

Pour bien vieillir au temps d'Henri IV *

par J. Jacques DUBARRY **

Nous connaissons tous la mort de Molière : ironie du sort, c'est dans le rôle d'Argan, le Malade Imaginaire, qu'il fut pris d'une violente quinte de toux, suivie d'une grosse hémoptysie ; ramené chez lui, il mourut peu après. Or, Molière, probablement tuberculeux, avait 51 ans, âge des gérondes de ses comédies et à son époque c'était déjà la vieillesse. Montaigne à 45 ans se considérait comme un vieillard ; il mourut à 59 ans sous le règne du roi Henri, remerciant le Ciel d'avoir été un privilégié.

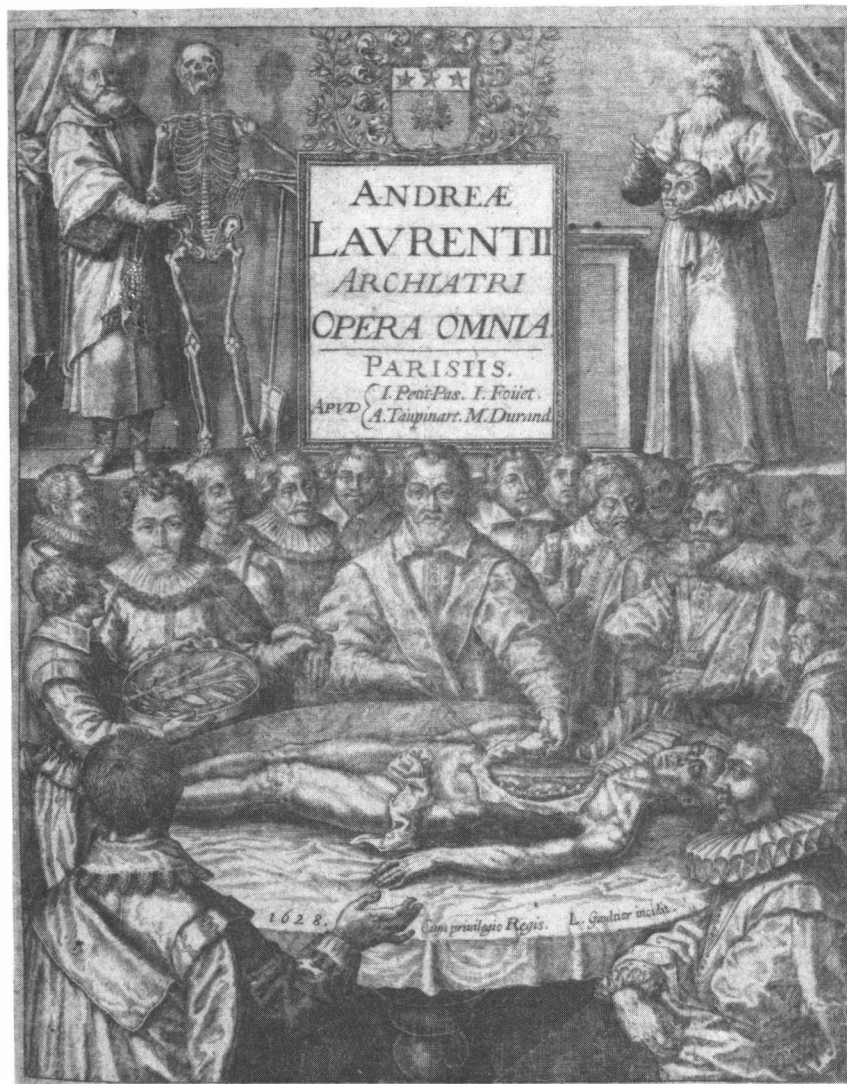
Certainement beaucoup de médecins, cibles des sarcasmes de Molière, avaient étudié dans un livre qui fut un des maîtres livres de médecine de l'époque, les *Oeuvres* d'André du Laurens, professeur à Montpellier où il fut chancelier de l'Université avant de devenir le premier médecin d'Henri IV. Du Laurens situe à 50 ans le début de la vieillesse, avec tout de même une première période - sinon enviable, du moins *féconde, verte, faite de prudence et d'expérience* -, à laquelle succèdera une *seconde période accompagnée de plusieurs petites incommodités, précédant la décrépitude. Mais je ne veux pas qu'on s'astreigne au nombre des années ; il faut regarder plutôt au tempérament ; il y a beaucoup de vieillards à 40 ans et une infinité de jeunes à 60... Le féminin vieillit beaucoup plus tôt que le masculin et il n'y a rien qui vieillisse plus que l'oisiveté.*

