



**D**OVRE aussi briefuement traicter du dormir & veiller, nous faut declarer leurs vtilitez & incommoditez, le tēps & heure, & la maniere de se coucher, les songes que l'on fait en dormant, & cōme on se trouue apres le dormir.

D'oū prouient se dormir.

Les incommoditez du dormir de iour.

Gentil discours de la situatiō du corps en dormant.

Le dormir n'est autre chose que repos de tout le corps, & principalement de la faculté animale. Iceluy prouient d'une humidité vtile, imbuë en la substāce du cerueau, qui l'appesantist & aggrauē: ou bien d'une defectuosité d'esprits, qui dissipē par le trauail, font que le corps ne peut demeurer debout, & cōtraignent le cerueau à se reposer pour en reparer d'autres, des viandes prises en l'estomach. Iceluy deuēment pris aide à la cōcoctiō, à cause qu'en dormant, le sang, esprits, & chaleur naturelle se retirent aux parties interieures: lesquelles estans eschauffees, cuisent & digerēt, ou alterent mieux, non seulement en l'estomach, mais aussi en toute l'habitude du corps. Outre, efface par oubliance les passios & facheuries de l'esprit, & guarist les lassitudes du corps faites par grād labeur. Le temps le plus cōmode de dormir est la nuict, pource qu'elle mesme incite à dormir, tant pour son humidité, tranquillité, que pour son obscurité, pour laquelle aduiēt que la chaleur & les esprits sont contenus au dedans du corps: comme au cōtraire ils sont reuoquez & retirez en l'habitude du corps par la lumiere, qui leur est aucunement semblable, dont s'ensuit le veiller: ioinct qu'elle a le temps assez suffisant pour faire la parfaite concoctiō. Au contraire, dormir de iour est mauuais, à cause qu'il interrompt la digestiō: parce que le temps auquel on dort de iour, n'est suffisant pour deuēment faire la concoctiō, & par ce moyen sont faictes cruditez en l'estomach, & roctes aigres, & sont esleuees grosses vapeurs & humiditez superflues au cerueau, dont s'ensuit douleur & pesanteur de teste & maladies froides. Et d'auantage, combien que le dormir de nuict soit sain, si faut-il qu'il soit mediocre: car celui qui est immoderē & superflu, fait que les excremens, tant par haut que par bas, ne sont iettez hors en temps deu: & estans retenus dedans, la chaleur naturelle & vertu attractiue attirent d'iceux quelque suc mauuais, dont s'ensuiuent plusieurs maladies. Le temps d'auoir assez dormi, se cognoist à la parfaite concoctiō des viandes, & non par certaines heures determinees: car aucuns cuisent plustost, les autres plus tard, combien que le plus souuent la concoctiō se fait en sept ou huit heures, laquelle se cognoist, parce que l'estomach est lasche & non tendu, & aussi que l'vrine est doree & iaune: & au contraire, l'indice de la concoctiō imparfaite, sont roctes aigres, tension du ventricule, douleur de teste, & pesanteur de tout le corps. Outreplus en l'obseruation du dormir, faut prendre garde à la forme de coucher: car premierement se faut coucher sur le costē droit, à fin que la viande descēde au fond de l'estomach, d'autant qu'il est charneux & moins membraneux que le dessus, par consequent plus chaud & propre à la cōcoctiō: puis quelque espace de temps sus le gauche, à fin que le foye se couche mieux sus l'estomach: ce faisant la digestiō sera mieux faite, de tant que le foye qui est plus chaud que le ventricule, l'embranchant du tout, luy seruira comme d'un brasier. Il ne sera impertinēt ce second sommeil acheuē, le matin se retourner sus le costē droit, à fin que par telle situation l'orifice de l'estomach demeurāt ouuert, les vapeurs fuligineuses excitees de l'ebullitiō du chylus, puissent mieux s'exhaler. Ceux qui se pourront garder de dormir sus le dos, feront bien, craignans de trop eschauffer les reins, & engendrer grauelles, pierres, & autres grandes maladies, comme paralysies, conuulsios & toutes especes de catharres & fluxios qui se font par les nerfs le long de l'espine. Quant au dormir sur

L'INTRODVCTION A LA CHIRVRGIË.

le ventre, il n'est mauuais pour ceux qui sy peuuent accoustumer, sinon en cas qu'ils soyent subiets au mal des yeux: car par telle situation, la fluxion s'encline d'auantage sur iceux: mais au reste la concoctiō en est bien aidee, de tant que la chaleur n'est pas seulement retenue enuiron le ventricule, mais outre est augmentee par la tiedeur de la delicate plume du liēt.

On doit aussi considerer les songes qu'on a eu en dormant, pour cognoistre les affectiōs & la nature des humeurs superflus & mauuais. Aussi considerer si vn malade se trouue mieux ou plus mal apres le dormir, pource qu'Hippocrates dit, qu'alors qu'en maladie le dormir se tourne en peine, c'est signe de mort: au contraire, non. Le veiller pareillement doit estre moderē: car l'immoderē corrompt la bonne temperature du cerueau, debilitē les sens, altere les esprits, excite crudité, pesanteur de teste, consommation de chair, & amaigrissement de tout le corps, rēd les vlceres arides & seiches, & plus malignes. Il y a autres consideratiōs lesquelles appartiennent plus au Medecin qu'au Chirurgien: parquoy te suffisē sçauoir que le dormir & veiller immoderez, sont mauuais pour les raisons predites.

Aphor. 1. sect. 2.