

# Un “régime” pour l’homme vieillissant à la fin du XV<sup>ème</sup> siècle \*

par Jacqueline VONS \*\*

Dans le genre médical des *Consilia* et plus précisément des *Regimina* ou *Régimes*, bien attesté depuis l’Antiquité et le Moyen Âge jusqu’au XVII<sup>ème</sup> siècle (Francis Bacon, *Historia vitae et mortis*, 1623), je voudrais attirer l’attention sur un livre assez surprenant à bien des égards par son sujet, sa forme mêlant prose et vers, et son titre. Il s’agit d’un incunable de plus de 130 folios in 4° dont il subsiste un très petit nombre d’exemplaires, écrit par un médecin de Vérone, Gabriele Zerbi (1445-1505) (1), publié en 1489 à Rome. Le titre est unique dans l’histoire des traités sur les régimes : *Gerontocomia* ou “Le soin de l’homme âgé” (2). L’ouvrage est dédié au pape Innocent VIII (1432-1492), alors âgé de 57 ans (3). Deux numérisations en ont été faites, l’une à la BnF, de très mauvaise qualité, l’autre, remarquable, qui peut être consultée sur le site du *Digitalisierungs-Zentrum* de la bibliothèque de Munich. Une traduction en anglais en fut publiée par L.P. Lind en 1989.

## Le but de l’ouvrage

Dans le prologue, l’auteur définit son projet et explique ses motivations. C’est un lieu commun d’affirmer que tout individu désire vivre longtemps et en bonne santé, mais la réalité est parfois très différente. En effet, dans la conception humorale, la nature de l’homme âgé est froide et humide, ce qui entraîne un lot d’accidents et de maladies (plus de 300, précise Zerbi) dont l’énumération fait peur : outre les maladies mélancoliques (inhérentes à son tempérament), l’homme vieillissant, et ceci dans toutes les nations du monde, est guetté par la cachexie, le catarrhe, la dysenterie, des douleurs articulaires, des paralysies, l’apoplexie, des accès de goutte, la pierre, des insomnies, des maladies d’yeux, des cataractes, divers troubles stomacaux et intestinaux, sans négliger un amaigrissement progressif, la perte de l’appétit etc. La tâche du soignant ou du *gerontocomos*, chargé du soin de l’homme âgé, est dans ces conditions difficile et ardue : il lui faut veiller à préserver un état de santé suffisant pour que l’homme âgé puisse vivre le reste de sa vie aussi paisiblement que possible, restaurer son énergie et convaincre son patient d’accepter la loi de la nature et l’inéluctable trépas (chapitre LVII). Constatant que peu de médecins contemporains ont étudié sérieusement cette question, Zerbi se félicite d’avoir entrepris ce travail qu’il offre au pape, en espérant que, grâce à l’observance de

---

\* Journées d’échanges de novembre 2013.

\*\* 8, sentier des Patys, 37210 Rochecorbon ; jacqueline.vons@orange.fr

son régime de santé, le souverain Pontife vivra encore longtemps de manière la plus heureuse possible (*ut observato regimine ... vitam felicissimam ducas*).

