à perdre mon entrain et ma gaieté et à devenir irritable et déprimé. Tout me contrariait. Le 12^{ème} jour, j'ai ressenti une douleur au côté qui persistait durant 22 heures, suivie d'une fièvre qui a duré pendant 35 jours.

En me voyant dans cet état, tout le monde croyait que mes jours étaient en danger. Mais je me suis remis en reprenant mon premier régime. J'ai toujours été persuadé que c'était le fait d'avoir mené une vie régulière pendant des années qui m'avait sauvé des griffes de la mort.

Le seul vrai remède

Une vie ordonnée est certainement la base d'une bonne santé et d'une longue vie. Je dirais même que c'est le seul

vrai remède et si vous réfléchissez bien, vous arriverez à la même conclusion.

C'est pourquoi lorsqu'un médecin rend visite à un patient, la première chose qu'il lui recommande est de mener une vie régulière et d'éviter tout excès. Si, ensuite, après rétablissement il continue à suivre ce mode de vie, il ne tombera plus malade.

Si une toute petite quantité de nourriture est suffisante pour rétablir sa santé, une très légère augmentation suffira à la maintenir, et ainsi à l'avenir il n'aura plus besoin de médecin ni de médicaments.

Devenir son propre médecin

S'il se conforme à ce qui a été dit, il deviendra son propre médecin et le meilleur qu'il soit, puisqu'en réalité, lui seul est son meilleur médecin.

La raison est que, grâce à ses propres expériences, l'homme pourrait connaître parfaitement son corps ainsi que les types d'aliments et de boissons qui lui conviennent le mieux.

Ces expériences sont nécessaires car il y a différents types de nature humaine et donc plusieurs sortes d'estomac.

J'ai constaté par exemple que le vieux vin ne me convient pas. Il me faut du vin récent. Et après une longue expérience, j'ai découvert que beaucoup de choses qui ne pourraient pas être nuisibles à d'autres ne sont pas bonnes pour moi.

Et maintenant ai-je encore besoin d'un médecin qui me conseillera ce que je devrais prendre ou éviter, alors que je pourrai le faire moi-même après une longue observation.

On peut dire alors qu'il est impossible d'être un parfait médecin pour quelqu'un d'autre. Le meilleur guide d'un

homme est lui-même et son meilleur médicament est la sobriété.

Je ne voulais cependant pas dire que les problèmes de santé des personnes qui mènent une vie désordonnée ne nécessitent pas l'intervention et les soins des médecins. Au contraire, ils devraient consulter immédiatement.

Rien que pour la prévention, je suis d'avis que notre seul médecin est la sobriété puisqu'elle nous maintient en bonne santé, même ceux qui ont une constitution faible. Elle nous permet de garder la force et la vigueur jusqu'à l'âge de 100 ans et même plus. Elle nous empêche de mourir de maladie ou d'altération des humeurs mais uniquement de décrépitude naturelle.

Peu de personnes connaissent ces vérités

Hélas, peu de personnes s'en rendent compte. La plupart restent sensuelles et immodérées, aiment satisfaire leurs appétits et s'adonnent à tout excès.

Pour se justifier, elles disent préférer une vie courte et agréable à une longue vie faite de sacrifices. Ils ne savent pas que ceux qui maîtrisent leurs appétits sont ceux qui sont véritablement les plus heureux.

C'est ce que j'ai découvert en tout cas et je préfère vivre avec modération afin d'avoir une vie longue et utile. Autrement je n'aurais jamais pu écrire ces traités qui, je crois, seront utiles aux autres.

Les personnes immodérées affirment que personne ne peut mener une vie régulière. Mais je leur réponds que Galen, qui était un grand médecin, adoptait ce mode de vie et ne prenait plus du tout de médicaments.

C'est ce que faisait également Platon, Cicéron, Socrate, et beaucoup d'autres grands hommes comme le Pape Paul Farnese et le Cardinal Bembo. C'est pour cette raison qu'ils vivaient si longtemps.

Puisqu'ils sont nombreux ceux qui avaient mené et qui mènent encore ce mode de vie aujourd'hui, je pense que tout le monde pourrait certainement l'adopter, d'autant plus que cela ne comporte pas de grosses difficultés.

Cicéron affirme qu'il suffit de s'y prendre avec sérieux.

Platon, qui, pourtant, vivait sobrement, affirme qu'il n'est pas toujours évident pour les hommes de la république de vivre de cette façon car ils sont toujours confrontés à des difficultés et à des changements qui ne sont pas compatibles à ce mode de vie.

Je dirais plutôt que ces hommes supporteraient mieux les difficultés s'ils réduisent strictement leur apport de nourriture et de boisson.

On pourrait aussi répliquer que, si une personne qui est en bonne santé et qui mène une vie rigoureusement modérée, qui se contente d'un simple et frugal repas adapté aux malades, tombe malade à son tour, il n'aura plus aucun recours diététique.

Ma réponse est que celui qui mène une vie régulière, ne tombe malade que très rarement.

C'est quoi "mener une vie régulière" au juste ?

Mener une vie régulière c'est :

- Savoir déterminer la quantité minimale de nourriture et de boisson nécessaires pour satisfaire ses besoins naturels quotidiens.
- Savoir sélectionner les types d'aliments et de boissons adaptés à sa constitution.
- Respecter rigoureusement sa décision et observer les principes appropriés. Si vous les respectez de temps à autres et cédez ensuite à vos envies, il n'y aura aucun avantage tiré du régime strict.

Il faut constamment éviter tout excès, ce que tout homme peut certainement faire à tout moment et en toute circonstance si seulement il est déterminé.

Celui qui se conduit ainsi ne tombe que très rarement malade et se rétablit rapidement car une vie bien modérée détruit tout germe de maladie. En éliminant la cause, on empêche l'effet.

Celui qui mène une vie régulière et strictement modérée ne craint pas la maladie parce que son sang est pur et libéré de toutes les mauvaises humeurs et il est impossible qu'il puisse tomber malade.

