

Luigi Cornaro

Longue vie, bonne santé

Les conseils d'un centenaire



PETITE BIBLIOTHÈQUE PAYOT

/ Santé /

« *Qui mange peu, mange beaucoup.* »

Luigi Cornaro, 99 ans

Pour vivre longtemps et en bonne santé, il faut d'abord bien se connaître, ensuite trouver un régime adapté à soi. On le sait depuis le XVI^e siècle grâce à Luigi Cornaro. À trente-sept ans, jouisseur colérique à qui les médecins prédisaient une vie brève, il décida de vivre une « expérience de santé parfaite » : il entama un travail sur lui-même pour maîtriser ses émotions, se mit à manger en fonction de ses besoins physiques et non de ses envies, et devint même gentil ! Entre 83 et 95 ans, sain d'esprit et de corps, il écrivit le livre de sa méthode : quatre petits traités sur les bienfaits de la sobriété qui forment l'un des plus fameux manuels de santé de la Renaissance et le premier guide intelligent de diététique.

Préface d'Antoine de Baecque

Longue vie, bonne santé

Luigi Cornaro

Longue vie, bonne santé

Les conseils d'un centenaire

Préface d'Antoine de Baecque

Petite Bibliothèque Payot

Retrouvez l'ensemble des parutions
des Éditions Payot & Rivages sur
payot-rivages.fr

Couverture : © www.atelierguias.com
Illustration : © Gilles Guias d'après Christophe
© Payot & Rivages, 2014
pour la préface et la présente édition de poche,
106, boulevard Saint-Germain, 75006 Paris.

ISBN : 978-2-228-91094-1

PRÉFACE

Une expérience de « santé parfaite »

par Antoine de Baecque

« L'homme ne peut être parfait
médecin que de soi-même. »

Le 8 mai 1566, à Padoue, Luigi Cornaro meurt « sans souffrance et sans maladie » à l'âge respectable de quatre-vingt-dix-neuf ans¹.

Le récit de son « extraordinaire » agonie est un modèle du genre, retracé par un ami,

1. Il existe une petite polémique sur l'âge exact de Luigi Cornaro à sa mort. Elle n'a pas lieu d'être puisque, si l'on est certain de sa naissance (à Venise en 1467), on possède des lettres de lui datées de mai et juin 1565, d'août 1565, puis une dernière du 23 septembre 1565...

Graziani, saynète édifiante, véritable *exempla* de convention : « Il nous parla de sa mort comme il aurait parlé d'un déménagement et du passage d'une maison à l'autre. Il s'assit sur son lit, qui était fort étroit, en présence de sa femme, presque aussi âgée que lui, et, d'un esprit libre, d'un ton ferme et d'une voix posée, il présenta les raisons qu'il avait de sortir sans répugnance de cette vie. » Cornaro témoigne à tous les présents qu'il meurt content, puis : « Il s'étendit dans son lit fort modestement et, fermant les yeux comme s'il eût voulu dormir, il rendit par un doux soupir son âme à Dieu. »

Cette mort sereine et pacifiée, sans douleur et sans « atroce maladie », est essentielle à la légitimité de Luigi Cornaro : sa longévité comme cette paisible agonie – qui n'en est presque pas une – donnent tout leur crédit aux écrits du vieillard sur sa vie sobre et ses recettes pour conserver la forme le plus longtemps possible. La mort de Cornaro est le meilleur garant de sa médecine, dont la valeur ne peut être prouvée que par l'expérience.

En quatre courts textes, écrits dans les vingt dernières années de sa vie, Luigi Cornaro propose en effet l'un des plus fameux manuels de santé de la Renaissance, dont l'influence directe

est indéniable durant deux siècles, au rythme de dizaines de rééditions jusqu'à la fin du XVIII^e siècle, puis les répercussions sur notre temps évidentes, puisqu'on y trouve le plus vigoureux manifeste d'un manger sain étonnamment moderne. Voici en effet le premier livre intelligent de diététique, prônant une stricte mais aimable orthorexie.