L'ouvrage révèle un syncrétisme étonnant de médecine pratique et théorique, mêlant recettes, considérations philosophiques, références à la médecine et à la philosophie grecques de l'Antiquité, citations de médecins arabes et de poètes latins. Les dix premiers chapitres sont consacrés à des généralités sur la vieillesse et à la recherche des causes, internes ou externes. Le débat sur la définition de la vieillesse, maladie ou évolution naturelle, se fonde sur la conception de la chaleur innée du corps, qui n'est pas immuable de la naissance à la vieillesse, ni identique à toutes les saisons : croissante depuis l'enfance, cette chaleur atteint son acmé chez un être de sexe masculin, jeune (autour de 30 ans) au printemps (ou en été), et décline ensuite au fil des ans, à partir de 50 ans environ, jusqu'à la mort. Après avoir énuméré les signes auxquels un médecin (et n'importe quel individu d'ailleurs) peut reconnaître la vieillesse due à une perte progressive de la chaleur innée (rides sur la peau du visage, cheveux blancs, maigreur) et démontré que la vieillesse est un état naturel et inévitable, dont seule la fin, c'est-à-dire le jour de la mort, reste une inconnue, Zerbi écarte le régime thérapeutique (qui doit combattre les maladies dues à la vieillesse) et propose un régime de santé, destiné à maintenir et à restaurer les forces et l'activité de l'homme vieillissant, et à le préserver le plus possible de la mélancolie, inhérente pour ainsi dire à la constitution froide et humide du vieillard, renforcée encore par l'analogie avec la planète Saturne, entretenue par la médecine astrologique médiévale. Ce régime de santé est confié à un *gerontocomos* (4), qui sera chargé du soin d'un ou de plusieurs hommes âgés ; le chapitre XIV est tout entier consacré à définir les vertus et qualités attendues de cet homme : ni médecin, ni intendant, il doit réunir sur sa seule personne les qualités de l'un et de l'autre (*peritus rei tum familiaris tum etiam medice*). Il doit avoir des qualités morales de piété religieuse, de frugalité, de chasteté, être proprement vêtu et d'un abord ouvert. Il peut exercer seul ou avoir la responsabilité d'une équipe d'hommes et/ou de femmes qu'il choisit parmi les nations les plus aptes au métier de soignant (ce sont les Italiens, de Lombardie), qu'il dirige sur le plan administratif, et à qui il doit enseigner les éléments déontologiques nécessaires à la profession (s'adresser poliment aux patients, les visiter fréquemment, les respecter). Le *gerontocomos* est donc un intermédiaire entre le médecin et l'aide-soignant, et à ce titre, l'ouvrage reste un témoignage intéressant sur une profession para-médicale peu explorée encore, et implicitement sur le statut social des gens âgés accueillis dans des institutions.

Car ce régime doit procurer à l'homme vieillissant non seulement un bien-être physique, mais lui donner aussi du plaisir à rester en vie. Utilité (*utilitas*) et plaisir (*delectatio*), tels sont les buts revendiqués de manière réitérative dans la série de prescriptions ou de souhaits qui font de cet ouvrage un manuel de gériatrie avant la lettre. La dernière partie de l'ouvrage inclut des soins esthétiques, destinés à donner une image plaisante de la vieillesse dans la société, tout en montrant les dangers d'abus possibles dans ce domaine (par exemple, au chapitre XLVI, comment retarder l'apparition des cheveux gris), et se termine par une série de recettes (de la préparation des aliments en cuisine à celle de l'or potable, de sirops et d'électuaires).

## **Le régime**

### *Une hygiène de vie*

Sans aucun doute inspiré de Celse, le régime prend en compte le lieu de vie. Un rapide panorama des pays étrangers où vivent les peuples du Nord ou les Chinois, permet de

conclure, sans grande surprise pour le lecteur, que nos régions tempérées sont les meilleures pour retarder les effets de la vieillesse selon les critères d'humidité et de sécheresse ambiantes, ou par rapport à l'exposition aux vents. Ainsi, choisir son habitation à flanc de colline présente des avantages climatiques utiles sur le plan médical (ensoleillement modéré, humidité modérée, aération due au vent) doublés du plaisir procuré par l'agrément des lieux. Rien de bien nouveau par rapport à Hippocrate et à Celse, sinon la notion de recherche de bien-être physique qui se ressent même dans des détails de la vie quotidienne, par exemple jusqu'à conseiller la matière idéale pour la literie : en été, des couvertures de coton ou de lin (*peripetasmata / tomenta*) devraient être préférées à celles en laine (chapitre XV). Le médecin prescrit également des exercices physiques modérés (marches à pied, promenades à cheval ou à dos de mule le matin) pour purger les humeurs superflues ; il se montre partisan de soins corporels apportant un délassement en même temps qu'une "nourriture" pour la peau : les massages à l'huile d'olive ont cet effet et rendent en outre la peau douce et agréable au toucher (chapitre XVI). Enfin, le régime doit prendre en compte la qualité et la durée du repos et du sommeil réparateurs (chapitre XXXVIII).

