

[AccueilRevenir à l'accueilCollectionBoite_028 | Ultimes papiers.CollectionBoite_028-9-chem | Celse. Item\[Traité de médecine de Celse - suite\]](#)

[Traité de médecine de Celse - suite]

Auteur : Foucault, Michel

Présentation de la fiche

Coteb028_f0700

SourceBoite_028-9-chem | Celse.

LangueFrançais

TypeFicheLecture

RelationNumérisation d'un manuscrit original consultable à la BnF, département des Manuscrits, cote NAF 28730

Références éditoriales

Éditeuréquipe FFL (projet ANR *Fiches de lecture de Michel Foucault*) ; projet EMAN (Thalim, CNRS-ENS-Sorbonne nouvelle).

Droits

- Image : Avec l'autorisation des ayants droit de Michel Foucault. Tous droits réservés pour la réutilisation des images.
- Notice : équipe FFL ; projet EMAN (Thalim, CNRS-ENS-Sorbonne nouvelle).
Licence Creative Commons Attribution - Partage à l'Identique 3.0 (CC BY-SA 3.0 FR).

Notice créée par [équipe FFL](#) Notice créée le 22/03/2021 Dernière modification le 23/04/2021

soins de sa personne. Sa première occupation sera de se livrer à l'exercice, mais toujours avant le repas. Cet exercice doit être plus fort pour celui qui a moins travaillé et bien digéré ; plus doux pour celui qui se sent fatigué et dont la digestion n'est pas terminée. Les exercices salutaires sont : la lecture à haute voix, les armes, la balle, la course, la promenade : cette dernière est plus avantageuse sur un terrain qui n'est pas tout-à-fait uni ; car les montées et les descentes, en imprimant au corps des mouvements variés, sont plus favorables, à moins que l'état de faiblesse ne soit extrême. La promenade est plus salutaire au grand air que sous un portique ; au soleil, si la tête peut le supporter, qu'à l'ombre ; à l'ombre des murs et du feuillage, qu'à celle des toits ; en ligne droite qu'en ligne sinueuse. On met généralement fin à l'exercice quand il survient de la sueur, ou, du moins, une lassitude qui n'est pas encore la fatigue ; on s'y livre, du reste, avec plus ou moins d'ardeur. Dans tous ces exercices, on ne doit pas s'astreindre, comme les athlètes, à une règle invariable et à des travaux excessifs. L'exercice est utilement suivi, tantôt d'une onction au soleil ou devant un feu ; tantôt d'un bain, mais dans une salle qui soit, le plus possible, haute, bien éclairée et spacieuse. Aucun exercice ne sera fait tous les jours, mais on se livrera à l'un plutôt qu'à l'autre selon la constitution ; un peu de repos est ensuite de rigueur. Pour ce qui concerne la nourriture, l'intempérance n'est jamais utile ; une diète sévère est souvent nuisible ; si l'on a commis quelque excès, il est plus facile de se restaurer avec des boissons qu'avec des aliments (1). Il vaut mieux commencer le repas par des salaisons, des légumes et autres mets semblables, et passer ensuite à la viande ; la meilleure est celle qui est rôtie

laboravit, et bene concoxit, amplior ; in eo, qui fatigatus est, et minus concoxit, remissior. Commodè vero exercent clara lectio, arma, pila, cursus, ambulatio ; atque hæc non ulique plana, commodior est ; siquidem melius ascensus quoque et descensus cum quadam varietate corpus movet ; nisi tamen id perquam imbecillum est. Melior autem est sub divo, quam in porticu ; melior, si caput patitur, in sole, quam in umbra ; melior in umbra quam parietes aut viridia efficiunt, quam quæ tecto subest ; melior recta, quam flexuosa. Exercitationis autem plerumque finis esse debet sudor, aut certe lassitudo, quæ citra fatigationem sit : idque ipsum modo minus, modo magis faciendum est. Ac ne his quidem, athletarum exemplo, vel certa esse lex, vel immodicus labor debet. Exercitationem recte sequitur modo unctio, vel in sole, vel ad ignem ; modo balneum, sed conclavi quam maxime et alto et lucido et spatioso. Ex his vero neutrum semper fieri oportet ; sed sæpius alterutrum, pro corporis natura. Post hæc paulum conquiescere opus est. Ubi ad cibum ventum est, nunquam utilis est nimia abstinentia ; si qua intemperantia subest, tutior est in potione, quam in esca. Cibus a salsamentis, oleribus, similibusque rebus melius incipit : tum caro assumenda est, quæ assa optima, aut elixa est. Conditæ omnia duabus de causis inutilia sunt ; quoniam et plus propter dulcedinem assumitur, et quod modo par est, tamen ægrius concoquitur. Secunda

BnF
MSS

