La Théorie des Humeurs

1 Origine

Cette théorie, d'origine grecque, a été formalisée à l'époque d'Hippocrate (IVème siècle AVJC), tout en restant assez marginale. Elle a ensuite été popularisée par Galien (au IIème siècle). Ce dernier fût notamment à une époque de sa vie chargé de soigner les gladiateurs et de veiller à leur régime : le recrutement était ardu, et les combats à mort très rares, il était préférable de les garder en vie le plus possible.

Latin 6823 Fol.1v – 1340 – Hippocrate et Galien

Galien fût le principal diffuseur de l'hippocratisme en Occident et en Orient, même si il a largement adapté les théories en question. En Occident, ses oeuvres se diffusent en traduction latine. En Orient, (Alexandrie, Constantinople,...) entre le 9e et le 13e siècle, des médecins philosophes arabes, juifs et persans étudient ces textes, développent leurs propres recherches et les publient, en Perse, à Bagdad ou en Andalousie, où elles sont traduites. Ce sont par ces traductions qu'elles reviennent en occident via le monde Andalous, notamment les écrits d'Avicenne (980-1037) et Averroès (1126-1198).

L'école de Salerne vulgarisera et diffusera ces connaissances dans tout l'Occident chrétien via l'ouvrage *La médecine selon le régime sanitaire de l'école de Salerne* (1060 : Flos medicinæ vel regimen sanitatis Salernitanum).

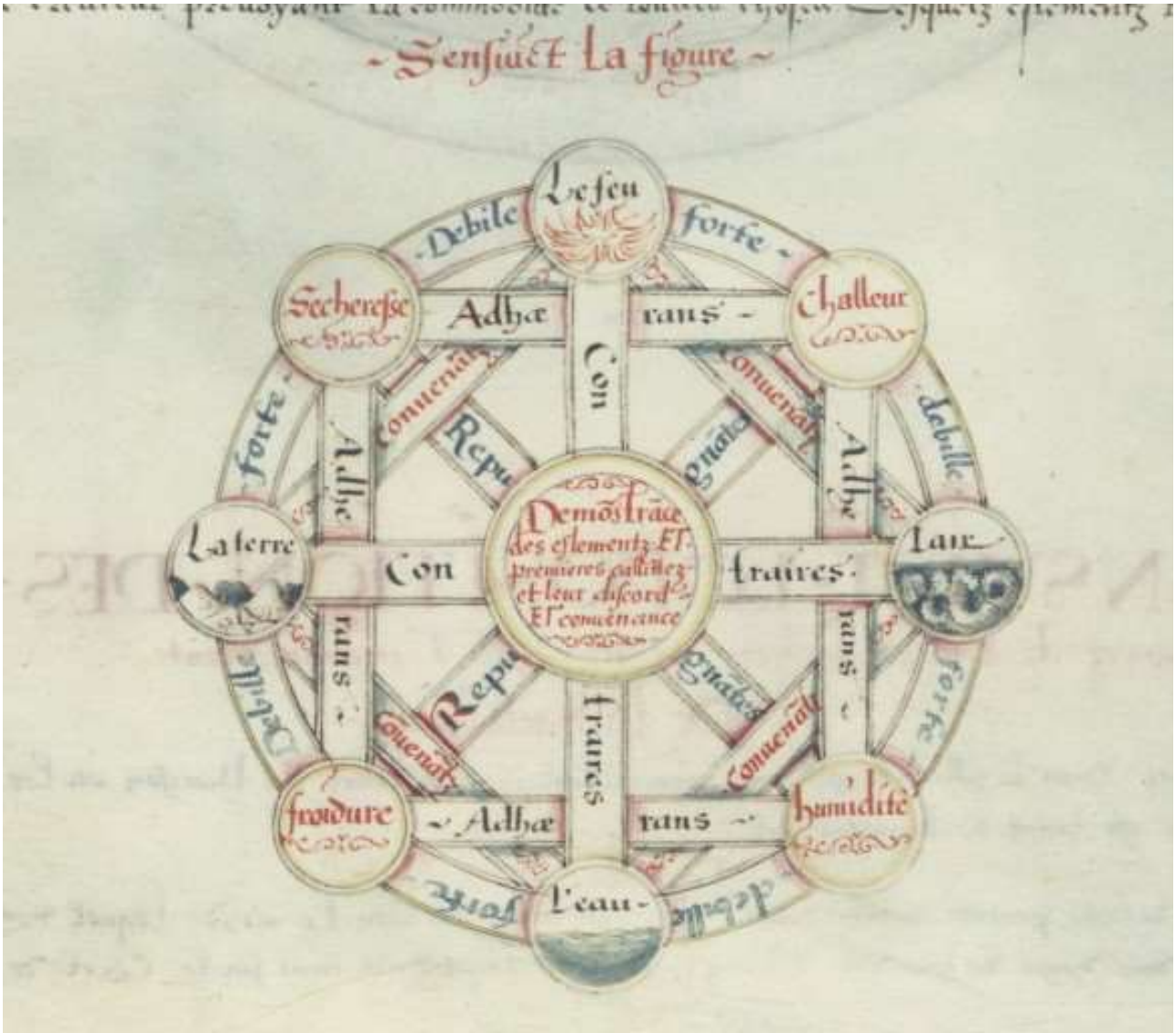
Parmi les livres de diététique arabe, le plus célèbre qui a été transmis à l'Occident chrétien est le *Taqwim as-sihha* (table des matières de la santé) d'Ibn Butlan (médecin chrétien formé à Bagdad et mort vers 1068). Il a été traduit en latin sous le nom de *Tacuinum sanitatis*, à la cour de Sicile.