Quelques règles à observer

Puisqu'une vie régulière semble avantageuse et saine, elle devrait être universellement adoptée, d'autant plus qu'elle n'est pas en contradiction avec les autres devoirs de la vie et qu'elle est à portée de tous.

Il n'est pas indispensable de manger aussi peu comme je le fais – 340 grammes – ni de s'abstenir à plein de choses auxquelles je dois renoncer à cause de la fragilité innée de mon estomac.

Ceux qui tolèrent toutes sortes d'aliments peuvent manger de tout mais seulement en petite quantité même si leur estomac digère facilement ces aliments en question. Le même principe vaut pour la boisson. La seule règle à observer dans ce cas est la quantité plutôt que la qualité.

Par contre, ceux qui ont une constitution faible comme moi doivent non seulement faire attention à la quantité mais aussi à la qualité. Ils ne doivent absorber que les aliments simples et faciles à digérer.

Ne me dites pas qu'il existe de nombreuses personnes qui, bien que menant une vie très irrégulière, atteignent le grand âge en bonne santé physique et morale. Cet argument est basé sur l'incertitude et le hasard et de tels cas sont rares.

Que ces exceptions ne persuadent personne à se tourner vers l'irrégularité et la négligence. Celui qui fait confiance à la force de sa constitution et qui dédaigne ces observations risque d'en souffrir un jour ou l'autre et de vivre sous la menace constante de la maladie et de la mort.

Pourquoi une vie modérée permet-elle de vivre longtemps ?

Je peux vous affirmer qu'un homme dont la constitution est fragile mais qui vit d'une manière régulière et modérée est sûr de vivre plus longtemps qu'un homme qui a une constitution solide mais qui mène une vie irrégulière et immodérée.

Celui qui veut vivre longtemps tout en restant en bonne santé et qui ne veut pas mourir d'une maladie physique ou mentale mais d'une mort naturelle doit se soumettre à une vie régulière et modérée parce que ce mode de vie nettoie et purifie le sang.

Celui qui adopte cette manière de vivre jouira d'une sérénité constante. Les soucis et contraintes de la vie sont remplacés par la contemplation de la beauté sublime des choses. Il discernera alors réellement la brutalité des excès dans lesquels les hommes ont succombé et qui ne leur apportent que misère.

Il n'appréhende pas la mort car il sait que cette dernière ne le surprendra pas violemment ou dans de cruelle souffrance mais qu'elle viendra l'enlever doucement.

Quelques personnes sensuelles irréfléchies affirment qu'une longue vie n'est pas une grande bénédiction car un homme qui a dépassé ses 75 ans ne vit plus une véritable vie.

Mais cela est faux et je vais vraiment le prouver car mon souhait le plus cher est que tout le monde fasse un effort pour atteindre mon âge et profiter de cette période la plus agréable de la vie.

Un vrai goût de la vie

Je vais vous raconter mes loisirs et le plaisir que j'éprouve à vivre cette étape de mon existence. Nombreux sont les personnes qui peuvent témoigner de ma joie de vivre.

En premier lieu, ils sont étonnés par mon excellente condition physique et mentale : je monte à cheval sans aide, je grimpe facilement une volée d'escaliers et je peux gravir une colline sans m'essouffler. Je suis gai et de bonne humeur, mon esprit est toujours calme ; en fait, la joie et la paix règnent dans mon cœur.

D'ailleurs ces personnes savent comment je passe mon temps pour ne jamais m'ennuyer. Je passe des heures, avec joie et plaisir, à tenir des conversations avec des gens sensés et intelligents, et lorsque je suis seul, je me consacre à lire des livres intéressants ou à écrire. J'essaie toujours de me rendre utile aux autres.

J'accomplis toutes ces activités dans le plus grand confort, dans une agréable maison du quartier le plus chic de la noble ville de Padoue. À côté de cette maison, j'ai mes jardins, avec des magnifiques fontaines, dans lesquels je trouve toujours de passionnantes occupations à faire.

Aucun de mes plaisirs n'est gâché par la détérioration de mes sens parce qu'ils sont tous en parfaite condition, en particulier le goût : mon palais savoure mieux les plats simples que je mange actuellement par rapport aux délicieux repas que je prenais avant quand ma vie était encore désorganisée.

De même, changer de lit ne me cause aucun inconfort : je peux dormir partout d'un sommeil calme et profond et mes rêves sont beaux et agréables.

C'est aussi avec le plus grand plaisir que j'admire le succès d'une entreprise très importante pour cet état. Il s'agit de l'assainissement et de l'amélioration de nombreuses bandes de terres non cultivées ; une entreprise

commencée il y a longtemps, mais dont je ne croyais jamais voir l'aboutissement.

Cependant, elle fut menée à terme. J'avais même personnellement participé aux tâches pendant 2 mois entiers, dans des endroits marécageux, en pleine canicule d'été, pourtant je n'avais jamais souffert de fatigue ou de perturbation. Et tout cela grâce à l'efficacité de la vie ordonnée et régulière que j'ai toujours menée !

Tels sont les quelques plaisirs et divertissements de ma vieillesse, une vieillesse tellement épanouie et comblée que la vieillesse ou même la jeunesse d'autres personnes.

Autres effets positifs d'une vie sobre

Je suis sain d'esprit et de corps. Je n'éprouve plus les sentiments contradictoires qui tourmentent tant de personnes, jeunes ou vieux, à cause de leurs vies insouciantes et leurs habitudes immodérées qui détruisent leur santé et leur force, et par conséquent leur bonheur.

À 83 ans, j'ai encore été capable d'écrire une comédie pleine de gaieté et d'innocente malice.

Un autre bonheur de ma vie est de pouvoir profiter de mes petits-enfants. À chaque fois que je rentre chez moi, j'y trouve mes 11 petits enfants. Ils sont tous nés d'un seul père et d'une seule mère et sont tous en bonne santé.