#### *Un régime alimentaire*

Une attention particulière est portée au régime alimentaire qui occupe la plus grande partie de l'ouvrage (chapitres XVII-XXXVII), comprenant un inventaire quasi exhaustif des aliments et boissons à la disposition du *gerontocomos* : plantes alimentaires et médicinales, condiments et épices, fruits et herbes aromatiques. Chaque substance est décrite dans son contexte diététique, agrémenté de nombreuses citations d'autorités grecques et arabes, philosophes et médecins. Pour résumer, le *gerontocomos* idéal devrait veiller à procurer des aliments faciles à digérer (donc susceptibles de se convertir plus facilement en sang et en "nourriture" propre aux différents organes), mais nourrissants car la personne âgée, pas plus que le petit enfant, ne peut souffrir de la faim. Peu d'épices (considérées comme des médicaments), mais des horaires réguliers et des plats variés (bien que le poulet et les préparations à base de farine de froment reviennent fréquemment comme exemples cités) pour entretenir le plaisir lié à l'acte de manger. Un chapitre entier (chapitre XVIII) est consacré à l'éloge du vin, qui avec l'huile, est la meilleure boisson pour l'homme vieillissant. Se fiant à l'expérience, le médecin de Vérone accumule les preuves des bienfaits du vin : il facilite l'assimilation des nourritures solides et l'évacuation des humeurs, il favorise le sommeil grâce auquel les forces sont restaurées, il colore le sang, donc le teint. Sa chaleur s'opposant au tempérament froid qui caractérise la vieillesse, le vin a un effet bénéfique sur le foie (bile jaune), la rate (bile noire), la vessie (urine), le système nerveux, la vue... ; et ses effets sur le moral ne sont pas moindres, puisqu'il contribue au plaisir (*iocunditas*) et au désir de vivre (*vivendi cupido*), au rire et à la joie. Le chapitre se termine par une sélection des meilleurs vins : ce sont les vins de Falerne d'âge moyen, célèbres depuis l'Antiquité, auxquels il convient d'ajouter un petit rhétique provenant du nord de Vérone, la patrie de Zerbi.

#### *Une activité intellectuelle*

Mais le *gerontocomos* idéal ne saurait se contenter de soigner le corps de son patient âgé ; s'il doit ménager ses forces physiques amoindries par l'âge, il a le devoir d'élever son esprit vers de plus hauts sujets de méditation et de surveiller ses émotions (*animæ passionēs*). C'est sans aucun doute la partie la plus originale et la plus étonnante de l'ouvrage. Certes, dans la tradition philosophique des traités consacrés à la vieillesse, les plaisirs de l'esprit sont souvent les seuls à être autorisés ou conseillés. Dans le *De senectute*

de Cicéron, Caton l'Ancien, vieux censeur de 84 ans, défendait une règle de vie fondée sur la juste raison (*recta ratio*), organisée autour des plaisirs de la conversation et de la modération des passions amenant progressivement l'homme âgé à la sagesse. Zerbi commence par tracer un bref tableau des désordres physiques que l'absence de contrôle des passions entraîne chez l'homme âgé (tremblements, anxiété, fièvres), avant de conseiller une sélection de plaisirs par les sens, une sorte d'éducation aux plaisirs sensoriels. En premier lieu vient la musique, qui réjouit les oreilles et l'esprit de l'homme âgé, en toute saison et en n'importe quelle région de la terre, comme le prouve la longue liste d'autorités convoquées pour en célébrer les bienfaits : Aristote côtoie Galien, Platon, Pline, Cicéron, Abulkasim, Avicenne, la Bible... Si l'homme âgé est souvent devenu loquace et apprécie les plaisirs de la conversation, il revient au *gerontocomos* de diriger celle-ci vers des sujets plaisants et susceptibles d'aiguiser la curiosité (problèmes de sciences naturelles, études doctrinales et mathématiques, récits d'imagination etc..) en respectant le tempérament de son patient et sa personnalité. Il devra également lui procurer des sensations agréables par la vue et le goût, mais veillera à ce qu'aucun acte jugé indécent ne soit commis à la suite d'un excès d'émotions. Il fera en sorte de limiter au maximum les plaisirs de l'amour dans la première partie de la vieillesse, même s'ils sont plaisants, car ils épuisent les forces, et devrait les interdire ensuite, comme le préconisaient déjà Aristote, Celse et Haly Abbas (chapitre XLII).