2 La vision du corps

Dans la théorie des humeurs, le corps humain est composé, comme toute matière, des 4 éléments, en différentes proportions. Ces éléments ont des “qualités élémentaires” : chaud, froid, humide, sec.

- le feu : chaud et sec
- l'air : chaud et humide
- la terre : froide et sèche
- l'eau : froide et humide.

Aussi, en fonction de la répartition de ces éléments, certaines qualités seront dominantes dans le corps. Ces éléments sont antagoniques : l'eau et la terre éteignent le feu, le feu fait s'évaporer l'eau..., mais doivent coexister en équilibre pour que la personne soit en bonne santé. On retrouve des principes similaires dans la médecine ayurvédique Indienne.



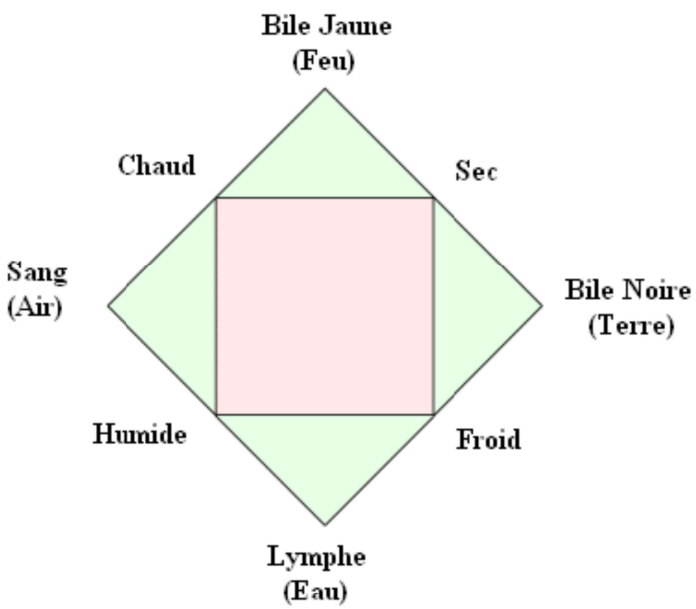
Français 150 Fol 4 - Humeurs – J De Vallx Premières œuvres 1583

2.1 Les Humeurs

Hippocrate puis Galien basent leur analyse sur l'étude de ce qui entre dans le corps (air inspiré, nourriture, boissons…) et ce qui en sort (urines, sueur, sang, mucus…). C'est de ces observations qu'ils déduisent l'existence de 4 humeurs, circulant dans le corps.
Chacune de ces humeurs correspond à un élément, et leur prédominance induit un tempérament :

Humeur	Elément	Qualité	Origine	Tempérament
Le Sang	Air	Chaud et humide	Produit par le foie et reçu par le coeur	Caractère Sanguin ou jovial, chaleureux
Le Phlegme (ou Lymphe, plus tard nommé Pituite)	Eau	Froid et humide	Cerveau	Caractère Lymphatique, calme, imperturbable, presque apathique
La Bile Jaune	Feu	Chaud et Sec	Foie	Caractère Bilieux, plutôt enclin à la violence. Dégagent une impression de force et de contrôle.
La Bile Noire (ou Atrabile)	Terre	Froid et sec	Rate	Caractère mélancolique / anxieux

- ***Le phlegme*** est un terme grec désignant à l'origine une substance associée à la combustion ou à l'inflammation. Au Ve siècle avant J.-C., il change de sens pour désigner une substance froide, blanche et collante, comme celle du mucus du nez ou de la gorge.
- ***La bile jaune*** est présente dans les vomissements et la diarrhée, c'est un irritant qui interfère avec la bonne digestion.
- ***La bile noire*** ou atrabile apparaît plus tardivement. Elle est d'abord présente dans les textes, non comme une substance, mais comme une maladie « la mélancolie », considérée comme une transformation de sang ou de phlegme. Elle est devenue une Humeur distincte pour expliquer les maladies de la bile noire, corroborée par la couleur des verrues, des nævus, de plaies et cicatrices, et d'hémorragies de sang noir veineux.