Le *Traité de la vie sobre* a été écrit à quatre-vingt-trois ans, les *Conseils aux personnes en santé sur les avantages de la vie sobre* à quatre-vingt-six ans, la *Lettre sur les bienfaits de la sobriété dans la vieillesse* à quatre-vingt-onze ans, enfin l'*Exhortation amicale à la sobriété* à quatre-vingt-quinze ans. Tout au long de ces années, Cornaro met méticuleusement en application un régime alimentaire qui prolonge sa santé et son existence, fondé sur quelques principes énoncés avec une indéniable efficacité pédagogique : « J'avais soin de ne jamais satisfaire mon estomac jusqu'à la satiété, et je sortais de table encore capable de manger et de boire. En cela, je me conformais au dicton : "Qui ménage son estomac ménage sa santé". » Ou encore : « "Qui veut manger beaucoup doit manger peu" : ce qui signifie que manger peu permet de manger longtemps, et qu'en

mangeant longtemps on arrive à manger beaucoup. » Et enfin : « La nourriture qu'on s'abstient de prendre quand on a bien mangé profite plus que celle qu'on a déjà prise. »

Ces maximes bien frappées s'appuient sur une extrême rigueur, une ascèse qui n'est pourtant pas une absolue privation : douze onces (cinq cents grammes) d'aliments solides par jour (pain, jaune d'œuf, viande, potage), arrosées par quatorze onces de vin. Ce régime quotidien mène à la « divine sobriété », vertu majeure que Cornaro définit ainsi : « Sa beauté attire toute âme noble ; la sécurité, qui est son apanage, promet à tous ses partisans une vie longue et agréable. Son abord facile invite chacun à remporter la victoire aisée qu'elle assure, et finalement elle s'établit gardienne aimable et bienveillante de la vie du riche comme du pauvre, de l'homme comme de la femme, du vieillard comme du jeune homme, car au riche elle enseigne la modération, au pauvre l'économie, à l'homme la continence, à la femme la pudeur, au vieillard les précautions salutaires contre la mort, au jeune homme l'espoir plus solide et plus fondé d'une longue existence. La sobriété purifie les sens ; elle donne légèreté au corps, vivacité à l'intelligence, ténacité à la

mémoire, souplesse aux mouvements, promptitude et régularité à l'action. Par elle, l'âme, comme déchargée de son fardeau terrestre, jouit de la plénitude de sa liberté ; les esprits se meuvent paisiblement dans les artères ; le sang court dans les veines ; la chaleur, tempérée et douce, produit de doux effets, et finalement ces éléments de notre corps conservent avec un ordre admirable une heureuse et bienfaisante harmonie. »

*Du mécène au nutritionniste :
jouissance et sobriété*

Cependant, avant d'être rendu célèbre par ces tardifs manifestes de sobriété, Luigi Cornaro est honoré à Padoue comme l'un des importants mécènes de la Renaissance italienne.

Grande cité intellectuelle du Moyen Âge et de la Renaissance, dont l'université attire près de six mille étudiants venus de toute l'Europe, Padoue abrite quelques-uns des professeurs maîtres du moment, Pietro Benito, Sperone Speroni, Tominato, Bernard Trivisan, l'anatomiste Fallopius, Marc Antoine Genoa, Jacob

Zabarella, qui se réunissent régulièrement chez Cornaro, autour de son enseignement.

Né à Venise en 1467, l'homme au savoir-vivre, qui vit mieux et vieux, ne s'est pas seulement reposé sur une ascendance riche et prestigieuse, dont un Cornaro doge vénitien au milieu du XIV^e siècle. Les Cornaro ont dû refaire leur vie à Padoue, après une déchéance et un bannissement hors de la Sérénissime. Le jeune Luigi est un étudiant brillant, dont les goûts le portent vers les arts et les lettres. Il organise une « compagnie » (une sociabilité de jeunesse), compose des comédies, des chansons, anime le carnaval de sa cité. Il se retire bientôt à la campagne, exploitant le domaine dont il a hérité aux environs d'Este, dans une région en partie insalubre et marécageuse. L'ingénieur Cornaro assèche la contrée malsaine, transforme ce pays ingrat en terre florissante, exploitant raisonnablement le domaine. En trois ans, il transforme la propriété et son village en une communauté de deux mille habitants, pourvue d'une nouvelle église, de maisons modèles pour les paysans, d'un pont sur la Brenta, apparaissant comme le fondateur et le bienfaiteur de son village d'Este.

