



## **CELSE** De la médecine, Livre I

### Comment être en bonne santé

Sanus homo, qui et bene valet et suae spontis est, nullis obligare se legibus debet, ac neque medico neque iatroalipia egere. Hunc oportet varium habere vitae genus : modo ruri esse, modo in urbe, saepiusque in agro ; navigare, venari, quiescere interdum, sed frequentius se exercere ; siquidem ignavia corpus hebetat, labor firmat, illa maturam senectutem, hic longam adolescentiam reddit.

Prodest etiam interdum balneo, interdum aquis frigidis uti ; modo ungui, modo id ipsum negligere ; nullum genus cibi fugere quo populus utatur ; interdum in convictu esse, interdum ab eo se retrahere ; modo plus justo, modo non amplius assumere ; bis die potius quam semel cibum capere, et semper quam plurimum, dummodo hunc concoquat. Sed ut hujus generis exercitationes cibique necessarii sunt, sic athletici supervacui ; nam et intermissus propter civiles aliquas necessitates ordo exercitationis corpus affligit, et ea corpora quae more eorum repleta sunt, celerrime et senescunt et aegrotant.



## **CELSE Comment être en bonne santé**

**Traduction par les auteurs du manuel Hachette Éducation © (2002)**

L'homme en bonne santé, qui est à la fois bien portant et maître de sa conduite, ne doit nullement s'astreindre à des règles ; il n'a besoin ni du médecin, ni du masseur-médecin. Ce qu'il lui faut, c'est de la variété dans sa façon de vivre : être tantôt à la campagne, tantôt en ville, et plus souvent aux champs ; naviguer, chasser, prendre parfois du repos, mais plus fréquemment de l'exercice ; car l'inaction alanguit le corps, l'effort l'affermi, la première hâte la vieillesse, l'autre prolonge la jeunesse.

Il est utile parfois d'user du bain, parfois d'ablutions froides ; tantôt de s'oindre, tantôt d'éviter même cette pratique ; de ne repousser aucun genre d'aliment que consomment les gens du peuple ; parfois de participer à un banquet, parfois de s'en abstenir ; de prendre tantôt davantage de nourriture qu'il ne convient, tantôt pas plus ; de faire plutôt deux repas par jour qu'un seul et toujours aussi copieux que possible, pourvu qu'on le digère. Mais si une activité et une alimentation de ce genre répondent aux besoins, celles des athlètes sont excessives ; en effet, une interruption dans le programme d'entraînement - par suite de telle ou telle obligation sociale - porte un coup à l'état physique, et d'autre part, les corps surabondamment nourris à leur manière vieillissent et tombent malades très rapidement.