Je joue avec les plus petits, je suis ami avec les plus grands ; et, comme la nature leur a donné de belles voix, je me réjouis en les écoutant chanter et jouer à de divers instruments de musique.

Et moi aussi je chante car j'ai une meilleure voix maintenant, plus claire et plus puissante que jamais. Tels sont les plaisirs de ma vieillesse.

La vie que je mène n'est pas sombre mais joyeuse et je n'échangerai jamais ma façon de vivre et mes cheveux gris

contre celle d'un jeune homme ayant une meilleure constitution mais qui n'arrive pas à contrôler ses appétits, car je sais que cela entraîne quotidiennement des maux, et ensuite, le décès.

Les 2 grands maux qui attendent ceux qui vivent immodérément

Je me souviens de ma propre conduite dans ma jeunesse et je sais à quel point les jeunes sont imprudents. Ils ont tendance à surestimer leur force dans tout ce qu'ils font et en raison de leur manque d'expérience, ils ont des attentes trop optimistes.

Par conséquent, ils s'exposent souvent à toute sorte de dangers et, sans réfléchir, tombent dans l'engrenage des plaisirs sensuels. Ils font tout pour satisfaire leurs appétits et sans vraiment le savoir, ils accélèrent ainsi la venue de ce qu'ils voudraient éviter le plus : la maladie et la mort.

Ce sont les 2 grands maux qui attendent tous ceux qui mènent une vie dissolue ; l'un est pénible et douloureux, l'autre terrifiant et insupportable, surtout quand on pense aux erreurs commises durant cette vie mortelle.

Moi, je suis libéré de ces tourments. D'abord, parce que je ne peux pas tomber malade car j'ai éliminé toute cause de maladie par une vie régulière et modérée ; ensuite, je ne crains pas la mort, parce que toutes ces années d'expériences m'ont appris à obéir à la raison.

Ainsi, je considère qu'il est non seulement insensé de craindre ce qui ne peut être évité, mais j'ai la ferme conviction que je serai serein lorsque mon heure arrivera.

La mort naturelle ne frappe qu'après de longues années. Et moi je ne m'attends pas du tout aux douleurs et à l'agonie que souffrent la plupart des gens quand ils meurent.

Je crois qu'il me reste encore beaucoup d'années à vivre, tout en restant en bonne santé et en bon état d'esprit

afin de pouvoir jouir de ce monde merveilleux et beau. Cette beauté ne peut être appréciée que par ceux qui bénéficient d'une bonne santé physique et morale.

La fortune et l'abondance ne valent rien sans une bonne santé

Si ce mode de vie sobre et modéré apporte tellement de bonheur, si les bienfaits qui en découlent sont aussi stables et durables, je sollicite tout homme de bon sens de saisir ce trésor inestimable, celui d'une vie longue et saine, dont la valeur dépasse de loin tous les autres trésors du monde et qui devrait, en conséquence, être recherché et poursuivi par tous. Que valent la fortune et l'abondance si vous avez un corps faible et maladif ?

La sobriété est l'amie de la nature, la fille de la raison, la soeur de toutes les vertus, la compagne de la vie tempérée, modeste, discrète, satisfaite de peu, constante et la maîtresse parfaite de tous les agissements. D'elle jaillissent la vie, la santé, la gaieté, l'assiduité, l'étude et toutes les actions et occupations dignes des esprits nobles et généreux.

La gourmandise, l'excès, le manque de modération, les humeurs inutiles, les maladies, les fièvres, les douleurs et les dangers disparaissent en sa présence comme les brumes au soleil.

Son charme ravit tout esprit bien disposé. Son influence est vraiment sûre, elle promet à tous une longue et agréable vie. Et pour finir, elle est la douce et aimable gardienne de vie afin d'éviter la mort prématurée.

Une stricte modération dans la consommation de nourriture et de boisson améliore les sens, la compréhension, la mémoire, revigore et fortifie le corps, rend les mouvements réguliers et faciles ; et l'âme libérée du lourd fardeau terrestre jouit pleinement de sa liberté naturelle.

L'homme éprouve ainsi une bonne et agréable harmonie, son système ne peut être perturbé car son sang est pur et coule librement dans ses veines et la température de son corps est douce et tempérée.

Second discours : La méthode la plus sûre pour remédier à une constitution malade

Que faire pour éviter la souffrance vers 50 ou 60 ans ?

Mon traité sur la vie sobre a déjà commencé à porter ses fruits, dont celui d'être utile à beaucoup de personnes nées avec une constitution faible ou affaiblies par une vie déréglée.

Je serais également heureux de pouvoir être utile à ceux qui sont nés avec une constitution solide mais qui, à cause d'une vie désordonnée, souffrent à l'âge de 50 ou de 60 ans, de diverses douleurs et maux, tels que la goutte, la sciatique, les troubles de foie et d'estomac.

S'ils avaient mené une vie tempérée, ils n'auraient eu aucun problème de santé et auraient vécu confortablement, sans douleur.

Comment guérir de la disposition malade à la colère et vivre le plus longtemps possible ?

Ils seraient moins irritables et capables de maîtriser leur humeur.

J'étais moi-même fort bilieux et beaucoup de gens évitaient de me fréquenter. Mais maintenant, j'ai changé. Je me suis aperçu qu'une personne qui se laisse emporter par la colère est peu ou pas meilleur du tout qu'un fou.

De même, une personne de constitution faible peut, grâce à la raison et à une vie sobre, atteindre le grand âge tout en restant en bonne santé.

Je suis né avec une constitution faible et il me semblait impossible de vivre au-delà de 40 ans. Mais voilà, je suis sain et vigoureux à l'âge de 86 ans : 46 ans de plus que mes prévisions ! Et pendant ce long sursis, tous mes sens sont toujours en parfaite condition ainsi que mes dents, ma voix, ma mémoire et mon cœur.

Que faire pour que le cerveau fonctionne encore mieux qu'auparavant en vieillissant ?

Mais plus encore, mon cerveau fonctionne mieux et aucune de mes facultés ne diminue avec les années. Cela est dû au fait qu'en vieillissant, je réduis progressivement ma quantité de nourriture solide.