Les flux de ces substances concrètes permettent d'expliquer par des causes naturelles chaque maladie, résultant d'un excès ou d'une insuffisance d'une d'entre elles. L'état de santé dépend du bon mélange et de la bonne proportion des qualités. Lorsque un déséquilibre apparaît, qu'une humeur l'emporte sur toutes les autres, ou que son influence est excessive, les maladies physiques et psychiques surviennent. A l'époque de Galien, cette théorie est essentiellement employée pour la définition du traitement en cas de maladie, mais tiendra par la suite un rôle central également dans "hygiène de vie", pour prévenir l'apparition des maladies.

Chaque personne naît avec une prépondérance de l'une ou l'autre des humeurs, qui est le signe distinctif de son caractère : Un sanguin se reconnaît à son teint plutôt rouge, à sa vigueur, à son embonpoint. Un colérique a le teint jaune, un corps sec et nerveux. L'atrabilaire est gris, plutôt maigre. Un lymphatique sera plutôt maigre et mou, le teint pâle.

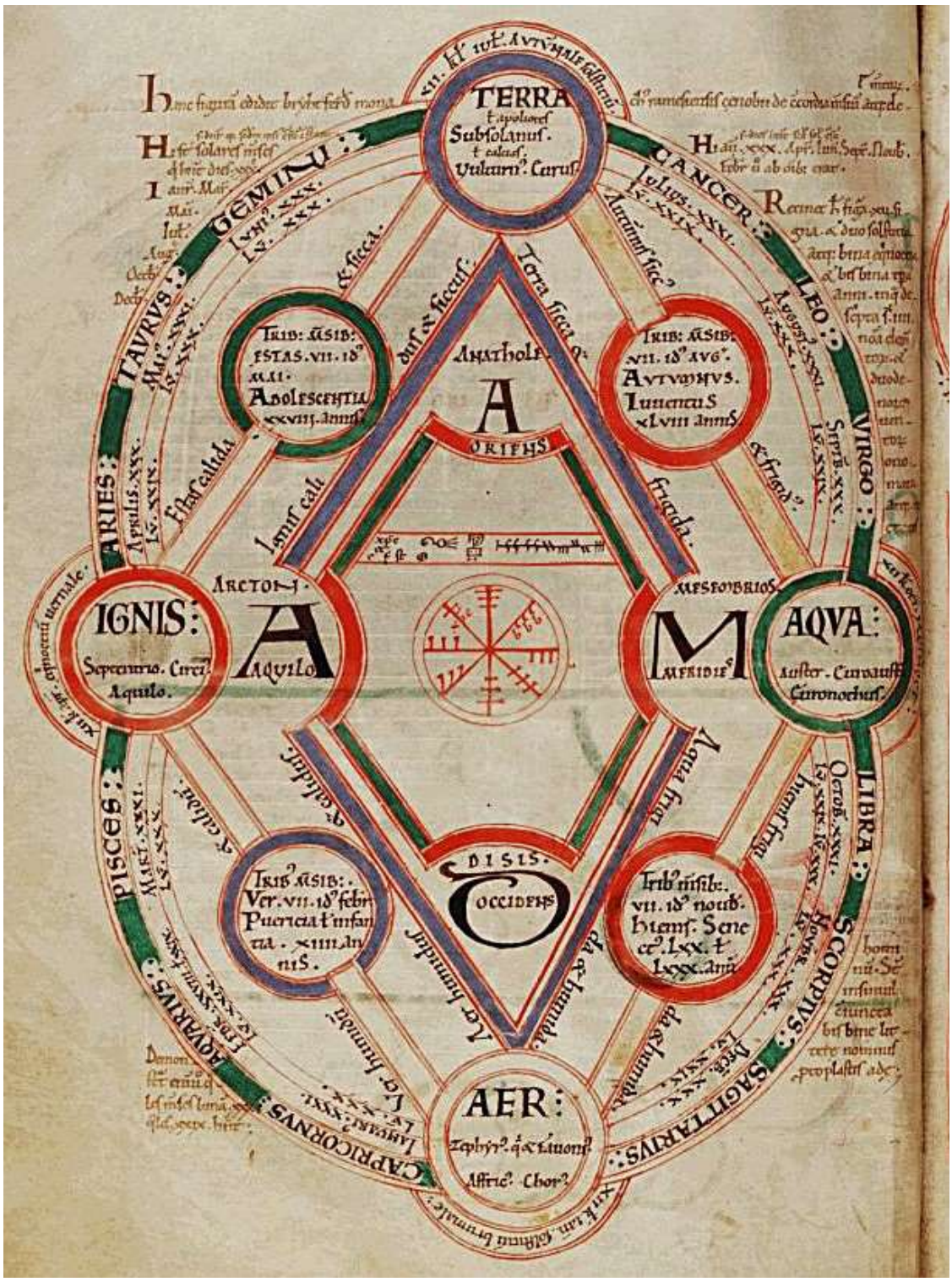
2.2 L'Homme, les Humeurs et le monde

Outre les caractéristiques propres à chaque individu, selon Galien l'équilibre des humeurs est dépendant de l'environnement, avec un élément dominant par saison :

- L'air / Le Sang au printemps
  La saison encore humide se réchauffe, avec le risque de maladies hémorragiques
- Le feu / La Bile Jaune en été
  Le temps chaud et sec échauffe la bile et aggrave affections bilieuses et fièvres
- La terre / La Bile Noire en automne
  Le temps sec et froid, favorise la mélancolie
- L'eau / Le Phlegme en hiver
  D'où les maladies caractéristiques de cette saison : rhumes et bronchites avec expectoration de phlegme

Latin 10616 Fol29 - isidorus hispalensis (s.), de natura rerum IXème

Les âges de la vie correspondent aussi aux “saisons” de la vie et à une évolution de l'individu : il possède une chaleur maximale au début de sa vie qu'il perd peu à peu pour devenir un vieillard froid. Lorsque l'absence de chaleur rend la coction des humeurs, notamment du sang, impossible, le sujet meurt. Par analogie, les grands cycles du temps correspondent aussi aux petits cycles, et l’élément dominant va également évoluer au cours d’une journée : chaleur sèche le jour et froideur humide la nuit.



Enchiridion de Byrhtferth Ms oxford st johns college 17 fol 7v – vers 1110