Mais Cornaro, vers trente-sept ans, revenu à Padoue, tombe gravement malade. Condamné par les médecins, il souffre d'une maladie de l'estomac, d'un commencement de goutte, d'une fièvre quotidienne, d'une soif continue. Il se bat seul contre un mal qu'il considère comme un trop-plein de jouissances, un excès en tout et particulièrement des plaisirs de la table, ce qu'il désignera ensuite du nom de « crapule ». Cornaro décide alors de s'automédicamenter en contrôlant strictement son alimentation. En moins d'une année, en 1505, il est guéri, et poursuit son « expérience de santé parfaite » fondée sur la tempérance et la continence, qu'il considère comme les deux gardiennes de son propre corps.

La nouvelle vie de Cornaro est née d'une conversion, d'une révélation. Le renoncement à la dissipation, à l'excès et au désordre, mène à la vie sobre. Il a repris son corps en main : tout comme il a transformé une campagne stérile en un pays fertile, il sait métamorphoser son être en le régénérant par l'abstinence. Sa conquête est un pied de nez à la mort.

Pour célébrer ce retour à la vie, Cornaro fait construire à Padoue une maison dans le quartier de Il Sancto, près de l'église Saint-Antoine,

ornée de magnifiques jardins bientôt connus dans toute l'Italie¹. C'est là que, grâce aux revenus de sa ferme, il se fait mécène et protecteur des artistes, notamment des architectes, l'art qui le passionne, tels Palladio ou Falconetto, qui travaillent pour lui, ou des écrivains, tel Ruzzante, qui va créer chez lui deux pièces connues, la Vaccaria et la Piovana, avec ses compagnons, les acteurs de farce Menato et Bilora.

Cornaro reçoit désormais ses amis artistes, intellectuels, penseurs, hommes de science. C'est un homme riche, mais cependant simple et vertueux, dont le principal plaisir semble consister à être bien entouré. « Je prends plaisir à me trouver et à causer avec mes amis, et par leur entremise avec tout ce qu'il y a d'hommes de belle intelligence, architectes, peintres, sculpteurs, musiciens et agriculteurs », écrit-il dans une lettre adressée à son ami Musso, l'évêque de Padoue.

1. Il reste de cette demeure une *loggia* et un *casino*, construits par Falconetto, casino en forme de rotonde qui servait pour les concerts de musique, couvert de fresques par Dominique Campagnola, à la manière de Raphaël.

*Comment être « médecin
de son propre corps » :
l'art de l'automédication*

Mais chez Cornaro, le nutritionniste a recouvert le mécène : si le second était fameux en son temps, c'est le premier qui est passé à la postérité, celui qui se définissait comme le « médecin de son propre corps ». Car, s'il a vécu jusqu'à quatre-vingt-dix-neuf ans « dans un état incroyable de verdeur et de vigueur », il n'était en rien médecin lui-même, ni même scientifique. Seule sa longévité, connue dans toute l'Europe, fondée sur son sobre régime alimentaire, a fait sa réputation. D'où la publication, en 1558, d'un premier *Traité de la vie sobre*, où Cornaro consigne son histoire, ses observations, ses régimes alimentaires et son hygiène de vie. Il le complète par de courts avis, lettres et recommandations, presque jusqu'à sa mort, au fur et à mesure de ses observations et de ses expériences, des découvertes alimentaires qu'il peut faire.

Ces traités obtiennent un réel succès : regroupés en recueil juste après la mort de son auteur, ils sont réédités cinq fois au XVI^e siècle

en Italie, traduits en allemand, en anglais, en espagnol, en français par Sébastien Hardy en 1646, puis réédités encore huit fois rien qu'en France jusqu'à la fin du XVIII^e siècle. Cela lui vaut des disciples – le principal étant le jésuite Leonardus Lessius qui, quelques décennies plus tard, à Louvain, applique avec beaucoup de bénéfice les principes de Cornaro, traduit ses traités et rédige, en guise de « postface », un essai sur les bienfaits de la sobriété accompagné de plusieurs menus types de régimes alimentaires –, mais aussi des jalousies : en 1702, est publié anonymement à Paris un manifeste au titre explicite : *L'Anti-Cornaro, ou Remarques critiques sur le « Traité de la vie sobre » de Louis Cornaro*.