Cette réduction est nécessaire car l'homme ne peut pas vivre éternellement, et lorsqu'il se rapproche de la fin, il pourra se satisfaire de très peu de nourriture.

Dans cette phase de la vie, un jaune d'œuf et quelques cuillerées de lait avec du pain suffisent largement pour tenir 24 heures. Une quantité plus grande causerait très probablement de la douleur et raccourcirait la vie.

Pour ma part, j'espère mourir sans douleur ou maladie et cela est une grande chance accessible à tous ceux qui mènent une vie sobre, qu'ils soient riches ou pauvres.

Et puisqu'une vie saine et longue devrait être grandement convoitée par tous, alors je conclus que chacun de nous a le devoir de faire des efforts dans ce but. Néanmoins, une telle chance ne peut être obtenue sans une modération stricte.

La manière la plus sûre de jouir d'une longue vie en bonne santé

Certains prétextent que de nombreuses personnes ont vécu jusqu'à 100 ans et en bonne santé bien qu'elles aient mangé beaucoup et abusé de toutes sortes de viande et de

vin. Et ils prétendent qu'ils auront également la même chance.

Mais ces personnes se trompent sur 2 points :

– d'abord, c'est à peine un individu sur 50.000 qui bénéficie de cette chance ;

– ensuite, celui-ci aura certainement à souffrir d'une maladie qui l'emportera, il n'aura pas le choix de finir sa vie autrement.

Ainsi, la manière la plus fiable de jouir d'une longue vie en bonne santé est d'adopter la sobriété et de suivre un régime strict quant à la quantité.

Cela n'est pas très difficile. L'histoire nous apprend que nombreux sont ceux qui vivaient dans la plus grande modération. L'époque actuelle nous fournit beaucoup d'autres exemples. Nous sommes tous des êtres humains dotés de raison et par conséquent, nous devrions être maîtres de toutes nos actions.

Être sobre dans la qualité et la quantité

La sobriété se réduit à 2 choses : la qualité et la quantité.

La première consiste à éviter la nourriture ou les boissons qui ne conviennent pas à l'estomac. La seconde consiste à éviter d'en absorber plus que l'estomac ne peut facilement digérer.

Tout homme de 40 ans devrait être le meilleur juge dans cette matière.

Celui qui respecte ces 2 règles mène une vie régulière et sobre. Les humeurs présentes dans son sang deviennent harmonieuses et parfaites. Il ne risque plus d'être dérangé par divers troubles : chaleur ou froid excessifs, grosse fatigue, etc. Il peut subir tout cela sans grande difficulté. Il

peut souffrir de légères indispositions durant 1 ou 2 jours, mais il n'aura pas à craindre le pire.

De ce fait, puisque les humeurs de celui qui mène une vie sobre ne peuvent probablement pas engendrer des maladies aiguës (causes d'une mort prématurée), chacun de nous devrait donc s'y conformer, parce qu'en menant une vie désordonnée, nous nous exposons constamment à la maladie et à la mort.

Certaines personnes prétendent que la modération abrège leur vie

Il y a quelques personnes qui, bien que d'un âge avancé, mènent une vie très insouciant et prétextent que la quantité et la qualité de leur régime n'ont aucune importance. Donc, elles mangent et boivent sans modération tout ce qu'ils veulent.

Je pense que ces gens-là ignorent les exigences de leur organisme ou alors ils sont gloutons. Ils ne jouissent certainement pas d'une bonne santé et ils sont en général affaiblis, irritables et souffrent de plein de maux.

D'autres disent qu'ils ont besoin de manger et de boire à volonté pour maintenir leur température corporelle naturelle qui diminue constamment au fur et à mesure qu'ils avancent en âge. Ils pensent qu'ils doivent manger sans restriction tout ce qui plaît à leur palais et que dans leur cas, la modération ne ferait qu'abréger leur vie.

C'est la raison ou l'excuse invoquée par des milliers de personnes. Mais je répons à toutes ces personnes qu'elles se trompent. Ma conviction est fondée sur l'expérience et l'observation.

Il ne faut pas craindre d'abrèger ses jours en mangeant peu

Le fait est que les vieux estomacs ne peuvent pas digérer de grandes quantités de nourriture. Comme l'homme s'affaiblit en vieillissant et que le processus d'élimination des déchets dans son organisme ralentit, sa température corporelle baisse tout naturellement.

Aucune quantité de nourriture au monde ne pourra l'augmenter mais ne fera que provoquer des troubles et de la fièvre. Par conséquent, que personne n'ait craint d'abrèger ses jours en mangeant trop peu.

Je suis fort, vigoureux, de bonne humeur, je n'ai mal nulle part et pourtant je suis très âgé et je ne vis que de très peu. Je suis certain donc que ce qui convient à un homme est bon pour les autres aussi.

Quand les gens tombent malades, ils cessent ou presque de s'alimenter. Alors si c'est en s'astreignant à de petites quantités qu'ils échappent aux griffes de la mort, comment peuvent-ils douter du fait que juste une légère augmentation raisonnable de quantité de nourriture leur suffira à maintenir la santé une fois qu'ils l'auront retrouvée.

Tenter l'expérience honnêtement, pendant quelques semaines, apportera dans tous les cas un résultat bénéfique.

Vie courte ou vie longue ?

D'autres disent qu'il vaut mieux souffrir 3 ou 4 fois par an de la goutte, de la sciatique ou de tout autre trouble que de combattre toute l'année son appétit, et aussi qu'il n'y a pas de mal à manger et boire à volonté puisqu'on peut toujours, avec quelques jours de diète, se remettre de toutes ces crises.

À cela je réponds qu'aucune abstinence temporaire ne peut suffire à vaincre la maladie causée généralement par la

gourmandise, puisque notre température naturelle diminue progressivement à mesure que nous vieillissons. Ainsi, l'homme mourra forcément de l'une ou de l'autre de ces affections périodiques car elles abrègent la vie dans la même proportion que la modération et la santé la prolongent.