Au XIIème siècle, Hildegarde de Bingen dans son “*Livre des œuvres divines”* apporte une lecture théologique de cette théorie : L'organisation de l'univers et la nature de l'Homme sont tous deux de création divine. Aussi, même si ils sont de dimensions différentes, ils ont été construits selon les mêmes proportions. Par analogie, l'Homme est perçu comme un petit monde dans le grand (microcosme dans le macrocosme). L'Homme est le miroir du monde, qu'il reflète par l'organisation de son corps, d’où la similarité et l’influence de l’environnement naturel sur la santé du corps.

Dans un de ses manuscrits, conservé à Lucques, on trouve une enluminure représentant un homme aux bras étendus dans un cercle, recevant toutes les influences cosmiques, et qui préfigure l’Homme de Vitruve de Léonard de Vinci.

L’homme a, d’après les textes, été créé par Dieu à partir de l'eau et de la terre. Le créateur aurait d'abord créé la forme extérieure de l'homme, puis aurait comblé le vide par des organes.

Hildegarde reprend l'idée d'Aristote selon laquelle le cœur est le siège de l'âme et de la connaissance. Le corps est la demeure de l'âme avec :

- une porte (= le coeur, par lequel l’âme fait entrer et sortir les pensées)
- des fenêtres (= « les yeux sont les fenêtres de l'âme”, qui apportent la lumière)
- et une cheminée (= le cerveau, qui discerne et évacue les mauvaises pensées).

Ce schéma des quatre éléments est assez égalitaire, organisé en cercle. Néanmoins, il était parfois représenté sous forme hiérarchique , en corrélation avec la conception de la société médiévale :

- Le feu dominant au haut des cieux (les limbes sont censés être de feu)
- L’air
- La terre
- L’eau

Ainsi, les aristocrates, naturellement supérieurs, de nature aérienne, voire flamboyante, dominent les paysans qui sont terriens Chaque type de caractère étant attiré par les aliments de son élément, les nourritures aériennes, les oiseaux, les fruits (qui poussent dans les arbres, au contact de l’air), conviennent, d’après cette analyse, aux aristocrates et ne conviennent pas aux paysans, à qui sont réservés les légumes poussant dans la terre, les poissons. Ceci avait des implications pratiques, notamment en terme de réserves de chasse et de pêche.

vincentius bellovacensis, speculum historiale 1334 - Francais316 fol 22v

La théorie des Humeurs implique donc naturellement que selon la condition sociale, l'âge, le moment de la journée, la saison… le tempérament d'un individu va être variable (plutôt sanguin au printemps et flegmatique en hiver par exemple),… et le médecin devra s'en souvenir lors du diagnostic et de l'élaboration d'un traitement.