Tous les écrits de du Laurens - en latin - furent réunis après sa mort - *Opera omnia* - et traduits en français par un médecin ordinaire de la ville de Dieppe, simple licencié sans doute, mais bon latiniste. La traduction française de 1613 a été rééditée six fois jusqu'en 1661 ; en outre, deux éditions en latin, sans compter une édition en anglais et une en italien. Or, un chapitre de 22 grandes pages de l'in-folio que je possède, l'édition de 1613, est consacré à la **vieillesse : comment il faut l'entretenir**. C'est ce texte l'objet de ma communication. Nous n'en retiendrons que l'essentiel car ce texte est très long et je supprime le fatras des explications, les références aux auteurs anciens et

* Communication présentée à la séance du 16 décembre 1989 de la Société Française d'Histoire de la Médecine.

** 126, rue Saint Genès - 33000 Bordeaux

j'élague certaines naïvetés, sans avoir eu à gommer des inepties en regard à nos connaissances actuelles. Vous verrez, je suis sûr, que les docteurs Purgon et Diafoirus sont des docteurs Knock du XVIIe siècle et que nos confrères qui ont suivi les conseils de du Laurens n'étaient pas de mauvais médecins pour les vieillards et étaient même de bons hygiénistes de l'individu et diététiciens, compte tenu de l'état des connaissances autour de 1600, il va y avoir quatre siècles. Nous sommes, lors des écrits de du Laurens, avant Descartes et ses esprits animaux, Descartes qui se piquait de médecine et qui, au courant des travaux de Harvey sur la circulation, n'en admettait que partiellement la conception.



Voici quelques “principes” de du Laurens : *Tout ce qui naît doit prendre fin. L'homme ne peut demeurer toujours en un état ; il lui est nécessaire de vieillir. La chaleur naturelle a besoin d'aliments, comme l'huile qu'on met dans les lampes, entretenant la flamme. La chaleur, résultat de la cuisson des aliments dans l'estomac (c'est-à-dire de la digestion) le mine et le consume tous les jours. Certes, il se fait une perpétuelle réparation ; chaleur et humidité viennent du coeur, comme d'une vive fontaine et sont conduits par les artères comme par les canaux. Mais il s'en perd, et ce qui est réparé n'a pas la pureté, la perfection originelle, d'où la vieillesse, puis la mort. Puisque notre corps est composé de trois substances dissipables, une est subtile et aérée, l'autre liquide et la dernière solide, il faut nécessairement quelque chose qui vienne du dehors. Ce qui répare notre substance s'appelle aliment, qui est triple, l'air, le breuvage et les viandes (entendant par là l'ensemble des aliments solides) ; l'air entretient la substance spirituelle, le breuvage le liquide, et la viande le solide. Ce triple aliment, pour net et pur qu'il soit, a toujours quelque chose de dissemblable à notre nature, qu'il ne se peut assimiler : il s'en fait donc un excrément, lequel étant retenu, altère nécessairement le corps et fait une infinité de maladies.*

Régime pour se conserver longuement :

Il y a des choses naturelles qu'il faut bien manier, mais si on en abuse, elles sont cause de maladies et deviennent contre nature : air, boire, manger, dormir et veiller, mouvements et repos, inanition et réplétion, passions de l'âme.