En réalité, le thème de l'amour, ou plus exactement des peines et des déceptions causées par l'amour, une des passions de l'âme les plus redoutables, occupe une place bien plus grande dans l'ouvrage que le seul chapitre cité précédemment, grâce à l'insertion dans le texte en prose d'extraits de poèmes d'Ovide, d'Horace et surtout d'un certain Maximianus, du VI<sup>ème</sup> siècle de notre ère, auteur d'un seul ouvrage connu, un recueil d'*Élégies*, bien connu au Moyen Âge et à la Renaissance, tombé en oubli pendant plusieurs siècles, et redécouvert récemment. L'auteur se présente comme un vieil homme, orateur et poète, originaire d'Étrurie. Il aurait vécu à Rome, aurait été ambassadeur en Orient, ami de Boèce, et aurait autrefois aimé une femme nommée Lycoris. C'est l'occasion pour lui de déplorer les souffrances dues à la passion amoureuse dans sa jeunesse, de regretter l'amour disparu maintenant qu'il est vieux et de se plaindre des tourments que lui infligent les défaillances de son sexe et de ses autres sens. Autobiographique ou non (car tel n'est pas notre sujet), son œuvre poétique contient une des plus terribles *deploratio senectutis* de toute la littérature latine. C'est la première élégie, la plus longue (292 vers), qui débute par un appel à la mort, et contient une description terrifiante de la décrépitude physique et morale de l'auteur, présenté comme un mort-vivant.

Le contraste entre ce thème élégiaque et la recherche du bien-être qui parcourt l'ensemble de la *Gerontocomia*, à travers l'alternance de pièces poétiques et de prose, principalement dans le chapitre VIII, où il s'agit de déterminer « objectivement » les signes de la vieillesse est surprenant. Faut-il y voir le plaisir d'un médecin et philosophe lettré dans la mise en valeur de la poésie, seule apte à dire l'indicible passion de l'âme ? Ou est-ce une mise en garde plaisante distillée au fil des pages contre une des passions les plus dangereuses pour la réussite du régime proposé ? Cela concernerait donc finalement tout autant l'homme âgé que le jeune *gerontocomos*, l'apprenti-soignant, amené ainsi à une réflexion sur une éthique et une déontologie professionnelles. Rappelons pour terminer que Zerbi est l'auteur d'un des premiers traités d'éthique médicale, *De cautelis medicorum* ("Des précautions en médecine").

## UN "RÉGIME" POUR L'HOMME VIEILLISSANT À LA FIN DU XVÈME SIÈCLE

### REMERCIEMENTS

Si le livre de Zerbi demeure unique par son genre composite et par son destinataire, le régime lui-même fut à l'origine d'autres traités de diététique consacrés aux soins de la vieillesse. Je remercie M. Roux de m'avoir signalé la communication faite en 1989 au sein de cette société même par son beau-père, le professeur J. Dubarry, à propos du régime *De la vieillesse et comme il la faut entretenir* écrit par André du Laurens, premier médecin du roi Henri IV, publié dans ses *Œuvres complètes* en 1613 et repris dans les éditions ultérieures jusqu'en 1661 (6).

### NOTES

- (1) ZERBI Gabriele (Zerbus), médecin, philosophe, auteur de nombreux traités anatomiques et éthiques : *Quæstiones metaphysicæ*, Bologne, 1482 ; *De cautelis medicorum*, Padoue, 1495 ; *id.* Venise, 1495 ; *Liber anathomiae corporis humani*, Venise, 1502.
- (2) *Gerontocomia*. Publié le 27 novembre 1489 à Rome par Eucharius Silber (alias Franck), 134 folios in quarto en caractères semi-gothiques. Erreur d'impression (*Gerentocomia*) dans le titre des exemplaires numérisés (BnF et *DigitalisierungsZentrum* de la bibliothèque de Munich). Traduction par L.P. LIND, *Zerbi, Gerontocomia and Maximianus, Elegies on Old age and Love*, Philadelphia, American Philosophical Society, 1989 (VIII, 346 p.), avec une biographie de Zerbi et une présentation de ses ouvrages, p. 10-16.
- (3) Le nom grec *gerontokomeion* désigne un lieu de soins pour vieillards.
- (4) Giovanni Battista Cybo, né à Gênes en 1432, élu pape le 12 septembre 1484, mort le 25 juillet 1492. Il a laissé l'image d'un pouvoir vénal marqué par le clientélisme et le népotisme, dont le symbole fut la bulle *summis desiderantis* contre la sorcellerie.
- (5) Cf. le médecin normand J. Le PAULMIER, *Traité du vin et du cidre* (trad. J. Cahaignes), Caen, P. Le Chandelier, 1589 : "le vin est le lait du vieillard" (p. 65a) ; l'expression est reprise par A. DU LAURENS, voir note suivante (chap. 9, f° 55v).
- (6) DU LAURENS A. - *Œuvres complètes*, textes recueillis et traduits par Th. Gelée, Paris et Rouen, Mettayer et Petitval, 1621 (2ème éd.), *Quatrième Discours auquel est traité de la vieillesse et comme il la faut entretenir*, f° 50-57.