D'autres prétendent qu'une vie courte et complaisante est préférable à une vie longue et faite de renoncements.

Tout homme intelligent attache une grande valeur à la longévité. Ceux qui dévalorisent cette grande chance déshonorent l'humanité et leur mort rend plutôt service à la société.

Manger peu mais souvent

Il y a aussi des gens qui sont conscients qu'ils deviennent de plus en plus faibles à mesure que les années passent mais ils augmentent la quantité de leur nourriture au lieu de la diminuer. Et comme ils se rendent compte que leur estomac est incapable de digérer la grande quantité de nourriture prise 2 à 3 fois par jour, ils décident de ne prendre qu'un repas copieux toutes les 24 heures.

Cela n'arrange rien car l'estomac est toujours surchargé. Les aliments non digérés se transforment alors en mauvaises humeurs qui empoisonnent le sang et ainsi la personne concernée se tue elle-même bien avant son heure.

Je n'ai jamais rencontré une personne âgée en bonne santé en vivant de cette manière.

Tous ces gens dont je viens d'évoquer le mode de vie pourraient vivre longtemps et heureux si, en vieillissant, ils diminuaient la quantité de leur nourriture et mangeaient souvent mais peu, parce que les vieux estomacs ne peuvent pas digérer de grandes quantités. Les personnes âgées redeviennent comme les enfants qui mangent peu mais souvent dans la journée.

Je ne m'étais jamais vraiment aperçu avant de vieillir que le monde était si merveilleux, car dans ma jeunesse je me suis livré à la débauche à cause de ma vie déréglée et je ne pouvais ni percevoir, ni apprécier sa beauté, comme je le fais maintenant.

La vie sobre permet de garder un bon appétit

Je peux dire que la vie a vraiment amélioré et perfectionné mon corps et maintenant je prends plus de plaisir à manger du simple pain qu'autrefois avec les mets délicats les plus exquis !

Je le déguste avec tant de plaisir, grâce au bon appétit que j'ai toujours gardé.

Le pain est en fait absolument nécessaire, il est avant tout la meilleure de toutes les nourritures pour l'homme.

Tant que nous menons une vie sobre, nous pouvons être sûrs de ne jamais manquer de cette sauce naturelle qu'est le bon appétit.

Je constate que si, avant, j'avais l'habitude de manger 2 fois par jour, maintenant que je suis beaucoup plus âgé, il me convient plus de manger 4 fois par jour et de diminuer progressivement la quantité des repas à mesure que les années passent. J'ai appris cela par expérience.

La vie sobre permet de préserver la vivacité d'esprit

Par conséquent, mon esprit qui n'est jamais alourdi par un excès de nourriture est toujours vif, particulièrement après manger. J'aime beaucoup chanter un peu après le déjeuner avant de m'atteler à l'écriture.

Je n'ai aucun mal à écrire tout de suite après le repas, j'ai toujours l'esprit clair et je ne suis jamais somnolent, car

la quantité de nourriture que je prends est trop petite pour faire monter les fumées au cerveau.

Les aliments nécessaires

Je me rends compte qu'il est bon pour une personne âgée de manger si peu.

Donc, je prends juste ce qu'il faut pour maintenir mon corps et mon âme ensemble. Je mange en générale du pain, de la panade, des jaunes d'œuf et des potages. Pour la viande, je mange du chevreau et du mouton. Je consomme toutes sortes de volaille et aussi des poissons de mer et d'eau douce.

Certaines personnes sont trop pauvres pour se permettre ce genre de nourriture, mais elles peuvent très bien vivre avec du pain (fabriqué à partir de farine de blé qui contient beaucoup plus d'éléments nutritifs que le pain fait de farine fine), de la panade, des œufs, du lait et des légumes.

L'excès de quantité est plus nuisible que la nourriture inappropriée

Toutefois, bien que nous ne devrions consommer que ces aliments-là, nous ne pouvons prendre que la quantité digeste pour notre estomac. Il ne faut jamais oublier que l'excès de quantité est encore plus nuisible que la nourriture inappropriée.

Et je répète à nouveau que celui qui respecte la règle de quantité et de qualité ne partira que par dissolution naturelle, excepté dans les cas de maladie héréditaire ; mais c'est relativement rare et même dans ces cas, un régime strict et sobre sera de la plus grande utilité.

Suivez mon exemple et adoptez mon mode de vie !

La différence entre une vie régulière et modérée et une vie irrégulière et immodérée est grande ! L'une donne la santé et la longévité, l'autre la maladie et la mort précoce.

Combien d'amis et proches ai-je perdu à cause de leur vie déréglée, alors que s'ils m'avaient écouté, ils auraient encore pu vivre en pleine santé.

De ce fait, je suis plus que jamais déterminé à déployer les plus grands efforts pour faire connaître les bienfaits de mon mode de vie.

Me voici, un vieillard, plein de vie et de joie, plus heureux qu'à n'importe quelle période passée de ma vie, entouré de grands confort ; et le plus important c'est la joie que me procurent mes 11 petits enfants, tous intelligents et aimables, studieux, ayant de belles personnalités et à qui j'espère pouvoir transmettre mon exemple et mon mode de vie.

À partir de 40 ans, l'homme devrait être gouverné par la raison en toute chose

C'est pour cela que souvent, j'ai beaucoup de mal à comprendre pourquoi des hommes intelligents, ayant atteint l'âge mûr, n'adoptent-ils pas une vie régulière une fois pour toutes, lorsqu'ils sont frappés par divers troubles et maladies. Est-ce parce qu'ils en ignorent l'importance ? Ou alors c'est parce qu'ils sont devenus tellement esclaves de leurs appétits qu'ils se trouvent incapables d'adopter un régime strict et régulier ?

Quant aux jeunes, je ne suis pas du tout surpris de leur refus de vivre sobriement car ils sont habituellement guidés par la force de leurs passions. Il leur manque de l'expérience.