3 La "diététique" médiévale

Galien, comme Hippocrate, préconise de rééquilibrer les humeurs par une alimentation adaptée. Il inclut dans ce régime / diététique tout ce qui concerne les aliments, les boissons mais aussi les durées de veille et de sommeil, les exercices, le repos, l'activité sexuelle, les bains et massages,... ce qu'on appellerait l'hygiène de vie.

Selon l'état du patient, ses caractéristiques, la saison etc.. on prescrira donc un régime amaigrissant ou fortifiant, asséchant ou humidifiant, réchauffant ou refroidissant… pour évacuer les humeurs en excès ou reconstituer celles qui font défaut.

3.1 Humeurs et maladies

La maladie est considérée comme évoluant en trois phases :

1. changement des humeurs en qualité ou quantité (transformation ou déséquilibre).
2. la coction : réactions de « cuisson », par exemple la fièvre.
3. la crise : évacuation réussie ou pas de l'humeur mauvaise ou en excès.

L'analyse de ces crises est une science complexe, entre étude des humeurs émises par le corps (fluides corporels), diététique, numérologie…. En effet, les crises sont supposées revenir à date régulière selon des « jours critiques ». Si une crise est éloignée d'un « jour critique », elle est décisive. On distingue également les affections des jours pairs et impairs, de différentes périodes,

les fièvres quartes, quintanes, septanes, nonantes…, jours fastes ou néfastes, ... Cette analyse mystique cherche, à partir de la réalité des symptômes, à appréhender le déroulement des maladies.

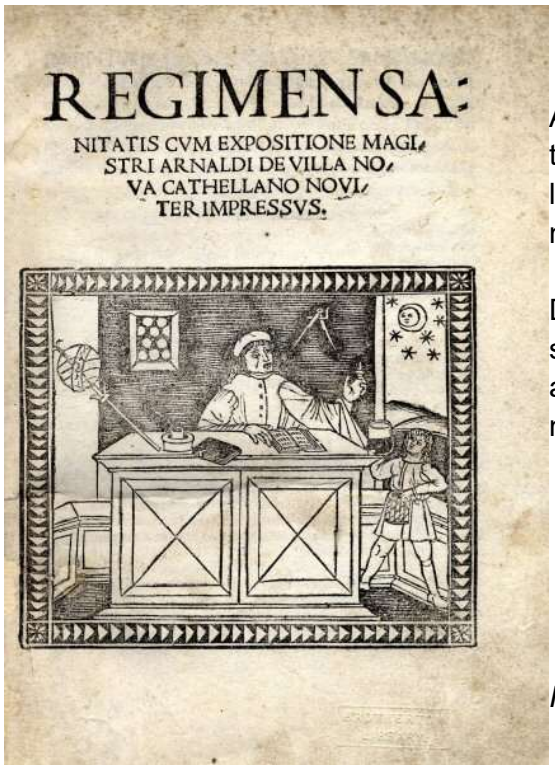
Outre les rhumes et douleurs articulaires, l'excès de ***Phlegme*** était perçu comme à l'origine des tuméfactions, des abcès, de la tuberculose. Les troubles de son écoulement expliquaient la migraine, l'épilepsie, la sciatique, les hémorroïdes, etc…

Français 112 (3), fol. 139, Tristan malade 1470

3.2 Diététique et équilibrage des Humeurs

Les trois piliers de la thérapeutique médiévale sont le régime, la pharmacopée et la chirurgie. Dans *"De l'ancienne médecine", Hippocrate* fait de l'invention de la cuisine le début de la médecine : en passant du cru au cuit (bénéfique), l'homme peut influer sur sa santé, et la prévention ou la cure des maladies par l'alimentation sont primordiales.

Idem dans la thérapeutique arabe. Rhazès (860 - 923), médecin arabe, écrit : *"Tant que tu peux soigner à l'aide d'aliments, ne soigne pas avec des médicaments".*



A l'époque médiévale, on emploie indifféremment les termes Dieta (diète) et Regimen (Régime) pour décrire l'étude de l'alimentation (Diète en tant que privation de nourriture est un usage apparu au XVIème siècle).

Depuis au moins le XIème siècle, on parle de Régime de santé (Regimen sanitatis) pour évoquer l'hygiène de vie appliquée à la nourriture, le fait de manger avec modération et avec discernement.