Quel air on doit choisir et quel est le plus propre pour les vieilles gens ?

L'air doit être pur, sans être infecté de malignes vapeurs qui s'échappent de corps morts, de cloaques et immondices des villes, des eaux qui croupissent... Tout excès de chaleur, froidure, humidité ou sécheresse est mauvais. Choisir si possible un air tempéré et un peu sec, mais plutôt chaud. Leur chambre ne doit jamais être sans feu l'hiver, car les vieillards se portent mieux en été qu'en hiver où ils traînent. Loger de préférence en un lieu élevé, maisons aux ouvertures plutôt au Levant, pour que le soleil pénètre dans la chambre. Les bonnes odeurs réjouissent le coeur et l'esprit.

Se tenir net et propre, changer souvent de linge.

Règles générales qu'on doit garder au manger et au boire pour vivre longuement :

- On ne doit jamais manger qu'on n'ait un peu faim, car l'estomac ne fait pas cas des viandes qu'il n'appête pas, et bien souvent digère mieux les plus mauvaises quand il est en appétit que les plus délicates...

- Il faut bien mâcher sa viande avant de l'avalier. Si tu l'avales sans mâcher, il en arrive deux incommodités : tu risques de manger plus qu'il ne faut et charges trop ton estomac, et l'estomac travaille beaucoup à cuire ce qui n'est pas mâché ; la bouche et les dents servent à la digestion et c'est une raison pourquoi ceux qui ont beaucoup de dents vivent longtemps parce qu'ils mâchent bien leur viande.

- Il faut se garder de remplir trop l'estomac, et celui qui veut vivre longtemps se doit toujours lever de table avec faim.

- S'acoutumer à manger plus au souper qu'au dîner, car il y a plus d'intervalle au souper qu'au dîner ; il y a donc plus de temps pour cuire et distribuer l'aliment.

J'ajouterai que pour bien digérer, nous avons besoin de repos. En Grèce, les athlètes ne mangeaient jamais de chair qu'à leur souper.

Et la meilleure heure pour manger est celle du jour qui est la plus tempérée, en hiver la plus chaude, en été la plus fraîche, après avoir fait un médiocre exercice.

Comment il faut particulièrement nourrir les vieilles gens et de quelles viandes (viandes dans le sens d'aliments solides en général).

Pas de trop grosses portions ; les vieillards endurent plus facilement le jeûne. Plutôt peu et souvent. Ceux qui ont peu de vigueur se contenteront de trois repas par jour, viandes de bon suc, de facile digestion, et sans matière rare ; leur défendre les viandes visqueuses, grossières, venteuses, éviter les viandes de haut goût qui piquent un peu, les salures ; il est bon d'épicer avec du poivre, gingembre, canelle et user de la moutarde grise. L'oignon et les aulx ne leur sont pas mauvais. Le pain doit être de bon froment, bien levé, avec un peu de sel ; il ne faut pas le manger chaud pource qu'il ne se digère pas si aisément ; il doit être du jour même ou de deux ; s'il passe les trois jours, il se dessèche et reste trop longtemps dans l'estomac.

La chair est un fort bon aliment et nourrit beaucoup et se convertit aisément en sang. Il faut choisir une chair de moyen-âge, évitant celle des animaux trop jeunes ou trop âgés. Les chairs des oiseaux sont plus tôt cuites que celles des animaux à quatre pattes. La nourriture doit être de bons chapons, poulets, perdrix, faisans, gelinottes, pigeonneaux, veaux, moutons. Les abats sont ennemis de l'estomac, les extrémités (tête, queue, pattes), il leur faut en faire des hachis délicats avec quelques sauces, de bons consommés, de la gelée et du blanc manger.