Les principaux préceptes avancés par Cornaro sont simples, aisément mémorisables, facilement adoptables, même s'ils exigent une bonne discipline de vie. Il est possible de les résumer en une dizaine de propositions qui forment les tables de la loi cornarienne :

- ne boire et ne manger que ce qu'on peut digérer ;
- s'habituer à ce que l'appétit ne soit jamais entièrement rassasié ;

- se lever de table alors qu'on pourrait encore boire et manger ;
- s'abstenir de ce qu'on digère mal ;
- ne s'exposer ni au froid ni au chaud ;
- s'abstenir des grosses fatigues ;
- ne point se priver de soleil ;
- user modérément des plaisirs amoureux ;
- ne pas se laisser abattre par les deuils ;
- s'observer et consigner quotidiennement ces observations sur sa santé.

Le ton est personnel, fondé sur l'expérience. Cornaro met en scène son propre cas : les exemples sont nombreux, biographiques et concrets, les conseils pratiques et rassurants, et le style offre une familiarité complice avec le lecteur, lien direct qui explique sûrement le succès du *Traité de la vie sobre*. Le régime, quant à lui, est précis, répétitif, rigoureux : en quantité modérée, l'homme mange, en plusieurs fois dans la journée, du pain, un potage, un œuf, un peu de viande (porc, veau, chevreau) ou du poisson, et boit une quantité équivalente de vin, ce « lait des vieillards » aux vertus multiples, régénérantes et reconstituantes.

Pourtant, sous ces traits de tradition et cette sagesse qui semble multiséculaire, le texte de Cornaro est également un manifeste pour la

médecine nouvelle, préscientifique, comme un traité du bon gouvernement de son propre corps. Cornaro, ainsi, dénonce les pratiques guérisseuses primitives du corps, celles des magiciens, des alchimistes. De même, il refuse l'optique corporelle de l'astrologie : la lecture des astres et l'observation du zodiaque étaient la clé des régimes alimentaires de l'Antiquité et du Moyen Âge, jusqu'au traité de santé de Nostradamus, qui est à la fois le contemporain et l'adversaire de Cornaro. « Jamais on n'a vu réussir ces inventions », lance-t-il à propos de ces recettes traditionnelles. Au contraire, il est le contemporain d'Ambroise Paré, le contempteur des charlatans, et son discours se pare de scientificité.

C'est aussi la première fois que des conseils alimentaires de bonne santé sont systématiquement prescrits. Par là, Cornaro s'affranchit de la langue et du savoir des experts médicaux qui ne s'adressent, en latin, qu'à leurs collègues : à travers ces textes, chacun peut accéder à la médecine de soi-même, à l'écoute et à la maîtrise de son corps. L'entretien de la santé par la sobriété du régime alimentaire devient un moyen de réappropriation de son propre corps par le patient, ce qui rapporte chaque lecteur de

Cornaro à un précepte simple et fondamental de l'empereur Tibère se moquant des médecins professionnels : « Tout homme qui a passé trente années doit être son propre médecin. »

Ce contrôle de soi-même par la pratique de la santé, par l'entretien corporel, correspond à la maîtrise affichée au même moment par Castiglione ou Érasme, puis par Gracian ou Saint-Simon, à propos de la politesse et de la bienséance. La sobriété alimentaire, l'hygiène de vie, relèvent ainsi d'une mise en scène de la décence, de l'apparence, qui suit les *règles de civilité* de la Renaissance, puis du classicisme.

Bien vivre, et longtemps

Cette pédagogie de la santé personnelle se double d'une révolution dans la vision du monde – en cela, les traités de Luigi Cornaro font de ce dernier un véritable homme de la Renaissance. Sa manière inédite de se donner le pouvoir d'allonger la durée de la vie témoigne d'une nouvelle attitude à l'égard de la mort. L'existence, jusqu'alors, reposait entièrement dans les mains du divin, mais ce pouvoir spirituel est transféré par Cornaro