Regimen Sanitatis Salernitanum 1480

Cette approche de la diététique repose sur les idées suivantes:

- La digestion est une cuisson des aliments ;
- Selon les aliments, ils se consomment crus ou cuits pour faciliter la digestion ;
- Il faut manger une nourriture équilibrée et proportionnée, correspondant à ses besoins du moment (selon le lieu, le climat et les saisons…) et à son tempérament individuel (déterminé par les humeurs).

Pour réguler les humeurs présentes dans le corps, on classe les aliments en fonction de leurs propriétés correspondant aux quatre humeurs / éléments. Ils peuvent échauffer ou refroidir, humidifier ou assécher. D'autres relâchent le ventre ou le resserrent, sont nourrissants ou amaigrissants, provoquent des renvois ou des vents.

Galien a repris et développé la théorie des humeurs en apportant des graduations que les médecins arabes et latins reprendront. Il classe ainsi les aliments sur une échelle à 4 degrés.

Dans le Tacuinum Sanitatis (traduit au 13e siècle), sont étudiés 96 fruits, légumes et condiments, 9 situations climatiques, 7 laitages, le sel, 4 pains, 29 viandes, 5 poissons, 14 boissons, 7 sucres et produits aromatiques et 23 activités humaines.

La médecine médiévale présupposant que chaque type de caractère est attiré par des aliments lui correspondant :

- Le ***sanguin*** aimera les viandes en sauce, le vin rouge doux (fortifiant pour le sang, par analogie de couleur) qui sont *chauds et humides*, à caractère ***aérien***, tout comme l'oignon , la viande de veau (chaude et humide au 1e degré), les noisettes (chaudes au 1e degré et humides au 2e degré), le sucre, le gingembre, le safran, les dattes, les amandes, les olives...
  Au "***sanguin***" on déconseillera la chaleur du vin (surtout l'été, où domine le caractère cholérique de la bile jaune), comme aux jeunes gens, dont la “chaleur” la contre indique. On en fera par contre boire contre la froideur des personnes âgées.

- Le ***colérique*** se portera plutôt vers les viandes grillées, les épices, *chaudes et sèches*, dominées par le ***feu,*** ainsi que le vin rouge corsé (chaud et sec au 2e degré), l'ail (sec et chaud au 4e degré), le poivre (chaud au 4e degré), le choux (chaud au 1e degré et sec au 2e degré), l'amande amère (chaude au 1e degré et sèche au 2e degré), la viande de lièvre (chaude et sèche au 2e degré)...

- Les ***Phlegmatiques*** mangeront de la soupe, des crudités, des céréales telles que l’Orge (d’ailleurs la base de nombreux régimes alimentaires) qui sont dominés par ***l’eau***, *humides et froids*, tout comme le melon, les cerises douces (froides au 2e degré et humides au 3e degré), le poisson frais (froid et humide au 3e degré), les prunes ou les poires (froides au 1e degré et humides au 2e degré)….