Les oeufs frais et mollets ou pochés leur sont très bons et ceux qui se cuisent en eau chaude sont bien meilleurs que ceux qui se cuisent sous la cendre, mais il faut toujours mettre du sel. Le beurre leur est sain, l'huile d'olive est aussi très bonne ; le lait sert à quelques-uns, mais il nuit à ceux qui ont beaucoup d'obstructions (constipés ?). Les anciens faisaient grand cas du miel et en mettaient quasi à toutes leurs viandes.

Les fruits crus et qui sont trop humides parce qu'ils se corrompent aisément ne leur sont pas bons. Les raisins de Damas (de Corinthe ?) sont amis du foie, de l'estomac, du rein et de la vessie. Les amandes, pistaches, dattes, noisettes, noix confites avec le miel, mirabelles, olives, pignons, sont propres pour les vieillards. Rien d'étonnant de la réticence pour certains aliments, lait, fruits juteux par exemple, qui s'altèrent assez vite à défaut des procédés modernes de conservation.

Quel breuvage ?

Le vin rouge est le lait des vieillards et est tout leur réconfort ; ils doivent louer Dieu et lui rendre grâce d'avoir créé une aussi douce liqueur. Mais les vins nouveaux, grossiers et doux ne valent rien parce qu'ils "oppilent" (1) le foie, la rate, les voies de l'urine et rendent la vieillesse sujette à l'hydropisie et à la pierre. Il n'est pas bon de boire à jeun ou après qu'on s'est fort échauffé, parce que sa vapeur monte au cerveau, offense les nerfs et cause des convulsions, des catarrhes et des apoplexies. Les vieillards doivent boire peu et souvent.

De l'exercice des vieilles gens

Si les gros excréments se purgent par une sensible évacuation, les plus subtils doivent être dissipés et résolus par l'exercice. L'homme ne peut vivre en santé s'il ne joint

le travail avec l'aliment pour ce que l'un répare ce qui est perdu, et l'autre dissipe ce qui est superflu. Aussi, l'exercice entretient et fortifie le corps, l'oisiveté le ruine ; l'exercice pris avec mesure et avec ordre empêche la réplétion, mère nourrice d'un million de maladies, augmente la chaleur naturelle, tient tous les conduits du corps ouverts, rend le corps agile, fortifie merveilleusement les nerfs et rend toutes les jointures plus fermes, et tous les muscles lâches en quoi consiste une partie de l'agilité. L'oisiveté nous fait vieillir bien tôt, l'exercice maintient longuement la jeunesse.

Or, en la façon de cet exercice, il s'y faut dextrement conduire ; on le doit faire avant manger, il doit être réglé selon le manger ; ceux qui mangent beaucoup doivent en faire beaucoup. Cet exercice doit être modéré - ce qui ne lasse point - et égal - celui qui exerce toutes les parties du corps. Celui du matin est toujours le meilleur ou bien après la coction (digestion). Promenades à pied (en hiver, il faut cheminer plus vite), aller à cheval, jouer à la paume. Mais se contenter d'un exercice moyen et les frictions leur sont très propres ; se faire frotter le matin, après le réveil, les frictions doivent commencer aux bras, puis il faut venir aux épaules, au dos, à la poitrine ; de là, descendre aux cuisses et remonter aux épaules. La tête doit être la dernière ; laquelle se doit peigner et caresser tous les matins.

Quelles règles doit-on garder au dormir ?

Ne jamais se coucher que trois ou quatre heures après le souper, mais faire quelque promenade à la chambre avant le coucher. Le vrai et naturel dormir doit être de sept heures. Ne point être trop couvert, dormir la tête un peu relevée. Retirer médiocrement les membres car le repos de tous les muscles consiste en une médiocre contraction (tonus musculaire).