Mais, quand un homme arrive à l'âge de 40 ou 50 ans, il devrait être dirigé par la raison qui lui apprend que

satisfaire l'appétit et le palais n'est pas, comme beaucoup l'affirment, naturel et juste, mais porteur de maladie et de mort prématurée.

Si, au moins, ce plaisir du palais était durable, ce serait une bonne excuse ! Mais il est éphémère comparé à la durée de la maladie causée par son abus.

Par contre, il est très réconfortant pour celui qui mène une vie sobre de savoir que ce qu'il mange le maintiendra en bonne santé et n'engendrera aucune maladie ou infirmité.

Troisième discours : La méthode pour jouir du bonheur complet dans le grand âge

L'homme peut jouir du paradis terrestre même après ses 80 ans

Pour commencer, je dois vous dire qu'ayant atteint l'âge de 91 ans, je suis plus sain et vigoureux que jamais, à la plus grande stupéfaction de tous ceux qui me connaissent.

Et puisque je connais la raison à cela, il est de mon devoir de montrer que l'homme peut jouir du paradis terrestre après ses 80 ans ; mais que ceci ne peut être obtenu que par une modération alimentaire rigoureuse.

Je dois vous dire aussi que ces derniers jours, j'ai reçu la visite de plusieurs savants docteurs de l'université, des médecins et des philosophes, qui étaient bien au courant de mon âge, de mon mode de vie, de mes occupations et aussi du fait que je suis robuste, bien portant, énergique et que mes sens, ma voix, mes dents, ma mémoire et mon jugement sont en parfait état.

Ils savaient que je travaille 8 heures par jour pour écrire de ma propre main des traités sur des sujets utiles à l'humanité, et que je passe aussi beaucoup plus de temps à marcher et à chanter.

En fait, ces médecins et philosophes m'ont dit que cela tenait presque du miracle qu'à mon âge je sois encore capable d'écrire sur des sujets qui exigent en même temps du jugement et de l'esprit.

Ils ont ajouté que je ne devrais pas être considéré comme une personne âgée puisque toutes mes activités sont celles d'un jeune homme et que j'étais complètement

différent des personnes âgées de 70 ou 80 ans qui ont une vie gâchée à cause des maux divers et des maladies.

Si par un heureux hasard, ces personnes ont échappé à ces problèmes, souvent, leurs sens se sont affaiblis, la vue, l'ouïe ou alors la mémoire est défectueuse et toutes leurs facultés sont considérablement détériorées. Ils ne sont ni forts ni gais comme je le suis.

Ils ont ajouté qu'ils me considéraient comme quelqu'un qui bénéficie d'une grâce spéciale.

Ils m'ont dit beaucoup d'autres choses éloquentes et excellentes.

Je leur ai expliqué que toute l'humanité pourrait aussi jouir de ce même bonheur et que je ne suis qu'un simple mortel comme tous les autres, à part que je suis né plus fragile et que je n'ai pas ce qu'on appelle une forte constitution.

À partir de la quarantaine, il devient nécessaire de changer son mode de vie

Dans sa jeunesse, l'homme a plutôt tendance à obéir à ses sens qu'à sa raison. Mais quand il arrive à la quarantaine, ou même avant, il devrait se rappeler qu'il vient d'atteindre le sommet de la colline et doit maintenant amorcer la descente en portant le poids de ses années avec lui.

Il devrait prendre conscience que la vieillesse est l'inverse de la jeunesse, comme l'ordre est le contraire du désordre.

Par conséquent, il devrait absolument changer son mode de vie en ce qui concerne la qualité et la quantité de nourriture et de boisson, car il est impossible que celui qui cède sans restriction à son appétit demeure en bonne santé et à l'abri des maladies.

C'est justement pour éviter ce vice ainsi que ses mauvais effets que j'ai décidé d'adopter une vie régulière et sobre.

J'ai agi comme un homme sur le point d'entreprendre une chose importante qu'il sait pouvoir accomplir malgré les difficultés. Il sait qu'il peut considérablement faciliter sa tâche en restant concentré sur son but.

J'ai abandonné petit à petit la vie désordonnée pour me conformer aux règles rigoureuses de la tempérance. Peu de temps après, j'ai trouvé qu'une vie sobre et modérée ne m'était plus désagréable même si, en raison de ma fragilité naturelle, j'ai été obligé de suivre un régime alimentaire très strict.

D'autres, qui ont la chance d'avoir une constitution robuste, pourraient varier les aliments et manger un peu plus.

Chaque homme est son propre guide en la matière, il doit toujours consulter son jugement et sa raison plutôt que son envie ou son appétit et respecter toujours fermement les règles qu'il s'est fixé car il n'aura que peu d'avantage s'il rechute de temps en temps dans l'excès.

Vivre dans la sobriété est une tâche difficile mais glorieuse et réalisable

Après avoir écouté ces arguments et en examinant les raisons sur lesquelles ils ont été fondés, les médecins et les philosophes ont reconnu que tout ce que je disais était entièrement vrai.

Un des plus jeunes d'entre eux m'a dit que je semblais bénéficier d'une grâce spéciale car j'avais réussi à abandonner avec facilité un mode de vie pour en adopter un autre, une démarche théoriquement faisable mais difficile à mettre en pratique. La preuve : ça a été dur pour lui mais facile pour moi.

Je lui ai répondu qu'étant un être humain comme lui, j'ai moi-même trouvé la tâche difficile, mais je me suis dit qu'un homme ne devrait pas reculer devant une tâche glorieuse et réalisable à cause des difficultés qu'elle présente.

Plus les obstacles à surmonter sont immenses, plus l'honneur et les bénéfices sont grands.

Passé 70 ans, l'homme peut se libérer de ses penchants sensuels et se conformer entièrement aux préceptes de la raison. Le vice et l'immoralité le quittent alors et il devrait vivre entièrement dans la maturité de son âge.