### BIBLIOGRAPHIE

#### 1. Sur Zerbi et la *Gerontocomia*

Texte numérisé de la *Gerontocomia* : *DigitalisierungsZentrum* de la bibliothèque de Munich, urn:nbn:de:bvb:12-bsb00061743-2.

De SANTO N.G., BISACCIA C., De SANTO R.M., TOUWAIDE A. - "The Pre-Vesalian Kidney : Gabriele Zerbi 1445-1505", *American Journal of Nephrology*, 2002, 22, 164-171.

GADEBUSCH BIONDO M.C. - *Vom Alten Traum*, Ludwig-Maximilians-Universität, Munich. [http://www.seniorenstudium.uni-muenchen.de/forschung/publikationen/pub\\_pdf/gadebusch-gesundesalter1.pdf](http://www.seniorenstudium.uni-muenchen.de/forschung/publikationen/pub_pdf/gadebusch-gesundesalter1.pdf).

#### 2. Sur Maximianus

BAEHRENS E. - *Poetæ latini minores*, V, p. 313-348, Leipzig, Teubner, 1879-1886.

LEMAÎTRE L. - "Elegies on Old age and Love", *Bull. hist. of Medicine*, 1989, 63 (3), 488-489.

NIZARD P. - *Collection des auteurs latins*, Paris, Garnier Frères, 1850 [étude et traduction].

#### 3. Études et traductions récentes

GOLDLUST B. - *Maximien, Élégies, suivies de l'Appendix Maximiani*, Paris, Les Belles Lettres, 2013.

MAUGER-PLICHON B. - Présentation, édition, traduction et commentaire des *Élégies* de Maximien. *Thèse de doctorat, Sorbonne Nouvelle*, 1996.

MAUGER-PLICHON B. - "Maximianus, un mystérieux poète", *Bull. Ass. G. Budé*, 1999, 58, 369-387.

MEYERS J.-L. - "La figure du vieillard dans les *Élégies* de Maximien : autobiographie ou fiction ?", in B. BAKHOUCHE (éd.), *L'ancienneté chez les Anciens*, tome II, Montpellier, Presses Université de Montpellier III, 2003, 697-715.

SPALTENSTEIN F. - Commentaire des élégies de Maximien. *Thèse Université de Lausanne*, Bibl. Helvetica Romana, 1981.

RÉSUMÉ

*Selon la conception qu'on se faisait du vieillissement (maladie ou évolution naturelle), les traités médicaux anciens décrivent soit un régime de santé destiné à maintenir ou à restaurer les forces et l'activité de l'homme vieillissant, soit un régime thérapeutique pour combattre les maladies dues à la vieillesse. En 1489, un médecin de Vérone, Gabriele Zerbi (1445-1505), publie un petit traité Gerontocomia, ou "Le soin de l'homme âgé", dans lequel il décrit le régime idéal pour conserver la santé de l'homme âgé, l'égayer en veillant à son bien-être et lui donner du plaisir à vivre. Une attention particulière est portée aux lieux de vie, au rôle du vin et au maintien d'une activité intellectuelle. L'ouvrage est remarquable par l'insertion de poèmes dans le texte en prose.*

SUMMARY

*According to ideas about aging (a disease or a natural process), the ancient medical treatises prescribed either a health diet maintaining the strength and activity of the aging man or a therapeutic diet to fight diseases of the old age. In 1498, a physician of Verona, Gabriele Zerbi (1445-1505), wrote a short treatise entitled Gerontocomia or "The care of the old age", in which he described the ideal diet to keep the aging man in good health and make his life pleasurable. Special care is given to housing, wine consumption and intellectual activity. One must note that the text is interspersed with poems.*