Comment il faut réjouir les vieillards et les détourner de toutes les passions de l'âme

Les plus violentes et dangereuses maladies que souffre le corps viennent de l'âme, l'âme ayant un pouvoir souverain et commandant absolument au corps, le meut, altère et change en un moment comme il lui plaît. Combien voyons-nous de maladies se former et guérir soudain par la seule force de l'imagination, combien d'exemples qu'une soudaine et extrême joie a fait mourir subitement ! Et les ennuis, le chagrin, la tristesse ne nous précipitent-ils pas en une infinité de maladies mélancoliques qui tournent à la confusion des médecins par leur opiniâtreté. Celui qui voudra longuement et sûrement vivre se doit tant qu'il pourra se rendre libre de toute passion violente, le vieillard tout particulièrement. Il faut le réjouir le plus qu'on pourra et lui donner tout sujet de contentement. Or, tous les plaisirs et déplaisirs que nous ressentons viennent des sens, qui sont les vrais espions et fidèles messagers ; il faut donc flatter et mignarder les sens du vieillard, en proposant des objets agréables.

L'oeil se délecte merveilleusement de la vue des belles femmes. Je suis d'avis que les vieillards se contentent de cela. La variété des fleurs, la diversité des belles couleurs les réjouit infiniment. L'ouïe a ses délices particuliers qui pénètrent encore plus vivement : la musique adoucit les plus renfrognés. Il faut entretenir les vieillards de discours agréables, les louer, les flatter, ne les contredire en rien. Leur parler de ce qui leur peut plaire, différemment au marchand, au guerrier et aux gens de lettres. Cela les tient éveillés et contents. Quant à l'odorat, il est certain que les bonnes odeurs

réjouissent le coeur et purifient tous les esprits. Les vieillards doivent porter toujours quelques bonnes senteurs ; qu'ils se lavent la barbe, les mains, le visage avec des eaux de senteur. Pour le goût, il leur faut toujours quelque friandise et quelque viande de haut goût pour éveiller leur appétit.

Mais en conclusion, que chacun se rende savant à connaître son naturel, et que l'expérience de ce qui lui sert ou nuit, le rende maître et médecin de soi-même.

Quatre siècles après, nous ne pouvons que souscrire aux règles de diététique et d'hygiène de vie, conseillées aux vieillards dans ce livre.

Du dernier chapitre **Quels sont les remèdes les plus propres pour les vieilles gens et par quels artifices on peut corriger les incommodités de la vieillesse**, nous ne retiendrons que la première phrase : *la vieillesse apporte d'elle-même tant d'incommodités que les anciens ont cru qu'elle approchait plus de la maladie que de la santé.* Rabelais partageait cette opinion quand il écrivait : *"Vieillesse, inguérissable cette année, à cause des années passées"*.

Le traitement des incommodités de la vieillesse, drogues et artifices, s'est perpétué avec les remèdes de bonne femme de nos jours, d'effet bien dérisoire, surtout d'effet placebo, en dehors de certaines plantes dont les principes actifs sont à la base de beaucoup de médications actuelles. Vous les connaissez comme moi. Puis-je ajouter : mieux vaut être un octogénaire en cette fin du XXe siècle qu'un sexagénaire au temps d'Henri IV.

NOTE

(1) Du latin *oppilare* : obstruer, boucher (engorger ?).

BIBLIOGRAPHIE

DU LAURENS André : *Opera omnia*. Textes recueillis et traduits en français par Théophile Gelée, médecin ordinaire de la ville de Dieppe. Mettayer et Petival, imprimeurs éditeurs, Paris et Rouen, 1613.

DULIEU L. Le chancelier André du Laurens. *Montpellierensis Hippocrates*, 1971, n° 51.

SUMMARY

How to get old properly at the time of king Henri IV

The works of Du Laurens, the Montpellier University Chancellor and Henri IV's first physician, were translated several times after his death : in 1613, they were first translated from Latin into English, then republished six times in French until 1661 and published in English and in Italian. These translations prove that they were major works for physicians during a large part of the XVIIth century. A long chapter deals with old age and how to remain in good condition. "If such treatments of old age inconveniences" are still efficient nowadays, they are only women's old remedies. But we do subscribe to Du Laurens's advice about an hygienic life. Molière's physicians were only caricatures of the XVIIth century medicine, such is as Dr Knock in our time.