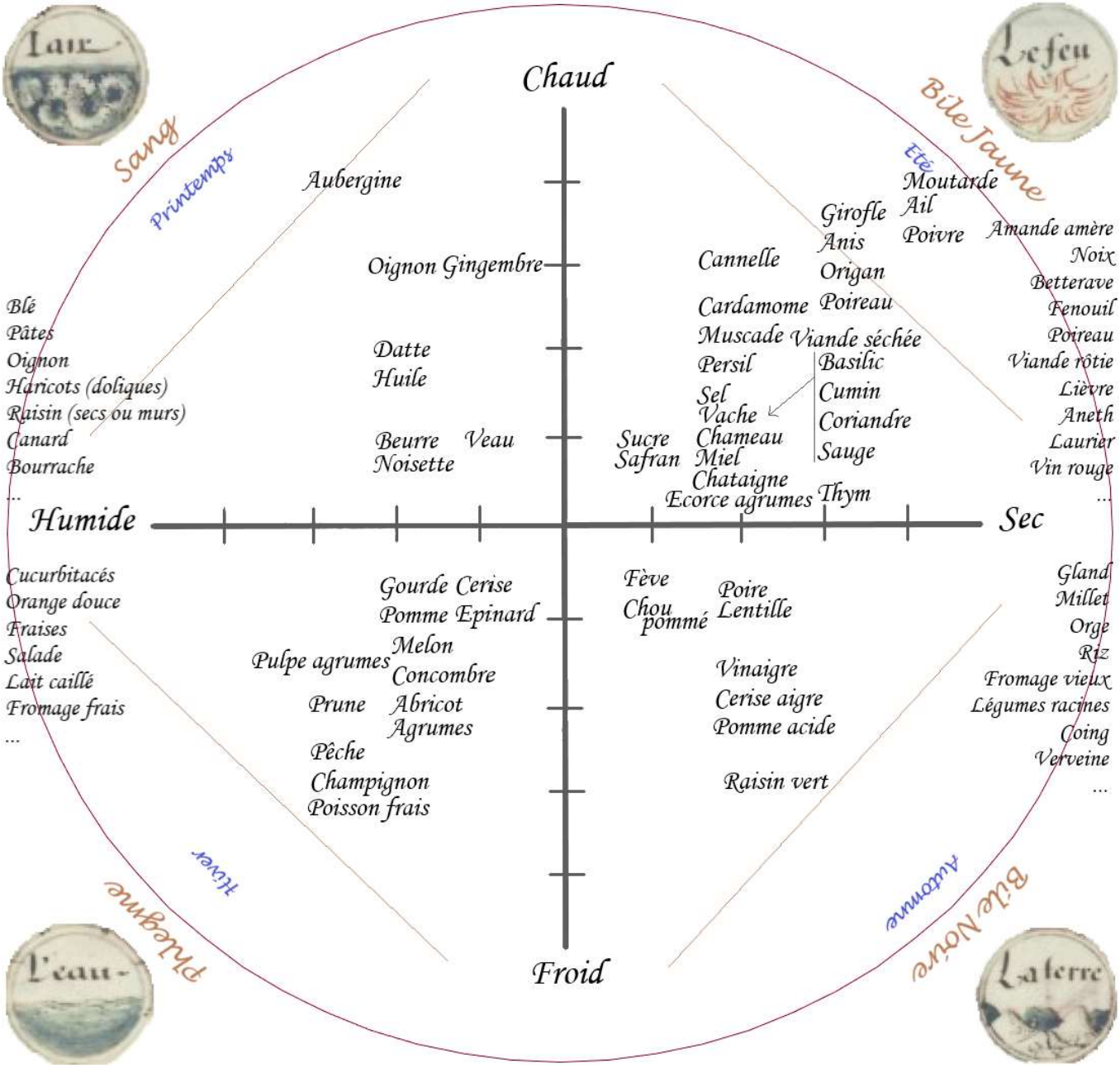
- Les ***atrabiliaires*** (Bile noire) seront attirés par les racines et produits de la ***terre*** *froids et secs*, tels la betterave, les navets...
  Pour les mélancoliques froids et secs, souffrant d’un excès de ***Bile noire***, de caractère terrestre, on conseillera des aliments chauds et humides, de caractère aérien.

Par antagonisme, pour rééquilibrer les humeurs on recommandera au Sanguin des aliments froids et secs, au Lymphatique des aliments chauds et secs etc...

Plus généralement , les aliments “chauds” seront indiqués pour les personnes âgées, les flegmatiques et les mélancoliques, de nature froide. Par contre, les aliments “froids” conviendront plutôt aux colériques et aux sanguins, ainsi qu'aux jeunes, de tempérament chaud.

En dehors d’un traitement, on veillera à l'équilibre en associant des aliments opposés :

- un aliment froid et humide comme des champignons avec des condiments chauds et secs comme le poivre ou l'ail, des épices etc… ;
- des épices chaudes et sèches à du boeuf ou du gibier plus froid ;
- en réchauffant une salade avec du sel et de l'huile ;
- en accompagnant des huîtres (froides et humides) avec de l'oignon frit et des épices diluées dans du vinaigre (pour sécher ces mollusques trop humides).



En hiver, on mangera autant que possible, boira peu (si possible du vin, peu dilué), et on consommera pain, viande et poisson rôtis. La viande de boeuf (réputée plus grossière) sera généralement cuite avec du vinaigre. Les légumes seront peu recommandés, pour maintenir le corps chaud et sec.

En été, le régime se composera essentiellement de céréales molles, de viandes bouillies, de légumes crus ou bouillis. On pourra boire beaucoup de vin dilué dans l'eau. On associera de la volaille (aliment délicat) avec du verjus.Ce régime d'été rendra le corps frais, car la saison, chaude et sèche, rend le corps brûlant

Au printemps période où le sanguin chaud et humide domine, on passera peu à peu du bouilli au rôti (volailles, agneau, chevreau), en mangeant davantage de légumes verts.

Et à l'automne, période où le mélancolique (ou atrabilaire) sec et froid domine, le régime s'adaptera à cette saison intermédiaire avec des aliments appétissants et acidulés pour chasser la mélancolie : chapons, pigeonneaux, cochons de lait, tout en diminuant le vin et les fruits.

En cas de maladie avec fièvre, on évitera généralement les épices (susceptibles d'alimenter la fièvre chaude), et on optera pour des céréales, des aliments d'eau (riz par exemple).