Tous ceux qui atteignent leur limite naturelle devraient finir leurs jours sans maladie et mourir uniquement de dissolution naturelle. Les roues de la vie s'arrêtant doucement de tourner et l'homme quittant paisiblement ce monde comme il en sera pour moi, car je suis sûr de mourir de cette manière.

Ainsi les pensées de la mort ne me tracassent pas le moins du monde ; ni toute autre pensée qui en découle. Que ma vie est belle ! Quelle fin heureuse j'aurai !

Le jeune docteur n'eût rien à répondre à cela sauf qu'il suivrait mon exemple.

Ma manière de vivre est accessible à n'importe quel homme

Certains sensualistes disent que j'ai perdu mon temps d'avoir écrit un traité sur la modération et d'autres discours sur le même sujet, en prétextant qu'il est impossible de s'y conformer.

Pour eux, mon traité doit répondre aussi peu à son but que celui de Platon sur le Gouvernement, parce qu'il s'est donné beaucoup de mal à recommander quelque chose d'impraticable.

Cela m'étonne beaucoup étant donné qu'ils peuvent voir que j'ai adopté une vie sobre durant de nombreuses années avant d'écrire ce traité. Je ne l'aurais jamais rédigé si je n'étais pas convaincu que cette manière de vivre était accessible à n'importe quel homme.

De plus, le but est d'avoir une vie vertueuse, cela devrait donc leur rendre un grand service.

Heureusement, j'ai la satisfaction d'entendre que nombreux sont ceux qui ont décidé d'adopter mon mode de vie après avoir lu mon traité.

Ainsi, l'objection au sujet du traité de Platon sur le gouvernement n'a aucun rapport avec le mien. Mais le sensualiste est l'ennemi de la raison et l'esclave de ses passions.

Quatrième discours : Une exhortation à une vie sobre et régulière pour atteindre un grand âge

Pour ne pas manquer à mon devoir et pour ne pas perdre ma satisfaction d'être utile aux autres, je reprends ma plume pour informer ceux qui n'ont pas l'occasion de s'entretenir avec moi et donc ne sont pas au courant de mon mode de vie.

Et comme certaines choses paraissent à peine croyables, bien qu'elles soient strictement vraies, je ne manquerai pas de les relater au profit du public.

La mort ne me fait pas peur

J'ai maintenant 95 ans je suis toujours en bonne santé et vigoureux, content et joyeux. Cela est incroyable pour certains car c'est rare d'atteindre l'âge de 70 ans sans perdre la santé et la tête. Et souvent, à cet âge-là, les gens deviennent de plus en plus mélancoliques et maussades.

De plus, non seulement je suis né avec une constitution fragile mais en plus j'étais tombé gravement malade entre mes 30 et 40 ans.

Quand je pense à tout cela, j'ai sûrement de grandes raisons d'exprimer souvent ma gratitude, et bien que je sache qu'il ne me reste plus beaucoup d'années à vivre, la pensée de la mort ne me tourmente pas du tout. D'ailleurs, je crois fermement que j'atteindrai l'âge de 100 ans.

Mais, pour rendre cette dissertation plus méthodique, je commencerai par considérer l'homme à sa naissance, puis je l'accompagnerai à travers chaque étape de sa vie, jusqu'à sa tombe.

Les hommes naissent avec divers degrés de force vitale

Je dis donc que certains viennent au monde avec si peu de force vitale qu'ils ne vivent que quelques jours, mois ou années, et il n'est pas toujours facile de déterminer à quoi est due la brièveté de la vie.

D'autres naissent sains et vifs, mais avec une constitution faible, et parmi eux, certains vivent jusqu'à 10, 20 ans, d'autres jusqu'à 30 ou 40 ans, et rare sont ceux qui atteignent le grand âge.

D'autres encore viennent au monde avec une constitution parfaite et vivent jusqu'à un âge bien avancé. Mais comme je l'avais déjà dit, il s'agit en général d'une vieillesse marquée par la maladie et la douleur, et dans la plupart des cas, ils sont eux-mêmes responsables, parce qu'ils ont présumé de la qualité de leur constitution.

Une fois qu'ils ont vieilli, il n'y a aucun moyen de faire changer leurs habitudes de jeunesse. Ils continuent à vivre de manière irrégulière alors qu'ils ont déjà dépassé la moitié de leur vie.

Se contenter de peu lorsqu'on arrive à un âge avancé

Ils ne prennent pas en considération que leur estomac a perdu beaucoup de sa capacité naturelle et de sa vigueur, et que par conséquent, ils devraient prêter la plus grande attention à la qualité et quantité de ce qu'ils mangent et boivent.

Mais plutôt que de diminuer, beaucoup d'entre eux préfèrent augmenter la quantité en pensant que, comme la santé et la vigueur s'affaiblissent, ils devraient essayer de compenser cette perte par une grande abondance de nourriture pour préserver leur vie.

Mais ils commettent une grosse erreur. La force naturelle et la température de l'homme diminuent à mesure qu'il vieillit, il doit alors diminuer la quantité de nourriture et de boisson car son corps peut naturellement se contenter de peu à cette période-là.

De plus, s'il était bon de manger plus, alors, la majorité des hommes vivraient sûrement très longtemps et en parfaite santé. Mais est-ce la réalité ? Au contraire, ce n'est qu'une rare exception ; alors que ma façon de vivre est, au vu de ses résultats, juste et appropriée.

Mais quoique certains aient toutes les raisons d'y croire, ils continuent à poursuivre leur mode de vie habituel à cause de leur manque de force de caractère et de leur gourmandise.

Or, s'ils décidaient de mener une vie strictement modérée au bon moment, ils ne développeraient pas des maladies durant leurs vieux jours et prolongeraient leur vie jusqu'à l'âge de 100, voire 120 ans, tout en restant robuste et en bonne santé.

La condition pour avoir la certitude de vivre longtemps

Cela a été le cas d'autres hommes dont nous avons lu les biographies, des hommes nés avec une constitution solide et qui avaient mené une vie sobre et modérée.

