*Rabelais: Gargantua - fragment*

*Ponocratès se met à l’éducation de Gargantua, mais il ne veut d’abord rien changer aux habitudes de son élève pour juger les méfaits de sa première éducation.*

Il employait donc son temps de telle façon qu’ordinairement il s’éveillait entre huit et neuf heures, qu’il fût jour ou non; ainsi l’avaient ordonné ses anciens régents, alléguant ce que dit David : Vanum est vobis ante lucem surgere.

Puis il gambadait, sautait et se vautrait dans le lit quelque temps pour mieux réveiller ses esprits animaux; il s’habillait selon la saison, mais portait volontiers une grande et longue robe de grosse étoffe frisée fourrée de renards ; après, il se peignait du peigne d’Almain, c’est-à-dire des quatre doigts et du pouce, car ses précepteurs disaient que se peigner autrement, se laver et se nettoyer était perdre du temps en ce monde.

Puis il fientait, pissait, se raclait la gorge, rotait, pétait, bâillait, crachait, toussait, sanglotait, éternuait et morvait comme un archidiacre et, pour abattre la rosée et le mauvais air, déjeunait de belles tripes frites, de belles grillades, de beaux jambons, de belles côtelettes de chevreau et force soupes de prime.

Ponocrates lui faisait observer qu’il ne devait pas tant se repaître au sortir du lit sans avoir premièrement fait quelque exercice. Gargantua répondit :

« Quoi ! n’ai-je pas fait suffisamment d’exercice ? Je me suis vautré six ou sept fois dans le lit avant de me lever. N’est-ce pas assez ?