

CELSE « Comment être en bonne santé »

Traduction par les auteurs du manuel de Latin 1^{ère} 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.