Je pense que si j'avais joui d'une telle constitution, je n'aurais jamais douté d'atteindre cet âge. Mais comme je suis né faible et avec une constitution fragile, je crains que je ne dépasserai pas 100 ans.

Si d'autres, aussi faibles de naissance que moi, adoptaient mon mode de vie, ils pourraient vivre jusqu'à l'âge de 100 ans, comme il en sera pour moi.

Cette certitude de pouvoir vivre jusqu'à un âge très avancé est à mon avis un grand avantage qui doit être

fortement apprécié (bien sûr, je n'inclus pas les accidents auxquels tout le monde est exposé), mais personne ne peut être sûr d'avoir cette chance, excepté celui qui respecte les règles de la modération.

Cette sécurité de vie est basée sur des raisons solides et naturelles qui ne peuvent jamais échouer.

Pour éliminer les causes de maladie

Il est en fait impossible que celui qui mène une vie parfaitement sobre et tempérée tombe malade ou meure avant l'heure. Il ne peut mourir tôt à cause d'une mauvaise santé car la sobriété a le pouvoir d'éliminer la cause de maladie et donc la maladie également. Cela empêche la mort prématurée et douloureuse.

Il n'y a aucun doute que manger et boire avec modération – c'est-à-dire prendre seulement autant que la nature exige vraiment et suivre ainsi la raison et non l'appétit – a la capacité d'éliminer toute cause de maladie.

Puisque la santé et la maladie, la vie et la mort, dépendent de la bonne ou mauvaise condition du sang et de la qualité de ses humeurs, le mode de vie dont je parle purifie le sang, remplace toutes les humeurs nocives, harmonise et perfectionne le tout.

Mourir doucement, paisiblement et sans douleur

Il est vrai, et cela ne peut être nié, que l'homme doit mourir finalement, même s'il a toujours été prudent, mais j'affirme que l'avantage de celui qui mène une vie sobre est de partir sans maladie ni douleur.

Pour ma part, je compte partir doucement et paisiblement et ma condition actuelle me le garantit, car malgré mon grand âge, je suis bien portant et joyeux, j'ai un bon appétit et je dors bien.

De plus, tous mes sens sont en parfait état, mon intelligence est claire et vive, mon jugement sain, ma mémoire fiable, mon moral bon, et ma voix (une des premières choses susceptible de nous lâcher) est devenue si forte et sonore que je ne peux m'empêcher de chanter matin et soir, à haute voix au lieu de murmurer comme je faisais autrefois.

Une vieillesse remplie de bonheur

Ma vie est belle et remplie de toutes les félicités que l'homme aime ! Elle est entièrement exempte de la violence sensuelle, bannie par ma raison. Je ne suis pas troublé par les passions et mon esprit est calme et libre de toutes perturbations et appréhensions douteuses.

De même, il n'y a pas de place pour la pensée de mort dans mon esprit, du moins pas de façon perturbante. Et tout cela est le fruit de mon mode de vie tempéré.

Quelle différence avec la vie de la plupart des personnes âgées, remplie de maux, de douleurs et d'appréhensions. La mienne est pleine de vrais plaisirs et j'ai l'impression de passer mes jours dans une ronde perpétuelle de distractions.

Ce qui me procure autant de plaisir et de satisfaction

D'abord, je suis utile à mon pays et c'est une immense joie pour moi. Je trouve un plaisir infini à être engagé dans divers travaux d'amélioration de l'estuaire, du port de cette ville et de ses fortifications. Et bien que Venise, cette reine de la mer, soit déjà très belle, j'ai quand même imaginé des moyens pour la rendre encore plus belle et plus prospère.

Ensuite, j'ai une autre grande joie, toujours présente. Il y a un certain temps, j'avais perdu une grande partie de mes revenus et cette perte aurait pu avoir des conséquences

désastreuses sur mes petits enfants. Mais par la seule force de réflexion, j'ai trouvé une méthode juste et infaillible pour compenser cette perte au double. J'ai utilisé judicieusement l'un des arts les plus honorables : l'agriculture.

Un de mes autres grands plaisirs est de penser que mon traité sur la modération est vraiment utile. Beaucoup m'assurent de vive voix ou par courrier que c'est à moi qu'ils doivent la vie.

Cela me procure une grande joie d'être capable d'écrire et d'être utile ainsi aux autres et à moi-même.

J'éprouve également une grande satisfaction en conversant avec des hommes intelligents car j'apprends toujours quelque chose de nouveau.

Quel plaisir j'ai de pouvoir ainsi, à mon âge, sans ressentir de fatigue physique ou mentale, m'investir entièrement et étudier les sujets les plus importants, difficiles et sublimes.

Tout le monde a le pouvoir de suivre les règles de la modération

Maintenant, est-il possible à quelqu'un de se lasser du grand confort et de l'avantage dont je jouis actuellement, et dont la majorité des personnes pourraient aussi atteindre en menant une vie régulière, un mode de vie qui peut être suivi par tous ? Car je ne suis pas un saint, mais simplement un homme comme les autres.

L'homme provoque sa maladie et son malaise soit par ignorance soit par une complaisance délibérée et obstinée.

On doit apprendre aux hommes que l'abnégation et la modération rigoureuses sont le chemin à la santé physique et morale et ceux qui vivent de la sorte voient plus clairement que les autres.

Pour terminer ce discours, je dirais que puisqu'une longue vie est pleine de tant de faveurs et bienfaits, et que moi-même je peux en témoigner non pas théoriquement mais par mon expérience, j'assure solennellement à toute l'humanité que j'apprécie vraiment la vie beaucoup plus que je ne puisse le dire, et que je n'ai aucune autre raison d'écrire que celle de démontrer les grands avantages qui résultent de la longévité et de la vie telle que j'ai menée.

J'aimerais vous convaincre que vous avez tous le pouvoir de respecter constamment ces excellentes règles de modération en terme de nourriture et de boisson, et par conséquent, je ne cesserai jamais de vous répéter, chers amis, que votre vie pourrait être comme la mienne.