3.3 Traitement des maladies

Si la maladie survient et qu'une humeur en excès ne peut pas s'évacuer naturellement, on aura recours à des remèdes qui vont la provoquer (en favorisant vomissement, expectoration, en stimulant le foie ou le système urinaire, voire par des purges ou des saignées).

On utilisera par exemple le citron pour son action sur le foie (pour éliminer le Phlegme si il est trop abondant). Le vin blanc sera, lui, considéré comme diurétique (en raison de sa similarité visuelle avec les urines).

D'après Hippocrate, *" L'ail est chaud, laxatif et diurétique, bon au corps, mauvais pour les yeux, car en imposant au corps une purge considérable, il affaiblit la vue. Il est laxatif et diurétique, vu son caractère purgatif. Il est plus faible bouilli que cru."* ("Du Regime", II, LIV, 1 traduction Robert Joly, 1967).

On emploiera également le sucre, introduit dans la pharmacopée comme en cuisine par les arabes, sous forme de dragées, pâtes de fruits ou sirops (sharab en arabe, signifie mélange de sucre et d'eau). Les sirops sont censés rafraîchir les humeurs, nettoyer les estomacs, calmer les ardeurs, la toux et la fièvre. La pâte de coing allège le ventre qui souffre de bile, supprime l'amertume de la bouche et excite l'appétit. La pâte de violettes est contre la toux sèche, adoucit le ventre, coupe la soif bilieuse et coupe la bile à sa sortie

On confectionne aussi des boissons à base de miel : Le mélicrat est du miel mélangé à de l'eau ou du lait, bu cru ou bouilli. L'oxymel est du miel dans du vinaigre. (l'Hydromel n'existe pas du temps d'Hippocrate, mais sera également employé au Moyen-âge).

Ce système de pensée ne commença à être contesté qu'à partir du XVIeme siècle. Il fût totalement discrédité par les découvertes scientifiques postérieures notamment en raison des erreurs sur le

rôle des organes, de la méconnaissance de la circulation sanguine, méconnaissance de la chimie de base…

Sans compter les remèdes parfois pires que le mal, comme les saignées. Néanmoins, cette approche du corps humain est encore visible dans notre vie quotidienne actuelle.

4 Les traces de la “théorie des Humeurs” aujourd’hui

Cette conception de l’alimentation a laissé des traces dans des pratiques culinaires traditionnelles ou conseils “de grand-mère” : manger du melon avec du jambon cru, en début de repas, des poires au vin en dessert, boire un digestif en fin de repas, ne pas boire en milieu du repas)...

Si aujourd’hui le mot "tempérament" désigne une tendance psychologique, et que l’"humeur", ne désigne plus un liquide mais l'état psychique du moment, on retrouve des réminiscences de la “théorie des humeurs” dans des termes et expressions actuels :

- Les “*sautes d’humeur”* correspondent à un changement brutal de cet état d’esprit (et plus à un déséquilibre mineur des Humeurs),
- on parle d’ *«avoir un tempérament sanguin »*,
- « *être flegmatique* »,
- « *se faire de la bile* »,
- “*être mélancolique*”....

Hippocrate a beaucoup étudié la “mélancolie”, ou “*spleen*” (excès de bile noire) qui vient du grec σπλήν (*splèn*) et signifie « la rate », « la mauvaise humeur ». Ce terme sera repris par les poètes romantiques, et notamment Baudelaire.

Si on regarde du côté du phlegme, il était considéré comme dû à un excès d’humidité du cerveau :

- le trop plein de Phlegme s’écoulait par le nez, ce qui a donné l’expression *“rhume de cerveau*”.
- De nombreuses maladies chroniques étaient analysées comme des dépôts de phlegme en différents endroits du corps, notamment les articulations, d'où le terme de *rhumatismes*, *rhume de hanche*, *goutte* (une humeur nocive distillée « goutte à goutte » dans les articulations).

Lorsqu’on définit une personne comme *sèche* ou *chaleureuse*, lorsqu’on se sent *mélancolique,* ou que l’on réagit avec *flegme* on fait, sans le savoir, de la médecine hippocratique. ..

Sources :

http://histoires-de-sciences.over-blog.fr/2017/08/hippocrate-gallien.des-quatre-elements-aux-quatre-humeurs.html

http://www.oldcook.com/medieval-dietetique

http://www.compare-diet.com/cuisine-dietetique_hippocratique

http://medecine-prophetique.over-blog.com/article-32434691.html

http://histoires-de-sciences.over-blog.fr/2017/08/hippocrate-gallien.des-quatre-elements-aux-quatre-humeurs.html